

Mehr Energie für mich!

Warum wir uns so oft am Ende unserer Kräfte fühlen – und was wir ganz konkret dagegen tun können.
Eine Suche nach mehr Lebensenergie

Von **ANKE HELLE**

Anfang der 90er-Jahre gab es eine Fernsehwerbung für eine besonders ausdauernde Batterie: Zwei kleine weiße Plastikhasen – einer mit rotem, einer mit blauem Schal – laufen auf Langlaufskiern durch eine schneeumwehte Winterlandschaft. Anfangs im Gleichschritt, dann werden die Bewegungen des Hasen mit blauem Schal immer langsamer, bis er irgendwann mit einem unschönen Geräusch nach hinten umkippt. Zack. Kaputt. Batterie leer. Der rote Hase zieht an ihm vorbei und erreicht mit gefühltem Grinsen die rettende Hütte.

Jeder kennt diese Momente, in denen man sich wie der blaue Hase fühlt – und alles an einem schwerer wird: kurz nach Feierabend zum Beispiel. Im Kopf flimmern das Licht des Bildschirms und die Diskussion der Kollegen nach. Eigentlich wollte man ins Fitnessstudio, aber jetzt sind die Beine so schwer. Und im Magen drückt der Scho-

koriegel, der ursprünglich dabei helfen sollte, dem Nachmittagstief zu entfliehen. Wie der Hase in den Schnee, fallen wir zu Hause auf die Couch. Zack. Kaputt. Batterie leer. Es wäre so praktisch, wenn es ein kleines Gerät gäbe, an das wir uns jetzt anschließen könnten und das uns wieder aufladen würde. Wie beim Handy. Schließlich will in unserer Performer-Gesellschaft niemand der blaue Loser-Hase sein. Wir fragen uns: Warum ziehen manche Menschen scheinbar mühelos an uns vorbei, während anderen bei der kleinsten Belastung die Luft ausgeht? Kann ich an meiner inneren Batterie überhaupt etwas verändern, oder wurde mir quasi eine bestimmte Voltzahl in die Wiege gelegt? „Ich habe keiner Energie mehr“, „ich bin ausgepowert“, „mein Akku ist leer.“ In der Umgangssprache bedienen wir uns gern des Bildes der Batterie für uns selbst. Aber eigentlich bleibt „Lebensenergie“ in uns eher ein vages Gefühl. →



JANINA LORENZ

30, Rechtsanwältin und Triathletin aus München

Das gibt mir Energie: Die Mischung aus Sport und Arbeit

Das nimmt mir Energie: Wintertage ohne Sonne

Mein Energielevel: Je nach Trainingsphase höher oder niedriger

„Ich habe früh gelernt, diszipliniert zu sein: Mit sechs habe ich angefangen zu schwimmen. Zehn Jahre später trainierte ich zwölfmal pro Woche und schwamm in der Nationalmannschaft. Für so einen Traum musst du auf vieles verzichten, aber ich kannte es ja nicht anders – und das Gute hat für mich immer überwogen. Bis heute fühle ich mich unwohl, wenn ich mich weniger bewege. Auch wenn ich nur noch hobbymäßig Triathlon mache, trainiere ich selten mal zwei Tage hintereinander nicht. **Meistens arbeite ich bis 18 Uhr und jogge oder schwimme danach anderthalb Stunden.** Im Sommer kommt das Radfahren dazu. Der Beruf und der Sport geben mir für den jeweils anderen Bereich Energie. In Stresssituationen merke ich, wie viel ich durch den Leistungssport gelernt habe: Man bleibt ruhiger, weil man es gewohnt ist, mit einem gewissen Adrenalinpegel und Konkurrenz umzugehen. Wie beim Wettkampf ist das eine Frage der mentalen Einstellung. Wenn ich an einem Triathlon teilnehme, dann bündle ich meine ganze Energie. **Es hilft, wenn man sich kleine Ziele setzt und sich auf diese konzentriert.** Gerade bei den langen Distanzen kommt man immer irgendwann an einen Tiefpunkt. Da hilft es zu wissen, dass der Punkt kommen wird, an dem es einfach wehtut, und dass das auch bis zum Ende so bleibt. Körperliche Fitness ist wichtig, aber wenn der Kopf nicht mitspielt, hast du keine Chance.“

