

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

Miriam Prieß

I Fühlen Sie sich in Ihrem Leben zu Hause?

Erster Lebensbereich: Partnerschaft
Zweiter Lebensbereich: Soziale Kontakte
Dritter Lebensbereich: Individualität und Hobbies
Vierter Lebensbereich: Gesundheit
Fünfter Lebensbereich: Beruf
Sechster Lebensbereich: Glaube und Spiritualität

II Literaturhinweise und Weblinks zum Thema

I Fühlen Sie sich in Ihrem Leben zu Hause?

(Nach Dr. med. Miriam Prieß in „Finde zu dir selbst zurück! Wirksame Wege aus dem Burnout“)

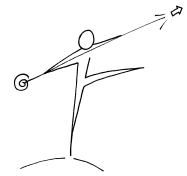
Der zu sein, der man ist, setzt nicht nur Bewusstwerdung des eigenen Wesens voraus, sondern es ist ebenso wichtig, diesem Wissen einen Ausdruck im Leben zu geben.

Ein Grund, warum viele Menschen in ihrem Leben nicht angekommen sind und das Gefühl haben, viel mehr zu funktionieren als tatsächlich zu leben, ist, dass Sie Bekanntes mit Heimat verwechseln. Grund dafür ist, dass sie ihren inneren Realitäten und Prägungen folgen und auf dieser Grundlage ein vermeintliches Zuhause gebaut haben, das kein echtes Zuhause ist. Sie muten sich äußere Bedingungen zu, fernab der Bedingungen, die sie ihrem Wesen nach benötigen.

Doch was heißt es eigentlich, ein wesensgemäßes, ein wesentliches Leben zu führen? Was macht eine wesentliche Atmosphäre aus?

Es gibt sechs Lebensbereiche im Leben eines Menschen, die das Fundament für ein erfülltes und gesundes Leben bilden. Dies ist der Bereich der Partnerschaft, des Berufes, der Gesundheit, des Glaubens, der Individualität und der sozialen Kontakte. Wenn Sie in jedem dieser Bereiche dort stehen, wo Sie stehen wollen, wenn Sie im inneren und äußeren Dialog sind, dann sind Sie nicht nur weit davon entfernt, auszubrennen, sondern Sie leben ein wesentliches und identisches Leben.

Nutzen Sie die folgenden Hinweise und Fragen für Ihre persönliche Reflexion.



Erster Lebensbereich: Partnerschaft

Grundlage für eine gelingende Partnerschaft ist, sich bei dem anderen zu Hause zu fühlen. Ein zentrales Merkmal, dass man in seiner Partnerschaft den Dialog verloren hat, ist, dass dieses Gefühl nicht mehr vorhanden ist.

Ein Zuhause ist das Fundament für eine Partnerschaft. Es ist das Fundament, den Alltag zu meistern, das Fundament, auch in konfliktreichen Situationen im Dialog zu bleiben, das Fundament für ein gemeinsames Leben.

Kennen Sie den Film *About Schmidt* mit Jack Nicholson? Der Film beginnt mit der Szene, in der Jack Nicholson morgens neben einer scheinbar unbekanntem Frau aufwacht und sich fragt, „wer um Gottes willen diese Person in seinem Bett ist“. Kurze Zeit später stellt sich heraus, dass es sich um seine Ehefrau handelt, mit der er seit 20 Jahren verheiratet ist.

Machen Sie sich anhand folgender Fragen auf die Suche nach Ihren inneren Realitäten, die Sie möglicherweise daran hindern, in dem Bereich Partnerschaft dort zu sein, wo Sie sein wollen:

- Wie war Ihre erste Beziehungserfahrung im Elternhaus?
- Wie und welche Nähe haben Sie zwischen Ihren Eltern erlebt? Was hat deren Partnerschaft geprägt?
- Wie war Ihre Mutter als Frau und Ihr Vater als Mann?
- Haben Sie beide als Mann und Frau erlebt?
- Überlegen Sie nun, wie Sie Ihre Partnerschaft leben.
- Welche Rolle nehmen Sie ein und welche/n PartnerIn haben Sie sich „ausgesucht“?

