

Das 3x3 der Energie

Strahlen statt (Aus-)Brennen

von Liselotte Jetzinger

Daraus wird ersichtlich, dass eine Neugestaltung unserer inneren Technologien eine enorme Energieersparnis bewirken kann. Im Zuge solcher Veränderungen müssen wir uns fragen, in welchen Kontexten aktives, gestaltendes Eingreifen tatsächlich erfolgsversprechend sein kann und in welchen Zusammenhängen vertrauensvolles Loslassen wesentlich sinnvoller ist. [Jetzinger, p. 96]

Alles ist Energie. So könnten wir die wichtigste Grundannahme des Buches zusammenfassen. Auf den 120 Seiten dieses Büchleins bekommen wir Leser/innen Anregungen dafür, wie wir mit dieser Energie umgehen könnten – bewusst und verantwortungsvoll.

Der Titel "Das 3x3 der Energie" weist auf eine Matrix hin, mit Hilfe derer die Autorin Liselotte Jetzinger bewussten Umgang mit Energie strukturiert. Einerseits gibt es drei Möglichkeiten, mit Energie verantwortungsvoll umzugehen: Energie sparen, Energie optimieren, Energie erschaffen. Andererseits gibt es drei Einsatzbereiche: externe Technologien, interpersonelle Technologien und intrapersonelle Technologien.

Unter externen Technologien versteht die Autorin das, was wir landläufig unter Technik und innovativen Maschinen bezeichnen. Interpersonelle Bereiche sind jene, die Beziehungen zwischen (lat.: inter) Menschen betreffen: Kommunikation, Umgang, ... Der dritte Bereich, intrapersonelle Energie, beschäftigt sich mit Abläufen, die innerhalb (lat.: intra) eines Menschen abspielen: Umgang mit sich selbst, Gefühle, innere Kommunikation, ...

Energie hat offensichtlich und zweifellos eine äußere Dimension. Beim Versuch, die Energiefrage hinsichtlich eines allem zugrunde liegenden "Wurzelstocks" zu beleuchten, ist es jedoch unabdingbar, auch die innere Dimension der Energie zu betrachten. Das bedeutet, es ist wesentlich, dass wir uns die Frage nach unserer persönlichen Lebensenergie stellen und dabei untersuchen, wie wir mit dieser Ressource umgehen. [p. 16]

Die Motivation von Liselotte Jetzinger ist es, die Entwicklung der Menschen vom derzeit materialistischen Weltbild zu einem energetischen Weltbild zu unterstützen.

Wenn wir uns also von einer revier- und materieorientierten, also grundlegend animalischen Sichtweise unseres Lebens und Überlebens abwenden und einer energieorientierten und somit auf Energieoptimierung fokussierten Sichtweise zuwenden, dann stellt eine solche Entwicklung zugleich einen Schritt in Richtung einer tatsächlich humanen Lebensweise dar. [p. 20]

Die Methoden, die sie dafür (u.a.) verwendet, sind auch jene, die sie in ihrer beraterischen Tätigkeit benützt: Huna und Spiral Dynamics. Huna ist die traditionelle hawaiianische Lebensphilosophie:

→ <http://www.weripower.at/huna/>

Spiral Dynamics ist ein Modell, das die Entwicklung des menschlichen Bewusstseins beschreibt:

→ <http://www.weripower.at/spiraldynamics/>

Da mir beide Methoden ebenfalls wichtig und geläufig sind, liegt mir wohl auch dieses Buch und seine Denkweise sehr nahe! ☺

Als Coach und Trainerin interessieren mich in Jetzingers Matrix vor allem die interpersonellen und intrapersonellen Bereiche. Für die zwischenmenschliche Dynamik gilt:

Es stellt sich hier die Frage, wie man mittels effektiverer Kommunikation aus der Begrenztheit des Revierdenkens herausfinden und ein energie-sparendes, -optimierendes, -kreierendes Denken und Handeln entwickeln kann. Um dies zu bewerkstelligen, sind Prozesse notwendig, die nicht mehr von Kampf und Konkurrenz, sondern von Kooperation, Empathie und Kreativität gekennzeichnet sind. [p. 28]

Die gegenwärtige Situation unserer Gesellschaft, die Dynamik des heutigen Lebens und vor allem die erhoffte Lösung unserer globalen Probleme erfordern hohe Flexibilität, Lernbereitschaft und Chaosmanagement. [p. 31]

Die Autorin geht dann u.a. auf die Thematik von Mann-Frau-Beziehungen bzw. deren Veränderung von Konkurrenz zu Kooperation ein. Spannend sind für mich auch die Kapitel über Schuldgefühle, deren "Einsatz" und die daraus resultierende Energieverschwendung. Als Ausweg skizziert die Jetzinger Win-win-win-Lösungen:

