



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.

Nicht die Größe der Anstrengung, sondern die Richtung, in die wir gehen, ist dabei entscheidend.

Resilienz - Erneuerung und seelische Widerstandskraft

Auf unserem eigenen (Lebens-)weg zu sein kostet keine Kraft, sondern schenkt uns neue Lebenskraft. Regeneration (lat. regeneratio = Neuentstehung), die Kraft des **PHOENIX**, bedeutet etwas Neues wachsen und entstehen zu lassen. Aus der Krise heraus haben wir die Chance, diese erstaunliche schöpferische Kraft der Erneuerung in uns wahr zu nehmen. Ob Hindernisse und Herausforderungen im Leben uns überfordern oder motivieren, ist oft nur eine Frage des Blickwinkels.

Stress, Ängste, Überforderung und Erschöpfung schränken unseren Blickwinkel ein, Warnsignale des Körpers werden übersehen und Fragen nach Sinn und Unsinn geflissentlich übergangen. Wir brauchen Abstand, um die Dinge wieder aus einer anderen Perspektive zu betrachten und längst fällige Korrekturen und Richtungsänderungen vorzunehmen. Auch nur für einen kurzen Moment das Hamsterrad anzuhalten schenkt uns einen kostbaren Augenblick der Gelassenheit, um unseren Blickwinkel zu wandeln und zu erweitern.

Achtsamkeit gibt dem wachsenden Keim der Erneuerung den Schutz und die Geborgenheit, in der er sich entwickeln kann. Widmen wir auch nur einen Bruchteil unserer – sich meist in Vergangenheit und Zukunft bewegenden – Aufmerksamkeit dem Augenblick, nähren und stärken wir den Weg, den wir gehen wollen.

Diese Fähigkeit, Krisen durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklungen zu nutzen, wird **RESILIENZ** genannt

Resilienz ist sozusagen das „Immunsystem der Seele“.

Edelstein-Balance® und die Schlüsselfaktoren der inneren Stärke

Als Pionierin der Erforschung der Resilienzfaktoren gilt Prof. Emmy Werner (geb. 1929, Entwicklungspsychologin). Aus ihren Studien lassen sich zusammengefasst 7 Schlüsselfaktoren für die innere Stärke und Widerstandsfähigkeit eines Menschen gegen Stress-Faktoren heraus kristallisieren. Auch wenn liebevolle Bezugspersonen in der Kindheit, soziales Umfeld, Bildung, Religion usw. entscheidend zur Entwicklung der Resilienz beitragen, können alle Schlüsselfaktoren lebenslang gefördert und entwickelt werden.

Diese 7 Schlüsselfaktoren finden wir in den Themen der **EDELSTEIN-BALANCE®** wieder:

1. Zukunftsorientierung (Jungbrunnen)

Zukunftsorientierung heißt die Wechselfälle des Lebens mit einzuplanen

„Ich plane meine Zukunft, ich Sorge für mich. Wenn ich mir etwas vornehme, prüfe ich auch Chancen und Risiken, bevor ich mich für einen Weg zum Ziel entscheide. Ich arbeite meist auf ein Ziel hin und weiß oft sehr genau, was ich will.“

„Ziele und Visionen, Planung und Vorbereitung machen uns zum aktiven Gestalter unseres Lebens.“

„Wer die Zukunft fürchtet, verdirbt sich die Gegenwart.“

„Der beste Weg die Zukunft zu planen, ist sie selbst zu gestalten.“ Willy Brandt

Alles im Leben hat seine Zeit. Die einzig wirkliche Zeit ist das Jetzt, der Augenblick. Im Jetzt genau dem, was Jetzt „seine Zeit“ hat, Raum zu gewähren, dieses Gespür für den Augenblick bahnt unserer Zukunft den Weg und gibt unseren Zielen den nötigen Raum. Zukunftsorientierung ist die Ausgestaltung des Jetzt in Übereinstimmung mit meinen Zielen. Wer in der Lage ist, zur rechten Zeit einen Apfelbaum zu pflanzen, ist unabhängig von der Zeit und der Angst vor Alter und Tod. Denn alles geschieht zu seiner Zeit.

