

Die Entfremdung von mir selbst – Burnout?!

Burnout ist ein Zustand emotionaler und körperlicher Erschöpfung mit verminderter Leistungsfähigkeit als Folge von unverarbeiteten Stresssituationen, die über einen längeren Zeitraum anhalten und für die es keinen entsprechenden Ausgleich gibt.

Puh... Kurz gesagt: Neben äußeren Stressfaktoren erhöht der sogenannte innere Stress unsere Stressanfälligkeit. Zu dem inneren Stress gehören z.B. überhöhte Selbstansprüche, die irgendwann nicht mehr erfüllt werden können, wie z.B.: „Ich muss eine perfekte Partnerin sein“, „Ich muss hart arbeiten um dieses Karriereziel zu erreichen“, „Ich muss alles in einer bestimmten Zeitspanne schaffen“. Also ein immer getrieben sein und nicht entspannen können. Wenn wir versuchen unseren Selbstwert an den überhöhten Selbstansprüchen zu messen, dann ist das größte Stresspotential in uns selbst. Der mangelnde Glaube an uns selbst und an die eigenen Fähigkeiten führt zu einer Entfernung von uns selbst und unseren Bedürfnissen.

Wenn es über einen längeren Zeitraum nicht gelingt, uns aus der Stressspirale zu befreien oder unser inneres Gleichgewicht wieder herzustellen, entwickeln wir die sogenannten Kontaktvermeidungsstrategien. Der Weg in die Entfremdung von uns selbst führt hier über drei Ebenen:

In der ersten Ebene steht der Ärger bzw. die Wut. Wenn die Menschen, an die wir unsere Bedürfnisse adressieren, nicht auf unsere Bedürfnisse eingehen werden wir ärgerlich. Jetzt kann das Gegenüber entweder einlenken und unserem Bedürfnis nachgeben oder es weiter ignorieren. Wenn wir mit Hilfe des Ärgers unser Bedürfnis erfüllt bekommen, entsteht im Gehirn ein Lernprozess, der uns sagt, dass wir, wenn wir ärgerlich werden unser Ziel erreichen. Ein Kind zum Beispiel, das immer wieder erlebt, dass es mit einem Wutausbruch sein Bedürfnis erfüllt bekommt, wird irgendwann ohne eine freundliche Bitte direkt ärgerlich sein Bedürfnis einfordern.

Wenn wir mit unserem Ärger nicht beim Gegenüber Anklang finden, kommen wir in die zweite Ebene – die Traurigkeit. Wenn unser Ärger ergebnislos bleibt versuchen wir mithilfe von Traurigkeit unsere Bedürfnisse doch noch befriedigt zu bekommen. Auch auf dieser Ebene findet der Lernprozess statt, der besagt, wenn ich traurig bin, bekomme ich mein Bedürfnis befriedigt. Zudem fällt der Umweg über den Ärger weg. Es kann in stressigen Situationen also vorkommen, dass wir direkt in Tränen ausbrechen ohne uns vorher unseren Ärger über die Situation bewusst gemacht zu haben.

Wenn wir auch mit unserer Traurigkeit nicht weiter kommen, folgt die dritte Stufe - die Resignation. Depression und der Rückzug in uns selbst sind Merkmale der Resignation. Durch den Rückzug in uns selbst, kann unser Gegenüber nur noch erahnen was in uns vorgeht. Da sich dieser Rückzug nur schwer über einen längeren Zeitraum ertragen lässt, entwickeln viele Menschen in dieser Phase kreative Lösungsansätze um vor unserem Gegenüber zu verbergen, was wirklich in uns vorgeht. Eine Möglichkeit ist die Flucht in die Arbeit aber auch übertriebene Heiterkeit oder Selbstmitleid können mögliche Strategien sein.

Der Rückzug in uns selbst hat zur Folge, dass wir unserem Gegenüber nicht mehr offen entgegen gehen können. Gerade in stressigen Situationen laufen die Kontaktvermeidungsstrategien automatisch im Hintergrund ab, ohne dass uns dies bewusst ist.

Wie reagieren Sie, wenn sie im Stress sind? Welche der drei Stufen ist es bei Ihnen?

Sie können Systemaufstellungen nutzen, um Ihre Kontaktvermeidungsstrategien zu erkennen und sich wieder mehr zu sich zurück zu bringen.

Und wenn Beziehung (Selbstbeziehung und Beziehung zu anderen) wieder möglich ist, können wir den inneren Stress reduzieren. Das Vertrauen in uns selbst wird wieder gesteigert und unser Selbstbewusstsein nimmt zu.

Ein schönes Beispiel dafür wie Beziehung unser Selbstbewusstsein beeinflusst ist, wenn wir frisch verliebt sind. Wir fühlen uns genauso angenommen wie wir sind.

Unser Selbstbewusstsein und das Vertrauen in uns selbst sind sehr hoch. Da unser innerer Stress auf einem niedrigen Level ist können wir ganz anders auf den äußeren Stress reagieren, als bei einem hohen inneren Stressniveau.

Nun können wir uns leider nicht dauerhaft im Zustand des frisch „Verliebt seins“ befinden, aber wir können uns auf die Suche nach unseren unerfüllten Beziehungserfahrungen und -bedürfnissen machen und uns damit die Möglichkeit geben zu uns selbst zurück zu finden.