

Energie steht am Anfang von allem

In der westlichen Welt glaubten die Menschen viel zu lange, das Körpergewicht sei das Maß für Gesundheit und der Maßstab, an dem sie sich messen lassen müssten. Doch sowohl wissenschaftliche Erkenntnisse als auch medizinische Erfahrung haben gezeigt, dass eine Konzentration auf das Gewicht lediglich dazu führt, dass einmal verlorene Pfunde wieder zurückkommen – und noch ein paar dazu. Ein wesentlich besserer Gradmesser für Wohlbefinden ist die Energie – ich bin der Meinung, dass sie die eigentliche »Gesundheitswährung« darstellt. Ich möchte, dass sich die Menschen fragen, warum sie müde sind, und dass sie den Ehrgeiz entwickeln herauszufinden, wie sie das ändern können. Denn – seien wir ehrlich – wenn wir erschöpft sind, ist alles im Leben viel, viel schwieriger.

Jeder Mensch verfügt über eine energetische Grundausstattung, wenn er zur Welt kommt. Auf der rein physischen Ebene spielen die Eizelle und das Spermium, aus denen wir hervorgehen, eine wesentliche Rolle für diese energetische Grundausstattung. Die können wir uns vorstellen wie ein Guthaben, das uns tagein, tagaus die Energie zur Verfügung stellt, damit unser Körper funktioniert, wächst und – falls nötig – wieder gesund wird. Allerdings sind wir so konstruiert, dass wir dieses ursprüngliche Energieguthaben immer wieder auffüllen müssen, mit dem, was wir aus Essen, Schlafen, Arbeiten, Spielen, Lernen und Lieben an Energie gewinnen. Wir haben jeden Tag Ausgaben und Einnahmen, wir vergrößern unseren Energievorrat oder wir verkleinern ihn. Doch wenn die Tendenz mehr und mehr in Richtung »steigende Ausgaben, sinkende Einnahmen« geht, geraten wir in die roten Zahlen und laufen Gefahr, immer tiefer abzurutschen.

Irgendwann werden wir gezwungen sein, unsere eisernen Reserven anzugreifen – um im Bild der Gesundheitswährung zu bleiben. Wenn wir von unserem Energieguthaben immer nur abheben, läuten irgendwann die Alarmglocken, dass unser Leben in Gefahr ist. Diese Alarmsignale treten in Form von körperlichen Symptomen auf –

anfänglich sind es zumeist solche, die uns noch nicht davon abhalten, zur Arbeit zu gehen. Und so machen wir weiter wie gehabt und tun nichts dagegen. Oder wir fangen an, die Symptome mit Medikamenten zu bekämpfen, statt uns um eine Lösung zu bemühen. Angenommen, Sie bekommen jeden Nachmittag um 15 Uhr Kopfschmerzen: Ursache dafür ist wohl kaum ein Mangel an Schmerztabletten; trotzdem verhalten sich viele Menschen so, als sei genau dies der Fall.

Zu den Symptomen, die anzeigen, dass wir unsere Energiereserven angreifen, zählen unter anderem Müdigkeit, Niedergeschlagenheit, ängstliche Unruhe, Teilnahmslosigkeit, wenig erholsamer Schlaf oder Schlaflosigkeit, Konzentrationsprobleme, häufige Infekte, Steifigkeit, Verdauungsprobleme, »unerklärliche« Veränderungen bei den Fettdepots, Zeichen für beschleunigte Alterungsprozesse. Dies sind nur einige Beispiele dafür, wie unser Körper uns zu verstehen gibt, dass wir körperlich, geistig oder emotional erschöpft sind.

Die Symptome können uns leider nicht mit Worten sagen, was wir tun sollen; es ist unsere Aufgabe, die Signale zu entschlüsseln. Wenn unsere Energievorräte zur Neige gehen, tut unser Körper alles in seiner Macht Stehende, um uns mitzuteilen, dass es höchste Zeit ist, kürzerzutreten, auszuruhen, zu entgiften, sich auszukurieren, wieder aufzutanken. Viel zu viele Menschen beachten diese Zeichen nicht, werfen die nächste Pille ein oder tun die »Wehwechen« mit »Ich werde wohl alt« ab. Ich hatte tatsächlich schon 25-jährige Klientinnen, die tatsächlich meinten, ihre unglaubliche Müdigkeit käme daher, dass sie alt würden. Darauf erwidere ich nur: »Sie machen wohl Witze.« Wenn jemand mit 25 erschöpft ist, sollte er oder sie sich schleunigst darum kümmern, die Ursache dafür zu finden! In diesem Alter sollten die Energielevel eigentlich dauernd groß und grenzenlos sein.

