



## **PHOENIX – Wege ins Leben**

Burnout, Depressionen, Stress, Angstzustände – psychische Erkrankungen sind längst zur Volkskrankheit geworden.

Die **Edelstein-Balance®** zeigt Möglichkeiten auf, mit persönlichen Lebenskrisen umzugehen, sie als Chance zu nutzen und wie Phönix aus der Asche sich selbst zu erneuern.

„Gemütskrankheiten“, die Erkrankung an Nerven und Seele, wie psychische Erkrankungen früher gerne bezeichnet wurden, sind keine Erfindung der Neuzeit. Wie auch bei dem - in den 70er und 80er Jahren häufig diagnostizierten - chronischen Erschöpfungssyndrom (CFS, definiert seit 1959,

*Wikipedia*) wird damals wie heute klassifiziert, der Grad der Erkrankung gemessen, verschiedene Symptomkomplexe gegeneinander abgegrenzt, klinische Definitionen und Kriterienkataloge erstellt. Viele „körperliche“ Leiden, wie Anämie, Hepatitis, Diabetes, Fybromyalgie, Borreliose, HIV, Tumorerkrankungen, Störungen der Schilddrüse können ebenfalls massive „psychische“ Störungen auslösen. Andererseits mindern depressive Zustände wiederum die kognitiven Fähigkeiten sowie die körpereigenen Abwehrkräfte und können Folgeerkrankungen auslösen. Eine genaue Diagnose zu stellen ist auch für die moderne Medizin eine Herausforderung.

Das sogenannte „Burnout-Syndrom“ ist im Gegensatz zu Neurasthenie (Nervenschwäche), CFS (Chronic Fatigue Syndrome) oder Depression keine „Behandlungsdiagnose“, sondern in Sinne der internationalen Klassifizierung von Krankheiten eine „Zusatz- oder Rahmendiagnose“, die unter „Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung“ eingestuft wird. Da nicht als Krankheit anerkannt, wird nach dieser Diagnose nur ärztlich oder psychotherapeutisch betreut, wer eine weitere behandelbare Erkrankung diagnostiziert bekommt. Die Betroffenen bleiben mit ihrer persönlichen Krise und/oder Folgeerkrankungen trotz der inzwischen öffentlich diskutierten Problematik häufig alleine oder werden mit wohlgemeinten Ratschlägen zur Lebensbewältigung nach Hause bzw. in die für sie oft unerträglich gewordene Arbeitswelt zurück geschickt.

Den Herausforderungen nicht gewachsen befindet und empfindet sich der leidende Mensch in einer Abwärtsspirale, aus der es keinen Weg nach oben mehr zu geben scheint – unabhängig davon, ob schwer oder leicht erkrankt, ob das Leiden ursächlich körperliche, nervliche oder psychische Ursachen hat. Das Leben scheint keinen Sinn mehr zu machen, es ist mühsam, schleppt sich dahin, immer mehr Anstrengung ist erforderlich, um letztlich immer weniger zu erreichen. Alte Konzepte greifen nicht mehr, stellen die erforderliche Balance nicht mehr her.

Jeder psychische Vorgang hat ein biochemisches Pendant, ein ständiges Wachsen und Abbauen von Kontakten zwischen den Nervenzellen und Überschuss oder Mangel an Botenstoffen. Das verändert das Gehirn – jeder Gedankengang verändert die Gehirnstruktur. Ebenso wie Gedanken modifizieren auch physische und psychische Einflüsse die Struktur des Gehirns, die wiederum Einfluss darauf haben, was wir denken.

Gerät nun dieser komplexe Verbund von Körper, Geist, Seele und Verstand aus dem Takt kommt es daher in allen Bereichen zu Störungen, unabhängig vom auslösenden Störfaktor.

Doch gerade dieser hohe Grad an Komplexität, das sich ständig gegenseitig beeinflussende Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele und Verstand trägt auch den Keim zur **AUFWÄRTSSPIRALE** bereits in sich: Jede Veränderung – und sei sie noch so gering – hat Auswirkungen auf das Gesamtgefüge. Das macht Mut, denn so wenig es auch sein mag, **jeder** Impuls, den wir setzen, um uns wieder in unsere Balance, in unsere Mitte zu bringen, ist förderlich.