ILSE WEISEL

86, Rentnerin und Leiterin eines Töpferkurses aus Gelsenkirchen

Das gibt mir Energie: Gespräche mit Freunden
Das nimmt mir Energie: Zu wenig Wasser trinken
Mein Energielevel: Hoch! Ich will mindestens noch so lange leben, bis ein Urenkel da ist

„Ich brauche Aufgaben in meinem Leben, sonst werde ich unglücklich. Schon als Kind war ich der Anführer, wenn es darum ging, neue Dinge zu entdecken. Vor allem künstlerische Sachen haben mich interessiert. Ich habe eine Ausbildung zur Glasmalerin gemacht, aber nach der Hochzeit aufgehört zu arbeiten. Die Hausarbeit hat mir nie genug gegeben – die musste halt gemacht werden! Viel lieber habe ich meine Hobbys erweitert. Ich gebe seit 36 Jahren Töpferkurse. Es bereitet mir große Freude, den Schülern zu zeigen, wie man Figuren und Rosen herstellt. Ich hoffe, dass ich den Kurs noch lange weitermachen kann, auch wenn Töpfern ja nicht mehr so im Trend ist. Aber ich finde immer etwas Neues: Zum Beispiel mache ich Schmuck. **Das Wichtigste im Leben ist, positiv zu denken.** Menschen, die nur über Krankheiten sprechen, ertrage ich nicht gut. Es muss auch nicht jeder wissen, wie alt ich bin – ich fühle mich schließlich jünger. Ich ziehe keine Oma-Sachen an und trage Schuhe mit Absatz. Das sieht doch sonst nach nichts aus. Vor zweieinhalb Jahren ging es mir nicht so gut, weil ich Knieprobleme hatte und kaum noch laufen konnte. Ich hatte Angst vor der OP, aber dann fragte mich ein Arzt: „Wollen Sie nur noch zu Hause bleiben?“ Kurz danach lag ich auf dem OP-Tisch. An sich stecke ich Krankheiten gut weg. Das liegt mir in den Genen – so wie die Energie. **Meine Mutter wurde 92 und wusste bis zum Schluss alles.**“



Foto: Photo Art Gelsenkirchen

„Die meisten Patienten hoffen auf eine medizinische Erklärung für ihren Mangel an Energie“

NICOLA FRITZ, Allgemeinmedizinerin

➔ Tatsächlich nehmen wir sie meistens erst dann wahr, wenn sie weg ist. Oder bedrohlich in den roten Bereich sinkt. Was fehlt: Ein vorausschauender Umgang mit der eigenen Lebensenergie – der sie uns spüren lässt und verhindert, dass wir sie verlieren. Gibt es konkrete körperliche und psychische Anhaltspunkte, an denen wir unseren Energiekontostand festmachen können? Wenn ja, dann müsste das doch dabei helfen, besser mit ihr umzugehen.

Die Suche nach der Lebensenergie beginnt dort, wo man hinget, wenn etwas im Körper nicht in Ordnung ist: beim Allgemeinmediziner. Nicola Fritz führt seit zehn Jahren eine Praxis in der Münchner Innenstadt. Sie ist eine Frau mit wachen Augen, denen nichts entgeht. „Das ist mein täglich Brot“, antwortet sie lachend auf die Frage nach einer besseren Kontrolle unserer Energie. Häufig sitzen Patienten vor ihr und fragen: „Was stimmt nicht mit mir? Warum fühle ich mich so schlapp?“ Viele berichten von körperlichen Symptomen wie Verdauungsproblemen, Kopf- und Rückenschmerzen oder Ohrengeräuschen.

