



Thomas Hahn

Die Welt im **Burnout**

Individuelle Antworten auf die
globalen Krisen der Leistungsgesellschaft

Vivita



Alle Rechte © 2015 bei Vivita® Verlag, 96110 Scheßlitz

www.vivitaverlag.de

1. Auflage 2015

ISBN 978-3-945181-07-2

H.A.M.M.O.N

Satz: André Hammon

Umschlaggestaltung: André Hammon

Teilbildrechte Cover: www.123rf.com/portfolio/choreograph/3.html

Lektorat: Angelika May

Onlinepräsentation: www.weltimburnout.de

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwendung ohne Zustimmung des Verlages ist unzulässig und strafbar.

Printed in EU

ePub-Version ISBN 978-3-945181-08-9

Mobi (Kindle)-Version ISBN 978-3-945181-09-6

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Eine Geschichte am Anfang	11
Abstiegsgefahr durch „unbelebtes Leben“	14
<i>Lebenssituationen von Kindern in der aktuellen „Welt 21“</i>	16
<i>Weitere Querschnitte zur „Welt 21“</i>	23
Keine Zeit!	34
„Zeit ist Geld!“	37
Immer schneller, höher, weiter!	38
Der Irrglaube an die Lösungen aller Probleme	40
Permanenter Zwang nach Perfektionismus	43
Arroganz der Machthabenden	44
Der Irrglaube an die Algorithmen und Maschinen	49
Der Gedankenkreisel	55
Überfluss und Überdruß	61
Begierden und Süchte	65
Der Mensch als ausschließlicher Produktionsfaktor	69
Zu viele Menschen	74
Immer unterwegs	81
Permanente Beschallung und Berieselung durch moderne Medien	85
Allzeit erreichbar	87
Permanenter Heißhunger auf Rohstoffe	90
Heißhunger auf Fleisch und Co.	94
Die Spaßgesellschaft	99
Nach uns die Sintflut!	102
„Anti-aging“ und die Ausblendung von Tod und Trauer	105
Verlogenheit, Scheinheiligkeit und Angst	107

Aufstiegchancen durch „belebtes Leben“ 121

Bei sich selbst anfangen	121
Körper, Gedanken, Geist, Gefühle und Seele sind eine Einheit	130
Präsentes Dasein – it happens, be happy	135
Bescheiden sein	139
Mit Offenheit und Ehrlichkeit zu Lösungen kommen	144
Sei perfekt im „Nicht-Perfekt-Sein“	147
Mächtig sein, ohne Macht auszuüben	150
Du bist keine Maschine	153
Arbeiten zum Wohl der Mitmenschen	154
Bewusst leben, denken, sprechen, handeln	159
Das Innere erforschen, das Äußere genießen	162
Selbstzentriert, aber nicht egoistisch und narzisstisch sein	164
Zur Ruhe kommen – von der Anspannung zur Entspannung	166
Wertvolle Lebensfrüchte: Musik, Humor und Co.	169
Verantwortung für sich selbst und die Umwelt übernehmen	173
Gut ist schlecht und schlecht ist gut – Polaritäten akzeptieren	175
Mutiger, offener Umgang mit Sterben und Tod	177
Appell für ein neues, höherwertiges Bewusstsein in der „Welt 21“	179

Abschlussgeschichte und Fazit 182

Literaturhinweise 189

Glossar 191

Vorwort



Das Jahr 2012 wurde in der vielfältig geprägten Medienlandschaft des beginnenden 21. Jahrhunderts, hier als „Welt 21“ definiert, immer wieder als das Jahr der Katastrophen, ja sogar des möglichen Weltunterganges postuliert und vorhergesagt. Solche auf einen bestimmten Zeitpunkt fixierten Weissagungen entbehren offensichtlich jeder wissenschaftlichen Erkenntnis und Grundlage und sind in der Vergangenheit schon mehrfach gemacht worden. Schon in den biblischen Geschichten des Alten Testaments finden sich solche Berichte zum Beispiel bei der großen Sintflut. Viele Künstler der vergangenen und heutigen Epochen stellen Horrorszenarien des Untergangs der Menschheit in Bildern, Filmen, Büchern und Schauspielen prägnant und sehr individuell gestaltet dar.