2. Lösungsorientierung (In Fluss kommen)

Problemlösungsfähigkeiten: Neue Optionen für das Lebensglück suchen, in dieses lösungsorientierte Denken gehört auch die Suche nach einem neuen Lebenssinn unter veränderten Bedingungen

„Ich gehe die Dinge an, werde aktiv. Ich weiß was mir wichtig ist, und setze meine Prioritäten. Ich bin mir meiner Wünsche und Visionen bewusst.“

„In Lösungen denken und Stress abbauen bedeutet, die Kontrolle zurück zu erlangen!“

Eines der schönsten Beispiele für Lösungsorientierung in der Literatur ist Mark Twains Geschichte von Tom Sawyer. Die Strafarbeit, einen Zaun anzustreichen wandelt er in einen Tag der Freude, Anerkennung, Wertschätzung und das in angenehmer Gesellschaft. Besser geht's nicht.

Chancen wahrnehmen bringt die Lebensenergie in Fluss.

Sich Abstand verschaffen und die Prioritäten verschieben, die eigenen Visionen, die eigenen Berufungen leben führt zurück zum eigenen Lebensfluss. Sich in kindlicher Begeisterung dem Fluss des Lebens überlassen und mit ihm spielen, statt gegen ihn zu schwimmen birgt in sich die Fähigkeiten, in Lösungen statt in Problemen zu denken.

3. Akzeptanz (Gelassenheit)

Gleichmut, Entspannungsfähigkeit, Akzeptanz der Situation und der damit verbundenen Gefühle

„Ich nehme an, was geschieht, es ist wie es ist. Was vorbei ist, ist vorbei. Mit Unabänderlichen kann ich mich gut und schnell abfinden.“

„Die belastenden Ereignisse werden akzeptiert, damit die nächsten Schritte folgen können.“

Akzeptanz ist nur möglich, wenn Vergangenes auch Vergangenes ist.

Akzeptanz heißt, zu verstehen, dass das Leben aus Veränderung besteht und damit Krisen als Chancen wahrnehmen zu können. Das Streben nach (vermeintlicher) Sicherheit macht unflexibel und sich Veränderungen zu stellen hat unsere Entwicklung erst ermöglicht. Sonst hätte niemand von angefangen zu laufen oder einen Beruf zu wählen.

Akzeptanz ist die Gelassenheit im Wissen, dass nur die Veränderung selbst unveränderlich bleibt.

4. Selbstwirksamkeit (Anti-Stress)

Selbstwirksamkeit, Stärkung des Selbstwertgefühls, sich nicht als Opfer fühlen

"Ich bin überzeugt, dass ich Einfluss nehmen kann. Probleme sind Herausforderungen, und ich kann alles schaffen, was ich mir vornehme."

„Opfer bleiben oder Gestalter werden, das ist hier die Frage.“

„Weder sich selbst zu überschätzen noch sein Licht unter den Scheffel zu stellen, sich selbst einschätzen zu können ist einer der Schlüssel zu einem zufriedenen Leben.“

„Es gibt nichts Gutes, außer ICH tue es.“

Selbstwirksamkeit bedeutet, seine eigenen Bedürfnisse wahr zu nehmen, in Kontakt mit sich und dem eigenen Körper zu sein und gewahr zu sein, dass wir Ursache sind. Nur wenn wir wirklich Ursache sind, können wir auch wirken. Wenn unser Fokus auf dem liegt, was wir bewirken wollen, sind wir in der Falle des Verlangens und meist verlangen wir auch noch zu viel (von uns und anderen) und das dafür 100 % perfekt. Selbst Ursache zu werden entstresst, denn das Entscheidende ist unsere wahren Bedürfnisse und Ziele zu erkennen und wohlwollend für uns zu sorgen.