Was folgt, ist eine Suche nach den Ursachen, eine Art Check-up der Lebensenergie – und der gleicht einer Detektivarbeit. „Je älter ein Patient ist, desto länger die Checkliste“, so die Faustregel von Nicola Fritz. Bei einem 20-Jährigen werden das Herz und die Lunge abgehört, die Wirbelsäule begutachtet, Blutwerte und Urinprobe genommen. Wie sehen die Eisenwerte aus? Was sagt die Schilddrüse? Liegen erhöhte Entzündungswerte vor? Vielleicht durch einen Weisheitszahn, der nie entfernt wurde? Bei einem 50-Jährigen kommen die Elektrolyte dazu, die Nieren- und die Leberwerte. Beim 60-Jährigen wird die Liste noch länger.

Die meisten Patienten wünschten sich eine medizinische Erklärung für die mangelnde Lebensenergie, erzählt Fritz: Eisenmangel oder eine Schilddrüsenunterfunktion. Kein Wunder, dann bekommt man Pillen oder Tropfen verschrieben, als Aufladestecker quasi, und ist im Nu wieder fit. Nicola Fritz' Erfahrungswerte sind andere: „Bei den unter 30-Jährigen finden wir in den seltensten Fällen eine schnelle Lösung. Die Allermeisten haben keine organischen Probleme, sondern psychi-

sche.“ Zum ersten Mal fällt das Wort, das ähnlich schwammig ist wie Lebensenergie und sich doch nicht von ihr trennen lässt: Stress.

Klar ist: **Energielosigkeit** gibt es in vielen Formen. Es gibt organische Ursachen und psychische. Oft ein Zusammenspiel aus beiden. Und dann sind da natürlich unterschiedliche Ausprägungen: der kurzfristige Anfall von Schläppheit. Der Ich-will-nicht-mehr-Moment nach Feierabend oder in der Schlange an der Supermarktkasse, wenn die Rentnerin vor einem beginnt, das Kleingeld zu zählen. Das sind zähe Momente, keine Frage, aber sie gehen vorüber. Anders als das dau-

Energie tanken: Quellen der Regeneration

FRAUEN	SO ENTSPANNE ICH	MÄNNER
76%	spazieren, Gartenarbeit	64%
61%	Hobbys	75%
68%	faulenzten	65%
62%	Freunde/Familie treffen	61%
61%	Musik hören/machen	60%
66%	lesen	45%
54%	fernsehen	53%
52%	Sport treiben	55%
49%	kochen/essen gehen	46%
25%	Wein/Bier trinken	38%

Quelle: TK-Studie zur Stresslage der Nation

Energie für den ganzen Tag

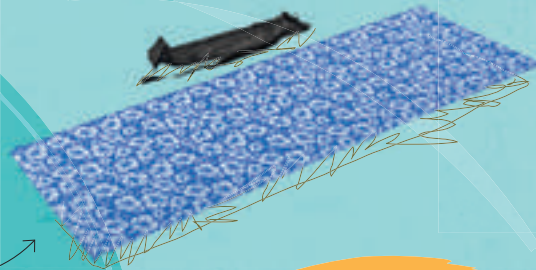


IN SCHWUNG KOMMEN:

Katze-Kuh-Dehnung

Im Vierfüßlerstand erst einen energetisierenden Katzenbuckel machen und dann vorsichtig in die Gegenbewegung ins Hohlkreuz kippen. Gibt Kraft in Wirbelsäule und Nacken und ist gut gegen Verspannungen.

★ Tunturi Yoga-Matte, 12 Euro, u. a. über amazon.de



WAS WARMES IN DEN MAGEN:

Porridge selber machen

1 Tasse Haferflocken, 1/2 Tasse kochendes Wasser, 1/2 Tasse Milch, Salz, nach Belieben Honig und Zucker, Trockenfrüchte (Verhältnis Flocken-Flüssigkeit 1:1). Im Teflontopf unter Rühren aufkochen, dann ca. 10 Minuten zu Ende köcheln lassen. Fertig, wenn keine Flüssigkeit auf dem Brei zu sehen ist.

