

*Ich liebe das Leben  
das kleine, unerwartet Wahrgenommene  
das aufrichtig mitfühlende Lächeln  
den Lichtblick im Unvollkommenen  
den unerwarteten Augenblick des Wohlseins*

*Sonnenaufgänge der Menschlichkeit  
sehe ich in unverhoffter Zuwendung  
in schon abgeschriebener Aufmerksamkeit  
in Sprünge über Vorurteilsgräben  
bei Mitgefühl als Antwort auf Hass*

*Ich liebe die Gnade  
beim Verschenken des eigenen Vorteils  
des Mitlebenkönnens freudiger Spontaneität  
der Verbundenheit mit Dir  
und allen Mitgeschöpfen*

*Herzsprünge mach ich  
in der auflebenden Gerechtigkeit  
im Aufnehmen der Vergessenen  
wenn Hoffnung aus dem Leiden wächst  
Menschliches in der Welt sich vermehrt*

**Theo Bühlmann**

Stadt Hanoi in Vietnam.  
(Bild: presse-image)

## «Sommerzeitlose»

FRANZISKA BISCHOF-JÄGGI

Jede Jahreszeit hat ihr Gutes! Der Sommer bedeutet Leben pur und eben nicht selten Aktivismus. Wir sind viel mehr an der frischen Luft, feiern selbst Feste draussen und bewegen uns viel und gerne. Nur im Herbst gibt es farbige Blätter, wunderschöne Herbstdekorationen und eben wieder viel mehr Zeit für ruhigere Dinge. Im Herbst sind die Tage zwar wieder kürzer und trotzdem hat man mehr Zeit, Dinge zu tun, für die einem der Sommer zu schade ist. Mehr Zeit zu haben bedeutet aber, sich darauf einzulassen und sie lustvoll zu füllen. Tut man dies nicht aktiv, füllt sich das Vakuum womöglich mit Müdigkeit und Melancholie.

### Das kleine ...

Ein sinnvolles Gegenmittel gegen Müdigkeit, Melancholie und Lustlosigkeit sind Übungen aus der *Energetischen Psychologie*. Viele nennen sie auch Klopftechnik. Sie ist so einfach, dass ich Sie ihnen kurz erklären kann und Sie sie gleich erfolgreich umsetzen können. Sie werden vermutlich erstaunt sein und schmunzeln, wie «Christlich» diese Übungen sind! Machen Sie doch bitte gedanklich das *kleine Kreuzzeichen*. Nun, fast genau diese Punkte sind es, die mittels Klopftechnik aktiviert werden. Sie benötigen Zeige-, Mittelfinger und Ringfinger Ihrer Lieblingshand und klopfen etwa 10 Mal auf genau die Stelle, an der Sie das kleine Kreuzzeichen beginnen – zwischen den Augenbrauen. Dann gehen Sie weiter und klopfen oberhalb des Mundes die Oberlippenpartie ab. Und weiter folgt der dritte Punkt, auf dem Brustbein. Auch hier klopfen Sie rund 10 Mal. Diese banale Übung löst Müdigkeit, Verspannungen und Stress und aktiviert wichtige Energiepunkte. Eine wahrlich einfache Methode, die erwiesenermassen sehr wirksam ist und selbst von Kindern rasch und gern erlernt wird. Und das Beste an der ganzen Sache ist, dass Sie alles Notwendige für diese Übung immer mit dabei haben: Sich selbst und Ihre Finger. Sollten Sie nun in einem Zug sitzen und keine Klopfübungen machen können, dann berühren Sie die Stellen einfach kurz oder denken Sie sie sich – auch das wirkt mit genügend Übung!

