

Text: Renato Mihalic

Wer sind wir eigentlich?

▷ Burn Out ist ein Thema, das viel besprochen wird und aus verschiedenen Perspektiven betrachtet werden kann. In meiner ganzheitlichen Arbeit als Systemischer Berater und Begleiter habe ich dazu eine eigene Sichtweise entwickeln dürfen. Viele Menschen fühlen sich heutzutage an die Wand gedrückt und sehen keinen Ausweg mehr als in den Kampf zu ziehen. Sei es gegen die Eltern, den Vorgesetzten oder gegen die herrschende Gesellschaftsschicht. Alle Konstrukte und Mechanismen der Vergangenheit, die Halt und Schutz gaben, scheinen nun zu zerfallen und sich allmählich aufzulösen. Das Alte ist nicht mehr funktional und das Neue nicht greifbar. Es ist eine schwebende Zeit, die von Angst um Jobverlust und dem Überlebenskampf gekennzeichnet ist. Viele Menschen fühlen sich verloren, unverstanden und gänzlich hoffnungslos. Es ist eine Zeit des Wandels, umso notwendiger ist die Überdenkung der eigenen Wertvorstellungen.

In einer ruhigen Minute, wenn der Mensch sich vom Überlebenskampf losreißen kann, fragen sich viele: „Hat das alles einen Sinn? Und wenn ja, welchen?“

Doch oft ist es nur ein Aufflammen einer Sehnsucht, die sogleich von der Angst und dem hohen Überlebensdruck überlagert wird. Menschen beginnen sich noch mehr anzustrengen, noch mehr zu leisten und den letzten Tropfen Energie aus sich heraus zu pressen und

in die Arbeit zu stecken. Und für den Fall, dass noch restliche Energie vorhanden sein könnte, wird sie für die Zurückhaltung der eigenen Bedürfnisse und Sehnsüchte gebraucht. Wir fühlen uns mehr und mehr ausgelaugt und verlieren oft in dieser ganzen Hektik den Kontakt zu uns selbst, unserem Herzen. Durch die ständige Konzentration nach Außen und der Konfrontation mit Leben und Tod, entsteht eine immer größer werdende Kluft zwischen dem was Menschen wirklich fühlen und wie sie anschließend handeln. Wir werden uns selbst immer mehr fremd und verlieren gleichzeitig den innigen Kontakt zur Familie und Freunden. Des Weiteren besteht in vielen Familien kein wirklicher Raum und Zeit für gemeinsamen Austausch von Zärtlichkeiten und somit die Möglichkeit sich gegenseitig körperlich, emotional und seelisch zu nähren und zu stärken.

Je weiter sich dieser Entfremdungsprozess unbewusst vollzieht, desto mehr fühlen sich Menschen unverstanden, hilflos und ohne Perspektive. Fragen wie: „Wer bin ich wirklich? und „Was sind meine Ziele?“ drängen in den Vordergrund. Durch die Abtrennung von unserem Herzen und somit unseren wahren Visionen und Träumen, wird das Leben leer und grau. Wir kommen an unsere Grenzen und fühlen uns geschwächt und verwundbar.

Doch dieses Trauma kann beendet

werden, wenn der Mensch dieses Tal des sich „ausgebrannt“ Fühlens nutzt und beginnt sich bewusst mit seiner Situation auseinander zu setzen. Indem wir wieder Kontakt zu unserem Herzen, zu unserem inneren Sein herstellen, können wir das triste Grau in strahlende Farben verwandeln und unsere Lebensbatterie erneut aufladen.

Wir aktivieren die eigene Quelle der unendlichen Möglichkeiten und erschaffen somit eine Oase der Erholung, Ruhe und Energie in uns selbst. Nicht immer sind große Seminare und Workshops notwendig um wieder zur eigenen Mitte zu finden. Oft reichen ein paar Denkanstöße, die neue Perspektiven eröffnen und somit neue Wege der Selbsthilfe und Heilung ermöglichen. Ich lade Sie herzlich dazu ein und möchte Sie ermutigen, Ihren eigenen Weg zu gehen und Meister Ihres Lebens zu werden. Indem Menschen bereit sind sich wirklich auf die Widerstände und scheinbare Ausweglosigkeit einzulassen, werden sie das Wunder Ihrer eigenen Genesung erleben und einen neuen Raum voller Möglichkeiten und Energie betreten.

Alles Liebe

Renato Mihalic
Institut für lebendiges Sein
Tel.: 06103-9886244
www.lebendiges-sein.de