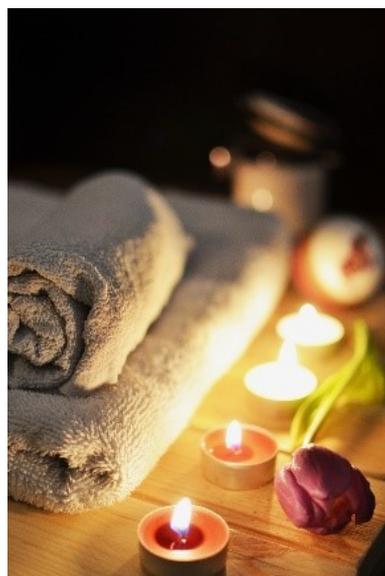


Zu Burnout/Depression

Seite 1 von 3

Es ist das verhältnismäßig große Interesse, das dem Thema Burnout mittlerer Weile von verschiedenen Seiten gewidmet wird, was meinerseits wiederum mit großem Wohlgefallen beobachtet wird. Auch wenn die Symptomatik zu Burnout sicher nie zu 100% vereinheitlicht werden kann, da ja jeder Mensch auf dieselben Ereignisse im Leben in seinem System anders reagiert. Ebenso gehe ich nach meinen eigenen Erfahrungen auch davon aus, dass die Ursache für Burnout nicht beim Menschen alleine, sondern ebenso Antworten beim Zeit-Wert-Gefüge = Zeitqualität des Betroffenen gefunden werden können.

Wir haben offenbar verlernt, unsere Lebenszeit mit positiven Aspekten wie Gefühle und Liebe zu füllen, und tun daher vieles nur mehr aus Pflicht und sonstigen Fremdantrieben, und nicht aus Freude am Tun. Dabei verlieren wir dann uns selbst immer mehr, bis wir nur noch eine funktionierende Maschine bzw. ein Zahnrad sind, das den Sinn der hinter der Tätigkeit steckt, nicht mehr erkennen kann, und dabei die Lebensenergie verbrennen. Der physiologische Effekt ist heute bereits vollkommen klar. Unsere Zellen stehen nur mehr auf Stress ausgerichtet, ihre Aufgabe erfüllend, am Anschlag der Leistungsfähigkeit. Das Phänomen dabei ist, dass jene Menschen wohl mitbekommen, dass hier etwas im Leben ziemlich schief geht, aber die Meisten verhalten sich, wie wenn sie im Wachkoma leben, und reagieren einfach nicht darauf angemessen genug. Es scheint fast so, als wären sie paralysiert, bzw. hypnotisiert worden, nur mehr zu arbeiten und zu leisten, auf Teufel komm raus. Einfach nur noch zu funktionieren. Diese unangemessene Umgangsweise mit sich selbst, legt die Tatsache nahe, dass jene Menschen einfach auf sich selbst



vergessen. Diese Missachtung kann viele Jahre so gehen, bis der körperliche Stress vom Immunsystem nicht mehr ausgeglichen werden kann, da es permanent auf 100% Systemerhaltung gelaufen ist. Dann bricht der Körper zusammen, und das vegetative Nervensystem streckt die Patschen. Auch in diesem Fall würde diese Gruppe von Menschen weiterhin ihren Verpflichtungen nachgehen wollen, auch wenn sie das überhaupt nicht mehr schaffen könnten, bzw. sogar bereits unbeweglich auf der Couch zu Hause liegen. Das eigentliche Erwachen kommt im schlimmsten Fall erst, wenn die Rettung sie auf einer Trage abholt, und ins Krankenhaus fährt. Die darauffolgende Erstversorgung dieser Menschen dient der Wiederherstellung aller lebenswichtigen Körperfunktionen, um überhaupt überleben zu können. Meistens sind sie sogar froh, endlich zum Stillstand gezwungen zu sein. Wenn man sich das vorstellt, welcher lebensbedrohlichen Situation man sich dabei freiwillig aussetzt, ohne zu begreifen, was man da in Wahrheit tut, dann erkennt man dabei eine deutliche Vernachlässigung der eigenen Lebensenergieversorgung. Ähnliche Fälle sieht man bei Süchtigen. Ich gehe daher heute davon aus, dass wir Menschen gewisse Grundzüge, die mit

