

„Ich *wollte* ja nichts als das zu *leben* versuchen, was von selber aus *mir heraus wollte*. Warum war das so schwer?“

Hermann Hesse

Dr. med. Mirriam Prieß

Finde zu dir selbst zurück!

Wirksame Wege aus dem Burnout

südwest

Inhalt

Vorwort	6
1. Kapitel: Leben oder funktionieren?	9
Erst Leid führt zur Veränderung	10
Wer sich finden will, muss den Dialog zu sich aufnehmen	14
Leben oder funktionieren – wenn der Dialog verloren gegangen ist	17
Das Prinzip des Dialoges: Anerkennen, was ist	22
2. Kapitel: Identität und Identifikation	27
Wahre Identität – die Kraft des Lebens	28
Die Atmosphäre im Elternhaus	30
Was falsche Identifikationen bewirken	33
3. Kapitel: Innere Realitäten	37
Folgen Sie den Gummistiefeln oder Ihrer wahren Identität?	38
Die inneren Realitäten: Warum suchen wir uns das, was uns schadet?	40
Innere Realitäten aus ersten Prägungen	45
Zu viel des Guten	48

Rebellion	50
Die Auflösung verinnerlichter Eltern	54
Die Befreiung von inneren Realitäten	63
Blockaden, die am Aufbruch hindern	66
4. Kapitel: In allen sechs Lebensbereichen im Dialog und zu Hause	69
Fühlen Sie sich in Ihrem Leben zu Hause?	70
Der Verlust von Gefühl	72
Erster Lebensbereich: Partnerschaft	74
Zweiter Lebensbereich: Glaube	95
Dritter Lebensbereich: Soziale Kontakte	117
Vierter Lebensbereich: Individualität und Hobbys	127
Fünfter Lebensbereich: Gesundheit	137
Sechster Lebensbereich: Beruf	157
Bitte werden Sie nicht zu dem Fuchs mit den Trauben	179
5. Kapitel: Lebensrealitäten: Anerkennen, was ist	183
Das Wesen des Lebens	184
„Das Leben ist nicht gerecht“	184
Der Weg zu sich selbst und ins Leben kann nur gelingen, wenn er auch tatsächlich gegangen wird	188
Der zu sein, der man ist, erfordert Mut	191
Angst zu sehen, wer ich bin	193
Abschied und Vergebung	194
6. Kapitel: Ausblick	197
Impressum	207

Vorwort

Wer sein Leben in Gesundheit, Zufriedenheit und beständiger Leistungsfähigkeit gestalten will – wer überhaupt *leben* will –, der kommt nicht umhin, sich die Frage nach sich selbst zu stellen. Langfristige Gesundheit und Leistungsfähigkeit setzen Identität voraus. Nur wer ein Leben lebt, das ihm auch in seinem Wesen entspricht, kann gesund und zufrieden sein. Dieses Buch ist für diejenigen geschrieben, die sich auf die Suche danach machen wollen, weil sie ahnen, dass sie sich verloren haben. Die merken, dass sie ein Leben fern von sich selbst leben, die spüren, dass sie aufgehört haben, sich zu spüren. Die erkennen, dass sie funktionieren – aber nicht leben. Wer sich selbst finden will, der kann dies nur, wenn er sich auf die Suche nach seiner inneren Wahrheit und nach der Wirklichkeit des Lebens macht. Viele, die sich auf die Suche nach sich selbst machen, tun dies nur halbherzig, weil sie Angst haben herauszufinden, was tatsächlich ist. Der zu werden, der man ist, erfordert Mut, Kraft, Stärke und Vertrauen. Es erfordert Mut, sich existenzielle Fragen zu stellen – nicht, um alles aufgeben zu müssen, und doch, um herauszufinden, wer man wirklich ist. Es erfordert Kraft, sich von dem zu verabschieden, was nur in der eigenen Vorstellung und Überzeugung, nicht aber in der Wirklichkeit existiert. Es erfordert die Stärke, eigene wie äußere Widerstände zu überwinden und für das, was ist, einzutreten. Und es erfordert das tiefe Vertrauen, dass dies am Ende immer auch gut und richtig ist.

