

Es gibt Menschen, die jedem Schicksalsschlag trotzen und immer wieder aufstehen, während andere innerlich zerbrechen. Sie steigen wie Phönix aus der Asche und gehen unbeirrt weiter.

Wie schafft man es, Rückschläge als Chancen anzunehmen und daran zu wachsen? Manchmal stelle ich mir die Frage, ob Menschen von der Natur mit unterschiedlichen Kraftreserven ausgestattet sind. Ein schier unglaubliches Beispiel an innerer Stärke war Nelson Mandela: Nach 27 Jahren Gefängnis wären wohl die meisten gebrochen. Mandela hingegen behielt auch in der Zelle seine Hoffnung und den Glauben an seine politische Mission. Er überwand die Apartheid und wurde später zum ersten schwarzen Präsidenten Südafrikas.

Aber es gibt noch unzählige andere Beispiele von Menschen, die uns mit ihrer Kraft in Zeiten der Dunkelheit und Krise überraschen. Menschen, die Rückschläge und Krisen erleiden und wieder aufstehen und zurück ins Leben finden, und oft auch gestärkt daraus hervorgehen. Marlies zum Beispiel ist so eine Frau. Sie verlor ihren Mann bei einem Unfall. Ein Jahr später erkrankte sie an Brustkrebs. Sie selbst sagt: „Es war eine sehr harte Zeit. Zuerst der Verlust meines Mannes und dann die Krankheit. Aber jetzt bin ich glücklicher als je zuvor.“ So wie Marlies erzählen viele von Krisen gebeutelte Menschen, dass sie sich, nachdem sie etwas Schweres durchgestanden haben, stärker als zuvor fühlen. Marlies: „Ich lebe jetzt viel intensiver als vorher und weiß die kleinen Dinge mehr zu schätzen, seit ich mit der Endlichkeit in Berührung gekommen bin.“ Sie hat sich nicht abgeschottet und in einen Elfenbeinturm zurückgezogen, sondern die Schicksalsschläge als Herausforderung angenommen und ist daran gewachsen.

### VON NATUR AUS STARK?

Ein gesunder Mensch kommt mit einem enormen Kraftreservoir auf die Welt. Wir sind alle von Geburt an mit einem super „Powerpackage“ ausgestattet. „Ohne diese Energie könnten wir gar nicht überleben“, sagt die Freiburger Psychologin Dr. Friederike von Tiedemann. „Wir haben einen starken Selbsterhaltungstrieb und ein starkes Bedürfnis, uns weiterzuentwickeln.“ Das sehen wir, wenn wir beobachten, wie Kinder laufen lernen: Was für eine



# Entdecke deine

# *innere*

Wir haben sie alle in uns, die innere Kraft, die Stärke, die sprichwörtlich Berge versetzen kann. Und dennoch ist sie oft verschüttet unter Belastungen, Stress und Alltagsorgen. Was hat es mit dieser geheimnisvollen Energie auf sich und wie kann man sie wieder hervorlocken?

■ TEXT: DR. BARBARA STEKL

Anstrengung, sich gegen die Schwerkraft aufzurichten. Enorme Hartnäckigkeit und ein felsenfester Wille erzwingen den aufrechten Gang. Fallen, aufstehen, fallen, aufstehen, immer wieder, bis es endlich klappt, zu stehen und zu gehen. Leider

verlieren viele im Laufe des Lebens den Wunsch, sich (wieder) aufzurichten. Oder denken wir daran, wenn wir in Gefahr sind und weglaufen müssen, zu welcher Kraftanstrengung wir fähig sind. Nachher wissen wir oft gar nicht, wieso wir



FOTO: © KEVIN CARDEN - ADORSTOCK

# Kraft!

es geschafft haben, so schnell zu laufen. Wenn wir uns kraftlos fühlen und ohne Energie, dann haben wir zumeist auch den Kontakt zu unserer inneren Weisheit verloren. Wir funktionieren irgendwie ohne Rückkoppelung mit diesem inneren Ratgeber und verlieren dadurch an Kraft und Energie.

