



# Leseprobe

Dr. Manfred Nelting

## Schutz vor Burn-out

Ballast abwerfen -  
kraftvoller leben.

Entschleunigung im  
modernen Arbeitsalltag. Mit  
QiGong-DVD

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 14,00 €



---

Seiten: 384

Erscheinungstermin: 19. Juni 2017

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Burn-out und Depression nehmen immer weiter zu. Deshalb ist es besonders wichtig, sich rechtzeitig zu schützen. Dr. Manfred Nelting stellt konkrete und alltagsnahe Maßnahmen vor, mit denen man den eigenen Lebensstil ändern und damit Gesundheit und Lebensfreude erhalten kann. Neben Strategien für den Burn-out-Schutz liefert er Denkanstöße für Unternehmen und Gesellschaft zur Burn-out-Prävention. Diese Konzepte helfen jedem, dem steigenden Druck im Alltag entgegenzutreten und sich effektiv vor Burn-out zu schützen.



### Autor

## Dr. Manfred Nelting

---

Dr. Manfred Nelting ist Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie und derzeit vor allem tätig als Ärztlicher Direktor und Geschäftsführer der von ihm gegründeten Gezeiten Haus Klinik in Bonn. Die Klinik hat 46 Betten und beschäftigt 12 Ärzte (davon 7 Fachärzte), 3 TCM-Ärzte sowie 12 Psychologen und Körpertherapeuten, zwei Ökotrophologen sowie ein 12-köpfiges Pflorgeteam. Im April 2011 hat die Familie Nelting das Gezeiten Haus um eine direkt am Rhein gelegene psychosomatische Tagesklinik mit 20 Behandlungsplätzen und einem großen ambulanten Zentrum erweitert.

Dr. Manfred Nelting

# SCHUTZ VOR BURN-OUT

Ballast abwerfen – kraftvoller leben  
Entschleunigung im modernen Arbeitsalltag

Mit QiGong-DVD

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Juli 2017

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Copyright: © 2012 der Originalausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München,

nach einem Entwurf von Eisele Grafik-Design

Umschlagmotiv: Getty Images/Nash Photos

Redaktion: Karin Pütz

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

KW · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17680-9

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

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



# Inhalt

Vorwort zur Taschenbuchausgabe .....	15
Begrüßung .....	17
Einführung in das Thema .....	19
Zum Aufbau des Buches .....	21

## **1** Burn-out verstehen ..... 25 |

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
--------------------------	----

Neurobiologie und Stressphysiologie des globalisierten Alltags .....	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>	<b>61</b>

## **2** Wie treibt der globalisierte Alltag in Richtung Burn-out? . . . . . 63

<b>Der Weg ins Erwachsenenalter . . . . .</b>	<b>64</b>
Die verlorene Kindheit . . . . .	64
Krippe, Schule, Ausbildung – wofür? . . . . .	70
Kinder als Kunden – Gefahr fürs Leben . . . . .	76
Erziehung – Kinderspiel oder harte Belastung? . . . . .	80
<b>Die oft freudlose Arbeitswelt . . . . .</b>	<b>86</b>
Konkurrenz zum Kollegen und Doping zum Durchhalten . . . . .	86
Gangbare Wege bei schwierigeren Voraussetzungen . . . . .	91
Mobbing . . . . .	93
Gefühl der Unzulänglichkeit und innere Kündigung . . . . .	98

<b>Globale Machtfaktoren sind Burn-out-relevant für den Einzelnen. Wie schütze ich mich? . . . . .</b>	<b>101</b>
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
Bedeutsame Auswirkungen in unserem Alltag . . . . .	112
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**

Was stimmt denn nun? Überprüfbarkeit und Beurteilung von Informationen . . . . .	131
--	-----

Faktendesign von Wissenschaft, Medien und Interessengruppen . . . . .	131
Die Suche nach Grundtatsachen . . . . .	133
Nackte Tatsachen und solche im Kontext . . . . .	136
Manipulative Fakten . . . . .	138
Lobbyismus, Wissenschaft und Medien . . . . .	142
Informationen im Interesse der Verwirrung . . . . .	143
Magie der Zahlen . . . . .	143
Was ich hören will . . . . .	147
Von der Unmöglichkeit gesicherten Wissens . . . . .	148
<b>Was ist gut für mich? Handlungsideen, Umsetzung und Umgang mit Stolpersteinen . . . . .</b>	<b>150</b>
<b>Was brauche ich an Wissen? Auswahl in der Informationsflut . . . . .</b>	<b>153</b>
Umgang mit der Informationsflut und dem Internet . . . . .	153
Produktwerbung, die verführt . . . . .	155
Vorauswahl und Bewertung von Informationen durch Dritte . . . . .	157
Gruppenkommunikation . . . . .	159
Familientraditionen . . . . .	160
Existenzielle Sicherheit und freie Meinungsäußerung . . . . .	162



