

Wolfgang Döring, Ilse Döring¹

Zwischen Kraftquelle(n) und Super-Gau

„Wer bleibt schon cool in der Panik?“

Wer von uns hat auf die Frage: „Bist du im Stress?“ noch nicht mit einem seufzenden „Ja“ geantwortet, mit dem Nachsatz „Aber morgen wird es sicher besser!“. Ist da mehr Hoffnung oder Illusion durchzuhören? Im Stress sein ist modern und man gehört dazu – „...und es ist ja noch so viel zu tun!“.

Die Annahme, dadurch Lebensglück zu erlangen, ist aus unserer Sicht eine Fehlannahme – die Beeinträchtigung der eigenen Gesundheit (und durch mein Wirken wird auch in einem gewissen Maß die Gesundheit meiner Umgebung beeinflusst) ist dadurch zu erwarten. Die Lebensbalance geht in Folge verloren – und Krankheit kann entstehen.

Lebensenergie und Stress stellt eine hoch aktuelle Thematik der Menschen in unserem Kulturkreis dar und viele Menschen suchen mehr oder weniger ernsthaft nach Lösungen für eine positive Gestaltung ihrer Lebensführung. Es gilt, die Anforderungen des heutigen Lebens mit den eigenen Möglichkeiten und Potentialen in Einklang zu bringen. Unser Streben nach Zielen, Selbstbestätigung, Lebensqualität, sozialer Anerkennung und Einbindung fordert uns täglich neu heraus. Die Suchbewegung findet zwischen „Egoismus und Sozialer Orientierung“ statt. Aber auch der Aspekt, in welcher Lebensphase sich der Mensch gerade befindet, ist zu berücksichtigen.

Jedoch haben viele Menschen für sich noch kein wirksames Konzept entwickelt, wie sie mit der eigenen Lebensenergie umgehen, sodass ihre Themen, Aufgaben und Ziele erfolgreich bewältigt werden und gleichzeitig ein inneres Gefühl von Frische und positiver Aktivität, Lebensfreude und Lebensmut und einer inneren Zufriedenheit entstehen kann.

Es kann zum Beispiel auf Dauer nicht erstrebenswert sein, sich immer wieder erschöpft auf das nächste Wochenende, den nächsten Urlaub oder Feiertag „hinzuretten“, um dort „rasch wieder aufzutanken“.

Die Kraftquellen

Woher kommt meine Lebensenergie, meine Vitalität? Was strahlt aus meinem tiefen Inneren und was von außen zu mir?

¹ Ilse Döring arbeitet in freier Praxis als Psychodramapsychotherapeutin und Hypnotherapeutin

Im **Bereich des „Geistigen“** wirken Kraftquellen zum Beispiel in Form von eigenen Visionen, Zielen, „Sehnsüchten und Träumen“ – aus der Quelle lebendiger Spiritualität sowie den Impulsen der eigenen inneren Entwicklung – sowie aus den Impulsen des Lebenssinns i.S. von Viktor Frankl.

Im **Bereich des „Seelischen“** zum Beispiel durch Lebensfreude, angemessener Lebenshaltung und aus positiven sozialen Beziehungen aber auch durch „geben und erfahren“ von „Liebe im christlichen Sinn“, durch die Arbeit an innerer Ausgeglichenheit (i.S. der Nebenübungen von R. Steiner) und einem bewussten, angemessenen Umgang mit der „Außenwelt“.

Der Gestalttheoretiker Wolfgang Metzger sagt in diesem Zusammenhang: „Freiheit (im Denken und Handeln) ist **nicht das Beliebige**, sondern **das in der Situation Angemessene** zu tun“.

Kraftquellen bieten sich auch in Form von Wahrnehmungen von Naturerscheinungen, Formen, Farben, Klängen, Wärme, usw.

Im **Bereich des „Körpers“** sind die bedeutendsten Kraftquellen zum Beispiel im Schlaf (durch „Entspannungs- und Reparaturprogramme“), in der Atmung, im Essen und Trinken, und im Leben von aktiven Rhythmen (Rhythmus ersetzt Kraft) zu finden.

Jeder Mensch entscheidet grundsätzlich selbst die Art und Weise, wie er seine Kraftquellen nutzt und pflegt und in welchem Bereich der Bandbreite zwischen Kraftquelle und Super-Gau er lebt. Eine permanente Überbelastung führt früher oder später zur immer stärkeren Verhärtung – die eigenen Kraftquellen versiegen.