Wenn wir das Leben von einer höheren Warte aus betrachten und uns ansehen, wie unsere Vorfahren instinktiv mit ihrem Körper umgegangen sind (bevor uns Marketingexperten erzählt haben, wie wir leben sollen), dann erkennt man – sofern man das mit gesundem Menschenverstand tut –, dass wir weder für eine sitzende Lebensweise noch für Marathonläufe gebaut sind. Wir können nicht ohne eine

angemessene Menge Sonnenlicht leben oder uns aus der Natur und ihren Rhythmen ausklinken. Wir sind nicht dafür gemacht, mit extrem wenig Schlaf auszukommen und Nahrung in Form verkleideter E-Nummern oder hochgradig verarbeiteter Fertigprodukte aufzunehmen. Wir sind nicht dafür gemacht, uns von No-fat- oder No-carb-Diäten zu ernähren. Und unsere Gehirne sind nicht dafür gebaut, ständig mit großen Mengen von geistigem und emotionalem Stress umzugehen. Wir sind auch nicht dafür gemacht, ohne frische Luft zu leben. Und doch treffe ich immer wieder Menschen, die morgens in einer klimatisierten Wohnung aufwachen, mit dem Aufzug in die Tiefgarage fahren, in ein Auto mit Klimaanlage einsteigen, zur Arbeit fahren, das Auto in der Tiefgarage unter dem klimatisierten Büro abstellen, wo sie den Tag verbringen, bevor sie wieder den Aufzug zur Tiefgarage nehmen, um in ihrem klimatisierten Auto zurück in ihre klimatisierte Wohnung zu fahren.

Wir können nicht gegen unsere Biologie leben, obwohl nicht wenige Menschen genau das zu tun scheinen. Eine abgrundtiefe, nicht enden wollende Müdigkeit ist möglicherweise eines der Symptome, die uns unser Körper schenkt (jajawohl: schenkt), um uns zu zeigen, dass wir anders essen, trinken, atmen, uns bewegen sowie denken und uns und unsere Umwelt wahrnehmen sollten. Das Problem ist, ohne Energie kann es ziemlich schwierig werden, sein Leben hoffnungsfroh neu auszurichten, einfach weil man zu erschöpft ist, um mehr als das absolut Notwendige zu tun und die erforderlichen Ressourcen für eine solche Veränderung aufzubringen. Ich hoffe, dieses Buch kann Ihnen die Ressourcen zur Verfügung stellen, die Sie brauchen.

Wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge gibt es den »modernen« Menschen (*Homo sapiens*) seit etwa 150 000 Jahren. Mit jeder Generation haben wir uns weiterentwickelt und bis in die jüngste Vergangenheit lebten und arbeiteten wir in Einklang mit den Jahreszeiten – weil wir gar keine andere Wahl hatten. Viele innere Rhythmen entstanden im Laufe dieser Zeit und im Zusammenhang mit dieser Lebensweise; einer davon ist der circadiane Rhythmus oder Tagesrhythmus. Dieser Rhythmus ist an der Steuerung vieler Systeme und Vorgänge in unserem Körper beteiligt, etwa der Ausschüttung von

Hormonen, Verdauungsenzymen und Neurotransmittern oder der Regelung der Körpertemperatur und des Schlaf-Wach-Rhythmus. Wenn der normale Tagesrhythmus gestört ist, kann es zu verschiedenen Schlafstörungen bis hin zur Schlaflosigkeit kommen. Auch Fettleibigkeit, Diabetes Typ 2, Depressionen, manisch-depressive Erkrankungen und jahreszeitlich bedingte depressive Verstimmungen stehen offenbar mit einem gestörten Tagesrhythmus im Zusammenhang.

