

## **MÜDE, KRAFTLOS, UNKONZENTRIERT – WAS SIND DIE URSACHEN?**

*Wie können wir konstruktiv umgehen mit Kraftlosigkeit und dem Gefühl, nicht mehr mit sich zurechtzukommen, nur noch gelebt zu werden, statt zu leben, nur noch zu funktionieren, statt kreativ zu sein?*

### **Abklären der möglichen Ursachen für Kräfteschwund**

Konzentrationsstörungen, Müdigkeit und Kraftlosigkeit können auch Symptome ernstzunehmender Erkrankungen sein – das bedarf sorgfältiger ärztlicher Abklärung. Auch ungesunde Lebens- und Ernährungsgewohnheiten gilt es zu erkennen und zu beheben. Zumeist handelt es sich jedoch „nur“ um einen schleichenden Motivations- und Kräfteschwund, den sich der Betreffende nicht recht erklären kann und der ihn schließlich mit der Frage konfrontiert:

*Was ist bloß mit mir los?*

*Ich war doch früher nicht so – was kann ich tun, um einen neuen Zugang zu mir selbst zu bekommen?*

Neben belastenden Umweltfaktoren zehren vor allem Existenzängste und Sorgen im Hinblick auf die Zukunft und auf nahe Angehörige, insbesondere aber die damit verbundenen negativen Gefühle – wie Angst, Sorge, Hass, Neid, Verzweiflung – an den Lebenskräften und machen müde. Dazu kommen oft auch gestörte menschliche Beziehungen. Jeder kennt aus seiner Biografie zumindest phasenweise die Stärke, die aus einer fraglos guten Beziehung zu einem oder mehreren Menschen erwächst. Umgekehrt gibt es nichts, was die Gesundheit mehr untergräbt, als das Scheitern von Beziehungen.

### **Was unser Gefühlsleben bedroht**

„Gesundheitskiller“, wie Hektik und Zeitmangel, sind allgegenwärtige Begleiter im modernen Alltag. So können wir zwar in Bruchteilen von Sekunden Gedanken entwickeln und Beobachtungen machen, wenn wir aber einen Gedanken vertiefen, ihn uns wirklich aneignen wollen, und wenn wir ein Gefühl an diesen Gedanken anschließen wollen, müssen wir uns Zeit dafür nehmen. Gefühle brauchen Minuten, um sich wirklich entfalten zu können. Jeder kann an sich selbst beobachten, wie lange er braucht, um eine Nachricht gefühlsmäßig zu erfassen. Wenn nun das Gefühlsleben „verdorrt“ und abstirbt, weil Gefühle keine Zeit mehr haben sich zu entwickeln, prallen Gedanken als wache intellektuelle, strukturierende Impulse auf triebhafte Emotionen – dann droht das Leben unmenschlich zu werden.

Die Pflege des Menschlichen, Liebevollen, Sensiblen, Mitfühlenden braucht Zeit, braucht Atempausen und lässt sich nicht auf die Schnelle herbeizwingen. Alltag und Beruf verlangen vom heutigen Menschen Tempo und gleichmäßiges Funktionieren. Also werden Verstand und Körper trainiert und vieles, was gelernt wurde, geht nach längerem Üben in Gewohnheit über, wird zur Routine. In diesem Moment verlangen Geist und Seele des erwachsenen Menschen aber schon wieder nach neuer Betätigung. Nur Kinder haben einige Jahre lang Freude am gleichen Spiel, an der gleichen Geschichte, sagen „*noch mal – noch mal – noch mal*“, wenn ihnen etwas gefallen hat. Ist nun der Alltag des Erwachsenen so angefüllt mit Routine, dass

für Neues kein Platz mehr ist, bahnt sich früher oder später zuerst unbewusst, dann immer bewusster, Erschöpfung an. Denn wenn die produktiven Kräfte nicht mehr angeregt werden, erschöpft sich auch der laufende Betrieb – als würde die Brennwärme langsam ausgehen und zum Schluss weiß man nicht mehr, wozu man sich anstrengt.

### ***Wenn das Herz erkaltet***

Bevor es jedoch soweit kommt, stellt sich meist die Frage nach dem Sinn:

*Macht überhaupt noch Sinn, was ich tue?*

*Für wen engagiere ich mich?*

*Muss das sein?*

*Geht es nicht auch ohne mich?*

Der Mensch verliert seinen Mittelpunkt, wenn er nicht mehr weiß, wozu er da ist. Ist ihm dieser Mittelpunkt genommen, erlebt er schmerzlich, dass ihm sein Herz fremd geworden ist und er wie neben sich steht.

Wenn man das Herz nicht mehr mitnehmen kann bei dem, was man tut, wird es kalt und schlägt nur noch routiniert: Der Punkt, worum sich alles dreht, ist nicht mehr erlebbar. Das kann zu Depressionen führen, die heute epidemischen Charakter angenommen haben. Erschreckend ist auch, dass die Rate der Suizide, der Selbsttötungen, seit einiger Zeit die Zahl der Todesopfer durch Gewalt und Verkehrsunfälle übersteigt.

*Vgl. „Kraftquelle Rhythmus“, gesundheit aktiv, 2. Auflage, Bad Liebenzell 2008*