

Sabotage-Fallen

Die unbewussten Tricks
der menschlichen Psyche

Überblick

Die menschliche Psyche und ihre Gedankenmuster sind oftmals unangenehme Leistungs-Saboteure. Auf welche Tricks die Psyche zurückgreift, wird in diesem Buch anhand von typischen Fallbeispielen anschaulich aufgezeigt. Sie werden angeleitet, hinderliche Gedankenmuster systematisch zu durchschauen, deren Kreisläufe zu durchbrechen und so Leistungen zu steigern und die persönlichen Erfolgchancen zu erhöhen.

Das Buch besteht aus zwei Teilen: Der erste Teil beinhaltet eine Einführung, den theoretischen Hintergrund aus psychologischer Sicht, Ursache und Entstehung von Selbstsabotage sowie verschiedene Auflösungskonzepte. Der zweite Teil ist praxisorientiert. Es wird aufgezeigt, wie Sie diese inneren, meist unbewussten Antreiber in den unterschiedlichen Situationen des Alltagslebens erkennen können. Gleichzeitig bietet der Praxisteil einen Leitfaden zur Bearbeitung und Auflösung der Sabotage-Fallen mit den Spirit of Energy-Karten.

Nach einer Einführung in das Thema geht es im zweiten Kapitel um die Begriffsdefinition der Sabotage-Fallen. Im Anschluss daran befassen wir uns näher mit unterschiedlichen Konzepten zur Betrachtungsweise von Sabotage-Fallen. Fallbeispiele zeigen mögliche Erscheinungsbilder und bieten eine Orientierungshilfe. Sie erfahren, was sich hinter der klassischen Sabotage-Falle in der energetischen Psychologie verbirgt und im Anschluss daran, warum Burnout, energetisch betrachtet, eine zerstörerisch wirkende Antriebsenergie ist. Es kommt auf die Dosis an: Eine übersteigerte Energie wirkt sabotierend auf unsere Lebenspläne. Abgeleitet von dem Antreibermodell der Transaktionsanalyse und den Gedanken der chinesischen Energielehre beschreiben wir diese Formen von Sabotage-Fallen genauer. Dabei beginnen wir mit den energetischen Kräften Yin und Yang und möglichen Auswirkungen auf das eigene Leben, wenn eine dieser Energien einseitig wiederholt angetrieben wird. Ein Blick auf den harmonischen Energiefluss rundet das Kapitel ab. Anschließend geht es um die Entwicklung von Sabotage-Fallen, die aufgrund eines zu hohen Maßes an Energie entstehen können, und ihre Erkennungsmerkmale.

Wir verfolgen das einfache Ziel, Ihnen als Leser ein nützliches Werkzeug in die Hand zu geben, um sich von möglicherweise entdeckten Sabotage-Fallen zu befreien. Dazu beschreiben wir zum einen die Strategien zur Auflösung der Sabotage-Fallen der energetischen Psychologie und zum anderen zeigen wir geeignete Wege auf, um sich aus dem Griff der Sabotage-Fallen zu lösen, die aufgrund überaktiver antreibender Energien entstanden sind. Wie meistens im Leben, kommt es auf das rechte Maß an. Wir bedienen uns dazu der beiliegenden Karten, deren grundlegende Handhabung wir beschreiben und stellen ein Messinstrument vor, dass bei der eigenen Bearbeitung der überschießenden antreibenden Energien hilfreiche Dienste leisten kann.

Im darauf folgenden Kapitel „Sabotage-Fallen in der Praxis“ gehen wir auf Details ein. Hier hat der Leser die Gelegenheit, seine eigenen überaktiven antreibenden Energien zu erforschen und kann diese in ihn unterstützende Energien transformieren.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Reise zu den Wurzeln Ihres Lebens.

1 Einführung

Die meisten Menschen beschreiben ihre angestrebte Lebensqualität von Glück und Zufriedenheit mit Worten wie „gut gelaunt“ und „gelöst“, „fit“, „körperlich und geistig entspannt“. Die aktuelle gesellschaftliche Situation spiegelt jedoch das Gegenteil wider. Offenbar hat die Ära der analysierenden Ratio und verstandsorientierter, kognitiver Strategien und Methoden sowie aller nur denkbaren technischen Hilfsmittel zur Entscheidungserleichterung auf einen Irrweg geführt. Die Prognosen der WHO-Experten besagen, dass es in den nächsten Jahren eine weitere Zunahme stress- und angstbedingter Erkrankungen in den hoch entwickelten Industriestaaten geben wird. Sie vermuten, dass Überbelastung und Stress die größten Gesundheitsgefahren in diesem Jahrhundert sein werden. Dies findet sich auch in einer 2009 veröffentlichten Studie der Betriebskrankenkassen, die durch Überlastung und Stress verursachte Kosten in Höhe von 6,3 Milliarden Euro prognostizieren. Laut Bundesministerium für Arbeit und Soziales wurden Erwerbstätige im Jahre 2010 rund 54 Millionen Tage krankgeschrieben. Im Jahr 2011 veröffentlichte der DAK-Gesundheitsreport, dass 15,6 Prozent aller Arbeitsunfähigkeitstage in der Altersgruppe der 45- bis 49-Jährigen auf psychische Erkrankungen zurückzuführen sind. Dabei sei nicht die berufliche Belastung der arbeitenden Bevölkerung oder gar das fehlende Wissen von Änderungsmöglichkeiten als ursächlich zu verstehen. Vielmehr sehe man die ständig abnehmende Fähigkeit der Menschen in diesen Ländern, mit psychischen Belastungen umzugehen, als Hauptursache, trotz Intelligenz und Verstand.