Suchtverhalten im Zusammenhang stehen, in unseren Genen verankert haben, die bei bestimmten Lebenssituationen aktiver sind, als sonst. Dass diese Menschen unter ganz normalen Lebensumständen niemals sich selbst dermaßen lange Zeit vernachlässigt hätten.

Der Grund könnte dabei sein, dass die antreibende Kraft aus einer Zeit in der Kindheit herrührt, und vom Betroffenen nicht im Bewusstsein wahrgenommen wird. Daher beginnt sich der Kreislauf im Laufe der Zeit zu beschleunigen, bis die Sucht nach Perfektionismus und weiteren schwierigen Verhaltensmustern ein bestimmtes Maß überschritten hat, wo man auch von einem kulminativen Punkt sprechen kann. Ist dieser überschritten, gibt es eine Abwärtsspirale, die man nicht mehr beeinflussen kann. Man kann sie deswegen nicht mehr beeinflussen, weil man aus überhäuftem



Zu Burnout/Depression

Seite 2 von 3

Lebensproblemen, die man immer mehr vor sich herschiebt, irgendwann auch nicht mehr bewusst agiert und handelt, sondern nur mehr auf weitere Lebenssituationen bzw. Probleme reagiert. Man verliert die Kontrolle immer mehr im Leben, und kann immer weniger beeinflussen, ob man eine Bremse betätigen kann und will oder nicht. Die Entscheidung dazu fällt von Zeit zu Zeit immer schwerer, bis sie überhaupt nicht mehr selbst getroffen werden kann. Man fühlt sich als Opfer seiner eigenen Umstände im Leben, und denkt, man muss das irgendwie noch schaffen, egal wie.

Es stellt sich in dieser Lage absolut nicht mehr die Frage, ob man auch einmal Nein bzw. Stop zu diesen unvorteilhaften Umständen im Leben sagen könnte. Man versucht nur verzweifelt alles weiterhin so gut wie möglich zu meistern, was aber immer schwerer gelingt, weil immer mehr die Konzentration nachlässt, und die Freude an allem im Leben schwindet, bis sie nicht mehr vorhanden ist.

Das Ende der Fahnenstange ist dann eingetreten, wenn man nichts mehr spüren kann und keine Freude bzw. Emotionen mehr erlebt. Alles ist nur mehr ein lästiges und extrem anstrengendes Leben, das von Tag zu Tag immer schwieriger und trostloser wird.

An diesem Punkt stelle ich den Beginn der Depression fest. Denn der Verstand arbeitet weiterhin auf 100% Leistung ausgerichtet und die Intelligenz sagt einem, es müsste alles weitergehen wie bisher, tut es aber nicht. Ich nenne das ein Paradoxon für den Verstand, dem er nicht folgen kann.

Wie man heute weiß, folgt der Körper dem Verstand und nicht umgekehrt. Daher ist der Verstand die Ursache für die körperlichen Symptome der Erschöpfung. Eben dieser Verstand hat aber auch nichts mit dem Körper in dieser Phase der Erschöpfung am Hut. Er möchte weiterhin leisten und seinen Pflichten nachkommen. Aber ohne Körper geht das schlecht. Das begreift er aber nicht von einem zum anderen Moment. Der Körper leistet bis zuletzt so gut es geht seine Dienste, und bricht von einem zum anderen Moment zusammen. Der Verstand braucht dafür aber eine verhältnismäßig längere Zeit, um dem zu folgen. Die Zeit, die der Verstand gebraucht hat, um in diese gesundheitliche Sackgasse zu geraten, genau diese Zeit braucht er auch wieder um zum Ersten die neue Situation zu akzeptieren. Danach erfolgt zum Zweiten dann die Rehabilitation des Körpers und dann wiederum folgt der Verstand dem Körper und so weiter. Es beginnt dann eine Symbiose zwischen Verstand und Körper zu entstehen, wo ein Gleichgewicht herrschen muss.

