

Dr. Manfred Nelting

# SCHUTZ VOR BURN-OUT

Ballast abwerfen – kraftvoller leben  
Entschleunigung im  
modernen Arbeitsalltag

**mosaik**



Dr. Manfred Nelting

# SCHUTZ VOR BURN-OUT

Ballast abwerfen –  
kraftvoller leben

Entschleunigung  
im modernen Arbeitsalltag

**mosaik**



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier

*Munken Premium Cream* liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage

© 2012 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design

Redaktion: Karin Pütz

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

BK · Herstellung: IH

ISBN 978-3-442-39229-2

[www.mosaik-verlag.de](http://www.mosaik-verlag.de)

# Inhalt

Vorwort und Begrüßung .....	17
Einführung in das Thema .....	19
Zum Aufbau des Buches .....	21
<i>Ein Narr namens Arnold</i> .....	23
<b>1 Burn-out verstehen .....</b>	<b>25</b>
Was ist Burn-out? .....	26
Interview zur Übersicht .....	26
Burn-out-Info: Warnsignale, Symptome, Daten .....	33
Die psychosoziale Lage in Deutschland .....	36
Warum die Deutschen nicht mehr glücklich sind .....	36
Skizze der aktuellen Gesundheitslage .....	40
Der heutige Stress .....	41
<i>Ein ganz »normaler« Alltag (Fallgeschichte)</i> .....	45
<i>Weitere Koordinaten im Alltag von Gabi S.</i> .....	47

<b>Neurobiologie und Stressphysiologie des globalisierten Alltags</b> .....	49
Alltagsanalyse .....	49
Das innere Belohnungssystem .....	50
Innere Kommunikation unter den Hirnzellen .....	52
Stresswirkung und Verhalten .....	53
Bewegungsmangel .....	54
Schlaf .....	55
Auswege aus dem Dilemma .....	57
<b>EINE NARRENGESCHICHTE</b> .....	61

## **2 Wie treibt der globalisierte Alltag in Richtung Burn-out?** .....

<b>Der Weg ins Erwachsenenalter</b> .....	64
Die verlorene Kindheit .....	64
<i>Aktuelle Probleme für neue Erdenbürger</i> .....	67
<i>Mainstream muss nicht immer gut sein</i> .....	69
Krippe, Schule, Ausbildung – wofür? .....	70
<i>Die Gefahr der Verschulung der frühen Kindheit</i> ..	73
<i>Die neurobiologische Position</i> .....	74
<i>Wie Kinder die Welt erkunden</i> .....	74
Kinder als Kunden – Gefahr fürs Leben .....	76

Erziehung – Kinderspiel oder harte Belastung? . . .	80
<i>Wieso die Kinder unruhig werden</i> . . . . .	82
<b>Die oft freudlose Arbeitswelt</b> . . . . .	86
Konkurrenz zum Kollegen und Doping zum Durchhalten . . . . .	86
Gangbare Wege bei schwierigeren Voraussetzungen . . . . .	91
Mobbing . . . . .	93
<i>Dem Mobbing den Boden entziehen</i> . . . . .	95
Gefühl der Unzulänglichkeit und innere Kündigung . . . . .	98
<b>Globale Machtfaktoren sind Burn-out-relevant für den Einzelnen. Wie schütze ich mich?</b> . . . . .	101
Arbeitslosigkeit, Krankheit und Verlust der Menschenwürde . . . . .	101
Exkurs in eigener Sache . . . . .	104
Wachstumsideologie mit Folgen . . . . .	106
Der Markt ist nicht so klug wie gedacht . . . . .	107
<i>Weltweiter Hunger und Durst</i> . . . . .	108
<i>Krankheiten</i> . . . . .	109
<i>Klimaerwärmung</i> . . . . .	110
Bedeutsame Auswirkungen in unserem Alltag . . . .	112
<i>Aktuelle Orientierung unserer Wirtschaft</i> . . . . .	114

Virtuelle, destruktive und kriminelle Geschäfte . . .	115
Aktuelle Krisen . . . . .	117
<b>Was ist gut für mich? Schutzmöglichkeiten und Veränderungsgestaltung für den Einzelnen . . . .</b>	<b>120</b>
Das große Ganze im Kleinen handhabbar machen	121
Burn-out-Schutz durch weniger Konsumkredite . . .	123
<b>EINE NARRENGESCHICHTE . . . . .</b>	<b>127</b>

### **3 Klarer Umgang mit Wissen – eine wichtige Grundlage von Burn-out-Schutz . . . . .**

129

<b>Was stimmt denn nun? Überprüfbarkeit und Beurteilung von Informationen . . . . .</b>	<b>131</b>
Faktendesign von Wissenschaft, Medien und Interessengruppen . . . . .	131
Die Suche nach Grundtatsachen . . . . .	133
Nackte Tatsachen und solche im Kontext . . . . .	136
Manipulative Fakten . . . . .	138
<i>Angstmache mit »gefährlichem Cholesterin« . . . .</i>	<i>140</i>
Lobbyismus, Wissenschaft und Medien . . . . .	142
Informationen im Interesse der Verwirrung . . . . .	143



