

Dr. Manfred Nelting

BURN OUT

Wenn die Maske zerbricht

Mosaik bei
GOLDMANN

Dr. Manfred Nelting

BURN OUT

Wenn die Maske zerbricht

Wie man Überbelastung erkennt
und neue Wege geht

Mosaik bei
GOLDMANN

1. Auflage
© Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Satz: Barbara Rabus

Kö · Herstellung IH

eISBN 978-3-641-05028-3

www.mosaik-goldmann.de

Inhalt

Begrüßung und Innehalten	17
Einführung in das Thema	19
Zum Aufbau des Buches	22
<i>Ein Narr namens Arnold</i>	24
1 Was ist Burn-out?	25
Wer ist betroffen?	27
Lebensbedingungen	28
Definitionen	30
Was ist Hyperstress?	32
<i>Mögliche Ursachen für ein Hyperstresssystem</i>	32
Der Burn-out-Prozess	36
Fehleinschätzung über den eigenen Zustand im Burn-out	37
Der vitale Notfall	38
Wie häufig ist Burn-out?	42
Kosten für Burn-out	44
Begleitende Krankheiten	46

Herz-Kreislauf-Probleme	48
Störungen des Immunsystems	51
<i>Wenn das Immunsystem durcheinandergerät</i>	52
Depressionen	54
Hörstörungen im Burn-out	56
<i>Tinnitus</i>	58
<i>Hörsturz</i>	61
<i>Fluktuierende Hörschwelle</i>	64
<i>Hyperakusis</i>	64
<i>Burn-out bei schwerhörigen Menschen</i>	66
EINE NARRENGESCHICHTE	69

2 Woran erkenne ich, dass ich im Burn-out bin?	71
Die Burn-down-Spirale	72
Die inneren Überzeugungen	72
Die persönliche Investition	75
Konflikte und Verdrängung	76
Realitätsverzerrung und Krankheitssymptome	77
Die Geschichte von Kalle	79
Der Selbsttäuschung im Burn-out entgegenwirken ...	84
Umdenken	87

Burn-out-Anzeichen, die Sie selbst erkennen können	90
Delegationsprobleme, Perfektionszwang und Starksein	90
Permanente Erreichbarkeit	92
Partnerschaft und Familie als Last	93
Abkehr von guten Freunden	96
Dauernde gesundheitliche Probleme	98
So war ich früher nicht	100
Missbrauch von Drogen, Alkohol und Medikamenten	101
Wie wird ein Burn-out diagnostiziert?	105
Der Burn-out-Test	110
EINE NARRENGESCHICHTE	114

3 Warum bin ich ins Burn-out gekommen?	117
Allgemeine Zusammenhänge	119
Burn-out als Anpassungsversuch	119
Anforderungsdruck und Bewältigungskompetenz	120
Die Bedeutung der eigenen Erlebnisgeschichte für Burn-out	123
Konstitution, Gene und Umwelt	124

Die kontroverse Diskussion zur Depression	126
<i>Der tatsächliche Forschungsstand</i>	126
<i>Folgerungen aus den Forschungs-</i> <i>ergebnissen</i>	128
Frühkindliche Entwicklungs- und Kommunikationsstörungen	129
Familiäre Belastungen in der Kindheitsfamilie	131
Krankheit, Trennung und andere prägende Kindheitserlebnisse	132
Glaube	134
Schule und Ausbildung	136
Die Bedeutung der Störungsbereiche für das weitere Leben	138
Checkliste für persönliche Wirkfaktoren, die Burn-out begünstigen können	141
Wirtschaftsrealität und Burn-out	143
Was bedeutet Globalisierung?	143
Zusammenhänge in der Arbeitswelt – Umweltfaktoren für Burn-out	145
<i>Exkurs »Die kranke Börse«</i>	146
Die Folgen für die Gesellschaft	147
Burn-out-relevante Themen im Alltag und am Arbeitsplatz	149
Anspruchsdenken, Neid und Lebensstandard	149

