

Dr. Manfred Nelting

Schutz vor **BUURN** **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

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

© 2012 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München.
Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design
Redaktion: Karin Pütz
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
BK · Herstellung: IH
ISBN 978-3-641-08367-0
V002

www.mosaik-verlag.de

Inhalt

[Vorwort und Begrüßung](#)

[Einführung in das Thema](#)

[Zum Aufbau des Buches](#)

[*Ein Narr namens Arnold*](#)

[Burn-out verstehen](#)

[Was ist Burn-out?](#)

[Interview zur Übersicht](#)

[Burn-out-Info: Warnsignale, Symptome, Daten](#)

[Die psychosoziale Lage in Deutschland](#)

[Warum die Deutschen nicht mehr glücklich sind](#)

[Skizze der aktuellen Gesundheitslage in Deutschland](#)

[Der heutige Stress](#)

[*Ein ganz »normaler« Alltag \(Fallgeschichte\)*](#)

[*Weitere Koordinaten im Alltag von Gabi S.*](#)

[Neurobiologie und Stressphysiologie des globalisierten Alltags](#)

[Alltagsanalyse](#)

[Das innere Belohnungssystem](#)

[Innere Kommunikation unter den Hirnzellen](#)

[Stresswirkung und Verhalten](#)

[Bewegungsmangel](#)

[Schlaf](#)

[Auswege aus dem Dilemma](#)

Wie treibt der globalisierte Alltag in Richtung Burn-out?

Der Weg ins Erwachsenenalter

Die verlorene Kindheit

Aktuelle Probleme für neue Erdenbürger

Mainstream muss nicht gut sein

Krippe, Schule, Ausbildung – wofür?

Die Gefahr der Verschulung der frühen Kindheit

Die neurobiologische Position

Wie Kinder die Welt erkunden

Kinder als Kunden – Gefahr fürs Leben

Erziehung – Kinderspiel oder harte Belastung?

Wieso die Kinder unruhig werden

Die oft freudlose Arbeitswelt

Konkurrenz zum Kollegen und Doping zum Durchhalten

Gangbare Wege bei schwierigeren Voraussetzungen

Mobbing

Dem Mobbing den Boden entziehen

Gefühl der Unzulänglichkeit und innere Kündigung

Globale Machtfaktoren sind

Burn-out-relevant für den Einzelnen.

Wie schütze ich mich?

Arbeitslosigkeit, Krankheit und Verlust der Menschenwürde

Exkurs in eigener Sache

Wachstumsideologie mit Folgen

Der Markt ist nicht so klug wie gedacht

Weltweiter Hunger und Durst

Krankheiten

Klimaerwärmung

Bedeutsame Auswirkungen in unserem Alltag

Aktuelle Orientierung unserer Wirtschaft

Virtuelle, destruktive und kriminelle Geschäfte

Aktuelle Krisen

Was ist gut für mich?

Schutzmöglichkeiten und

Veränderungsgestaltung

für den Einzelnen

Das große Ganze im Kleinen handhabbar machen

Burn-out-Schutz durch weniger Konsumkredite

Klarer Umgang

mit Wissen – eine

wichtige Grundlage

von Burn-out-Schutz

Was stimmt denn nun?

Überprüfbarkeit und Beurteilung

von Informationen

Faktendesign von Wissenschaft, Medien und Interessengruppen

Die Suche nach Grundtatsachen

Nackte Fakten und solche im Kontext

Manipulative Fakten

Angstmache mit »gefährlichem« Cholesterin

Lobbyismus, Wissenschaft und Medien

Informationen im Interesse der Verwirrung

Magie der Zahlen

Mammographie – schleierhafter Benefit für Frauen:

Was ich hören will

Von der Unmöglichkeit gesicherten Wissens

Was ist gut für mich?

Handlungsideen, Umsetzung und
Umgang mit Stolpersteinen

Was brauche ich an Wissen?

