

Kraftquellen

4



*Dr. Renate Senft, A-Angerberg/Tirol
Ärztin für Allgemeinmedizin in eigener Praxis,
glücklich verheiratet mit Christoph Senft,
zwei Töchter: Christina und Alina*

»In der Mitte liegt die Kraft« – Das war der viel versprechende Titel eines Seminars, zu dem ich mich im Rahmen der Sommerakademie der Ärzte in St. Bernardin 2007 anmeldete. Die Mitte finden – das klingt gut, die 'goldene Mitte' – das wünschen wir uns doch alle... und dazu noch Kraft! 'Pilates' war das Thema des Seminars, eine Methode, die bereits vor über 75 Jahren von Joseph Pilates entwickelt wurde. Das Konzept hatte nicht nur von Schauspielern und Sportlern enormen Zuspruch, sondern Pilates unterrichtete auch an Polizeischulen. Sein Konzept war seiner Zeit voraus und erlebt jetzt eine Renaissance. Es



5

Thema

sucht Beschwerden zu behandeln, die durch falsche Bewegungsmuster, abgeschwächte Muskulatur und Verspannungen entstehen. Mühsam auf zwei Bällen balancierend, immer in der Gefahr, das Gleichgewicht zu verlieren, lernten wir dann in Theorie und Praxis, dass die Kraft von der Körpermitte ausgeht, dem 'power house'. Unten der Beckenboden, oben die Zwerchfellkuppel, vorne die geraden und schrägen Bauchmuskeln und hinten das Rückgrat mit den zugehörigen Muskelgruppen – sie schließen den Bauchraum ein und bilden die Körpermitte. Bei den Pilatesübungen werden diese Muskeln gekräftigt und man lernt, die richtigen anzuspannen und die verspannten zu lockern. Ein wirklich hocheffizientes Training für eine gute Körperhaltung und gegen diverse Schmerzen des Bewegungsapparates. Wem das zu gemächlich oder zu langweilig ist, der sucht in diversen Sportarten seine Kraft und Ausdauer zu trainieren. In unserer körperbetonten Zeit besucht man am Sonntag inzwischen weit häufiger das Fitnesscenter als die Kirche. Jung und Alt schwitzt dort geduldig vor sich hin, um die Muskelkraft an den Geräten zu stärken, die Schnellkraft beim Spinning zu erhöhen, die Ausdauer auf Rudergeräten, Hometrainern oder Crosswalkern zu verbessern oder der Osteoporose den Kampf anzusagen.

Körperliche Kraft und Fitness sind etwas Schönes und viele moderne

Menschen, die ihren Arbeitsalltag sitzend verbringen, schätzen diesen Ausgleich sehr. Zu spüren, wie das regelmäßige Training zur Kraftquelle, der Körper widerstandsfähiger und weniger krankheitsanfällig wird, ist ein Genuss. Die Herausforderungen des täglichen Lebens lassen sich leichter bewältigen und das Wohlbefinden steigt. Wenn ich Menschen bei den Vorsorgeuntersuchungen in meiner Arztpraxis zu Sport motivieren kann, sehe ich nach einem Jahr oft großartige Veränderungen.

Am Beginn unseres Lebens ist die Kraft stetig im Zunehmen begriffen. Das Baby und Kleinkind muss viel trainieren: Sitzen lernen, Laufen lernen... Unglaublich viele Kraft- und Geschicklichkeitsübungen absolviert es da, unermüdlich und unbeirrbar, egal wie oft es dabei auf die Nase fällt. Aber die körperliche Kraft nimmt später im Leben wieder ab. Es gibt zwar auch betagte Marathonläufer, und mit eifrigem Training kann man diesen Prozess verzögern, aber eines Tages wird bei jedem von uns die Kraft schwinden. Im Alter werden wir Hilfe annehmen müssen und vielleicht auch getragen werden, wohin wir selber nicht mehr gehen können. Spätestens dann wird sich zeigen, wie es um unsere seelische Kraft bestellt ist.

