Manfred Nelting
Burn-out - Wenn die Maske zerbricht

Leseprobe

Burn-out - Wenn die Maske zerbricht
von Manfred Nelting
Herausgeber: Goldmann-Randomhouse

http://www.narayana-verlag.de/b16240

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

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 unbekannten 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

Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel.: 07626 974 970 –0
Leseprobe von Dr. Manfred Nelting,
Burn out- Wenn die Maske zerbricht

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

Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel.: 07626 974 970 –0
Leseprobe von Dr. Manfred Nelting,
Burn out- Wenn die Maske zerbricht

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 unterschiedlicherweise 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

Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel.: 07626 974 970 –0
Leseprobe von Dr. Manfred Nelting,
Burn out- Wenn die Maske zerbricht

berechtigt. Nach dem Ausstieg bzw. einer adäquaten Behandlung wird auch die große Bedeutung der Lebenspflege für einen wesensgerechten 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 Tief s 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

Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel.: 07626 974 970 –0
Leseprobe von Dr. Manfred Nelting,
Burn out- Wenn die Maske zerbricht

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.

Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel.: 07626 974 970 –0
Leseprobe von Dr. Manfred Nelting,
Burn out- Wenn die Maske zerbricht

Ein Narr namens Arnold

Zwischen den Kapiteln wird Ihnen in kleinen Geschichten immer wieder eine Figur namens Arnold begegnen. Er ist ein Narr, der die Welt oft anders betrachtet, 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.

Ich denke, er wird uns in der Zukunft manches Mal von Nutzen sein. Er hilft nämlich zum Beispiel beim Pause machen. Lassen Sie Ihre Gedanken dabei ruhig einmal abschweifen.

Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel.: 07626 974 970 –0
Leseprobe von Dr. Manfred Nelting,
Burn out- Wenn die Maske zerbricht

Manfred Nelting

Burn-out - Wenn die Maske zerbricht

Wie man Überbelastung erkennt und neue Wege geht

416 Seiten, kart.
erschienen 2014

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de