

Dienstag, 21. Juni 2005

burn out & Selbst sein

Es ist schon interessant das der Weg ins burn-out mit sein Stufen eigentlich sehr den Beschreibungen von höheren ENTWICKLUNGSPROZESSEN ähneln, wie sie in spirituellen Wegbeschreibungen zu finden sind. Man kann burn-out auch als entglittene Individuationskrise ansehen. Nur menschen die NEtflammt sind können ausbrennen. Das begeistert sein von dem was man tut, führt in ein mehr des Selben . Jeder Mensch der seine ganze Energie auf eine Sache richtet entflammt und dann verbrennt alles unnötige. Das ist auch beschleunigte Entwicklung, allerdings sind nicht alle Phasen dieser Entwicklung angenehm. Denn das Loslassen sich lösen von Vielem tut auch weh. Aber mit dem Leben ist es wie mit der Atmung. Nur wenn man ganz ausatmet , kann man wieder voll einatmen. Das bedeutet: nur wenn man sein bisheriges Leben wirklich `innerlich´loslassen kann, kann man ein Neues beginnen. Schon Goethe sagte: `Wenn du das nicht hast dieses `stirb und werde´, bist du nur ein trüber Gast auf dieser Erde.

Wenn wir tief drinnenstecken gibt es immer auch einen Teil in uns der hoch hinaus will. Wenn wir zu hoch gesegelt sind , gibt es immer wieder etwas das uns nach unten zieht.

So heißt es beim heiligen Johannes: `Ich werde hochgezogen von deinem Licht und herabgezogen von meinem eigenen Gewicht.`Es zeigt sich das viele burn-out gebeutelte wieder zu tieferen Lebenswerten und subtiler Lebendigkeit finden.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in born out of burn out um 13:31