

Keine Lust, keine Energie – was tun?

Dr. Ulrike Güdel · Montag den 11. März 2013



Erschöpfung, Depression, Burn-out, Ängste und Verlust von Lebensfreude sind in einem beängstigenden Ausmass zur „Volksseuche“ geworden. Die stressbedingten Erkrankungen machen heute schon einen Grossteil der Gesundheitskosten aus, verursachen viele vorzeitige Berentungen und Krankenhaustage – Tendenz stetig steigend!

Auch in meiner Praxis kommen wenigstens **50% aller Patienten** mit einem Leitsymptom: Erschöpfung, chronische Müdigkeit, Lustlosigkeit und Sinnverlust im Leben.

Wenn ein erschöpfter Patient zu mir kommt, erfolgt zunächst eine körperliche Untersuchung. Leidet er an Blutarmut, einer Schilddrüsenunterfunktion, Leberschwäche oder Niereninsuffizienz? Liegt eine Krebserkrankung vor, eine Herz- Kreislauf-schwäche? Wenn solche Befunde zu erheben sind, kann anschliessend eine ursächliche Behandlung stattfinden. In vielen Fällen chronischer Erschöpfung lassen sich allerdings **keine abnormen Laborwerte** finden, gleichwohl ist das Befinden des Patienten auffällig.

Merke: Befund und Befinden ist nicht das Gleiche!!

Grundsätzlich stelle ich mir dann die Frage, welche anderen Gründe es geben könnte, warum Menschen sich schlapp, energielos, ohne Lust am Leben, ohne Antrieb und ohne sinnvolle Perspektive durch den Tag oder gar ihr ganzes Leben quälen. Was muss passieren, damit ein Mensch, der ja ursprünglich als quietschvergnühtes, bewegliches und neugieriges Wesen auf die Welt kommt, allen Mut verliert, apathisch und träge wird, das Lachen, Lieben und Staunen verlernt und seine Lebenszeit als endlose Abfolge öder Tage empfindet?

Wir Menschen:

1. haben einen Körper, um den wir uns kümmern sollten,
2. Gefühle, die uns bewegen,
3. verfügen über einen Geist, der uns das Planen ermöglicht
4. ein intuitives Gespür, das auch unsere kreativen Leistungen begleitet.

5. werden von Lebenskraft gesteuert, den Faktor, den man auch „ENERGIE“ nennt. Dieser energetische Aspekt ist ganz wesentlich (für mein Gefühl der entscheidende) – **weil Energie die Information ist, die uns sowohl körperlich als auch seelisch-geistig tiefreichend beeinflusst.**

Wenn wir Menschen wieder zu ihrer vollen Regulationsfähigkeit und Power verhelfen wollen, sollten wir möglichst umfassend tätig werden:

1. Körper

Für den Körper gibt es zwei Grundpfeiler, die er für seine Gesundheit benötigt: Ernährung und Bewegung.



Ernährung

Was eine gesunde und sinnvolle Ernährung ist, darüber gehen die Meinungen weit auseinander. Beim Thema Erschöpfung sollte das Essen jedoch in jedem Fall vitaminreich sein, frisch, regional, saisonal, naturbelassen, anregend für die Sinne und leicht verdaulich. Wer je gefastet hat, kann ermessen, wie viel Energie das Verdauen benötigt – man spricht von ca. 30% der Gesamtenergie eines Tages. Wichtig ist aber nicht nur, was wir essen, sondern auch wie wir dies tun: Gut gekaut ist halb verdaut- dieser Grundsatz ist absolut gültig, denn der Magen verfügt über kein Häckselwerk. Demnach sollte jeder Bissen solange gekaut werden, bis eine breiige Masse entstanden ist. Verdauen ist eine vom vegetativen Nervensystem gesteuerte Tätigkeit, die Ruhe verlangt – es stört die Nahrungsaufnahme in den Körper, wenn zugleich am Computer gearbeitet wird, man Zeitung liest oder Streitgespräche führt. Darum sollte man auch keinen misslaunigen Menschen kochen lassen...Erschöpften Menschen teste ich zudem immer aus, ob sie Bedarf haben an Vitamin D, Zink, Selen, Magnesium, Kalium, Kalzium, Vitamin B, um nur die wichtigsten zu nennen.