Magie der Zahlen . . . . .	143
<i>Mammographie – schleierhafter Benefit     für Frauen</i> . . . . .	145
Was ich hören will . . . . .	147
Von der Unmöglichkeit gesicherten Wissens . . . . .	148
<b>Was ist gut für mich? Handlungsideen, Umsetzung und Umgang mit Stolpersteinen</b> . . . . .	150
<b>Was brauche ich an Wissen? Auswahl in der Informationsflut</b> . . . . .	153
Umgang mit der Informationsflut und dem Internet . . . . .	153
Produktwerbung, die verführt . . . . .	155
Vorauswahl und Bewertung von Informationen durch Dritte . . . . .	157
Gruppenkommunikation . . . . .	159
Familienditionen . . . . .	160
Existenzielle Sicherheit und freie Meinungsäußerung . . . . .	162
Stillhalten wider besseren Wissens . . . . .	165
<i>Mündigkeit</i> . . . . .	167
Eigene Auswahlkriterien . . . . .	169
<i>Neue Informationen durch neue Wege</i> . . . . .	171
Visionen und Bedenken . . . . .	172

Was ist gut für mich? Handlungsideen, Umsetzung und Umgang mit Stolpersteinen . . . . .	175
Was wissen wir eigentlich von uns Menschen, und was nützt mir das für meine Gesundheit? . . . . .	177
Vom Potenzial des Menschen. . . . .	177
<i>Die Bewegungsart von Kindern.</i> . . . . .	181
Gene und Umwelt . . . . .	183
Eine Fallgeschichte . . . . .	185
<i>Lebensstile schalten Genmuster</i> . . . . .	187
Hirn- und Zellforschung . . . . .	188
<i>Das unspezifische Bindegewebe leitet schneller</i> . .	190
Beziehung und Gemeinschaft . . . . .	191
<i>Neuere Erkenntnisse zur Aggression</i> . . . . .	192
EINE NARRENGESCHICHTE . . . . .	196

## 4 **Alltagskompetenzen für Burn-out-Schutz und Lebensfreude.** . . . . . 199

Koordinaten für erfolgreiche Lebensstilmodifikation . .	201
Der Kern von Burn-out-Schutz. . . . .	205
Kritische Stimmen. . . . .	207
Gesunder Menschenverstand. . . . .	209
Gesundheitskompetenz . . . . .	209

---

<b>Regulation der Körperphysiologie als Gesundheitsbasis. . . . .</b>	<b>211</b>
Die Basisstufe der Lebensstilmodifikation . . . . .	211
<i>Bewegung</i> . . . . .	211
<i>Innehalten und Pausen</i> . . . . .	213
<i>Schlaf</i> . . . . .	216
<i>Kluge Ernährung</i> . . . . .	219
<i>Motivation, Gewohnheit und Gewohnheitsbrüche</i>	223
<b>Konkreter Einstieg in die Lebensstilmodifikation für Burn-out-Schutz und Lebensfreude . . . . .</b>	<b>227</b>
Fallbeispiel eines neugestalteten Alltags . . . . .	229
<b>Innehalten und der Weg nach innen zur Gelassenheit</b>	<b>233</b>
Die Aufbaustufe beim Schutz vor Burn-out. . . . .	233
<i>Innehalten und wahrnehmen</i> . . . . .	233
<i>Körperwahrnehmung</i> . . . . .	236
Gezeiten – Grundprinzip des Lebens . . . . .	239
Der unbestechliche Körper . . . . .	240
QiGong und Meditation . . . . .	242
<i>QiGong ist Burn-out-Schutz und Lebenspflege</i> . . .	243
<i>QiGong verstehen aus medizinischer Sicht         des Westens</i> . . . . .	250
<i>Meditation</i> . . . . .	254
Begeisterung und innere Balance. . . . .	256

Die Konstruktion der eigenen Welt . . . . .	258
<i>Die Bedeutung des Blicks über den     Tellerrand . . . . .</i>	259
Intuition . . . . .	261
<b>Handeln im Alltag als mündiger Konsument . . . . .</b>	<b>264</b>
Arbeit . . . . .	264
<i>Grenzen setzen . . . . .</i>	266
Freizeit und Konsum. . . . .	268
<i>Raum lassen für Familie, Begegnungen,         Unerwartetes . . . . .</i>	271
Geld . . . . .	273
Ernährung. . . . .	276
<i>Sinn und Vorteil regionaler Versorgung. . . . .</i>	276
<i>Maßhalten im Fleischverzehr ist globale         Verantwortung. . . . .</i>	278
<b>Umgang mit Kommunikationsmöglichkeiten. . . . .</b>	<b>283</b>
Handy und Internet . . . . .	283
<i>Permanente Bereitschaftspflicht         zur Kommunikation . . . . .</i>	284
Altersabhängige Unterschiede im Umgang mit Medien und Kommunikation allgemein . . . . .	287
<i>Kinder . . . . .</i>	287
<i>Junge Erwachsene . . . . .</i>	287
<i>Menschen mittleren Alters . . . . .</i>	289