Identität entsteht niemals über Nacht. Gerade dann nicht, wenn man jahrelang ein Leben fern von sich selbst gelebt hat. Der Weg zu sich selbst ist immer eine Reise. Eine Reise, die stetig tiefer führt, je weiter man sie geht. Eine Reise, die Höhen besitzt und manchmal in Abgründe führt, die Stillstände und Durststrecken und immer wieder auch Rückschritte beinhaltet. Sind Sie stark genug, sich davon nicht beirren zu lassen, sondern unermüdlich Ihr Ziel zu verfolgen? Sind Sie bereit anzuerkennen, dass gesundes Leben wesentliche Substanz braucht und niemals auf Illusionen gebaut werden kann, und sind Sie bereit, den notwendigen Preis dafür zu zahlen, weil Sie spüren, dass der Preis viel höher ist, den es Sie kosten würde, wenn Sie dies nicht täten? Den Preis von Erschöpfung und Krankheit. Von Unzufriedenheit und Resignation. Den Preis eines nicht gelebten Lebens.

Dieses Buch ist für diejenigen, die sich von all ihren Zwängen und Unterdrückungen befreien wollen, die tief in sich spüren, dass die Kraft im eigenen Wesen liegt und dass das Leben gut ist, wenn man es in seinem Wesen erkennt und dementsprechend lebt. Die ahnen, dass das Leben unerschöpflich viel zu bieten hat – wenn man es nur richtig nutzt. Es ist für diejenigen, die ihren Blick für das Wesentliche öffnen wollen, um am Ende ihres Lebens zufrieden zurückzublicken, in dem Wissen: Das war *ich* – ich habe gelebt!

1. Kapitel

Leben oder funktionieren?

Erst Leid führt zur Veränderung

„Wer leben will, der kann dies nicht ohne sich tun.“

Haben Sie sich schon einmal gefragt, ab wann Menschen wirklich bereit sind, sich infrage zu stellen? Sich und ihr Leben? Wann beginnen Menschen, sich auf die Suche nach sich selbst zu machen? Wissen Sie noch den Moment, in dem Sie begonnen haben, sich die Frage nach sich selbst zu stellen?

Bei den meisten ist dies leider erst dann der Fall, wenn sie beginnen, an unterschiedlichen Symptomen zu leiden. Sei es an körperlichen Krankheiten, einer wachsenden Erschöpfung, wenn sie eine zunehmende Unzufriedenheit und innere Leere verspüren oder aber auch, wenn das eigene Leben beginnt, im Außen zusammenzubrechen, in Lebenskrisen und Konfliktsituationen. Meist wird in unserer Gesellschaft die Frage nach sich selbst, die Frage nach der eigenen wahren Identität, erst unter größter Bedrängnis, im Falle massiven Leids gestellt – dann, wenn das Kind bereits in den Brunnen gefallen ist. Die wenigsten machen sich vorher bewusst Gedanken über die eigene Wahrheit und das eigene Wesen. Wer fragt sich schon in jungen Jahren, ob er mit sich im Dialog steht? Ob das, was er tut, ihm auch tatsächlich entspricht – oder möglicherweise nur einer Vorstellung, die man von sich hat? Und wer stellt sich diese Fragen im Alltag seines Lebens, ohne dass es ihm wirklich „schlecht“ geht? Wer fragt sich schon zu Beginn seines Lebens, wenn es in den sechs zentralen Lebensbereichen Entscheidungen für das ganze Leben zu treffen gilt, ob sie dem eigenen Wesen entsprechen oder ob man nicht vielmehr aufgrund von Prägungen und inneren Realitäten handelt? Und wer stellt sich diese Frage im Alltag seines weiteren Lebens? Die meisten sind der Überzeugung, dass alles in Ordnung ist, solange keine massiven Symptome auftreten. Wir leben nach wie vor in einer Gesellschaft, in der Krankheit unser Maßstab ist, nicht Gesundheit. Für Krankheit besitzen wir ein Gespür, aber wissen wir auch, was Gesundheit bedeutet?

Wie häufig halten Sie inne, um sich zu fragen, ob Sie noch mit sich im Dialog stehen? Ob Ihnen das, was Sie tun, auch tatsächlich entspricht?

Die meisten von uns sind der Überzeugung, dass das, was sie wollen, auch richtig ist. Es ist richtig, weil man es ja schließlich auch will. Doch wer ist sich schon bewusst, dass die inneren Inhalte des Wollens keine Garantie dafür sind, dass sie aus dem eigenen Wesen entspringen?

