

# Endlich über die Mauer steigen

Wenn Menschen in ihrem Leben feststecken, wissen sie oft, was zu tun wäre. Doch sie bleiben hinter der Mauer stehen und werden krank dabei. Eine Resilienz-Expertin erklärt die Hintergründe.

TEXT: SABINE STROBL

**M**enschen verharren oft in krankmachenden Situationen und Gewohnheiten. Die deutsche Ärztin, Beraterin und Autorin Mirriam Prieß hat sich in ihrem neuen Buch „Zeit für einen Spurwechsel“ (Südwest Verlag) mit dem Thema beschäftigt, das auch Anlass für ein Interview mit der *TT* war.

## **Was hat der Mensch, der bei sich angekommen ist, was andere Leute nicht haben?**

Er steht mit sich selbst und seinem Leben im Dialog und kann sagen: Das, was ich lebe, das bin ich. Ich lebe keine Fassade, keine Vorstellung von mir, sondern ich tue das, was mir in meinem Wesen entspricht. In seinem Leben ankommen, bedeutet, bei sich selbst angekommen zu sein.

## **Woran erkennen Sie Menschen, die in einer krankmachenden Situation feststecken?**

Leben ist gelingende Beziehung – zu sich selbst und zu seiner Umwelt –, wir werden krank, wenn unsere Beziehungen krank sind, und wir ein Leben führen, welches nicht unserem Wesen entspricht. Es gibt typische Merkmale von Menschen, die feststecken: Sie

wissen rational, dass das, was sie tun, nicht richtig ist – können es aber nicht ändern. Oder umgekehrt, ihnen gelingt nicht, das umzusetzen, was sie sich wünschen. Sie handeln entgegen Gefühl und Wissen und fühlen sich „gefangen“.

Irgendwann treten psychosomatische Symptome auf, einige werden körperlich krank, jeder fühlt sich unzufrieden, leer und erschöpft. Wer in der Krise verharrt, der fühlt sich häufig als Opfer seiner Situation und ist voller Angst. Ihm fehlt die Handlungsmacht. Er beklagt sein Leid und hält dadurch daran fest. Ihm fehlt die Fähigkeit, loszulassen, weiterzugehen und zu wachsen.

## **Welche Symptome treten auf?**

Im Grunde genommen können alle Symptome auftreten – abhängig von den persönlichen Schwachstellen der Betroffenen. Einige reagieren mit dem Magen, andere mit dem Rücken oder mit dem Herz-Kreislauf-System. Je länger wir feststecken, umso tiefer werden die Konsequenzen – auf der körperlichen Ebene, aber auch auf der emotionalen und geistigen Ebene. Wir beginnen auf allen Ebenen „zu ersticken“.

## **Sie nennen den Knackpunkt sachlich „innere Realität“.**

Innere Realitäten sind falsche Wahrheiten über uns selbst und die Welt, die wir meist in den ersten Jahren, aber auch später, durch negative Beziehungserfahrungen, gemacht haben. Sie verhindern einerseits, dass wir die Realität erkennen und andererseits, dass wir in guter Beziehung zu uns selbst stehen und das Leben, was uns selbst entspricht.

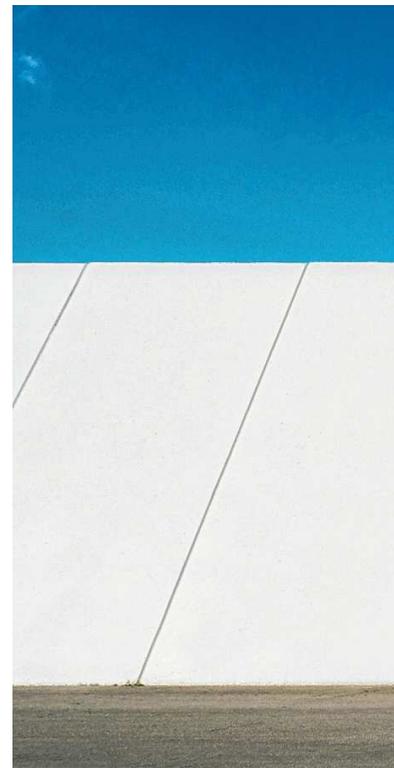
## **Können Sie Beispiele nennen?**

Ein junger Mann erfährt mit 14, dass sein Vater eine zweite Familie hat. „Wenn es gut ist, ist es nicht gut“ wird seine Wahrheit, die jede spätere Partnerschaft zerstört, da er jeder Harmonie misstraut.