Allen diesen Zukunftsvisionen liegen sowohl einige rationale, viel mehr aber noch mannigfache emotionale Erfahrungen und Empfindungen zugrunde.

Sowohl bei der genauen und dezidierten Beobachtung der geographischen, ökonomischen, gesellschaftlichen, politischen, historischen und ökologischen Strukturen und Entwicklungen auf unserem Globus als auch bei den in den Individuen sich abspielenden physisch-psychischen Prozessen zeigen sich deutliche **Burnout-syndrome** für Chaos, Angst, Panik, Hilflosigkeit und Untergangsstimmung.

Jeder Mensch bemerkt und bewertet diese Tatsachen, Veränderungen und Weiterentwicklungen völlig anders, weil seine Erziehung, sein Umfeld, seine Interessen, seine Intelligenz, sein generell sehr unterschiedlicher Lebensweg und seine Einstellungen zum Dasein als Ganzes voneinander differieren. Die Individualität als auch die Sozialisation bilden dabei zwei Pole, die oftmals weit

voneinander entfernt liegen und ganz verschiedene Ziele verfolgen. Dabei entstehen Abstoßungsmechanismen und gedankliche Paradoxien, denen wir oft hilflos gegenüber stehen. Dadurch gerät nahezu jeder Mensch immer wieder mal in Phasen der Ohnmacht, Angst, Depression und gefühlten Sinnlosigkeit.

Ich stelle in meinem eigenen privaten und beruflichen Lebensumfeld persönlich fest, dass solche Prozesse der Verunsicherung in der Gegenwart und der erwarteten Zukunft zunehmen und sich manifestieren. Besonders bei meiner Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Familien fällt mir auf, dass das Lebensfundament, bestehend aus den Elementen Freude, Gelassenheit, vielschichtiges Interesse, Kreativität, Begeisterung, Bewegung, Motivation und Vertrauen, zerbröselt oder gar nicht erst geschaffen worden ist.

In diesem Buch beschreibe ich aus meinen ganz persönlichen Sichtweisen und Erfahrungen die Welt 21 so, wie ich sie wahrnehme und wie sie mir von Außen entgegenblickt. Meine Ansichten dieser aktuell bestehenden globalen, regionalen und individuellen Daseinsebenen beruhen auch auf bisher gesicherten Ergebnissen aus der Forschung unterschiedlicher Fachbereiche, allerdings werde ich nur mit wenigen Zahlen argumentieren, weil viele in den Medien herum geisternden Werte immer nur aus bestimmter Blickrichtung und Zielvorgabe entstanden sind und lediglich Teilaspekte des großen, zusammenhängenden Ganzen darstellen.

Dieses Buch ist deshalb kein wissenschaftliches Werk, sondern ein Versuch, ganzheitlich und persönlich geprägte Sichtweisen des Daseins zu äußern.

Neben dieser eigenen und ganz persönlichen Zustandsanalyse der Welt 21, unseres blauen, phantastischen Planeten Erde, die manchmal vielleicht drastisch und negativ ausfallen mag, sollen in diesem Buch jedoch schließlich die Wege, Möglichkeiten und eigenen persönlichen Kraftressourcen in den Vordergrund gestellt werden, um zumindest im eigenen kleinen Daseinsraum ein Klima zu schaffen, welches sich durch die Elemente Achtsamkeit,

Bewusstheit, Dankbarkeit, Lebensfreude, Gelassenheit, Zutrauen und last but not least Liebe auszeichnet.

Dabei geht es nicht um die Methode „Rette sich, wer kann!“, sondern um die Belebung des eigenen Lebens, um damit auf das Leben des engeren und weiteren Umfeldes der Welt 21 positiv auszustrahlen.