<i>Menschen ab 60 Jahre</i> . . . . .	290
<i>Alte Menschen</i> . . . . .	290
Ballast abwerfen, kraftvoll leben – Fazit. . . . .	291
<i>Potenzial entfalten</i> . . . . .	292
<b>EINE NARRENGESCHICHTE</b> . . . . .	294

## 5 **Gesunde Lebensstile schützen vor Burn-out und verändern die Gesellschaft** . . . . . 297

Was bedeutet die Umsetzung von Veränderungen in meinem Lebensstil für mein Leben und die Gemeinschaft? . . . . .	298
--	-----

<b>Arbeitswelt</b> . . . . .	299
------------------------------	-----

Echtes Gesundheitsmanagement und nachhaltiges Wirtschaften . . . . .	301
--	-----

Was können Mitarbeiter aktiv tun, damit echtes Gesundheitsmanagement Realität wird? . . . . .	302
---	-----

<i>Firmenstruktur</i> . . . . .	302
---------------------------------	-----

<i>Führungskräfte</i> . . . . .	304
---------------------------------	-----

<i>Übergang in nachhaltiges Wirtschaften</i> . . . . .	305
--	-----

<i>Mitarbeiterforderungen</i> . . . . .	308
---	-----

<b>Gesundheitswesen – die Freiheit auf eigene Wege hin zur Kerngesundheit</b> . . . . .	312
Gesundheit und Krankheit . . . . .	312
Pharmalobby . . . . .	315
Bluthochdruck . . . . .	317
Diabetes mellitus Typ II . . . . .	318
Demenz . . . . .	319
Gestresste Zellen . . . . .	320
Das metabolische Syndrom . . . . .	322
Placebowirkung, Selbstheilungskräfte und Glaube – großartige menschliche Grundfähigkeiten . . . . .	324
Skizze eines neuen Gesundheitssystems . . . . .	325
<i>Kindorientiertheit im neuen Gesundheitssystem</i> . .	327
<b>Energiewende – wie will ich leben, und was brauche ich?</b> . . . . .	330
Atomausstieg und Atommüll . . . . .	331
Die Planung neuer großer Überlandleitungen zum Stromtransport . . . . .	333
Verantwortungsvolle Nutzung der Windkraft . . . . .	335
<i>Infraschallwirkungen</i> . . . . .	336
Dezentrale Energiekonzepte und kreative Forschung . . . . .	338

---

Die fehlende Einbeziehung der Bürger bei der Energiewende. . . . .	339
Vorreiterrolle Deutschlands. . . . .	341
<b>Direkte-Demokratie-Bewegung – Motor der Systementwicklung . . . . .</b>	<b>344</b>
Machteinflüsse, die unsere Demokratie schwächen . . . . .	346
Wo können wir ansetzen mit der Erneuerung der Demokratie?. . . . .	347
<i>Transparenz . . . . .</i>	347
<i>Bedingungsloses Grundeinkommen und     Steueränderung . . . . .</i>	347
<i>Dezentrale Entwicklung . . . . .</i>	348
<i>Änderung der Parteilandschaft . . . . .</i>	349
<i>Finanzierung der Kommunen . . . . .</i>	349
<i>Demokratie in der Region . . . . .</i>	350
<i>Forderung zur Weiterentwicklung der     Demokratie . . . . .</i>	350
<b>EINE NARRENGESCHICHTE . . . . .</b>	<b>354</b>

<b>6</b>	<b>Ausblick</b> .....	357
	Danksagung.....	366
	Anhang.....	368
	Adressen, Internetseiten und Links für weiterführende Informationen.....	368
	Literatur.....	375
	Register.....	377



# Vorwort und Begrüßung

Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich mit Ihnen, wenn Sie gesund sind, und hoffe mit Ihnen, dass Sie bald wieder ein gutes Stück in Richtung Gesundheit gehen können, falls Sie krank sein sollten. Uns verbindet, dass wir uns immer wieder darum kümmern müssen, damit Gesundheit und Lebensfreude bleiben beziehungsweise sich einstellen. Gesundheit ist wie eine Freundschaft, die nur Bestand hat, wenn wir sie achten und pflegen. Am wenigsten Mühe gesund zu bleiben macht es, wenn man einen Lebensstil gewählt hat, in dem Lebenspflege ein natürlicher Bestandteil ist. Diesen Weg versuchen immer mehr Leute zu gehen. Die berechtigte Frage ist dabei oft, wie man hier wirksam vorgeht. Gerade bei dem zunehmenden Anforderungs- und Leistungsdruck in unserer Gesellschaft ist es wichtig zu wissen, wie man mit diesem Druck umgeht und im Alltag eine gute Balance herstellt.

