

## **MÜDE – ERSCHÖPFT – AUSGEBRANNT?** **Zeit für Veränderung – Zeit für Kreativität**

Es ist Sonntag Abend. Bei Annemarie (45) macht sich wieder dieses flaue Gefühl in der Magengegend bemerkbar. Morgen muß sie wieder in die Firma. Der Traumjob, den sie zu Beginn mit viel Engagement und Freude übernommen hatte, ist inzwischen zum Alptraum geworden. Dem Druck der Vorgesetzten und der Kunden sowie der Konkurrenz der Kollegen fühlt sie sich nicht mehr gewachsen. Sie hat schon lange keine Freude mehr an ihrer Beschäftigung. Seit Wochen schon hat sie kaum mehr eine Nacht durchgeschlafen. Das Schlafdefizit summiert sich. Ihr Kreislauf und ihre Verdauung spielen immer wieder verrückt. Es gibt kaum eine Grippe, die an ihr vorübergeht. Ihr Mann reagiert zunehmend verärgert, droht mit Trennung. Wenn sie abends von der Firma heimkommt ist sie einfach zu müde, um noch Gespräche zu führen, zu kochen oder Hausarbeit zu machen. Auch für Erotik ist kein Platz mehr in ihrer Beziehung. Freunde ziehen sich immer mehr zurück. Die Kinder wissen schon, daß sie die Mutter abends kaum noch ansprechen dürfen.

„Ruhe – ja, ich will einfach nur mehr meine Ruhe haben!“ Bis zum nächsten Freitag will Annemarie noch durchhalten, bis zum nächsten Urlaub, bis zur Pensionierung. Alles was sie noch will ist in Ruhe fernsehen, dabei einschlafen und die ganzen Anforderungen einfach für ein paar Stunden vergessen. Manchmal fragt sie sich: „Was hat das alles noch für einen Sinn?“

### **Genug kann nie genügen**

Robert (35) geht es da ganz anders – oder nicht? Er ist ein erfolgreicher Karrieretyp. „Wer alles will, muß viel von sich geben“, singt eine Stimme im Radio. Ja, er weiß ja wofür. Er will die Karriereleiter immer weiter hinauf. Er schafft das. Der Erfolg gibt ihm recht. Viel Zeit für eine tiefere Beziehung bleibt da nicht mehr. Er muß schließlich immer am Ball bleiben. Die spärliche Freizeit braucht er dringend für sein Hobby, das Marathonlaufen. Als er die Nachricht erhält, daß er die Beförderung trotz aller Anstrengung doch nicht bekommt, bricht er zitternd und weinend zusammen. Alle um ihn herum sind völlig überrascht. Das hätten sie nie für möglich gehalten. Der selbstbewußte, erfolgreiche Macher – plötzlich nur mehr ein Häufchen Elend. Daß Robert seit Monaten ohne Schlafmittel nicht mehr einschlafen und ohne seinen starken Kaffee nicht mehr „aufwachen“ kann, weiß niemand. Daß er seinen Terminkalender so voll stopft, weil er Angst hat darüber nachzudenken, ob sein Leben wirklich so verläuft, wie er es sich wünscht, bleibt sein Geheimnis. Niemand, nicht einmal er selbst, darf wissen, daß er sich im Grunde seines Herzens einsam fühlt. Er wird von einem unbestimmten Gefühl, nicht gut genug zu sein, zu

Höchstleistungen getrieben. Die Fassade des Erfolgreichen schützt ihn, solange seine Kraft noch reicht, um sie aufrecht zu erhalten.

### **Die Zahl der Betroffenen steigt**

Die Geschichten von Annemarie und Robert sind heute keine Seltenheit mehr. Immer zahlreicher werden jene Menschen, die zuerst voll Engagement, Kreativität und Einsatzbereitschaft nach und nach an ihre eigenen, aber auch an die Grenzen der Gesellschaft stoßen. Der wirtschaftliche Druck wird stärker, die Partnerschaften können das Gefühlsdefizit nicht mehr auffüllen. Die Fragen: „Wer bin ich eigentlich?“ und „Was hat mein Leben denn für einen Sinn?“ werden erst gar nicht mehr gestellt. Die Betroffenen fühlen sich wie in einer Sackgasse gefangen.

