

„Ich bin Borg – ich werde mich anpassen“ (Seven of Nine – Star Treck Voyager)

Die Fähigkeit zur Anpassung sichert uns in akuten Stresssituationen das Überleben. Evolutionär betrachtet, war das aber nie als Dauerzustand vorgesehen.

Wenn wir uns dauerhaft in einer Situation aufhalten, die nicht unserem Wesen entspricht, dann macht uns diese Situation krank. In den zoologischen Gärten hat man das begriffen und trägt dem dankenswerter Weise Rechnung. Dort nennt man es artgerechte Haltung. Ich nenne es in diesem Kontext „wesensgerechtes Arbeiten“.

Die Ursache, die das Phänomen Burn-Out, meiner Überzeugung nach, überhaupt möglich macht, kann ich Ihnen am besten mit einem Beispiel beschreiben:

Stellen Sie sich vor, Sie haben ein neues Auto gekauft. Da Sie in einer etwas unsicheren Gegend leben, haben Sie eine Alarmanlage einbauen lassen.

- Die Alarmanlage wird jede Nacht aktiviert.
- Jede Nacht sehen Sie nach.
- Jede Nacht sehen Sie nichts Besonderes.

95% aller Autobesitzer mit Alarmanlage machen in dieser Situation folgendes:
Sie schalten die Alarmanlage aus!

Übertragen auf Ihre Situation heißt das möglicherweise:

- Sie fühlen sich manchmal etwas angespannt oder gestresst.
- Sie halten inne und schauen sich Ihre Situation an – es ist alles wie immer.

- Sie können nicht richtig einschlafen oder wachen nachts auf.
- Sie halten inne und schauen sich Ihre Situation an – es ist alles wie immer.

Und jetzt schalten Sie Ihre Alarmanlage ab – Ihre emotionales Warnsystem.
Sie müssen ja am nächsten Tag wieder fit sein!

Das ist der fatale Schritt.

Ein anderer verhängnisvoller Trugschluss sind sogenannte „less effort activities“.
Aktivitäten zur Entspannung. Dazu gehören u.a. Bildschirme, Bücher und Zerstreuungen jeglicher Art.

Selbst wenn Ihnen auf einer Bergwanderung das Gepäck abnimmt – Sie gehen immer noch den Berg hinauf. Und was Ihr Körper/Geist braucht ist eine Pause - nicht nur eine Ent-Spannung.

Was Sie vielleicht nicht erkennen (wollen) ist die Tatsache, dass möglicherweise Ihre Gesamtsituation nicht wesensgerecht ist. Und Ihr Wesen reagiert darauf. Mal schneller, mal langsamer, mal über Etappen verteilt, aber immer wieder mit demselben Ergebnis:

Es wird Sie aus dieser Situation rausnehmen.

Nur wie das geschieht – das ist Ihre Entscheidung.