Daher beschreibe ich konkret, wie eine aktive Lebensstilgestaltung und -änderung funktioniert und schließlich wirksam wird für den Betreffenden und fürs Gemeinwohl. Voraussetzung für das Gelingen sind dabei Freude und Spaß an dem Neuen, das man etablieren will. Lebensstile, die wahrhaft gesund sind, sind keine Mühsal. Denn wenn wir aufhören, dauernd an dem Ast zu sägen, auf dem wir sitzen, gewinnen wir viel Zeit für anderes. Wenn wir einiges von dem lassen können, was wir nicht brauchen und was uns nicht wirklich guttut, wird es einfacher.

Der Gewinn für das eigene Leben, für Lebensfreude, Gesundheit, Glück, und der Nutzen für ein lebendiges Gemeinwesen

sind daher großartig. Solche Lebensstile harmonieren auch mit der zukünftig offensichtlich unausweichlichen nachhaltigen Wirtschaftsweise, die das Wirtschaften mit permanenter Wachstumsbeschleunigung ersetzen wird. Man ist also auf die kommenden Veränderungen gut vorbereitet.

Jeder ist dabei nun selbst gefragt, sich bewusst für ein Leben ohne Burn-out, aber mit Glücksmomenten und Zufriedenheit stark zu machen. Das bekommt man aber nicht frei Haus geliefert. Ich zeige auf, wie Veränderungsgestaltung auf den verschiedenen Ebenen, persönlich und gesellschaftlich, gelingen kann. Ich lade Sie ein, mit mir einzelne Schritte konkret zu betrachten, bei Gefallen umzusetzen beziehungsweise eigene Ideen dazu zu entwickeln.

MANFRED NELTING

Bad Godesberg, im April 2012

# Einführung in das Thema

Wie soll ich gesund bleiben bei dem ständig steigenden Anforderungsdruck im Alltag und am Arbeitsplatz? Was muss ich tun, um nicht auszubrennen? Wie können mehr Zufriedenheit und Glück in mein Leben einkehren, wie meine Sehnsüchte erfüllt werden? Diese Fragen stellen sich immer mehr Menschen. Sie sind auf der Suche nach Veränderung, viele wissen aber nicht recht, wo und wie sie anfangen sollen.

Die Alltage in der Globalisierung schaffen einen Sog, der uns von uns fortzieht in eine glitzernde, Glück verheißende Scheinwelt, wie sie uns zum Beispiel im Fernsehen und in der Werbung präsentiert wird, in der man aber nicht wirklich innerlich satt wird und die einen leicht ins Burn-out führt.

Dann entstehen zunehmend Gefühle der Unentrinnbarkeit, der Ohnmacht und der Resignation, die in einem Satz gipfeln: »Ich kann da ja sowieso nichts machen.« Diesem Gefühl möchte ich entgegentreten, einfach »doch« sagen, erklären, warum und wie, konkret, einfach, klar.

Ich möchte dabei zeigen, dass der Einzelne bei der Veränderungsgestaltung wirksamer sein kann, als er glauben mag. Der Weg zum Glück und zur Veränderung der Verhältnisse führt allerdings auch in der Zeit der Globalisierung erst einmal nach innen, zur Erkundung unserer inneren Umgebung.

Innehalten, Achtsamkeit, Meditation und QiGong heißen heutzutage die kraftvollen Gegenspieler der »Scheinwelt«, die mittlerweile fast unerlässlich geworden sind, um den häufig unmerklichen Sog im Alltag wahrzunehmen und ihm zu begegnen. Daher

räume ich diesen Themen hier größeren Raum ein, zum besseren Verstehen auch in ihren neuro- und hirnhysiologischen Grundlagen und Auswirkungen.

Aus dem Innehalten und achtsamen Üben erwächst ein guter Boden, der Mut schenkt, im Außen wesensgerecht zu handeln und mit anderen zusammen die Lebensumgebung passend zu gestalten.

Ich möchte dabei dem Einzelnen Zuversicht auf einen realisierbaren, sinnvollen Wandel für sein eigenes Leben geben, und zugleich Hoffnung machen auf einen möglichen Wandel der Gesellschaft, der natürlich neben eigenem Handeln für sich auch Interesse am Gemeinwohl anfordert – wichtige Voraussetzungen zu persönlichem Glück und Zufriedenheit.

Dabei ist es außerdem notwendig zu beschreiben, wie unserer Gesellschaft der Ausstieg aus der permanenten »Nach-Produktion« beziehungsweise pathologischen Förderung von Burn-out-Prozessen gelingen kann. Auch diesen Aspekt werde ich hier sehr ausführlich darlegen. Prävention im Arbeitsalltag ist eine große Herausforderung für Unternehmen und ihre Mitarbeiter. Denn die Arbeit unter immer höherem Anforderungsdruck (nicht nur subjektiv empfunden, sondern auch objektiv erfassbar) passt vielfach und zunehmend nicht mehr recht zum Menschen, da sie die Bewältigungskräfte des Einzelnen regelhaft übersteigt und die Menschenwürde im großen Stil einer Renditeorientierung untergeordnet wird.