### **Hinter der Fassade**

Durch die Forderung auf ewig jung, dynamisch und erfolgreich zu sein führen immer mehr Menschen ein Leben hinter einer Fassade. Dieses Versteckspiel kostet enorm viel Kraft. Wer sie wirklich sind und wie sie sich tief im Inneren fühlen, wissen oft nicht einmal die nächsten Verwandten und Freunde, ja nicht einmal mehr sie selbst. Das ist ein guter Nährboden für gegenseitige Verletzungen. Der Schein dominiert das Sein. Schon kleinste Fehler und Kritik führen zur inneren Katastrophe. Die Betroffenen geben alles, was sie können und es ist dennoch nie genug. Bald macht sich ein Gefühl von Müdigkeit, Erschöpfung und Orientierungslosigkeit breit.

### **Körper und Seele ziehen die Notbremse**

Viele Konzentrationsstörungen, Antriebslosigkeit, Infektionsanfälligkeit, Schlaflosigkeit, Herz-Kreislauf- und Verdauungsprobleme, sexuelle Störungen, Depressionen und Unfälle gehen auf das Konto der emotionalen Erschöpfung. Die Fachleute haben dafür den Begriff BURN-OUT geprägt. Nicht jeder der sich einmal müde und ausgelaugt fühlt ist „ausgebrannt“. Wenn dieses Gefühl aber zum Dauerzustand wird und eine hohe Intensität erreicht, ist die höchste Alarmstufe geboten. Mit Burn-out ist nicht zu spaßen. Am Ende der 12 -stufigen Skala stehen völlige Hoffnungslosigkeit und oft Selbstmord.

### **Verleugnung macht Früherkennung schwierig**

Obwohl viele Anzeichen bereits auf eine Gefährdung hindeuten, wollen die meisten Betroffenen ihre Situation einfach nicht wahrhaben. Besorgte Hinweise von Partnern, Freunden, Kollegen werden unfreundlich zurückgewiesen. Ablenken heißt die Devise, mit noch mehr Arbeit, mit

Leistungssport, Fernsehen, Essen ... Augen zu und durch! Eine Einsicht in die bestehende Dynamik aber wäre wichtig, um den unausbleiblichen Zusammenbruch zu vermeiden. Leider sind bis jetzt nur wenige bereit rechtzeitig das Ruder herumzudrehen. Teils aus Informationsmangel, teils aus falsch verstandenem Leistungsstreben, teils aus Angst vor Verlust und Veränderungen in ihrem Leben wird fleißig weiter in die Sackgasse gefahren. Viele Therapiemethoden erreichen eine momentane Erleichterung, aber keinen bleibenden Erfolg. Die Wurzel des Problems bleibt meist unangetastet. Diese reicht neben dem wirtschaftlichen Druck von außen tief in die seelisch-geistigen Ebene.

*Ich habe Bilder gemalt, Gedichte geschrieben, Vorträge gehalten.*

*Doch vielleicht habe ich es falsch angepackt,  
denn ich wollte nicht deine Bewunderung,  
ich wollte deine Liebe.*

### **Denn eigentlich geht es um die Liebe**

„So, wie ich bin, werde ich nicht geliebt. Daher versuche ich wenigstens so zu werden, wie ich glaube, geliebt zu werden - durch Anpassung und harte Arbeit!“ Ein unbewußter Lösungsversuch mit fatalen Folgen. Denn mit Liebe und Geborgenheit hat das nichts mehr zu tun. Wir können uns die Liebe nicht „erleiten“. Liebe ist ein Geschenk. Sie ist ein Gefühl von Angenommen sein, mit all meinen Stärken UND Fehlern, mit all meinen Entwicklungsmöglichkeiten. „Ich darf einfach so sein, wie ich bin. So, wie ich bin, bin ich o.k. Ich bin es wert geliebt zu werden.“ Unsere unbewußten Glaubenssätze lauten aber meist ganz anders z.B. „Liebe gegen Leistung.“ Diese Suche nach Liebe bleibt also nicht auf den privaten Bereich begrenzt. Sie bestimmt ganz wesentlich auch unser Verhalten im Berufsleben. Dabei wird dann häufig Liebe mit Anerkennung verwechselt.

### **Sinnkrise mit gesellschaftlicher Dimension**

„Ich liebe dich, wenn du .... brav bist, dich änderst, erfolgreich bist, ...“ . Die Wurzel der emotionalen Erschöpfung liegt schon in unserem gesellschaftlichen Glaubenssystem. „Nur wer was leistet, ist etwas wert.“ Diese (unbewußte) Prägung und andere mehr führen Erschöpfte in einen Teufelskreis von Selbstvorwürfen und niedrigem Selbstwert. Ruhe und Erholung werden mit Schuldgefühlen verknüpfen. Es ist an der Zeit, auch unsere gesellschaftlichen Glaubenssätze gründlich zu überprüfen.