Erst wenn unser eigenes Lebensgefühl stimmig, harmonisch, ausbalanciert und voller Liebe ist, wird auch das gegenwärtige und zukünftige Leben unserer Mitmenschen, Kinder und Enkelkinder ganzheitlich und nachhaltig gestaltet werden können.

Belebtes Leben einer Welt 21 richtet sich auch nach dem Motto „Lebe einfach!“ und hat je nach Lesart zwei Hauptaussagen:

„Lebe einfach!“ bedeutet, das Leben und Dasein als wertvollstes Gut in den Vordergrund zu stellen. Das Sein ist wichtiger als das Haben.

„Lebe einfach!“ möchte ausdrücken, dass man sich in dem Zeitpunkt der gelebten Gegenwart (Präsens) präsent und voller Leben und Bewusstheit präsentiert. Man konzentriert sich ausschließlich in der aktuellen Lebenssekunde, -minute und -stunde auf ein Fach, also eine Sache voll und ganz. Zusätzlich sind Bescheidenheit und Dankbarkeit Offerten für ein einfaches, aber zufriedenes und nachhaltig ausgerichtetes Leben.

Mit diesem Lebensgefühl und dieser persönlichen Einstellung zum eigenen Sein werden depressiv machende Gedanken und Emotionen umgesteuert in ein Handeln, Denken und Fühlen der Freude, des Glückes und der Akzeptanz von allem, was uns umgibt. Wahrnehmung und Annahme sind die Schlüssel für gelebtes Leben. Für solch eine Transformation wünsche ich Ihnen und mir innere Stärken, die Sie und mich begleiten und tragen. Im äußeren Umfeld gibt es immer wieder Partner(innen), Freunde und Freundinnen, Verwandte, Arbeitskolleg(inn)en und leitende Persönlichkeiten, die solche Visionen von friedvollen Veränderungen und menschlichen Evolutionssprüngen in sich spüren und leben wollen. Beim genauen und offenherzigen Blick in die Welt hinaus wird jeder

Mensch solche wundervollen Personen erblicken dürfen und können. Aber auch in uns selbst schlummern enorme Potenziale der Liebe zum Leben, die lediglich auf unseren Weckruf warten.

Auf der Basis der eigenen, selbstbestimmten persönlichen Lebensgestaltung, die die Wahrung und den nachhaltigen Schutz der Welt 21 im Fokus hat, werden die Gefahren und Chancen für die Menschen und die Welt/Umwelt des 21. Jahrhunderts analysiert und vielschichtig prognostiziert und bewertet. Diese Ausführungen zum möglichen Abstieg oder Aufstieg der Welt 21 stellen Denkanstöße, Diskussionsgrundlagen und inspirierende Impulse dar, um sich damit der eigenen Wahrheit vom Leben auf dieser Erde zu nähern. Diese Selbstbewertung kann dann als Grundlage für Neuorientierung oder Status quo im eigenen Dasein dienen, wofür jedes Individuum die eigene Verantwortung übernehmen darf und muss.



de ein durchgängiger Zustandswandel abläuft. Allerdings haben wir Menschen ein Schöpfungspotenzial, sodass wir entscheiden können, ob wir kreativ aufbauend oder „auf Teufel komm raus“ zerstörerisch tätig sein wollen.

Im *belebten Leben* liegen alle Chancen und Potenziale für wahrhaftig sinnvolle und beglückende Daseinsmomente und -zustände jedes Einzelnen und der gesamten Gesellschaft und Umwelt.

Der Mensch als ausschließlicher Produktionsfaktor

Der Schriftsteller und Philosoph *Khalil Gibran* hat in seinem Werk „*Der Prophet*“ einmal trefflich formuliert: *„Arbeit ist sichtbar gemachte Liebe. Und jedes Werk ist leer, worin keine Liebe ist. Doch schaffet ihr mit Liebe, so bindet ihr euch an euch selber, und aneinander, und an Gott.“ (Prophet 23)*

In der heutigen Arbeitswelt der Gewinnmaximierung und der Kostenminimierung stehen einzig und alleine Zahlen und Statistiken im Fokus der Aufmerksamkeit. Mit den im Stakkato wiederkehrenden Begriffen wie Konkurrenz, Globalisierung, Verdrängung, Arbeitsplatzverlust, Aktionärserwartung und Börsennotierung werden die Menschen in unverantwortlicher Weise in die Knie und die Ängste gezwungen.

