

Völlig erschöpft- was tun?

von *Dr. med. Ulrike Güdel*

2012 /2021 Copyright für privaten Gebrauch freigegeben

Schon seit Jahren können wir beobachten, dass immer mehr Menschen in **zunehmend jüngerem Lebensalter an Depression und /oder Burnout erkranken**. Meist gehen lange Zeiten der Arbeitsunfähigkeit mit diesen Krankheitsbildern einher, zuweilen münden sie sogar in eine vorzeitige Berentung. Diese Entwicklung kostet die Gesellschaft nicht nur enorme Mengen an Geld, es ist auch eine flammende Anklage an unseren hektischen, schnellen und anstrengenden Lebensstil, dem ganz **offenbar viele Menschen nicht mehr gewachsen sind**.

- Mit Recht müssen wir uns fragen, warum sich so viele Mitmenschen erschöpft, lustlos, freudlos, ausgelaugt und matt fühlen?
- Kann es sein, dass dieses Energietief nicht nur dem belastenden Beruf, den vielfältigen Herausforderungen in Familie, Kindererziehung oder Pflege geschuldet ist?
- Wäre es möglich, dass jeder einzelne im Umgang mit sich selbst grundlegende «Spielregeln» der Achtsamkeit mit sich selbst missachtet?
- Oder gibt es äussere, der Veränderung zugängliche Faktoren, die uns Energie rauben?
- Beginnt der schleichende Energieraub womöglich schon im Kindesalter?

20 Jahre Erfahrung in Energiemedizin

Aus meinem Blickwinkel als **energiemedizinisch tätige Ärztin** möchte ich meine Erfahrungen aus zwanzig Jahren intensiver Beschäftigung mit dem Thema schildern. Nicht zuletzt aufgrund eigener leidvoller Eigenerfahrung in Sachen Depression meine ich, zur Lösung des Problems etwas beitragen zu können.

Ich habe zwei Phasen von schwerer Depression erleben müssen, bevor ich mein Leben radikal umgekrempelt habe und heute gesünder, fröhlicher und belastbarer bin als vor 20 Jahren.

Welche Faktoren habe ich beleuchtet? Was hat sich als wesentlich herausgestellt?

Ich möchte mit den ganz «banalen Dingen» beginnen: Ernährung und Bewegung.

Ernährung:

Du bist, was Du isst, heisst es im Volksmund nicht zufällig. Darum liegt es auf der Hand, dass der Körper nur so gesund sein kann wie das Essen, das wir ihm zuführen. Wer sich also jahrein, jahraus mit Fertiggerichten aus der Mikrowelle zufriedengibt, darf sich nicht wundern, wenn sein Körper mit dieser «Pappe» schlapp wird. Die Mikrowelle ist zwar sehr bequem und schnell, aber sie zerstört alles, was an Vitaminen und Vitalstoffen in der Nahrung enthalten ist- nur noch leere Kalorien bleiben zurück- leider!

Lösung: So **frisch wie möglich**, so **unbehandelt wie möglich**, so **saisonal** wie möglich und wo möglich, passend zum eigenen Typ, sollte die Devise lauten.

- ✓ Wer nicht gerade zu den hoch allergischen Menschen zählt, ist mit frischem Gemüse, Salaten, Obst, Olivenöl, Ei, Fisch und magerem Biofleisch sicher gut bedient.
- ✓ Wer Milchprodukte verträgt, wird vielleicht Freude haben an selbstgemachtem Joghurt aus Rohmilch. Hüttenkäse oder Quark darf genauso wie Käse auf dem Speiseplan stehen.
- ✓ Honig oder Agavendicksaft darf das Leben versüssen und selbst gute Schokolade ist gelegentlich ein wundervolles Nervenfutter.
- ✓ Daneben gehören Nüsse, Kerne, Sprossen (sofern man sie mag) zur vollwertigen Ernährung- und
- ✓ auch ein Glas Rotwein gilt seit Paracelsus zu den «Allheilmitteln».

Was und Wie...