PACKEN WIR'S AN:

3 Tipps gegen Aufschieberitis

1. Zuerst das Unangenehme erledigen, dann ist es weg.
2. Konkrete Etappenziele setzen, dann fühlt sich der Arbeitsberg kleiner an.
3. Regelmäßig kurze Pausen einplanen – kein Mensch kann stundenlang durcharbeiten.



HALBZEITPAUSE:

Laut Gesetz muss jeder, der mehr als sechs Stunden arbeitet, mindestens eine 30-minütige Pause machen. Trotzdem lässt fast die Hälfte der Deutschen die Mittagspause aus oder isst am Schreibtisch. Besser: Eine leichte Mahlzeit und ein Spaziergang! Tut dem Gehirn und dem Immunsystem gut.

TRINKEN NICHT VERGESSEN:

★ Retap, wiederverschließbare Wasserflasche aus Borosilikatglas (besonders leicht und stabil): 0,8 Liter, 18 Euro, über green-your-life.de

2,5 Liter Wasser verlieren wir pro Tag durch Ausscheidungen und über die Haut. Mindestens 1,5 Liter sollten wir deshalb trinken. Der Rest kommt über feste Nahrung.

KICKSTART-POWER:

Tipp für neue geistige Energie im Nachmittagstief: den Körper anregen, indem man einmal die Stufen im Treppenhaus hoch- und runterrennt. Geht schnell und hilft!



BEWEGUNG NACH FEIERABEND:

30 bis 60 Minuten Sport am Abend sind ideal, um Stress abzubauen.

Die Lieblingssportarten der Deutschen (Studie der TKK):

1. Radfahren, 2. Fitnesstraining, 3. Walken und Schwimmen, 4. Joggen, 5. Fußball

3 DINGE, DIE SIE ABENDS LIEBER NICHT ZU SICH NEHMEN SOLLTEN:

- Zitrusfrüchte:** Der hohe Säureanteil ist zu viel für den Stoffwechsel.
- Schokolade:** Enthält Theobromin, das den Kreislauf anregt und wach macht.
- Alkohol:** Durch den Abbau wird die REM-Phase, also die Erholungs- und Ruhephase, gestört.

POSITIV-TAGEBUCH:

Sorgt für mehr Zufriedenheit: am Ende des Tages eine kleine Liste schreiben mit Dingen, über die Sie sich heute gefreut haben.

★ Notizbuch Flower-Power, 13,40 Euro, über bindwerke.de



Fotos: Hersteller

→ erhafte Gefühl, keine Energie mehr zu haben. Auch nicht nach elf Stunden Schlaf oder nach einem Wellness-Wochenende. Ein Gefühl, das im Extremfall zu dem führen kann, was in den letzten Jahren fester Teil unserer Leistungsgesellschaft wurde: Burnout.

Egal ob kurz- oder langfristig, die biologische Erklärung für das, was in unseren Köpfen und Körpern passiert, ist ähnlich: Wenn wir Energie verlieren, liegt das meist daran, dass wir davor übermäßig Energie aufgebaut und verbraucht haben. Zum Beispiel, um unsere Arbeit zu schaffen oder den Wochenendeinkauf. Dafür setzt der Körper aus den Nebennieren Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol frei, die über sogenannte Rezeptoren im Gehirn unseren gesamten Körper in einen leistungsfähigeren Zustand versetzen: Wir sind wacher und belastbarer. Im Prinzip extrem schlau von der Natur eingerichtet, Probleme entstehen allerdings, wenn der Ausnahmezustand nicht mehr aufhört, sondern die Organe und das Gehirn immer weiter mit den Substanzen beschossen werden. Folge sind stressbezogene Erkrankungen, wie sie Nicola Fritz in ihrer Praxis erlebt: Herzrhythmusstörungen, Schlafprobleme, Spannungsschmerzen in Rücken und Kopf, Gewichtszunahmen, weil der Zuckerstoffwechsel nicht mehr funktioniert. Eigentlich wieder eine schlaue Reaktion der Natur. Der Körper macht lautstark klar: Es reicht! Da läuft gerade etwas nicht mehr rund. Dumm nur, wenn wir nicht darauf hören.