Die Produktivität der Betriebe nimmt dabei übrigens längerfristig zwangsläufig ab. Burn-out-Prävention wird somit auch zur dringenden Aufgabe in den Unternehmen, wenn sie wettbewerbsfähig bleiben wollen.

## Zum Aufbau des Buches

Im **ersten Kapitel** geht es um das Verstehen von Burn-out. Ich gebe eine Übersicht zur Burn-out-Thematik, zur psychosozialen Lage in Deutschland und illustriere den »normalen« Alltag anhand eines Fallbeispiels. Es zeigt die Gefahren des in der heutigen Zeit üblichen Alltags auf, der die Weichen hinein in einen Burn-out-Prozess stellen kann. Anhand dieses Beispiels erkläre ich die neurobiologischen Vorgänge, die im globalisierten Alltag ablaufen, wie sich also Alltag im Menschen abbildet, mit dem Hinweis darauf, was man sinnvollerweise braucht, um sich vor Burn-out zu schützen und aus eingefahrenen Gleisen herauszukommen.

**Kapitel zwei** zeigt die Zusammenhänge auf, wieso wir uns in eine Burn-down-Spirale hineintreiben lassen. Ich beginne mit der Kindheit und dem Weg ins Erwachsenenalter, wie er uns allen vielfach durch unbewusste Einflüsse sowie gesellschaftliche Pflichten und Normen nahegelegt und von den meisten befolgt wird. Danach geht es um die Arbeitswelt, um die Auswirkungen der heutigen Wachstumsorientierung (mit ihren immer schneller laufenden Prozessveränderungen) auf den Einzelnen. Schließlich gehe ich auf die aktuell noch begrenzten Möglichkeiten und Abhängigkeiten der Politik ein sowie auf die globalen Machtzusammenhänge und -zwänge, die ihre Wirkungen derzeit unheilvoll in die Alltage eines jeden schicken. Dies alles fordert aber eben einen klaren Umgang mit diesen Problematiken an, sonst wird man davon ergriffen und hineingesogen. Warum dies meiner Ansicht nach kein Grund für eine endgültige Resignation sein muss, sondern eher für ein Aufbegehren und vielleicht etwas Ungehorsam gegenüber dem »Mainstream« (der Weg, dem die große Mehrheit folgt) spricht, erkläre ich ebenfalls.

**Kapitel 3** beschäftigt sich damit, wie ein klarer Umgang mit Wissen in einer Zeit von allgegenwärtiger multimedialer Informationsflut und von Scheininformationen vor Burn-out schützen kann. Ich zeige, was man bei der Aneignung von Informationen beachten sollte, damit der Einzelne davon im Alltag einen Nutzen hat, also klare Koordinaten als Grundlage für ein zufriedenstellendes, wirksames eigenes Handeln im erreichbaren Umfeld. Dies ist ein wesentliches Element im eigenen Burn-out-Schutz. Weiterhin zeige ich, was die Wissenschaft eigentlich vom Menschen weiß und was wir als Menschen für ein uns innewohnendes Potenzial haben. Dieses Wissen lässt sich im Alltag sehr wirksam anwenden.

In **Kapitel 4** beschreibe ich konkrete Strategien, die helfen, gewünschte, sinnvolle und passende Lebensstilmodifikationen zu erreichen, die im eigenen Alltag vor Burn-out schützen und mehr Lebensfreude bringen. Ich erkläre, wie wir im Einklang mit unserer Physiologie alltäglich leben können, warum die ersten Schritte dann sinnvollerweise grundsätzlich nach innen gehen sollten, in die eigene, innere Umgebung, und wieso QiGong sowie Meditation so hilfreich dabei sind, den Alltag gesünder und glücklicher zu gestalten. So wird der Boden bereitet, auf dem die Entwicklung eines Burn-outs zunehmend unwahrscheinlich wird. Hierhin gehören auch die Prinzipien der Lebenskunst aus der Achtsamkeit heraus. Deshalb liegt diesem Buch eine QiGong-DVD bei, die meine Frau Elke Nelting herausgegeben hat.

Die Bedeutung und Wirkung gesunder Lebensstile über den persönlichen Alltag hinaus behandle ich in **Kapitel 5**. Ich beschäftige mich mit der Frage, was wir gemeinsam sowie gemeinschaftlich mit anderen Menschen kreativ gestalten und verändern kön-

nen. Dabei gehe ich gesondert ein auf Burn-out-Prävention am Arbeitsplatz, das Entwickeln eines neuen Gesundheitssystems, das diesen Namen wirklich verdient, sowie auf eine Gesundheit beachtende und erhaltende Energiewende. Schließlich zeige ich, warum es ohne echte Demokratie im Zeitalter der Globalisierung keine wirksame, sichere Burn-out-Prävention und Gesunderhaltung geben kann.

Zum Abschluss skizziere ich schließlich als Ausblick die Eckdaten einer schönen, neuen Welt, die ich für durchaus erreichbar halte.

Die Schlussfrage am Ende eines jeden Kapitels geht jeweils an Sie als Leser. Und zwar einfach: Was meinen Sie dazu? Stimmen Sie mir zu, oder möchten Sie anders herangehen?