In dieser Tragödie spielen viele Politiker, Wirtschaftsmanager, Rating-Agenturen, Banker, Finanz- und Börsenmakler, Medienvertreter und oft im Unscheinbaren regierende Organisationen und Syndikate die Hauptrollen. Die Nebenrollen werden von vielen Millionen Abhängigen besetzt, die im Mittelbau der Firmen und Arbeitgeber die Vorgaben der Führungsspitzen umsetzen und weiter in die unteren Ebenen der Arbeitshierarchien weiterleiten.

Dabei spielen motivierende Aspekte wie Menschenverstand, individuelle Intelligenz und Kreativität, Kooperation, Verantwortung, Rücksichtnahme, Persönlichkeitsschutz und ethische Wertevorstellungen oftmals keine Rolle. Die Regie führen die Kräfte wie Angst, Gier, „Geiz ist geil“, Milliarden Gewinne und das Ansehen der Firma in der Politik- und Finanzwelt. Diese ungenießbare Suppe löffeln aber fast ausschließlich diejenigen Milliarden Menschen aus, die als große Masse in der Skala ganz unten stehen.

In der Welt der Zahlen und Daten werden statistische Größen zu entscheidenden Zielvorgaben aufgeblasen, sodass damit quasi eine neue Religion entstanden ist. Der biblische Tanz um das goldene Kalb findet heute in Parlamenten, Vorstandsetagen und Börsentempeln statt und dreht sich um Bilanzen, Geldwerte, Fallpauschalen, Klimadaten und ausufernde Zahlenkolonnen. Der sich im Produktions- und Dienstleistungsablauf befindliche arbeitende Mensch wird als „**Humankapital**“ abqualifiziert. Sobald Kosteneinsparungen und Gewinnmaximierungen diskutiert werden, stellt man immer wieder fest, dass einzig in dem Kostenposten „Mensch“ noch große Rationalisierungs- und Sparpotenziale zu finden und zu holen sind, allerdings zu Lasten sowohl der entlassenen als auch der im Job befindlichen Arbeitnehmer.

So werden in Europa und Amerika nachgefragte Massenartikel wie Autos, moderne Kommunikations- und Informationsgeräte, Kleidungs- und Sportartikel, elektrische und elektronische Konsumgüter und vieles mehr in solchen Regionen der Welt produziert, wo die Arbeitslöhne und -bedingungen unglaublich niedrig und entwürdigend sind. Argumente, dass damit die Menschen in Bangladesh, Bolivien oder Kenia wenigstens etwas mit ihrer Arbeit verdienen, sind scheinheilig, unverantwortlich und unmenschlich. Durch eine solche moderne Art der Ausbeutung wird die dortige Bevölkerung nämlich daran gehindert, ihr eigenes wirtschaftliches, soziales, politisches und kulturelles Dasein zu gestalten. Nur mit dem Transfer von Bildung, Ausbildung, Gleichberechtigung von Mann und Frau, Gesundheitsprogrammen und Familienplanung sind die zurzeit noch sehr armen Regionen und Länder

nachhaltig zu unterstützen, damit sie sich eigenständig und mit ihrem eigenen Menschenverstand entwickeln können. Mit Taschenspielertricks sind die aktuellen paradoxen Situationen nicht ernsthaft und verantwortungsvoll zu entwirren.