Die übergeordnete »Uhr«, die die circadianen Rhythmen steuert, besteht aus einer Gruppe von Nervenzellen, die als »suprachiasmatischer Nucleus« (abgekürzt SCN) bezeichnet wird. Der SCN enthält etwa 20000 Nervenzellen und liegt im Hypothalamus, einem Teil des Gehirns, der sich direkt über der Kreuzung der von den Augen zum Gehirn laufenden Sehnerven befindet.

Die circadianen Rhythmen spielen für den Schlaf eine enorm wichtige Rolle. Der SCN reguliert die Herstellung von Melatonin, einem unserer Schlafhormone. Und da er genau über den Sehnerven liegt, die Informationen von den Augen zum Gehirn leiten, erhält der SCN Information über die eintreffende Lichtmenge. Kommt weniger Licht an, was normalerweise in der Nacht der Fall ist, veranlasst der SCN das Gehirn zu verstärkter Melatoninbildung, und das macht uns schläfrig. Leider halten sich viele Menschen abends zu lange in zu hellem Licht auf. Die Art und Weise, wie wir leben, veranlasst die Umgebung, in der wir uns aufhalten, entsprechende Signale an die »zuständigen Stellen« – insbesondere unser Hormonsystem – zu schicken; diese Signale lösen ihrerseits Signalketten aus, die unter Umständen Auswirkungen auf unsere wichtigsten Rhythmen haben. In diesem Buch geht es darum, was Sie tun können, um diese Vorgänge positiv zu beeinflussen und in der Folge Ihr Energieguthaben wieder aufzufüllen oder zu vergrößern.

Betrachten Sie Ihr Energielevel als Zeichen Ihrer Gesundheit und nehmen Sie einen Mangel an Energie als Hinweis wahr, dass Ihre Körpersysteme »aus der Spur« sind, weil sie Signale bekommen, die ihre Funktion beeinträchtigen. Dieses Buch soll Ihnen helfen, die Faktoren zu identifizieren, die Ihr Energieniveau beeinflussen, Faktoren, denen Sie vielleicht etwas mehr Aufmerksamkeit schenken sollten. Sehen Sie Energie unter diesem Blickwinkel, während Sie das Buch lesen.

Was tun Sie beispielsweise, wenn morgens der Wecker klingelt? Springen Sie aus dem Bett, dankbar für den neuen Tag und voller Vorfreude auf alles, was da kommen mag? Oder ächzen Sie und haben Mühe, wach zu werden, und fragen sich, wie es um alles in der Welt schon wieder Zeit zum Aufstehen sein kann? Wenn die zweite Beschreibung auf Sie zutrifft: Geht es Ihnen auch in anderen Lebenssituationen so, dass Sie sie wie im Halbschlaf erleben?

Ohne krank zu sein und in der Blüte ihres Lebens haben Zwanzig-, Dreißig-, Vierzig- und Fünfzigjährige das Gefühl, erschöpft und überfordert zu sein, ihr Körper ist steif und schmerzt und ihr Gedächtnis schwächelt. Morgens fühlen sie sich nicht erholt vom Schlaf, und es fehlt ihnen an Energie, um das zu tun, was sie gerne tun würden. Aber das muss alles nicht sein. Es ist an der Zeit, dass die Menschen verstehen, welche Hebel sie betätigen müssen, um ihre Tatkraft zurückzubekommen. Es ist an der Zeit, dass Sie Ihrer persönlichen Energie oberste Priorität einräumen. Ob wir etwas mit oder ohne Energie tun oder erleben, macht einen gewaltigen Unterschied.

Ohne Zweifel ist Energie nicht nur das Ergebnis von Körpereigenschaften oder Handlungen. Im Bereich des Körperlichen liefern Schlaf, Nahrung und Bewegung den Löwenanteil dessen, was wir als Energie erfahren, und wir werden auf jeden dieser Faktoren noch ausführlich eingehen. Aber ein Lebensziel zu haben, gehört offenbar ebenfalls zu den Dingen, die uns Energie erfahren lassen. Denn wenn man einmal etwas über die Alltäglichkeit von Berufspendlererei, Kaffeetrinken, Arbeiten, Noch-mehr-Kaffee-Trinken, Mails-Beantworten, Mails-Versenden und Rechnungen-Sichten hinausblickt, dann entdecken wir die wahren Beweggründe, die uns morgens aufstehen lassen und die Farbe in das Schwarzweiß unserer Wirklichkeit bringen. Und die Energie hilft uns dabei, die Farbe zu erleben. Leidenschaft, Originalität, Risiko, Verletzlichkeit, Mut, Mitgefühl, Optimismus, Humor, die Weisheit/Klugheit anderer – das sind nur einige der Einflüsse, die sich darauf auswirken, wie wir Entscheidungen fällen oder Erfolg definieren und ob wir jetzt sofort oder erst am Ende erkennen, ob unser Leben als Ganzes erfüllt ist. Darum schauen wir hier auch auf die Lebensziele.