Der Markt begegnet diesem Phänomen mit einer Vielzahl von Zeit- und Gesundheitsmanagementseminaren für optimale Zeitnutzung, Ziel- und Stressmanagement und die Entspannungs- und Freizeitindustrie boomt. Trotz all dieser Möglichkeiten fühlen sich immer mehr Menschen ausgebrannt und total erschöpft bis hin zum Burnout. Was steckt dahinter? Laut Gerald Hüther, Leiters der Zentralstelle für neurobiologische Präventionsforschung der Universitäten Göttingen und Mannheim-Heidelberg, leiden so viele Menschen an Stress, weil sie „über zu geringe Ressourcen zur Stressbewältigung verfügen. Hierzu zählt eine unzureichende Fähigkeit zur Selbstregulation und zur Selbstreflexion, zu schwach entwickelte Kontrollüberzeugungen und Selbstwirksamkeitskonzepte, zu gering ausgebildete Frustrationstoleranz und Flexibilität. Bei vielen sind die Konfliktlösungskompetenz, die Planungs- und Handlungskompetenz und die Fähigkeit zur konstruktiven Beziehungsgestaltung nur unzureichend entwickelt. Diese Menschen erleben sich allzu leicht als ohnmächtig, als ausgeliefert und fremdbestimmt. Dieser Mangel an eigenen Ressourcen zur Stressbewältigung wird noch enorm verstärkt durch einen hohen Erwartungsdruck, durch eigene unrealistische Vorstellungen und durch einen Mangel an kohärenten, Sinn stiftenden und Halt bietenden Orientierungen“. Diese Qualitäten zu entwickeln wird als Grundlage eines glücklichen und gesunden Lebens in der heutigen Zeit verstanden. Es scheint also nicht darum zu gehen, immer mehr in immer kürzerer Zeit zu bewältigen oder zu optimieren, und das auch in der Freizeit. Im Vordergrund sollten die individuelle Entschleunigung, die Präsenz und Achtsamkeit, lustvolles forschendes Lernen und Sich-reflektieren, eine neue Art des Dialogs mit sich selbst stehen.

Es gibt mehr Schätze in Büchern als Piraten-Beute auf der Schatzinsel ... und das Beste ist, Du kannst diesen Reichtum jeden Tag Deines Lebens genießen.

Walt Disney

Das zu erreichen könnte so einfach sein: Jeder Mensch kommt mit zwei Grundbedürfnissen auf die Welt – der Verbundenheit sowie dem Willen zu wachsender Autonomie.

Verbundenheit bedarf der Fähigkeit zu konstruktiver Beziehungsgestaltung, was die Fähigkeit zu Konfliktlösungen beinhaltet sowie Flexibilität und Frustrationstoleranz. Um Autonomie leben zu können braucht es die Fähigkeit der Selbstreflexion, eine Selbstwirksamkeitserwartung und eine gesunde Überzeugung. Wir sind davon überzeugt, dass eine Stärkung dieser Grundlagen sich als ein optimaler Schutzschild für alle Widrigkeiten des Lebens erweisen kann. Es sind Garanten für ein gesundes Lebenskonzept.

Gewöhnlich leben wir mit einem auf das Minimum reduzierten Teil unseres Wesens, die meisten unserer Fähigkeiten wachen gar nicht auf, weil sie sich in dem Bewusstsein zur Ruhe begeben, dass die Gewohnheit schon weiß, was sie zu tun hat, und ihrer nicht bedarf.

Marcel Proust

Es ist die Gewohnheit, die zur Vernachlässigung dieser Grundlagen führt. Sie hat viele gute Seiten und hilft uns, das Leben zu managen. Man kann sich dies als Bibliothek vorstellen, in der für fast jede Lebenssituation, die erfahren wurde, eine Handlungsanweisung zu finden ist. Und dann macht man es halt so und hinterfragt dies nie mehr. „Es ist so“, und man ist sich auch sicher, „daran kann ich nichts ändern“. Es gilt, sich seiner Gewohnheitsmuster bewusst zu werden und hindernde, unliebsame, sabotierende Muster zu entdecken und zu durchbrechen *„Hirntechnisch können kreative Lösungen also nur dann gefunden werden, wenn es einem Menschen gelingt, sehr viele, sehr verschiedene und bisher voneinander getrennt abgelegte Wissens- und Gedächtnisinhalte gleichzeitig wachzurufen und die für die Aktivierung dieser Inhalte erforderlichen regionalen*

Netzwerke auf eine neue Weise miteinander zu verknüpfen. (...) Man kann aber keinen Menschen motivieren, sein kreatives Potential zu entfalten, man kann ihn dazu nur einladen, ermutigen, vielleicht auch inspirieren.“ (Hüther 2011, S. 179-181).

Ziel des Buches ist es, Ihnen einen Raum zu schaffen, eine Metaebene oder präziser beschrieben: Ihre Lernbühne, auf der Sie Ihr neues Denken, Fühlen, Handeln und Verhalten üben können. Wir bedienen uns dazu der beiliegenden Karten als Kompass zu Ihren inneren Energiequellen, um Sie auf diese kreative Weise einzuladen, zu ermutigen und zu inspirieren, auf allen Ebenen Ihres Seins sich auf eine neue Weise zu verknüpfen und etwaige Sabotage-Fallen zu lösen. Dies beinhaltet die Aktivierung des Körpers, der emotionalen und mentalen Zentren sowie der intuitiven Kreativitätskraft und der energetischen Intelligenz. So können die Erfahrungen nachhaltig in Form von neuronalen Verschaltungsmustern im Gehirn verankert werden. Die Karten vermitteln Prinzipien der Natur als Orientierungsrahmen und können als Dekodierung der energetischen „Sprache“ in Worte, Bilder und Farben verstanden werden. Die gewählten Texte und Bilder der beiliegenden Karten wirken tief entspannend auf das Nervensystem und mobilisieren das Immunsystem und die körpereigenen Selbstheilungskräfte. Weitere Informationen zur Handhabung der Karten finden Sie in Kapitel 5.3.

Ziel ist das Erleben eines nachhaltigen Wohlgefühls, das sich ausbreitet und die eigene Stressresistenz erhöht. Die Ideen können jeden Tag aufs Neue genutzt und so die eigene Präsenz im Alltag gestärkt werden. Eine solche Präsenz ist als eine körperlich-energetische Qualität der Wachheit, Beweglichkeit und Lebendigkeit, des bewussten, aktiven Kontakts, des empathischen Zugewandtheits sowie der Akzeptanz der jeweiligen Situation und der zugehörigen Menschen zu verstehen.

So können die eigenen Grundbedürfnisse gelebt werden und Gesundheit erhalten werden. Gesundheit verstehen wir als die Fähigkeit, auf beständige innere wie äußere Einflüsse, auf Erschütterungen, Höhen und Tiefen fließend – im Notfall blitzschnell – zu reagieren, loslassen zu können, offen zu bleiben und Ruhe zu bewahren – stete Veränderung im Fluss des Lebens – resilient oder noch besser: robust sein.