## **Burn-out ist längst keine Privatsache mehr**

Viele Unternehmen büßen nach und nach einen immer größer werdenden Teil ihrer Produktivität ein. Wer nicht regelmäßig auf das Wohl seiner Mitarbeiter achtet wird letztendlich mit zahlreichen Krankenständen, rasch wechselnden Mitarbeitern, innerer Emigration, Dienst nach Vorschrift, Konzentrationsfehlern, Unfällen und auch Schwangerschaften konfrontiert. Wenn im Unternehmen der Druck immer größer wird, Menschen wie Schachfiguren auf dem Spielbrett herum geschoben werden, die gegenseitige Wertschätzung zu wünschen übrig läßt und eine Atmosphäre von Konkurrenz und Mobbing herrscht, sind die Grenzen der Belastbarkeit bald erreicht. Die momentane politische Situation tut noch das ihre dazu. Die Betroffenen kommen aus allen Berufssparten und Altersgruppen, aus dem Topmanagement genauso wie aus den Reihen der Arbeitslosen. Burn-out ist ein Syndrom, das uns alle betreffen kann.

## **Was nun?**

### **Zeit für Veränderung – Zeit für Kreativität**

Eine Standortbestimmung und gezielte Veränderungen im privaten, beruflichen und gesellschaftlichen Bereich sind unumgänglich. Alle Maßnahmen, die dazu dienen etwas Kraft nachzutanken, um einer Veränderung aus dem Weg gehen zu können, schieben den endgültigen Zusammenbruch nur weiter hinaus. „Da kann man halt nichts machen“ oder „Das war immer so!“, bringen uns da nicht weiter. Es gibt immer einen Weg und jedes Problem enthält bereits seine Lösung. Im Zeitalter des Wassermanns ist Individualität und Originalität gefragt, ungewöhnliche und plötzliche Veränderungen, sowie die Verbindung zur eigenen Intuition sind angesagt. Freundschaft und Gemeinschaft gewinnen wieder an Wert privat genauso wie beruflich, denn die Aufgaben, die nun auf uns zukommen, können wir nur gemeinsam lösen. Trotzdem ...

### **Jeder kann nur bei sich selbst anfangen**

Wir haben viel zu lange auf Lösungen von außen gewartet. Die Eltern, der Partner, die Kinder, der Chef, die Kollegen, die Firma, der Staat sollen sich ändern, damit es mir gut geht. Das „Ändere du dich doch, damit es mir gut geht“ funktioniert nicht. Die Qualität der Zeit verlangt, dass wir uns wieder auf unsere innere Führung einstimmen, unser Leben und seinen Sinn wieder in unsere eigenen Hände nehmen und in einem größeren, universelleren Zusammenhang betrachten. Wir brauchen eine neue Sicht auf uns selbst und die Welt, in der wir leben. Viele alte Kulturen können uns dabei inspirieren. Die indianischen Kulturen z.B. sind von einer tiefen

Wertschätzung gegenüber *allem*, was existiert, geprägt. Sie betrachten Menschen, Tiere, Pflanzen, Steine, Gestirne, Elemente als Teil eines größeren Ganzen. Alles ist miteinander verbunden. Alles erhält ihre Wertschätzung, so wie sie sich eingebunden und wertgeschätzt fühlen in einer größeren Dimension, die sie trägt, nährt und schützt.

### **Hinschauen statt wegschauen**

Wir haben viel zu lange „weggeschaut und weggefühlt“, von persönlichen Verletzungen und gesellschaftlichen Entwicklungen. Wir tun einfach so, als ob Vieles nicht so wäre, wie es ist. Viele leben hinter einer Fassade. „Denn wie es da drin aussieht, geht niemand was an“, aber genau das ist jetzt überholt. „So, wie ich wirklich bin, bin ich am besten“, heißt jetzt die Devise. Aber wie bin ich wirklich? Beim „innerlichen Frühjahrsputz“ kann fachliche Begleitung sehr hilfreich sein. Durch viele kreative Methoden können innere Vorgänge sichtbar gemacht, erkannt und verändert werden.