Auswahl in der Informationsflut

Umgang mit der Informationsflut und dem Internet

Produktwerbung, die verführt

Vorauswahl und Bewertung von Informationen durch Dritte

Gruppenkommunikation

Familientraditionen

Existenzielle Sicherheit und freie Meinungsäußerung

Stillhalten wider besseren Wissens

Mündigkeit

Eigene Auswahlkriterien

Neue Informationen durch neue Wege

Visionen und Bedenken

Was ist gut für mich?

Handlungsideen, Umsetzung und
Umgang mit Stolpersteinen

Was wissen wir eigentlich von uns Menschen, und was nützt mir das
für meine Gesundheit?

Vom Potenzial des Menschen

Die Bewegungsart von Kindern

Gene und Umwelt

Eine Fallgeschichte

Lebensstile schalten Genmuster

Hirn- und Zellforschung

Das unspezifische Bindegewebe leitet schneller

Beziehung und Gemeinschaft

Neuere Erkenntnisse zur Aggression

Trennung und Ausgrenzung

Alltagskompetenzen für Burn-out-Schutz und Lebensfreude

Koordinaten für erfolgreiche Lebensstilmodifikation

Der Kern von Burn-out-Schutz

Kritische Stimmen

Gesunder Menschenverstand

Gesundheitskompetenz

Regulation der Körperphysiologie als Gesundheitsbasis

Die Basisstufe der Lebensstilmodifikation

Bewegung

Innehalten und Pausen

Übung zum Innehalten

Schlaf

Kluge Ernährung

Motivation, Gewohnheit und Gewohnheitsbrüche

Motivation

Gewohnheit und Gewohnheitsbrüche

Konkreter Einstieg in die Lebensstilmodifikation für Burn-out-Schutz
und Lebensfreude

Fallbeispiel eines neugestalteten Alltags

Innehalten und der Weg nach innen zur Gelassenheit

Die Aufbau-Stufe beim Schutz vor Burn-out

Innehalten und wahrnehmen

Körperwahrnehmung

Eine Wahrnehmungsübung für den Alltag

Zwischenfazit

Gezeiten – Grundprinzip des Lebens

Der unbestechliche Körper

QiGong und Meditation

QiGong ist Burn-out-Schutz und Lebenspflege

QiGong kann überall gemacht werden

Praktische TCM-Philosophie im QiGong

QiGong verstehen aus medizinischer Sicht des Westens

Meditation

Begeisterung und innere Balance

Die Konstruktion der eigenen Welt

Die Bedeutung des Blickes über den eigenen Tellerrand

Intuition

Handeln im Alltag als mündiger Konsument

Arbeit

Grenzen setzen

Freizeit und Konsum

Raum lassen für Familie, Begegnung, Unerwartetes

Geld

Ernährung

Sinn und Vorteil regionaler Versorgung

Maßhalten im Fleischverzehr ist globale Verantwortung

Gesundheitliche Vorteile verändern Essgewohnheiten

Umgang mit Kommunikationsmöglichkeiten

Handy und Internet

Permanente Bereitschaftspflicht zur Kommunikation

Altersabhängige Unterschiede im Umgang mit Medien und Kommunikation allgemein:

Kinder

Junge Erwachsene

Menschen im mittleren Alter

Menschen ab 60 Jahre

Alte Menschen

Ballast abwerfen, kraftvoll leben – Fazit

Potenzial entfalten

Gesunde Lebensstile schützen vor Burn-out und verändern die Gesellschaft

Was bedeutet die Umsetzung von Änderungen in meinem Lebensstil für mein Leben und die Gemeinschaft?

Arbeitswelt

Echtes Gesundheitsmanagement und nachhaltiges Wirtschaften

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

Firmenstruktur

Führungskräfte

Übergang in nachhaltiges Wirtschaften

Mitarbeiterforderungen

Gesundheitswesen – die Freiheit auf eigene Wege hin zur Kerngesundheit

Gesundheit und Krankheit

Pharmalobby

Bluthochdruck

Diabetes mellitus Typ II

Demenz

Gestresste Zellen

Das metabolische Syndrom

Placebowirkung, Selbstheilungskräfte und Glaube – großartige menschliche Grundfähigkeiten

Skizze eines neuen Gesundheitssystems

Kindorientiertheit im neuen Gesundheitssystem

Energiewende – wie will ich leben, und was brauche ich?

