



# Geschichte zum Thema Burnout u. Depression

9. 2014, A-3730 Eggenburg 1 von 3

## Ich spreche jetzt einmal von meiner Erfahrung mit Burnout bzw. Depression.

Ja, Sie haben Recht, wenn Arbeit für alle grundsätzlich das "Normalste" der Welt sein sollte.

Was aber hinzu kommt ist die Tatsache, dass viele Faktoren parallel, also gleichzeitig ebenso eine ineinander greifende Rolle spielen können.

Sowohl private Themen also auch Themen aus der Kindheit spielen da oft eine schwerwiegende Rolle im gesamten System Mensch.

Als erwiesen gilt heute, dass viele Traumata in frühen Jahren und Erlebnisse aus der Kindheit, erst im Alter zwischen 40 und 50 plötzlich akut werden, und infolge dieser psychischen Traumata Symptome selbst erschafft. Da es da auch nur Statistiken gibt, bedeutet das nicht, dass man nicht auch bereits früher erheblich Schaden erleiden kann. Das dann sogar zur Arbeitsunfähigkeit führen kann, aber nicht immer muss. Es hängt immer von der eigenen Vorstellungskraft des einzelnen Menschen ab, wie schwerwiegend die unvorteilhaften Gedanken schädlich auf den Körper einzuwirken beginnen. Je länger diese Einwirkung erfolgt, desto ausgeprägter folgt dann das Symptom. Die Energie, die dabei wirkt, ist die Energie, die der betreffende sich in sein Leben zieht. – Wäre es dabei Liebe, oh wie wundervoll wäre sein Zustand...

Dass es bereits viele Menschen gibt, die alleine in den letzten 10 Jahren psychisch nicht mehr mit den vorliegenden Arbeitsverhältnissen, aber ebenso ihr Leben mit den eigenen Vorstellungen nicht mehr zusammen passen, zeigt die österreichische „Statistik psychischer Krankheiten“. Hierbei stellt man sogar als Leihe klar fest, dass die körperlichen Symptome Burnout bzw. Depression derart stark angestiegen sind, dass bereits im Gesundheitssystem die Alarmglocken läuten.

In NÖ ist bereits vieles in der Psychiatrie geschehen, und eine weite Öffnung der Kliniken erfolgt. Es gibt jetzt in allen Einrichtungen sogenannte Tageskliniken, die für Patienten dienen sollen, die sich in ihrem Zustand nicht in der Lage fühlen, die Füße wieder auf den Boden zu bekommen, aber gerne weitgehend selbständig leben möchten. Der Grund dafür ist da sehr vielfältig, hat aber immer ein psychisches Symptom als Hintergrund. Diese Einrichtungen sind sehr dem Patienten zugewendet, und unterstützen ihn bei der Psychotherapie. Weiters gibt es bereits eine größere Anzahl an Reha-Kliniken in Österreich, die sich auf das Thema Burnout und Depression spezialisiert haben, und von der PVA zugeteilt werden.

Immer weniger Menschen arbeiten in einem "gesunden" Beruf, da die weltweite Krise bereits sehr viele Unternehmer zu drastischen Einsparungen zwingt. Das führt dazu, dass weniger Menschen die gleiche Arbeit leisten sollen, wie zuvor noch vielleicht doppelt so viele.

Das könnte viele zu der Meinung verleiten, dass dies regional keine so besondere Bedeutung haben könnte, gegenüber überregionale, bzw. internationale Tendenzen. Was aber definitiv nicht stimmt, da es ein kollektives Menschheits-Bewusstsein gibt, wo diese Energien sehr wohl auf alle Menschen Auswirkungen hervorrufen.

Entschuldigen Sie bitte, wenn ich einen globalen Blick auf die gesamte Situation mache, aber nur wenn man das Gesamte sehen kann, versteht man, warum es so schwierig geworden ist, seine Arbeit zu tun, ohne dabei sich selbst irgendwie Symptome zu erzeugen.

Es krankt sozusagen hinten und vorne.

Burnout ist in fast allen Fällen eine typische - "Ich möchte für alle, alles erledigen" - Haltung. Die grundsätzlich der Liebe entspringt und von daher ist diese Einstellung genau richtig und sehr zu begrüßen. Ob privat oder im Beruf, spielt dabei keine Rolle. Leider wird diese Haltung sehr oft aus unvorteilhaften Gründen hervorgerufen, indem man



# Geschichte zum Thema Burnout u. Depression

9. 2014, A-3730 Eggenburg 2 von 3

möglicherweise in seiner Kindheit zu wenig oder eine falsch verstandene Zuwendung (Prügel, Liebesentzug als Bestrafung, usw.) bekommen hat, oder die liebevolle Kindheit einfach aus anderen banaleren Gründen gefehlt hat.