Um besser zu verdeutlichen, was genau in uns nicht mehr rund läuft, nimmt Jörg Preuss eine Art menschlichen U-Bahn-Plan zur Hilfe. Ein gezeichneter Körper mit Linien und Punkten darauf. Preuss ist gelernter Physiotherapeut, er kennt die biologischen Funktionen des Körpers – aber er betrachtet sie nicht nur aus dem Blickwinkel der westlichen Medizin, sondern auch nach 3000 Jahre alten asiatischen Lehren. Genau wie Fritz schaut er sich das Blutbild eines Patienten an, aber auch die Zunge und die sogenannten Meridiane – die auf dem Papiermenschen aufgezeichneten Linien. Durch diese Linien läuft die Lebensenergie, die in der chinesischen Diagnostik überhaupt nichts Vages ist, sondern etwas sehr Konkretes, an dem

man arbeiten kann und muss. „So wie es unterschiedliche Formen der Energielosigkeit gibt, geht man in China auch von verschiedenen Arten der Energie aus“, erklärt Preuss. Zum einen die Energie, die wir bei der Geburt mitbekommen und die wir verbrauchen, bis wir sterben – wie Sand, der durch eine Uhr rieselt. Zum anderen nehmen wir Energie durch Licht, Nahrung und Aktivitäten auf und verarbeiten sie.

„In der chinesischen Medizin geht es darum, dass die Energie gleichmäßig fließt“

JÖRG PREUSS, Physiotherapeut

„In meiner Behandlung geht es um die Regulation dieser Energien: Wenn sie blockiert wird, bringe ich sie wieder zum Fließen“, erläutert Preuss. Er ist 48 Jahre alt, sieht aber aus wie Mitte 30. Wenn das die Folgen seines Umgangs mit Energie sind, dann macht er irgendwas sehr richtig. Es gibt unterschiedliche Methoden, die Energieblockaden zu lösen: über Stimulation bei Massagen oder mithilfe von Akupunkturnadeln, aber auch über Wärme. Und das ist wortwörtlich gemeint: „Wenn wir unsere Energieverteilung wahrnehmen, haben wir oft kalte Füße oder einen kalten Rücken an den Nieren. Am Kopf ist uns dagegen warm.“ Das sei kein Wunder, schließlich arbeiteten wir heutzutage hauptsächlich mit unserem Kopf. „Damit die Energie wieder besser durch die kalten Regionen fließt und der Kreislauf geschlossen ist, macht es deshalb zum Beispiel Sinn, abends Sport zu machen“, sagt Preuss. Aber auch ein warmes Fußbad könne helfen oder ein Nierenband für den kalten Rücken. Vieles von dem, was Preuss erklärt, mag fremd klingen und doch handeln wir instinktiv danach: Wir wickeln uns die

„Menschen, die genetisch besonders stressresistent sind, können Energie schnell auf- und vor allem abbauen“

ISABELLA HEUSER, Neurobiologin

→ Jacke um die Hüften, wenn wir uns nicht wohlfühlen, oder trinken einen warmen Tee. Überhaupt teilen Physiotherapeut Preuss und Allgemeinärztin Fritz viele Tipps und Beobachtungen: Beide erzählen von Patienten, die unglaubliche Energieleistungen vollbringen und trotzdem fit sind, und von anderen, die ein Häuflein Elend sind, obwohl es eigentlich keinen Grund dafür gibt. Wie energetisch ein Mensch ist, liegt immer auch an der natürlichen Veranlagung, sind sich beide einig.