## DIE KINDHEIT ALS WIEGE

Ob sich diese Kraft so in uns entfalten kann, hängt davon ab, welche Erfahrungen wir in unserem Elternhaus gemacht haben. Wenn Kinder in ihrem Selbstvertrauen gestärkt werden, ihnen etwas zugetraut wird und sie Empathie und Pro-

blemlösungskompetenz von den Eltern lernen, dann haben sie gute Chancen, „aufrecht“ durch die Stürme des Lebens zu kommen und sich nicht unterkriegen zu lassen. Oft aber legt sich die Angst der Eltern vor jeder kleinen Gefahr über den eigenen Wunsch, das Leben mutig zu erkunden. Und: Wer früh die Erfahrung macht, dass er mit seinen Ideen nicht durchkommt, wer vielleicht sogar Gewalt erleidet, wenn er widerspricht oder eigen-sinnig experimentiert, der traut sich eines Tages nicht mehr viel zu. Der amerikanische Psychologe Dr. Martin Seligman spricht von „erlernter Hilflosigkeit“. Das bedeutet: Wer sich einmal oder immer wieder als hilflos erlebt, als unfähig, sein

Leben zu steuern und etwas zu bewirken, dem prägt sich Hilflosigkeit als angemessene Reaktion auf bedrohliche Situationen ein. Studien belegen, dass Kinder und Jugendliche, die als besonders widerstandsfähig abschnitten, gut gelaunte, intelligente und herzliche Menschen sind, die sich rasch neuen Bedingungen anpassen können. Sie sind in der Lage, nach

„ Wenn es einen Glauben gibt, der die Berge versetzen kann, so ist es der Glaube an die eigene Kraft. “

Marie von Ebner-Eschenbach

einem Scheitern schnell wieder aufzustehen und nach neuen, besseren Wegen Ausschau zu halten. Drei Erfahrungen verbanden sie:

- Sie hatten eine stabile emotionale Beziehung zu mindestens einem Erwachsenen.
- Sie hatten mindestens ein Vorbild, von dem sie lernen konnten, wie man Probleme konstruktiv löst.
- Und sie hatten ziemlich früh erlebt, dass sie mit ihrer Leistung etwas bewirken und Anerkennung erlangen können – egal, ob es darum ging, auf Geschwister aufzupassen oder im Fußballverein ein Tor zu schießen.

## HÜRDEN & KRAFTRÄUBER

- Beziehungen, die uns krank machen und uns Energie rauben: Menschen, die uns nicht gut tun, sind „Energievampire“ und machen seelisch und körperlich krank. Menschen die uns ausnutzen, respektlos behandeln oder gar gewalttätig sind, sind wahre Krafträuber. Sie nähren sich von der Energie ihrer Mitmenschen.
- Unerfüllte Erwartungen: Wenn wir übersteigerte Erwartungen haben, so schwächt uns die Enttäuschung, etwas nicht zu erreichen oder zu bekommen umso mehr.
- Anforderungen, die uns überfordern: Es kann etwas zu viel sein und das ist in unserer Leistungsgesellschaft gar →



Mag. Sabine Standenat  
www.standenat.at

## „Ich suche meinen Stamm“

Wie ist Ihre Beziehung zu den Menschen Ihrer Umgebung? Fühlen Sie sich im Großen verstanden, angenommen und irgendwie zuhause? Herzliche Gratulation! Wenn das nicht so ist, sollten Sie geduldig Augen und Ohren offenhalten, um Ihre wahren Gefährten zu finden. Das könnte so aussehen:

*„Die Leute meines Stammes sind leicht zu erkennen:*

*Sie gehen aufrecht,*

*haben Funken in den Augen und ein Schmunzeln auf den Lippen.*

*Sie sind weder heilig noch erleuchtet.*

*Sie sind durch ihre eigene Hölle gegangen, haben ihre Schatten und Dämonen angeschaut, und dann die Vergangenheit abgelegt.*

*Weil sie nichts mehr verbergen wollen, sind sie klar und offen.*

*Weil sie nicht mehr verdrängen müssen, sind sie voller Energie, Neugierde und Begeisterung.*

*Männer und Frauen meines Stammes begegnen sich auf der gleichen Ebene, achten und schätzen ihr „Anders“-Sein.*

*Leute meines Stammes gehen oft nach innen, um sich zu sammeln, Kontakt mit den eigenen Wurzeln aufzunehmen und sich wiederzufinden, falls sie sich durch den Rausch des Lebens verloren haben.*

*Sie leben Wärme, Geborgenheit und Intimität.*

*Wenn sie alleine sind, fühlen sie sich nicht verloren wie kleine Kinder,*

*sondern können damit umgehen.*

*Aber sie sehnen sich nach ihren Seelenschwestern und -brüdern.*

*Und die Zeit unserer Begegnung ist endlich gekommen.*

Geben Sie sich nicht mit lieblosen oder gleichgültigen Beziehungen zufrieden. Sie verdienen so viel mehr. Es gibt sie – unsere Seelengeschwister! Und das Leben ist zu kurz, um es in Gesellschaft von wenig warmherzigen Menschen zu verbringen.