Der überwiegende Teil von uns lebt sein Leben in bester Absicht und Überzeugung von Identität – und dennoch geschieht es, dass viele von uns dann irgendwann feststellen, dass sie sich im Laufe der Jahre ihres Lebens verloren oder möglicherweise noch nie wirklich gefunden haben.

Einige halten dann inne, andere machen weiter. Nicht wenige funktionieren dann in einem Leben, das nicht das Ihre ist. Und leben, ohne wirklich gelebt zu haben.

Leben ist Beziehung

Wissen Sie, wo der meiste Stress entsteht? In Beziehung. Wir sind ständig in Beziehung – ob auf der Straße, ob beim Einkaufen, ob an unserem Arbeitsplatz oder in unserem Privatleben. Und wir stehen ständig in Beziehung mit uns selbst. Beziehung zu sich selbst und eine gute Beziehung zu anderen ist Grundlage für ein gesundes und erfolgreiches Leben. Leben ist Beziehung. Leben ist Begegnung. Wir brauchen Beziehung und Begegnung, um zu leben – und zwar sowohl die Begegnung im Außen als auch im Innen, mit uns selbst. Wir Menschen erfahren uns über Beziehung.

Menschen, die aufgrund eines Burnouts zu mir in die Beratung kamen, gelang dies nicht mehr. Sie verfügten entweder über keine sozialen Beziehungen mehr, lebten entweder in „leeren“ Beziehungen oder in überwiegend konfliktreichen. Und niemand, der ausgebrannt war, stand noch in Beziehung zu sich selbst. Die Betroffenen hatten sich also nicht, wie allgemein angenommen, an einer reinen Überlastung oder Stress erschöpft, sondern an der

Tatsache, dass sie die Beziehung zu sich und ihrem Leben verloren hatten und ein Leben fernab ihres wahren Selbst lebten.

Der fehlende Dialog zu sich selbst führte zu immer falscheren, da nicht dem eigenen Wesen entsprechenden Lebensbedingungen, an denen sie sich immer mehr erschöpften und sich und ihr Leben verloren. Fernab von sich selbst funktionierten die meisten in einem Leben, das längst kein Leben mehr war.

Wer leben will, der hat sich die Frage nach dem Wesentlichen zu stellen

Jeder von uns besitzt sein eigenes Wesen, verbunden mit den verschiedenen Bedürfnissen und Notwendigkeiten, die daraus entstehen. Wenn diesem nicht Rechnung getragen wird, dann rächt sich dies früher oder später in Form verschiedener Symptome. Sie können nur in einem Leben, das Ihnen in Ihrem Wesen entspricht, langfristig erfolgreich und gesund bleiben. Wer sich also aus der Erschöpfung befreien und zurück ins Leben finden will, der kann dies nur, wenn er zu sich findet und auf dieser Grundlage für ausgewogene Beziehungen zu seinem Umfeld sorgt.

Doch was heißt es überhaupt, mit sich im Dialog zu stehen?

Wie kommt es überhaupt dazu, dass Menschen ein Leben fern von sich selbst führen, und woran kann man dies erkennen? Was hindert uns daran, unsere wahre Identität zu leben, und wie kann man zu dieser finden?

Dieses Buch soll Ihnen die Möglichkeit bieten, sich auf den Weg zu sich zu machen, und Ihnen Antworten auf die oben genannten Fragen geben. Auf der Grundlage des Dialogprinzips soll es Ihnen zu einer eigenen Bestandsaufnahme verhelfen und Ihnen helfen herauszufinden, was es für Sie konkret bedeutet, in den zentralen Lebensbereichen ein wesentliches und authentisches Leben zu führen. Wer dieses Buch konsumiert und erwartet, am Ende bei sich selbst angekommen zu sein, der sollte es gleich zur Seite legen. Der zu werden, der man ist – zu sich selbst zu finden –, ist nichts, was konsumiert werden kann. Es ist kein Prozess der

Einverleibung von äußeren Dingen, es ist ein Prozess des Dialogs, eine Entwicklung, ein Prozess des Innehaltens, des Erfühlens, des Überlegens, des Versuchens ...

Die Frage nach sich selbst ist weder durch andere noch technisch zu beantworten, sondern nur in menschlicher Begegnung und eigener Erfahrung zu entwickeln.

