

Gesundheitsmetaphern (4)

„Energie“

Die Metapher ‚Energie‘ ist wohl die am häufigsten genutzte Wortwahl, um Produkte zu bewerben, um Probleme wie auch Problemlösungen zu formulieren.

Häufig wird ‚Energie‘ auch als Zustandsbeschreibung benutzt: ‚viel Energie, wenig Energie, kaum noch Energie – oder auch ‚Energieüberschuss‘, ‚nicht wissen, wohin mit der Energie

Energie ist in der Umgangssprache eine eigene Gestalt, eine Art Wesen:

Mit Eigenschaften wie z.B. rein, unendlich, dunkel oder hell, gut oder böse, stark oder schwach, diffus oder klar, leicht oder locker; fest und schwer

Sie hat Orte im Raum, z.B.: nahe oder fern, im Körper oder aus der Tiefe oder von oben oder von hinten kommen; kosmisch oder allumfassend und auch göttlich.

Energie ist selber aktiv, sie kann z.B. frei sein oder eine Bindung eingehen und anhaften, sie kann schieben, treiben, halten oder auch explodieren.

Energie kann auch geraubt oder übertragen oder getankt werden.

Einige erinnern sich an den wichtigen Satz aus einer Science-Fiction Serie: Scotty – Energie! Oder aus der Werbung „Pack den Tiger in den Tank“

Eine sehr beliebte aktuelle Metapher ist ‚der Akku‘, der fast leer ist und für den man Ladestationen sucht oder aber auch, der ein Leck hat.

Energiearbeit überträgt Energie, reinigt sie, zieht negative Energie heraus und gibt positive hinein, löst Energieblockaden und befreit Energien – und verbindet Energiearbeit mit Erwartungen für Heilungsprozesse (Heilenergie), mehr Kraft, mehr ‚Vitalität‘, mehr Erfolg im Leben, höheres Bewusstsein, ein höheres ‚Energielevel‘ usw.

Lebenskraft, Motivation und Leistungsfähigkeit sind in der Werbung mit ‚Energie‘ verbunden. In der Politik sind ‚Energiekrise‘ und ‚Energiewende‘ inzwischen eher abgenutzte Metaphern.

In der Psychologie ist das Energiemodell, insbesondere die Idee des Energiegleichgewichtes Kern fast aller psychodynamischen Erklärungen. Im Prinzip sind psychodynamische Modelle europäische Versionen der Wandlungsmodelle aus der TCM.

Manchmal hat es den Anschein, dass ‚Energie‘ einen symbolischen Charakter bekommt. Symbolisch meint, dass sehr viel ‚Energie‘ mit dem Wort Energie in Bewegung kommt und zwar immer mit mehrschichtigen, diffusen Bedeutungen.

In der Gesundheitspraxis ^{DGAM}

können wir mit allen Energie-Metaphern gut arbeiten, indem wir sie als Beginn sinnlichen und bildhaften Spürens nutzen – und nicht, wie üblich, als Beschreibung von Gestalten der Wirklichkeit.

Zum Beispiel: eine Klage über ‚schwache Energie‘ wird zu der Frage anregen, wo im Körper diese schwache Energie, im Verhältnis vielleicht zu Orten eher stärkerer Energie, zu spüren ist. Und ob diese Energie eher warm oder kalt oder sonst wie

spürbar ist und ob dort ein Bild erscheint – oder ob die Gedanken ein Bild sich ausdenken können.

Kompetente PraktikerInnen werden jeweils eigene Beispiele anbieten, um die Sprache für Innenerleben mit Vorbildern anzuregen.

Sobald sinnliches Erleben Worte findet, ist eine Art Distanz oder bewusste Beobachtung möglich. Von da aus kann es zu konkreten neuen Erfahrungen kommen: Wie verändern sich die Bilder, wenn sich z.B. Gedanken verändern? Wenn ein Duft oder auch Aspirin im Körper erscheint? Wie verändern sich Empfindungen von Wärme oder von Wellen im Körper während einer Massage? Einen Schritt weiter führt diese Selbstwahrnehmung zur Selbstwirksamkeit, indem gelernt wird, bewusst durch Impulse und Verhalten gestaltet werden.

Nebenbei erwähnt:

Das Wort *Energie* geht auf das altgriechische **ἐνέργεια**, ***energeia*** zurück, das in der griechischen Antike eine rein philosophische Bedeutung im Sinne von „lebendiger Wirklichkeit und Wirksamkeit“ hatte. (aus Wikipedia)

Es lohnt sich, die philosophischen und physikalischen Erläuterungen zu Energie und Wandlungsenergien nachzulesen. Zum Beispiel über den Unterschied von Impulsenergie zu konstanter Energie und vieles mehr...