

Donnerstag, 26. Mai 2011

Stirb und Werde Burn Outs und andere Krisen als Weg zum inneren Wachstum

Stirb und Werde!

BurnOuts und andere Krisen als Weg zum inneren Wachstum.

Artikel erschienen in Zeitschrift WEGE

von Norbert Krennmair

Wir leben in einer revolutionären Zeit. Nicht nur die großen äußeren Veränderungen (IT, Biotech, Globalisierung) fordern uns heraus. Wir streben auch immer mehr nach Individualisierung und Spiritualisierung, nach einer Suche und Auseinandersetzung mit dem Innersten und dem Höheren. Dieses ‚immer höher entwickelter Mensch werden‘, dieses Streben zum inneren Gleichgewicht, zu Wachstum und Selbstentfaltung, ist in uns angelegt. Es spießt sich aber mit der Tatsache, dass wir immer ‚organisierter‘ werden. Wir stecken andauernd in Zielplänen und straff geregelten Abläufen gesellschaftlicher oder administrativer Natur, die uns nicht selten zu funktionierenden, fremdbestimmten Robotern degenerieren lassen. Die Rahmenbedingungen lassen dem Leben kaum mehr Luft zum Atmen. Stickige Büros in Beton-Glas-Architekturen - unentwegte Störungseinflüsse, die über E-mails, Telefonate, Chats auf uns einströmen - eine Vielzahl an Kontakten mit Menschen (Kunden, Freunden, Arbeitskollegen, Netzwerkpartnern uvm.) - die Aufgabenstellungen der Zielerreichungs- und Optimierungs-Elite - all das lässt die Seelen überkochen. Dabei teilt fast niemand mehr diese Elite-Werte. Fast jeder würde gerne mal länger Pause machen oder den Job wechseln. Also leben alle in Dauerkonflikten, welche die Seele und dann später den Körper zusammenbrechen lassen.

Wir entfremden uns von uns selbst - bis sich das Leben über die Krisis wieder meldet. BurnOut.

Als Zeichen des gesellschaftlichen Umbruchs ist BurnOut ein Massenphänomen in allen Schattierungen und Schweregraden - und in jedem einzelnen Fall eine höchst persönliche Angelegenheit. BurnOut ist kein Zustand, sondern ein Prozess. Man hat es nicht, sondern man geht durch (oder man bleibt auch darin stecken, wenn die seelenkundigen Lotsen fehlen oder es nur um Reparatur von Körper oder Seele geht). Diese Entwicklung, dieses Durchgehen kann allerdings dauern. Vielleicht das ganze siebte Leben lang. (Die 7-Jahres-Zyklen als menschlicher Entwicklungsrythmus, erkannt von Rudolf Steiner, beschreiben die Lebensjahre zwischen 42 und 49 besonders geeignet als ‚Rüttelstrecke‘ hin zum Entwickeln der subtilen Fähigkeiten und Möglichkeiten, die in jedem stecken). Ist das ‚falsche Selbst‘ (oder Ego) erst mal zusammengebrochen, muss sich die Seele Schicht für Schicht wieder aufbauen. Das geschieht eigentlich ganz von selbst - es braucht aber Aus-Zeit. Denn die Seele ist ein sehr verletzliches zartes Wesen, und sie ist ein Widerstandswesen - auch bei Männern! Sie atmet nur dort auf, wo sie Zeit und Raum hat, so zu sein wie sie ist. Da aber die Gesellschaft keine ‚Midlife-Auszeit‘ vorsieht, werden diese natürlichen Stirb-und-Werde-Prozesse pathologisiert und als ‚krank‘ behandelt, obwohl es oft nur um die Geburtswehen eines Durchbruchs von neuen Potenzialen geht.

Welten prallen aufeinander. Und das schwächste Glied ist der noch nicht ‚originell‘ (individuell und spirituell) gewordene Leistungsbürger, der sein Glück im Folgen, Dazugehören, im mehr Geld verdienen und Normalsein sieht. Ihm fehlt die innere Festigkeit in Form von Einstellungen, Werten und lebensbejahenden Übungen, die ihn wieder zurückbinden an das Wesentliche - an das ‚Liebe dich Selbst.‘

Das meint der Begriff ‚religio‘. Die Rückbindung. Und sie ist so einfach: Ein wenig Übung - viel Freiheit und Gesundheit. Der Mensch ist frei, er weiß es nur nicht. Aber er kann sich übend, zentrierend, meditierend erinnern, dass alles Hier und Jetzt vorhanden ist. Jeder Mensch hat - wenn seine Grundbedürfnisse Berührung, Atmung, Wasser, Bewegung erfüllt sind - jeden Augenblick die Chance, sein energievolleres Dasein wieder neu zu beleben. Es braucht nur einige Minuten, um sich zu regenerieren. Und es ist nahezu aussichtslos, gesund ins Pensionsalter zu kommen, wenn man diese körperlich-seelischen Grundbedürfnisse nicht berücksichtigt.