So werden Sie in diesem Buch auch keine Patentrezepte finden, sondern nur das, was vor diesem Hintergrund möglich ist: Impulse, die Ihnen helfen, den Blick suchend auf sich zu richten, um zu sich und Ihrer wahren Identität zu finden. Dies kann jedoch nur gelingen, wenn Sie sich Zeit für sich und dieses Buch nehmen – und es nicht in einem Schnelldurchlauf in der Suche nach Handlungsanweisungen konsumieren.

Wenn Sie sich die Zeit nehmen, die Fragen in Ruhe zu beantworten, die ich Ihnen während des gesamten Buches stellen werde, dann werden Sie es auch in seiner Möglichkeit zu nutzen wissen, nämlich an zentralen Punkten innezuhalten und den Blick auf sich zu richten. So kann bereits das Lesen des Buches Sie ein Stück näher zu sich bringen. An der einen oder anderen Stelle werden Sie möglicherweise den Eindruck gewinnen, dass sich Inhalte wiederholen. Geben Sie sich die Chance zu erkennen, dass ich Ihnen an diesen Stellen vielmehr die Möglichkeit bieten möchte, einen zweiten Blick auf bestimmte Punkte zu werfen, um weitere Facetten zu erkennen und die Thematik über ihre Oberfläche hinaus verstehen zu können.

Dieses Buch kann eine Reise sein. Eine Reise, die Sie zu Ihnen selbst führt. Sie entscheiden, wie weit und wie tief Sie sich darauf einlassen. Wichtig dabei ist, dass ich Ihnen nur eine Möglichkeit für ein gesundes und erfülltes Leben aufzeige – eine Möglichkeit und kein Gesetz. Sie entscheiden, ob es auch Ihre Möglichkeit ist. Seien Sie sich immer darüber bewusst: Sie können nur in Freiheit und Unabhängigkeit zu sich selbst finden. Die Antwort, wer Sie sind und was für Sie richtig ist, kann Ihnen kein anderer außer Sie sich selbst geben. Suchen Sie also weder nach einem Vorbild

noch nach einem Patentrezept, sondern richten Sie den Blick dorthin, wo Sie zu finden sind: in sich. Folgen Sie allein Ihrem eigenen Echo, Ihrem Echo, das auf äußere Impulse hin entsteht, und folgen Sie der Spur zu ihrem Ursprung. Das ist Arbeit, Arbeit, die am Ende jedoch zu einem echten und beständigen Ergebnis führt. Zu Ihnen.

Wer sich finden will, muss den Dialog zu sich aufnehmen

„Ohne inneren Dialog kein wesentliches Leben“

Bevor Sie sich auf den Weg zu sich machen, gilt es sich bewusst zu machen, dass Grundlage für Gesundheit innere und äußere Dialogfähigkeit ist. In dem Buch *Burnout kommt nicht nur von Stress* habe ich beschrieben, wie Krankheit über den fehlenden äußeren Dialog entsteht und welche Symptome auf den verschiedenen Ebenen in den einzelnen Phasen auftreten, wenn ein Mensch ausbrennt. In diesem Buch möchte ich mich verstärkt der inneren Dialogfähigkeit zuwenden, denn in ihr sehe ich die Voraussetzung für ein wesensgemäßes Leben. Der Dialog mit sich selbst verhindert, dass wir uns körperlich erschöpfen, und ist Grundlage für die eigene Resilienz*. Wer mit sich nicht im Dialog steht, verliert nicht nur seine körperliche, sondern auch seine psychische Kraft und Widerstandsfähigkeit und kann auch seiner Umwelt kein dialogfähiges Gegenüber bieten. Doch der innere Dialog ist nicht nur Voraussetzung für ein gesundes und erfülltes Leben, er ist gleichzeitig Grundvoraussetzung für den Weg zu sich selbst. Wer sich selbst finden will, der kann dies nur, wenn er den Dialog zu sich aufnimmt und diesen beständig aufrechterhält. „Aber was heißt dies denn konkret?“, fragte ein Partner einer Anwaltskanzlei, der aufgrund eines Burnouts die Beratung aufsuchte. „Muss ich jetzt die ganze Zeit mit mir reden und über mich nachdenken?“

