

Mit mehr Energie aufgedrehter Leben?

**Chi Tipps für einen bewussten Alltag
Für die Steigerung deiner Lebensenergie**

~~~~~

**Mit mehr Energie aufgedrehter Leben? Nur schneller ist nicht besser!**

In unserer Populärkultur assoziieren wir mehr Energie mit einem Gefühl von Geschwindigkeit und Wildheit. Wir teilen die Idee, dass wir mit mehr Lebensenergie mehr Dinge schneller und mit mehr Ausgelassenheit erledigen können.

Betrachte mal die Namen der populärereren „Energy Drinks“, die in den letzten Jahren eingeführt wurden. Die nennen sich Red Bull, Monster, C4 Explosive usw. Vom Namen her setzen alle auf das Thema Kraft, Energie und Geschwindigkeit. Kommunikativ wird uns eingetrichtert, dass man mit mehr Energie ein Gefühl von Geschwindigkeit, Wildheit und Aufgedretheit haben kann.

Warum wohl ist diese Idee so allgegenwärtig? Der Grund dafür liegt wohl in der Idee, dass es am einfachsten ist, mehr Energie durch Geschwindigkeit darzustellen. Bekanntlich leben wir heute in einem sehr visuellen Zeitalter. Darum ist es keine Überraschung, wenn in der Massenkommunikation stark auf Bilder gesetzt wird, die Geschwindigkeit vermitteln. So werden halt eben energische Menschen mit Bildern, die Geschwindigkeit vermitteln, präsentiert.

Doch aus Chi-Perspektive ist nicht die Geschwindigkeit das A und O, um mehr Energie zu haben. Dabei ist es egal, ob es um uns Menschen oder andere Phänomene in der Natur geht.

## Die Natur als Vorbild

Lass uns einige Beispiele aus der Natur betrachten. Denke an einen Tiger oder eine andere grosse Wildkatze. Deine Hauskatze kann es auch sein. Ausser im hohen Alter oder bei Krankheit verfügen solche Tiere über eine enorme Lebensenergie. Um diese Energie zu spüren, müssen diese sich nicht schnell bewegen. Wir können ihnen nur zusehen, wie sie stramm sitzen oder ganz langsam und leise ihre Beute verfolgen. Dabei wissen wir, dass sie eine grosse Energie haben.

Wenn sie sich schnell bewegen, dann geht das natürlich sehr schnell. Aber sie

zeigen diesen Aspekt ihrer Energie nur für kurze Zeit. Zum Beispiel können Tiger bis zu 65 Kilometer schnell pro Stunde laufen. Aber auf die Art, wie sie jagen, ist das nur für kurze Zeit nötig, denn sie warten, bis die Beute in ihre Nähe kommt. Aber dann, wenn es passt, treten sie mit einer kurzen Höchstleistung in Aktion. Danach kehren sie schnell in einen Zustand der Ruhe und Gelassenheit zurück.

Lass uns als weiteres Beispiel an einen Ozean denken. Man kann sich diesem nicht nähern, ohne seine enorme Energie zu spüren. Dies gilt unabhängig davon, ob ein Sturm tobt oder das Wasser an einem windstillen Tag völlig ruhig da liegt. Tatsächlich ist das, was an der Oberfläche passiert, immer nur ein kleiner Teil der Energie des Ozeans. Die Energie, die in seinen Tiefen verborgen ist, ist viel grösser.

Betrachte schliesslich einen riesigen Mammutbaum oder einen anderen sehr grossen Baum, dem du begegnet bist. Solche Bäume bewegen sich überhaupt nicht, ihre äussere Geschwindigkeit ist Null. Doch wenn man in ihrer Nähe ist, ist es schwer, nicht zu spüren, dass sie eine grosse Lebensenergie in sich tragen.

## **Nur schneller ist nicht besser**

Wenn wir nun über diese Erkenntnisse nachdenken, was lehrt uns das? Wir können von der weitverbreiteten Vorstellung, dass man mit mehr Energie aufgedrehter ist, Abschied nehmen. Von der Vorstellung, dass man mit mehr Energie hyper durchs Leben geht, darf man getrost Abschied nehmen. Wie bei allen Naturphänomenen ist jede und jeder von uns anders. Deine Art, die Lebensenergie zu sammeln und auszudrücken, kann schnell und ausdrucksstark sein wie die eines Kolibris. Oder sehr langsam, stetig und zurückhaltend wie bei einem Tiger. Vielleicht auch leise wie die eines grossen Baumes. Oder tief wie die des Ozeans.

Achte im Laufe deiner Tage darauf, wie du dich in Zeiten fühlst, in denen du mehr Energie hast. Wie bringst du diese Energie auf natürliche Weise zum Ausdruck? Beachte deine Muster und verwende diese, um deine Ideale zu formen und so zu Sein wie du möchtest. So kannst du mehr Energie gewinnen. Verlasse dich nicht auf die verbreitete Vorstellung, dass nur schneller besser ist. Aufgedrehter Leben ist nicht nötig.

Viel Spass.

Kudos & Copyright:

Kathryn Komidar und Bill Ryan – [Toward Harmony Tai Chi & Qigong](#)

Übersetzt durch [Hansruedi Jörg](#)