Dazu dienen z.B. die Arbeit mit inneren und äußeren Bildern, das Aufstellen der am Konflikt betroffenen Personen (der Familie oder des Arbeitsteams) mit Figuren oder Personen, spielerische Übungen in der Gruppe, aber auch das Horoskop u.v.a.m.

### **Wir brauchen einander**

Wer erschöpft ist, hat meist keine Kraft mehr für Konfliktbewältigung in Partnerschaft, Familie, Freundeskreis und Arbeitsteam. Ausweichen führt aber immer mehr in die Isolation. Im beruflichen Bereich ist die „Einsamkeit an der Spitze“ für viele Führungskräfte noch eine zusätzliche Belastung. Auch Angehörige, Führungskräfte oder Mitarbeiter von Burn-out-Betroffenen sind gefährdet, dann Burn-out ist ansteckend. Wer versucht, anderen etwas abzunehmen, ist selbst bald Betroffener. Und dass der/die andere davon betroffen ist, ist immer leichter zu erkennen als die Betroffenheit bei sich selbst einzugestehen. Daher sehen wir uns im anderen auch wie in einem „Spiegel“ und können so auch viel über uns selbst erfahren.

Wir brauchen neuen Mut und neue, kreative Spielregeln für ein Leben und Arbeiten miteinander. Menschlichkeit muß wieder einen hohen Stellenwert gewinnen.

Gemeinsam geht vieles leichter. Es gilt, die Angst vor Nähe und Verletzung zu überwinden, wieder Vertrauen in sich selbst und andere gewinnen. Alles was fremd ist macht Angst, daher ist es Zeit sich mit Menschen wieder vertraut zu machen, zu erkunden, was sie sich wünschen, was ihnen Freude bereitet, was sie verletzt, aber auch was sie können und was sie zu geben haben.

## **In die Stille gehen**

Der zweite Pol in unserer hektischen, getriebenen Zeit ist die Stille. Es gehört Mut dazu, alle Ablenkungen und Abhängigkeiten einmal in den Hintergrund zu rücken und sich in den inneren stillen Raum ganz auf sich selbst zurückzuziehen. Dort aber sind unsere Kraftquellen, unser eigentliches ICH BIN, unser Zuhause. Dort ist Zeit und Raum wieder zu den wahren Werten zurückzufinden.

Die Frage nach dem Sinn und dem „Wer bin ich und was ist mein (Lebens-)Auftrag?“ hat hier Platz.

In der Stille ist es dann auch möglich das zu erfahren, wonach wir uns unser Leben lang sehnen – die Liebe: **Liebe ist leise und ein Kind der Freiheit.**

## **Projekt MIKADO**

Das Projekt Mikado ist eine Idee. Wir sind bereit miteinander „hinzuschauen“. Inspiriert von anderen und alten Kulturen, sowie von der modernen Wissenschaft, durchleuchten wir unsere Situation, erkennen an, was ist, bereiten Veränderungen vor und treffen eine neue Wahl. Dafür stehen sowohl viele Informationen wie auch Raum zum Erleben und Ausprobieren zur Verfügung. Es geht um Herzensbildung im weitesten Sinne. Projekt Mikado ist kein fertiges Konzept, sondern ein Feld um gemeinsamen zu experimentieren und zu wachsen und zwar auf allen 4 Ebenen: **Körper - Seele - Geist und Spiritualität**. Das gilt für den privaten Bereich genauso wie für den beruflichen und den gesellschaftlichen.

Dafür stehen viele unterschiedliche Möglichkeiten zur Verfügung: Arbeit mit inneren und äußeren Bildern, Familienstellen (in Anlehnung an Bert Hellinger), Stressabbau für Kinder, Mentaltraining, astrologische Beratung, Gestalten von Entspannungs- und Heilräumen, Erfahrungen mit Farben und Musik u.v.a.m..

Der Schwerpunkt liegt auf dem Vertrauen auf die *innere* Führung, dem Mut zum eigenen Weg und der Gewissheit um unser Eingebettet-Sein in einem größeren Ganzen.

### **Mag. Waltraud Röck-Svoboda**

Psychologin, Psychotherapeutin, Managementberaterin, Künstlerin

e-mail: [waltraud@roeck-svoboda.at](mailto:waltraud@roeck-svoboda.at)

Tel. 0+43 / (0) 664 / 73 54 18 08

Wenn Sie nähere Informationen wünschen  
schreiben Sie mir bitte oder besuchen Sie die  
home-page: [www.roeck-svoboda.at](http://www.roeck-svoboda.at)