Mein Vorschlag generell dazu: Behalten Sie Ihre Ideen nicht für sich, sondern sprechen Sie darüber in irgendeiner Weise. Hans-Peter Dürr, der bekannte Physiker, hat einmal ein Büchlein geschrieben mit dem Titel »Die Zukunft ist ein unbetreter Pfad«. Das heißt, keiner weiß genau, wie die Dinge sich entwickeln. Nur losgehen müssen wir, uns auf diesen Pfad wagen, dann kriegen wir es in unserer Kommunikation und Gestaltung gemeinsam heraus.

### ***Ein Narr namens Arnold***

In diesem Buch hilft der Narr Arnold nach jedem Kapitel ein wenig Abstand zum Thema, vielleicht auch eine neue Sicht der Dinge zu kriegen. Er betrachtet die Welt etwas anders als gewöhnliche Menschen es tun. Als kluger Narr sagt er nicht, wer er ist und woher er kommt, denn er liebt die Freiheit hinter dem Autor. Trotzdem ist er uns manches Mal von Nutzen.

Gerne dürfen und sollten Sie sich auch während des Lesens oder zwischen den Kapiteln etwas bewegen, wie die Katzen, die sich nach längerem Verharren immer wieder wohlig strecken und räkeln. Danach atmet es sich besser!

Viel Freude bei der Lektüre!



# 1 Burn-out verstehen

*Der Menschheit Würde ist in eure Hand gegeben,*

*Bewahret sie!*

*Sie sinkt mit Euch! Mit Euch wird sie sich heben!*

*Der Dichtung heilige Magie*

*Dient einem weisen Weltenplane,*

*Still lenke sie zum Ozeane der großen Harmonie.*

FRIEDRICH SCHILLER

# Was ist Burn-out?

Burn-out entsteht in der Regel, wenn der Anforderungsdruck im Alltag, insbesondere auch der Arbeitswelt, steigt und die persönliche Bewältigungskompetenz hierfür nicht mehr ausreicht beziehungsweise passt. Es ist einerseits im Erleben der Betroffenen ein hochindividuelles Geschehen, andererseits als Massenphänomen von allgemeiner gesellschaftlicher Relevanz.

Um die Problematik ausführlicher und in ihrer Komplexität zu verdeutlichen, hier ein überarbeitetes Interview mit Herrn Sui Xiaofei. Herr Sui ist QiGong-, Taiji- und Taiji-Bailong-Ball-Lehrer, Geschäftsführer der Laoshan Union (Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin, traditionelle Bewegungs- und Kampfkünste und Lebenspflege, Hamburg/Qingdao, China). Er hat dieses Interview mit mir anlässlich des Internationalen QiGong-Symposiums 2011 in Dietfurt (Bayern) geführt. Es behandelt Fragen, die sich viele Menschen stellen, die sich mit der Burn-out-Problematik befassen und sich vielleicht um ihre eigene Gesundheit sorgen.

## Interview zur Übersicht

**Herr Sui Xiaofei:** *Gab es in früheren Zeiten schon Hinweise auf Burn-out? In der Öffentlichkeit wird Burn-out ja meist als moderne Krankheit der letzten Jahre betrachtet.*

**Dr. Manfred Nelting:** Schon die griechische Sisyphos-Saga (Sisyphos musste als Strafe für den Verrat eines Geheimnisses des Gottes Zeus einen schweren Stein einen Berg hinaufrollen. Im-

mer wenn er es zu schaffen geglaubt hatte, rollte der Stein wieder herunter, und die Qual begann von neuem) enthält drei wichtige Themen des Burn-outs: das Leiden ohne Ende, die entstehende Sinnlosigkeit des Tuns und die fehlende Balance zwischen Aktion und Pause.

Ansonsten entsteht Burn-out in der Regel auf dem Boden moderner Alltage, die dadurch gekennzeichnet sind, dass bei stark gestiegenem, allgemeinem Anforderungsdruck die Bewältigungskompetenz hierfür nicht mehr ausreicht. Es spielt dabei auch eine wichtige Rolle, dass sich unsere Lebensstile stark verändert haben, in dem Sinne, dass die Bewegung extrem reduziert ist, ein Aufgehobensein in Gemeinschaften nur noch selten ist, familiäre Strukturen sich auflösen beziehungsweise neue Formen noch kein Vorbild haben und insofern Haltegriffe und Schutzfaktoren gegen eine Burn-out-Entwicklung weggebrochen sind. Daneben ist eine individualisierte Verantwortung für alles entstanden, sodass sich die Gesellschaft nicht mehr für Fehlentwicklungen zuständig sieht. Diese Verantwortung kann der Einzelne nicht tragen.