Wer sich zu Hause fremd fühlt, der geht irgendwann fremd. Früher oder später.

Fragen Sie sich weiter:

- Stehen Sie mit Ihrem/Ihrer Partnerin im Dialog?
- Wenn nein: Was hindert Sie daran?
- Sind es innere oder äußere Realitäten, die Sie daran hindern?
- Sind Sie in Ihrer Partnerschaft das Ergebnis Ihrer Prägungen und deswegen bis heute noch nicht angekommen?
- Erkennt der Partner Sie in Ihrem Wesen?
- Erkennen Sie Ihren Partner in seinem Wesen?

Was macht das Wesen Ihrer Partnerschaft aus?

Für Eltern: Besteht noch eine Partnerschaft oder ist sie über die Elternschaft verloren gegangen?

Wo sehen Sie die Möglichkeiten und wo sehen Sie die Unmöglichkeiten – und womit begründen Sie dies?

Treten Sie über diese Erkenntnisse mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin in den Dialog und lassen diese/n seiner/ihrerseits diese Fragen beantworten, um dann zu überlegen, welche Konsequenzen Sie beide aus Ihren Erkenntnissen ziehen wollen.

Zweiter Lebensbereich: Soziale Kontakte

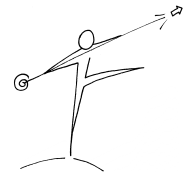
„Soziale Kontakte? Ich habe meine Familie.“

„Darum kümmert sich meine Frau.“

„Die sind immer weniger geworden. Freunde und Karriere, das verträgt sich nicht gut.“

Was ist eigentlich ein Freund?

Nicht selten stellen Menschen im Laufe Ihres Lebens fest, dass sie jemanden einen Freund nannten, der keiner war und dort einen Freund erkannten, wo sie ihn niemals vermuteten.



Das stärkste Band der Freundschaft ist Wesensverbundenheit und das schwächste gemeinsame Lebenssituation.

- Leben wird umso reicher, je mehr Begegnung stattfindet, und umso erfüllter, je tiefer die Begegnung ist.
- Wo stehen Sie in diesem Bereich?
- Stehen Sie dort, wo Sie stehen wollen?
- Wenn dies nicht der Fall ist, was hindert Sie daran?
- Haben Sie in den letzten Jahren Freundschaften eher sich selbst überlassen oder sind es möglicherweise innere Realitäten, die für Sie Freundschaft erschweren?

Finden Sie heraus, was für Sie Freundschaft bedeutet, und überlegen Sie, wie Sie diesen Bereich gestalten wollen.

Denken Sie dabei daran, dass Freundschaft nur dann wertvoll sein kann, wenn Sie wesentlich genug ist, um einen Wert zu besitzen. Genauso, wie Freundschaft Kraft spenden kann, kann scheinbare Freundschaft Kraft rauben und genauso können unwesentliche Kontakte erschöpfen.

Überprüfen Sie vor diesem Hintergrund, wo dies möglicherweise bei Ihnen der Fall ist und was Sie tun können, um dies zu verändern.

Unabhängig davon, wie viel oder wie wenige Kontakte Sie haben – sorgen Sie dafür, dass die Beziehungen, die Sie haben, wesentlich werden und durch konsequente Pflege wesentlich bleiben.

Dritter Lebensbereich: Individualität und Hobbies

Leben ist nicht nur Arbeit. Leben ist auch Freiheit, Freude, sich entfalten und zum Ausdruck bringen – auf allen Ebenen, die für das eigene Wesen wesentlich sind. Für ein erfülltes Leben gilt es nicht nur, seine berufliche und familiäre Seite zum Ausdruck zu bringen, sondern auch seine ureigene.

Der Bereich Individualität heißt nichts anderes, als sich nur um sich zu kümmern.

