

Mental Health

Leben ist Austausch, Leben ist Wachstum

Laut einer Pronova-BKK-Studie fühlen sich neun von zehn Menschen in Deutschland gestresst, jede zweite Krankschreibung ist psychisch bedingt, die Erschöpfungssymptomatik nimmt zu. Es sind nicht nur Menschen ab dem mittleren Lebensalter betroffen, sondern zunehmend Jung Erwachsene. Die digitale und globalisierte Welt bietet immer mehr Möglichkeiten, doch anstatt mit diesen zu wachsen, erschöpfen wir uns. Was ist die Ursache?

Begibt man sich auf die Suche, wo der meiste Stress entsteht, führt die Suche bald zu einem zentralen Aspekt: demjenigen der Beziehung. Wir stehen ständig in Beziehung – beruflich, privat, mit uns selbst. Wir stehen in Beziehung zu den Systemen, in denen wir uns bewegen, zum Leben an sich, und wir stehen in Beziehung zu dem, was wir tun. Gelingen unsere Beziehungen, gelingt unser Leben. Menschen, die sich gestresst fühlen oder klassische Symptome von Erschöpfung zeigen, weisen alle folgendes Merkmal auf: Sie befinden sich entweder in konfliktreichen Beziehungen, besitzen keine sozialen Kontakte mehr, und jeder von ihnen hat die Beziehung zu sich selbst verloren. «Ich komme in meinem Leben nicht mehr vor», berichtete kürzlich ein Klient. «Ich habe den Bezug zu dem verloren, was ich tue», «ich führe ein Leben fern von mir selbst», «ich funktioniere nur noch, anstatt zu leben» sind weitere Aussagen ebenso wie «ich tue Dinge, die ich eigentlich nicht will» bzw. «ich kann nicht das umsetzen, was für mich richtig ist». Auf dem Weg in die Erschöpfung fand eine wachsende Entfremdung statt – sich selbst gegenüber, der Umwelt und dem Leben, das geführt wurde. Der Beziehungsaspekt ist der entscheidende Aspekt für Gesundheit – oder Krankheit. Gelingt Beziehung, gelingt Leben. Doch woran erkennen wir, dass wir in guter Beziehung stehen? In der Biochemie gibt es die Aussage «wo Stase, da Infektion». Steht ein System still, ist der Organismus nicht mehr im Fluss, können Keime nicht mehr abtransportiert werden. Sie siedeln sich

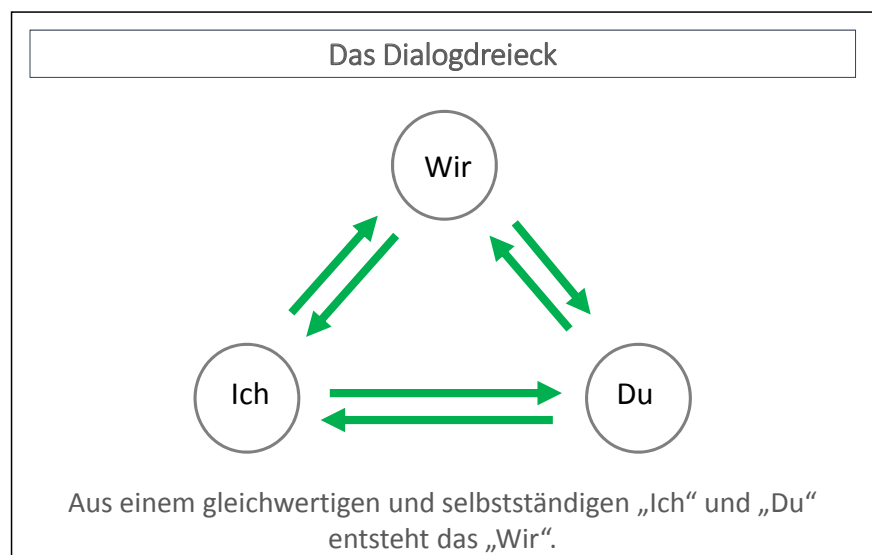
an, führen zur Entzündung und greifen irgendwann auf den ganzen Organismus über. Um Gleichgewicht und Gesundheit aufrechtzuerhalten, braucht es den Austausch. Merkmal wie Voraussetzung für gelingende Beziehungen ist der Dialog. Befinden wir uns im Dialog, befinden wir uns im Austausch. Es herrscht ein Nehmen und Geben, und wir verlassen die Situation anders, als wie wir sie angetroffen haben.