Nicht nur das Was, sondern auch das Wie spielt beim Essen eine **nicht zu unterschätzende Rolle**. Wir sollten uns Zeit nehmen zum Essen, um in Ruhe geniessen und verdauen zu können.

Fast Food zwischen dem Checken der Emails oder als Intermezzo zwischen zwei Geschäftsterminen ist uns nicht dienlich. Dass jeder **Bissen mindestens zwanzigmal gekaut** und **gut eingespeichelt** werden sollte, sei nur der Vollständigkeit halber erwähnt.

- ✓ Ein liebevoll gedeckter Tisch, nette «Mitesser» und lustige Gespräche helfen beim guten Verdauen.
- ✓ Kontroverse Diskussionen im Sinne von «Business- Lunches» vertragen sich mit unseren Mägen und Därmen leider auch nicht.
- ✓ Und wer beim Essen ständig auf sein Smartphone starrt, dem entgeht sehr viel vom wirklichen Leben.

Bewegung:

Über den gesundheitlichen Nutzen von Bewegung ist schon so viel geschrieben worden, dass ich mich darauf beschränken möchte, die **Verbindung von Motion und E-motion hervorzuheben**. Wer sich also bewegt, kann seine Gefühle und Stimmungen positiv beeinflussen. Zudem hat sich gezeigt, dass wir beim Bewegen besser lernen und so auch unser Gehirn fitter halten.

Dass unsere **Emotionen einen direkten Einfluss auf unser Immunsystem** haben, sei nur am Rande erwähnt – die Wissenschaft «Psycho- Neuro- Immunologie befasst sich detailliert mit diesen Phänomenen.

Immer wieder höre ich das Argument «gestresster» **Manager, sie hätten einfach keine Zeit**, um Sport zu treiben. Zudem sei Sport nicht nötig- sie hätten so wichtige Projekte zu bewältigen. Ich halte das für falsch. Wir selbst bestimmen, ob wir von morgens bis abends eine Pflicht an die andere reihen, um dann spätabends vor dem Fernsehgerät, bei Bier und Chips als Couchpotato immer schlapper zu werden.

Lösung: Wir alle können die Treppe benutzen statt des Fahrstuhls, wir können das Auto eine Ecke weiter weg parken und den Rest der Strecke zu Fuss gehen, wir können alle von Zeit zu Zeit das Rad benutzen, einen kurzen Abstecher in den Stadtpark oder den Wald unternehmen, schwimmen gehen oder das Tanzbein schwingen. Tennis, Tischtennis, Golf, selbst das Gassigehen mit dem Hund kann sportlich betrieben werden, wenn wir nur wollen! Wir können beschliessen, abzuschalten ohne einzuschalten!

Bei Bewegung jeder Art kann unser Gehirn zur Ruhe kommen und belohnt uns oft auch mit guten Ideen, die uns dann genau «zufällig» einfallen.

Weitere wichtige Faktoren auf dem Weg in die innere Balance sind Schlaf und Arbeit.

Schlaf:

Kluge Menschen haben berechnet, dass wir rund ein Drittel unseres Lebens verschlafen. Offenbar braucht unser Organismus diese Zeit, um seine Energiebatterien wieder aufzuladen und zugleich innerlich Verdauungsarbeit zu leisten. Während wir nämlich still schlafen, findet in uns Verdauung statt- durchaus nicht nur körperlich, sondern über die Träume auch seelisch. Und nachts sind unsere Killerzellen am aktivsten- vorausgesetzt, wir schlafen auf einem guten Platz. Darunter verstehe ich einen Ort, der weder von Elektromog noch von Erdstrahlen gestört ist. Zudem sollte es dort ruhig sein, der Raum sollte nicht zu warm und gut belüftet sein. Dass eine gute Matratze der Schlafqualität förderlich ist, ist auch nicht allen bekannt- oft wird hier am falschen Fleck gespart.