Warum kann der Partner um 5.30 Uhr morgens mit guter Laune aufstehen, während einem selbst nach jeder Unter-sieben-Stunden-Nacht hundelend ist? Warum kommt die eine Kollegin grundsätzlich krank von Dienstreisen zurück, während die andere davon angespornt wird? Es gibt Studien, laut denen Ratten mit einer längeren Version eines bestimmten Gens mehr Stress vertragen als

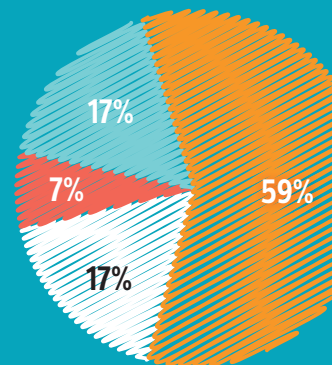
andere mit einer kurzen Version. Kann ich mich also hinter der Entschuldigung zurückziehen, dass ein einzelnes Gen mich eben zu einem gemütlicheren Menschen macht, der nicht so viel verträgt? Ist es wirklich so einfach?

Ein Anruf bei Isabella Heuser. Sie ist als Neurobiologin und Klinikchefin der Charité in Berlin eine Frau klarer Worte: „Durch die Veranlagung sind uns Grenzen gesetzt. Gleichzeitig gilt: So wie ich meine Leistungen in einem IQ-Test zwar durch Training verbessern kann, kann ich auch stressresistenter werden. Aber beides nur in einem gewissen Rahmen.“ Die Erklärung dafür liege jedoch sicher nicht nur in einem einzigen Gen, sondern eher in mehreren Hundert. Und was ist deren Einfluss? „Manche Menschen können offensichtlich Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol schneller auf- und vor allem wieder abbauen als andere. Schauen Sie sich Frau Merkel an: So wie sie Stress wegsteckt, reicht ihr schon ein Rückflug von einem Politiker-Gipfel, um sich zu erholen!“ Das könne man bei vielen Politikern beobachten. Am Ende wählen viele wohl ganz instinktiv den passenden Beruf zu ihrer Energieveranlagung.

Der französische Psychologe und Buchautor Louis Lewitan ist Experte für Menschen, die es dank ihrer Energie weit gebracht haben. Top-Manager, die bisher nur den Weg nach oben kannten und auf einmal feststellen: Irgendwas funktioniert nicht mehr. Irgendwie funktioniere ich nicht mehr. „Sie erfüllen die eigenen Erwartungen nicht mehr“, erzählt Lewitan, blaue Jeans, blaues Hemd, blauer Pulli, mit weichem französischem Akzent. „Sie fühlen sich nicht mehr wohl in der eigenen Haut.“ In der Wortwahl des Psychologen spiegelt sich erneut die Erkenntnis: Körper und Geist sind genau wie Stress und Energie immer eng verknüpft. Wenn es uns psychisch nicht gutgeht, neigen wir zu ungesundem Verhalten. Wir rauchen mehr, weil das Nikotin uns einen Energiekick gibt, wir trinken Alkohol, weil er uns ruhig werden lässt, und wir bewegen uns weniger, weil sowieso schon alles so anstrengend ist. Jede für sich eine nachvollziehbare Handlung, nur führen sie am Ende zu noch mehr Un-

Stressbewältigung: Typ „Angeher“ oder „Abhauer“?

- 🔊 Vermeider: „Ich ziehe mich zurück und warte ab.“
- 🔊 Durchhalter: „Stress belastet mich, aber für mich gilt: Augen zu und durch.“
- 🔊 Losleger: „Bei Stress laufe ich zur Hochform auf.“
- 🔊 weiß nicht/keine Angaben



Quelle: TK-Studie zur Stresslage der Nation



NICOLE STROSCHEIN

45, Journalistin und Bloggerin aus Ahrensburg

Das gibt mir Energie: Mein Garten

Das nimmt mir Energie: Ein Tag in der Großstadt

Mein Energielevel: Mal angenehm hoch, mal entspannt tief, aber am Ende fast immer in Balance