Atomausstieg und Atommüll

Die Planung neuer, großer Überlandleitungen zum Stromtransport

Verantwortungsvolle Nutzung der Windkraft

Infraschallwirkungen

Dezentrale Energiekonzepte und kreative Forschung

Die fehlende Einbeziehung der Bürger bei der Energiewende

Vorreiterrolle Deutschlands

Direkte-Demokratie-Bewegung – Motor der Systementwicklung

Machteinflüsse, die unsere Demokratie schwächen

Wo können wir ansetzen mit der Erneuerung der Demokratie?

Transparenz

Bedingungsloses Grundeinkommen und Steueränderung

Dezentrale Entwicklung

Änderung der Parteienlandschaft

Finanzierung der Kommunen

Demokratie in der Region

Forderung zur Weiterentwicklung der Demokratie

Wie funktioniert das?

Ausblick

Danksagung

Anhang

[Adressen, Internetseiten und Links für weiterführende Informationen](#)

[Literatur](#)

[Register](#)

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 hirnpfysiologischen 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.

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 können. 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. Immer 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, zunehmend 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 Menschenwürde 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 Betriebskrankenkassen und den Gewerkschaften genannten neun Millionen Burn-out-Fällen dürften aus meiner Sicht jedoch auch Überschneidungen zu anderen psychosozialen Erkrankungen miterfasst 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 engagiert 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 Burn-out vermeiden beziehungsweise Burn-out entgegenwirken?*

Dr. Manfred Nelting: Die Grundlagen eines Burn-out-Schutzes, wie das Wahrnehmen von Grenzen, die Fähigkeit des Neinsagens und des Innehaltens, habe ich bereits genannt. Das Leben, die Beziehungen und Partnerschaften brauchen Pflege, weshalb wir auch

von Lebenspflege statt von Nachsorge und Prävention sprechen. Da der Sog des globalisierten Alltags immer extremer wird, ist eine auch körperlich basierte Kompetenz wie QiGong, Yoga oder Meditation gleichsam notwendig. Gleichzeitig bedeutet solcherart Lebenspflege eine generelle Gesundheitspflege. Dem Menschen angemessene, natürliche Bewegung, Lachen, Singen, Freude am Leben und im Einklang mit der Natur, das Maß beim Essen zu finden, dies sind unter anderem die Dinge, die dabei dienlich sind.

Herr Sui Xiaofei: *Wie gestalten Sie Arbeit und Freizeit, und was tun Sie persönlich für sich, um nicht selbst einmal betroffen zu sein?*

Dr. Manfred Nelting: Meine Frau und ich machen seit Jahrzehnten QiGong und leben einen spirituell geprägten, achtsamen Alltag. Wir tanzen Tango Argentino und betreiben auch sonst Lebens- und Beziehungspflege im bewussten Umgang miteinander, für uns in großer Dankbarkeit von Liebe getragen. Wir geben uns Zeiten, wo sich unser Denken beruhigen kann. Unser Arbeitstag gehört natürlich zu unserem Lebensalltag, wir leben also nicht erst nach der Arbeit.

Burn-out-Info: Warnsignale, Symptome, Daten

Einige, die dieses Buch lesen, sind möglicherweise schon im Strudel einer Burn-down-Spirale. Hier in diesem Buch zum Burn-out-Schutz möchte ich deshalb noch einmal kurz deutliche Warnsignale auflisten, die auf eine Erkrankung hinweisen und bei denen das Sprechen mit dem Partner, Freunden und professionellen Beratern/Behandlern oft überlebenswichtig ist (eine Auswahl):

Warnsignale:

- alles selber machen, also nicht delegieren können
- zunehmender Perfektionszwang
- immer stark sein müssen
- permanent erreichbar sein, also Handy immer an
- Verstummen in der Partnerschaft

- wenn Partnerschaft und Familie zunehmend zur Last werden
- wenn man sich von guten Freunden immer weiter abkehrt
- dauernde gesundheitliche Probleme, die früher nicht da waren
- ein Gefühl der eher negativ beurteilten Veränderung bei sich selbst
- Missbrauch von Drogen, Alkohol und Medikamenten

Aber Achtung: In der Burn-down-Spirale übergeht man leicht seine meist nicht wahrgenommene, innere Veränderung, die Täuschung über den eigenen Zustand mit sich bringen kann. Dann hält man sich selbst für unverändert, nimmt stattdessen die Welt als verändert, in der Regel als schlecht wahr. Wer dies liest und bei sich denkt, das könnte auf mich zutreffen, der sollte sich darüber mal mit einem guten Freund, einer Freundin besprechen. Es lohnt sich!