Dialog ist Austausch und Wachstum

Im Dialog findet ein Nehmen und Geben statt, auf dessen Grundlage etwas Neues resultiert. Er entsteht aus gleichen Anteilen von «ich», «du» und «wir». Damit dieses Gleichgewicht gelingt, damit Austausch und Wachstum möglich sind, braucht es folgende Voraussetzungen: Interesse, Offenheit, Augenhöhe. Empathie und Wertschätzung wiederum sind die Basis für Dialog. Für den Dialog ist nicht die Frage zentral: Was kannst du für mich tun? Sondern: Wer bin ich, wer bist du, kann sich ein Wir daraus ergeben und, wenn ja, was für eines? *Der innere Dialog:* Mit sich im Dialog zu sein, beschreibt das innere Gleichgewicht und die Verbindung zum eigenen Wesen. Zu wissen, wer ich in meinem Wesen bin, und diesem in meinem Leben Gestalt zu geben, ist Grundlage für Gesundheit und Zufriedenheit. Interesse, Offenheit, Empathie, Augenhöhe und Wertschätzung



Mirriam Priess, Dr. med., ist Ärztin, Therapeutin und Autorin. Sie war viele Jahre in der Behandlung von Stresserkrankungen tätig. Seit 2005 arbeitet sie als Beraterin in der Wirtschaft (coach Führungskräfte und Teams, begleitet Unternehmen bei Restrukturierungen und hält Seminare und Vorträge: www.mirriampriess.de). Publikationen: «Burnout kommt nicht nur von Stress», «Finde zu Dir selbst zurück», «Resilienz, das Geheimnis der inneren Widerstandskraft», «Zeit für einen Spurwechsel – wie wir aufhören uns selbst zu blockieren und dem Leben eine neue Richtung geben» (alle Südwest Verlag).



Mental Health

sich selbst gegenüber sind Grundlage wie Ausdruck für ein gesundes Ich, das für sich selbst stehen kann und so fähig zum Du und Wir ist.

Augenhöhe: Ein zentraler Bestandteil des Dialoges ist die Fähigkeit zur Augenhöhe. Damit wird die Fähigkeit beschrieben, Personen und Situationen unabhängig von Alter, Geschlecht, Status, Position und Religion «mitten ins Gesicht zu blicken». Bewegen wir uns auf Augenhöhe, (an)erkennen wir das, was ist. Dies setzt die Bereitschaft zur Wahrhaftigkeit und zum Wesentlichen voraus. Erschöpfung tritt dort auf, wo Augenhöhe verloren geht. Dies kann sich darin äussern, dass wir Lebensrealitäten wie Krankheiten, berufliche Fehlschläge, privates Scheitern, verpasste Chancen nicht anerkennen können und uns, anstatt das, was ist, anzunehmen und das Beste daraus zu machen, im Kampf dagegen erschöpfen. Verlorene Augenhöhe kann sich auch darin äussern, dass wir bestehende Grenzen nicht anerkennen und uns im Superlativ verlieren – sei es im Anspruch an uns selbst oder im Anspruch an unser Umfeld.

