

# **Basiswissen bei Gesundheitsfragen, spirituell nachgefragt und hier beantwortet.**

## **Burnout: Zusammenhänge und Heilungsmöglichkeiten, Aufklärung in spiritueller Sicht.**

Hier spricht die heilige Katharina.

*Immer mehr* werdet ihr Menschen herausgefordert werden, für euch einzustehen, euch sehr gut zu kennen (euren Körper, eure Psyche, eure Seele), denn *immer mehr* wird die Freiheit des Menschen beschnitten.

Die Regierungen machen, was sie wollen. Natürlich gibt es Parteien, die sagen, dass sie für den Menschen einstehen, für den Bürger einstehen, für den Staat einstehen, die Kommune einstehen.

Doch wahrhaftig für die Menschen einzustehen, braucht eine Größe, braucht eine Verbindung zum großen Ganzen, braucht die Verbindung zur Quelle.

Es sind *nicht viele* Menschen, die diese Verbindung haben - vor allem eine Verbindung, die losgelöst ist von den Religionen, denn die Religionen geben Vorschriften. Die Religionen machen den Menschen nicht frei, sondern sie binden den Menschen an sich. Sie sagen den Menschen, was sie zu tun haben, was richtig ist.

Doch ist ein Mensch angebunden an der Quelle, bekommt er die Impulse, die für ihn richtig sind. Ist der Mensch verbunden mit der Seele, bekommt er Impulse, die genau richtig sind. Es gibt viele Möglichkeiten, dies zu lernen, dass die empfangenen Impulse auch verstanden werden.

Die heutige Zeit (so wie sie ist) ist eine große Herausforderung für die Menschen, weil noch nie so viel Unruhe, so viele Kriege, so viele Hungersnöte, so viele Menschen auf der Flucht waren. Weil noch nie die

Erde, die Menschheit, in solch einem großen Umbruch war, weil *noch nie* so viele Nöte vorhanden waren! Deshalb ist es so wichtig, dass der Mensch sich kennen lernt, was er braucht, was für ihn wichtig ist, wie er seine Gedanken kanalisiert, wie er sein Leben gestalten möchte. Das sind alles Voraussetzungen, damit der Mensch, die Menschheit, nicht in ein Burnout kommt!

**Burnout heißt, ausgebrannt zu sein.** Wenn die Körpersymptome ausgebrannt sind, dann hat er keinen Antrieb mehr. Dann werden die Gedanken negativ, dann findet der Mensch kein Interesse mehr an seinem Leben, an seinem Beruf - er kommt in eine Gleichgültigkeit. Und gleichzeitig wird es ihm zu viel, er stellt alles in Frage. Die Sinnfrage des Lebens wird zur Sinnlosigkeit des Lebens.

Oft ist es so, dass diese Menschen schon sehr lange auf einem Energieniveau haushalten mit ihrem Körper, welcher immer schwächer wird. Sie verlieren an Kräften, die sie gar nicht merken. Ein Burnout fängt schon sehr früh an! Oft sind es gewisse Dinge, die nicht mehr so adäquat sind in ihrem Leben, es ihnen auffällt, doch sie nehmen es nicht ernst!

Ein Burnout hat *meistens* mit der Situation im Beruf zu tun. Dann ist es auch möglich nach einem plötzlichen Todesfall, weil sich das Leben für diesen Menschen sehr verändert. Dann können es auch Umstrukturierungen in der Familie sein - also, wenn die Familie *plötzlich* ein Kind bekommt (was nicht gemeistert werden kann). Situationen, die sich im Leben verändern, die *einschneidende* Veränderungen im Leben geben, können zu einem Burnout führen. Das ist das eine!

Das andere ist (je nachdem, wie dieser Mensch veranlagt ist): es gibt Menschen, die stecken ihre Ziele sehr hoch, sie sind ehrgeizig, sie möchten vieles erreichen, sie möchten das Beste erreichen (der Beste oder die Beste sein). Das braucht viel Energie! Und oft reicht die Energie nicht dafür! Es gibt ein Defizit in ihrer Energie und langsam, langsam beginnt eine Ermüdung des

Körpers und irgendwann endet diese Ermüdung des Körpers in ein Burnout. Dann gibt es auch Menschen, die gemobbt werden auf dem Arbeitsplatz, die zu wenig Selbstvertrauen haben, sich diesen Problemen zu stellen. Oder es gibt Menschen, die können sich nicht gut abgrenzen, sind immer da für die anderen, übernehmen sehr viel Arbeit. Und langsam schleicht sich Ermüdung ein, plötzlich wird es zum Burnout. Es gibt verschiedenste psychische Faktoren, die Menschen in eine Instabilität führen können.

### **Was braucht es, dass dies nicht geschieht?**

Es braucht eine robuste Gesundheit, es braucht ein positives Klima am Arbeitsplatz, ein Miteinander am Arbeitsplatz, es braucht Freude und Begeisterung für die Arbeit, die ausgeführt wird. Dann braucht es auch ein gutes Selbstwertgefühl, es braucht auch eine Anerkennung am Arbeitsplatz, ein Team, das gemeinsam unterwegs ist, das sich gegenseitig stützt, das sich gegenseitig weiterhilft, unter die Arme greift. Das ist sehr wichtig, dass jede Person weiß, dass sie geschätzt ist, dass ihr geholfen wird, wenn sie Hilfe braucht, dass eine Ebenbürtigkeit da ist, dass man sich in die Augen schauen kann, ehrlich sein kann miteinander, dass eine gegenseitige Offenheit besteht. DAS gehört alles zu einem guten Arbeitsklima!

