

Burnout-Syndrom :-)

Beitrag von „Beetle“ vom 13. Juni 2005 um 22:17

Meiner Meinung nach ist das Wichtigste was wir wieder lernen müssen- das "NICHTS-TUN". Es hört sich so verdammt einfach an wenn man sich überlegt einfach mal nicht zu unternehmen- und einfach mal so "abzuhängen".

In unserem hektischen Leben- das tagtäglich durch 1000- fache Berieselung, Beschallung, Bebilderung etc. geprägt ist- ist die einfache RUHE nur schwer auszuhalten.

Man muss es wirklich wieder LERNEN.

Ein großes Problem sehe ich darin, daß man in der heutigen Zeit nicht "hip, in oder Trendy" ist wenn man sein Leben nicht komplett durchorganisiert hat- ebenso die Freizeit. Faul im Garten zu liegen entspricht einfach nicht dem Bild des "In-Menschen".

Wie sieht es denn schon bei den Kindern aus????

Da fängt es doch schon an- das Ver-Planen jeder freien Minute!

Da bleibt die Phantasie, das (freie) Spielen- welches laut Maria Montessori die höchste Befriedigung bietet- vollkommen auf der Strecke.

In der Klinik in der ich lange Zeit gearbeitet habe haben wir von der Psychologischen Abteilung für unsere Patienten "Genußtherapie" angeboten- eine super Sache. Das müßte es sozusagen "auf Rezept" geben 😄 .

Gruß,
Judith