Lösung: Da das Schlafzimmer ein Ort der Ruhe sein soll, haben dort weder TV noch Radiowecker, schon gar kein Computer samt WLAN etwas verloren. Ein Netzfreischalter lohnt sich immer dann, wenn wir spüren, dass wir empfindlich auf elektrischen Strom reagieren. Wer längere Zeit nicht erholsam schläft, obwohl er abends nicht üppig speist, nicht zu viel Alkohol zu sich nimmt und auch seine Sorgen nicht mit ins Bett nimmt, könnte erwägen, einen guten geobiologischen Berater den Schlafplatz untersuchen zu lassen. Oft genügt es nämlich schon, das Bett um ein Stückchen zu verstellen, um wieder ungestört schlafen zu können.

Arbeit:

Wir westlichen Menschen verbringen einen grossen Teil unseres Tages mit der Arbeit. Der Job, die Karriere, die damit verbundene Anerkennung hat einen hohen Stellenwert. So wundert es auch nicht, dass Verlust der Arbeit durch Entlassung oder Berentung oft der Auslöser depressiver Verstimmungen ist. Aber auch das Mobbing durch missgünstige Kollegen kann uns seelisch belasten und die Freude am Beruf vergällen. Oder wir gehen einer Beschäftigung nach, die gar nicht zu unserem Wesen passt. Denn nur dann, wenn die Tätigkeit in Übereinstimmung mit unseren Talenten und Fähigkeiten steht, können wir unsere besten Anlagen entfalten und im Beruf «aufgehen» wie eine Blüte.

Wenn wir uns in unserem Beruf (und hier schliesse ich Hausarbeit ausdrücklich mit ein!!) wohl fühlen, ist aber noch längst nicht alles automatisch in Butter.

Es gilt nämlich immer, das rechte Mass zu finden. Arbeit macht das Leben süss, sagt der Volksmund. Allzu viel Süsses kann uns aber auf den Magen schlagen, möchte ich dagegenhalten.

Konkret heisst das, dass wir auch bei faszinierenden Aussichten im Beruf die Balance zwischen **Tun** und **Lassen**, zwischen **Aktivität** und **Entspannung im Auge behalten** sollten, damit uns der Job nicht auffrisst.

Wer den beruflichen Zielen die Zeit mit Freunden, der Familie, den sportlichen Ausgleich, die ruhigen Mussestunden oder andere Lustbarkeiten opfert, legt in sich den Grundstein zur Überforderung und zum Ausbrennen. Die Energiekerze an beiden Enden anzuzünden, bringt nur sehr kurzfristig mehr Licht- danach ist es oft besonders düster in der Seele.

Aber auch Menschen, die keiner beruflichen Tätigkeit nachgehen, können daran leiden. Sei es, dass sie der «Rentenschock» ereilt, sei es überraschende Arbeitslosigkeit, Kündigung oder Krankheit, die Erwerbstätigkeit erschwert, immer ist der Mensch gefordert, sich und seinen Alltag sinnvoll zu strukturieren und sich selbst lohnende Ziele zu setzen.

Wie erfüllend und ermutigend es sein kann, sich um Tiere, pflegebedürftige Menschen oder Flüchtlingskinder zu kümmern oder schlicht in der Nachbarschaftshilfe oder der Gemeinde mitzuhelfen, hat sich noch nicht bei allen Menschen herumgesprochen.

Lösung: Hilfreich kann es sein, auch in Bezug aufs berufliche Engagement die 3x8er- Regel zu befolgen. Sie besagt, dass wir als Ziel 8 Stunden täglich schlafen sollten, 8 Stunden arbeiten und die übrigen 8 Stunden für uns selbst nutzen dürfen. Ganz sicher werden wir dieses Ideal nicht immer verwirklichen können. Aber wir könnten uns angewöhnen, beispielsweise nach 19 Uhr abends nicht mehr ans Handy zu gehen, keine emails mehr anzuschauen und auch für Geschäftstermine nicht mehr zur Verfügung zu stehen. Denn diese «Sperrzeiten» können ein sehr guter Einstieg in ein besseres Zeitmanagement sein, das uns hilft, auch bei hoher Belastung im inneren Lot bleiben zu können.