In der Arbeitswelt der so genannten reichen Länder wie Deutschland ist ebenfalls beängstigend festzustellen, dass die Beschäftigten in immer größere Belastungen geraten. Die neuesten Studien, die Anfang des Jahres 2013 veröffentlicht worden sind, beschreiben solche Entwicklungen von übermäßigem Stress und daraus resultierenden psychosomatischen und psychischen Erkrankungen. Der Autor selbst hat mit vielen betroffenen Menschen aller Altersgruppen zwischen 18 und 65 Jahren gesprochen. Das Ursachegeflecht ist engmaschig und ausgedehnt, doch lassen sich prägnante Formen und Aspekte in die Debatte einbringen:

- ❖ Es entfällt die klare Trennung von Arbeit und Freizeit. Durch E-Mails, sms und Mobiltelefone sind die Arbeitnehmer 24 Stunden am Tag erreichbar. In manchen Firmen besonders mit internationalen Verflechtungen wird erwartet, dass ein in der Nacht eingegangener Auftrag bereits am Morgen bearbeitet worden ist. Diese permanente Verfügbarkeit humaner Arbeitskraft ist eine moderne Art von Sklaverei.
- ❖ Es wird verlangt, dass mehrere Aufgaben gleichzeitig von einer Person erledigt werden. Dieses „Multitasking“ macht Druck, erhöht die Fehlerzahl und ruft damit Versagensängste hervor. Der Arbeitnehmer steht ständig unter Strom, sodass auch in den Ruhephasen keine Erholung und Entspannung mehr eintreten können. Verstärkte innere Unruhe bis hin zu permanenter Schlaflosigkeit führen oftmals zur Einnahme von Beruhigungs- und Schlafmitteln. Krankheiten wie Depressionen und Angst- sowie Panikattacken gehen oft damit einher.

- ❖ Die Beschäftigten erhalten kein Feedback, wozu ihre Tätigkeit nützlich ist und welche Erfolge sie schließlich damit als Anerkennung vorweisen können.
- ❖ Es findet keine Kommunikation zwischen den Chefs und den Erwerbstätigen statt, weil besonders die unübersichtlichen Organisationsstrukturen großer Betriebe und Behörden dieses behindern oder sogar unmöglich machen. Die Menschen fühlen sich nicht wahrgenommen und verlieren Freude an ihrer Arbeit.
- ❖ Permanente Änderungen, Reformen und Neuerungen verunsichern und lassen auf Dauer die Einsicht reifen, dass doch viele Arbeitsprozesse sinnlos seien, weil das Neue käme, bevor das Alte abgeschlossen sei. Sobald die Arbeit solchermaßen bewertet wird, ist jedes „Werk leer“, wie es Khalil Gibran (s.o.) formuliert hat.
- ❖ Die Arbeitskollegien werkeln als vereinsamte Teilelemente herum. Dadurch fühlt sich jede(r) Einzelne schwach und unwichtig. Das kollegiale gemeinschaftliche Arbeiten als Gruppe, Team oder Firmenfamilie wird vermisst. Das verschwundene Solidaritätsempfinden belastet das Arbeitsklima des Individuums und der sozialen Gruppe. Dadurch nehmen die mentalen und emotionalen Belastungen rapide zu.
- ❖ Permanente **Qualitätsstandards** und Evaluationen lenken den Blick von der freudvollen und intensiven Arbeit ab und machen eher Ängste als dass sie Kreativität, Spontaneität und liebevolle Beschäftigung fördern. Besonders in Berufen, in denen die Arbeit mit dem Menschen im Vordergrund zu stehen hat (Erzieher(innen), Pfleger(innen), Lehrer(innen), Mediziner(innen), ...) , wird durch die Zunahme von Ver-

waltungs- und Dokumentationsarbeiten die eigentliche Tätigkeit mit dem betroffenen Menschen (Kinder, Jugendliche, Kranke, Alte) behindert und vernachlässigt. Darunter leiden nicht nur die Personen, denen geholfen werden soll, sondern auch die Helfer selbst sehr stark. Dadurch geht die Liebe für solch wichtige Arbeiten im Sog der oft unsinnigen Verwaltungsstrukturen und -vorgaben unter. Nur mit dem Duett von Verstand und Gefühl wird das Arbeiten erfolgreich, zufrieden stellend und beglückend empfunden werden.