Gilt dies für Einzelpersonen, so kann auch ein ganzes Team davon profitieren. In Teams besitzt das Vorhandensein einer gemeinsamen Präsenz die Fähigkeit, das Energiefeld zu verstärken und so die Voraussetzungen für das Erreichen einer kollektiven Spitzenleistung zu erhöhen. Gemeinsame Präsenz meint den Einsatz jedes Einzelnen, den Zusammenhalt im Team und eine offene Kommunikation untereinander und ist die Grundbedingung dafür, dass Dialog stattfinden kann. Wie kann man sich einen präsenten Menschen vorstellen?

Eine präzente Person hört in der Teamsitzung seinen Kollegen zu. Dabei hört er nicht nur, was sein Kollege sagt, sondern nimmt auch dessen Blick und Gesten auf, ohne abzuschweifen. Seine Kollegen fühlen sich von ihm gesehen und geachtet. Gleichzeitig hält er den Kontakt zu seinen eigenen aktuellen Gedanken und Gefühlen aufrecht. Diese aktive Kommunikation in beide Richtungen – innen und außen – lässt ihn höchst aufmerksam und aufnahmefähig werden. Eine Grundlage für Flow.

Ein fruchtbarer Dialog entsteht im Raum zwischen den Menschen, wenn ein kollektives Flowgefühl entsteht, das neue Bedeutungen und überraschende Einsichten möglich macht. Destruktive antreibende Energien und Sabotage-Fallen, die unbewusst in Teams wirken, verhindern diese Prozesse, indem sie auf subtile Art und Weise alles unterstützen, was wirkliche Veränderung verhindert, damit weiterhin das getan werden kann, was man immer getan hat. Dies zeigt sich dann häufig als Höflichkeit, Einigkeit und stillschweigende Anerkennung von Hierarchien. Das Hervorbringen von Neuem wird verhindert.

Die Ideen in diesem Buch sowie das Spirit of Energy-Konzept dienen einer optimalen, potenzialorientierten Veränderung, auch und gerade im beruflichen Umfeld. Wir gehen neue, so noch nicht gedachte Wege, um Menschen wieder mit ihren ureigenen, natürlichen Kräften in Verbindung zu bringen, Kreativität zu aktivieren und Potenziale zu entfalten mittels aller zugrundeliegenden Energie. Dabei gehen wir ganz bewusst in unserer praktischen Herangehensweise wie auch mit unserer theoretischen Position neue Wege.

War das 20. Jahrhundert von der Industrialisierung geprägt, manche nennen es auch das Maschinenzeitalter, in der es für den Menschen darauf ankam perfekt, schnell, und jederzeit zu funktionieren, eben wie diese Maschinen. Eigenes Denken und Kreativität störte in den überwiegenden Bereichen der Arbeitswelt den Arbeitsablauf. So wurde der Mensch dazu erzogen, die Verantwortung für sich, auch für seine Gesundheit, denn auch hier übernahmen maschinengestützte Diagnoseverfahren die Oberhand, an andere „Experten“ abzugeben. Mit dem Ende

Man kann einen Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.

Galileo Galilei

Ein Mann mit einer neuen Idee ist ein Narr – so lange, bis die Idee sich durchgesetzt hat.

Mark Twain

seine Bedürfnisbefriedigung warten muss. Sein tiefer Glaubenssatz sagt ihm, dass es ihm zusteht, alles sofort zu bekommen. Auch fehlt ihm die Möglichkeit, Gefühle wie Wut und Trauer zu erleben, und dass Erwachsene mit ihm über diese Gefühle sprechen. Aber auch das Gefühl höchster Freude und Stolz, es selbst endlich geschafft zu haben, erlebt er so nicht. Als Erwachsener trifft er auf eine Welt, in der seine Bedürfnisse oft nicht an erster Stelle stehen. Dies löst immer öfter in ihm Wut und Resignation aus, denn ihm fehlen die notwendigen Bewältigungsstrategien. Frustriert von seinen Kollegen, Freunden und Bekannten zieht er sich vielleicht zurück oder fällt durch aggressives und unkollegiales Verhalten wiederholt auf. Das Wort Egoist hört er nicht selten. Sein inneres Glaubenssystem, gewachsen aus seinen Kindheitserfahrungen, signalisiert ihm nun: „Die Welt ist böse“ oder „Mich mag keiner“.

2.2

Sabotage-Fallen abgeleitet aus der Transaktionsanalyse

Viele Menschen haben das Gefühl, in einem Hamsterrad gefangen zu sein. Sie glauben, dass sie nie wirklich gut sind, sich andauernd anstrengen müssen, oder dass ihnen die Zeit permanent davonläuft. Meistens handelt es sich um eine Fülle von Symptomen, die diese Realitätswahrnehmung

Ehrgeiz schafft viel, sogar einen selbst.

Gerhard Uhlenbruck

entstehen lassen. Dazu gehören nicht selten ein perfektionistisches Anspruchsdenken sowie eine idealisierte Erwartungshaltung an die eigene Leistungsfähigkeit in Bezug auf Schnelligkeit, Kraft und Präzision. Das gilt für Handeln in Beziehung zu sich und zu anderen. Diesen unrealistischen Ansprüchen an die eigene Leistungsfähigkeit kann man gar nicht genügen. Aber je weniger das möglich ist, umso stärker versucht man es.

Der harmonische Energiefluss wird gestört: Aus einem ruhigen Fluss wird ein reißender Strom, der über die Ufer tritt und alles mit sich reißt. Seine zerstörerische Kraft breitet sich im gesamten Energiesystem aus und lässt neue Gedanken, Gefühle und Körperreaktionen entstehen, die dieser überschäumenden Energie entsprechen. Das System des Menschen wird „überaktiviert“.

Mental zeigt sich dies beispielsweise in Sätzen wie: „Ich muss immer für andere da sein. Ohne mich geht es nicht. Ich darf keine Fehler machen. Ich darf mir keine Schwäche erlauben“. Die inneren Wertvorstellungen, Befindlichkeiten und vor allem die Erwartungen die der Mensch an sich selbst sowie die Vorstellungen von den Erwartungen, die seine Mitmenschen vermeintlich an ihn haben, werden von dieser überzogenen und dadurch destruktiven Energie geprägt. Im Extremfall gerät die Energie außer Kontrolle und der Mensch wird unaufhaltsam angetrieben. Permanente Unerfüllbarkeitsgefühle sind die Folge, und das macht Druck, erzeugt das Gefühl, einfach noch nicht genug getan zu haben und noch mehr tun zu müssen. Hierdurch wird noch mehr Energie aktiviert. Diese Dynamik führt von ansteigendem Stress zu permanenter Überforderung und endet nicht selten im Burnout, einem totalen Energieeinbruch oder, wörtlich übersetzt: einem „Ausbrennen“.