Als ich für dieses Buch recherchiert und daran geschrieben habe, hielt ich mich an verschiedenen Orten auf: an einem Strand in Australien, in einer ländlichen Gegend Australiens, in einer Kleinstadt in Neuseeland, auf einer Insel im Karibischen Meer und in der Megacity New York. Alle diese Orte haben ihre eigene Energie. Ich hatte nicht nur das Glück, an all diesen Orten sein zu dürfen und zu spüren, was ihre Energie (und die der ganzen Umgebung) mit mir macht, ich erhielt dadurch auch Gelegenheit, die unterschiedlichsten Menschen zu fragen, was ihrer Meinung nach zu einem Mangel an Energie führt.

Hier einige der häufigsten Antworten auf die Frage, was zu einem Mangel an Energie führt:

- zu wenig Schlaf
- schlechter Schlaf
- Giftstoffe in der Nahrung
- industriell verarbeitete Nahrung
- Konservierungsstoffe
- zu wenig trinken
- zu wenig frische Luft
- zu wenig Sonnenlicht
- Stress
- kleine Kinder haben
- Schule, Studium
- lange Wege zur Arbeit
- Geldsorgen
- langweiliger Job
- keine Zeit für sich selbst haben
- kein Lebensziel haben
- alle oder fast alle der hier genannten Punkte

Die Aussage »kein Lebensziel haben« fiel immer wieder. Die Menschen, die das sagten, fragte ich daraufhin, ob sie selbst ein Ziel hätten. Es zeigte sich folgender Zusammenhang: Diejenigen, die antworteten, sie hätten kein Lebensziel, sich aber eines wünschten, spürten den negativen Einfluss auf ihr Energielevel meist am stärksten.

In meinem Notizbuch machte ich dazu folgenden Eintrag:

»Es gibt Leute, die an Energiemangel leiden, weil sie glauben, sie müssten ein Ziel haben, um ein erfülltes Leben zu leben. Und obwohl Menschen mit einem Ziel – eine Aufgabe, mag sie noch so groß oder klein sein – sagen, dass sie das motiviert und ihnen Energie gibt, leiden diejenigen, die keines haben oder noch keines ausgemacht haben, nicht notwendigerweise darunter. Aber das Grübeln darüber, warum man kein Ziel hat, kann selbst schon zum Energieverlust führen und Menschen durcheinanderbringen. Manche empfinden auch einen sozialen Druck, dass sie ein Ziel, eine Leidenschaft haben und genau wissen müssten, was sie wollen; das kann ebenfalls Einfluss auf ihre Energie haben. Es ist völlig in Ordnung – und wird sogar allgemein empfohlen –, jeden einzelnen Augenblick bewusst und staunend zu erleben. Aber was, wenn genau das das Ziel ist? Im Laufe ihres Lebens kommen und gehen viele kleine Ziele, große Ziele, Leidenschaften, sie alle rufen etwas in den Menschen hervor und geben ihnen die Möglichkeit zu wachsen. Meiner Meinung nach gibt es dieses eine große Ziel, das sie suchen, ansteuern und erreichen müssen, für viele Menschen gar nicht. Es liegt in ihnen selbst, weil sie all das mit ihren Sinnen erleben und erfahren können. Die Verwirklichung eines großen Projekts, die Jagd nach dem Glück oder eine tolle Entdeckung müssen nicht ihre Lebensziele sein. Für andere mag das zutreffen, aber für die, bei denen es nicht so ist, besteht kein Grund zur Traurigkeit; es ist einfach so, wie es ist. Hören Sie auf, den Wald zu suchen, und genießen Sie den Anblick der Bäume. Und achten Sie darauf, was das mit Ihrer Energie macht.«

Man muss gesund sein, um Energie zu haben. Falls es Ihnen an Energie fehlt, nehmen Sie es als Feedback Ihres Körpers wahr, statt deswegen frustriert zu sein. Ihr Körper möchte, dass Sie etwas ändern, dass Sie anders essen, trinken, atmen, dass Sie sich anders bewegen und die Dinge anders wahrnehmen. Es ist ein Geschenk, wenn wir in der Lage sind, die Situation so zu betrachten, ein Geschenk, das uns dazu auffordert, der Frage »Warum bin ich so müde?« mit Wissbegierde zu begegnen.