„Ich habe von Haus aus eine relativ hohe Grundenergie – viel Power. Das ist sicher genetisch veranlagt, liegt aber auch daran, dass ich gut abschalten kann: Ich kann den ganzen Tag auf dem Sofa liegen und dem Kater beim Schnurren zuschauen. Anders als viele Frauen habe ich dabei kein schlechtes Gewissen, sondern weiß, dass es am nächsten Tag dafür umso mehr flutscht. Diese zwei Extreme sind typisch für mich – und ich habe sogar mein Arbeitsleben daran angepasst. Seit zwölf Jahren bin ich selbstständig, und jeder Tag ist anders. **Die Abwechslung gibt mir viel Energie.** Mit einem stetigen Bürojob wäre ich nicht halb so effektiv. Um mich mit mir wohlfühlen, brauche ich ein gewisses Maß an Bewegung: früher Schwimmen und Wasserball, heute eher Yoga. Wenn ich mich in der Vergangenheit nicht genügend bewegt habe, wurde ich unausgeglichen und gereizt. Oft habe ich diese Gefühlslage dann auf äußere Umstände geschoben. Heute schaue ich mehr auf mich und frage: **Was ist in Schiefelage geraten?** Ich habe gelernt, mich besser wahrzunehmen. Früher habe ich oft versucht, die Probleme anderer zu lösen. Das führte zu entsprechenden Leuten in meinem Umfeld und hat mir nicht gutgetan. Inzwischen achte ich extrem darauf, mich mit positiven Menschen zu umgeben. Jämmerer ziehen einen nur mit runter. Natürlich gehören Probleme zum Leben, aber ich finde lieber die passenden Lösungen.“

Foto: Volker Debus

MIRIAM DAHLINGER

22, Studentin der Politikwissenschaft aus Hamburg

Das gibt mir Energie: Reisen an spannende Ort

Das nimmt mir Energie: Gedankenkreiserei

Mein Energielevel: Stabil, wenn ich mir die Kraft gut einteile

„Lange schlafen tut mir gut: mindestens acht Stunden. In den Semesterferien stelle ich den Wecker nur, wenn ich Termine habe. Während der Schulzeit hatte ich oft Kopfschmerzen. Lange Zeit dachte man, das würde von den Augen kommen, heute weiß ich, dass es Spannungskopfschmerzen waren. Wenn ich mich überarbeite und zum Beispiel zehn Stunden am Computer sitze, wird mir richtig schlecht. Das ist wie ein Warnmechanismus. Weil das so ist, habe ich schon zu Schulzeiten angefangen, mir genaue Arbeitspläne aufzustellen und Puffer einzuplanen, damit sich nie zu viel anstaut. Ich will außerdem immer noch spontan sein können und keine Geburtstagsfeier von Freunden absagen müssen, nur weil ich nicht rechtzeitig gelernt habe. **Freunde sind mir sehr wichtig, meistens treffe ich mich drei- bis viermal pro Woche mit ihnen.** Mein Freundeskreis ist gut gemischt aus Uni-Leuten und Kollegen. Das gefällt mir, weil man dann nicht nur über ein Thema redet. **Wenn ich zu sehr um ein Thema kreise, tut mir das nicht gut.** Eine Zeitlang fiel es mir zum Beispiel schwer zu entscheiden, welches Fach ich studieren soll. Ich habe dann ständig darüber nachgedacht und mich dabei völlig verkrampt. In solchen Fällen brauche ich Abwechslung: Ich gehe gern ins Theater und lese. Wenn es um Sport geht, habe ich keine richtige Routine. Aber ich versuche, mindestens einmal pro Woche zu schwimmen oder joggen zu gehen.“



→ wohlsein, Energieverlust – und damit zu noch mehr Frustration.

Wenn Louis Lewitan von Lebensenergie spricht, geht es ihm um keine aktuelle Momentaufnahme, sondern um den dauerhaften Umgang damit. Ist der positiv oder negativ? Und vor allem: Wie kam es dazu? Jeder seiner Klienten muss einen Fragebogen zur Persönlichkeit, den aktuellen Lebensumständen und der eigenen Vergangenheit beantworten. Um einen Menschen – auch sich selbst – zu verstehen, muss man seinen Kontext kennen: „Wenn du als Kind einen Vater hattest, der dir ständig mit Sprüchen kam wie ‚Ein Indianer kennt keinen Schmerz‘, dann lernst du, nie Schwäche zu zeigen, und lebst im Zweifel Jahre lang über deinem Limit, ohne es zuzugeben“, so Lewitan.