Verschuldung und die Rolle von Banken	151
Angst vor Arbeitsplatzverlust	154
Mobbing	156
<i>Mobber und Gemobbter – beide brauchen Hilfe</i> .	157
<i>Wie kann man Mobbing verhindern?</i>	159
Geschlechterspezifische Unterschiede	
im Burn-out	162
Frauen	162
Männer	164
Burn-out in Beruf und Arbeitsposition	167
Banker	167
<i>Bankangestellte</i>	168
<i>Bankmanager</i>	169
Lehrer	171
<i>Schule heute</i>	171
<i>Die Lehrersituation</i>	172
Studierende	174
Pflegepersonal	176
Ärzte	177
<i>Berufseignung und Ausbildung</i>	178
<i>Ärztealltag</i>	178
Polizisten	181
Pfarrer	182

Rentner/Pensionäre	184
Menschen in weisungsabhängigen Berufen	185
Journalisten	186
Verantwortungsträger	187
Orchestermusiker	188
Stars in der Öffentlichkeit	189
Arbeitslose und Menschen in Auffanggesellschaften	191
Unternehmer und Manager	194
<i>Unternehmer und Selbstständige</i>	194
<i>Manager</i>	196
Ihre eigene Kompetenz in Ihrem Beruf	198
Checkliste für berufliche und gesellschaftliche Wirkfaktoren, die Burn-out begünstigen können	199
EINE NARRENGESCHICHTE	201

4 Wie komme ich aus dem Burn-out raus?	203
Der Einstieg in den Ausstieg	205
Ins Lot kommen	205
Die Bananenfrage	206
Denken: Die Macht der Gedanken	207
<i>Innenwelt – Außenwelt</i>	208

Fünf innere Blockadesätze und ihre Überwindung	211
»Ich will nicht«	211
»Ich kann nicht«	212
»Ich kann das nicht akzeptieren«	215
»So kann das gar nicht sein«	216
»Ich verstehe das nicht«	217
Prinzipien auf dem Weg zu inneren Entscheidungen	220
<i>Das Prinzip der Gezeiten – der Wandel</i>	220
<i>Das Prinzip des Nadelöhrs – die Mitte</i>	221
<i>Das Prinzip der Vollständigkeit – das Ganze</i>	223
<i>Das Prinzip des ersten Schrittes – der Beginn</i>	224
<i>Das Prinzip der Handlung – die Vollendung</i>	224
<i>Das Prinzip der Entscheidung – die Freiheit</i>	225
<i>Das Prinzip der Lebenspflege – die Achtsamkeit</i>	227
Der Ausstieg auf eigene Faust	228
Der Plan und die Handlungsrouten für den Ausstieg	229
Grundregeln	231
Übungen zum Ausatmen im Alltag	233
<i>Die Kohärenzübung</i>	233
<i>Vorlesen</i>	235
<i>Singen</i>	236
Schlaf	238
Ihre Grundkompetenz für Ihre Arbeit stärken	240

<i>Umgang mit Angst</i>	241
<i>Gestaltungsspielräume</i>	242
<i>Delegieren</i>	244
<i>Kommunikation</i>	248
Ernährung	253
Lebenszeit zu Hause	259
Sexualität	261
Grenzen wieder wahrnehmen	262
Sport im Burn-out	264
Entscheiden	267
Überstunden und Arbeit mit nach Hause nehmen	268
Finanzielle Angelegenheiten	269
Berufliche Veränderung	271
Wenn die Personen in meiner Umgebung nicht mitmachen	272
Qigong: Achtsame Bewegungspraxis	274
<i>Die Grundhaltung</i>	275
<i>Alltag mit Qigong</i>	277
<i>Wie lerne ich Qigong?</i>	278
Eigene Wege	279
Selbstheilungskräfte	279
<i>Die Arbeit mit den Selbstheilungskräften</i>	282
Ausstieg in ambulanter Begleitung und Behandlung	284