Die körperliche Leistungsfähigkeit lässt sich messen, in Zahlen und Fakten in der Ergometrie ablesen und in

Prozent mit dem Altersdurchschnitt vergleichen. Die psychische Kraft eines Menschen lässt sich viel schwieriger in Zahlen fassen. Wir sehen jedenfalls eine sehr unterschiedliche Belastbarkeit sowohl in unserem eigenen Leben (je nach Alter oder Lebensabschnitt) als auch bei unseren Mitmenschen.

Eine Kraftquelle für unsere Seele ist die Gemeinschaft mit Menschen, die mich schätzen und fördern. Motivation ist alles, heißt es. Und wirklich ist die Motivation eine der stärksten Triebfedern unseres Handelns. Wenn ich eine Vision habe, ein klares Ziel vor Augen, dann setze ich alles daran, dieses Ziel auch zu erreichen. Kräfte werden mobilisiert, von denen ich gar nicht wusste, dass sie da sind. Eingebettet zu sein in tragfähige soziale Beziehungen, stärkt nachweislich meine Gesundheit und meine Leistungsfähigkeit. Die meistbesungene Quelle von Kraft und Lebensmut ist wohl die Liebe. Ungezählte Lieder, Gedichte und Filme handeln von der Sehnsucht nach Liebe und Geliebtwerden und von dem, was Menschen bereit und fähig sind, aus Liebe zu tun.

Andrerseits gibt es auch Menschen, die in sehr schwierigen Verhältnissen aufwachsen und traumatische Erlebnisse durchleiden müssen, die trotzdem stabile Persönlichkeiten werden und ihr Leben erfolgreich meistern können. Bisher konnte man keine eindeutigen Faktoren für die Vorhersagbarkeit der

'Lebenstüchtigkeit' identifizieren. Der eine zerbricht an seiner schweren Lebensgeschichte, der andere wächst daran. Im Buch 'Der sensible Mensch' schreibt Dr. Samuel Pfeifer, Chefarzt der psychiatrischen Klinik Sonnenhalde in der Schweiz, über Menschen, die äußerst sensibel auf alle Arten von Stress und belastenden Lebenserfahrungen reagieren, viel mehr Zeit als andere brauchen, um ihre Kraft wieder zu regenerieren und von ihrer Umwelt daher als überempfindlich und hysterisch abgestempelt werden. Die psychischen Kräfte sind also sehr unterschiedlich verteilt und Training lässt sich in diesem Bereich nur begrenzt mit variablem Erfolg einsetzen. Hier können wir nur versuchen, aus den mitbekommenen Anlagen das Beste zu machen.

In der Ruhe liegt die Kraft

Ohne Ruhe nützt die größte Kraft nichts. Wenn die Ruhe, die Ruhepause fehlt, tritt über kurz oder lang Erschöpfung ein. Denn der Mensch ist gemacht für den Wechsel von Aktivität und Passivität. In der westlichen Gesellschaft neigen wir dazu, nach dem Motto 'Ich eile – also bin ich' zu leben und der Stresspegel oszilliert auf einem hohen Niveau. Wir sind aber Wesen, die einem Rhythmus folgen sollten. Unser 'Biorhythmus' reicht vom Schlagen unseres Herzens (Systole – Anspannung, Diastole – Entspannung) über den Wechsel von Wachen und Schlafen bis hin zur Ab-

wechslung von Arbeit und Ausruhen. Eines der wichtigsten unter den zehn Geboten war für das Volk Israel das Sabbat-Gebot. Am siebenten Tag ruhte Gott von seinen Werken aus, und sein Volk sollte auch an jedem siebenten Tag ruhen und feiern. Die Ruhe vollendet erst die Arbeit. In der Ruhe kommt die verbrauchte Kraft zurück, im Abschalten vom Alltag, im Feiern des Sonntagsgottesdienstes beispielsweise mit schöner Musik, festlichem Gewand und vertrauten Ritualen regenerieren sich Körper, Seele und Geist.

Kreativität kann sich nur aus der Erholung und Muße heraus entfalten. Im Innehalten können wir neue Impulse für unser Leben bekommen. Den Sonntag auch innerhalb der Familie aus dem Alltagstrott herauszuheben, ist eine Kraftquelle, die heute oft unterschätzt wird. Mobiltelefone, Laptops und Freizeitprogramme, flexible örtliche Arbeitsmöglichkeiten und zeitliche 24-Stunden-Erreichbarkeit verhindern Erholung und Kraftschöpfen.

