

Neu am Lebendigen ausrichten

«Burn-out ist eine gesunde Reaktion auf eine kranke Situation», sagt Marcel S.* aus Erfahrung. Seine Erkenntnisse gibt er heute an andere weiter.

Es war eine Bilderbuchkarriere: Steiler Aufstieg bei einem Dienstleistungsunternehmen, Kaderstelle bei einer Versicherung, Traumjob bei einer Grossstadt. Nachhaltige Unternehmensentwicklung lag Marcel S. am Herzen. Das Thema sollte ihm wichtige Erkenntnisse auch bezüglich Burn-out liefern. «Was von innen her gesund ist, ist auch nachhaltig», ist er heute überzeugt. «Das zeigt sich in jeder einzelnen Zelle, im menschlichen Körper, in Beziehungen, in Organisationen.»

Seine Erfahrungen jedoch waren andere: «Unternehmensziele sind zu oft Börseziele und lösen sich damit vom Menschsein. Das führt zu innerer Zerrissenheit ihrer Menschen. Authentisch bleiben oder sich in einem lebensfremden System durch überhöhte Vorgaben auslaugen lassen, eine Gratwanderung.» Bei Marcel S. häuften sich Schlaflosigkeit und Magenbeschwerden. Die Arbeitstage wurden länger, Ferien seltener, für Familie und Freunde blieb kaum Zeit. Bis plötzlich gar nichts mehr ging. Der Arzt schrieb ihn krank, gab ihm Psychopharmaka und eine DVD. «Die Medikamente legte ich zur Seite», erinnert sich Marcel S., «den Film ›Und täglich grüsst das Murmeltier‹ jedoch schaute ich mir mehrmals an. Die Botschaft war klar: Bleibe ich im gleichen Denken, kommen diese auslaugenden Situationen immer wieder. Je authentischer ich werde, desto besser fliessen meine inneren Systeme, desto mehr eröffnet sich mir die Welt um mich herum.»

Ein Klinikaufenthalt gab Marcel S. die Möglichkeit, sein Leben zu reflektieren. «Da war Karriere unwichtig. Wesentlich war, wie gesund ich innerlich funktioniere.» Marcel S. lernte, bewusst

auf seinen Körper zu hören und seiner Intuition zu folgen. «Schon Pestalozzi betonte, dass der Mensch eine Einheit aus Kopf, Herz und Hand ist und alle drei Dimensionen gleich wichtig sind. Wir fokussieren viel zu stark auf den Kopf – und kompensieren Ängste und Herzensdefizite mit der Anhäufung materieller Dinge.» Burn-out, das wurde ihm klar, entsteht nicht durch zu viel Arbeit alleine, sondern dadurch, dass ein Mensch seine Gefühle und Körpersignale zu lange missachtet. «Burn-out ist eine gesunde Reaktion auf eine kranke Situation. Entweder habe ich falsche Denkmodelle, die mich zu einem Verhalten bringen, das mich von mir entfernt, oder ich folge unmenschlichen Vorgaben der Aussenwelt.»

Marcel S. gelang es, sich wieder am Lebendigen auszurichten. Heute gibt er seine Erfahrungen in Lern-Gruppen weiter, hält Vorträge und schreibt Bücher. «Auch wenn es ein harter Weg war, ich bin vitaler, eigenständiger aus dem Burn-out herausgekommen.»