Therapieverfahren	285
»Westliche« Medizin	287
<i>Psychotherapie und Körperpsychotherapie</i>	287
<i>Psychosomatische Körpertherapien</i>	289
<i>Medikamentöse Therapien im Burn-out</i>	291
»Östliche« Medizin	294
<i>TCM-Philosophie</i>	294
<i>TCM-Praxis</i>	296
Spirituelle Bedürfnisse der Patienten	298
Ausstieg durch Krankenhausbehandlung in der Krise	300
Grundlagen psychosomatischer Krankenhaus- behandlung	300
<i>Der Patient ist kompetenter, als er denkt</i>	301
<i>Die Bedeutung einer heilsamen Umgebung</i>	303
<i>Gewohnheitsbrüche und die Neubahnung im Gehirn</i>	306
Der Therapieprozess aus dem Erleben und der Sicht des Patienten	307
Keine Angst vor der psychosomatischen Therapie	311
Rückkehr in den Alltag	312
EINE NARRENGESCHICHTE	315

5	Wie kann ich einem Burn-out vorbeugen?	317
	Gebrauchsanleitung für den Menschen – neues Wissen aus Hirnforschung, Epigenetik und Quantenphysik	319
	Die Split-Brain-Forschung und Gehirngeschichten	320
	Bewusste und unbewusste Wahrnehmung	321
	<i>Ärzte und ihr Unterbewusstsein</i>	322
	Die archaische Emotionalreaktion	323
	Eigensprache	324
	Epigenetik – die Gene und ihre Umgebung	325
	<i>Die Lebensweise</i>	327
	Informationsübertragung im Körper	328
	Geist und Hirntätigkeit	330
	<i>Quantenphysik und Bewusstsein</i>	331
	<i>Spiritualität</i>	335
	Auf dem Weg zur Gesundheitskompetenz	338
	Vom archaischen zum globalen Alltag: Was wir noch lernen müssen	340
	<i>Der archaische Alltag</i>	341
	<i>Der globale Alltag</i>	342
	Die Notwendigkeit des achtsamen Umgangs mit allem	344

Die Prinzipien der Lebenspflege und Burn-out-Prophylaxe	346
Muße und Meditation	347
Körperkontakt	348
Sinnvolle Ernährung und Esskultur	350
Unabhängigkeit in sozialen Gruppen	352
<i>Familien</i>	352
<i>Andere Gruppen</i>	355
Umgang mit moderner Kommunikation	356
<i>Mediennutzung</i>	357
Die neue Kunst zu scheitern	359
Umgang mit zukünftigen Krisen	363
Der mündige Bürger	363
Gesundheitsinformationen im Internet	365
Die Rolle der Medikamente bei der Gesundung ...	366
<i>Achtsamer Umgang mit Medikamenten</i>	368
Schattenseiten in uns	370
<i>Schatten gehören dazu</i>	372
<i>Schattenseiten in der Gesellschaft</i>	375
Über das Brauchen	377
Vergänglichkeit	379
Unachtsamkeit	382
 EINE NARRENGESCHICHTE	 384

6 Ausklang und Ausblick	387
Gesundheitspolitischer Wandel	389
Gesundheitssystem und Pharmedia	389
Wirtschaft als Motor für den Wandel	390
Politik	392
Hoffnung und Schwarmgesetze	394
EINE NARRENGESCHICHTE	396
Danksagung	399
Anhang	402
Adressen und Internetseiten	402
Literatur	407
Register	410

Begrüßung und Innehalten

Liebe Leser, Sie haben dieses Buch zum Thema Burn-out zur Hand genommen. Ob Sie sich nur informieren, Prophylaxe betreiben oder Klarheit gewinnen möchten, ob Sie selbst oder ein Ihnen nahestehender Mensch sich im Burn-out befinden, oder ob Sie nach Behandlungsmöglichkeiten suchen, weiß ich nicht, da wir uns nicht persönlich kennen. Vielleicht suchen Sie auch nach Informationen, um in Ihrer Firma mit dem Thema Burn-out besser und offener umgehen zu können. Daher schreibe ich so, dass die Antworten, die Sie in diesem Buch finden, vielfältig genutzt werden können. Darüber hinaus gebe ich Hintergrundinformationen und mache konkrete Vorschläge.