* psychische Widerstandsfähigkeit

„Heißt ‚mit sich im Dialog sein‘ ständige Selbstumkreisung?“, fragte ein Student während eines Seminars. Nein. Beständiger innerer Dialog meint nichts anderes, als dass Sie das tun, was Ihnen entspricht, dass Sie aus sich selbst heraus handeln – natürlich in Anerkennung der Lebensrealitäten um sich herum. Mit sich im Dialog zu sein, ist also ein Selbstverständnis gesunder Lebensführung und eigener Weiterentwicklung, ohne dass Sie darüber ständig nachdenken müssen. Sie leben sich einfach. Mit sich im Dialog sein, bedeutet offen für sich selbst, offen für das eigene Wesen und mit sich selbst in Kontakt zu sein. Wenn Sie mit sich im Dialog sind, wissen Sie um Ihr Maß, Sie wissen um Ihre Grenzen, Sie wissen um Ihre Möglichkeiten und Notwendigkeiten und sind vor diesem Hintergrund besser in der Lage, die Bedingungen um sich herum Ihren Möglichkeiten und Unmöglichkeiten gemäß zu erkennen und dementsprechend wesensgemäß zu entscheiden und zu handeln.

„Wie kann ich lernen, mit mir in den Dialog zu kommen?“

„Woran kann ich erkennen, dass ich mit mir im Dialog bin?“

Diese Fragen werden mir immer wieder auf Vorträgen, in Interviews und von Betroffenen gestellt, in der vermeintlichen Hoffnung auf ein Patentrezept. So zentral die Notwendigkeit des inneren Dialoges ist, so zentral ist auch die Tatsache, dass niemand außer dem Betroffenen selbst erkennen kann, ob er mit sich im Dialog steht oder nicht, ebenso, wie er letztendlich nur für sich die Frage beantworten kann, wie er mit sich in den Dialog treten kann. Die meisten Menschen, die mit sich nicht im Dialog stehen, tun dies allein schon deswegen nicht, weil sie aufgehört haben, sich zu fühlen. Sie haben eine Vorstellung von sich selbst, nach der sie handeln, oder aber auch eine Vorstellung davon, wie „man“ im Leben zu handeln hat. Sie folgen dieser Vorstellung – und sind dabei meist meilenweit von sich

Die Frage nach sich selbst ist weder durch andere noch durch eine Methode zu beantworten, sondern nur durch eigene Erfahrung und Begegnung zu entwickeln.

selbst entfernt. Der Dialog mit sich selbst findet niemals nur auf der rationalen Ebene statt, denn wir sind weitaus mehr als reiner Verstand. Den Dialog mit sich aufzunehmen heißt immer auch, ins Fühlen zu kommen – es geht nicht nur darum, sich gedanklich mit sich auseinanderzusetzen oder „mit sich zu sprechen“, sondern es gilt auch, sich zu fühlen.

Wie die Frage nach sich selbst, so ist auch der innere Dialog nicht über eine Methode herauszufinden, sondern durch eigene Erfahrung und Begegnung allmählich zu entwickeln. Mit sich in den Dialog zu treten und im Dialog zu sein, könnte man mit dem Hören eines Musikstücks vergleichen. Jeder von uns besitzt seine eigene Melodie, die Melodie seines Wesens. Diese gilt es herauszufinden. Zu Beginn werden Sie diese noch nicht kennen, sondern können sich nur an Tönen und Geräuschen orientieren. Folgen Sie, wie in der Musik, den Tönen. Irgendwann wird sich daraus eine Melodie ergeben. Solange Sie aus sich heraus leben, werden Sie diese Melodie „hören“, je abgelenkter und ferner Sie von sich selbst sind, umso leiser wird die Melodie werden.

„Da ist kein Zweifel, ich bin vollkommen ruhig, ich bin einfach da, ich stelle nichts infrage“, beantwortete ein Geschäftsführer die Frage, woran er erkenne, dass er mit sich im Dialog stehe. „Es ist ein Zustand, in dem ich voller Energie bin, und gleichzeitig fühle ich mich ruhig und gelassen“, sagte ein anderer. „Ich mag mich und ich weiß, das ist richtig, was ich mache“, antwortete eine Personalleiterin. „Ich kann Ihnen das gar nicht genauer beschreiben, aber ich weiß in diesem Moment einfach, dass ich das bin, was ich da tue. Es geht nicht nur darum, dass ich mich immer wohlfühle, aber ich habe das Gefühl, dass ich einfach da bin.“ Mit sich im Dialog zu sein heißt, mit sich im Kontakt zu sein, sich in seinem Wesen zu erspüren und danach angemessen zu handeln. Der innere Dialog ist kein Zustand, der zweimal am Tag stattfindet, sondern eine permanente Verbindung zu sich selbst. Es ist nichts anderes als ein immerwährendes Selbstverständnis, sich zu leben.