Antreiber als Sabotage-Fallen

Vor dem Hintergrund des Konzepts der Transaktionsanalyse, das in den 1950er und 1960er Jahren von dem amerikanischen Psychiater Eric Berne entwickelt wurde, beschreiben in den 1970er Jahren die beiden amerikanischen Transaktionsanalytiker Taibi Kahler und Hedges Capers in ihrem Miniskriptmodell (1977) ausführlich die Dynamik zwischen Kompensationsstrategien, die sie als Antreiber oder innere Steuerungsmuster bezeichnen, und elterlichen Botschaften wie Geboten, Verboten, Prinzipien und Regeln, die den kindlichen Entfaltungsraum unangemessen einschränken und blockieren.

Kinder haben eine sehr feine Antenne dafür, welches von ihnen gezeigte Verhalten in ihrem Umfeld erwünscht ist, um Liebe und Zuwendung der Eltern zu bekommen, und welches Verhalten dieses eher aufs Spiel setzt. Wird das Verhalten und Handeln eines Kindes wiederholt durch Ansprüche und Erwartungen wichtiger Bezugspersonen, meist der Eltern, eingeschränkt, filtert das Kind unbewusst seine(n) ganz persönlichen „inneren Antreiber“ heraus – wie „sei schnell, streng dich an, sei perfekt, sei angepasst, sei stark“. Wenn sich die Muster der beim Kind ankommenden Eltern-Botschaften wiederholen, können sie zu einer inneren Überzeugung beim Kind führen. Beispielsweise zu der inneren Überzeugung, nur dann in Ordnung zu sein, wenn es dem jeweiligen Anspruch gerecht wird. In der Transaktionsanalyse wird dieser Vorgang als Lebensskriptmuster beschrieben. Das Lebensskriptmuster ist eine Art Überlebensstrategie, das Gegenskript auf vom Kind wahrgenommene elterliche Anforderungen. Es handelt sich dabei um „antreibende“ Denkmuster folgender Art:

Ich bin o.k., wenn ich mich beeile.

Ich bin o.k., wenn ich mich anstrengende.

Ich bin o.k., wenn ich gefällig bin.

Ich bin o.k., wenn ich perfekt bin.

Ich bin o.k., wenn ich stark bin.

Die daraus resultierenden, inneren Glaubensmuster wirken unbewusst als Schablonen für eigenes Denken, Handeln und Fühlen. Solange diese „inneren Antreiber“ unbewusst bleiben, wirken sie ungehemmt und unreflektiert bis in das Erwachsenenleben hinein. Sie schränken den Handlungsspielraum ein und vereiteln – also sabotieren – Wachstumschancen. Kahler und Capers verstehen diese Antreiber als destruktive Mechanismen, derer man sich mittels Erlauber-Strategien teilweise entziehen kann. Die Lösung aus diesem Antreibermodell sehen sie als das bewusste Ersetzen des „muss“ durch ein „darf“ wie beispielsweise: Ich darf mir Zeit lassen. Ich darf Fehler machen. Ich darf schwach sein. So wird die persönliche Anspruchshaltung wieder realitätsge-rechter. (Kahler/Capers 1977)

Es gibt keinerlei Lebensumstände, an die der Mensch sich nicht gewöhnen könnte, besonders wenn er sieht, daß alle in seiner Umgebung genauso leben.

Leo N. Tolstoi

Antreiber als Motivatoren

Es geht nicht darum, die Antreiber ganz aus dem eigenen Leben zu verbannen. Sie wurden aktiviert, um Sicherheit, Anerkennung, Zuwendung und Erfolg im Leben zu sichern. Hinter jedem Antreiber steckt ein positiver Aspekt, eine Fähigkeit, ohne die man vieles im Leben vielleicht nicht geschafft hätte. Wohldosiert wirken sie motivierend und wachstumsstärkend.

Ich muss mit der Gewohnheit brechen, ehe sie mich gebrochen hat.

Georg Christoph Lichtenberg

Die britische Trainerin und Autorin Julie Hay entdeckte in den 1990er Jahren vorteilhafte Fertigkeiten, die mittels des Antreiberverhaltens trainiert werden können (Hay 1996). Auch die systemischen Berater Bernd Schmid und Joachim Hipp richteten die Aufmerksamkeit auf mögliche Tugenden und Talente als Ressourcen, die in der Antreiberdynamik verborgen sind (Schmid/Hipp 2000).

Die Psychologin Jutta Kreyenberg veröffentlichte 2003 eine Checkliste zum Erstellen von Antreiberprofilen sowie möglicher Interventionen und der Philosoph und Coach Oliver Preukschat eruierte die Handlungskomponenten der fünf Antreiber-Verhaltensweisen und ihre inneren Zusammenhänge, die zu einer depressiven Grundeinstellung führen können. Er definierte Handeln auf drei Ebenen:

1. Handeln in der Beziehung zu anderen („Mach es recht“)
2. Handeln in der Beziehung zu sich selbst („Sei stark“) und
3. Handeln in Bezug auf mögliche Handlungsobjekte und das eigene Subjekt mit den Komponenten Kraft („Streng Dich an“), Geschwindigkeit („Beeil Dich“) und Präzision („Sei perfekt“) (Preukschat 2003, S. 18ff).