Eine Frau macht von Beginn an die Erfahrung, nur Anerkennung von den Eltern zu bekommen, wenn sie Leistung zeigt. „So wie ich bin, reiche ich nicht“ lautete ihre innere Realität, die sie als erwachsene Frau in den stetigen Kampf nach Anerkennung und Bestleistung in die Erschöpfung treibt.

## **Zu unserer Gesellschaft: Wird der Begriff „Burnout“ inflationär gebraucht?**

Burnout ist am Ende nichts anderes als eine Erschöpfungsde-





FOTOS: ISTOCK, SUDWEST

pression. Jeder, der „ausgebrannt“ ist, ist auch depressiv, aber nicht jeder, der depressiv ist, ist so erschöpft. Der Begriff Burnout ist anerkannter als der Begriff Erschöpfungsdepression, gleichzeitig zeigt er aber auch, dass wir in einer Gesellschaft leben, die sich zunehmend selbst erschöpft.

**Aus der Sackgasse zu kommen, ist kein einfaches Manöver.**

Sich von Wahrheiten zu lösen, die häufig unbewusst und zur eigenen Identität geworden sind, ist nicht immer leicht – denn man hat ja erst einmal nichts anderes zur Verfügung. Gleichzeitig ist dieser Weg auch mit Schmerzen und Emotionen verbunden – diesen gilt es zu begegnen und sie zu lösen. (Denn Überzeugungen sind deswegen so mächtig, weil sie mit Emotionen verbunden sind.) Da ist professionelle Unterstützung hilfreich und manchmal auch notwendig. Spurwechsel ist immer ein Stück weit Sterben und Werden.

**Was kann man den Kindern in Sachen Dialog und Gleichgewicht mitgeben?**

Es sind nicht die einzelnen Ergebnisse, die prägen, sondern es ist auch die grundsätzliche Atmosphäre der Beziehung, die gelebt

wird. Wenn Sie Ihre Kinder stark für das Leben machen wollen, leben Sie von Beginn an den inneren und äußeren Dialog. Leben Sie Ihrem Kind vor, was es heißt „mit sich selbst im Dialog zu sein“ genauso wie Sie ihm im Dialog begegnen – das heißt: Interessieren Sie sich für Ihr Kind und öffnen Sie sich dafür, wer es in seinem Wesen ist. Machen Sie nicht sich selbst und Ihre Vergangenheit zum Maßstab, sondern das Kind mit seinem Wesen. Begegnen Sie Ihrem Kind altersgerecht und auf Augenhöhe. ■

**Mirriam Prieß**



Mirriam Prieß arbeitete in einer psychosomatischen Klinik in Hamburg. Ihr Fokus als Coachin liegt bei Resilienz und Burnout.

**EXPERTENTIPP**

**Wie lange können wir sporteln?**

**Dr. Norbert Schauer**  
Facharzt für Kardiologie  
Belegarzt in der  
Privatklinik Hochrum



Bemerkenswerte Beispiele – wie Fauja Sing, ein Inder, der mit 102 Jahren einen Marathon in knapp 8,5 Stunden schaffte – zeigen: sehr lange. Wie geht das? Neben genetischen Faktoren sind regelmäßiges Training und der Ressourcenhaushalt (Herz-Kreislauf-System, Muskeln, Gelenke etc.) wichtig.

Grundlagenausdauertraining sowie niedrige Trainingsintensitäten (z. B. Spazierengehen) werden ergänzt mit Streckübungen und kurzen hochintensiven Einheiten. Dieses Training wird als „polarisiertes Training“ bezeichnet. Mehr zum Thema Herz-Kreislauf-System erfahren Sie bei „Herz und Herzlichkeit in der Medizin“ am 6.6. ab 19:30 Uhr in der Privatklinik Hochrum.