- ❖ Viele Arbeitnehmer befürchten permanent den Verlust ihres Arbeitsplatzes, weil viele Verträge nur noch kurz befristet oder sogar zeitlich begrenzt abgeschlossen werden. Damit steigen die Ängste, für sich selbst und seine Familie nicht mehr genügend Einkommen zu erwirtschaften. Solche Unsicherheiten lassen das Selbstwertgefühl verkümmern und nähren die Selbstzweifel und Panikanfälle. Solche Personen geraten häufig in Krankheiten und Süchte. Mehrere Millionen Deutsche befinden sich zurzeit in solchen Strudeln und weitere kommen täglich hinzu.

Zu einem *belebten Leben* gehört die Arbeit als wichtiges und notwendiges Daseinselement unbedingt dazu. Jedes arbeitende Individuum muss sich aber als wertvoller Teil eines funktionierenden Ganzen betrachten dürfen, in dem seine Tätigkeit anerkannt und gewürdigt wird. Solange dem Menschen vermittelt wird, dass sein persönlicher Einsatz nur für Unternehmensgewinne wichtig sei, werden damit Unzufriedenheit und letztendlich auch Uneffektivität unterstützt und verstärkt werden. Der arbeitende Mensch lässt sich nicht in Geld aufwiegen. Ein angemessener Lohn ist ein wesentlicher Sinnbestandteil der Arbeit, doch beinhalten Arbeitsprozesse noch weitere ganz wichtige Dimensionen des Daseins und des Glücks.

Khalil Gibran drückt die Essenz der Arbeit folgendermaßen aus: „Und was heißt mit Liebe schaffen? Es bedeutet, alle Dinge, die ihr schaffet, mit dem Atem eures Geistes zu füllen.“ (K. Gibran: Prophet, 23)

Moderne Manager, Geschäftsführer und Bosse dürfen und müssen sich in der Welt 21 mit solchen konkreten und ethischen Forderungen und Prämissen auseinander setzen. Die Reduktion des Menschen auf einen Kostenfaktor im Produktions- und Dienstleistungsprozess ignoriert moralische und ethische Belange und verlässt den Boden sozialer Verantwortung und menschenwürdiger Behandlung. Selbst ernannte Eliten machen sich selbst zu Nietten, wenn sie ihre Meinungen und Wissenspotenziale zu Dogmen und unfehlbaren Lebensstrategien erheben. Eine humane und würdevolle Weltgesellschaft des 21. Jahrhundert benötigt keine modernisierten Relikte vergangener Epochen wie Unterdrückung, Ausbeutung, Erniedrigung und Ausgrenzung.

Fairness sollte nicht nur im Sport, sondern in allen Lebensbereichen eine Maxime sein, um somit auch dem Abstieg nachhaltig zu entgegen.

Zu viele Menschen

Während Sie diesen einen Satz lesen, wird sich die **Weltbevölkerung** wieder absolut um 20 Menschen erhöht haben, da nämlich pro Sekunde statistisch 2,5 Personen hinzukommen (Differenz von Geborenen minus Gestorbenen). An einem Tag entspricht diese Zuwachszahl einer Großstadt von 220 000 Einwohnern und in einem Jahr der Einwohnerzahl Deutschlands mit ca. 80 Mio. Einwohnern. Die Weltbevölkerung hat sich von 2,5 Milliarden im Jahre 1950 auf das nahezu Dreifache von über 7 Milliarden im Jahre 2013 explosionsartig gesteigert. Während aber in den ökonomisch hoch entwickelten Staaten Europas und Nordamerikas die Bevölkerungszahlen stagnieren oder sogar zum Teil leicht sin-