Leben oder funktionieren – wenn der Dialog verloren gegangen ist

„Leben hört dort auf, wo Funktion beginnt.“

Obwohl sich das Prinzip des Dialoges leicht anhört und obwohl jeder rational nachvollziehen kann, was ein Dialog bedeutet, fällt es den meisten schwer, diesen im Alltag auch zu leben. Nicht nur im Außen gelingt es vielen nicht, offen für das Gegenüber zu sein und ihre Position auf Augenhöhe zu vertreten, sondern auch sich selbst zu begegnen ist nicht möglich. „Ich war am Ende nur noch eine Leistungsmaschine“, sagte eine 38-jährige Beraterin, die mit 34 in eine tiefe Depression gefallen war. „Ich bin morgens aufgestanden und habe das gemacht, was von mir erwartet wurde. Geleistet. Und zwar auf Anschlag und ohne Unterbrechung. Selbst am Wochenende.“

„Wie man mich in meinem Leben beschreiben könnte?“, fragte ein Partner einer Wirtschaftskanzlei. „Ich würde sagen: voll auf Autopilot – ich war gar nicht mehr da.“

„Am Ende bestand der ganze Tagesablauf aus Funktionseinheiten. Selbst der morgendliche Sport wurde irgendwann zu einer, die ich einfach nur noch abhakte.“

„Ich befand mich in einem Modus, in dem ich eigentlich 48 Stunden für den Tag gebraucht hätte“, sagte ein Geschäftsführer. „Irgendwann habe ich mich dann zwischen den ganzen Erwartungen von meinem Umfeld verloren – einschließlich meinen eigenen. Es war nur noch ein Erfüllen und Abarbeiten von Dingen.“ – „Wie viele Stunden am Tag ich eigentlich das gemacht habe, was ich auch tatsächlich wollte“, fragte eine Anwältin. „Am Ende? Keine. Wenn es hochkommt, in der Woche vielleicht zwei. Der Rest war Pflichterfüllung.“

Haben Sie sich schon einmal gefragt, inwieweit Sie eigentlich noch leben oder inwieweit Sie eigentlich längst angefangen haben, in Ihrem Leben zu funktionieren? Wissen Sie, woran Sie erkennen

können, dass Sie, obwohl Sie morgens aufstehen und abends ins Bett gehen, aufgehört haben zu leben?

Die Frage „Funktioniere ich oder lebe ich?“ sollte von Ihnen zuerst beantwortet werden, wenn Sie sich auf die Suche nach sich selbst machen. Wer dieses Wissen nicht hat, wer nicht dazu in der Lage ist zu erkennen, ob er funktioniert oder lebt, der wird sich weder aus seiner Erschöpfung befreien noch seine körperliche und psychische Gesundheit aufrechterhalten noch ein erfülltes und erfolgreiches Leben führen können.

Woran erkennt man, dass man funktioniert und aufgehört hat zu leben?

Das Problem der meisten, die funktionieren, ist, dass sie es gar nicht bemerken. Sie unterliegen nämlich einem entscheidenden Symptom, welches ein zentrales Anzeichen für ein Funktionieren ist, aber das Erkennen dessen gleichzeitig meist auch verunmöglicht.

Die Betroffenen fühlen sich nicht mehr. Dies führt meist dazu, dass sie den Eindruck haben, dass alles gut sei. „Ich fühlte mich ja nicht schlecht“, sagte ein Manager, „deswegen war ich der Meinung, dass alles gut sei. Bis ich heraus-

Ein zentrales Merkmal von Funktionieren ist der Verlust von Gefühl.

fand, dass ich mich deswegen nicht schlecht fühlte, weil ich gar nichts mehr fühlte.“

Wer funktioniert, der fühlt weder sich noch seine Umwelt. Das Leben wird in einem gleichbleibenden Modus abgearbeitet. Alles wird aneinandergereiht bewältigt, ohne daran jedoch teilzunehmen.