Zurück zum Anfang

Wenn wir uns fragen, warum Beziehung so wenig gelingt, warum wir als Erwachsene die Augenhöhe verlieren, wir häufig nicht wissen, wer wir eigentlich sind – dann müssen wir uns fragen, wo wir Beziehung lernen. Wir lernen sie in den ersten Jahren durch die Beziehungen, die wir erfahren. Entscheidend ist hier die tägliche Atmosphäre der Beziehungen, der alltägliche Umgang, nicht einzelne Erlebnisse: Wie die Eltern mit sich selbst, untereinander und mit dem Kind umgehen, daraus lernt das Kind, mit sich und der Welt in Beziehung zu treten. Wächst das Kind in einer Atmosphäre des liebevollen Dialoges auf, in der es qualitativ die beständige Erfahrung macht: So, wie du bist, bist du gut, es ist zwar nicht alles gut, was du tust, aber du bist gut, ist der entscheidende Grundstein für spätere Beziehungsfähigkeit und Gesundheit gelegt. Besitzen beide Eltern ein gesundes Ich und begegnen dem Kind auf dieser Grundlage um seiner selbst wil-

len mit Interesse, Offenheit, Empathie und Augenhöhe, dann kann das Kind sich selbst in der Begegnung mit den Eltern erfahren und lieben lernen. Es lernt von Beginn an, was Interesse, Offenheit, Empathie, Augenhöhe und Wertschätzung bedeuten, entwickelt eine Beziehung zu sich selbst und kann auf dieser Grundlage der Welt begegnen. Gleichzeitig lernt es durch den Umgang der Eltern untereinander, was «wir» bedeutet.

Wenn innere Realitäten den Dialog verhindern

Haben wir in den ersten Jahren nicht die Erfahrung von liebevoller Annahme und Geborgenheit gemacht, sind wir nicht in unserem Wesen erkannt und gefördert worden, dann können wir keine Beziehung zu uns selbst entwickeln und nicht zu unserer echten Identität finden. Uns fehlt das gesunde Ich. Stattdessen beginnen wir das, was uns entgegengebracht worden ist, als Wahrheit über uns und die Welt zu verinnerlichen und auf dieser Grundlage Beziehung zu gestalten. «Du bist nur gut, wenn du leistest», «ich bin dazu da, dass es anderen gut geht», «ich werde nicht gewollt» oder «die Welt ist gegen mich» sind einige Beispiele von inneren Realitäten von Klienten, die sich an ihren falschen Selbstüberzeugungen erschöpft hatten. Die inneren Realitäten verhinderten nicht nur den inneren Dialog, sondern auch einen klaren Blick auf die äussere Realität. Die Welt wurde durch die Brille des fehlenden Ichs betrachtet. Damit verbunden die Frage: Was kann die Welt mir geben, damit ich endlich ganz werde?

Der Mechanismus der Erschöpfung

Das Phänomen der Erschöpfung betrifft längst nicht mehr nur Menschen, sondern auch die Systeme, in denen wir uns bewegen. Jede zweite Ehe wird mittlerweile geschieden, Teams reiben sich auf, Unternehmen brennen aus, politische Systeme spalten sich, die Ressourcen unserer Erde werden unerbittlich aufgebraucht. Wendet man das Dialogdreieck dort an, wo Erschöpfung auftritt, so erkennt man, dass in diesem Dreieck

nur einer vorkommt: «ich». «Du» und «wir» fehlen. Selbst wenn viele Betroffene beschreiben, dass sie sich im Du verlieren, sei es, dass sie keine Grenzen in ihrer Arbeit ziehen, nicht Nein sagen können oder sich in ihren Beziehungen aufgeben würden, so steht dahinter ebenfalls das (fehlende) Ich, das sich im Du und im Wir zu finden versucht. Ich brauche den anderen, damit ich sein kann. Mir geht es gut, wenn es dem anderen gut geht. «Du» und «wir» werden zum Selbstzweck. So trifft man bei erschöpften Teams meist narzisstische Führungskräfte, die das Team als Selbstobjekt benutzen und das innere Defizit im äusseren Superlativ auszugleichen versuchen. Das Wir und das Du (Zieldefinitionen, Mitarbeiter) werden stets unter dem Aspekt des Ichs gesehen. Dies ist jedoch nur möglich, wenn auf Seiten des Teams die Augenhöhe fehlt und die eigene Ich-Schwäche durch Anerkennung des Du aufzuwerten versucht wird.

Auf welcher Grundlage wollen wir leben?