Allein das Gefühl, dass Ihnen etwas fehlt und dass Sie es bräuchten, um ein erfülltes Leben zu leben, kann alle Energie aus Ihrem Körper

ziehen. Klar, wenn Sie ein Ziel vor Augen haben, kann das ein Grund sein, morgens aufzustehen. Aber wäre das Leben an und für sich kein Grund, morgens aufzustehen? Oder das Geschenk, am Leben zu sein? Dank Ihrer Sinne können Sie alles erleben, was hier auf der Erde geschieht, und irgendwann ist diese Möglichkeit vorbei. Wir werden später in diesem Buch darüber sprechen, dass es körperliche Ursachen für einen Energiemangel geben kann, und versuchen, diesen Ursachen auf den Grund zu gehen. Aber es gibt auch psychische und emotionale Ursachen, und ich will vor allem denen widersprechen, die glauben, dass sie nichts haben, wofür es sich lohnt aufzustehen. Man hat immer die Möglichkeit, für das Leben aufzustehen. Ich möchte Ihnen mit diesem Buch Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie mehr Energie in sich selbst schaffen und erfahren, so dass Sie sich schließlich körperlich in der Lage fühlen, für das Leben aufzustehen.

Dieses Buch ist kein wissenschaftliches Fachbuch über innere Energie. (Ich ergänze »innere«, weil viele Leute, denen ich von meinem Buch mit dem Thema »Energie« erzählte, dachten, es gehe um Elektrizität. Mit dem Begriff »innere Energie« ist die Sache klar.) Ich werde die biochemischen Wege, auf denen im Körper Energie entsteht, nicht im kleinsten Detail erklären. Um ein bisschen Chemie kommen wir nicht herum, aber es soll nicht zu viel werden, weil ich nicht möchte, dass Sie sich langweilen und das Buch dann vielleicht vorzeitig ins Regal stellen!

In der Zeit, als ich an meiner Doktorarbeit arbeitete, gab es am Fachbereich Biologie jedes Jahr eine Konferenz, auf der die Doktoranden einen Vortrag über den Stand ihrer Forschungen, den Versuchsaufbau und die Ergebnisse halten mussten. Die Zuhörer waren andere Doktoranden und Angehörige des Fachbereichs, Professoren und wissenschaftliche Mitarbeiter eingeschlossen. In einem Jahr wurde ich – nachdem ich meine Versuche in allen Details ausgebreitet hatte – dazu aufgefordert, meine Ergebnisse so darzustellen, dass sie ein Laie verstehen könne. Ich sollte mir vorstellen, ich gebe ein Fernsehinterview für Zuschauer, die keine Wissenschaftler, sondern ganz normale Menschen sind. Das habe ich dann gemacht. Nach diesem improvisierten Auftritt war mir klar, wie unglaublich wichtig es ist, wissenschaft-

liche Information für jedermann interessant und verständlich aufzubereiten.

Dieses Buch ist nach meinem Drei-Säulen-Modell der Gesundheit aufgebaut: Biochemie, Ernährung, Gefühle. Es wird also auch um Chemie gehen, aber nur so viel, wie unbedingt nötig, damit Sie mir nicht einschlafen. Mir war es sehr wichtig, ein Buch zu schreiben, das man verstehen kann und das Ihnen hilft, die Faktoren zu finden, die zu Ihrer Erschöpfung beitragen; darüber hinaus soll es Ihnen Vorschläge liefern, wie Sie Ihre innere Energie erhalten und vermehren können. Alles, was man tut, ist schwieriger, wenn man erschöpft ist. Nutzen Sie darum dieses Buch, um herauszufinden, was Sie in Ihrem Leben ändern müssen, um vom Zustand »erschöpft« zum Zustand »energiegeladen« zu kommen.

