

Die Behandlung von Burn-out mit Naturtherapie

Zum Burn-out kommt es, wenn die Betroffenen sich überfordern bzw. zu viel zugemutet haben. Dabei kommen auch die „Verschnaufpausen“ zu kurz, während die Arbeit immer anstrengender wird. Die Betroffenen haben das Gefühl, dass trotz all ihrer Anstrengungen „kein Land in Sicht ist“. Sie verstehen oft nicht mehr, wofür sie sich kaputt arbeiten. Es stellt sich ein Gefühl ein, wie es Sisyphos haben muss, der sein Ziel trotz aller Anstrengung nicht erreichen kann. Die Frage „Was will ich?“ kann oft nicht mehr gestellt werden – dafür fehlen der nötige Abstand zur Arbeit und die Entspannungsphasen.

Der verlorene Zugang zu den eigenen Energiequellen und eine umfassenden Sinnkrise lassen die Betroffenen ausbrennen. Sie verlieren den Kontakt zu sich selbst und brechen oft auch den Kontakt zu ihren Mitmenschen ab, was die Problematik noch verschärft. Bei vielen Betroffenen stellen sich Depressionen und Ängste ein und die innere Leere wird manchmal auch mit Alkohol betäubt.

Die Erschöpfung umfasst den ganzen Menschen - körperlich, emotional und geistig. In der Naturtherapie beginnen wir den Weg aus dem Burn-out damit, dass Sie erst einmal wieder zur Ruhe kommen und sich wieder selbst zu spüren. Sie beginnen wieder tief durchzuatmen und zu ihrer inneren Kraft zu finden.

Die Klärung der Fragen „Wer bin ich?“, „Was will ich?“, und „Wie erreiche ich meine Ziele?“ – „Wie lebe ich?“ sind notwendig, damit sich die Betroffenen wieder als selbstwirksam erleben.

In freien Naturerfahrungen, in denen Sie therapeutisch begleitet und gespiegelt werden, kommen Sie nicht nur zur Ruhe und finden Ihre Kraftquellen wieder. Sie begegnen auch sich selbst, finden Antworten auf die Frage „Wer bin ich?“.

Über die Naturerfahrung bekommen Sie Zugang zu Ihrem Unterbewusstsein. Die Frage „Was will ich?“ wird somit ganzheitlich beantwortet. Die Loslösung von den Zielen, die einem in der Kindheit mitgegeben wurden gibt Raum frei für die eigenen Bedürfnisse und Sehnsüchte. „Welche Ziele sind meine eigenen?“ „Was macht mich glücklich?“

Die Frage nach dem „Wie...?“ hilft, die Strukturen besser zu sehen. Auch die Art und Weise braucht eine Veränderung: Wenn wir auf ein neues Ziel in der gleichen Art und Weise wie vorher zugehen, werden die Füße – bildlich gesprochen – irgendwann wieder anfangen zu schmerzen. Hier gilt es die eigenen Charakterstrukturen / Leitsätze (z. B. „Ich darf keine Fehler machen!“,) zu erkennen – wobei die Natur uns das eigene Verhalten, die eigenen Strukturen in einer direkten Weise spiegelt. Die Natur will nichts, ihr ist es egal, wie wir in der Welt unterwegs sind. Das Bild, welchem wir in ihr begegnen, hat keine Absicht, und ist umso treffender.

Zum Autor

Tilo Speer, geboren 1975, ist als Therapeut für existentialpsychologisch fundierte Naturtherapie in eigener Praxis tätig. <http://www.tilo-speer.de>