BLICKPUNKT
Das Journal
f.d. Apotheke
1/2005

„Lebensenergie spürt man dann, wenn sie einem fehlt“

‚Blickpunkt‘ im Gespräch mit Brigitte Schweifer-Winkler, Management-Coach, Kinesiologin und Energie-Spezialistin über Lebensenergie, was sie schwächt und was sie fördert.

www.schweifer-partner.at

„Lebensenergie“, erklärt Brigitte Schweifer-Winkler, „spürt man vor allem dann, wenn sie einem fehlt. Wenn man fühlt, dass man nicht mehr kann, nicht mehr mag.“ Ausreichend Lebensenergie macht sich weniger als Energieschub bemerkbar, denn als ein Zustand großer Ausgeglichenheit, in dem es weder körperliche, geistige noch seelische Blockaden gibt. Blockaden werden in der Regel durch dauerhaften, hartnäckigen Stress verursacht. Wenn Stress adäquat abgebaut wird, passiert gar nichts. Erst wenn er zum Dauerzustand wird und der Körper nicht mehr mit ihm umgehen kann, wird er zum Problem.

„Gerade in meinem Job als Coach“, schildert Brigitte Schweifer-Winkler, „begegne ich oft Menschen, die in einen Teufelskreis der Blockaden geraten: Erste Anzeichen an Energielosigkeit werden ignoriert, kleine Fehler passieren, die die Energie noch mehr blockieren und den Stress deutlich vergrößern. Schließlich leiden sie an permanenter Müdigkeit, Kopf- und Magenschmerzen oder Schlaflosigkeit und können nicht mehr abschalten. Bald kann die geforderte Leistung nicht mehr erbracht werden, der Stress nimmt noch mehr zu – die Folgen sind Depression oder Aggression, Krankheit.“ Daher: Blockaden müssen unbedingt erkannt und beseitigt werden, denn alle Bereiche unseres Lebens hängen zusammen.

Entscheidend: Ehrlichkeit zu sich selbst

Den Schlüssel zum Ausbruch aus diesem Teufelskreis sieht Brigitte Schweifer-Winkler in der Ehrlichkeit zu sich selbst: „Das Erste ist, ehrlich zu sich selbst zu sein und sich einzugestehen: Ich bin gestresst, ich fühle mich unausgeglichen. Solange ich mir das nicht eingestehe, kann ich nichts ändern.“ Möglichkeiten, die geistige, seelische und körperliche Balance wiederzufinden, gibt es viele: „Es liegt in unserer Hand, einerseits mit einer Änderung der Lebenseinstellung, mit mehr Bewegung und gezielter Ernährung – wertvolle Unterstützung leisten hier z. B. Multivitaminpräparate, im besten Fall mit Ginseng – die körperlichen Symptome zu lindern. Andererseits kann man bei Experten, wie Coaches oder Kinesiologen, Hilfe erhalten.“ (Schweifer-Winkler)

Stress beginnt im Kopf

„Es gibt vor allem zwei Dinge“, weiß Brigitte Schweifer-Winkler, „die viel Energie verbrauchen: Das eine ist, eine Tätigkeit auszuüben, die nicht den eigenen Fähigkeiten entspricht. Das andere sind negative Gedanken – denn Stress beginnt im Kopf: Zu denken, was alles nicht geht, raubt sehr viel Energie.“ Allerdings: Allein positiv zu denken reiche hier nicht, Selbstbewusstsein und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten seien gefragt.

Energie „im Fluss halten“

Tatsache ist: „Energie wird nicht mehr und nicht weniger. Es ist immer gleich viel da, nur unterschiedlich verteilt. Stellen Sie sich vor, in Ihrem Körper wäre ein Stau. An manchen Stellen hätten Sie viel Verkehr, an manchen automatisch weniger. Die Kunst ist, den Verkehr in Fluss zu halten. Das gleiche gilt für den Energiefluss“, resümiert Schweifer-Winkler abschließend.

Mit Kinesiologie den freien Fluss der Lebensenergie fördern

Kinesiologie beruht laut chinesischer Energielehre auf der Theorie, dass körperliches und geistiges Wohlbefinden vom freien Fluss der Lebensenergie abhängig ist. Steht der Mensch unter Stress, kann die Energie nicht mehr frei im Körper fließen, und es entstehen Energie-Blockaden. Kinesiologie versucht daher vor allem, die Blockaden zu beseitigen und damit das Energieniveau auszugleichen, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und so Gesundheit, Leistungsfähigkeit und allgemeines Wohlbefinden zu verbessern.

Impressum (gem. §24 MedG): Medieninhaber (Verleger), Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Boehringer Ingelheim Austria GmbH, Dr.-Boehringer-Gasse 5–11, 1121 Wien, Tel.: 01/801 05/0; Redaktion: Mag. Wolfgang Meyer, DW 2283, Mag. Irmgard Gettinger, DW 2280 (Boehringer Ingelheim Austria); Dr. Monika Bannert, Daniele Haertel (Dr. Bannert Public Relations); Hersteller: Die Druckdenker GmbH; Gestaltung: www.kreativwerkstatt.cc; Illustrationen: Erhard Wanderer; Offenlegung (gem. §25 MedG): Medieninhaber (Verleger), Herausgeber: Boehringer Ingelheim Austria GmbH, Dr.-Boehringer-Gasse 5–11, 1121 Wien, Unternehmensgegenstand: Unternehmen der forschenden Arzneimittelindustrie; Geschäftsführer von Boehringer Ingelheim Austria GmbH: KR Klaus Stochl; Grundlegende Rich-