Bewegung

Natürlich wäre es sinnvoll, wenn sich ein Mensch an der frischen Luft bewegen würde, am besten 30 Minuten täglich an 6 Tagen in der Woche. Wenn ich das jedoch einem erschöpften, ohnehin völlig kaputten Patienten vorschlagen würde, bekäme ich allerhöchstens verwunderte Blicke, wenn nicht gar komplette Abwehr. Wer zu gar nichts Lust hat, der mag seinen Körper nicht auch noch sportlich antreiben. Um den inneren „Schweinehund“ auszutricksen, braucht es ein dosiertes Vorgehen. Zunächst gilt es, kleine Veränderungen des Verhaltens anzustreben, die aber konsequent jeden Tag für 4 bis 6 Wochen beizubehalten. Danach sind sie bereits zur Gewohnheit geworden und es gelingt leichter, dann etwas mehr zu wollen. Also beginnt man am besten mit täglich nur 5 bis 10 Minuten Spaziergang – oder: Zu Fuss zum

Einkaufen, zur Post, zum Bäcker anstelle mit dem Auto. Möglichst immer die Treppen steigen und den Aufzug links liegen lassen. Eine Bushaltestelle früher aussteigen und den Rest des Weges zu Fuss gehen. Sich selbst mit kleinen Schritten zu mehr Aktivität zu motivieren, lässt das Selbstwertgefühl wachsen- und die Kondition wächst mit, was einen positiven Rückkopplungseffekt ergibt: Ich werde fitter, es macht mehr Spass, sich zu bewegen- also mache ich es öfter und werde immer besser...

Ausserdem weiss man, dass Sport im Körper die Produktion von Wohlfühlhormonen wie Serotonin anregt und zugleich die Stresshormone wie Adrenalin aufbraucht – Adrenalin wird in Bewegung umgesetzt und Serotonin sorgt für bessere Laune! Damit kann man zwei Fliegen mit einer Klatsche schlagen.

2. Gefühle

Wir verfügen schon als Babies über eine Menge an Grundgefühlen, wie Angst, Freude, Ekel oder Wut. Jedes Gefühl, das sich ausdrücken darf, ist gesund, viele unserer Gefühle werden uns aber abtrainiert, weil wir ja alle der Erziehung unterliegen und nicht im Vakuum leben. Wir sind mit einer Vielzahl anderer Menschen konfrontiert, die sich mit uns austauschen: Wir werden gefördert, gelobt, anerkannt, gemocht, geliebt, verwöhnt, akzeptiert – oder verachtet, verlacht, geschimpft, gemobbt, gebremst, ausgegrenzt, geschlagen, entlassen, betrogen, verlassen. Das, was wir im Leben erleben, hinterlässt Spuren in unserem Fühlen, wird in unseren Zellen gespeichert und prägt unser seelisches Grundempfinden. Je nachdem, welche Erfahrungen wir mit Menschen schon gemacht haben, werden wir andere und uns selbst (!! tendenziell eher als nett oder böse einschätzen und uns in der Zukunft entsprechend verhalten. Wer genügend unangenehme, schmerzliche Vorerfahrungen gemacht hat – was man auch „Trauma“ nennt – wird schliesslich oft die ganze Welt durch eine graue „Brille“ anschauen und schon von vornherein nichts Gutes mehr für sich erwarten. Hier kann man mit „energetischer Traumatherapie“ ansetzen, so wie ich das seit 15 Jahren mit der PSE mache, auf die ich später noch genauer eingehen möchte.



3. Geist

Unser bewusstes Denken, mit dem wir unseren Alltag bewältigen, macht ca. 15 – 20% der gesamten Denktätigkeit aus. Die restlichen 80- 85% der geistigen Tätigkeit verlaufen unbewusst. Wenn wir also mehr Bewusstheit erlangen möchten und unser Leben eigengesteuert planen und gestalten möchten, sollten wir uns darin üben, unsere unbewussten Prägungen kennenzulernen – und dort, wo sie uns schaden, umzuwandeln. Das, was Freud das Unbewusste nannte, was Dahlke als den Schatten bezeichnet oder Klinghardt als USK (Unbewusster seelischer Konflikt), nenne ich den inneren Saboteur, der die eigene Entwicklung immer

wieder bremst und so Heilung verhindern kann.

Damit Heilung stattfinden kann, ist es wichtig, dass auch das Unbewusste folgende Sätze glaubt und bejaht:

- Ich will gesund und fit sein....
- Ich kann gesund und fit sein...
- Ich darf gesund und fit sein....
- Ich bin es wert, gesund und fit zu sein....