Auf die eigenen Kosten kommen

Für manche Menschen ist der Tag und das Leben zu kurz, um all das leben zu können, was sie in sich spüren. Für andere ist es schwer, überhaupt etwas zu finden, was sie in diesem Bereich ausmacht.

Wo stehen Sie?

Haben Sie genügend wesentlichen Raum, nur für sich, in dem Sie auf Ihre Kosten kommen können? Wenn nicht, finden Sie heraus, wie dieser Raum aussehen könnte, und sorgen Sie dafür, dass Sie diesen einrichten und aufrechterhalten.

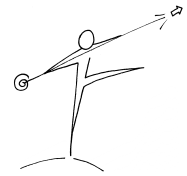
Vierter Lebensbereich: Gesundheit

„Gesundheit kann nur erreicht werden, wenn Körper, Geist und Seele im eigenen Gleichgewicht und miteinander im Dialog stehen.“

„Je mehr wir in unserem Leben funktionieren, umso mehr muss unsere Seele auf die Lebensenergie des Körpers zurückgreifen, um nicht zu sterben.“

„Unser Körper ist das einzige, lebenslange und einmalige Zuhause, das wir haben.“

- Welche inneren Realitäten tragen Sie in Bezug auf Ihren Körper in sich?
- Wie sehen Ihre (ersten) Erfahrungen mit körperlicher Nähe aus?
- Existiert in Ihnen möglicherweise eine Realität *Du darfst nicht fühlen?* (Wer nicht fühlen darf, der muss über seine Körpersymptome fühlen)



Fünfter Lebensbereich: Beruf

„Halten Sie durch, nur noch vier Tage bis zum Wochenende“
Ö 3

Glauben Sie noch an das, was Sie tun?

Sie können nur dann in Ihrem Beruf lebendig bleiben, wenn Sie an das glauben, was Sie tun. Wer nicht an das glaubt, was er tut, der verliert auch den Glauben an sich, mit all den damit verbundenen Konsequenzen der Leere, der Selbstzweifel und einem zunehmenden inneren und äußeren Vegetieren und Funktionieren. Am Ende steht dann der Verlust der eigenen Wirksamkeit.

Wo stehen Sie bezüglich dieses Punktes?

- Glauben Sie (noch) an das, was Sie tun?
- Wie wirksam fühlen Sie sich in ihrem Tun?
- (Be)wirken Sie noch oder sind Sie längst der abarbeitende Hamster im Hamsterrad?
- Was ist das Wesen Ihres Berufes? (Damit ist nicht die Tätigkeitsbeschreibung gemeint)
- Leben Sie Ihre Berufung?

Übrigens: Berufung ist weder ein Privileg noch ein Ausdruck von Großartigkeit – Berufung heißt nichts anderes, als sich „hingezogen zu fühlen, etwas tun zu wollen“, ein „inneres Gefühl, einer bestimmten Sache einen Ausdruck zu verleihen“ oder „etwas Bestimmtes leben zu wollen.“ Das Gefühl der Berufung entspringt immer aus dem eigenen Wesen. So haben viele Menschen deswegen das Gefühl der Berufung verloren, weil sie den Dialog zu sich verloren haben. Sich zu etwas berufen fühlen setzt voraus, mit sich in den Dialog zu treten.

**Geben Sie nicht auf, das weiter zu suchen und finden zu wollen,
von dem Sie im tiefsten Inneren spüren, dass es das ist, was Sie zum Leben brauchen,**

Arbeiten in einem gesunden Unternehmen

So entscheidend es für die berufliche Zufriedenheit auch ist, das Wesen des Berufes zu leben – dies kann nur gelingen, wenn dafür auch die notwendigen Rahmenbedingungen herrschen.

Wer in seinem Beruf leben und nicht nur funktionieren will, der muss sich nicht nur in dem, was er tut, sondern auch in dem, wo er es tut „zu Hause“ fühlen.