### ... und grosse «Kreuzzeichen»

Beim *grossen Kreuzzeichen* berühren wir ja wieder die Stelle an der Stirn zwischen den Augenbrauen, dann das Brustbein und dann, dann weicht die Handhabung ab. Die einen berühren die linke und dann die rechte Schulter und die anderen eine Stelle links und rechts vom Brustbein. Genau dazwischen befindet sich auf Ihrer linken Seite ein wichtiger Punkt – er wird in der Energetischen Psychologie der «wunde Punkt» genannt. Sie werden ihn sicher finden, wenn Sie klopfend nach ihm suchen, denn er tut ziemlich weh. Sie können ihn klopfen oder massieren. Wird er so stimuliert, stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl und Ihr Selbstvertrauen. Ein prima Punkt also vor einer unangenehmen oder herausfordernden Begegnung, für die Sie sich stärken möchten oder eben einfach auch, um sich positiv auf den baldigen Herbst einzustellen.

Und um die Müdigkeit kurzfristig während einer Sitzung zu vertreiben und die Konzentration zu stärken, klopfen Sie einfach die Fingerkuppen aufeinander. Ganz so, wie es Angela Merkel immer zu tun pflegt. Nun, Sie hat es unumstritten weit gebracht mit dieser Energetisierungsübung! Und auch die Urchristen, die das kleine und das grosse Kreuzzeichen einführten, wussten vermutlich intuitiv mehr als wir hochvernetzten, permanent gestressten und unglaublich aufgeklärten Menschen. Weshalb haben Sie genau diese Punkte für das Kreuzzeichen definiert? Sie glauben vermutlich wie ich auch nicht an einen Zufall?! Spannend ist doch, dass viele Menschen längst keinen Zugang mehr zu unseren Christlichen Zeichen mehr haben, durch die Verbreitung der Energetischen Psychologie aber wieder mit genau diesen Punkten in Berührung kommen und positiv geladen werden. Der Kreis schliesst sich immer wieder – egal wo ich ihn beginne.

### Hüpfende Lebensfreude

Nun, da fällt mir gleich ein, dass ich früher oft auf zwei Beinen gehüpft bin, so wie jedes Kind noch heute durch die Gegend hüpfte. Zwei mal rechter Fuss, zweimal linker Fuss – zweimal rechter Fuss, zweimal linker Fuss usw. Mögen Sie sich erinnern, in welcher Stimmung Sie so gehüpft sind? Mit Bestimmtheit in guter! Kein Kind, das gerade den Kopf angeschlagen hat, betrübt oder gelangweilt ist, hüpfte so. Was war nun aber zuerst: Das hüpfende Kind, das die schlechte oder traurige Stimmung vertreibt oder das hüpfende Kind, das gar kein Trübsal an sich herankommen lässt? Beides ist richtig, denn es funktioniert auf beide Seiten herum. Ja, probieren Sie es aus! Hüpfen Sie an jedem Herbsttag quer durch die Wohnung, den Weg zum Briefkasten entlang oder noch weiter. Es wirkt! Hüpfend werden Sie Lebensfreude ausstrahlen, Ihre Nachbarn anstecken und den Herbst umarmen.

Und wenn Sie dann vor lauter Energetisierung müde geworden sind, so empfehle ich Ihnen den Film «die Herbstzeitlosen» zu geniessen. Kennen Sie den? «Unsere» Stephanie Glaser spielte darin die Hauptrolle. Eben habe ich ihn mir wieder einmal angeschaut und es hat sich gelohnt! Einerseits war ich verblüfft, wie viel vom Film ich vergessen hatte und andererseits staunte ich wiederum sehr über die vier «alten Frauen». Sie alle haben alte Gewohnheiten und Einstellungen hinter sich gelassen, haben Neues zugelassen und ausprobiert, und viel Freude, Genuss und Spass in ihr Leben (zurück) geholt.

Zum Glück aber auch ist jetzt bald Herbst! Ich könnte hüpfen und tanzen vor Freude! Sie hoffentlich jetzt auch! ■

Franziska Bischof-Jäggi ist Pädagogische Psychologin sowie Paar- und Familientherapeutin. Sie ist Mutter von vier Kindern und führt die Powermanagement GmbH in Zug, ein Kompetenzzentrum für Work-Life-Balance.