

# GIB MIR DEINE ENERGIE

---

**Wir alle wollen von anderen Energie in Form von Aufmerksamkeit. Und jeder von uns hat auch ein paar unangenehme Methoden entwickelt, sie zu bekommen.**

## **Welcher „Energiegewinntyp“ sind Sie?**

Wünschen Sie sich Anerkennung, Zuwendung und Unterstützung? Wenn Sie auf diese Frage mit „nein“ antworten, dann sind Sie ein Übermensch oder Wahrheitsliebe gehört nicht zu Ihren Tugenden.

Jeder will von anderen beachtet werden und dieser Mechanismus beginnt bereits sehr früh. Als Kind ist unser Leben oder Tod von der Fürsorge der Eltern abhängig und instinktiv entwickeln wir Methoden, um ihr „Interesse“ zu wecken. Wir wollen genug Liebe, um uns sicher zu fühlen und genügend Achtung, um eine Identität zu bilden. Aber viele von uns bekommen genau das nicht. Vernachlässigung, Misshandlung oder auch Ignoranz sind die Ursachen dafür, dass wir extreme Ängste empfinden. Denn für ein Kind sind solche Erfahrungen gleichbedeutend mit drohender Vernichtung. James Redfield schreibt in seinem Bestseller „Die Prophezeiungen von Celestine“: „Diese alten Schmerzen gehören zu unserem Gepäck, wenn wir mit ausgewachsenen Körpern, Diplomen und Zeugnissen versehen zu Erwachsenen werden. Und in der Folge bestimmen sie unsere ganz persönliche Art der Energiebeschaffung. Wir wetteifern um Aufmerksamkeit, als ob es immer noch ums Überleben ginge. Denn wie viel Beachtung wir bekommen, hilft uns festzustellen, ob mit uns alles in Ordnung ist, was wir wert sind und welche Bedeutung die Umwelt uns gibt.“ Die meisten von uns litten in der Kindheit unter einem Mangel an Aufmerksamkeit. Wir haben daher das dringende Verlangen, dieses Defizit durch Energie von anderen auszugleichen. Und so beginnt unser Kampf um Einfluss, Kontrolle und Macht.

Es gibt vier Möglichkeiten, in ungesunder Art Energie von den Mitmenschen zu gewinnen, die sowohl abgeschwächt als auch in Mischformen auftreten können:

### DER EINSCHÜCHTERER

Er bekommt Aufmerksamkeit und damit Energie mit Hilfe von Lautstärke, physischer Kraft und unvorhersehbaren Temperamentsausbrüchen. Der Einschüchterer dominiert, indem er sein Gegenüber mit verletzenden Aussagen, Wutanfällen oder auch körperlichen Angriffen bedroht. Er verbreitet Angst und Schrecken und steht dadurch automatisch im Mittelpunkt.

## DER VERNEHMUNGSBEAMTE

Obwohl dieser Typ in der Regel körperlich nicht bedrohlich ist, kann er Wille, Geist und Seele durch ständiges Hinterfragen und zersetzende Kommentare zerbrechen. Als feindseliger Kritiker sucht der Vernehmungsbeamte ständig nach einer Gelegenheit, anderen zu beweisen, dass sie unrecht haben oder unfähig sind. Er stichelt, manipuliert, kontrolliert, ist selbstgerecht und weiß immer alles besser. Je mehr er an Ihren Fehlern und Unzulänglichkeiten herumnörgelt, desto mehr Beachtung kommt ihm zu. Während Sie damit beschäftigt sind, sich zu verteidigen, zu widersprechen oder Rede und Antwort zu stehen, bekommt er Ihre Energie. Sie fühlen sich unter permanenter Überwachung, entwickeln Schuldgefühle und haben wahrscheinlich das Gefühl, Nichts richtig machen zu können.