Zur Frage der eigenen Burn-out-Gefährdung können Sie auch den von mir entwickelten Burn-out-Test durchführen. Er ist online auf der Internetseite der »Gezeiten Haus Klinik« unter www.gezeitenhaus.de verfügbar zur anonymen Auswertung, geeignet, um sich dem Thema für sich zu nähern, und dann vielleicht mit einem passenden Gesprächspartner zu reden.

Bei einem Burn-out-Syndrom treten im Verlauf auch vielfältige Krankheitssymptome auf, die dann oft in ihrem Zusammenhang zum Burn-out verkannt und als eigenständige Krankheiten diagnostiziert und behandelt werden. Daher liste ich nachfolgend die wichtigsten Symptome und Krankheiten auf, die auch zu einem Burn-out-Syndrom gehören können.

Krankheitssymptome (eine Auswahl):

Kopf- und Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Herzschmerzen, gehäufte Infekte oder Entzündungen, Magenschmerzen, erhöhte Zuckerwerte im Blut, Tinnitus und Hörsturz, depressive

Verstimmungen und Erschöpfungsgefühle, Gedächtnisschwäche und Konzentrationsstörungen, Rückgang der sexuellen Lust und Potenz, unspezifische Angst und Panikattacken

Sollten Sie unter einem oder mehreren dieser Symptome leiden und für sich Zusammenhänge zu einer empfundenen eigenen Erschöpfung oder Verstimmung sehen, sprechen Sie bitte Ihren Arzt an, inwieweit hier Zusammenhänge mit einem eventuell bestehenden Burn-out-Syndrom bestehen könnten.

Für Menschen, die sich in einem fortgeschrittenen Burn-out befinden, habe ich mögliche Wege heraus ausführlich in meinem Buch *Burn-out – wenn die Maske zerbricht* beschrieben. Die Lektüre ist gerade für Menschen, die für sich annehmen, bereits betroffen zu sein, sicher hilfreich.

Daten zum Burn-out:

In Deutschland sind über sechs Millionen Menschen in einem Burn-out-Prozess, davon etwa drei Millionen bereits in einer Depression als Zeichen eines fortgeschrittenen Burn-outs. Damit stellt Burn-out den breitesten Weg hinein in die Depression dar (etwa 5 Millionen Menschen leiden in Deutschland an Depressionen/depressiven Phasen).

Die durchschnittlichen Behandlungszeiten im Krankenhaus bei Burn-out mit mittelschwerer Depression belaufen sich auf acht bis neun Wochen, bei Burn-out mit schweren Depressionen auf zwölf Wochen und mehr. Burn-out-Patienten mit bereits entwickelter Depression fallen in der Regel sechs bis acht Monate an ihrer Arbeitsstelle aus, die Wiedereingliederung kann ebenfalls noch einige Monate dauern.

Die volkswirtschaftlichen Gesamtkosten für Burn-out in Deutschland bewegen sich mittlerweile auf dreistellige Milliardenbeträge zu.