„Es war, als wäre ich verschwunden“, sagte ein Manager, „und die meiste Zeit ist mir dies auch gar nicht aufgefallen. Nur manchmal, in kurzen Momenten, traf es mich plötzlich wie ein Blitz. Ich hatte Herzrasen, Schweißausbrüche und habe gezittert. Gefühlt habe ich auch da nicht wirklich, außer vielleicht Panik. Aber die habe ich dann schnell wieder verdrängt und weitergemacht.“

„Es war, als stünde ich neben mir“, sagte eine Anwältin. „Ich war die Betrachterin meines Lebens. Ich sah zu, was ich tat, aber ohne jede Art von Emotionen. Im Gegenteil, ich fand es zum Teil sogar sehr amüsant, was sich da so abspielte.“

„Ich entwickelte einen richtig beißenden Zynismus“, sagte ein erfolgreicher Geschäftsführer. „Mir selbst fiel das meist gar nicht auf. Und wenn es mir auffiel, dann gefiel es mir. Das brachte mir eine gewisse Genugtuung in mein Leben, ein Leben, das ich eigentlich zutiefst hasste, ohne es jedoch zu fühlen. Wenn ich zurückblicke, wollte ich auch gar nicht fühlen. Ich hatte viel zu viel Angst davor. Viel zu viel Angst, diese innere Leere zu spüren, die in mir war, und viel zu viel Angst vor den Konsequenzen, die sich daraus ergeben würden. Und so machte ich weiter und hielt durch.“

„Tagsüber war alles gut. Manchmal brach es nachts über mich herein und ich fragte mich, was eigentlich los sei. Ich fand einfach keine Ruhe. Ich lag hellwach da und fragte mich die ganze Zeit, warum ich nicht schlafen konnte.“

„Die meiste Zeit stellte ich nichts von dem infrage, was ich tat. Ich tat es einfach“, berichtete eine Personalleiterin. „Manchmal, in kurzen Momenten, kam in mir eine tiefe Traurigkeit hoch und ich wusste nicht mit ihr umzugehen. Und so verschwand sie auch genauso schnell wieder, wie sie gekommen war – bis zu dem Moment, wo sie mit aller Kraft über mich hereinbrach und ich nicht anders konnte, als mein Leben anzuschauen, das ich längst verloren hatte.“

So verschieden der Mensch ist, so verschieden äußert sich auch das Funktionieren: Bei einigen ist es ein gleichbleibender Modus, bei anderen brechen dann in mehr oder weniger regelmäßigen Abständen Gefühle oder Körpersymptome hervor, die für den Betroffenen überraschend und nicht nachvollziehbar erscheinen.

*Erst geht der Dialog verloren,
dann kommt das Funktionieren*

Jedes Funktionieren beginnt mit dem Abbruch des inneren Dialoges. In dem Moment, wo der Mensch den Dialog zu sich aufgibt,

beginnt er, den Grundstein für sein späteres Funktionieren zu legen. Der Abbruch des inneren Dialoges erfolgt meist in den Situationen, in denen wir uns im Außen, ob Situationen, Systemen oder Menschen, fügen, anstatt unsere Position, unsere Identität im Dialog zu vertreten. Das heißt also, in dem Moment, in dem wir im Außen beginnen, etwas gegen unseren Willen zu tun.

In dem Moment, in dem wir Ja sagen, obwohl wir Nein meinen, beginnen wir, den ersten Stein für ein späteres Funktionieren zu legen.

Die äußere Unterwerfung führt zwangsläufig immer zur eigenen Unterdrückung, um im Außen „gute Miene zum bösen Spiel machen zu können“, muss gegen sich selbst „angegangen“ werden. Der

Dialog zu sich selbst geht in dem Moment verloren, in dem Sie beginnen, etwas zu bejahen, was Sie eigentlich verneinen. Jedes Ja, wo eigentlich ein Nein steht – oder umgekehrt –, ist ein Nein zu sich selbst. Ein Nein zu sich selbst ist ein Nein zum eigenen Leben und Grundlage für ein späteres Funktionieren. Mit jedem Nein zu sich selbst schwächen Sie sich und ebnen dabei gleichzeitig den Boden für das nächste Nein. „Irgendwann war es immer leichter, mich den Umständen zu fügen und mich damit abzufinden“, sagte eine Personalberaterin. „Habe ich zu Beginn noch gekämpft und gelitten, so ging mir das Ja gegen das, was ich eigentlich wollte, immer leichter über die Lippen. Ehrlich gesagt bekam ich es irgendwann gar nicht mehr mit.“

„Ich hatte gar keine Kraft mehr, meine Position zu vertreten. Irgendwie erschien es mir irgendwann einfacher, auch dort zu nicken, wo ich eigentlich nicht nur den Kopf hätte schütteln, sondern deutlich Nein sagen wollen.“

„Am Ende war es mir auch egal“, sagte eine Personalberaterin, die in einem ungelösten Konflikt mit ihrer Kollegin stand. „Ich habe es dann einfach laufen lassen.“

„Na gut“, sagte ein Student während einer Gruppendiskussion, „dann machen wir es eben so, damit wir alle heute Nacht ruhig schlafen können.“

Jede Ruhe, die dadurch entsteht, dass Sie etwas abnicken, was Sie nicht wollen, ist eine vermeintliche und führt früher oder später ins Gegenteil.