**Herr Sui Xiaofei:** *Wie lässt sich Burn-out definieren, und was sind für Sie die wichtigsten Hinweiszeichen?*

**Dr. Manfred Nelting:** Burn-out ist eine Hyperstress-Erkrankung, die prozesshaft, über eine längere Zeit unbehandelt, in Begleitung vieler, auch körperlicher Symptome in eine schwere Depression mündet. Die wichtigsten Faktoren, die oft vom Betroffenen nicht mehr richtig wahrgenommen beziehungsweise eingeschätzt werden können, sind: Einschränkung der sozialen Kommunikation bis zur Sprachlosigkeit, Zunahme des Perfektionsstrebens (alles selber machen wollen) bei gleichzeitiger Zunahme der Fehlerquote oder der Verringerung des Outputs, zu-

nehmend ablehnende Haltung gegenüber Kollegen, Kunden, Freunden, bei gleichzeitig eingeschränkter Kritikfähigkeit, Zunahme körperlicher Symptome, die als ärgerliche, störende Einzelkrankheiten abgetan und behandelt werden, Abnahme der Lebensfreude und Zunahme von Gefühlen der Sinnlosigkeit des Tuns und des Lebens, also generell Zunahme von Depressivität.

**Herr Sui Xiaofei:** *Ist Burn-out in den letzten Jahren so viel häufiger geworden, oder hat das Kind jetzt nur einen anderen Namen?*

**Dr. Manfred Nelting:** Burn-out hat stark zugenommen. Die Bewältigungskraft im Leben hat generell abgenommen, unter anderem aufgrund der zu Beginn bereits genannten Gründe, wie etwa veränderte Lebensstile. Der Anforderungsdruck hat jedoch zugenommen, meist durch wirtschaftlich begründete Veränderungen in der Arbeitswelt. Gleichzeitig sinkt die Motivation zur Arbeit, und sie erscheint zunehmend sinnlos, weil Geld und Renditen sich über die Menschwürde erheben konnten. Ein Durchhalten bricht immer dann zusammen, wenn die Zuversicht auf Änderung, also die Zukunft, verlorengeht.

Die Sorge um eine Burn-out-Hysterie (»Süddeutsche Zeitung« vom 22. Oktober 2011) und die Befürchtung, dass alles Mögliche jetzt Burn-out genannt wird, sind durchaus berechtigt, aber dies sollte nicht darüber hinwegtäuschen, dass sich in Deutschland etwa sechs Millionen Menschen in einem Burn-out beziehungsweise einer fortgeschrittenen Burn-down-Spirale befinden. So nenne ich ein Fortschreiten des Burn-out-Prozesses mit zunehmender Erschöpfung, Krankheitssymptomen, Depressivität und Selbsttäuschung über den eigenen Zustand. Je weiter die Burn-down-Spirale fortgeschritten ist, umso schwerer kann man sich daraus befreien. In den kürzlich von den Betriebskran-

kenkassen und den Gewerkschaften genannten neun Millionen Burn-out-Fällen dürften aus meiner Sicht jedoch auch Überschneidungen zu anderen psychosozialen Erkrankungen miteingefasst sein. Richtig ist deshalb auch die medizinwissenschaftliche Forderung, dass die Diagnostik und die Kriterien, nach denen ein Burn-out festgestellt wird, klarer gefasst werden müssen (»Deutsches Ärzteblatt«, Jahrgang 108, Heft 46 vom 11. November 2011). Burn-out ist keine Mode-Erscheinung, aber kritische Haltungen gegenüber dem Burn-out-Konzept und die Offenheit der Diskussion über das Massenphänomen Burn-out müssen, im Interesse der Betroffenen und der Notwendigkeit einer fachgerechten Behandlung und wirksamen Prävention, in gute Balance gebracht werden.

**Herr Sui Xiaofei:** *Warum sind Ihrer Meinung nach in letzter Zeit so viele Menschen betroffen?*

**Dr. Manfred Nelting:** Neben den schon genannten Gründen wird die Problematik in einer Burn-down-Spirale verstärkt, wenn die Dinge undurchschaubar werden und insbesondere die Sinnhaftigkeit verloren geht. Dies ist aber ein generelles Zeichen der Kommunikationsprozesse im globalisierten Alltag. Echte Gefahren können so nicht genau lokalisiert werden, eine diffuse Hintergrundangst verstärkt sich außerordentlich.

**Herr Sui Xiaofei:** *Burn-out galt früher als reine Managerkrankheit. Hat sich das heute verändert?*

**Dr. Manfred Nelting:** Der Begriff Burn-out stammt ursprünglich aus der therapeutischen Arbeit mit Menschen aus helfenden Berufen. Erst später wurde dies die »Managerkrankheit« von Menschen, die ihren Arbeitstag über die Maßen ausgedehnt hatten oder dies mussten. Heute kann jeder, der normal en-

gagiert und motiviert lebt, ein Burn-out erleiden, wenn er bei zunehmendem Anforderungsdruck die Balance zwischen Aktion und Ruhe/Entspannung/Muße nicht gestalten kann beziehungsweise dafür die Kompetenzen nicht erwirbt.