Der Transaktionsanalytiker Johann Schneider formulierte dazu 2008 in seinem dynamischen Handlungspentagon eine Erweiterung des von Preukschat beschriebenen Antreiberkonzepts. Er stellte die Hypothese auf, dass den fünf Antreiberverhalten Fähigkeiten zuzuordnen sind, die als Grundlage für Handlungen dienen. Diese Fähigkeiten gelte es zu kultivieren, so dass Handlungen wirkungsvoll und lustvoll erfahren werden können. Nachfolgend die von Schneider entwickelten fünf Fähigkeiten:

1. *„Einfühlungsvermögen: Die Fähigkeit, sich auf die Umgebung und sich selbst zu beziehen, zu assoziieren.“*
2. *„Distanzierungsvermögen: Die Fähigkeiten, sich von der Umgebung und sich selbst zu distanzieren, zu dissoziieren.“*
3. *„Durchhaltevermögen: Die Fähigkeit, angemessen Kraft einzusetzen.“*
4. *„Raum-Zeit-Gefühl: Die Fähigkeit, sich räumlich und zeitlich in Bezug auf sich und die Objekte einzustellen, sich zeitlich und räumlich zu orientieren und die Handlung*

auf Raum, Zeit und Objekt bezogen mit der passenden Geschwindigkeit auszuführen. Ein gut entwickeltes Raum-Zeit-Gefühl zeigt sich in Sprintqualitäten wie auch in der Fertigkeit, sich ruhig fließend zu bewegen.

5. *Sinn für das Ganze, die Vollkommenheit: Die Fähigkeit, für die Handlung eine passende Technik zu entwickeln und einzusetzen.“* (Schneider 2008, S. 4)

Werden diese Fähigkeiten über- oder untertrieben resultieren daraus Getriebensein sowie destruktive Antreiberverhaltensweisen. Agiert ein Mensch aus dem Antreiberverhalten heraus, setzt er eine oder mehrere der oben benannten Fähigkeiten nicht ein.

2.3

Antreiber vor dem Hintergrund der chinesischen Energielehre

In der chinesischen Energielehre fanden wir Entsprechungen für die aus der Transaktionsanalyse abgeleiteten Antreiber und ihre Fähigkeiten. Dies öffnete neue Möglichkeiten der Betrachtungsweise und vor allem für den Umgang mit den Antreiberverhaltensweisen. Es lohnt also, einen genaueren Blick auf die chinesische Energielehre zu werfen.

Ein „robustes“ Lebenskonzept: Yin und Yang

In der alten chinesischen Energielehre gehören bewegende (antreibende) Energien zu den Wirkkräften der Natur und sind für den Fluss der Energie im Mikrokosmos – dem Menschen, als auch im Makrokosmos – der Natur verantwortlich. Die Wurzel chinesischer Diagnostik und Therapie ist die Lehre von Yin und Yang, die einen dialektischen Zugang zum Verständnis der Ganzheit des menschlichen Organismus und seiner Funktionen vermittelt. Es geht dabei um die einfache Tatsache, dass alle Phänomene und Dinge zwei gegensätzliche, sich ergänzende, beziehungsweise komplementäre Seiten enthalten. Yin und Yang werden als antagonistische Kräfte – gegensätzliche Aspekte einer Energie – verstanden. Dies bedeutet, es kann kein Yin existieren, ohne dass es ein Yang gibt. Es macht nur Sinn von Tag (Yang) zu sprechen, wenn es auch eine Nacht (Yin) gibt. Diese Beschreibung der Polaritäten zeigt, dass es sich hier nicht um einen statischen, unveränderbaren Zustand handelt, sondern ganz im Gegenteil, um eine sich in Bewegung befindliche Wandlung. Die Nacht beinhaltet den beginnenden Tag, so wie der Tag auch schon die Nacht in sich trägt. Alles befindet sich im ständigen Annähern oder Entfernen, in hoher oder niedriger Aktivität. Die Spannung zwischen den sich im ständigem Wandel befindlichen Grundkräften, Yin und Yang, erzeugt *Chi*, die Lebensenergie. Alles ist von ihr beeinflusst und durchdrungen, auch der Mensch.

Die Gesundheit des Menschen zeigt sich geradezu in der Fähigkeit, auf beständige innere wie äußere Einflüsse, auf Erschütterungen, Höhen und Tiefen fließend zu reagieren, sich deshalb fortwährend zu verändern und trotzdem eine lebendige Harmonie von Yin und Yang zu bewahren.

Wilfried Rappenecker

Mit Yang wird alles beschrieben, was sich bewegt, was nach oben steigt, was klar erkennbar und aktiv ist, was kräftige Funktion und Bewegung zeigt. Yin ist das, was sich ruhig verhält, was nach unten geht, was trübe oder verborgen ist, was sich passiv zeigt und geringe Aktivität hat. Dementsprechend ist z. B. Ruhe ein Yin-Zustand und Bewegung ein Yang-Zustand. Die polaren Gegensätze sind voneinander abhängig, sie kontrollieren und begrenzen sich gegenseitig und bleiben so in einer harmonischen Balance. Nach diesem Verständnis beruht die Entstehung jeder Erkrankung auf einer Unausgewogenheit zwischen Yin und Yang. Einer von beiden Polen ist entweder zu stark oder zu schwach. So führt ein Yang-Überschuss mit der Zeit zu einem Yin-Mangel und umgekehrt.

Yin, Yang und die Elemente

Leben kann als fortwährende Umwandlung von Yin und Yang, den beiden Energiepolen, verstanden werden, die sich laut der chinesischen Energielehre in fünf Energiequalitäten zeigen. Diese Qualitäten wurden von den Chinesen aus der Natur abgeleitet und als Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser, auch als fünf Wandlungsphasen (Wu Xing), beschrieben. Sie dienen zur Erklärung der Realität und deren Aufbau und Ordnung. Man kann sie als ein Erklärungsmodell der Lebensprozesse bezeichnen.

Das Wirken der *Natur* zu erkennen, und zu erkennen, in welcher Beziehung das menschliche Wirken dazu stehen muss: das ist das Ziel.

Dschuang Dsi

Im Menschen sind die Elementarkräfte Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser wirksam. Sie sind in Bewegung oder stagnieren, je nachdem, was sich im Leben ereignet. Ihr Wirkungsspektrum zeigt sich in allen Themen des menschlichen Lebens, beispielsweise im Jahres- und Lebensverlauf. Mit ihrer Hilfe lassen sich die funktionellen Leistungen im Bewegungsapparat, im Herz-Kreislauf-System, im Atem- oder Verdauungstrakt erklären, die nach der chinesischen Energielehre von den fünf elementaren Kräften abhängig sind. Die Elementarkräfte beeinflussen auch Sinneswahrnehmungen, Emotionen und unser Denken. Jedes einzelne Element

hat eine charakteristische Qualität und speist seine Energie in den Lebensprozess des Menschen ein, um ihn bestmöglich zu unterstützen, sich vollends zu entfalten. Ihre Aufgabe ist die optimale Verteilung der Lebensenergie in den Energiebahnen und eine ausgewogene Balance der Kräfte Yin und Yang, die sich in allen Elementen zeigen.

