



Burnout aus geistig-energetischer Sicht

Energielosigkeit und Antriebsschwäche sind erste Anzeichen, dass sich Entscheidendes in unserem Leben verändern möchte.

Ein Burnout ist keine Modeerscheinung, sondern ein individueller Ausdruck dieser Zeit und dieses «Ausgebranntsein» hat das Potential, uns alle früher oder später auf verschiedene Arten und Weisen zu berühren. Was Energie ist und was sie für uns bedeutet, merken wir oft erst, wenn wir uns matt und antriebslos - eben energielos fühlen. Ein Burnout ist ein energiezehrender Prozess, eine Negativschleife, die im Leben des Betroffenen spürbar Raum einnimmt und den Menschen immer mehr von seinem inneren Kern und Wesen entfernt. Das Sich-Fühlen-Können nimmt sich dabei stetig zurück, und ein Funktionieren-Müssen übernimmt alsdann die Führung - auch die wertvollen Aspekte des Menschseins, seine Bedürfnisse zu leben, werden dann meist vergessen.

The human race...

Den Burnout aus geistig-energetischer Perspektive anzuschauen zeigt uns primär, dass Burnout nicht gleich Burnout ist und je früher die Betroffenen ein Gefühl für den eigenen Missstand bekommen, desto leichter ist es möglich individuell gegenzusteuern. Um die nachfolgenden Ansätze und Lösungen besser verstehen zu können, ist die Sicht auf die Entstehung und Auswirkungen eines Burnout mit entscheidend.

The human race, das menschliche Streben, scheint immer ungesündere Züge anzunehmen. Das Wettrennen oder die Einstellung, die in unserer Gesellschaft Platz genommen hat, treibt den Einzelnen mehr und mehr ins Extreme. Kritisches Konsumverhalten, Wettbewerb auf allen gesellschaftlichen Ebenen, soziale Notlagen und viele weitere, uns in die Enge führende Gegebenheiten bringen den Menschen in geistig-emotionale und weiterführend körperliche Dysbalancen.

Stress entfernt uns von uns selbst und unserem Inneren

In allen Bereichen des Lebens, so scheint es, nimmt der Stress und die Verantwortung, die wir uns aufbürden, zu - in der Arbeit, in der Familie und im sozialen Umfeld. Permanente Anspannung und Reizüberflutung durch elektronische Medien lassen den Menschen sich im Aussen weitestgehend verlieren. Ablenkungen, wie übermässiger Konsum von Essen, Alkoholmissbrauch, Sex, Spielsucht usw., tragen nicht minder zu Überlastungen bei. Der Körper beginnt Schwächen zu offenbaren und die Seele vermag auch irgendwann nicht mehr hilfreich zum Menschen «durchzuschwingen».

Ich muss das noch schaffen - ich muss doch überleben - alles muss ich selbst machen - ich kann auch nicht das noch übernehmen - ich kann nicht mehr!
Die Liste der destruktiven Konditionierungen scheint ohne Ende zu sein.

Die notwendige Erholung und die für das Energiefeld so wichtigen Ruhephasen werden immer weniger wahrgenommen und ein Ausgleich findet nur noch selten statt. Gleichzeitig muss mehr Energie aufgebracht werden, «um das scheinbar Notwendige tun zu können», was ein permanentes Energiedefizit nach sich zieht. In der chinesischen Philosophie wird dies mit dem «Das Yin kann das Yang nicht mehr gebären» umschrieben.

Aufgrund des chronischen Energiemangels folgt dann irgendwann die Energiekrise. Eine drastische Auswirkung ist die eigene Entfremdung, wobei der Betroffene sich in so manchen Lebenssituationen nicht wiedererkennt und auch nicht mehr fühlen kann. Das Energiesystem «kollabiert» und der Körper beginnt langsam von innen her auszubrennen - der Burnout nimmt seinen Lauf.

Die Entfremdung und seine Auswirkungen – der Mensch fühlt sich krank!