Selbstständige Menschen (also jene, die unter allen Umständen für sich sorgen können) machen den Wahnsinn des Leistungsalltags nicht mehr mit, weil es nicht den geringsten Grund dazu gibt. Sie klammern sich nicht mehr an die äußeren Werte der anderen, sie lassen sich nicht mehr hineinziehen in diesen Strudel des fremdbestimmten, suchtgesteuerten ‚more and more-Prinzips‘. Sie üben - zum Beispiel das Lächeln. Ein Mensch der sich im Lächeln übt, wird ein lächelnder Mensch - und zwar unabhängig von den äußeren, schwieriger werdenden Umständen. Übende Menschen transformieren sich immer wieder neu. Sie haben erkannt, dass es keinen ‚Weg zum Glück‘ gibt, sondern dass ‚Glücklich Sein‘ - und zwar hier und jetzt - der Weg ist.

Das Leben an sich ist ein Geschenk. Man muss es nur annehmen.

Das Leben hat Hochs und Tiefs, Plateaus und Täler - kein beständiges Heil, sondern ständigen Wechsel der inneren Zustände. So ist es ‚gut‘. Immer nur hoch und höher zu wollen, ist ‚ungut‘ und bedeutet letztendlich Zusammenbruch. Wer die Untiefen, die dunklen Seiten der Seele zu lange zugunsten von Oberflächlichkeit vermeidet, dem werden die Tiefen letztendlich geballt serviert.

Das meinte Goethe, als er sagte: „Wenn du das nicht hast, dieses Stirb und Werde, bist du nur ein trüber Gast auf dieser Erde.“ Der Mensch braucht Erneuerungskrisen. Wenn er nicht krank werden darf, dann kann er auch nicht gesunden. Die Schätze der seelisch-geistigen Erneuerung liegen in den tiefen Höhlen der Seelen - und nicht jeder ist mutig genug, in diese Höhlen und durch seine Krise zu gehen. Psychopharmaka (der Absatz in Ö ist in einem Jahr um 20 Mio Euro gestiegen) helfen einem auch hier oberflächlich zu bleiben, die Spitzen und die Tiefen zu kappen. Doch die Dunkelheit der Höhle wird nicht geringer, wenn man das Licht ausmacht...

In meiner Praxis als BurnOut-Coach zeigt sich auch immer wieder, dass die Intensität der Krise deutlich in Zusammenhang steht mit der Intensität der neuen Potenziale, die durch den Prozess zu Tage gefördert werden. Und wer den Anspruch hat, jemanden hier durch begleiten zu wollen, der muss diesen Weg durch die Krise selbst gegangen sein. Niemand kennt die Untiefen der Seele, ohne sie selber besucht zu haben. So gesehen ist der Anspruch an therapeutische Qualitäten hier eindeutig ein Erfahrungsvorsprung in ‚menschlicher Reife‘. Alles Andere ist eben wieder oberflächlich bis gefährlich und reproduziert auch therapeutisch, Beraterisch die bestehenden krankmachenden Werte.

Menschen im BurnOut blicken oft tagelang ins Leere, sie stehen vor dem Nichts, müssen grundlos weinen... all diese Zustände sind nur Teile oder Attribute von spirituellen Entwicklungsprozessen. Nur einen Schritt weiter - also die Leere einfach annehmen - und sie hätten eine Quelle für immer. Was aus der Sicht des Egos als Problem erscheint, ist aus der Sicht des Höheren Selbst bereits die Lösung. Denn „Gott ist uns näher als die Halsschlagader“, wie es im Sufismus heißt.