---

Stillhalten wider besseren Wissens . . . . .	165
Eigene Auswahlkriterien . . . . .	169
Visionen und Bedenken . . . . .	172
<b>Was ist gut für mich? Handlungsideen, Umsetzung und Umgang mit Stolpersteinen . . . . .</b>	<b>175</b>
<b>Was wissen wir eigentlich von uns Menschen, und was nützt mir das für meine Gesundheit? . . . . .</b>	<b>177</b>
Vom Potenzial des Menschen. . . . .	177
Gene und Umwelt . . . . .	183
Eine Fallgeschichte . . . . .	185
Hirn- und Zellforschung . . . . .	188
Beziehung und Gemeinschaft . . . . .	191
<b>EINE NARRENGESCHICHTE . . . . .</b>	<b>196</b>
<b>4 Alltagskompetenzen für Burn-out-Schutz und Lebensfreude. . . . .</b>	<b>199</b>
<b>Koordinaten für erfolgreiche Lebensstilmodifikation . .</b>	<b>201</b>
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
<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
Gezeiten – Grundprinzip des Lebens . . . . .	239
Der unbestechliche Körper. . . . .	240
QiGong und Meditation. . . . .	242
Begeisterung und innere Balance. . . . .	256
Die Konstruktion der eigenen Welt . . . . .	258
Intuition . . . . .	261
<b>Handeln im Alltag als mündiger Konsument . . . . .</b>	<b>264</b>
Arbeit . . . . .	264
Freizeit und Konsum. . . . .	268
Geld . . . . .	273
Ernährung. . . . .	276
<b>Umgang mit Kommunikationsmöglichkeiten. . . . .</b>	<b>283</b>
Handy und Internet . . . . .	283

Altersabhängige Unterschiede im Umgang  
mit Medien und Kommunikation allgemein . . . . . 287

Ballast abwerfen, kraftvoll leben – Fazit. . . . . 291

EINE NARRENGESCHICHTE . . . . . 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

Arbeitswelt . . . . . 299

Echtes Gesundheitsmanagement und  
nachhaltiges Wirtschaften . . . . . 301

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

Gesundheitswesen – die Freiheit auf eigene Wege  
hin zur Kerngesundheit . . . . . 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
<b>Energiewende – wie will ich leben, und was brauche ich? . . . . .</b>	<b>330</b>
Atomausstieg und Atommüll . . . . .	331
Die Planung neuer großer Überlandleitungen zum Stromtransport . . . . .	333
Verantwortungsvolle Nutzung der Windkraft . . . . .	335
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
<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 zur Taschenbuchausgabe

Knapp fünf Jahre sind seit Erscheinen der Erstausgabe dieses Buches vergangen, dennoch ist es aktueller denn je. Deutschland ist wieder Exportweltmeister und der Dax im Höhenflug, doch die Armen bleiben arm und das trotz Mindestlohn. Arbeiten 4.0 macht sich breit, der mögliche Nutzen der Digitalisierung für den Einzelnen kehrt sich jedoch vielfach um in Belastung bis hin zum getriebenen, suchartigen Mediengebrauch, weil nur wenige eine gute Balance zwischen online und offline finden. So nehmen Burn-out-Krisen und Bindungsstörungen weiter zu.

Zudem geben aktuelle gesellschaftliche und politische Entwicklungen Anlass zur Sorge. Doch durch Fake News, politische Ego-Macht, Rechtspopulismus, Ersetzen von Arbeitskräften durch Roboter, das Internet der Dinge, Flüchtlingsbewegungen und -leid sowie immer häufiger auftretende Naturkatastrophen werden viele Menschen hellwach, denken nach und handeln zusammen mit anderen.

Zahlreiche regional verwurzelte Projekte zeigen, dass es Alternativen zum Leben als getriebener Konsument mit vielfach sinnentleerter Arbeit gibt. Immer mehr Menschen wollen anders leben, sind an der eigenen Gesundheit und Entfaltung, an sinnvoller Arbeit, am Gemeinwohl und an wirklichen Begegnungen interessiert.

Der Film »Tomorrow – die Welt ist voller Lösungen« (unter anderem als DVD erhältlich) ist ein wunderbares Beispiel dafür. Er sorgt für ein kraftvolles Lachen im Gesicht und macht Lust, im eigenen Umfeld etwas zu bewegen. Solche »Sprachrohre«

braucht es, damit das inzwischen schon große Netz freudvoller Lebenserfahrungen gegenüber den täglichen medialen »bad news« deutlicher und hoffnungsvoll ins Bewusstsein dringt.

Ich möchte mit diesem Buch weiterhin anregen, sich selbst in eine gute Balance zu bringen und aus der Mitte heraus mit einem inneren Lächeln, jeden Tag im eigenen Umfeld von Herz zu Herz Mensch zu sein und entsprechend zu handeln. Widerständig zu sein, beizeiten zu verweilen und das Leben in der eigenen Region zu gestalten mit den Kräften, die zur Verfügung stehen.

Andere Menschen auf der Welt können wir aus der Ferne auf vielfältige Weise unterstützen, ebenfalls zu ihrem Leben zu finden und ihre Gestaltungsfreiheit zurückzugewinnen.

Meine Frau und ich freuen uns sehr, dass der Verlag dieses Buch jetzt als Taschenbuch herausbringt und so Text und Qigong-DVD einer breiteren Öffentlichkeit zum Schutz vor Burn-out und für die eigene Entfaltung zugänglich werden.

Ich wünsche Ihnen eine angenehme Lektüre, die zur Klarheit des Verstandes als auch des Herzens beitragen möge.

MANFRED NELTING  
Bad Godesberg, im März 2017

# 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 erfordert aber eben einen klaren Umgang mit diesen Problematiken, 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 unbetretener 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 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 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 behandeln?*

**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](http://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