**Herr Sui Xiaofei:** *Kann man Burn-out aus Ihrer Sicht ganzheitlich behandelt?*

**Dr. Manfred Nelting:** Ganzheitliche Behandlung bei Burn-out meint, den ganzen Menschen zu behandeln, also Körper, Seele, Geist. Es ist wichtig, dies auch stationär oder tagesklinisch im Krankenhaus umzusetzen. Wer die Behandlungsnotwendigkeit im Wirbel der Burn-down-Spirale schon frühzeitig für sich feststellen kann, kann auch ambulant medizinisch/psychotherapeutisch oder durch Supervision, Coaching beziehungsweise Seminare herauskommen, vorausgesetzt, der Mensch als ganzes Wesen bleibt im Fokus. Ganzheitlich heißt aber auch »Behandlung« krank machender Zustände in Unternehmen, im Sinne einer wirksamen Burn-out-Prävention durch ein echtes Gesundheitsmanagement, das den Menschen in den Mittelpunkt stellt. Das von meiner Frau und mir gegründete »Gezeiten Haus« bietet für alle genannten Prozesse entsprechende Behandlungen und Vorgehensweisen an, wobei wir grundsätzlich neben den wissenschaftlich erfahrbaren Erkenntnissen auch die Weisheiten der Traditionellen Chinesischen Medizin und Philosophie sowie unsere eigenen westlichen Weisheitstraditionen nutzen.

**Herr Sui Xiaofei:** *Viele Betroffene sind in der akuten Behandlung bereit, ihr Leben zu ändern. Der Stress erfasst einige Menschen früher oder später aber doch wieder. Kann man aus Ihrer Sicht das Leben nach dem Burn-out dauerhaft erfolgreich ändern?*

**Dr. Manfred Nelting:** Kompetenzen in folgenden Bereichen sind nötig beziehungsweise müssen erworben werden: Balance von Aktionen und Pausen, Wahrnehmung von Grenzen, gegebenenfalls mit der Fähigkeit des Neinsagens, des dosierten Ungehorsams. Des Weiteren Innehalten, innere Verankerung, Modifizieren, eventuell auch Loslassen in der Teilnahme am globalisierten Alltag und Neugestaltung des eigenen Lebensstils, mit der Fähigkeit zu wählen, zu entscheiden, auch »Ja« zu sagen, wenn Wesensnähe gefühlt wird.

Das klingt schwierig, tatsächlich kann man aber mit gesundem Menschenverstand für sich einen roten Faden entwickeln, der einem hilft, seinen Weg zu finden. Gemeinschaftlich schafft man das alles leichter. QiGong-Übungen sind aus unserer Sicht eine sehr bewährte Lebenspflege, um auch unter dem Druck des globalisierten Alltags seine innere und physiologische Balance zu erhalten.

**Herr Sui Xiaofei:** *Wie vielen Menschen gelingt es Ihrer Erfahrung nach, das Leben dann wirklich zu ändern, und wie ist es den Betroffenen in der Praxis gelungen?*

**Dr. Manfred Nelting:** Bei den Menschen, die in unserer stationären Behandlung waren, ist es eine deutliche Mehrheit, die ihre Lebensfreude und Lebenskraft nachhaltig wiedergewinnt, wobei diejenigen am klarsten agieren, die die in der stationären Behandlung täglich durchgeführten QiGong-Übungen oder andere Achtsamkeitsverfahren, zum Beispiel Meditation, nach der Behandlung im Alltag direkt weitergeführt haben.

**Herr Sui Xiaofei:** *In unserer Zeit bekommen die Menschen immer mehr Anforderungen, und die Beschleunigung selbst lädt ja generell zum Burn-out ein. Wie kann man aus Ihrer Sicht ein*



Dr. Manfred Nelting

**Schutz vor Burn-out**

Ballast abwerfen - kraftvoller leben. Entschleunigung im modernen Arbeitsalltag. Mit QiGong-DVD

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 384 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
ISBN: 978-3-442-39229-2

Mosaik Verlag

Erscheinungstermin: Oktober 2012

Der richtige Schutz vor Burn-Out im modernen Arbeitsalltag

Arbeit bis zur Erschöpfung, die schließlich alles lahmlegt: Burn-out und Depression nehmen in bedenklichem Ausmaß zu. Unternehmen sind noch nicht bereit, diese Herausforderungen anzunehmen. Das bedeutet, jeder ist selbst gefragt, sich zu schützen, Änderungen des Lebensstils und Weiterentwicklung eigener Kompetenzen anzusteuern. Dr. Manfred Nelting stellt entscheidende Hinweise zur Verfügung, wie das funktioniert – konkret und alltagsnah – zum Beispiel durch bewusstes Innehalten, Qigong, Meditation und Entlastung vom Konsum- und Medienstress. Auf der anderen Seite präsentiert er Konzepte und Denkanstöße dafür, wie Gesellschaft und Unternehmen präventiv dazu beitragen können. Der Gewinn für die Wirtschaft besteht in der Erhaltung der vollen Arbeitskraft seiner Mitarbeiter – für das Leben jedes Einzelnen in der Erhaltung von Lebensfreude und Gesundheit.