

# Burn-out und Gesundheit

Wer sich erschöpft fühlt, befindet sich in konfliktreichen privaten oder beruflichen Beziehungen, hat kaum mehr soziale Kontakte und hat die Beziehung zu sich selbst verloren. Die Betroffenen funktionieren, anstatt zu leben, und führen ein Leben fernab ihrer selbst. Beständige Leistung wie ein gesundes und erfülltes Leben steht und fällt mit gelingenden Beziehungen.

Dr. Mirriam Prieb



## Der innere Dialog

Ein zentraler Aspekt für Burn-out-Prävention und die Bewältigung von Burn-out ist die Einsicht, dass wir uns in ständiger Interaktion befinden. Nicht nur mit unseren Mitmenschen, sondern auch mit dem System, in dem wir uns befinden, mit unserem Handeln und Tun und mit dem Leben an sich. Erschöpfung entsteht dann, wenn der Dialog verloren gegangen ist und anstatt Begegnung Kampf oder Rückzug stattfinden. Einer der zentralsten Aspekte für seelische Gesundheit und psychische Stärke ist daher eine gesunde Beziehungsatmosphäre, ein Gleichgewicht zwischen Ich, Du und Wir sowie ein Gleich-

gewicht zwischen Nehmen und Geben. Ein regelmäßiges Innehalten und Reflektieren dessen, wie ich meine Beziehungen führe, ist eine gute Möglichkeit, die eigene Resilienz, aber auch die des Gegenübers zu sichern. Es gibt sechs zentrale Werte, die essenziell für menschliches Miteinander sind: Interesse, Offenheit, Empathie, Augenhöhe und Respekt, Wertschätzung und Liebe. Krankheit und der Verlust von psychischer Widerstandskraft entstehen dort, wo diese Werte sukzessive verloren gehen oder fehlen. Dies ist ein schleichender Prozess. Viel zu häufig wird eine vergiftete Atmosphäre als normal empfunden und erst durch mentale, emotionale oder auch körperliche Krankheitssymptome deutlich.



## Die Verantwortung liegt bei jedem selbst

Seelische Gesundheit ist die Entscheidung, die jeden Tag neu zu treffen ist – von den Beziehungspartnern wie von den jeweiligen Systemen. Ich kann also nicht nur meine Resilienz beeinflussen, indem ich mich richtig verhalte, sondern wirke mit meiner Haltung ebenfalls auf die Gesundheit des anderen wie auf die des Systems ein. Die Frage nach dem Wesentlichen im Menschen, dem was mich ausmacht und was auch nicht, und die Augenhöhe, dieses zu respektieren und innerhalb dieser Möglichkeiten das Bestmögliche zu tun, stehen dem individuellen wie systemischen Krankheitsgeschehen Burn-out gegenüber: Unmögliches möglich machen zu wollen und bis zum bitteren Ende die Fassade aufrecht zu erhalten und auch dann noch an dieser festzuhalten und die Heilung darin zu sehen, diese zu kitten. Wir entscheiden uns, welchen Weg wir gehen. Wir entscheiden uns, Störungen anzusprechen oder zu verschweigen, Grenzen aufzuzeigen oder rote Linien zu überschreiten, notwendigen Auseinandersetzungen aus dem Weg zu gehen oder zu uns zu stehen, an der Vergangenheit festzuhalten oder zu verzeihen oder aber uns auf Menschen und Bedingungen einzulassen, bei denen wir spüren, dass sie uns guttun, und wir entscheiden uns, unsere Gefühle zuzulassen und auf unsere innere Stimme zu hören, sodass wir den Weg aus der emotionalen Erschöpfung und zurück zu uns selbst und einem wesentlichen und authentischen Leben finden.

**Dr. Mirriam Prieb**

[info@mirriampriess.de](mailto:info@mirriampriess.de)

[www.mirriampriess.de](http://www.mirriampriess.de)

[www.dialogstark.org](http://www.dialogstark.org)