

Was kann ich selbst tun?

Den Energieräubern auf der Spur

von Petra Weiß



Schönheit kann uns als Energiequelle dienen.

Foto: Petra Weiß

In diesen bewegten Zeiten ist es wichtig, mit den oft durch äußere Umstände belasteten Energiereserven klug zu haushalten. Während sich viele Methoden darauf konzentrieren, neue Energie zu schöpfen, richten wir heute den Blick auf die andere Seite der Energie-Bilanz: Was raubt uns Kraft?

Versuchen Sie herauszufinden, was Sie Energie kostet. Halten Sie Ausschau nach Situationen, Plätzen, Gegenständen, Tätigkeiten oder Menschen, die Sie schwächen. Hören Sie auf Ihren Bauch. Wobei geht es Ihnen gut? Wonach fühlen Sie sich wie ausgesaugt? Was gibt Ihnen Power und hebt die Stimmung? Gute Laune ist ohnehin ein prima Indikator beim Differenzieren von Energiespendern und -räubern.

Loslass-Rituale und Nostalgie-Ecke

Vielleicht ist ein bisschen „Feng-shui im Kleiderschrank oder auf dem Dachboden“ ein guter Anfang. Sortieren Sie beispielsweise Kleidung aus, die Sie seit mehr als einem Jahr nicht getragen haben. Trennen Sie sich von Relikten aus vergangener Zeit, z. B. von Briefen aus einer unglücklichen Beziehung. Altes ohne Zukunftswert bindet Energien in der Vergangenheit. Sie müssen ja nicht alles einfach wegwerfen. Es gibt kraftvolle Loslass-Rituale für solche Fälle. Mit Worten des Dankes und mit guten Wünschen kann man die Fotos seiner „Verflossenen“ zu Schiffchen falten und zusehen, wie sie im Fluss treibend am Horizont verschwinden – bitte nur einzelne als Symbol, nicht schuhkartonweise. Korrespondenz kann man verbrennen und die Asche an einem schönen Ort lassen. Gegenstände kann man verschenken, vergraben oder bei Ebay versteigern. Richten Sie sich eine kleine überschaubare „Nostalgie-Ecke“ ein, in der Sie das wenige aufbewahren, das Ihnen kostbar ist und Kraft aus den guten alten Zeiten ins Jetzt bringt.

Plätze, die uns nicht guttun, können unterschiedliche Ursachen haben. Manche weisen einfach eine geopathische Belastung auf, d. h. es laufen Wasseradern oder Erdverwerfungen entlang. Da hilft nichts als den Ort zu meiden. Oft sind Plätze auch „emotional verstrahlt“. Wir haben dort etwas Schlimmes erlebt, das heute noch nachhallt, wenn wir dort sind. Wiederum mit der Hilfe von Ritualen kann man solche Verbindungen lösen. Das Räuchern ist eine beliebte Möglichkeit zur energetischen Raumreinigung, aus der Aromatherapie kennen wir Reinigungsöle (z. B. Salbei ins Putzwasser). Wenn uns bestimmte Orte richtiggehend Angst machen, kann ein therapeutisches Eingreifen erwogen werden.

Ich bestimme frei

Zum Thema kraftraubende Tätigkeiten entlehne ich einen einfachen Trick bei meiner lieben Autoren-Kollegin Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf: Achten Sie auf „ich muss“-Formulierungen, z. B. „Ich muss noch einen Kuchen für Juttas Geburtstag backen.“ Sind sie ersetzbar durch „ich will“ ist alles ok. Andernfalls ist Energieräuber-Alarm.

Eine methodische Hilfe aus der Berufswelt lässt sich auch auf den privaten Bereich übertragen: Sortieren Sie Ihre To-Do-Liste nach Prioritäten: A wichtig und dringend, B wichtig, aber nicht dringend, C weder wichtig noch dringend, D delegierbar, E entbehrlich. Streichen Sie alles aus Kategorie E sofort und verschwenden Sie keinen Gedanken mehr daran. Geben Sie die D-Aufgaben ab und delegieren Sie nicht nur die Umsetzung, sondern auch die innere Verantwortung für den Job. Erledigen Sie A umgehend und lassen Sie sich von B-Aufgaben nicht unter Druck setzen. Für C haben Sie Zeit, falls Ihnen langweilig wird. Alles klar?