Pia Stadler

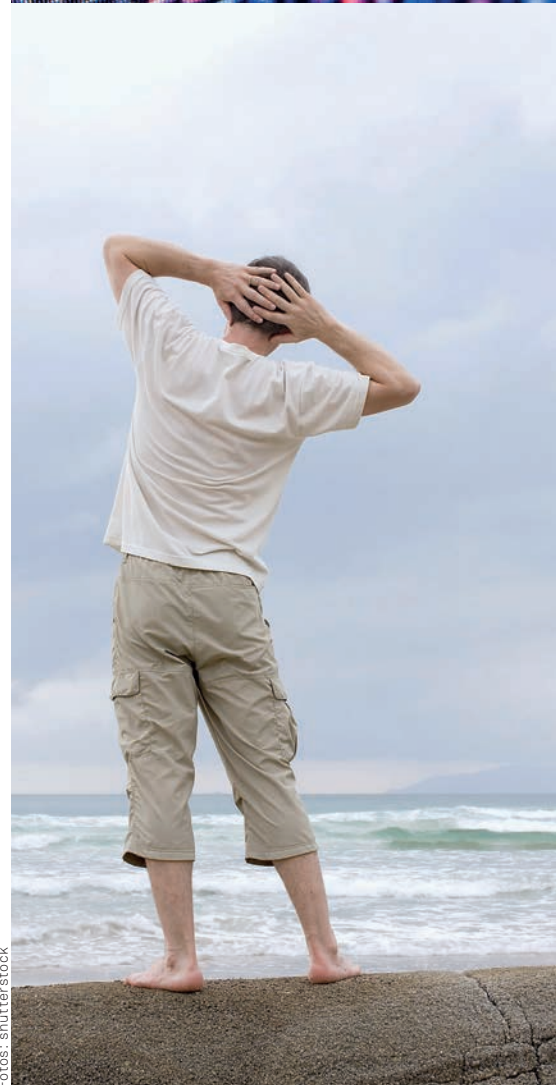
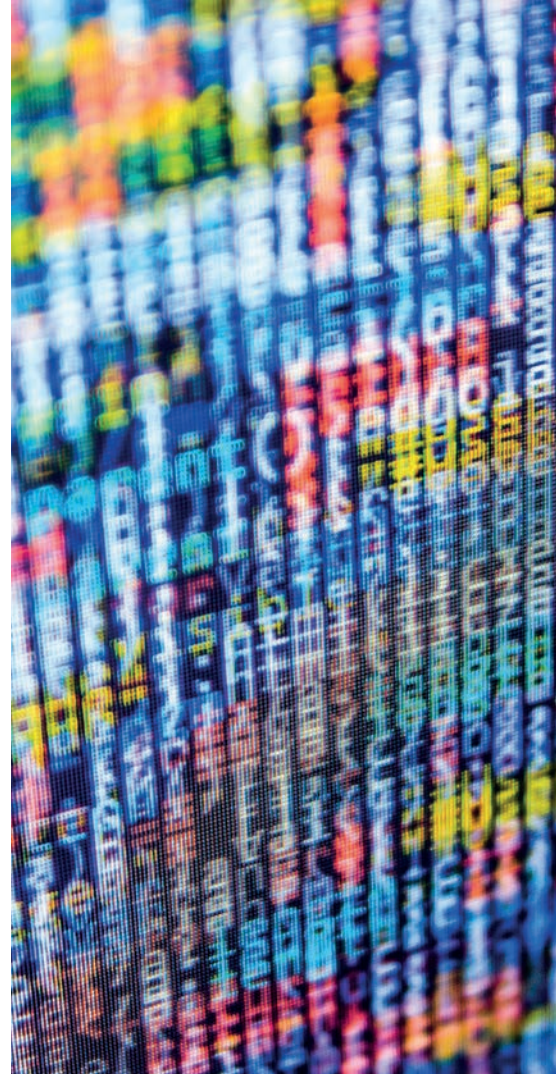
* Name der Redaktion bekannt



Burn-out-Betroffene oder Burn-out-Gefährdete finden Austausch und gegenseitige Unterstützung in Lern-Gruppen:

Selbsthilfecenter
Stiftung Pro Offene Türen der Schweiz
Jupiterstrasse 42, Zürich
Telefon 043 288 88 88
selbsthilfe@selbsthilfecenter.ch

www.selbsthilfecenter.ch



Fotos: shutterstock