

Woher nehme ich meine Energie?



Der Psalmist fragte schon vor über 2000 Jahren: „Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen. Woher kommt mir Hilfe / Erlösung / Macht / Kraft / Energie (δύναμις)?“ Psalm 121.1

Unterschiedliche Arten von Energie

Der Mensch ist nach Leib, Seele und Geist geschaffen. Auf all diesen Ebenen kann er auch Energie, welche ihm persönlich hilft und ihn aufbaut, empfangen.

Elektrische (natürliche) / Körperliche Energie

Die Energiebahnen im Leib, in unserem Körper sind mit elektrischen Leitungen, so eine Art persönlichem Hochspannung-Leitungsnetz zu vergleichen. Unsere Nervenbahnen arbeiten hocheffizient und enorm schnell, beim Spüren einer Empfindung oder bei der Weiterleitung von Informationen. Wir kennen auch andere physischen Energien welche in der Natur vorkommen. Oftmals werden diese natürlichen Energieträger zur Stromproduktion verwendet, so die Energie der Sonne, des Windes, des Wasser, der Kohle, Öl, Gas, Plutonium, und viele andere mehr.

Seelische Energieträger

Für das soziale Wesen „Mensch“ ist persönlicher Austausch nicht nur einfach schön, sondern stellt einen wichtigen Faktor dar ohne welchen wir nicht lebensfähig wären. Also möchte ich Sie ermutigen, das Gespräch mit anderen zu suchen. Freundschaftliche, kameradschaftliche, ermutigende Gesprächen wirken therapeutisch und heilsam auf uns.

Auch anderweitige soziale Interaktionen, wie das teilnehmen an Kursen und Seminaren, also das gemeinsame lernen – hierzu gehört zum Beispiel das Modellernen – stellen wichtige seelische Energieträger dar. Vergessen Sie nicht immer wieder auch Optimismus an den Tag zu legen; dies vitalisiert! Seien Sie humorvoll – Humor ist vielleicht das günstigste, doch sicherlich und empirisch erwiesen ein hochwirksames Therapeutikum.

Spirituelle Dimension

Energie ist auch geistig, geistlich, ideell vorhanden, und kann uns Menschen erbauen. Die Beziehung oder die Energieleitung „nach oben“ hat schon so manches Problem, welches zuerst als rein natürliche Herausforderung empfunden wurde, gelindert oder gar gelöst.

„Meine Seele verlangt und sehnt sich nach den Vorhöfen des HERRN; mein Leib und Seele freuen sich in dem lebendigen Gott.“ (Psalm 84,3)

Die Söhne Korach sehnen sich in dieser Psalmstelle nach den Vorhöfen des Tempels Gottes – sie sehnen sich nach einem direkten Kontakt zu ihrer geistlichen Energiequelle. Sie begründen dies im Vers 11 desselben Psalms: „Denn ein Tag in deinen Vorhöfen ist besser als sonst tausend. Ich will lieber die Tür hüten in meines Gottes Hause als wohnen in der Gottlosen Hütten.“

Welche Zapfstelle?

Immer wieder stellt sich die Frage „was brauche ich denn jetzt gerade?“, manchmal ist die Antwort auch ganz klar ersichtlich. Lernen Sie Ihren Wahrnehmungstyp kennen, wie Sie Dinge wahrnehmen und somit auch welche Energiequellen Sie benötigen um Ihre Batterien wieder aufzuladen. Dieses Wissen über sich selbst kann Selbstheilungskräfte freisetzen, da Sie sich dann „wie von selbst“ mit dem versorgen was Sie brauchen. Und somit Energie tanken. Ihre Batterien laden. Glücklicher werden.

Eine frohe Suche wünsche ich Ihnen!

Alexander Haus