Doch leider ist es oft so, dass das *nicht mehr* vorhanden ist! Leider ist es so, dass der Mensch funktionieren muss. Und dieses Funktionieren hat ganz viel mit dem Wandel der Zeit zu tun. Dieses Funktionieren hat ganz viel mit Ehrgeiz zu tun, Ehrgeiz des Arbeitgebers (das Beste herausholen zu wollen), am meisten Geld verdienen zu wollen, so billige Arbeitskräfte wie möglich einzustellen, alles muss sehr schnell gehen, denn Zeit ist Geld.

DAS sind Situationen, die sehr oft vorhanden sind. Und diese Situationen führen zu Unzufriedenheit, zu innerem Druck, zu Überforderung, zu Lustlosigkeit. Und das sind Anzeichen für Burnout. Ich habe es schon gesagt, es wirkt sich schleichend aus.

Doch wenn - mit der Zeit - sich die Lustlosigkeit vermehrt, wenn das Leben plötzlich keinen Sinn macht, auch das Arbeiten keinen Sinn macht (wenn die Frage auftaucht: ja, was soll ich denn noch arbeiten, macht mir keinen Spaß, keine Freude, keinen Sinn?), wenn Suizidgedanken plötzlich hineinspielen, dann ist es höchste Zeit, dieses Burnout zu erkennen, dann ist es höchste Zeit, sich Hilfe zu holen, sei es medizinische Hilfe, sei es psychologische Hilfe, sei es spirituelle Hilfe.

Sehr oft haben die Menschen das Gefühl: ja, das geht wieder vorüber, wenn ich mir eine kleine Auszeit nehme. Doch ich sage, es ist nicht so einfach, wie ihr das euch ausdenkt, denn wenn ihr nicht genügend Auszeit euch nehmt, wenn ihr nicht genügend euch mit euch selbst auseinandersetzt und euch eure körperlichen, eure seelischen, eure psychischen Verfassungen nicht anschaut und euch nicht damit auseinandersetzt, dann wird ein Monat Auszeit *nicht* reichen!

Um eine Heilung wiederherzustellen, ist es ganz wichtig, dass der betroffene Mensch selber die Initiative ergreift zur Erforschung seiner Selbst. Doch wie gesagt: dies braucht Zeit! Zuerst ist es ganz wichtig, den Körper (der ja ausgebrannt, ausgelaugt ist) aufzubauen mit Mineralstoffen, mit Homöopathie, mit guter Ernährung, mit regelmäßigen Spaziergängen in der Natur, mit einer vertieften Atmung, ja mit Schwimmen.

Ganz wichtig ist es zu sehen, mit was dieser Körper aufgebaut werden kann. Das kann auf der körperlichen Ebene eine Abklärung sein beim Arzt, auf der seelischen Ebene kann es eine Zusammenarbeit werden mit einem ganzheitlichen Heiler, einem Psychologen. Es ist wichtig, diese verschiedenen Gebiete im Auge zu behalten, denn ALLES hängt damit zusammen!

Es ist *nicht nur* der Körper, der darunter leidet, sondern es ist auch die Seele, die darunter leidet. Es ist auch die Psyche, die darunter leidet. Deshalb ist es so wichtig, diese drei Ebenen *zusammenhängend* sich anzuschauen!

## **Was kann verändert werden, wie kann es verändert werden, wo kann es verändert werden?**

Viele Leute meinen: ja, ich kann das Burnout selbst heilen. Doch oft ist es nicht so, weil es eine *sehr lange* Vorlaufzeit hatte. Und diese lange Vorlaufzeit braucht eine lange Zeit zur Heilung. Also es ist wichtig, dass man sich eine längere Auszeit nimmt, um diese betroffenen Themen wieder in die Balance zu bringen, sie anzuschauen, sie zu verändern.

Und dafür braucht es Hilfe.

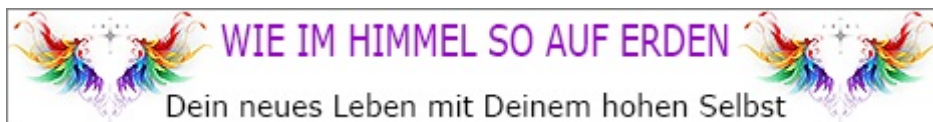
Oft werden bei dieser inneren Arbeit *neue* Möglichkeiten gefunden. Plötzlich wird dem Menschen klar, dass er eigentlich etwas *ganz anderes* machen möchte, dass sein Interesse an einem *anderen* Ort liegt. Vielleicht hatte er *bis jetzt* zu wenig Mut, dem nachzugehen, weil er sich selber etwas beweisen wollte oder weil er im Außen etwas beweisen wollte. Dieses „sich Zeit nehmen“ für den Heilungsprozess kann innere Transformationen hervorbringen, die einen *ganz neuen Weg* öffnen, neue Möglichkeiten. Ja, die es zulassen, dass diese neuen Möglichkeiten gedacht werden können. Deshalb sage ich: es ist ganz, ganz wichtig, sich wirklich *genügend* Auszeit zu nehmen. Ja, ich möchte sogar sagen, dass es manchmal bis zu einem halben Jahr braucht, bis diese Übereinkunft von Körper, Seele und Geist wieder in eine Harmonie kommt, damit man wieder Fuß fassen kann in seiner Welt, in seiner Umgebung.

---

Empfangen von Christine S. am 15.05.2024.

(Mitglied im Internet-Verein "Die Liebenden von weit her")

Dein Leben – Dein hohes Selbst – Deine Verschmelzung



**Internet-Verein „Die Liebenden von weit her“ → [die-liebenden.org](https://die-liebenden.org)**