Haben Sie sich schon einmal gefragt, inwieweit Sie „um Ihrer Ruhe willen Ja gesagt haben, obwohl Sie Nein meinten – und welchen Preis Sie dafür gezahlt haben“?

Nichts im Leben geschieht über Nacht – das eigene Leben zu verlieren ebenso wenig. Es ist immer ein Prozess, der manchmal aus großen und weitaus häufiger aus vielen kleinen Tropfen besteht, die irgendwann das Fass zum Überlaufen bringen ...

Ja zu sagen, obwohl man Nein meint

„Aber das tut doch jeder einmal“, sagte ein Anwalt. „Das Leben ist kein Wunschkonzert. Man muss sich doch immer bestimmten Situationen im Leben fügen.“

Ja, das stimmt, das Leben ist kein Wunschkonzert – doch bedeutet dies automatisch die eigene Unterdrückung? Oder handelt es sich möglicherweise dabei um eine der zentralen Fehlannahmen, die viele, die zu leben aufhören und sich erschöpfen, in sich tragen?

„Es gibt nun einmal viele Situationen, die ich gerne anders hätte“, sagte eine Anwältin zu mir, „aber das ist unser System, das kann ich nicht ändern.“

„Mein Chef ist vollkommen führungsunfähig“, sagte jemand anderes. „Ich weiß, dass er immer falsche Entscheidungen trifft – da kann man doch nur resignieren.“

„Es ist einfach nicht auszuhalten, ständig will jemand was von mir“, sagte die vierfache Mutter, „aber ich kann meine Kinder ja nicht einfach irgendwo einsperren und sie erst dann wieder rauslassen, wenn ich wieder Kraft habe.“ Alle drei beschreiben das Dilemma, in dem sich die meisten Menschen auf dem Weg hin zu sich selbst mitten im Leben befinden. In dem Dilemma zwischen eigener Identität und Lebensrealitäten. In dem Dilemma zwischen inneren Bedürfnissen und äußeren Bedingungen und meist der Überzeugung, sich fügen zu müssen.



Dr. med. Mirriam Prieß

Finde zu dir selbst zurück!

Wirksame Wege aus dem Burnout

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 208 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-517-09249-2

Südwest

Erscheinungstermin: April 2014

Finde dich selbst!

Im ersten Buch Mirriam Prieß' »Burnout kommt nicht nur von Stress« wurde aufgezeigt, dass der fehlende Dialog mit sich und seinen Mitmenschen und ein daraus resultierendes Leben fern von sich selbst die wahren Ursachen von Burnout bilden. Doch was bedeutet es »mit sich selbst im Dialog zu stehen« und »seine wahre Identität zu leben«? Was heißt es eigentlich »wesentlich im eigenen Leben zu sein« und »wirklich zu leben«?

Dieser Nachfolger des sehr erfolgreichen und von der Kritik gelobten Erstlings gibt Antworten darauf und versucht, den Weg zu einem gesunden und erfüllten Leben aufzuzeigen. Er ist für diejenigen geschrieben, die sich auf die Suche nach ihrer eigenen wahren Identität machen wollen, um herauszufinden, was ein gesundes, wesentliches Leben für sie persönlich bedeutet. Dabei werden nicht nur Burnout-Betroffene angesprochen, sondern auch all diejenigen, die ihre Resilienz stärken und ein leistungsfähiges Leben führen wollen, die aufhören wollen zu funktionieren und anfangen wollen zu leben. Das Buch soll helfen, zu erkennen, ob man mit sich selbst in Beziehung steht und wie man dies lernen kann – ohne dabei die Beziehung zur Umwelt zu verlieren. Zahlreiche Praxisbeispiele begleiten den Leser bei seinem Weg zurück zu sich selbst.

Ein starkes, ein nötiges Buch.

 [Der Titel im Katalog](#)