Die psychosoziale Lage in Deutschland

Warum die Deutschen nicht mehr glücklich sind

Immer weniger Menschen berichten davon, dass sie sich öfter mal freuen können, also von Gefühlen einer Lebensfreude, zum Beispiel in Alltags-Begegnungen. Dies schlägt sich auch in Befragungsergebnissen nieder. Bei alternativen Messkonzepten gesellschaftlicher Leistungskraft, wie etwa dem so genannten Happy-Planet-Index (HPI) oder dem Human Development Index (HDI, Index der menschlichen Entwicklung in einzelnen Ländern), die nicht nur die Wirtschaftsleistungen, sondern auch die Zufriedenheit in der jeweiligen Bevölkerung messen, schneidet Deutschland schlecht ab (im Länder-Ranking 2010 zum Beispiel Platz 51 beim HPI und Platz 22 beim HDI). An der Spitze solcher Befragungen liegen interessanterweise aktuell eher kleinere Länder wie Costa Rica, Dänemark, Island und die Schweiz. Möglicherweise hat das mit der Überschaubarkeit von Zusammenhängen und Gesellschaftsprozessen in kleineren Ländern zu tun. Dort scheint der Druck eines Mainstreams nicht dieselbe Bedeutung und Kraft zu erlangen. Ein Grund dafür mag die im Vergleich zu Deutschland geringere Bevölkerungsdichte sein. Der Einzelne verfügt also über einen größeren Lebensraum zur freieren Entfaltung.

In Deutschland leben wir in einem reichen Land, die meisten können immer noch fast alles kaufen, was sie wollen. Aber das macht uns offensichtlich nicht wirklich glücklich und zufrieden, auch intensiver Konsum kann unsere zunehmende Traurigkeit und Erschöpfung nicht mehr kompensieren oder nur sehr kurz, ja führt sie manchmal sogar mit herbei. Untersuchungen in den USA, aber auch in Europa, haben ergeben, dass zunehmendes Einkommen und Sichglücklichfühlen bis zu einem Jahreseinkommen von etwa 18000 Euro konkret zusammenhängen, danach wird dieser direkte Zusammenhang zunehmend geringer. Oberhalb von Existenzsicherung und

bescheidenem Wohlstand ist Geld nicht alles bei der Glücksbetrachtung.

Warum nehmen also Burn-out und Depression so rasant zu in unserer wohlhabenden Gesellschaft? Ein Grund dafür ist, dass der Anforderungsdruck in der Arbeitswelt infolge der Wachstums- und Rendite-Orientierung in der Wirtschaft real steigt. Der Mensch und seine Gesundheit stehen immer weniger im Mittelpunkt, sind zunehmend ökonomischen Gesetzmäßigkeiten untergeordnet. Dabei wissen wir aber auch, dass das ungebremste Wachstum auf der Erde sowieso nicht mehr lange weitergehen kann, ohne dass wir uns die Lebensgrundlagen entziehen (nachzulesen unter anderem in: Donella Meadows et al., *Die Grenzen des Wachstums – das 30-Jahre-Update*, Hirzel, 2008; Harald Welzer und Klaus Wiegandt, Hrsg., *Perspektiven einer nachhaltigen Entwicklung*, Fischer, 2011).

Hinzu kommt, dass die Individualisierung immer weiter zunimmt und dabei die Gefühle der Zugehörigkeit zu Gemeinschaften abnehmen. Gemeinschaften sind für den Menschen aber in der Regel notwendig, als Basis sicheren Agierens in der Welt und für das Gefühl des Aufgehobenseins.

Bei der Mehrheit der Bevölkerung ist das Zufriedenheitsgefühl einem diffusen oder auch konkreten Gefühl der Angst gewichen, das wie eine schlechte Hintergrundmusik Unbefangenheit, Unbeschwertheit und den Ausdruck von Freude behindert. Glücksratgeber werden zwar massenhaft gekauft, an der Umsetzung hapert es jedoch zu oft.

Die Sehnsucht nach Leben und Glück ist groß – die Lust auf Leben statt nur zu überleben. Aber immer mehr Menschen erreichen nicht mehr gesund das Rentenalter und brennen vorher sogar aus. Denn im Sog der Globalisierung sind oft Lebensstile entstanden, die anstelle des versprochenen Glücks schleichend krank machen und die aktive Lebensgestaltung auf fatale Weise lähmen. Das mag man sich in der Gewohnheit des Alltags nicht gerne eingestehen. Die hier notwendige Aktivität für Änderungen wird von vornherein als Mühe eingeschätzt, die zur aktuellen Alltagsbelastung noch dazukäme. Insofern macht man meist einfach so weiter – mit einem mehr oder weniger mulmigen Gefühl.