Durch Wahrnehmen der Ressourcen und die sich daraus ergebenden Möglichkeiten, Kraft zu schöpfen sowie die Balance zwischen geben und nehmen zu finden, wirkt der Selbst-Ausbeutung entgegen.

„Was ich nicht denken kann – das kann durch mich nicht Wirklichkeit werden.“ Diese Aussage zeigt auch die Bedeutung des Denkens und Fühlens als wichtige Grundbedingung für die Wirkung der eigenen Kraftquellen.

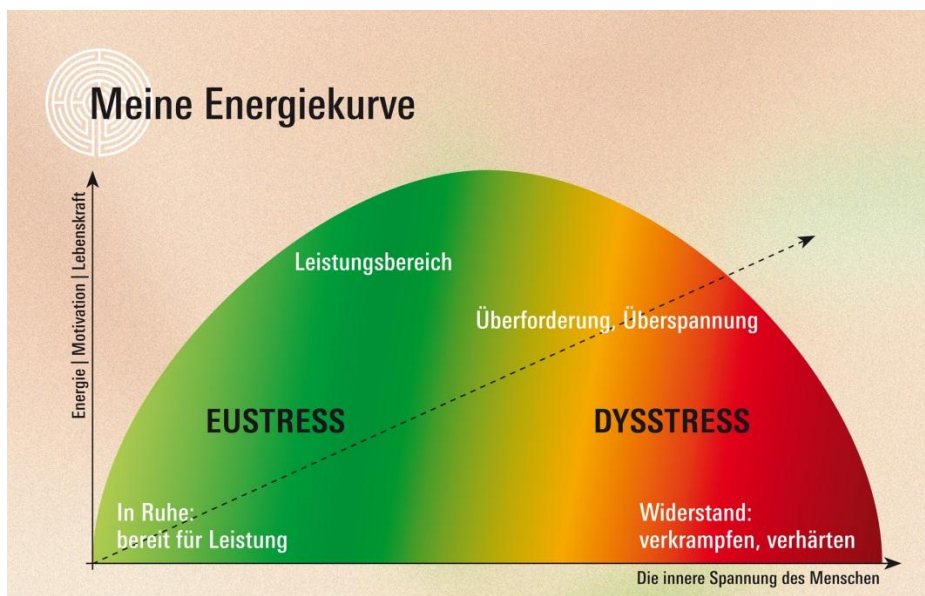
Gefragt ist Selbstverantwortung für sich und den Umgang mit den eigenen Kraftquellen und der entsprechenden Lebensenergie, die Ausrede von sogenannten Sachzwängen kann nicht überzeugen. Die Orientierung an „Sachzwängen“ führt früher oder später in eine Sackgasse des Denkens und Handelns.

Der Super-Gau

Die Kraftquellen helfen uns das Leben zu gestalten – jedoch eine ausbeuterische Nutzung (körperlich und psychisch) führt unweigerlich zum Super-Gau: Der wird z.B. durch unterschiedlich ausgeprägte Erschöpfungs- und Panikzustände bis hin zum Burnout Syndrom

(ICD 10/ Z 73.0 = ausgebrannt sein) sichtbar. Ein Burnout-Syndrom ist ein Zustand ausgesprochener emotionaler Erschöpfung mit stark reduzierter Leistungsfähigkeit. Es kann als Endzustand einer Entwicklungslinie bezeichnet werden, die mit idealistischer Begeisterung beginnt und über frustrierende Erlebnisse zu Desillusionierung und Apathie, psychosomatischen Erkrankungen und Depression oder Aggressivität und einer erhöhten Suchtgefährdung führt. (nach Pschyrembel, klinisches Wörterbuch)

Die Forschungs-Erkenntnisse von Hans Selye, ungarisch-österreichischer Kanadier und Begründer der modernen Stressforschung, können in folgender Verlaufskurve dargestellt werden. Die Erhöhung der inneren Spannung führt nach einer Steigerung (grüner Bereich) über eine folgende Stagnation der Leistung (oranger Bereich: gleiche Leistung bei höherer innerer Spannung) zu einer immer deutlicheren Reduktion der Leistung (roter Bereich). Mehr deselben ist hier nicht die Lösung!