Die eigene Entfremdung, eine ungesunde Lebensweise und generelle Unzufriedenheit im Leben nähren die destruktiven Muster im Prozess eines Burnouts. Resultat sind ansteigende Erschöpfungszustände - Schlafstörungen - emotionale, geis-

tige und körperliche Entkräftigung - Antriebslosigkeit - das Gefühl von Hilflosigkeit bis hin zur Ohnmacht. Krisen mit Tendenzen zum Versagen sind besonders stark im Bereich Arbeit zu beobachten.

Die Entfremdung vom Körper findet in der Regel im letzten Stadium statt, bevor der Burnout in seiner ganzen Kraft Platz genommen hat. Im Gefühl der Energielosigkeit erscheint der Mensch nicht mehr «Herr über das Gefährt Körper» zu sein, und Kraft bzw. Mut für die anstehenden Aufgaben können nicht mehr aufgebracht werden.

Was jedoch den Heilungsprozess später nachhaltiger beeinflussen wird, ist die Tatsache, dass sich der Mensch vom Potential seiner Seele abgeschnitten hat. Der Zugang zum wahrhaftigen, inneren Fühlen scheint verloren.

- Dein Hiersein -

Es geht nicht ums Überleben, sondern ums Erleben, ums Beleben und darum, die Freude in dir wieder anzuheben.

- Die Hoffnung -

Wenn Freude ein Weg, der Dank unser Dienen und die Liebe der Grund unseres Hierseins ist, möchte Hoffnung gerne das Licht in deinem Leben sein.

Seele und Gesundheit

Aus der Sicht der Seele ist die Gesundheit, oder vielleicht besser ausgedrückt, ihr freies Schwingen, essentiell. Freies Fühlen im menschlichen Körper und freies Denken im Geist lässt auch die Seele wieder freier werden und den Menschen tief berühren. Die Seele möchte sich im Kleid (Körper)

des Menschen und somit in seinem Leben weiter öffnen, sich ausdehnen und wieder in Verbindung gehen mit allem, was ist - das Einssein ist der Seele Heil. Wenn man so möchte, ist die Seele über ihr «Hineinschwingen» der Mittler zwischen Verstand und Körper.

Körper, Geist und Seele wirken im Idealfall nahezu perfekt zusammen, wobei sich der menschliche Körper bildlich als das Gefährt darstellt, welches uns die physische Erfahrung ermöglicht. Während der Mensch nach seinem Bewusstsein und Lebensplan die geistigen Impulse in Handlungen umsetzt, erfährt sich die Seele im Tun und Fühlen der Erfahrungen des Menschen. Wenn alle 3 Ebenen gut aufeinander abgestimmt sind und somit gut im Verbund funktionieren, ist es dem Menschen - als Projektion seiner Seele - möglich, bewusst im Sinne von Entwicklung und Seelenheil im Leben zu agieren. Im Falle eines Burnout ist dieses Miteinander nicht mehr gegeben und die Seele kann nicht mit der notwendigen Energie und ihrer unbedingten Liebe unterstützen.

Wie erklärt sich Energie und Schwingung?

Energie ist vom Charakter her, was der Mensch denkt (vor allem über sich selbst) und was er fühlt. Sein Denken und sein Fühlen bestimmt somit in welcher Energie (Kraft und Stimmung) er sich befindet. Schwingung hingegen wäre in der Folge das Zusammenwirken aus der Energie und dem Verhalten, welches der Mensch gelernt hat (ob seiner Energie) an den Tag zu legen. Legen wir dieses Erkannte dem Verlauf oder Prozess eines Burnouts zugrunde, ist es besser nachzuvollziehen, wo angesetzt werden kann.

Der Mensch, der vergessen hat ein Wunder zu sein

Es gibt wohl nicht nur ein Rezept für oder gegen einen Burnout - wichtig erscheint, dass es individuell anwendbare Lösungen für einen Ausstieg aus dieser scheinbaren Endloschleife gibt und dass die Burnout-Prävention von jedem, mit teils einfachen Mitteln, selbst gestaltet werden kann.