Verantwortung für sich selbst und die Umwelt übernehmen

Besonders in Situationen der Not, der Schwäche, der Hilflosigkeit, der Mutlosigkeit und der Ohnmacht werden Schuldige und Verantwortliche sehr oft bei den Mitmenschen, bei Systemen, im generellen Lebensumfeld oder sogar bei höheren Kräften wie Göttern oder Teufeln gesucht und meistens auch gefunden. Es ist zweifellos zu konstatieren, dass jeder Mensch als Teil seiner sozialen, ökonomischen und politischen Netzwerke sowie seiner geographischen Umwelt von Gesetzen, Regeln und oftmals auch Zwängen nicht vollständig frei entscheiden und handeln kann und darf. Solche Vorgaben sichern das Überleben von Individuen, Gruppen und Völkern. Viele Menschen auf der Welt leiden aber tatsächlich unter Diktaturen, Hunger, Armut, Unfreiheit, fehlender Bildung und weiteren Defiziten in notwendigen Daseinsdimensionen. Hier sind alle globalen Ressourcen einzusetzen und Register zu ziehen, um diese sozialpolitische und den Menschenrechten widersprechende Zeitbombe zu entschärfen, weil ansonsten die Menschheit des 21. Jahrhunderts im Meer von Chaos und Zerstörung versinken wird.

Für uns und alle Menschen, die in den freiheitlich-demokratischen Staaten der Erde leben dürfen, ist es eine ethische Selbstverständlichkeit und permanente Aufforderung, die eigene Freiheit zu beschützen und engagiert weiter zu entwickeln. Anstatt jedoch diese Aufgabe den anderen wie Politikern, Wissenschaftlern und an der Spitze von Gremien stehenden Persönlichkeiten zuzuschieben, kann jede(r) Bürger(in) im eigenen Einzugsbereich von Familien, Partnerschaften, Freundschaften, Beruf und Freizeit (Vereine, soziale Gruppen und Verbände) Verantwortung übernehmen, um damit mutig, inspirierend, vorbildhaft und zum eigenen Selbstwert beitragend altbewährte Strukturen und Lebensumstände zu verteidigen und zudem neue Ideen, Innovationen und Veränderungen in die Waagschalen des Daseins zu legen. Auf diese Weise verlässt man sofort den inneren Raum der Depression, der

gefühlten abhängigen Unselbstständigkeit, der Unzufriedenheit und der Sinnlosigkeit. Alle selbst entworfenen kreativen Ansätze und Programme werden natürlich nicht immer von Erfolg gekrönt sein (alles andere wäre auch ein völlig unrealistischer Gedanke), aber alleine die Initiative für verantwortliches Denken und Tun erschafft inneres Wohlbefinden und wird auf längere Zeit auch vom Umfeld beobachtet und positiv bewertet werden. Es werden sich nach dem Gesetz der fallenden Dominosteine in der gesamten Gesellschaft soziale, politische und ökonomische Transformationen und Umgestaltungen ergeben können, die wertvoll und nachhaltig sind.

Wie schon in vielen Kapiteln und Abschnitten dieses Buches geschehen, wird an jede Einzelperson appelliert, das eigene Dasein am langfristigen Erhalt der Welt und Umwelt zu orientieren. Es bestehen noch Chancen, die Zerstörung und Ausbeutung dieses so einzigartigen Planeten Erde zu stoppen, wenn besonders die Menschen der reichen Länder (also auch Sie und ich) lernen, mit den Ressourcen Nahrung, Wasser, Rohstoffe und Energie viel *spar-samer, fürsorglicher, achtsamer* und *dankbarer* umzugehen. Dies gelingt dadurch, dass wir geplant und den Bedürfnissen entsprechend einkaufen und uns von Werbeversprechungen nicht permanent steuern und umprogrammieren lassen. Sowohl zu Hause, als auch bei der Arbeit, in der Freizeit und bei der Mobilität lassen sich viele Kilowattstunden Energie sparen, ohne wirkliche Lebens Einschränkungen zu erleiden. Viele eigentlich unnötige Lebensmittel und Konsumgüter benötigen bei ihrer Herstellung immense Wassermengen (übrigens findet deren Produktion zumeist in Ländern mit Wassermangel statt), sodass diese neokapitalistischen Fertigungs ideologien gemäß dem Motto „Geiz ist geil“ geächtet werden müssen. Bei vielen Beratungsstellen lassen sich aufklärende Broschüren besorgen, um selbstbestimmt, verantwortungsvoll und nachhaltig einzukaufen.