Ich freue mich, in diesem Sinne als Experte für Sie da zu sein, aber bitte prüfen Sie beim Lesen auch immer, ob Sie mir wirklich zustimmen können. Für Sie kann die Welt durchaus anders sein, und gerade Ihre Auffassung von den Dingen ist wichtig, wenn Sie nach Handlungsmöglichkeiten suchen. Denn Sie suchen nach *Ihrem* Weg, und dabei hilft es wenig, wenn Sie nur dem Experten folgen. Insofern entsteht vielleicht beim Lesen eine spannende Diskussion zwischen Ihnen und mir.

Sprache ist auf Gegensätzen aufgebaut, Kultur vielfach auch, und Gemeinsamkeit entsteht häufig ohne Worte. Daher möchte ich Sie dazu auffordern, so oft Sie wollen auch zwischen den Zeilen zu lesen, dann verstehen Sie mich vielleicht noch besser!

Machen Sie gerade jetzt ruhig einen kurzen Moment Pause, besonders, wenn Sie dieses Buch zwischen zwei Terminen anfangen

wollen. Sie verlieren dadurch keine Zeit, gewinnen aber Abstand zu dem, was vorher war.

Atmen Sie mit geschlossenen Augen ein paar Mal ruhig aus und ein...

Manchmal müssen wir in unserer Zeit Muße wieder neu lernen, es lohnt sich auf jeden Fall. Ich wünsche Ihnen eine angenehme Lesezeit.

MANFRED NELTING
Bad Godesberg, im Juli 2010

Einführung in das Thema

Umwege erhöhen die Ortskenntnis.

NACH GOETHE

Wenn die Maske zerbricht, der Halt im Außen verschwindet und die Verankerung im Inneren nicht geübt ist, befindet man sich im unbekanntem Terrain von Burn-out. Dann braucht man Orientierung wie im Sturm auf hoher See. Ein Kompass wird im Burn-out nicht mitgeliefert, oft weiß man nicht, wo man fährt, manchmal auch nicht, wer man eigentlich wirklich ist. Wenn auch noch das Ziel unklar wird, braucht man Koordinaten, um sich zu bergen, zu schützen und Möglichkeiten und Neues ausloten und entdecken zu können.

Trotz manchmal schlimmer Erlebnisse helfen und bereichern uns schließlich die Umwege, die wir gehen müssen, um Koordinaten für die eigenen Ziele zu erfassen, um Orte in der Nähe, Orte in der Ferne und Orte in uns zu entdecken. Auf diesen Umwegen können wir Lotsen finden, die uns im Unbekannten begleiten, und so finden wir auch den Hafen, dessen Existenz wir ahnten.

Ein Lotse hilft dem Kapitän dabei, sein Schiff sicher an die Pier zu bringen oder wieder aus dem Hafen heraus. Der Lotse nimmt dem Kapitän das Steuer nicht aus der Hand, sondern begleitet die Fahrt mit seinem Fachwissen. Um es gut in den Hafen begleiten zu können, muss der Lotse etwas von dem Schiff wissen, z. B. wie groß es ist, welchen Tiefgang es mit Ladung hat, mit welcher Geschwindigkeit es ankommt, was es geladen hat. Denn danach

richten sich die Art des Manövers und der Ort der Anlandung. Der Lotse muss auch die Umgebung kennen, er muss z. B. wissen, ob gerade Ebbe oder Flut ist und welche anderen Schiffe im Hafen unterwegs sind. Jedes Schiff wird passend begleitet. So ist auch jeder im Burn-out ein ganz eigener Mensch und von allen anderen verschieden. Dies ist der Ausgangspunkt für Beratung und Therapie, wie ich sie verstehe.

Sie sind der Kapitän, Sie wollen Klarheit für den kommenden Weg und dabei die Welt verstehen, gesund bleiben und als Mensch bemerkt und geachtet werden. Dieses Buch kann dabei für Sie eine Lotsenfunktion erfüllen.