Seelische Ausgeglichenheit:

Im Leben widerfahren uns neben erfreulichen Begebenheiten leider oft auch Widrigkeiten. Wir werden verletzt, gekränkt, vernachlässigt, gedemütigt, übergangen, gehänselt, geschlagen, geplagt, überfordert, misshandelt und was der Scheusslichkeiten mehr sind.

Nicht alle Menschen sind zudem erwünschte, geliebte Kinder mit stabilen Wurzeln für ihr inneres Wachstum. Manche Biographien lesen sich wie Horrorgeschichten. Und doch werden nicht alle Menschen, die einen schweren Start ins Leben hatten, daran krank. Umgekehrt ist eine behütete Kindheit leider kein Garant für späteren Erfolg im Leben. Es liegt offenbar daran, wie wir innerlich, in unserer Seele, mit den Herausforderungen des Lebens fertig werden. Manche Menschen verfügen über ein extrem sonniges Gemüt, das es ihnen ermöglicht, auch noch in den unseligsten Lagen die Hoffnung zu bewahren. Andere lassen sich vom leisesten Windhauch umwehen.

Wir haben auf die äusseren Ereignisse oft keinen Einfluss. Menschen um uns herum sterben, manche ziehen weg, andere beenden die Freundschaft mit uns. Arbeitskollegen gehen fort, Nachbarschaften ändern sich, am Ende der Ausbildung oder des Studiums kann es

geschehen, dass wir die Menschen, die bis dahin immer um uns herum waren, nie mehr wiedersehen.

Ob wir dies gut verdauen können oder nicht, **hängt von unserer Resilienz ab**. Diese innere Stärke, diese Fähigkeit, im Lot zu bleiben, kann durch Kränkungen oder Traumata immer wieder erschüttert werden.

Dann ist es wichtig, zu erkennen, dass etwas an uns nagt. Bevor wir jeden Tag nur noch durch die graue Brille wahrnehmen, immer pessimistischer und verzagter werden, uns gar nichts mehr zutrauen und mehr und mehr in Apathie verfallen, sollten wir uns Hilfe holen.

Lösung: Für kleinere Krisen hilft oft schon das verständnisvolle Gespräch mit einem guten Freund, um uns aus dem Seelentief zu holen. Wenn sich der Grauschleier auf der Seele dauerhafter einnisten will, dürfen wir uns professionelle Hilfe holen. Wem die klassische Psychotherapie aus verschiedenen Gründen nicht zusagt, der ist vermutlich mit Energietherapie gut bedient.

Was kann Energietherapie bewirken?

Im Gegensatz zur Gesprächstherapie steht hier nicht das im Vordergrund, was uns an Belastungen bewusst ist, sondern das, was den Organismus am Regulieren hindert und ihm zudem Energie entzieht.

Diese «**Energieblockaden**» kann man Konflikte nennen, Vampire, Trauma oder **einfach Energieräuber**- wichtig ist, sie als Faktoren anzuerkennen, die Auswirkungen haben. Und dies selbst dann, wenn keine Blutuntersuchung, kein Röntgenbild und kein sonstiges bildgebendes Verfahren einen dazu passenden Befund liefern.

→ **Denn Befund und Befinden sind nun einmal nicht das Gleiche!!**

Sehr leicht nachvollziehbar wird aber das schlechte Befinden, wenn zeitgleich die Energiebatterien eines Menschen fast leer sind.

→ **Wer zu wenig vitale Energie hat, fühlt sich körperlich schlapp, müde und schlicht nicht fit.**

Wer zu wenig emotionale Energie besitzt, leidet unter **gedrückter Stimmung**, **wenig Antrieb**, **wenig Freude im Leben**, einem **geschwächten Immunsystem** und einer generellen «Nullbockhaltung».

Auch das Lernen, Merken, Erinnern kann erschwert sein.

Wer zu **wenig mentale Energie** hat, kann nur noch mühsam denken.

- Rationales Planen,
- Tagesstruktur,
- Klarheit über die eigene Persönlichkeit

kann verloren gehen.