Entwicklung wird uns also geschenkt. Es ist aber auch was zu tun: Annehmen. Doch wenn es um Erleuchtung geht, dann sind wir oft mit der Form des Geschenks nicht zufrieden - und meist auch nicht mit dem Zeitpunkt. Denn es bricht einfach herein und reißt einen mit, in tiefe Erfahrungen des Allein-Seins, der Verzweiflung, Einsamkeit, Ohnmacht - in all die Schattenseiten, die wir in der Oberflächlichkeit und Getriebenheit des Alltags tunlichst vermeiden. Die Anforderungen der modernen Welt geben uns nur selten Gelegenheit, aufzuwachen ins Hier und Jetzt, zum spürenden Genießen unseres Tuns. Hier lauten die Fragen anders: „Wann kann ich wieder zurück an meinen Arbeitsplatz?“ „Wie werde ich wieder normal?“

„Wie kann ich diese Leidenszustände aushalten?“ „Wie kann ich den Zusammenbruch und die damit verbundenen Verluste verhindern?“...Das ist das Spiel des ‚alten Drachen‘. Wenn man die falschen Fragen stellt, bekommt man falsche Antworten. Wenn die Suchprozesse falsch sind, dann kann nichts Richtiges daraus entstehen.

Richtige Fragen würden lauten: „Wie kann ich lebensphasenspezifisch mein TUN so verändern, dass es mit meinem SEIN zusammenhängt?“ „Wie kann ich die Verbindung zu mir selbst stärken und damit meine Energien erneuern?“ Wenn wir uns solche Fragen stellen, dann wird die Welt, sprich das ureigene Wertsystem neu sortiert. Dann geschieht sozusagen ein ‚Set Up‘ der Seele auf der ewigen Matrix des Geistes. NeufORMATIERUNG - neu in Form bringen. Das Selbst geht seinen eigenen Weg und nimmt nicht mehr Rücksicht auf Krankenstandstage und die Notwendigkeiten der äußeren Welt. Man entdeckt die Falschheit der bisherigen sozialen Umgebung und das ‚Ich‘ geht auf im weiten Meer der Seele.

Bis dahin ist das Ego (und auch manch unwissender Therapeut) geneigt, es Depression, Erschöpfung oder sonstwie zu nennen. Der Heilige und der Verrückte stehen sich aber näher, als der Heilige und der Normale.

Wenn die Seele im Leerlauf ist, dann ermöglicht die Restenergie keine Falschheiten, keine Zerrissenheiten, keine selbstschädigenden Handlungen mehr. Menschen, die durch die Krise gehen, gehen geläutert als ‚mehr Mensch‘ hervor. In der Krise zwingt sie das Leben, hinzusehen und die Augen zu öffnen. Am tiefsten Tiefpunkt der Krisis treffen sich die niedere und die höhere Natur und wollen wieder Verbindung aufnehmen. Plötzlich tönt die Wahrheit durch die brüchigen Fassaden - und sie erkennen oft ruckartig etwas von ihrer wahren Natur - einen Aspekt ihres wahren Selbst. Ein Mensch im Prozess der BurnOut-Erneuerung ist offen, aufgelöst, durchlässig. Er sieht und spürt Dinge, die an anderen vorbeigehen. Die Sensitivität ist so hoch, dass oft schon eine einzige andere Seele in der Umgebung zu belastend ist. Es gibt kaum mehr einen Fluchtwinkel für die Intensität der Einflüsse, den Wind, der durch einen hindurch weht. In diesem geöffneten Zustand sieht man weiter, man hört tiefer. Die Augen sind weit offen und dieses Sehen der Welt, der Menschen wie sie wirklich sind, ist oft ein Schock für das Alltagsbewusstsein. Weit ist der Weg dann nicht mehr zum Hell-sehen oder zum Durchblick oder zu anderen subtilen Fähigkeiten, die in jedem von uns stecken. Tragen, ertragen, niedergedrückt, enttäuscht werden - all das sind selbstverständliche Begriffe, wenn es um ‚höhere Entwicklungsprozesse‘ geht. Und die brauchen Zeit. Doch „Gott trägt keiner Seele mehr auf, als sie ertragen kann.“ Das bedeutet, dass wir das Geschenk annehmen lernen müssen, so wie es eben ist. Und es ist natürlich leichter zu ertragen, wenn man ein unterstützendes Umfeld hat, das einen trägt. Alleinsein ist zwar eine wichtige Phase - aber ALLES mit sich selbst ausmachen und selber schaffen wollen, ist Egoismus und Selbstüberhöhung, also Stolz. Die Gleichen im Geiste sind schon eine wichtige Rahmenbedingung. Selbst Jesus hatte seine Jünger um sich...