Der bei uns gebräuchliche Begriff „Element“ ist nach chinesischem Verständnis nicht statisch zu verstehen. Unter Element wird eine Phase oder eine Bewegung verstanden, da die chinesische Energielehre eher an Prozesshaftigkeit und Mustern interessiert ist als an Substanz und Struktur.

Mit Hilfe des oben beschriebenen archaischen Systems der fünf Wandlungsphasen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser werden die Energiequalitäten stabilisiert und in harmonischer Bewegung gehalten. Damit eine gute Verteilung der Lebensenergie im Körper möglich ist, wird sie mit Hilfe von Energiebahnen, den Meridianen, netzartig im gesamten Organismus verteilt. Sie tragen jeweils den Namen des zu versorgenden Organs, und sorgen im „Netzwerk“ für ein reibungsloses Funktionieren der Energieversorgung. Ihre Hauptaufgabe ist der Informationsaustausch zwischen dem Organismus und der ihn umgebenden Welt. Ziel des Austausches ist ein natürliches „Ja“ zum

Leben und ein inneres Wohlfühl in jeder Lebensphase. Eine gute Anpassung des Organismus an die sich ständig wandelnden äußeren Bedingungen der Welt ist ein erkennbares Merkmal eines guten Energiehaushaltes. Dazu hat jede Wandlungsphase „ihre“ Energiebahnen bzw. Meridiane. Holz, Erde, Metall und Wasser stehen jeweils zwei Energiebahnen zur Verfügung. Die Wandlungsphase Feuer verfügt über vier Energiebahnen. Die Energiebahnen leiten die Informationen über die inneren Lebensbedingungen eines Organismus weiter und tauschen diese über die Akupunkturpunkte mit der Außenwelt aus. Je eine Energiebahn einer Wandlungsphase vermittelt die Yin-Energie und die andere die Yang-Energie. Als Ausnahme werden der Wandlungsphase Feuer je zwei Yin und Yang- Meridiane zugeschrieben.

Antreiber: Energie außer Kontrolle?

Wir beschäftigen uns seit Ende der 1990er Jahre mit den Ideen der Antreibertheorien, zu denen sowohl die eher destruktiv orientierten Lebensskriptmodelle als auch die später hinzukommenden unkultivierten Fertigkeiten gehören. In Verbindung mit den Gedanken der energetischen Psychologie und der chinesischen Energielehre entwickelten wir eine neue Sichtweise auf das Phänomen der Antreiber und kamen zu nachfolgender These: Jeder Mensch wird mit einer sich positiv bewegenden, dynamischen Energie geboren, die sich aus der „Reibung“ zwischen den Polen Yin und Yang speist und in den Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser zum Ausdruck kommt.

Das Unglück ist ebenso wie der Ruhm imstande, Energien zu wecken.

Maurice Barrès

Eine Wandlungsphase kommt aus dem Gleichgewicht, wenn ihre Yang- oder Yin-Energie überschießt. Die überschießenden Yang- und Yin-Energien entsprechen den Antreiber-Sabotage-Fällen, die unbewusst das Leben eines Menschen sabotieren. Wird der Yang-Anteil durch negative Botschaften und unpassende Einschränkungen von außen zu sehr angetrieben, führt dies letztlich zu einer Überreaktion und wird äußerlich sichtbar durch die Antreiberverhaltensmuster. Das kann bis zu einem Ausbrennen oder Zusammenbruch der Energie, zum Burnout führen. Das Gegenteil ist der Fall, wenn der Yin-Anteil in ein Übergewicht gerät, beispielsweise durch Unterforderung, Desinteresse und Langeweile am Arbeitsplatz. Mögliche Folgeerscheinungen dieses Energieungleichgewichts können Müdigkeit, Lustlosigkeit und Frustrationssymptome sein. Dies kann bis hin zu völliger Erschöpfung oder dem Gefühl der Energieleere, zum Boreout, führen.

Überschießende Energie sinnvoll zu reorganisieren, liegt nicht nur im Interesse jedes Einzelnen sondern ist bedeutsam für unser gesamtes berufliches und gesamtgesellschaftliches Leben. Für ein robustes Lebenskonzept, das tragfähig und belastbar ist, braucht es einen guten Zugang zu den eigenen Reserven und einen achtsamen Umgang mit der Lebensenergie.

Warum ist es so schwer, einen ausgewogenen Zustand zu erreichen? Was sabotiert die Fähigkeit, ein robustes Lebenskonzept zu leben?

Die Freiheit das zu sehen und zu hören, was im Moment wirklich da ist,
- anstatt was sein sollte, gewesen ist oder erst sein wird.

Die Freiheit, das auszusprechen, was ich wirklich fühle und denke,

- und nicht das, was von mir erwartet wird.

Die Freiheit, zu meinen Gefühlen zu stehen,

- und nicht etwas anderes vorzutäuschen.

Die Freiheit, um das zu bitten, was ich brauche,

- anstatt immer erst auf Erlaubnis zu warten.

Die Freiheit, in eigener Verantwortung Risiken einzugehen,

- anstatt immer nur „auf Nummer sicher zu gehen“ und nichts Neues zu wagen.

Virginia Satir (Satir 1991, S. 27)

Der Mensch ist von Geburt an auf der Suche nach Möglichkeiten, die während der embryonalen Entwicklung gemachte Erfahrung von „Zugehörigkeit und Entfaltung all seiner Potenziale“ weiterhin zu leben. Sein Energiesystem unterstützt ihn dabei mit fünf sich untereinander bedingenden Formen bewegender Energien.

Nachfolgend die fünf Energien, angelehnt an das Modell von Schneider (Schneider 2008):

1. Die Energie, sich zeitlich und räumlich zu orientieren und selbst komplexe Handlungsabläufe mit der passenden Geschwindigkeit anzugehen. So kann der Mensch sich sowohl beeilen (sprinten) als auch ruhig fließend bewegen (komplexes Raum-Zeitgefühl).
2. Die Energie, die eigene Kraft wohldosiert mit hohem Engagement einzusetzen. Der Mensch kann sowohl bis an seine Grenzen gehen als auch angemessen und ruhig pro-aktiv handeln (Durchhaltevermögen).
3. Die Energie, sich in sich selbst und andere einfühlen zu können, sowohl hilfsbereit zu sein als auch die eigenen Bedürfnisse zu achten (Einfühlungsvermögen).
4. Die Energie, sowohl sorgfältig und präzise für die jeweilige Handlung das Passende zu finden und zu nutzen als auch Vorschläge anzunehmen und eigene Fehler zu erlauben (Sorgfalts- und Präzisionsfähigkeit).
5. Die Energie, sowohl eine angemessene Distanzierungsfähigkeit zur Umwelt und den eigenen Handlungen zu entwickeln als auch Hilfe in Anspruch nehmen zu können (selbstbestimmte Disziplin).