Mittlerweile gewinnt die Entspannung in der Medizin als dritte Säule der Gesundheitsvorsorge (neben Ernährung und Bewegung) immer größere Bedeutung. Man hat festgestellt: nicht nur Bewegung ist ein Wundermedikament, sondern auch die gezielte Entspannung senkt den Puls und den Blutdruck, verhindert Krankheiten und verlängert das gesunde Leben.

Kraftvolle Entfaltung

Wenn bei uns im Tirol im Frühling noch eine Menge Schnee im Garten liegt, lassen mich die ersten Schneeglöckchen immer wieder staunen. Ihre zartgrünen Stängel schieben sich schon aus der kaum aufgetauten Erde und die zarten, weißen Glöckchen entfalten sich gerade – ihre Zeit ist gekommen, nichts kann sie aufhalten. Eine unglaubliche Kraft, die in der Schöpfung im Frühling sichtbar wird. Gott drückt seine unendliche Kraft in vielerlei Weise in seinen Werken aus. Wir sehen eine überschießende, verschwenderische Fülle und machtvolle Stärke hereinleuchten in unsere begrenzte Welt.

Als Jesus Christus über diese Erde ging, sprengte er mit seinen Worten und Taten im wahrsten Sinn des Wortes unsere Vorstellungskraft. Das Evangelium, das er gepredigt hat, ist eine Kraftquelle, die unsere Dimensionen übersteigt, wenn wir uns auf sie einlassen.

»Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig«, sagt Gott.¹ Und wer bereit ist, sich auf dieses Abenteuer einzulassen, erfährt, dass er an das unendliche Kraftnetz angeschlossen ist, das Berge versetzen kann. Dann gilt das Senfkorn-Prinzip in meinem Leben: das kleinste aller Samenkörner wächst zu einem riesigen Baum heran, in dem die Vögel ihre Nester bauen. Solch eine Kraft hat Gott in diesem winzigen Körnlein verborgen. Für mich ist



Allerdings müssen wir dazu einen Richtungswechsel vornehmen, wenn wir zur Quelle des Lebens vordringen wollen. Wer zur Quelle will, muss anfangen, gegen den Strom zu schwimmen. Stromaufwärts führt der Weg, gegen den Mainstream des Zeitgeists. Eine mutige Entscheidung treffen, das zu verlassen, was alle tun, was alle denken. Eine Expedition stromaufwärts unternehmen und erforschen, ob das, was in der Bibel steht, wahr ist. Ob die Zusagen halten, die uns darin versprochen werden. Und dann staunen, wie das wahr werden kann, was der Apostel Paulus von sich gesagt hat: Nicht ich lebe, sondern Christus lebt in mir.² Der Glaube an Jesus Christus ist eine Kraftquelle der besonderen Art, die mich unabhängig von meinen eigenen begrenzten Möglichkeiten in allen Lebenslagen mit unerschöpflichen Kraftreserven versorgt und mein Leben auch in schweren Zeiten gelingen lässt. »Ich kenne deine Werke. Siehe, ich habe eine geöffnete Tür vor dir gegeben, die niemand zu schließen vermag; denn du hast eine kleine Kraft.«³

Gott kennt unsere Kraft; er weiß, dass sie oft klein ist. Aber wenn wir uns entschließen, aus seiner Kraft zu leben, werden sich Türen öffnen und Berge versetzen lassen. ■

das ein Bild dafür geworden, was Gott aus den Bruchstücken meines Lebens machen kann, wenn ich sie ihm überlasse. Zahlreiche Beispiele aus der Geschichte der Menschheit zeigen uns, wie einzelne Menschen mit kleiner Kraft Veränderungen von großer Tragweite bewirkt haben, weil sie sich auf die Kraft Gottes verlassen haben: Abschaffung der Sklaverei, Einsatz der Mutter Teresa u.a.

¹ 2. Korinther, Kapitel 12, Satz 9

² Galater, Kapitel 2, Satz 20

³ Offenbarung, Kapitel 3, Satz 8