



Lesch Institut

Burnout-Syndrom – oder der Weg zur Vitalität

„Es gibt im Leben nur zwei Alternativen: Krankheit oder Entwicklung“
Hermann Hesse

Krankheit ist für mich eine Beschwerde des Organismus darüber, daß wir das, was uns gut tut, zu wenig leben. Dies passt nicht zuletzt auch auf das Beschwerdebild des Burnout-Syndroms.

Das Burnout-Syndrom entspringt einer depressiven Fehlhaltung, in der die Lebendigkeit, die Vitalität, die Lebensfreude zugunsten spezifischer Lebenskonzepte unterdrückt wird. Diese Unterdrückung braucht einerseits sehr viel Kraft, andererseits wird die Energie im Tun verloren, das in erster Linie dem Bemühen um die Anerkennung durch die Anderen dient, statt der Freude am Tun selbst.

Als Ursache dafür kann man, sehr vereinfacht gesagt, eine frühkindliche Entwicklung finden, in der eine zu starke Orientierung des Kindes an familiären und gesellschaftlichen Normen gefördert wurde. Diese wiederum beinhaltet eine zu geringe Beachtung der vitalen Bedürfnisse des Kindes. „Dem Leben entfremdet“ heißt der dazu passende Titel des Buches von Arno Gruen.

In meiner Arbeit geht es mir darum, einen Heilungsprozess zu fördern, der gleichzeitig ein Entwicklungsprozess ist: ein Wiederentdecken und Entfalten der Lebendigkeit. Durch den psychosomatischen Ansatz werden die eigenen vitalen Bedürfnisse wiederentdeckt und das Erleben dieser Bedürfnisse gefördert. Dies geschieht auf eine für den Klienten und auch für mich beglückend erfolgreiche Art.

Dipl. Päd. Matthias Richard Lesch
Heilpraktiker

D- 79576 Weil am Rhein, Hauptstraße 272
Tel: 0049 7621 75892

A- 5310 Mondsee, Mondseestraße 77
Tel: 0043 6232 21527

Email: info@lesch-institut.de, Web: www.lesch-institut.de