Kaum etwas prägt uns so sehr wie frühkindliche Erfahrungen. Selbst unsere Gene werden davon beeinflusst. Studien belegen, dass Rattenbabys, die weniger mütterliche Zuwendung bekommen, später anfälliger für Stress sind. Durch die Vernachlässigung werden bestimmte Gene erst gar nicht aktiviert, oder sie sind überaktiv. An den Genen kann Louis Lewitan nicht arbeiten, aber an negativen Denk- und Verhaltensmustern, die sich Menschen selbst auferlegen. Die wichtigste Voraussetzung: „Mehr Selbstakzeptanz und Geduld“, sagt Lewitan. „Der Satz ‚Jetzt entspann dich!‘ ist genauso dumm wie ‚Sei spontan!‘“

Sicher möchte man Louis Lewitan Recht geben. Aber es gibt ja durchaus Menschen, denen es gelingt, auf Kommando Energie abzurufen. Leistungssportler zum Beispiel. Hans-Dieter Herrmann betreut als Psychologe unter anderem die deutsche Fußball-Nationalmannschaft und überträgt deren Strategien auf den normalen Alltag. Was können wir Energielaien von Profis wie Lahm und Schweinsteiger lernen? „Aus dem Sport kann man lernen, dass es unter Druck entscheidend ist, weniger in der Zukunft als in der Gegenwart, also im Hier und Jetzt zu leben“, sagt Herrmann. Jeder sollte sich realistische Ziele definieren und Prioritäten setzen: Was mache ich gerade falsch? Was ist der nächste Schritt, damit es mir besser gehen kann? Wer in meinem Umfeld raubt mir gerade Energie? Und: Welche Aktivitäten würden mir helfen, meinen Akku aufzuladen? Regeneration ist

nicht nur im Sport wichtig. „Jeder muss sich Gegenwelten suchen, in denen andere Regeln gelten als im Alltag: Genuss, positive Emotionen und Selbstbestimmtheit“, so Herrmann. Das kann der Cappuccino in der netten kleinen Bar nach der Warterei in der Supermarktschlange sein, der Anruf am Feierabend bei der Freundin, bei der man sich viel zu lange nicht gemeldet hat, aber auch die

„Aktivitäten, die den Akku aufladen, zeichnen sich dadurch aus, dass dort andere Regeln gelten als im Alltag“

HANS-DIETER HERRMANN, Psychologe der deutschen Fußball-Nationalelf

bewusste Entscheidung: Brauche ich einen dreiwöchigen Urlaub, um wieder auf die Beine zu kommen, oder nicht vielmehr einen neuen Job?

„Es genügt nicht, nur an einer Stellschraube zu drehen und sich damit zufriedenzugeben, wenn sich dadurch etwas bewegt“, ein Satz von Hans-Dieter Herrmann, der jedoch auch von allen anderen Gesprächspartnern auf der Suche nach dem Rätsel Lebensenergie stammen könnte. Am Ende steht die Erkenntnis: Egal aus welchem Blickwinkel man darauf schaut, es gibt keine schnellen, keine mechanischen Lösungen für mehr Lebensenergie. Keine medizinische Pille, keinen Stecker zum Aufladen, der für alle passt. Und trotzdem können wir jeder individuell eine ganze Menge dafür tun, damit wir uns besser und kraftvoller fühlen. Nicht zuletzt durch ein bisschen mehr Aufmerksamkeit und Verständnis für uns selbst. Man muss nicht immer der rote Hase sein, der als Erstes und ohne Pause durchs Ziel läuft. Viel wichtiger ist es, auf dem Weg dahin nicht umzufallen. ○