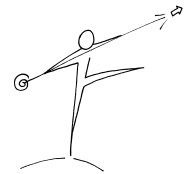
Der entscheidende Punkt ist:

Für die Gewährleistung von beruflicher Gesundheit gilt es also nicht nur, dass sich der/die Einzelne die Frage nach der eigenen Identität (Berufung) stellt, sondern immer auch die Verantwortlichen im Unternehmen.

Wirtschaft und Politik sind gefragt.

Es braucht Führungskräfte, die nicht nur über Intelligenz, sondern über Beziehungsfähigkeit und wahre Identität verfügen. Die um ihren Wert wissen und dementsprechend über die Grundwerte des menschlichen Miteinanders (anstatt etwa diese narzisstisch in Ihrem Beruf zu suchen). Selbstbewusste Persönlichkeiten, die in der Lage sind zu erkennen, was das Wesen Mensch für notwendige Bedingungen braucht, um innovativ schaffen zu können.

Wenn Unternehmen also nicht bereit sind anzuerkennen, dass Beziehungs- und Dialogfähigkeit Grundvoraussetzung für Führung sind, und nicht konsequent danach handeln, wenn fachliche und menschliche Qualifikationen nicht gleichwertig ausschlaggebende Einstellungskriterien werden, dann wird dies ein entscheidender Grund dafür sein, dass sich Menschen in diesem Bereich weiter erschöpfen.



Sechster Lebensbereich: Glaube/Spiritualität

Glaube ist Grundlage für unser Leben. Gelingen kann das Leben nur, wenn wir dem Glauben nicht blind folgen, sondern wenn wir auch in diesem Bereich zu unserer Identität finden. Überprüfen Sie vor diesem Hintergrund Ihren Glauben auf seine Substanz. Finden Sie heraus, welche inneren Realitäten Sie bezüglich Ihres Glaubens in sich tragen und lösen Sie diese gegebenenfalls auf. Wichtig ist, dass Ihr Glaube keine ohnmächtige Reaktion ist, weder in Form von Widerstand noch in Form von blinder Nachahmung, sondern ein freier und selbstverständlicher Ausdruck Ihres Wesens. Sorgen Sie für einen beständigen inneren (und äußeren) Dialog in diesem Bereich – und machen Sie sich auf die Suche nach Ihrer inneren und äußeren Glaubensheimat.

Überprüfen Sie die essentiellen Punkte im Bereich des Glaubens:

- Glauben Sie an sich?
- Glauben Sie an die Menschen?
- Glauben Sie an das Leben?

Wenn Sie in einem der Bereiche Ihren Glauben verloren haben, überlegen Sie einmal in Ruhe, warum und wo dies geschehen ist. Was könnte Ihnen helfen, Ihren Glauben wieder zu finden?

Denken Sie daran, dass begehrende Erfahrung heilt – es ist der innere Dialog, die Begegnung mit sich selbst oder die Begegnung mit den Menschen, der Welt oder dem spirituellen Glauben, die Ihnen helfen kann, Ihren Glauben wiederzufinden. Was auch immer es ist, finden Sie es heraus und sorgen Sie dafür, denn der verlorene Glaube ist die schmerzhafteste und kraftraubendste Wunde, die ein Leben „ausbluten“ lassen kann.

Sorgen Sie ebenso für ein stabiles Wertegerüst in Ihrem Leben. Welche Werte sind für Sie wesentlich? Suchen Sie nach echten Werten und leben Sie diese konsequent. Nicht nur, um ein wertvolles Leben zu gewährleisten, sondern auch im Sinn einer Grundlage, die Ihnen Grund zum Glauben und Sinn zum Leben gibt.

. II Literaturhinweise und Weblinks zum Thema

- Priß Mirriam: „*Finde zu Dir selbst zurück! Wirksame Wege aus dem Burnout*“, Südwest Verlag 2014
- Priß Mirriam: „*Burnout kommt nicht nur von Stress. Warum wir wirklich ausbrennen – und wie wir zu uns selbst zurückfinden*“, Südwest-Verlag 2013
- Reddemann Luise: „*Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt. Seelische Kräfte entwickeln und fördern.*“, Herder Verlag 2007