Alles, was uns dabei unterstützt, Win-win-win-Lösungen für denkbar zu halten und in der Folge auch ausbreiten und umsetzen zu können, stellt bereits ein solches energieaufbauendes Vorgehen dar. [...] Um solche Win-win-win-Situationen zu ermöglichen, muss jedoch primär die Idee entwickelt werden, dass ein solches umfassendes "Gewinnen" überhaupt denkbar ist. [...] Ganz allgemein gilt: Der Schritt in eine liebevollere, sanftere Art und Weise des Lebens (inklusive des Wirtschaftens, Kommunizierens usw.) bedarf eines (berechtigten) Grundvertrauens in das ausreichende Vorhandensein von Energie. [p. 44ff]

Der Untertitel des Buches "Strahlen statt (Aus-)Brennen" kommt speziell im Bereich der intrapersonellen Techniken zum Tragen, wo es u.a. um das Thema Burnout geht.

In erster Linie sind mehrfach belastete AlleinerzieherInnen betroffen oder gefährdet, aber auch Hausfrauen, die unter weitgehendem Verzicht auf eine eigene Lebensgestaltung viel Einsatz zeigen, dafür jedoch wenig (energetischen) Rückfluss in Form interner oder externer Anerkennung oder auch finanzieller Abgeltung erhalten. [p. 48]

In jedem Fall gilt es zu begreifen, dass uns nur die Entwicklung einer grundlegend neuen Betrachtungsweise in die Lage versetzen kann, eigenes Glück nicht mehr länger an das Unglück der anderen gekoppelt zu sehen (und umgekehrt). Dann

erkennen wir die Möglichkeit, uns dank unseres eigenen "energetischen Reichtums" gegenseitig zu unterstützen und damit möglichst vielen Menschen zur Erfahrung von mehr Glück und Lebensqualität zu verhelfen. [p. 56]

Liselotte Jetzinger geht auch auf die Werte ein, die ein energetisches Weltbild prägen – auch dies zählt zum intrapersonellen Bereich:

Hierbei ist ein neuer Wertemaßstab gefragt, der jede Art der Energievergeudung (inklusive der eigenen) als "schlecht" ausweist. Aus der Energieeffizienzperspektive gesehen, ist es deutlich "wertvoller", einen liebevollen Umgang mit sich selbst (und anderen) zu pflegen und Energieressourcen grundsätzlich zu schonen. [...] Deshalb ist es unabdingbar, andere Maßstäbe für persönlichen Erfolg und Selbstwert zu finden. Dabei könnte das jeweils erreichte Ausmaß an Effizienz bei geringstmöglicher Einsatz von menschlichen und materiellen Ressourcen sowie von maximal entfalteter Kreativität und erlebter Freude als ein neues Bewertungskriterium gelten. [p. 59]

Was dazu notwendig ist? Vertrauen!

Jeder Mensch kann seine Potentiale vor allem dann optimal entfalten, wenn er angstfrei und vertrauensvoll ist und sich in einer optimistischen und entspannten Stimmung befindet. Eine solche vertrauensvolle Haltung [...] muss jedoch vermittelt, trainiert und verankert werden, damit sie dem/der Einzelnen auch in potentiellen Stresssituationen zugänglich bleibt. [p. 67]

Womit "mein" Thema "Von der Angst zur Zuversicht" angesprochen wird! ☺

Im zweiten Teil des Buches beschäftigt sich die Autorin mit konkreten Möglichkeiten, wie Energie in den unterschiedlichen Bereichen gespart, optimiert und kreiert werden kann. Hier sind sicher für viele Menschen hilfreiche Ansätze zu finden! ☺ Für mich stellen folgende Passagen die Quintessenz des Buches dar:

Daraus wird ersichtlich, dass eine Neugestaltung unserer inneren Technologien eine enorme Energieersparnis bewirken kann. Im Zuge solcher Veränderungen müssen wir uns fragen, in welchen Kontexten aktives, gestaltendes Eingreifen tatsächlich erfolgsversprechend sein kann und in welchen Zusammenhängen vertrauensvolles Loslassen wesentlich sinnvoller ist. [p. 96]

Dementsprechend ist es notwendig zu einer Integration von Einflussnahme und Vertrauen sowie von Hierarchie und Gleichwertigkeit zu finden. [p. 108]

Abschließend sei gesagt: Ich habe das Buch förmlich verschlungen und habe mir viele Anregungen für mein Leben bzw. meine Coaching-Tätigkeit mitgenommen. Daher empfehle ich dieses Buch aus vollem Herzen weiter! ☺