## DER UNNAHBARE

Menschen dieses Typs erscheinen oft mysteriös oder über den Dingen stehend. Sie sind immer auf Abstand bedacht, weil sie fürchten, einen fremden Willen aufgedrängt zu bekommen oder in ihren Entscheidungen hinterfragt zu werden. Ihr Lieblingsvokabel heißt „Freiraum“ und häufig vermeiden sie es auch, bindende Zugeständnisse zu machen. Tauchen Konflikte oder Konfrontationen am Horizont auf, so verschwindet der Unnahbare buchstäblich. Er versteckt sich hinter dem Anrufbeantworter und hält Verabredungen nicht ein. Sein Verhalten im zwischenmenschlichen Umgang erscheint durch die - anfangs - geheimnisvolle Art oft reizvoll, entpuppt sich aber beim näheren Hinsehen als desinteressiert, unzugänglich, unzuverlässig herablassend oder sogar heimtückisch. Distanz ist seine Waffe und er setzt sie bedenkenlos ein, wenn es ihm in irgendeiner Form „zu eng“ wird. Er ist nahezu außerstande, sich mit einer anderen Person gefühlsmäßig auseinander zu setzen und richtet durch sein Fluchtverhalten gerade in Liebesbeziehungen regelrechte Verheerungen an.

## DAS ARME ICH

Personen mit solch einem Mechanismus glauben, unter ständigem Kräfte- und Kraftmangel zu leiden und dadurch den Herausforderungen der Welt nicht gewachsen zu sein. Deshalb wollen sie Mitgefühl, um die Energie in ihre Richtung zu lenken. Als überzeugter Pessimist zieht das „Arme Ich“ mit besorgtem Gesichtsausdruck, lautem Seufzen, Zittern, Weinen, In-die-Ferne-Starren, zögerlichen Antworten und ständigen Lebenskrisen die Aufmerksamkeit auf sich. Oft löst diese Verletzlichkeit eine Welle von Hilfsbereitschaft aus. „Arme Ichs“ sind aber an der Lösung ihrer Probleme nicht wirklich interessiert, denn dadurch würden sie die Quelle ihrer Energie verlieren. Sie lassen sich von anderen auch leicht zu Opfern machen, beschweren sich aber anschließend darüber, dass alle nur auf ihnen herumtrampeln.

Jedes dieser sogenannten „Kontrolldramen“ beruht auf der – begründeten!  
– Furcht, ohne Eltern nicht überlebensfähig zu sein.

Und so entwickeln wir als Kind genau das Muster der Energiegewinnung, das in unserer Herkunftsfamilie „funktioniert“ hat. Wer eine Vernehmungsbeamtin zur Mutter hat, wird sehr wahrscheinlich ein Unnahbarer. Einschüchtererväter produzieren „Arme Ichs“ oder ebenfalls Einschüchterer und unnahbare Eltern-Vernehmungsbeamte. Die wichtigste Frage lautet daher: „Welche Mechanismen habe ich, um in ungesunder Weise Energie von anderen zu bekommen?“ Viele von uns agieren in manchen Lebensbereichen immer noch so, als ob sie vier Jahre alt wären. Aber als Erwachsene sind wir in der Lage, Energie auf eine Weise zu erlangen, die für uns und andere förderlicher ist, als die ewig alten Kontrolldramen.

Was können Sie also tun, um den Umgang mit Ihren Mitmenschen zu verbessern?

### 1) MACHEN SIE SICH IHR EIGENES MUSTER BEWUSST

Fragen Sie sich: Schreie ich häufig oder kritisiere ich andere auf Teufel komm raus? Weiß ich immer alles besser? Gebe ich mich als schwer zu kriegen und verschwinde, wenn es darum geht, Stellung zu beziehen? Verbringe ich einen Großteil meiner Zeit damit, mich zu beklagen? Wir hemmen unsere Entwicklung, wenn wir darauf bestehen, alte Muster aus der Kindheit immer weiter zu verwenden, anstatt uns zum Positiven zu verändern. Verabschieden Sie sich von dem Bedürfnis, kontrollieren zu wollen, um sich selbst stärker zu fühlen. Sie haben es heute nicht mehr nötig, andere in irgendeiner Form zu manipulieren, um Kraft zu gewinnen. Versuchen Sie zu verstehen, inwieweit das Klima in der Familie Ihr spezielles Muster begünstigt hat und beschließen Sie dann, es aufzugeben.