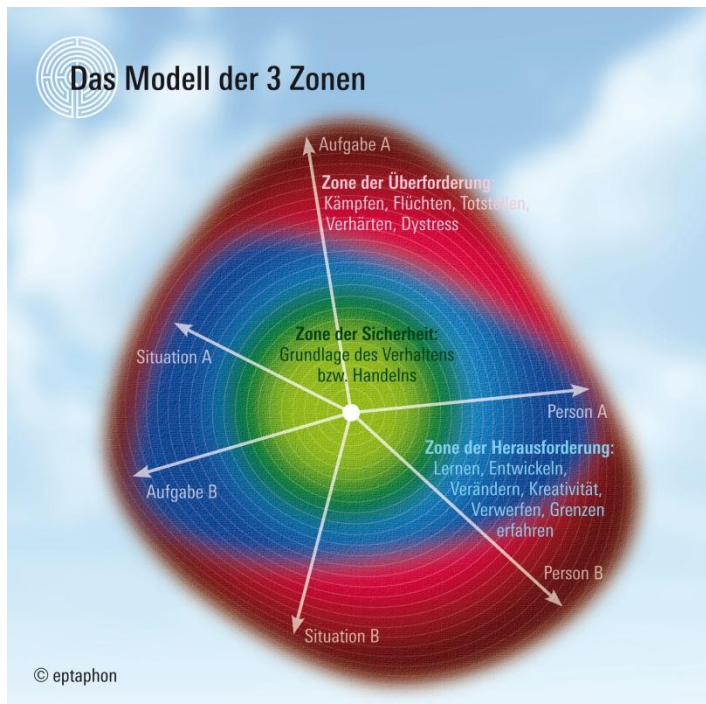


©EPTAPHON

Besonders wichtig ist die Früherkennung der orangenen Zone. Der Übergang von einer energeschöpfenden Lebensart zu einem energieraubenden Dasein ist für viele Menschen nicht „sichtbar“ bzw. nicht wahrnehmbar – und vor allem **nicht bewusst**. Ihr „Lebensschiff“ wird plötzlich nur mehr eingeschränkt steuerbar, um von einem „Unwetter“ ins nächste zu geraten.

Das chronische Verweilen in Orange-Rot bis Dunkelrot ist dann die Situation des Super-Gaus: obwohl ich mich immer mehr anstrengen werde Leistungen, Zufriedenheit und das Ergebnis trotzdem immer schlechter. Lösungen werden in der Folge meist nur mehr im Außenbereich gesucht (Verhärtung als eine besonders wirkungsvolle Seite des Dysstress). Lebensqualität geht verloren.

Das kurze Verweilen in der roten Zone ist nach Erwin Ringel, dem österreichischen „Psycho-somatik-Wegbereiter“ kein Problem, dafür ist der Mensch aufgrund seiner Entwicklung gut gerüstet. Der Dysstress-Zustand entspricht auch der Zone der Überforderung im nachfolgenden Modell:



©EPTAPHON

- Zone der Sicherheit (grüne Zone)
- Zone der Herausforderung (Lernen/entwickeln) (blaue Zone)
- Zone der Überforderung (rote Zone)

In der roten Zone handelt der Mensch nach alten Mustern. In der Regression greifen wir auf Erfahrungen des 4. bis ca. 14. Lebensjahr zurück, verlieren unsere Ressourcen als Erwachsener und es fehlt die Reflexion des ICH (die weise inneren Stimme – die fast jeder kennt, aber auf die oft nicht gehört wird). Die Handlungen reduzieren sich in der Regel auf die Möglichkeiten des limbischen Systems: Kämpfen – Flüchten – Todstellen. Dabei ist die Stressqualität besonders für Kampf und Flucht dienlich, um die Körperfunktionen für diesen Zweck zu optimieren (z.B. Lunge und Extremitäten werden besonders gefördert). Folglich ist auch verständlich, wenn Menschen heute ihr Stresspotential durch Gehen, Laufen und Kraftarbeit „abarbeiten“. Eine **überlegte und bewusste Nutzung ihrer Kräfte** (Energienutzung vs. Energieverlust) stellt aus unserer Sicht allerdings eine wesentlich zielführendere Methode, um in Balance zu kommen, dar.

Ansätze zum positiven Umgang mit Lebensenergie und Stress (Energiekurve/Stress-Modell und 3 Zonen-Modell)

Wir sind Heutzutage gefordert die Fähigkeit zu entwickeln, den aktuellen Stresszustand bei sich und in der gegebenen Situation erkennen zu können. Ab dem orangenen Bereich gilt vor allem: entspannen, entspannen, entspannen um dann zurück im grünen Bereich wieder mit alternativen Handlungen, Denken und Vorstellungen neu auf das Thema zuzugehen und ins Handeln zu kommen.