Das wäre aber dennoch kein Grund um Symptome zu entwickeln, die sich viele Menschen in das Leben holen. Ihre Unbewusstheit spielt dabei die Hauptrolle. Würden diese Menschen sich darüber bewusst sein und verstehen, dass und was sie sich da selbst antun, wären sie niemals dazu bereit. Ganz im Gegenteil, sie würden diese Disharmonie in ihrem Inneren verwandeln wollen, da Sie diese Schmerzen im Herz nicht aushalten würden. Aber stattdessen haben sie eine Mauer um ihr Herz errichtet, die sie bisher dazu zwang, ihre Gefühle in den Kopf (Verstand) um zu leiten. Wenn da nicht die aktuelle Energie wäre, die auf unserem Planeten alles in Harmonie bringen möchte, wäre dieses Spiel auch noch weiter zu ertragen. Das war vor 20 Jahren sicher auch noch so, wurde aber von Jahr zu Jahr bis heute immer schwieriger. Bis eben das „Alte“ nicht mehr genug Energie bekam, und das „Neue“ sich immer verstärkter in unser aller Leben meldete, und immer noch intensiver wird.

Dann versucht man möglicherweise beim Chef sich die Anerkennung durch Leistung zu holen, die aber in den meisten Fällen nicht kommt. Also strengt man sich noch mehr an, bis die Erschöpfung eintritt. Und das ist nur eine Möglichkeit, von vielen.

Diese Menschen oder ganze Systeme (jene alle, die als Tyrannen aufgetreten sind) haben eine unglaublich, wichtige Aufgabe für die erwachende Menschheit geleistet und stehen noch einige Zeit in diesem Dienst der Schöpfung. Ohne sie wäre das Licht schwer auf die Dunkelheit aufmerksam geworden. Das Bewusstsein trat und tritt also in allen Menschen hinter dem Verstand hervor, und sagt „hier bin ich also“. ☺

Genau da brauchen diese hilfeschuchenden Menschen die Unterstützung all jener, die sich bereits aus ihrem Schlaf erhoben haben und heute verstehen, was Not tut.

Die menschliche Psyche ist unglaublich vielfältig, und jeder Mensch reagiert auf ein und dasselbe Problem bzw. Lebenskrise auf die jeweils andere, sehr individuelle Weise. Darum dient die Psychotherapie als unterstützende Hilfestellung bei der eigenen Suche nach den richtigen Antworten.

Aber ebenso gilt als unumstößlich erwiesen, aber nicht laut verkündet, die Weisheit als fundamental wahr, dass alle heilenden Fähigkeiten aller Mitmenschen, egal ob sie als Energetiker oder Naturheiler oder als einfacher Nachbar oder Freund gelten, immer einen heilenden Einfluss auf den Heilprozess haben können. Was dabei zählt ist die liebevolle Annahme des Menschen mit seinem Problem!

Definitiv ist aber auch meine Erfahrung, dass man sich nur selbst heilen kann. Die Suche gilt nach den Gründen, warum man in seinem Leben so manches genau auf die eine Weise getan hat, und nicht anders. Warum man so gedacht hat und nicht anders. Eventuell sogar immer wieder auf dieselbe Weise es in ähnlichen Situationen wieder und wieder gemacht hat. Genau diese Frage kann man sich stellen. Warum reagiere ich immer auf dasselbe Problem genau gleich, und warum vor allem, läuft das ganz automatisch immer gleich bei mir ab. Zuvor steht aber das Bewusstsein im Vordergrund. Ohne diesem streben und fragen wir Menschen nicht nach Veränderungen im Leben. Wie also kann es anders sein, als dass viele Menschen zuerst einmal einen Schock brauchen, um dann Fragen zu stellen. ☺

Man stellt in der Psychiatrie fest, dass viele Menschen nicht agieren, sondern sehr oft nur reagieren. Das bedeutet, sie sind sich vieler ihrer Handlungen und Denkweisen wenig oder gar nicht bewusst. Man tut es halt, weil man es immer so getan hat.

Erst wenn man sich seiner Gedanken und Handlungen konkret bewusst wird, kann man sein eigenes Muster erkennen lernen, und es damit verändern.



# Geschichte zum Thema Burnout u. Depression

9. 2014, A-3730 Eggenburg 3 von 3

Das braucht definitiv Zeit und lässt sich nicht abschätzen, wie lange es tatsächlich dauert. Aber diese Arbeit an sich selbst zahlt sich aus, denn sie führt in die eigene Erkenntnis. Wer bin ich und was tue ich und warum.

Es ist aber meist auch ein harter Weg, denn vieles im Leben möchte man eigentlich nicht mehr anschauen, um die damit verbundenen Seelen-Schmerzen zu vermeiden.

Hier gilt meine Erfahrung - In Liebe annehmen.

Günter-Erich Novak