Sind die fünf bewegenden Energien im Fluss, ermöglichen sie einen freien Zugang zu den Grundbedürfnissen und entsprechenden Handlungen. Dies geschieht nach dem Prinzip „sowohl als auch“. Aufgaben werden als Herausforderungen verstanden. Diese können mit Begeisterung und

Ausdauer, oftmals im Zusammenspiel mit anderen, bewältigt werden. Es ergibt sich ein gleichmäßiger Fluss der Energie, der sich bewegt zwischen „sowohl“, z. B. beeilen, und „als auch“, z. B. ruhig fließen. Das Gleichgewicht in der Situation „sowohl als auch“ kann leicht gestört werden und in „entweder oder“ umschlagen. In dem Fall wird der Mensch in einem der Extreme gefangen: im „entweder“, z. B. beeilen, oder eben im „oder“, z. B. langsam fließen. Die Energie ist dann nicht mehr im Gleichgewicht.

Aus dem Ungleichgewicht entwickelt sich bei überschießendem Yang ein permanenter Energieantrieb, der sich in verschiedenen Mustern äußern kann. Diese meist unbewussten Handlungsmuster sind gekoppelt mit „Ich muss immer ... schnell sein, mich anstrengen, mich einfühlen, perfekt sein und stark sein“. Es entsteht eine nicht heilsame Dynamik, die so eskalieren kann, dass die Energie außer Kontrolle gerät. Dabei blockieren die Energien nicht nur den gesunden Zugang zu körperlichen, emotionalen, mentalen oder intuitiven Prozessen. Sie sabotieren sogar diese Möglichkeiten und die entstehende Dynamik treibt den Menschen zunehmend von sich und seinen Bedürfnissen fort.

Eine übersteigerte Energie (Yang-Überschuss) führt zu folgenden Merkmalen:

- Komplexes Raum-Zeitgefühl kann den Menschen zum **Hektiker** werden lassen (beeil Dich) anstelle sich in angemessener Geschwindigkeit und Zeit zu bewegen und sich auf das Wesentliche auszurichten.
- Durchhaltevermögen lässt ihn zum **Unermüdlichen** werden (streng Dich an/gib Dir Mühe) anstelle aus der Mitte seiner Kraft bewusst engagiert zu handeln.
- Einfühlungsvermögen lässt ihn zum **Ja-Sager** werden (mach es allen recht) anstelle authentisch, die eigenen Bedürfnisse achtend, sich hilfsbereit den Mitmenschen zuzuwenden.
- Sorgfalts- und Präzisionsfähigkeit lassen ihn zum **Perfektionisten** werden (sei perfekt) anstelle mit einer Haltung der heiteren Gelassenheit sein Bestes zu geben.
- Selbstbestimmte Disziplin lässt ihn zum tragischen **Helden** werden (sei stark) anstelle mit einem guten Einfühlungsvermögen (in sich und andere) authentisch zu Handeln.

Hierbei handelt es sich um eine Überaktivierung von Energie. Vollkommene Erschöpfung ist nicht selten die Folge und lässt Gefühle der Unlust, der Apathie und des Getriebenseins zurück.

Wenn das Ungleichgewicht durch einen Yin-Überschuss verursacht wird, sind folgende Symptomen kennzeichnend:

- Stillstand (jetzt ganz langsam) anstatt einer angemessenen Geschwindigkeit und Ausrichtung;

Der Unermüdliche oder Null-Bock-Typ? (Feuerelement)



Energie

Die Energie der Wandlungsphase Feuer ist nach oben gerichtet und strebt ihrer vollen Entfaltung entgegen. Sie entspricht der menschlichen Fähigkeit, ganz bei der Sache zu sein, begeistert und tief versunken zu sein, im Flow zu sein. Diese Energie nährt das grundlegende Bedürfnis des Menschen, etwas zu leisten und erfolgreich zu sein.

Qualitäten

Wer mit einem gesunden Maß dieser Energie ausgestattet ist, den unterstützt sie, Herausforderungen wahrzunehmen und ermutigt dazu, auch schwierige, schweißtreibende Aufgaben anzunehmen. Diese Energie befähigt zum Handeln, Initiative zu ergreifen und begeistert mit großer Ausdauer dran zu bleiben. Selbst schwierige Projekte werden in Gang gebracht und zuverlässig, pflichtbewusst, diszipliniert bis zum Erreichen des Ergebnisses durchgeführt. Wie von einem Navigationsgerät gesteuert, strebt diese Energie an, unseren Erfolg zu sichern. Dazu ermöglicht sie höchste Aktivität zur Bewältigung auch anspruchsvollster Aufgaben.

Spirit of Energy

Das Potenzial der Feuer-Energie beinhaltet, voller Liebe und mit Geistesfrieden klar zu handeln. Verfügen wir frei darüber, bringt diese Antriebsenergie viel Freude in unser Leben. Der Mensch ist kommunikativ, herzlich, mit liebevoller Präsenz, mitfühlend und zärtlich. Er verfügt über Durchhalte- und Beharrungsvermögen und hat die Fähigkeit, seine Kraft angemessen einzusetzen. Er zeigt Initiative und begeistertes Engagement. Sein Gleichgewicht zwischen äußerer Präsentation und innerem Erleben vertieft die innere Klarheit, schärft seine Wahrnehmung und er kann authentisch aus seiner inneren Mitte heraus mit anderen Menschen in wirklichen Kontakt treten und Dinge umsetzen. Sein Motto ist: Tu es!

Gefahr

Die Energie der Wandlungsphase Feuer steigt zielgerichtet nach oben bis zu ihrer maximalen Ausdehnung. Dies kann bei zu intensiver Anregung zur destruktiven Antreiber-Kraft und damit zu Gefühlskälte und Oberflächlichkeit führen. Demgegenüber kann überschießendes Yin in einer Null-Bock-Haltung enden, bei der Vorhaben nicht abgeschlossen werden.