Genau da ist aber das Problem, denn die meisten Menschen glauben, dass sie einfach wieder an der Stelle anknüpfen können, wo sie gerade waren, als sie aus dem System herausgefallen sind. Sie ändern dann unter Umständen wenig bis gar nichts im Leben. Die wenigsten wissen aber tatsächlich, dass sie grundlegende Veränderungen in ihrem Leben brauchen, um in Zukunft bessere Maßnahmen, sogenannte Präventive, bereit zu haben, um nie wieder ausbrennen zu können. Ich sehe dabei heute, dass es unser Bewusstsein ist, das wir wiedererlangen müssen, und das bedeutet effektive Bewusstseinsarbeit, die man sich selbst erarbeiten muss, indem man selbst herausfindet, was dafür nötig ist. Das frei machen von alten, belastenden Einflüssen im Leben ist dafür Maßgeblich.



*Leben ist Veränderung -
Veränderung braucht Mut*



Wasserburgerring 12, 3730 Eggenburg | MOBIL 0664844670 | EMAIL g.novak@mental-healing.at | WWW www.mental-healing.at

"Es gehört schon eine Menge Mut dazu, schlicht und einfach zu erklären, dass der Zweck des Lebens ist, sich seiner zu erfreuen." Lao Tse

Zu Burnout/Depression

Seite 3 von 3

Manche Menschen gehen den Weg, indem sie zu einem Psychotherapeuten gehen, andere wiederum suchen ihre Antworten bei Energetikern, Naturpraktikanten, und weitere suchen die Antworten in diversen Büchern. Hin und wieder kommt es vor, dass Jemand auch alles aufgezählte und weiteres versucht und sein Glück dabei findet. Der schwierigste Umstand tritt dann ein, wenn Menschen glauben, dass sie keine Bewusstseinsarbeit benötigen, und die Medikamente das einzig Wahre sind. Denn diese werden niemals geheilt werden können, ohne dabei einen erheblichen Teil ihrer Lebensqualität zu verlieren. Sowie den Glauben an sich selbst, und dass es einen Weg für ihre Heilung gibt.

Die Wahrheit, die ich herausgefunden habe ist, dass wir heute in einer Gesellschaft leben, wo wir unsere Gefühle und sozialen Kontakte nicht mehr genug persönlich (er)leben, und dass sich immer mehr Menschen in eine künstliche Welt von Elektronik und virtuellen Wirklichkeiten zurückziehen. Diese Illusion, die viele für ihr wahres Leben annehmen, sodass sie sich eine eigene Welt erschaffen, wo alles so ist, wie sie sich das wünschen. Aber dort sind keine echten Menschen mehr.

Die eigenen Gefühle werden vernachlässigt, und die Gefühle anderer sind unecht bzw. sogar oft falsch und gelogen. Gerade dieses reale Erleben der eigenen Gefühle und Emotionen, und das der Anderen ist so wichtig, um sich nicht von sich selbst und von der eigenen Realität zu entfernen.



Der Slogan - "Zurück zum Ursprung" bekommt bei solchen Tatsachen eine völlig neue Bedeutung.



*Leben ist Veränderung -
Veränderung braucht Mut*



Wasserburgerring 12, 3730 Eggenburg | MOBIL 06648444670 | EMAIL g.novak@mental-healing.at | WWW www.mental-healing.at

"Es gehört schon eine Menge Mut dazu, schlicht und einfach zu erklären, dass der Zweck des Lebens ist, sich seiner zu erfreuen." Lao Tse