So übt sich der Krisengenötigte im Üben - z.B. in Geduld, bis es wieder von selbst geht - oder in Selbst(beob)achtung -

oder im ‚bei sich sein‘ - oder er übt sich im Mischen von Tun und Nicht-Tun, wird von allerlei materiellen musealen Lasten befreit oder entsorgt eine Beziehung, die ihm nicht gut tut. Oft sind es leider viele Verluste zugleich, und das will ertragen werden. Da tut Begleitung gut. Jemand, der einen daran erinnert, dass das Wesentliche immer vorhanden ist. Dass alles gut ist, wie es ist - auch wenn es anders scheint. Der Schein trägt.

Wer sich einmal in dieser Form ent-wickelt hat, weiß, dass man nicht stirbt wenn man stirbt. Sondern dass die frei gewordenen Anteile der Seele neue Bindungen suchen, meist Bessere, solche, die mir jetzt entsprechen. Das Aufbrechen im Zusammenbrechen ergibt Öffnungen - und diese Offenheit ermöglicht, dass man von neuen ‚geistigen Strömungen‘ erfasst wird, die einen wegspülen an neue innere Orte, hin zu neuen Möglichkeiten des Erlebenden Seins, für die man anfangs gar keinen Namen hat. Nur einen Geschmack, eine Spur. Dann bekommt man Geschenke in Form von allerlei Unmöglichkeiten, von Phänomenen und Erlebnissen, die es eigentlich gar nicht geben darf... sagt das Ego. Denn es meint, immer noch das Neue, Unbekannte benennen und bewerten zu müssen, und nennt z.B. einen inneren Zustand der Tiefenentspannung ‚Erschöpfung‘ - oder es bewertet grundloses Weinen (kann es das angesichts des Weltzustandes überhaupt geben?) als ‚schlecht‘.

Tatsächlich ist diese Erfahrung des Aufgeweicht-Seins das Wichtigste, das Geschenk, welches die Tiefen der seelischen Erfahrungen erst zugänglich macht. Es geht nicht um die möglichst rasche ‚Normalisierung‘, sondern darum, das Licht zu sehen, das die Schatten des Leidens wirft, um sich selbst sehen zu können. Der Sinn ist, dass ich für andere deutlich werde und sie mich reflektieren und ‚kritisieren‘ können. Doch leider wird dieser Liebesdienst des Sehens häufig nicht so aufgenommen, sondern die Liebsten aus der unmittelbaren Umgebung werden zurückgewiesen, um weiter im Käfig der alten Erfahrungen bleiben zu können. Das Licht blendet noch. Dann geht man im Prozess oft und oft vorbei an den vorhandenen Schätzen, weil man immer wieder ins Suchen rutscht, obwohl einem alles bereits zu Füßen liegt.

Annehmen ist nicht leicht. Es ist aber das Einzige, was notwendig ist. DAS ist der Punkt - dass man lernt, zu nehmen, was ist, wie es ist. Wie ich bin. Und dann erkennt man die Großartigkeit der Gegenwart. Man lebt dann von erfülltem Moment zu erfülltem Moment. Ja die unmittelbare soziale Umgebung läuft sogar Gefahr, Menschen in der Krise fest zu halten, weil man sie so gern hat und meist auch was hat davon. Das alte soziale Umfeld weicht aber oft auch als Teil der Entwicklung einem neuen Mittelpunkt und einer neuen sozialen Umgebung - nämlich jenen, die mich sehen wie ich wirklich bin, die meine Werdegestalt bestätigen und fördern.

Der BurnOut-Prozess, das ‚Stirb und Werde‘ an sich ist nicht krank, sondern ein unvermeidlicher Gesundheitsprozess der Seele hin zur geistigen Natur. Krank ist vielmehr, dass wir heute nicht mehr Zeit und Raum haben, um uns auf das Stück läuterndes Leiden einzulassen - und dass es zu wenig Wissende gibt, die den Tod mitten im Leben achten und die Tatsache, dass sich die Seele nicht beschleunigen lässt.

Sicherlich gäbe es sanftere, organischere Entwicklungen. Aber wo kämen wir hin, wenn sich immer mehr Menschen Sabbaticals und Erneuerungsauszeiten nehmen, um an ihrer Selbstentfaltung zu arbeiten? Aber wo kämen wir hin, wenn sie es nicht tun?...