Sabotage-Falle

Wird die Energie des Elements Feuer zu stark entfacht, wird die Motivation „sich anzustrengen“ übermäßig gestärkt. Innere Stimmen werden laut, die an uns appellieren „Streng Dich an. Gib dir Mühe. Müh dich bis zum letzten ab! Nur Schweres ist wertvoll“.

Überschießende Energie in diesem Element entfacht ein übersteigertes Pflichtbewusstsein und der Mensch kann nicht mehr loslassen. Der innere Kampf, die Verbissenheit gewähren keine Pause, erlauben kein Nachgeben und keine Entspannung. Erfolge, die nicht auf Anstrengungen basieren, sind in dem Fall nichts wert. Was leicht von der Hand geht ist verdächtig – „Von nichts kommt nichts“. Daher bemüht sich dieser Mensch ständig – macht sich Mühe – und erwartet dies auch von anderen. Wenn etwas nicht funktioniert, strengt er sich noch mehr an. Quantität geht dabei vor Qualität. Ein entspanntes Genießen, auch nach Erfolgen, ist kaum möglich. Beständig fühlt er sich von ernststen Problemen, Schwierigkeiten oder Krisen bedroht. Er lebt in dauerhafter Angst, dass andere besser sein könnten und will dem durch noch mehr Anstrengung entgegenwirken. Jede Aufgabe wird mühevoll zum Jahrhundertwerk, zur „Doktorarbeit“, sogar zur „Sisyphus-Arbeit“. Experimentieren verbietet er sich. Im Umfeld dieser Menschen spürt man die Last der Pflicht. Dies führt häufig zu Störungen in der Sprache, beispielsweise zu Schwierigkeiten, die richtigen Worte zu finden, zu leises oder zu lautes Sprechen oder die Unfähigkeit, Sätze abzuschließen. Formulierungen werden wiederholt neu begonnen. Dazu gehören auch Stottern oder andere Sprachprobleme. Beklemmungsgefühle, Panik und Verlustangst können Zeichen eines Ungleichgewichtes der Wandlungsphase Feuer sein.

Als Führungskraft ignoriert der Betroffene einfache Lösungen, macht oft alles selbst und tut sich schwer, Menschen mit einer abweichenden Arbeitsethik als wertvoll zu akzeptieren. Diese Entwicklung kann zu einem Workaholic führen. Dem Motto folgend, über 100 Prozent zu leisten, wird von sich und anderen viel Einsatz erwartet, bei gleichzeitiger Unzufriedenheit. Prioritäten fehlen meistens und es zählt nicht das Resultat, sondern die Anstrengung. Dabei darf Spaß nicht erlebt werden.

Weitere Hinweise für versteckte Sabotage-Fallen

Körperhaltung: Angespannte Haltung z.B. geballte Fäuste, leichtes Stirnrunzeln. Sitzt oft vorne auf dem Stuhl. Die Hände werden an Augen oder Ohren gelegt, als gäbe er sich die größte Mühe, etwas zu sehen oder zu hören.

Mimik: Die Augen werden zusammengekniffen; das ganze Gesicht wirkt verbissen.

Sprechweise: Verspannte Muskeln am Hals und um den Kehlkopfbereich lassen die Stimme gequält oder belegt klingen. Das wirkt beklemmt, als werde gegen Druck angekämpft und jede Silbe neu erzwungen.

Gefühl: Es gelingt mir doch nicht, aber ich muss es versuchen und mich (noch mehr) bemühen.

Glaubenssatz: Nichts kann ich wirklich. Ohne äußerste Anstrengung gelingt mir nichts – und selbst dann nicht immer! Erfolg kostet unendliche Kraft.

Gegenbewegung: Vieles wird gleichzeitig begonnen und nicht beendet.

Überprüfung

Kommt Ihnen diese Feuer-Antreiber-Sabotage bekannt vor? Kennen Sie eine innere Stimme die sagt: „Streng dich an. Gib dir Mühe“? Oder eine Stimme, die zur Null-Bock-Haltung auffordert: „Jetzt mal ganz lässig, alles ist einfach“? Sind Ihnen die daraus resultierenden positiven wie auch negativen Qualitäten vertraut?

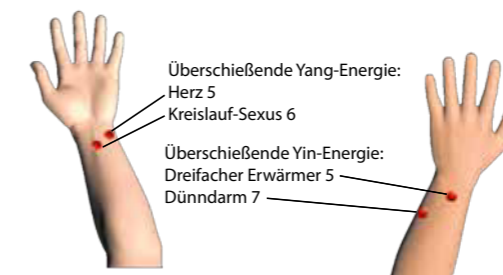
Wie fühlen Sie sich bei den nachfolgenden Sätzen? Können Sie diese bejahen?

- Ich erlaube mir, vieles gelassener zu sehen.
- Weniger ist mehr; locker und loslassen.
- Es darf leicht sein.

Wenn diese Sätze für Sie nicht völlig zutreffend sind und überzeugend mit einem „Ja“ beantwortet werden können, lohnt es sich, diese Sabotage-Falle zu bearbeiten, um die Potenziale der Energiequalität ausschöpfen zu können.

Sabotage-Falle lösen

Wenn Sie ein Unbehagen empfunden haben, stellen Sie zuerst fest, ob es sich um überschießende Yang-Energie (hektisch) oder Yin-Energie (träge) handelt. Dann messen Sie die Intensität auf einer Skala von Null bis Zehn. Eins bedeutet, dass die Energie leicht erhöht ist und bei Zehn ist das Maximum der überschießenden Energie erreicht.



Überschießende Yang-Energie: Klopfen oder halten Sie mit zwei Fingern einer Hand einen der beiden Punkte Herz 5 oder Kreislauf-Sexus 6. Wählen Sie intuitiv den Klopfpunkt, der Sie mehr anspricht. Achten Sie auf jedes Signal Ihres Körpers, Ihre Gefühle und Ihre Gedanken, während Sie nachfolgende Sätze aussprechen:

- Ich liebe mich, verzeihe mir und akzeptiere mich von ganzem Herzen, auch wenn ich glaube, dass ich es nicht schaffe, mich von der Antreiber-Sabotage-Falle „Streng Dich an“ zu befreien.