Ein Weiterleben nach dem Motto „Wachstum ohne Rücksicht auf Verluste“ muss zur Katastrophe führen, weil es das Fass der Probleme zum Überlaufen bringt und das Gefäß der Ressourcen

leert. Ziel muss es sein, zerstörerischen Überfluss und die das Leben tötende Leere in einen geheilten, ausbalancierten Zustand zu transformieren. Der Beginn dieses Prozesses hat in jeder Person selbst seinen Ursprung.

Gut ist schlecht und schlecht ist gut – Polaritäten akzeptieren

In der fiktiven Geschichte am Anfang des Buches wendete sich eine Situation, die zuerst als schlecht und katastrophal empfunden wurde, in ihr Gegenteil. Die Bewertung „schlecht“ transformierte sich in „gut“. Aber auch die umgekehrte Richtung wird jeder Mensch in seinem Leben mehrfach erfahren. Eine Liebesbeziehung endet mit Trennung, Schmerz, Leid und sogar Hass. Von vielen anfangs sehr glücklichen und euphorischen Lottomillionären ist bekannt, dass der Riesengeldgewinn im Nachhinein Unglück und sogar Armut erzeugte.

Unser Denken und Fühlen bezieht seine Nahrung und Fülle aus der Kraft der Beobachtung, Erkenntnis, Bewertung und Empfindung stets vorhandener polarer Gegensätze (Polaritäten). Diese Potenziale, die es ermöglichen, auf bestimmte Lebenssituationen zu reagieren, sichern das Überleben der Spezies Mensch. Allerdings lehnen die meisten Personen das „Schlechte“ ab und suchen krampfhaft das „Gute“ in sich und im Äußeren. Auf diese Weise gerät ein natürlicher Zustand aus der Balance, und dieser unsichere Gleichgewichtszustand überträgt sich auf das Dasein der Menschen. In den meisten Religionen wird das „Schlechte“ als Sünde verdammt, und der seit seiner Geburt mit der „Ursünde“ behaftete Mensch wird auf diese Weise durch die Lehre von Kirchen und Sekten zum Sünder und wertlosen Menschen abgestempelt. Die Kirchen haben sich zwar damit über viele Jahrhunderte und Jahrtausende zu mächtigen Institutionen entwickelt, allerdings aber die

Ein Weiterleben nach dem Motto „Wachstum ohne Rücksicht auf Verluste“ muss zur Katastrophe führen, weil es das Fass der Probleme zum Überlaufen bringt und das Gefäß der Ressourcen leert. Ziel muss es sein, zerstörerischen Überfluss und die das Leben tötende Leere in einen geheilten, ausbalancierten Zustand zu transformieren. Der Beginn dieses Prozesses hat in jeder Person selbst seinen Ursprung.

„Der mehrfache Autor Thomas Hahn legt mit seinem Buch die Finger in die Wunde eines kranken Systems. Dabei macht er dem Leser durch praktikable Lösungen Mut, seinen konstruktiven Beitrag zur Gesundung zu leisten. Das Buch überzeugt durch gute Aufbereitung globaler Zusammenhänge mit durchdachter Methodik. Ein Buch zur verpflichtenden Weitergabe für alle!“ [PRISMA-Magazin, Ausgabe Nr. 99, Januar 2015]



50 Cent pro ver-
fließen in ein ge-
Projekt, das nach dem Verkauf der ersten Auflage
unter www.weltimburnout.de veröffentlicht wird.

kaufte Exemplar
meinnütziges

„Übereignen wir unseren Kindern, Enkelkindern
und allen nachfolgenden Generationen
eine intakte und reichhaltige Welt!“

VERLAG®

vivita



ISBN 978-3-945181-07-2



9 783945 181072
€ 14,95