Und so bleiben alle im Leistungstrott und kumulieren ihre Krisen zur großen, umfassenden Welle der gesellschaftlichen Erneuerung, wo alle immer mehr wollen - so lange, bis nichts mehr da ist, als das nackte Leben. Wir müssen uns nur drauf einstellen, dass das wirklich schwer zu steuern sein wird, wenn alle zugleich ‚verrückt‘ werden und dann auf den Boden knallen.

Also seien wir doch froh, dass es bisher so schubweise passierte - mal bei dem, mal bei dem. Wichtig ist nur, dass jeder jederzeit beginnen kann, seinen Richtungswechsel einzuleiten. Die Richtung ist klar: nach innen, zu sich selbst, zu der Fülle der menschlichen Potenziale in mir. Und gleich beginnen - z.B. mit Durchatmen und Spüren, wie es wirkt, wenn man 2/3 mehr Energie hat. Also lasst sie sterben, die falschen Ideale, und schafft Raum zur Selbsterneuerung, damit es wieder Sinn und Freude macht, zu leisten.

Infokasten

Mag. Norbert Krennmair

Jg. 1961, ist Vater von 2 Söhnen, lebt und arbeitet in Wels/OÖ. als Wirtschaftspsychologe und Psychotherapeut, Organisationsberater, Managementtrainer und Gesundheitscoach, Lektor und Buchautor. Außerdem ist er Gründer, bzw. Geschäftsführer von mehreren Beratungsstellen („change2“, „self it®“ und „SBZ StressBeratungsZentrum“) und tätig in der Aus- und Weiterbildung von Organisationsberatern und Führungskräften, als Arbeitspsychologe und Personal Coach.

Kontakt: www.norbert-krennmair.at

Donnerstag, 20. Juli 2006

Anti-burnout

change 2 bietet zwei neue Produkte zur Förderung der Selbstkultur:

Den Lehrgang SelbstMANAGEMENTimpulse zur Förderung von Selbstmanagement und Stressbewältigung.

Dieser Lehrgang wendet sich an Personen die über den Zeitraum eines Jahres - Herbst 2006 bis Sommer 2007 in 4 Seminarschritten a 2 Tage der Arbeit an sich Zeit und Raum geben wollen.

Start ist 20./31.10.2006

Anmeldung oder Informationen bei Norbert Krennmair krennmair@change2.at

Weitere Informationen unter www.change2.at

EINKEHR im AUSSEERLAND wendet sich an Manger mitEinsicht die erkannt haben das burn-out bei sich selbst und im Rahmender der Führungsverantwortung ein Thema ist.

4 Tage Auszeit in der Natur ermöglicht etwas für sich Selbst zu tun und ein neues `brennendes`Thema zu erfassen.

Zum Schnuppern : www.burnout-coaching.net

Anmeldung und Information bei Norbert Krennmair: krennmair@change2.at mobil: 0699/1555 2555

Weitere Informationen unter www.change2.at

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Gesundheitsinnovation um 09:59

Samstag, 2. Juli 2005

Säulen der Gesundheit

Schon Hippokrates beschwor die Säulen der Gesundheit - BEWEGUNG, ERNÄHRUNG, ENTSPANNUNG, BEWUßTHEIT und UMWELTVERANTWORTUNG. Von jeder dieser Säulen aus kann man seine Lebensqualität steigern, und alle zusammen ergeben den wunderbaren Effekt ansteckender Gesundheit.

Die Säulen der Gesundheit, Körperintelligenz durch Bewegung, Ernährung und Entspannung von Ruediger Dahlke, Baldur Preiml und Franz Mühlbauer Die Säulen der Gesundheit(Book)Rüdiger Dahlke, Baldur Preiml, Franz MühlbauerReleased: November 2001

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Gesundheitsinnovation um 15:11

Montag, 27. Juni 2005

Gesundheit

Gesundheit bedeutet sich an die Gesundheit zu erinnern.

Haben Sie pro Tag 20 min Zeit sich zu erinnern ??

Wir sorgen uns um alles mögliche nur nicht um das Heil unserer Seele. Aber solange ich lebe ist es nicht zu spät sich daran zu beteiligen.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Gesundheitsinnovation um 22:08