

Doppel- und Mehrfachbelastung? Stress? Widerstände? Antriebslosigkeit? Burnout?

Wende vor dem Ende oder die Rückkehr des Helden zur Quelle

Die Helden machen sich auf die Reise...

„Es war einmal“... so fangen nicht nur Märchen an. Unsere Geschichte handelt von Helden und Heldinnen des modernen Lebens: von Menschen, die sich vielseitig interessiert, hoch motiviert und neugierig auf den Karriereweg machen. Von Menschen die bereit sind, Risiken einzugehen, Verantwortung zu übernehmen und sich für die Verwirklichung von eigenen und fremden Träumen voll einzusetzen.

1. Bild: Die Helden bestehen die herausfordernden Prüfungen...

Weil unsere Heldinnen und Helden bei Vorgesetzten und Kolleginnen gleichermaßen beliebt sind, wird ihnen laufend Verantwortung übertragen und die Erwartungen sind gross. Schliesslich sind sie es, die in schwierigen Situationen die Nerven behalten; immer wieder kreative Ideen haben und andere zu begeistern wissen. Trotz Schwierigkeiten bleiben sie am Ball und streben das vorgegebene Ziel an. Alles geht ihnen leicht von der Hand und die Bewunderung ihres Umfeldes ist ihnen sicher.

2. Bild: Die Helden verlieren sich im Wald...

Die Aufgaben häufen sich und werden grösser. Unsere Heldinnen und Helden stellen ihre vielfältigen Fähigkeiten unter Beweis. Von Vorgesetzten geschätzt und von Kollegen und Mitarbeiterinnen bewundert oder auch beneidet, bestehen sie die meisten Aufgaben mit Bravour. Die Pendenzen wachsen, der Terminkalender wird voll. Die Helden beklagen sich nicht ob der grösser werdenden Verantwortung, schliesslich lieben sie die Herausforderung und haben alles im Griff. Später beklagen sich Mitarbeitende über mangelnden Informationsfluss; oder bei einem Kunden gelingt die versprochene Umsetzung schliesslich doch nicht. Auch kommt es vor, dass wegen dem wachsenden Alltags-Stress entscheidende Aufgaben nicht mit der nötigen Aufmerksamkeit angegangen werden. Der Druck wächst. Partner und Familie fangen an sich zu beklagen. Es wird immer schwieriger, die gemeinsame Freizeit harmonisch zu verbringen. Die Helden vergessen Geburts- und - noch schlimmer - Hochzeitstage und anderes mehr. Alles ist so eng und gedrängt geworden. Wo ist der Ausweg aus dem dichten Blätterwald von Arbeitspapieren, Aufträgen, Projektsitzungen, Tagungen und Elternabenden?

3. Bild: Die Helden fangen an zu leiden...

Der eigene Körper sendet leise Botschaften; aber wer will schon seinem Körper zuhören! Das vermehrte Auftreten von Kopfschmerzen ist ja lediglich auf die fehlende Frischluft zurück zu führen. Einer der Zähne schmerzt bei kaltem Essen, aber wo finden Heldinnen und Helden Zahnarztpraxen mit Sofort-Terminen für Vielbeschäftigte? Schuld am plötzlichen Schweissausbruch während der letzten Sitzung war allein dieses ewige XY-Projekt, das ausser Spesen sowieso Nichts bringt. Da kann schon mal die Angst vor dem Versagen aufsteigen. Das und die Enge in der Brust haben sicher mit dem fehlenden Schlaf zu tun. In der Nacht finden Heldinnen schliesslich die besten Lösungen, und frühmorgens zu arbeiten ist äusserst effizient; da stören weder Telefonate noch Mitarbeitende.

4. Bild: Die Helden sehen dunkle Wolken...

„Wenn dieses Projekt beendet ist, machen wir uns einen schönen Abend“ so wird der Partner einmal mehr getröstet. Doch nach dem besagten Projektende steht die nächste Aufgabe an, und die nächste Störung im Getriebe des beruflichen Alltags will behoben werden. Und dann geschieht das Unfassbare: Mitten im Arbeitsfluss durchbohren harte Blitze das innere Auge, und dunkle Wolken tanzen im Gesichtsfeld. Übelkeit kommt auf, und die Angst schnürt die Kehle zu. Das Augenflimmern lässt glücklicherweise schnell nach; es wurde von den Anderen nicht einmal bemerkt. Aber das Herz pocht ängstlich, und die feuchten Hände suchen Halt. Die Heldinnen und Helden nehmen sich vor, wieder mehr sportlich tätig zu werden und sich mehr Ruhe zu gönnen. So kann's nicht weitergehen. Jetzt sind wirklich Ferien angesagt!

