

Chronische Erschöpfung Der Verlust von Lebenssinn

Einen Erschöpfungszustand kennt wohl jeder Mensch in unterschiedlichem Ausprägungsgrad. Wir wissen, dass nach einer Phase anhaltender sowohl psychischer als auch physischer Anstrengung in der Regel die Kräfte nachlassen und eine Regenerations- bzw. Erholungsphase notwendig wird, um sich wieder zu stärken. Die akute Erschöpfung verlangt nach Ruhe und Schlaf. Dieser Zyklus ist an sich ein normaler Vorgang, der unserer physiologischen und emotionalen Struktur entspricht.

Ganz anders die chronische Erschöpfung. Sie zeigt sich als eine ständige Müdigkeit, an der alles Aus-Ruhen und Aus-Schlafen nichts ändert. Sie ist Ausdruck einer schweren körperlichen und seelischen Erkrankung und verlangt damit nach einer Veränderung der gesamten Ökologie, der Energieaufnahme und -abgabe, des betroffenen Menschen.

Die chronische Erschöpfung ist eher ein Ausdruck einer blockierten Energie, als ein Mangel an Energie. Die Blockade ist der Verlust eines Lebenssinns.

Wenn man das verliert, was einem das Leben bedeutet, dann ist einem alles andere eigentlich ziemlich egal. Man könnte genauso gut auch tot sein. Wenn unsere momentane Lebensmelodie so klingt, wie soll sich dann unser Immunsystem motivieren und den Kampf für unser Leben aufnehmen?

Wo das Leben durch sinnlose Formen blockiert ist, heißt das Ergebnis zwangsläufig Lebenskrise und nicht Lebensfreude und -aktivität. Wichtig für unser Leben ist eben ein sinnvoller Inhalt. Ein systemdynamisches Training, dessen Kern aus emotionalem Erfassen systemischer Informationen besteht, kann hier helfen, sorgfältig herauszufinden, was der selbstbestimmte Lebenssinn bzw. Lebensinhalt sein kann.

Siehe hierzu auch: Burn-Out-Syndrom Die mangelhafte Passgenauigkeit!