Kontakt: info@standenat.at

„Eine Frage der inneren Einstellung: Wir können Gedanken den Vorzug geben, die uns stärken und Zuversicht geben oder Gedanken, die uns schwächen und Kraft kosten.“



FOTO: © PSDSIGN1 - ADOBE STOCK

nicht so selten. Gehen Sie achtsam mit sich um und gestehen Sie sich ein, wenn Sie etwas überfordert. Aus chronischer Überlastung gepaart mit mangelnder Anerkennung entsteht leicht ein Burnout.

- **Unverarbeitete Lebensthemen, Traumen:** Wer langfristig seelischen Ballast mitschleppt, wird geschwächt. Das wirkt sich auf sämtliche Lebensbereiche aus. Geben Sie diesen Themen eine Chance, an die Oberfläche zu kommen, bewusst angeschaut und geheilt zu werden. Falls das für Sie alleine nicht möglich ist, scheuen Sie nicht davor zurück, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.
- **Verdrängen von Gefühlen:** Unsere Emotionen sind der Königsweg der Seele, und Gefühle sind immer richtig. Trauen Sie sich, sie zuzulassen, egal ob Lachen oder Weinen, Freude, Traurigkeit, Liebe oder Wut. Es ist keine Schande zu weinen, egal ob für Frauen oder Männer. Erst das Zulassen der Gefühle führt dazu, dass sich Ihr Energietank wieder auffüllen kann.
- **Ängste:** Dass die Angst Sinn macht, um uns vor Gefahren zu schützen, ist klar. Wenn sie allerdings übersteigert ist und uns daran hindert, zu leben, dann nimmt sie uns Kraft.

### SCHLÜSSEL ZUR INNEREN KRAFT

Es gibt kein Kochrezept dafür, aber es gibt durchaus einige hilfreiche Ansätze und Impulse, die helfen können, die eigene verschüttete Kraft wieder zu entdecken und zu entfalten:

- **Akzeptanz.** Nehmen Sie an, was geschieht. Es ist wie es ist. Gegen den Strom zu schwimmen, kostet noch mehr Energie. Alles macht Sinn, auch wenn wir diesen im Moment noch nicht erkennen. Es gibt Situationen im Leben, da können wir nur abwarten und aktuell nichts tun.
- **Optimismus.** Vertrauen Sie darauf, dass es besser wird. Nichts bleibt so, wie es momentan ist. Alles Leben ist der Veränderung unterworfen. Auch wenn es gerade eine dunkle Zeit für Sie ist, so kommt nach dem Tunnel das Licht. Seien Sie zuversichtlich.
- **Bedürfnischeck.** Achten Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse. Finden Sie heraus, was Ihnen gut tut und erkunden Sie so Ihren inneren Kraftspeicher. Sorgen Sie bewusst dafür, nicht über Ihre inneren Grenzen zu gehen. Beschreiten Sie Ihren ganz persönlichen Weg.
- **Verantwortung.** Steigen Sie aus der Opferrolle aus. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Leben und respektieren Sie auch Ihre Grenzen. Das verhilft zu einem bewussten Umgang mit dem Energiehaushalt.

## INTERVIEW

## „Ein gewisser Druck ist nicht negativ, wenn man Erfolg haben will.“

Ein Gespräch mit Annemarie Moser-Pröll, 65, Gastwirtin und Schistar in den 1970er Jahren, über die Macht der inneren Stärke.



FOTO: © TSUI, MANFRED WERNER - WIKIMEDIA

■ **Delegieren.** Geben Sie auch mal ab, was Ihnen zu viel ist. Trauen Sie sich, andere um Hilfe zu bitten und auch Hilfe anzunehmen. Delegieren ist kein Zeichen von Schwäche, sondern es zeigt ganz im Gegenteil, dass Sie verantwortungsvoll mit Ihren Kräften haushalten. Sie müssen nicht alles selbst übernehmen und das Universum managen.

■ **Lösungsorientierung.** Gehen Sie die Dinge an, werden Sie aktiv. Entdecken Sie die Wünsche für Ihr Leben und Ihre Bedürfnisse. Es gibt für alles eine Lösung. Auch wenn Sie diese noch nicht sehen, sie ist da. Manchmal braucht es auch Zeit und vertrauensvolle Berater.

■ **Leben im Hier und Jetzt.** Sämtliche Weisheitslehrer quer durch alle Religionen vermitteln uns: Das „Jetzt“ ist der Zeitpunkt der Kraft. Das Gestern ist vorbei und das Morgen ist ein Land, das wir noch nicht betreten können. Das, was wir haben und mit allen Sinnen erleben können, ist der gegenwärtige Moment.

