

# Was nährt mich?

Wenn ich mich leer, erschöpft und ausgebrannt fühle, hilft mir meist die Frage: „Was nährt mich?“ Dabei versuche ich, verschiedene Ebenen „abzuklopfen“, auf denen ich möglicherweise unterernährt oder ausgehungert sein könnte. Denn nicht immer ist es der Körper, der nach Nahrung schreit, vor allem nicht nach der, zu der wir in Stresssituationen gern greifen. Die Tüte Chips, die Tafel Schokolade oder das Glas Wein „er-nähren“ uns im Grunde nicht wirklich, sondern ziehen uns eher noch Energie ab. Bewusst fange ich also mit meiner Fragestellung nicht beim Körper an, der mich vielleicht in die Irre leiten könnte, sondern auf der *Seelenebene*: Was brauche ich jetzt ganz in der Tiefe, damit es mir wieder besser geht? Was füllt meine innere Schale so, dass ich daraus wieder schöpfen, mich selbst und dann auch andere gut daraus nähren kann?

Die Antwort kann jede und jeder nur für sich finden. Bei mir ist es die Stille, die Versenkung in Meditation und Gebet, das bewusste Wahrnehmen meines Eingebundenseins ins große Ganze und das daraus erwachsende Vertrauen. Sobald ich dieser Ebene zu wenig Nahrung gebe, komme ich ins Trudeln, egal wie erfüllt mein Leben in anderen Bereichen sein mag.

Die zweite wichtige Ebene ist für mich die *intellektuell-mentale*: Welche geistige Nahrung konsumiere ich? Was lese und höre ich, welche Themen beschäftigen mich? Mit wem tausche ich mich aus und worüber? Denke ich Tag für Tag die gleichen Gedanken, weil ich nicht für neuen Input Sorge? Wenn ich auf dieser Ebene nicht gut auf meine „Ernährung“ achte, werde ich schnell grantig und mein Umfeld bekommt das zu spüren.

Schon bin ich bei der *psychisch-emotionalen Ebene*: Womit nähre ich meine Psyche? Wie gehe ich mit mir um? Peitsche ich mich durch den Tag mit immer neuen und immer mehr Aufgaben? Achte ich auf mich und meine Bedürfnisse? Mit

welchen Menschen umgebe ich mich? Welchen Austausch pflege ich?

Natürlich überlappen sich die Ebenen und beeinflussen sich wechselseitig: Wenn ich mich geistig zu viel mit düsteren Aussichten beschäftige, was vor allem in Krisenzeiten leicht passiert, wird das Eis meiner Psyche schnell brüchig. Also schalte ich das Radio ab und höre stattdessen einen Lieblingssong in der Dauerschleife, schaue mir unsere fröhlichen Urlaubsfotos an, klappe den Laptop zu und drehe draußen eine Runde ... Kurz: Ich nähre mich bewusst mit allem, was mir persönlich hell und licht erscheint und entsprechend meine Psyche „aufhellt“. Das wiederum bildet sich im besten Fall auch auf der *Körperebene* ab, indem mein Gehirn mehr von den Botenstoffen ausschüttet, die dazu beitragen, dass ich mich besser fühle.

Ich kann aber auch direkt fragen: Was nährt meinen Körper? Bei mir ist es ausreichend Bewegung und vollwertiges vegetarisches Essen mit viel saisonalem Gemüse von unserem Biobauern. Außerdem viel Licht und Wärme, bei Sonnenmangel ersatzweise künstlich erzeugt, und nicht zuletzt menschliche Berührung, wobei mir auch das Haarewaschen beim Friseur guttut oder eine Stunde bei meiner fröhlichen Thai-Masseurin.

Vielleicht haben Sie Lust, sich selbst in dieser Weise zu fragen, was Sie nährt. Noch spannender finde ich es, sich mit anderen darüber auszutauschen. Laden Sie ein paar Freunde zu Tee, Kaffee und leckerem Kuchen ein, schreiben Sie die Frage und die vier Ebenen einfach auf einfarbige Servietten, damit alle sie vor Augen haben – und freuen Sie sich auf einen für alle nährenden Nachmittag!



CLAUDIA MÖNIUS

studierte Sprachen, Wirtschafts- und Kulturraumstudien an der Universität Passau. Sie ist Beraterin und Buchautorin und lebt in Nürnberg.

[www.mutmacherei.de](http://www.mutmacherei.de)