Im **Extremfall** kann sich das ICH in Teile aufteilen, was man dann üblicherweise Psychose oder Schizophrenie nennt.

Alle diese Energie-Ebenen können durch kinesiologische Testung, ein Testgerät und zur weiteren Feindiagnostik mit verschiedenen Testampullen erfasst werden.

So lässt sich feststellen, ob

- **Störzonen** oder/und Elektrosmog eine Rolle spielen
- Der Patient **gestresst, erschöpft** oder **nervlich angeschlagen** ist
- Eine **Angststörung** vorliegt.

Der Kontroll-Screen

Die **segmentale Körpertestung** gibt Auskunft über energetisch geschwächte Organe und deren Auswirkung auf Körpergefühl und Gemütslage.

Ein **blockierter Beckenbereich** geht dabei häufig mit Bein- oder Knieschmerzen einher, kann aber auch Reizblase, Prostatentzündung, Mangel an Selbstvertrauen oder Störung der Fruchtbarkeit nach sich ziehen.

Ist die **Region der Brust** energetisch blockiert, kann dies nicht nur zu Angina pectoris, Asthma bronchiale, Brustkrebs, Schulterschmerzen oder Handekzemen führen, sondern auch zu einem Defizit an Zuversicht, Hoffnung und Freude im Leben des einzelnen.

Immer wieder ist es faszinierend zu beobachten, wie **Körper, Seele und Geist sich gegenseitig bedingen**.

Mit der **PSEnergy**, meiner Methode, zu arbeiten, macht es möglich, immer wieder **Brücken zwischen dem Körper, der Seele und dem Denken** zu bauen, um im besten Sinne ganzheitlich zu wirken.

Mein Therapieansatz

Zur Therapie dienen einerseits homöopathische Tropfen oder Globuli. Daneben kommen aber auch Krafttiefbilder, positive Lösungssätze, Klopftechniken, Imaginationen, Tagebuch schreiben, Tipps zur konkreten Lebensführung und Atemtechniken zum Einsatz.

Es ist für mich immer wieder faszinierend zu beobachten, wie der Zuwachs an Energie durch die Therapie Heilungsvorgänge auf allen Ebenen triggert.

Mir ist dabei ganz wichtig, klarzustellen, dass nicht ich heilen kann. Die Verantwortung für fällige Veränderungen im Denken, Fühlen oder Handeln liegt immer beim Patienten.

Was er aber von mir erwarten darf (dafür, dass er mich bezahlt), ist, dass ich die oft **verschlüsselten Botschaften des Körpers bestmöglich übersetze** und ihm so über die Rampe bringe, dass er etwas damit anfangen kann.

Ausserdem ist es meine **Pflicht als Therapeutin**, gravierende Störungen beizeiten zu erkennen und alles zu tun, dass behebare Blockaden gelöst werden.

In der **Phase des Energieaufbaus**, die zuweilen noch nicht von Hochgefühlen begleitet wird, sondern eher von Niedergeschlagenheit und Antriebsmangel ist es **meine Pflicht**, den Patienten **liebvoll und empathisch zu begleiten** und ihm Zuversicht und Humor zu vermitteln.

Rom wurde nicht an einem Tag erbaut- und auch der Weg aus dem Seelentief lässt sich nicht beschleunigen.

Ich habe aber **in den fast 20 Jahren**, die ich schon so arbeite, **erleben dürfen**, dass viele zunächst hoffnungslos erscheinende Fälle durch Geduld, Zeit und stetes Üben erfolgreich abgeschlossen werden konnten.

Ein Beispiel von vielen möchte ich etwas näher beleuchten:

Herr F., 45 Jahre alt, kam zu mir, weil er sich **chronisch erschöpft** fühlte. Er selbst nannte seinen Zustand **«Voll-Burnout»**. Obwohl er noch arbeitete in seinem Beruf, fiel ihm das Aufstehen und etwas leisten von Tag zu Tag schwerer. Den Spass an Beruf, die Freude in seiner Ehe und seinen beiden Kindern hatte er komplett verloren. Ein Psychiater hätte ihn vielleicht als prä- suizidal eingestuft. Am meisten litt er unter chronischen Schlafstörungen, Angstattacken, Herzrasen und Nackenverspannungen.