Situationen, die uns Kraft rauben, können wir nicht immer meiden. Oder doch? Sind wir schwerkrank erlauben wir uns plötzlich, nein zu sagen. Nein zur Überlastung, nein zu Grenzüberschreitungen, nein zum Sich-Verbiegen um des lieben Friedens willen. Schein-Harmonie ist immer teuer bezahlt. Was „man“ nicht darf oder unbedingt „sollte“, warum ist das ein Maßstab? Hier schleppen wir häufig alte Muster mit uns herum, die irgendwann einmal ihre Berechtigung hatten als wir noch klein waren und den Eltern gefallen wollten, um dazuzugehören, geliebt oder anerkannt zu werden.

Als Erwachsene haben wir das Recht auf unseren freien Willen. Stellen Sie sich ab heute selbst Erlaubnis-Scheine aus! Erleben Sie bewusst, wie es sich anfühlt, souverän zu entscheiden, was man selber will, statt den Erwartungen des Umfelds ständig hinterherzulaufen. Vielleicht stellen Sie erstaunt fest, dass sich keiner von Ihnen abwenden wird, wenn Sie sich in bestimmte Situationen nicht mehr freiwillig hineinbegeben. Und wenn sich jemand abwendet, weil Sie sich nicht mehr überfordern oder missbrauchen lassen – was haben Sie dann verloren?

Rückzug ist erlaubt

Besonders spannend ist es zu prüfen, welche Menschen uns Energie rauben. Damit meine ich nicht, dass in einer ausgewogenen Freundschaft mal der oder die eine und mal der oder die andere mehr Zuspruch und Aufmerksamkeit braucht. Es gibt auch Verbindungen, die einseitig sind im Geben und Nehmen. Achten Sie auf Warnsignale, z. B. ob Sie die betreffende Person nur aus Pflichtgefühl anrufen, ob Sie das nächste Treffen möglichst weit wegschieben oder direkt vorm Termin lieber daheim bleiben würden. Oft trennt sich in schwierigen Lebenssituationen im Freundeskreis die Spreu vom Weizen. In der Familie ist das eine Übung für Fortgeschrittene.

Finden Sie Ihre persönliche Balance zwischen befreiender Offenheit und notwendiger Diplomatie. Aber retten Sie sich vor Kraftsaugern im nahen Umfeld. Gehen Sie, wenn es belastend wird. Einige Menschen nutzen eine Erkrankung als Schild zum Durchsetzen ihrer Rückzugs-Bedürfnisse. Finden Sie langfristig eine innere Haltung, die diesen Schutz überflüssig macht – wenn nötig mit therapeutischer Unterstützung. Wählen Sie, ob und wann für Sie ein reinigendes Gewitter hilfreich ist, um untergründig schwelende Themen endlich auf den Tisch zu bringen. Auf Dauer ist das Unterschwellige und Unausgesprochene oft kraftraubender als das Lösen des Konflikts.

Wählen Sie aus den genannten Anregungen den Bereich, der für Sie persönlich passend ist. Setzen Sie sich nicht unter Druck. Der richtige Zeitpunkt ist wichtig, wann man sich mit Veränderungen dieser Art befassen will. Probieren Sie aus, spüren Sie nach, wundern Sie sich, was alles problemlos geht. Genießen Sie den Erfolg, wenn Sie sich vielleicht auch gegen innere oder äußere Widerstände Ihrer Energieräuber entledigt haben. Mit Mut und Kreativität schreiten Sie so einem nachhaltigen Mehr an Kraft und Lebensenergie entgegen.

Zur Person



Petra Weiß ist Heilpraktikerin und Traumatherapeutin. Sie ist seit 2006 in eigener Praxis für Ganzheitsmedizin und Psychotherapie (HeilprG) niedergelassen. Parallel arbeitet sie als Fachjournalistin für das Ressort Medizin & Gesundheit. Sie hat zahlreiche [Berichte](#), [Interviews](#), [Kommentare](#) und [Rezensionen](#) sowie [Blogbeiträge](#) und Online-Content veröffentlicht. An mehreren [Buchprojekten](#) hat sie als Fachlektorin und Co-Autorin mitgewirkt. Als Texterin unterstützt sie seit 20 Jahren verschiedene Organisationen bei ihrer [Öffentlichkeitsarbeit](#).

Kontakt

Petra Weiß • Peterstraße 9 • 69469 Weinheim

Kreativbüro Schreibkunst • www.schreibkunst.online • text@schreibkunst.online • 06201 4883094

Praxis Lichtblick • www.praxis-lichtblick.eu • gesund@praxis-lichtblick.eu • 06201 4883093