Unser Verständnis für die eigene Energie erscheint genauso entscheidend zu sein wie auch der Mut und der Glaube, eine eigene Wahl zu haben, Dinge verändern zu können. Dankbarsein und die Schönheit in den kleinen Dingen zu sehen kann dazu beitragen, dass die Hast des Menschen, durchs Leben zu eilen, sich wieder zurücknimmt und er es wieder schafft, sich Oasen des Friedens und der Ruhe zu schaffen.

Lösungen und Therapieansätze

Aus Sicht des Geistigen Heilens und der eigenen, über 20-jährigen Praxis haben sich so manche Lösungsansätze gezeigt, die in ihren Kombinationsmöglichkeiten richtungsweisend über eine reine psychologische Begleitung hinausgehen. Der Begriff «ganzheitlich» bekommt in der Begegnung mit dem Burnoutsyndrom oder einer möglichen Prävention eine noch grössere Bedeutung. Was es braucht, sind die individuellen Ansätze bei der Energie des Menschen.

Klärung und Lösungen zeigen sich, wenn wir beginnen, die Energien des Menschen in der Verbindung mit dem physischen Körper, der Psyche und des eigenen Verständnisses «zu lesen». Bei einer sogenannten «Energielesung» wird die Geschichte des Menschen in den verschiedenen Lebensabschnitten offenbar. Geistige Verstrickungen bzw. Abhängigkeiten werden erkannt und gelöst und emotionale Sumpfgebiete in den betroffenen Lebensbereichen können wieder «trockengelegt» werden. Schon bei der Anamnese gilt es die Familienstruktur zu berücksichtigen, wo die mitgegebenen Prägungen und Werte angeschaut werden möchten. Im Weiteren sollte dann auch der physische Körper Stärkung er-

fahren - z.B. in Form einer geistigen Wirbelsäulenaufrichtung, die den Menschen wieder in seine physische Kraft begleitet, oder auch einer Atlasausrichtung, die ihn wieder in die angestammte geistige Verbindung führen kann.

Weitere Ansätze und Möglichkeiten geistig-energetischer wie auch schulmedizinischer Natur ergeben sich durch die Einzigartigkeit des Menschen

und durch die Situation, in der er sich gerade befindet.

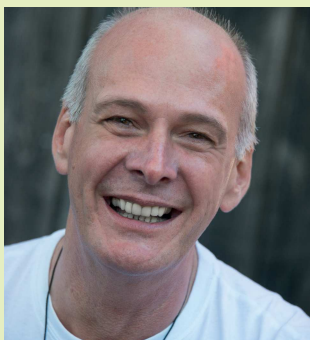
Es braucht individuelle Werkzeuge und Wege, damit wieder ein glücklicheres Leben möglich wird.

Infos und Veranstaltungen

- 20-minütige, kostenfreie Erstgespräche via Zoom oder in meiner Praxis in Zürich-Seefeld zeigen neue Perspektiven auf.
- Am 25. November findet ein Seminar «Heilung für die Wirbelsäule» in Zürich statt.
- Am 28. November gibt es online eine Meditation über den SVNH - Thema: Das Ankommen in der eigenen Energie.
- Am 2. Dezember halte ich einen Vortrag bei der 40-jährigen Jubiläumsmesse des SVNH mit dem Thema: Burnout aus geistig-energetischer Sicht.

- Gute Aussichten -

Mit dir selbst gut im Moment zu sein, freudig im Herzen gegründet, und dir zu erlauben, dich leicht im Körper zu fühlen - genau dies ist der Moment, wo du dir gute Aussichten kreieren kannst.



Hans Furrer

Wiesenstrasse 11
8008 Zürich Seefeld

Tel. 078 920 75 75
info@seinsquelle.de
www.hans-furrer.ch

SVNH-zertifizierter Therapeut in Geistigem / Energetischem Heilen