Pema Chödrön, buddhistische Nonne und Schriftstellerin, beschreibt das auf eine sehr bildhafte Art:

»Unsere Lebensaufgabe ist es, das, was uns mitgegeben wurde, dafür zu verwenden zu erwachen. Selbst wenn zwei Personen genau gleich wären – gleicher Körper, gleiche Rede, gleicher Geist, selbe Mutter, selber Vater, gleiches Haus, gleiches Essen, gleich in allem –, könnte der eine das, was ihm mitgegeben wurde, dafür verwenden zu erwachen, und der andere könnte es dafür verwenden, ärgerlich, verbittert und mürrisch zu werden. Es spielt keine Rolle, was dir mitgegeben wurde, sei es eine körperliche Behinderung oder enormer Reichtum oder große Armut, Schönheit oder Hässlichkeit, ein starker oder ein schwacher Geist, ein Leben inmitten eines Irrenhauses oder ein Leben inmitten einer friedvollen, stillen Wüste. Was immer dir mitgegeben wurde, kann dich erwachen oder in Schlaf fallen lassen.«

Das also ist die große Herausforderung: Was werden Sie mit dem tun, was Sie bereits haben – mit Ihrem Körper, Ihrem Geist, Ihrer Rede?

In jedem Augenblick haben wir die Wahl, worauf wir uns konzentrieren, müssen wir uns entscheiden, was uns wichtig ist. Die eigentliche Frage lautet deshalb: »Haben Sie den Wunsch, das Bedürfnis oder die Sehnsucht nach einem anderen Leben? Einem Leben voller Leichtig-

keit, Offenheit und Energie; einem Leben ohne Selbstbestrafung, ohne Scham, ohne Selbstvorwürfe, dass Sie ein Versager seien oder anders sein müssten, als Sie sind?« Sie müssen aufhören, sich selbst zu bestrafen; das betrifft nicht nur Ihr Verhältnis zum Essen oder zu Ihrer Lebensweise (Schlaf zum Beispiel), sondern es betrifft auch Ihr Verhältnis zu anderen Menschen, zur Arbeit, zum Geld und – vor allem – zu sich selbst. Wenn Sie das tun, dann haben Sie die Wahl, was Sie tun, was Sie essen, wem oder was Sie Ihre Aufmerksamkeit schenken möchten, wo Ihre Prioritäten liegen sollen, wie Sie sich selbst sehen und wie Sie leben wollen. In diesem Buch geht es darum, wie Sie leben wollen. Es soll Ihnen dabei helfen, ein Leben mit einem großen Vorrat an Energie zu leben, und dies auch jeden Tag zu erfahren, so dass Sie alles, was das Leben zu bieten hat, erleben können und in der Lage sind, Ihre Gaben mit anderen zu teilen. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Energie!

Wie Sie dieses Buch am besten nutzen

Energie ist lebensnotwendig. Ohne Energie würden wir schlicht dahinschwinden, und es gäbe kein Leben mehr auf der Erde. Deshalb müssen wir sie schätzen, schützen, erhalten und mehren. Warum nur tun das so wenige Menschen und warum merken sie erst, wie wichtig die Energie ist, wenn sie fast keine mehr haben? Warum zählt Energie nicht zu den wichtigsten Punkten bei Gesundheitschecks? Erst wenn wir schon ganz kraftlos sind, wachen wir auf und sehen, was wir an der Energie haben. Wie ich schon in der Einleitung gesagt habe, soll Sie dieses Buch mit Informationen versorgen und in eine positive Stimmung versetzen, so dass Sie – wenn Sie schon erschöpft sind – Hoffnung schöpfen können, dass die Dinge nicht so bleiben müssen, wie sie sind. Ich will Ihnen helfen zu erkennen, wie Sie in den Zustand des Energiemangels geraten sind. Mein Ansatz beruht auf drei Säulen: der Biochemie (der Körpersysteme), der Ernährung und den Emotionen, das heißt, wir werden uns Ihre Überzeugungen und die daraus resultierenden Verhaltensweisen ansehen. Die einzelnen Kapitel sind so angeordnet, dass sich daraus eine Reise ergibt, die sowohl Ihren