Mit dem kinesiologischen Muskeltest gelingt es leicht, solche Sätze (und viele andere mehr) beim Patienten abzufragen. Die Kinesiologie kennt als „Antwort“ des Körpers entweder ein JA, was gleichmässiger Muskelspannung entspricht, oder ein NEIN, was Muskelstress bedeutet und an einem Schwachwerden des Muskels abgelesen werden kann. Falls nun ein Mensch auf einen dieser Sätze mit Muskelstress reagiert, arbeitet sein Unbewusstes ständig gegen die Therapiebemühungen des Therapeuten—und auch gegen den bewussten Anteil im Patienten. Dann wäre Misserfolg vorprogrammiert. Es gibt verschiedene Techniken eines lösungsorientierten Coachings: Farbbrillen, Klopftechniken, Tapping, Neuraltherapie, Narbentstörung, Hausaufgaben, Tagebuch zur Gedankendisziplin etc., die je nach Fall eingesetzt werden können. Der Therapeut hat die Aufgabe, die einschränkenden, krank machenden oder schwächenden unbewussten Überzeugungen zu finden und eine Sofortkorrektur zu machen. Anschliessend ist es aber Aufgabe des Patienten, diese Techniken zuhause täglich zu üben, damit sein Geist sich neu ausrichtet und die alten Programme nach und nach gelöscht werden.

4. Intuition

Unsere Feinfühligkeit, Kreativität, das „Bauchgefühl“, der 6. Sinn, unser Schutzengel oder wie immer man diesen Bereich nennen möchte, verhilft uns zu Eingebungen, die mit dem Verstand alleine nicht zu erreichen sind. Je höher unsere Fähigkeiten in diesem Bereich sind, desto mehr benötigen wir innere Ruhe, Gelassenheit, meditative Techniken und künstlerische Betätigung, um das dortige Potential zu leben und entfalten zu können. Auch Gebete, Interesse für spirituelle Themen und Entspannungstechniken gehören hierher. Wir Menschen sind die einzige Spezies (von einigen hochentwickelten Tieren wie den Delfinen einmal abgesehen), die in der Lage ist, völlig selbstlos zu handeln und zu erkennen, dass wir alle Teil eines grösseren Organismus sind – dass am Ende alles mit allem verbunden ist. Es kann also im Patientengespräch durchaus nötig sein, die Frage nach dem Sinn des Lebens zu stellen oder Anregungen zur Rückbesinnung zu geben. Für die meisten Erkrankungen mag dies vordergründig nicht bedeutsam sein, ich erlebe aber immer wieder, dass Menschen, wenn sie ihr Leben in einem grösseren Kontext betrachten, leichter mit den Widrigkeiten des Alltags umgehen können als ohne diesen inneren Halt.



5. Energie

Ich weiss, dass der energetische Aspekt für unseren Körper und unsere Seele prägend und bestimmend ist. Wer zu wenig Energie zur Verfügung hat, kann nicht vernünftig regulieren- und hat keine Kraft, sein Denken, Fühlen und Verhalten nachhaltig zu verändern.

Ohne Energie bleibt ein Mensch leider in der Abwärtsspirale von Erschöpfung, Verlust von Lebensfreude und Angst stecken. Darum behandle ich seit 15 Jahren alle meine Patienten mit der PSE (Positive Selbst-Entfaltung), dem Energie- Check. Dabei verwende ich ein Testgerät, verschiedene Testampullen und den kinesiologischen Armlängentest. Dabei „erzählt“ mir der Körper, wie viel Energie er gerade verfügbar hat, wo im Körper Energie feststeckt und wie viel Energie dort zu holen ist. Zuweilen fühle ich mich an das Märchen von „Ali Baba und die 40 Räuber“ erinnert, wo es darum geht, das richtige „Sesam, öffne Dich“ zu finden, damit der Mensch seine geraubten Schätze wieder in Besitz nehmen kann. Die schlimmsten Energieräuber, die ich immer wieder finde, sind:

- Geopathogene Störzonen, die sog. Erdstrahlen oder Wasseradern
- Vegetative Blockaden, wie Stress, Angst, nervliche Belastung, „adrenal drain“
- Seelische Traumata mit Auswirkungen auf:
 - den Selbstwert = Chakra 1 (Hoden, Eierstöcke, Region Becken- Beine)
 - die Stressbalance = Chakra 2 (Nebenniere, Region Darm, Niere, Lendenwirbel)
 - das Loslassenkönnen = Chakra 3 (Bauchspeicheldrüse, Region Magen, Leber, Galle)
 - das Vertrauen = Chakra 4 (Thymusdrüse, Region Herz, Lunge, Kreislauf)
 - den Stoffwechsel und die Kommunikation = Chakra 5 (Schilddrüse, Region Hals und Nacken)
 - die intuitive Balance = Chakra 6 (Hirnanhangsdrüse, Region Mittelgesicht, HNO- Bereich)
 - die kritische Auseinandersetzung mit Verboten und Geboten = Chakra 7 (Zirbeldrüse, Gehirn).

Sehr häufig stelle ich dabei fest, dass Menschen, die wegen Erschöpfung zu mir kommen, „eigentlich“ an diffusen Ängsten, viel zu viel selbst auferlegtem Stress oder einem auslaugenden Schlafplatz leiden.

Die Faktoren, werden therapeutisch mit homöopathischen Mitteln, Hausaufgaben und ggf.

Bettplatzumstellung bearbeitet, wobei der Körper so weise ist, dass er immer nur die Themen aufdeckt, die er bei seiner derzeitigen Energielage auch „stemmen“ kann. Der gesamte Verlauf, bis jemand wieder seine gesamte Energie zum Regulieren zur Verfügung hat, dauert in aller Regel zwischen einem Jahr und drei Jahren, je nach Schwere des Falls.

Menschen, die sich erschöpft fühlen, depressiv oder lustlos sind, haben fast alle zu lernen, dass

- Weniger oft mehr ist
- Morgen auch noch ein Tag ist
- In der Ruhe die meiste Kraft liegt
- Stress und Angst oft nur entsteht, wenn wir uns über Dinge aufregen, die uns nichts angehen oder die wir nicht ändern können.

Fazit

Kein Bock oder keine Lust oder keine Energie ist kein unabänderliches Schicksal, sondern kann verändert werden. Dabei spielt sowohl die Ernährung und die Bewegung eine Rolle, aber auch das Bearbeiten seelischer Traumata, ungünstiger Gedankenmuster und Einstellungen, wie auch das Auflösen von Energieblockaden mit der PSE und anderen Techniken.

Erst wenn die Energie wieder frei fließt, hat ein Mensch auch die Kraft, seine Lebensumstände in seinem Sinne so zu verändern, dass Glück, Zufriedenheit, Gesundheit und Wohlbefinden einkehrt.

Es macht viel Freude, ist aber auch eine Herausforderung, Menschen aus der Stressfalle und Erschöpfungsdepression heraus helfen zu dürfen und sie sachte, aber bestimmt zu ihrer Selbstverantwortung zu begleiten.



Dieser Artikel wurde verfasst von **Dr. Ulrike Güdel**

Fachärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren
 1989- 1998 Kassenärztliche Hausärztin bei Stuttgart
 1999- 2011 Mitentwicklerin der ganzheitlichen Methode PSE (Psychosomatische Energetik),
 Ausbildungsleiterin PSE
 Seit 2002 Privatpraxis in Bregenz
 Seit 2008 Zweitpraxis bei Basel

Autorin zahlreicher Artikel in naturheilkundlichen Fachzeitschriften
 Autorin der laienlesbaren Bücher:

- Wie wirkt Psychosomatische Energetik
- Praxis der Psychosomatischen Energetik
- Er will immer- sie fast nie
- Erdstrahlen & Co
- Sucht- die unerfüllte Suche nach einem erfüllten Leben

Ich bin seit 15 Jahren als Energiemedizinerin tätig und widme mich der Transformation krankmachender Muster in uns und um uns herum- wie Geopathie, Elektrosmog, seelische Trauma-Auflösung, Umwandlung einschränkender Glaubenssätze und Narbenentstörung. Meine Methode, die ich mitentwickelt habe, heisst PSE = Positive Selbstentfaltung. Ich arbeite mit dem Reba- Gerät und überwiegend mit homöopathischen Medikamenten.

[Share](#)[Tweet](#)[Share](#)[Share](#)

» [Homepage](#) | [Dr. Ulrike Güdel](#)