Wenn wir in einer immer globalisierteren und wachsenden Welt nicht nur überleben, sondern langfristig leben wollen, dann können wir dies nur auf Grundlage des Dialoges. Dies gilt für unsere beruflichen und privaten Beziehungen sowie für das, was wir tun und wie wir dem Leben und seinen Inhalten begegnen. Ob in der Nutzung der sozialen Netzwerke, ob in der Gestaltung unserer Arbeitsinhalte und -pensen, ob in der Gestaltung unserer privaten und beruflichen Beziehungen, unserer politischen und wirtschaftlichen Beziehungen oder im Umgang mit der Natur – Gesundheit, Erfüllung und Wachstum finden wir dann, wenn wir folgende Fragen bejahen können: Besteht ein Gleichgewicht zwischen ich, du und wir? Gibt es einen Austausch, besteht ein Gleichgewicht zwischen Nehmen und Geben? Bewege ich mich auf Augenhöhe? Erkenne ich an, was ist, und bin bereit, das Bestmögliche daraus zu machen? Geht es in meinem Handeln, Denken und Tun um mich, um den anderen, um das Gemeinsame? Oder geht es

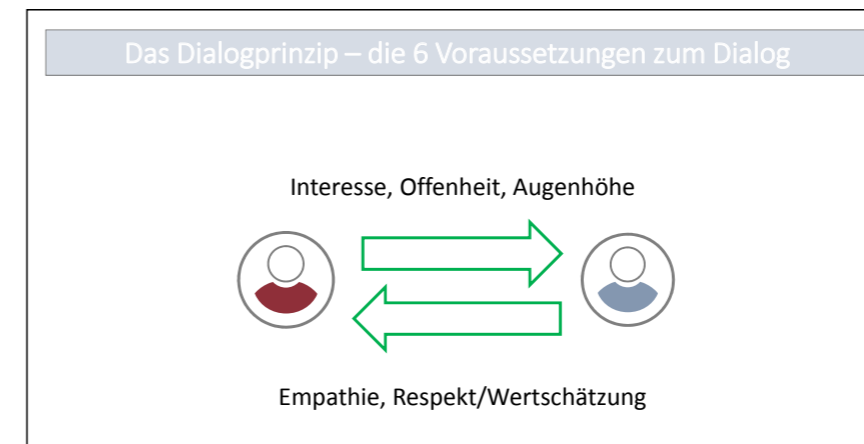
Mental Health

ist – dann gibt es zwei Möglichkeiten: Wir entscheiden uns, dies fortzusetzen und in der Welt des fehlenden Ichs zu bleiben, oder wir entscheiden uns für Substanz, dafür zu wachsen und fähig zum Wir zu werden.

Wir entscheiden, ob wir weiter ausbeuten oder Augenhöhe einnehmen wollen.

Der Dialog ist weit mehr als eine Kommunikationsform, er ist eine notwendige Haltung einer stark wachsenden Welt gegenüber, um darin die Orientierung zu behalten. Menschlich, wirtschaftlich, gesellschaftspolitisch. Wenn wir im Dialog sind, kann keine Erschöpfung stattfinden, dann sind weder Selbstüberholung möglich noch Ausbeutung, stattdessen ein organisches Wachstum innerhalb der gegebenen Möglichkeiten.

Miriam Priess



mir darum, was der andere und das Wir für mich tun können? Bin ich bereit, für das Wir zu verzichten – nicht auf meine Integrität und mein Wesen, sondern auf meine Komfortzone? All dies kann nur auf der Grundlage eines gesunden Ichs entstehen, das mit sich im Dialog ist und für sich stehen kann. Wenn wir feststellen, dass

uns dies bisher nicht gelungen ist – wir aufgrund unserer Biografie eine Ich-Schwäche haben, uns vielleicht die Augenhöhe fehlt oder die Fähigkeit der Empathie, wenn wir feststellen, dass wir unsere Beziehungen auf Grundlage von Anerkennung gestalten oder Beziehungen unter dem Gesichtspunkt leben, was uns bisher vorgelebt worden