Es gilt auch, sich immer wieder in die blaue Zone (3 Zonen-Modell) zu bewegen um sich zu entwickeln, Grenzen zu erleben und diese zu erweitern. Das Selbstwertgefühl erfährt dadurch eine Steigerung – der innere rote Faden wird spürbar und gibt uns auch inneres Geleit auf dem Weg der Entwicklung.

Menschen entwickeln sich, entfalten sich, entspannen sich, sammeln Erkenntnisse, orientieren sich – gehen gestärkt ihres Weges.

Für die persönliche Lebensbalance lohnt es sich immer wieder z.B. an Hand des Modells der Energiekurve seinen „Energiestandort“ zu überprüfen, um etwaige Korrekturen mit gezielten Maßnahmen in die Wege zu leiten. Sozusagen eine Prophylaxe zu betreiben, um für die laufenden inneren und äußeren Veränderungen ausreichend gestärkt und dynamisch handlungsfähig seinen Lebensweg zu beschreiten.

Erst die persönliche Entwicklung im Umgang mit Stress ermöglicht in der Folge die erfolgreiche Anwendung als Führungskraft, ProjektleiterIn, usw. im Unternehmen.

Im Super-Gau fehlt die bewusste Handlungsfähigkeit. Es ist, zwecks Schadensbegrenzung, hektisches (Reiz – Reaktion) reagieren angesagt. Meist tun sich dann auch noch andere „Baustellen und /oder Abgründe“ auf, die in dieser Lage kaum oder nur schwer in den Griff zu bekommen sind.

Wer bleibt schon cool in der Panik?

Nur das in dieser Situation angemessene, überlegte und zielführende Handeln (Reiz – Innehalten – Reaktion) kann zur erforderlichen Problemlösung führen.

Vom **Reagieren zum bewussten Handeln** könnte der innere Slogan lauten.

Bleibt nur noch die Frage offen:

Wähle ich das Problem „samt Vertiefung und deren Nebenwirkungen“ oder vertraue ich meiner bewussten kreativen inneren Gestaltungsfreiheit?

Zu dem Themenbereich „Lebensenergie – Stress – Biographie“ ist bei Eptaphon ein Audio-Workbook (4 CDs) erschienen. Trigon Berater Wolf Döring stellt auf der CD 1 Informationen,

Modelle, Rüttelstrecken und hilfreiche Unterstützungen zum Thema vor. Mentale Lernbegleitungen in Form von einer geleiteten Mediation von Wolf Döring, einer Autosuggestionen in 2 Variationen von Ilse Döring und unterstützende Musik von Bernd Kronowetter vervollständigen das Audio-Workbook.

Informationen zum Thema und zum Konzept „Audio-Workbook“, Hörproben, weitere Audio-Workbooks wie z.B. „Veränderungen leben – leben mit Veränderungen“ sowie Web-Shop/Download-Shop unter www.eptaphon.at.

Literatur

Rudolf Steiner, Die Nebenübungen – Sechs Schritte zur Selbsterziehung, Rudolf Steiner Verlag

Wolfgang Metzger, Schöpferische Freiheit, Verlag Waldemar Kramer

Hans Selye, Stress beherrscht unser Leben, Econ

Pschyrembel, Klinisches Wörterbuch, de Gruyter

Angebote von Trigon zum Thema

Seminare

- Lebensenergie – Stress – mein Lebensweg mit Konzepten und Musik zur kreativen Gestaltung >> [mehr dazu](#)
- Integratives Projektmanagement >> [mehr dazu](#)
- Vom Manager zum Leader
Die eigene Führungs-Persönlichkeit weiter entwickeln >> [mehr dazu](#)
- Konstruktive Kommunikation in komplexen Arbeitssituationen >> [mehr dazu](#)

Beratungsangebot

Die Möglichkeiten der Unterstützung in diesem Bereich sind vielfältig – genaueres zu unserem Beratungsangebot finden sie auf unserer Homepage www.trigon.at. >> [mehr dazu](#)

Ein Schwerpunkt von Wolf Döring (wolfgang.doering@trigon.at) ist die Konzeption Lebensphasenorientierter Unternehmensentwicklung und Begleitung der Einführung/Umsetzung dieser im Unternehmen.