5. Verantwortung (Regeneration)

Die Fähigkeit zur Selbstregulation, Regeneration entsteht aus Eigenaktivität und persönliche Verantwortungsübernahme ohne Schuldzuweisungen

„Ich weiß welche Verantwortung ich habe und welche andere haben. Ich frage nicht wer hat die Schuld, sondern wie bringen wir das wieder in Ordnung. Ich stelle mich unangenehmen Einsichten und trage die Konsequenzen.“

„Den eigenen Anteil an der Krise realistisch einschätzen und nach Ursachen und nicht nach Schuld suchen“

„Die Vergangenheit ist nicht der Ursprung aller unserer Probleme, sondern auch die Quelle unserer Kraft.“

„Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben“

Verantwortung übernehmen heißt, zu dem eigenen Tun zu stehen und die Konsequenzen dafür zu tragen. Dazu gehört, Grenzen zu akzeptieren – sowohl die der anderen als auch die eigenen. Verantwortung übernehmen heißt zu erkennen was zu mir gehört und was nicht. Und das loszulassen, was nicht zu mir gehört. Was nicht zu mir gehört sollte auch keine Macht (mehr) über mich haben. Loslassen heißt wertschätzen und verzeihen. Dann sind wir auch fähig eine neue Realität zu erschaffen. Aus der Vergangenheit Kraft zu schöpfen statt an ihr zu leiden.

6. Netzwerkorientierung (Geborgenheit)

Unterstützung mobilisieren können, Einbindung in soziale Netzwerke, eine hohe Sozialkompetenz, Kontaktfähigkeit, soziale Perspektivenübernahme und Empathie

„Ich traue mich, andere um Hilfe zu bitten. Gemeinsam geht es besser, ich darf anderen vertrauen und auf andere und ihre Unterstützung bauen.“

„Tragfähige private und berufliche Kontakte sind das Netz, das in Krisen auffängt.“

„Nähe und Distanz im Gleichgewicht zu halten ist Grundlage einer seelischen Balance.“

Das menschliche Leben basiert auf sozialer Interaktion. Der Wunsch unseren Beitrag zur Gemeinschaft zu leisten ist tief in uns verwurzelt, die Gemeinschaft ist die Quelle unseres Gefühls für Sicherheit und Zuflucht. Unsere Beziehungen gestalten wir durch ein Geflecht des Austauschs, einer Balance zwischen Distanz und Nähe.

7. Optimismus (Lebensfreude)

Eine positive, optimistische, zuversichtliche Lebenseinstellung, ein Licht am Ende des Tunnels

„Das Leben hat mehr Gutes als Schlechtes zu bieten und Krisen sind nicht von Dauer“

„Ich vertraue darauf, dass es besser wird. Ich rechne meist mit dem Besten und bin zuversichtlich für meine Zukunft“

Ist mein Glas halb voll oder halb leer? Je nach Einstellung lassen sich Chancen im Leben finden oder eben auch nicht. Nur das Schlechte wahrzunehmen stärkt die Abwärtsspirale, was letztlich dazu führt, dass genau das passiert, was wir fürchten. Die verstärkte Wahrnehmung potentieller Gefahren ist zwar eine bewährte Überlebensstrategie unserer Vorfahren, in unserem modernen Alltag schadet uns dieses Programm jedoch mehr als dass es nützt, zumal wenn wir im Dauerüberlebenskampf, also im Dauerstress verweilen. Überleben ist sicher eine notwendige Voraussetzung, um leben zu können, aber wir sollten lernen zu erkennen, wann es tatsächlich um unser Überleben geht – im Europa des 21. Jahrhunderts eher selten. Vielmehr sind wir gefordert, die Fähigkeit zu **LEBEN** zu entwickeln, um unser aller Überleben zu garantieren. Das ist die große Herausforderung unserer Zeit und unsere Verantwortung als privilegierte Menschen in dieser Welt.