5. Bild: Die Helden werden einsam...

In der Familie ist seit den verpatzten Ferien dicke Luft. Die Partnerschaft wurde arg gebeutelt und besteht - wenn überhaupt - nur noch den Kindern zuliebe. Zum Feierabendbier werden die Heldinnen und Helden schon lange nicht mehr eingeladen, und was machen eigentlich die alten Freunde? Was soll's: Die Heldinnen und Helden fühlen sich so oder so müde, hundemüde, und wollen nach einem ausgefüllten Arbeitstag nur noch eins: Ruhe! Ist doch ganz normal oder?

Wenn im Opern-Drama oder Märchen der Held am alles entscheidenden Punkt ankommt, ist jeweils Überraschung angesagt. Sei es der alte Weise, der die Lösung bringt, ein kleines graues Männchen das die vorher unsichtbare Tür öffnet oder eine gute Hexe die den heilenden Trunk anbietet. Auf jeden Fall wird in alten wie in modernen Geschichten den Heldinnen und Helden die Möglichkeit geboten, inne zu halten, nach- und voraus zu denken, und von der Weisheit derer zu profitieren, die vorangegangen sind. Im Märchen nennt man diesen Punkt den ‚Wink des Schicksals‘ oder auch das ‚Geschenk des Himmels‘. Die Heldinnen und Helden können diese Geschenke meist nicht beim ersten Mal annehmen. Oft brauchen sie drei Anläufe oder mehr...

6. Bild: **Die Spannung steigt, es wird dramatisch**

Inzwischen mehren sich bei unseren Heldinnen und Helden die Fehlläufe. Hitzige Auseinandersetzungen während unproduktiven Sitzungen, Unruhe im Team und eisige Zeiten in der Partnerschaft sprechen von ungelösten Problemen. Alles spitzt sich zu, alles bäumt sich auf. Die Angst vor dem Versagen wächst.

Das Publikum weiss schon lange, worum es geht und wie die Lösung aussieht. Die Kinder im Märchen halten die Spannung fast nicht aus und hüpfen aufgeregt auf den Stühlen rum, aber die Heldinnen und Helden machen ungerührt weiter, gehen tiefer in den Wald hinein, kämpfen mit immer wilderen Tieren.....bis sie bereit sind, inne zu halten, aufzugeben, hinzuhören und Hilfe von anderen anzunehmen. Je schneller die Helden und Heldinnen begreifen, dass es sich beim Rat der Weisen um ein Geschenk handelt, desto eher kann die Rückreise angetreten werden. Die Reise zurück bringt Wachstum, Erlösung und endet an der Quelle der Kraft. Der Schatz ist geborgen; der Prinz findet nach Hause und wird König; das Paar ist glücklich vereint.

‚Wende vor dem Ende‘ heisst der Titel eines 6-tägigen Retreats, das die beiden Unternehmer Susanne Triner und Hans Jecklin ihren Kolleginnen und Kollegen aus Wirtschaft, Wissenschaft, Politik und Gesellschaft anbieten. Dabei geht es vorerst darum, die eigene Stress-Situation zu analysieren, die Zeichen des Körpers, die Signale der Umwelt und die eigenen Gefühle wahr und ernst zu nehmen und sich für einen heilenden Prozess bereit zu erklären. Dann können mit dem Wissen und der Erfahrung der Seminarleiter, durch den Austausch mit anderen Betroffenen sowie durch Innehalten und Lauschen, Wege zurück zur eigenen vitalen Kraft gefunden werden. Zum Schluss stellen sich die Teilnehmenden ihre einzigartige „Werkzeugkiste“ zusammen, die der Angst vor dem Alltag den Garaus macht und Klarheit und Zuversicht bringt.

Die heldenhafte Schwäche

Manche Helden und Heldinnen kämpfen bis zum Umfallen und geben weder auf noch nach. Andere erkennen die Zeichen der Zeit und haben den Mut, sich neu zu orientieren. Wende vor dem Ende – ist ein Angebot für Mutige.

Work-Life-Harmony

Erfahren Sie die Rückverbindung zu sich selbst im 6-Tage-Retreat in der Villa Unspunnen, Wilderswil mit Susanne Triner und Hans Jecklin

Zwei Seminare sind 2006 vorgesehen: 8. – 14. Januar 2006 und 22. – 28. Oktober 2006

Weitere Informationen:

www.villaunspunnen.ch

www.shoshana.ch

www.integralewirtschaft.ch

© Das Copyright dieses Artikels liegt bei Susanne Triner, Retreat Seminare, Coaching & Facilitating CH 3074 Muri. Wir freuen uns, wenn Sie dieses Wissen verbreiten, bitten jedoch um Information und vorherige Rücksprache mit der Autorin: www.shoshana.ch Tel. ++41 31 952 55 52

***Gib dir 30 Gramm Vorsorge und
du kannst ein halbes Kilo Kur vergessen
Benjamin Franklin***