Hat Ihr Lebensplan sich nicht so erfüllt, wie Sie es dachten, und Sie sind in eine Sackgasse geraten, eine Lebenskrise, eine schwere Krankheit, so fragen Sie sich, warum Sie das alles getroffen hat, wie Sie da wieder herauskommen können, wie Sie keinen weiteren Schaden nehmen und ob für Sie noch ein glücklicheres Leben bereitsteht.

Früher waren die Dinge manchmal klarer, heute in der Globalisierung ertrinken Sie fast in der Informationsflut zu Ihren Fragen und wissen nicht, was nutzen kann und was nicht. Hier möchte dieses Lotsenbuch helfen und Sie auch dabei unterstützen, gute Lotsen in Ihrer Nähe zu finden oder den Lotsen in sich selbst auszubilden, also Ihr eigener Lotse zu werden. Denn ohne einen Lotsen schlägt das Schiff heutzutage zu oft leck.

Ich bin nicht nur Arzt und Unternehmer, sondern auch gebürtiger Hamburger. Als kleiner Junge habe ich oft an der Pier gestanden und gestaunt, wie die kleinen Schlepper die großen Pötte sicher bewegt haben, ohne dass sie nach rechts oder links ausbüxten. Die Aufgabe des Lotsen habe ich schnell begriffen, und nun

kann ich Sie in schwerer See oder engem Hafenbecken, in Burn-out, Depression, Insolvenz oder Sinnkrisen ein Stück begleiten. Vielleicht können Sie so eine Havarie (Manövrierunfähigkeit beim Schiff) vermeiden, den Lebenskurs wieder mehr an Ihr Wesen anpassen und in einen von Ihnen neu gestalteten Lebensweg einmünden, der Sie besser trägt.

Die globalisierte Gesellschaft, in der wir heute leben, fordert die meisten Menschen in unterschiedlicher Weise dazu auf, dauerhaft über ihre Grenzen zu gehen. Dieser Herausforderung sind die Menschen in der Regel nicht gewachsen. Sie versuchen, sich dem Dauerstress durch inneren Permanentalarm anzupassen, doch diese Anpassungsversuche misslingen häufig, da das menschliche Stresssystem physiologisch nur für kurzfristige Grenzüberschreitungen ausgelegt ist. Eine dauerhafte Überbelastung ist nicht vorgesehen, und so wird der Mensch schließlich krank, brennt aus und verzweifelt. Anpassung über Permanentalarm ist keine Lösung. Man muss andere Wege gehen.

So schlimm ein Burn-out im Erleben auch sein kann, so sage ich doch: Solange jemand auf Erden weilt und leben will, gibt es kein »Zuspät«, höchstens ein »Spät«. Wenn im Burn-out die Maske zerbricht, denkt man leicht, dass das eigene Wesen dabei zu Schaden gekommen ist. Aber im Grunde schwindet im Burn-out nur das, was man fälschlich für sein Wesen gehalten hat. Das wirklich eigene Wesen, das lange hinter der Maske leben musste, hatte sich nur an einen sicheren inneren Ort zurückgezogen. Es kann jetzt wieder auftauchen und langsam aufleben, es will wieder da sein dürfen in allen Begegnungen, frei atmen und achtsam und pfleglich mit sich umgehen. Die Zuversicht, dass ein Ausstieg aus dem Burn-out gelingt, auch wenn es spät behandelt wird, ist also

berechtigt. Nach dem Ausstieg bzw. einer adäquaten Behandlung wird auch die große Bedeutung der Lebenspflege für einen weisungsgerechten Alltag offensichtlich, der sich meist überraschenderweise als das lang ersehnte Leben herausstellt, das man freudig bejahen kann. Auch davon soll in diesem Buch die Rede sein.

Zum Aufbau des Buches

In den **ersten drei Kapiteln** geht es konkret um das **Verstehen**, was Burn-out ist, woran ich Burn-out erkennen kann, ob ich also möglicherweise im Burn-out bin, und wer warum ins Burn-out kommt. Im ersten Kapitel finden Sie auch Kurzcharakteristiken von Erkrankungen, die im Burn-out häufig vorkommen, darunter insbesondere Herz-Kreislauf-Probleme, Störungen des Immunsystems, Depressionen und Hörstörungen.