Beim Test waren **seine Energiewerte extrem niedrig**- vital und emotional jeweils **bei 30 anstelle 100 Punkten**.

Zunächst zeigte sich eine **massive Angststörung**, die zu vielen Symptomen passte; zugleich durfte er sich mit dem Thema **Wut, im Oberbauch**, auseinandersetzen. Die Organe des Oberbauchs, namentlich Leber und Galle, sind nachtaktiv- können also durchaus mit Durchschlafstörung in Verbindung gebracht werden. Und der Oberbauch ist die Region der Selbstfürsorge- dem Kontrastprogramm zum Ausbrennen für andere.

Acht Wochen später...

... konnte er schon wieder deutlich besser schlafen, auch das Herzrasen war weg. Nun konnte er einige seiner «Zwangsgedanken» formulieren, wie «Ich behandle die, die ich liebe, schlecht» oder «Ich mag mich selbst nicht».

Seine Werte waren nun bei 70 Punkten und als Thema zeigte sich **«Mangel an Selbstwertgefühl»**, in der Beckenregion beheimatet. Neben homöopathischen Tropfen bat ich ihn darum, seine Füsse auf zwei Blatt Papier zu malen und diese Blätter dann mit seinen Fähigkeiten und Talenten zu füllen. Hierbei sollte er ausdrücklich auch Eigenschaften nennen, die ihm sonst «selbstverständlich» erschienen waren, wie «ich kann atmen, Ich kann gehen, hören, sprechen usw.» Die Blätter sollte er gut sichtbar aufhängen und sie täglich betrachten.

Weitere drei Monate später ...

...berichtete er, es ginge ihm wieder gut. Er habe zu sich selbst zurückgefunden, sei zufriedener und auch die Arbeit mache wieder Freude.

Seine **Werte** waren mit **90 Punkten** um das **Dreifache besser als noch 5 Monate zuvor!**

Das Thema diesmal lautete: «Aus der Opferrolle aussteigen, selbst **für sich Verantwortung übernehmen** und klare Ansagen machen». Die Etage war der Hals –

mit Auswirkung auf den Stoffwechsel, die Schilddrüse und die Nackenregion. Zudem gehen von dort Fernwirkungen in den Oberbauch, die Region der Leber.

Neben seiner üblichen Medikation benötigte er diesmal Vitamin D, Flohsamenschalen und Kieselgel für seine Darmschleimhaut.

Auch diese Aufgabe meisterte er bravourös. Er begann, sich viel öfter mit seinen Kollegen auszutauschen und damit für diese auch fassbarer zu werden. Er klärte zudem seine Rolle in der Familie und scheute auch vor harten Diskussionen mit seinen Geschwistern nicht zurück.

Anfänglich hatte seine Familie nämlich wenig Verständnis für seinen «energetischen» Weg, der sich so grundlegend von den schulmedizinischen Konzepten unterschied.

Nach einem Jahr...

... waren seine Energiebatterien komplett geladen, er war handlungsfähig und fühlte sich wieder leistungsbereit. Während der gesamten Therapie musste er keinen Tag ins Krankenhaus und musste auch keine der üblichen Psychopharmaka zu sich nehmen.

Nachsatz: Inzwischen sind 1,5 Jahre vergangen.

Er ist nach wie vor wegen kleinerer Blockaden in meiner Behandlung. Es geht ihm bestens. Mit grosser Freude, Dankbarkeit und Demut darf ich immer wieder solche Verläufe erleben – und in meinen Seminaren auch den Kollegen vermitteln.

Anschrift des Verfassers:

Dr. med. Ulrike Güdel

Unterbiel 22

4418 Reigoldswil

info@psenergy.ch

www.psenergy.ch

YouTube Kanal „[PSEnergy- chronisch krank muss nicht sein](#)“