■ **Die Kraft der Gedanken.** Was wir denken hat enormen Einfluss auf unser Leben. Was wir denken, sind wir. Wir können Gedanken den Vorzug geben, die uns stärken und Zuversicht geben oder Gedanken, die uns schwächen und Kraft kosten. Es ist eine Frage der inneren Einstellung.

■ **Spiritualität & Achtsamkeitsübungen.** Den Zugang zur Spiritualität zu entdecken, eröffnet ein blühendes Land. Durch Meditation können wir Körper und Geist zur Ruhe bringen und so unsere Batterien wieder aufladen. Suchen Sie sich Ihre persönliche spirituelle Entspannungstechnik.

Und nicht zuletzt: Vergessen wir nicht die Kraft der Liebe und Leidenschaft. Alles, was wir mit Hingabe und Freude tun, gibt uns Kraft und lässt unsere innere Energiequelle sprudeln. Dazu ist es zunächst einmal wichtig, auf Entdeckungsreise zu gehen um herauszufinden, was wir wirklich gerne tun und wofür unser Herz schlägt. So wecken wir unser Urvertrauen und unsere innersten Kraftquellen werden wie Goldminen erschlossen. ♦

**Kneipp bewegt: Als ehemalige Spitzensportlerin, Mehrfachweltcupsiegerin, Weltmeisterin und Olympiagewinnerin sind Sie von Sieg zu Sieg gefahren. Was hat Sie „angetrieben“ und motiviert, solche Erfolge einzufahren? Woher haben Sie die Stärke für diese Erfolge gehabt und zusätzlich die Energie für Familie und einen Gastronomiebetrieb?**

**Annemarie Moser-Pröll:** Angetrieben hat mich die Liebe zum Skisport und die Freude am Wettkampf. Von klein auf hatte ich das Ziel vor Augen, einmal bei einer WM oder Olympiade ganz oben zu stehen. Ich glaube, dass ich einerseits von Natur aus eine willensstarke Person war bzw. bin und dass andererseits auch die Kindheit am Bergbauernhof auf über 1.200 m Höhe dazu beigetragen hat. Die Zeit im Spitzensport war eine wunderschöne, dennoch habe ich mich nach vielen Jahren auf sämtlichen Skipisten der Welt auf die Zeit zuhause, die Familie und auf ein „neues“ Leben gefreut. Familie und unser Caféhaus haben mich voll ausgefüllt. Es war ein neuer Abschnitt, aber ein ebenso schöner!

**Wie sind Sie mit dem Druck umgegangen, die Beste zu sein?**

Ich bin für mich Rennen gefahren und wollte stets selbst die Beste sein. Mit Druck von außen konnte ich eigentlich recht gut umgehen. Wenn, dann hab ich mir den Druck selbst auferlegt. Aber ein gewisser Druck ist sicher nicht negativ, wenn man Erfolg haben will.

**Hat es auch Einbrüche gegeben, Zeiten, in denen Sie das Gefühl hatten, keine Kraft mehr zu haben, nicht mehr weiter zu können?**

Diese Situation war vor allem im Sommer oft. Wenn man nach stundenlangem Konditionstraining müde ins Bett gefallen ist. Ist man dann aber zu Saisonbeginn voller Energie und körperlicher Fitness zum ersten Rennen gefahren, hat man wieder gewusst, wofür man sich den Sommer über das ganze Training angetan hat.

**Hat der sportliche Erfolg Sie verändert?**

Sofern ich das persönlich beurteilen kann, kaum. Bodenständigkeit und meine Familie gaben mir stets den Halt, den man benötigt, um Großes zu erreichen.

**Ich kann mir vorstellen, dass der Tod Ihres Mannes ein großer Einschnitt in Ihrem Leben war. Was hat Ihnen in dieser schwierigen Zeit geholfen?**

Wie für jeden anderen auch, war der Verlust meines Partners schmerzhaft und hat das Leben verändert. Großen Halt fand ich bei meiner Tochter und meinem Enkel.

**Hat Ihnen in privaten Situationen auch Ihre innere Kraft geholfen? Oder ist das nicht mit dem Spitzensport zu vergleichen?**

Direkt vergleichen würde ich das nicht, aber eine gewisse Willensstärke ist in privaten Situationen ebenso hilfreich wie im Spitzensport.

**Haben Sie ein Lebensmotto?**

Gesund bleiben