In **Kapitel vier** folgt der **Umgang** mit dem Burn-out, wie ich ein drohendes Burn-out vermeiden, also vor dem Zusammenbruch aussteigen oder gegebenenfalls behandelt werden kann. Dieses Kapitel beinhaltet das Prinzip der Gezeiten als Boden des Lebendigen. Für das Leben im Wattenmeer ist beides nötig, Ebbe *und* Flut, ebenso wie zu einem gelingenden Leben Hochs *und* Tiefs gehören. In unserem Gesundheitssystem sind wir oft zu einseitig fokussiert und verlieren zusammengehörige Pole aus dem Blickfeld. Angewandt auf ärztliche Sichtweisen und therapeutisches Handeln führt das Prinzip der Gezeiten zu einem Paradigmenwechsel, der medizinische Behandlung generell in neuem Licht erscheinen lässt und völlig neue Möglichkeiten für Gesundheit eröffnet. Hierzu gehört auch die Meditations- und Bewegungslehre **Qigong**. Es

wird erklärt, warum sie eine so große Hilfe beim Ausstieg aus dem Burn-out und der nachhaltigen Bewältigung des zukünftigen Alltags ist.

In **Kapitel fünf** geht es um die **Burn-out-Prophylaxe**, was uns die Forschung hierzu sagt, was wir dafür im Zeitalter der Globalisierung noch lernen müssen und was nicht in der Schule oder in der Ausbildung gelehrt wird. Dies mündet in klare Alltagsregeln, die jeder für sich individuell abwandeln kann, also quasi eine Gebrauchsanleitung für den Menschen von heute.

Kapitel sechs bietet einen Ausblick auf den notwendigen gesellschaftlichen **Wandel in der Gesundheitspolitik**, der massenhaften Burn-out-Erkrankungen die Grundlage entzieht und uns alle zu mündigen Bürgern qualifiziert. Als mündige Bürger sind wir im Krankheitsfalle auch mündige Patienten, die aufgrund ihrer Mündigkeit auch frühzeitig aus einer Burn-out-Spirale aussteigen können. Dabei geht es um die Chance, die in einer Krise liegt, nämlich von einem schwierigen Überleben zu einem sinnerfüllten oder bejahenswerten Lebensalltag zu kommen, auch und gerade in der Globalisierung. Richtig verstandene **Lebenskunst** ist die beste Burn-out-Prophylaxe. Dabei meine ich mit Lebenskunst nicht den Lifestyle der Reichen, sondern Lebenskunst mit normalem Geldbeutel. Wenn viele diesen oft noch fehlenden Schritt zum Menschsein zusammen gehen, dann können wir die großen Herausforderungen der Welt gemeinschaftlich lösen im Interesse unseres Lebens auf dieser Erde.

Dr. Manfred Nelting

Dr. Manfred Nelting

Burn-out - Wenn die Maske zerbricht

Wie man Überbelastung erkennt und neue Wege geht

eBook

ISBN: 978-3-641-05028-3

Mosaik bei Goldmann

Erscheinungstermin: Oktober 2010



Die Volkskrankheit Burnout - das neue Standardwerk für Betroffene und Angehörige

Verbrennen der Kräfte – bis »der Ofen aus« ist. Unsere Gesellschaft fordert die Menschen heute oft dauerhaft auf, über ihre Grenzen zu gehen. Dieser Herausforderung ist kaum jemand gewachsen, der Überforderte zeigt schließlich gefährliche Symptome: Er ist kraftlos, verzweifelt, schläft immer schlechter, wird krank. In eine solche Situation kann jeder Mensch geraten – egal, wie gesund er vorher war. Mit höchster praktischer und theoretischer Kompetenz und in hervorragend anschaulicher Weise informiert der Autor über Wesen und Verlauf der Krankheit, über die Möglichkeiten medizinischer, psychologischer Behandlung sowie über klare Alltagsregeln, mit denen sich jeder schützen kann.

Burnout: erkennen, vorbeugen und heilen.