### 2) ERKENNEN SIE WELCHE TYPEN SIE ANZIEHEN

Lernen Sie zu spüren, ob in einer Beziehung ein Machtkampf um Energie stattfindet und welche „Rolle“ Sie dabei spielen. Haben Sie häufig Begegnungen mit Einschüchterern? Dann fühlen Sie sich vermutlich generell schwach, machtlos und ausgeliefert. Spielt ein Vernehmungsbeamter eine wichtige Rolle in Ihrem Leben? Sehr wahrscheinlich verbergen Sie Ihre Gefühle oder sagen in vielen Lebensbereichen nicht die ganze Wahrheit. Gibt es viele Unnahbare, die sich auf Distanz bedacht oder geheimniskrämerisch gebärden? Und wollen Sie ständig Kontakt mit dieser Person, alle Gedanken kennen, jede Bewegung verfolgen und das kleinste Motiv erforschen? Das ist ein Zeichen dafür, dass Sie kontrollsüchtig sind und unbewusst glauben, nur überleben zu können, wenn andere das tun, was Sie wollen. Stehen die „Armen Ichs“ bei Ihnen Schlange? Dann sind Sie vielleicht selbst unsicher, deprimiert oder ängstlich, gestehen es sich aber nicht ein.

### 3) STEIGEN SIE AUS DEM DRAMA AUS

Wie können Sie die alten Geleise verlassen? Rufen Sie sich ins Gedächtnis, dass Ihre Reaktionen aus der Kindheit kommen. Damals hatten sie ohne Zweifel eine Berechtigung.

Heute sind sie nur noch hinderlicher Ballast auf dem Weg zu befriedigenden Beziehungen.

#### WICHTIG:

Sie **haben** die Kraft und das Werkzeug, schädigende Muster aufzugeben und sich ein in jeder Hinsicht lebenswertes Leben zu gestalten. Fangen Sie damit an, dass Sie die im Universum verfügbare Energie anzapfen und nicht die ihrer Mitmenschen. Methoden dafür sind Meditation, Atemübungen, Aufenthalt in der Natur oder jede andere gesunde Art, Energie aufzunehmen. Als Nächstes entdecken Sie das positive Potential, das in Ihrem speziellen Muster verborgen liegt: Wenn der Einschüchterer mit seiner wahren Energiequelle in Verbindung tritt, entwickelt er echte Führungsqualitäten. Er ist dann selbstbewusst, ohne mit Dominanz und Arroganz alle anderen zu überfahren. Es fällt ihm leicht, Herausforderungen anzunehmen und das auch zu genießen. Vernehmungsbeamte können Ihr verstärktes Interesse an den Angelegenheiten anderer insofern positiv nutzen, in dem sie Journalist, Anwalt, Forscher oder Psychologe werden. Wenn Unnahbare einmal verstanden haben, dass sie nicht Außenseiter sein müssen, um interessant zu sein, sind gerade diese Menschen sehr kreativ und oft in besonders gutem Kontakt mit ihrer inneren Weisheit. Und entdeckt das „Arme Ich“, dass es wahre Kraft nur im eigenen Inneren findet, ist dieser Menschentyp durch Stärke verbunden mit Mitgefühl wie geschaffen für einen Heilberuf.

Genießen Sie es, Aufmerksamkeit und Unterstützung zu bekommen, aber missbrauchen Sie andere nicht dafür, Ihre leeren Tanks aufzufüllen. Energie ist im Universum massenhaft vorhanden und steht uns allen zur Verfügung. Finden Sie also Ihre ganz besondere Methode sich frisch aufzuladen.

#### ÜBUNGEN ZUR HEBUNG DER ENERGIE

- Erlernen Sie eine Entspannungsmethode und wenden Sie sie auch an!
- Umgeben Sie sich mit Blumen und Pflanzen.
- Stellen Sie sich in Ihrer Vorstellung unter einen Wasserfall aus goldenem Licht, das jede Zelle Ihres Körpers mit frischer Energie füllt.
- Machen Sie Kärtchen mit inspirierenden Texten und tragen sie diese immer bei sich.
- Streicheln Sie ein Tier.

#### Literatur:

- James Redfield: „Die Prophezeiungen von Celestine“, „Die Erkenntnisse von Celestine“, Heyneverlag
- Fons Delnooz: „Energetischer Schutz“, Windpferdverlag