

Kraftverlust und Kraftort

Wer von uns hat sich nicht schon einmal leer gefühlt? Es geht dabei nicht darum, herauszufinden, wer sich diesem Zustand ausgeliefert fühlt, sondern zu erkennen, dass wir Menschen Leistung und Erholung in eine Balance bringen müssen.

Ich denke, wir Menschen werden nicht ausschliesslich von dem geleitet, was wir bewusst denken und entscheiden, sondern auch von vielen Resümées in unserem Unterbewusstsein. Eine innere Uhr tickt mit und beeinflusst unser aktuelles Handeln. Eine Entscheidung, die wir mit 20 Jahren treffen, fällt fast immer anders aus als dieselbe Entscheidung mit 60. Dann ist uns bewusster, wie viel Kraft und Zeit uns für Vorhaben noch zur Verfügung stehen.

Ich bin überzeugt, dass wir als Individuen über ein mitlaufendes Energie-Budget verfügen, verbunden mit dem Wissen um die Endlichkeit des Lebens. Auch bei Bäumen lässt sich das beobachten: Der stockende Wuchs, der Glanz der Rinde sowie die Aktivität von Laub, Frucht und Reisig verraten dem Betrachter viel. Tiere zeigen dies ebenfalls, besonders jene, die uns im Alltag begleiten. Nur wir Menschen neigen dazu, solche Anzeichen ungern einzugestehen.

Unser Verstand, der sich auf Fortschritte in Wissenschaft und Technik beruft, muss sich oft erst verspätet mit den Folgen von Überforderung und Selbstüberschätzung auseinandersetzen. Die Fallhöhe steigt bekanntlich mit unseren Bedürfnissen. Spürbar wird dies meist erst in der empfundenen Kraftlosigkeit.

Unsere leistungsorientierte Lebensweise prägt uns stark. Besonders unsere germanisch geprägte Kultur stellt das Erreichen und Verbessern von Zuständen und Errungenschaften in den Mittelpunkt: Wohlergehen durch Leistung. Fast scheint es, als müsse jede Berechtigung zur Gegenleistung zuerst durch Vorleistung oder einen Leistungsnachweis verdient werden. Diese Mentalität ist Teil unserer kulturellen Identität.

Dass ein solches System auch einen ebenso ausgeprägten Ausgleich verlangt, liegt eigentlich auf der Hand. Ein Pendel schlägt immer zurück.

Wie vollzieht sich das?

Ein guter Mensch ist ein tüchtiger Mensch.

Ein lieber Mensch muss seine Liebe beweisen.

Ein intelligenter Mensch erklärt seine Erkenntnisse.

Ein Experte wird man durch Erfahrung.

All das entsteht durch Leistung – nicht durch Geschenke oder fremde Federn. Erziehung, Vorbilder, schulische Ausbildung und berufliche Zeugnisse waren geprägt von Erwartungen, Pflichten und Bewertungen. Belohnt wurde im besten Fall messbare Leistung.

Oft beobachten wir, dass Menschen nach dem Erreichen eines grossen Ziels in ein sogenanntes Loch fallen. Mental ausgelaugt, ohne Motivation. Was ist geschehen? War das Ziel nicht gross genug? Ist der erhoffte Stolz einer inneren Ernüchterung gewichen? Oder war die Erwartung schlicht höher als die Realität?

Darüber denke ich oft nach. Warum erscheint uns die Nacht manchmal schöner als der nächste Morgen? Vielleicht, weil ein Traum in der Vorstellung kraftvoller bleibt als in der Erfüllung. Manchmal scheint es, als verlösche das Feuer, sobald man ihn erreicht.

Das Spiel mit Fortschritt und Errungenschaften ist uns weltweit bekannt. Wir nennen es Verkauf. Marktschreier, Auktionatoren, Einkaufsmeilen und Marketingstrategien bedienen dasselbe Instrument: Begehrlichkeit. Wir haben uns so sehr daran gewöhnt, dass uns etwas fehlt, wenn uns jemand nur nüchterne Tatsachen präsentiert. Selbst vermeintliche Geschenke beim Kaufabschluss sind einkalkulierte Anreize. Wir wissen das – und machen trotzdem mit.

Im Wald begegne ich einer beständigen Wahrheit. Hier habe ich einen Schlüssel gegen die empfundene Leere gefunden. Einen Kraftort, der mich ehrlich und nachvollziehbar erfüllt. Keine Täuschung, kein Eigennutz, keine kalkulierte Absicht. Auch die Seele wird hier genährt.

Ich begegne einer Idylle, die nicht zwingend sichtbar sein muss, aber spürbar, hörbar oder riechbar ist. Es stellt sich die Frage: Muss ich jetzt noch tiefer gehen – oder einfach zuwarten? Es braucht nichts weiter als Zeit. Zeit und die Bereitschaft, nichts zu denken und ruhig zu atmen.

So öffnet sich etwas von innen heraus. Die Sinne finden zusammen, Vergleiche treten in den Hintergrund. Wissen aus Astronomie, Biologie, Geschichte, Kultur und Physik verbindet sich mit dem momentanen Empfinden zu einem gemeinsamen Nenner – genau an diesem Ort. Ein Ort der Sammlung und des Ausgleichs.

Es braucht Demut und Empfangsbereitschaft. Durch gebündelte Aufmerksamkeit entsteht eine persönliche Erkenntnis. Ich werde klein. Etwas schreibt sich mir ins Herz – eine Intuition. Eine Sicht wie in einem Spiegel. Eine Kraft mit Vision.

Der Geist nimmt es wahr. Ein seltenes Erlebnis.
So wird dieser Platz zu meinem Kraftort.

Jakob Röthlisberger