

Ich kann nicht mehr. Erschöpfung und Burnout systemisch betrachten **Ein Aufstellungskurs am 21. und 22. April 2012 mit Martin Woelffer und Malte Nelles**

Was treibt uns in die absolute Erschöpfung? Sind es wirklich die Umstände unseres Lebens, der Druck des Arbeitsmarktes, die stetige Anforderung, immer mehr machen, mehr leisten, mehr erleben zu müssen, sich keine Ruhe mehr gönnen zu dürfen? Wer ehrlich und tief in sich hinein schaut, spürt, dass oberflächliche Antworten auf diese Fragen keine Lösung bieten.

Auch wenn wir den Eindruck haben, dass das Außen uns dazu zwingt, weit über die Grenzen unserer Möglichkeiten und Gesundheit zu gehen, merken wir doch sehr schnell, dass selbst eine Pause in höchster Not uns nicht davon abhalten, im nächsten Moment weiter zu machen, wie ein Hamster, der aus seinem Laufrad nicht aussteigen kann. Wir scheinen einem inneren Antrieb zu folgen, der mächtiger ist als unsere Vernunft, die uns sagt: Ich stehe schon längst am Abgrund, ich kann nicht mehr. Es ist wie die Suche nach dem eigenen Verderben.

Die tiefere Antwort auf das Phänomen Burnout finden wir in uns selber, in dem, was uns geprägt hat: den Szenarien unserer Herkunftsfamilie und unserer frühesten Kindheit. So werden wir heute erneut vor Aufgaben gestellt, die wir bereits als Kind nicht meistern konnten. Damals haben wir in kindlicher Ohnmacht versucht, denen die wir lieben, etwas abzunehmen, heute arbeiten wir für drei, ohne zu wissen warum und wofür.

Unbewusst suchen und kreieren wir uns die Umstände, die uns in den seelischen Zustand führen, den wir von klein auf kennen: das Chaos in der Familie, der Kampf ums Überleben während unserer Geburt und in den Krisen unserer Kindheit, die Suche nach der Liebe und Aufmerksamkeit von Vater oder Mutter, die Angst, den eigenen Raum und Platz nicht haben zu dürfen, den Schmerz, dass unsere Liebe nicht gesehen oder angenommen wird.

Das, was war, lässt sich im Hier und Jetzt nicht verändern. Doch es ist möglich, offen auf das zu schauen, was uns innerlich leitet und nun in die Sackgasse geführt hat. Die Aufstellungsarbeit bietet auf bildhafte Weise die Möglichkeit, unsere familiäre und individuelle Lebensgeschichte sichtbar, spürbar und somit bewusst zu machen. Sie anzunehmen. Es gelingt, nicht mehr blind unsichtbaren Mustern zu folgen, sondern das Leben selbstverantwortlich und erwachsen in die Hand zu nehmen, mit all seinen Facetten, Möglichkeiten und seinem Reichtum.



Martin Woelffer
ist Systemaufsteller (DGfS), Theaterintendant und Regisseur am Theater am Kurfürstendamm und der Komödie Berlin, verheiratet und Vater von zwei Kindern.



Malte Nelles
ist Systemaufsteller, Heilpraktiker für Psychotherapie, Diplom-Politologe, z.Z. in tiefenpsychologischer Fortbildung und leitet eine Praxis für Psychotherapie, Beratung und Coaching. www.malte-nelles.de

Termin: 21.–22.04.2012

Ort: Pfefferwerk Nachbarschaftshaus, Fehrbelliner Straße 92, 10119 Berlin

Zeit: Samstag 14.00 bis 20.00 Uhr und Sonntag 11.00 bis 19.00 Uhr

Kursgebühr: 160,00 € (Paartarif 270,00 €)

Informationen und Anmeldung: www.eurasys-berlin.de, mail@eurasys-berlin.de

Martin Woelffer: 0172 618 44 30 | Malte Nelles: 030 63 42 74 67, 0163 436 09 04