

Ist das mit der individuellen Persönlichkeit und der Einzigartigkeit der Unternehmenskultur zu begründen?

Hans-Harry Bittner

Inhaltsverzeichnis

2.1 Welche Symptome nehmen wir wahr? . . . . . 25

2.2 Gibt es ein universelles Rezept für alle? . . . . . 26

2.3 Was kostet uns die Ignoranz der Stress-Symptome und deren Auswirkungen? . . . . . 29

2.4 Manager im globalen Kontext: Dialog mit einem chinesischen Mediziner . . . . . 30

2.5 Die Balance finden und den Lebensstil bewusst steuern: Tipps vom gesunden Menschen-  
verstand meiner Großmutter Ida Bittner . . . . . 34

2.6 Über den Autor . . . . . 36

Literatur . . . . . 36

2.1 Welche Symptome nehmen wir wahr?

Wenn wir auf den Rolltreppen unserer Kaufhäuser Menschen mit prall gefüllten Einkaufstüten begegnen, sollten wir annehmen, dass wir in glückliche Gesichter schauen.

Beim Betreten von überdurchschnittlich erfolgreichen Unternehmen mit gut bezahlten Mitarbeitern und an tariflich abgesicherten Arbeitsplätzen sollten wir Leistungsbereitschaft und Freude am harmonischen Bewegungsablauf anhand energiegeladener Menschen beobachten können.

Doch wenn meine asiatischen Geschäftspartner das erste Mal nach Deutschland einreisen, beschreiben diese die Gesichter der einheimischen Menschen allerdings oft als unglücklich, verkrampft und negativ, dominiert von zusammengebißenen Kiefern und panischem Blick. Auf den Fluren einiger Unternehmen herrscht ein zwanghafter Verkehr, bluthochdruckgerötete Gesichter treffen auf gräuliche Untote in ihren Larven. Der Kommunikationsstil wird rauer, ein „Du Arschloch“ wird schnell zum geflügelten Wort. Besonders in hocheffizienten Kulturen mit Nullfehleranspruch, hohem Termindruck und

Hans-Harry Bittner ✉  
Großherzog-Leopold-Platz 6, 79359 Riegel am Kaiserstuhl, Deutschland  
e-mail: [harry.bittner@bittner-i-t.de](mailto:harry.bittner@bittner-i-t.de)

schnellen Innovationszyklen, z. B. Automotive oder in der Logistik, beschleunigt sich der schlechte Umgangston in rasantem Tempo.

Warum gibt es trotz dieser Entwicklungen auch in Deutschland noch eine entspannte und zufriedene Gesichtsmimik bei Menschen, die gerade kein Einkaufserlebnis zelebrieren, wie auch bei den Menschen, die in Krisensituationen und unter hohem Druck stehend, eine harmonische und vitale Ausstrahlung besitzen? Warum gibt es Great-Place-to-Work-Kulturen, die von Freude, Vertrauen und gemeinsamen Stolz auf die geleistete Teamarbeit zehren und das nach innen wie außen positiv verkörpern?

Ein Grund dafür ist die individuelle Fähigkeit, mit dem in den letzten 15 Jahren um mindestens 30 % erhöhten Arbeitsdruck umzugehen (Kontio 2014). Genau wie die meisten Medikamente durchschnittlich nur für 30 % der Bevölkerung genau die richtige Medikation und Dosierungsempfehlung darstellen (interne Zahlen aus der Pharmaforschung, deren Quellen ich nicht preisgeben werde: in den 1970er-Jahren lag die Trefferquote nur bei 15 %, heute hat sie sich hochgearbeitet und steigt aber kaum noch an. Ich habe 20 Jahre als Berater und Trainer für Projektleiter in der Pharmabranche gearbeitet, wo solche Interna zu hohen ethischen Konflikten geführt hatten: Mitarbeiter, Mediziner und Laboranten wurden mit allen Mitteln zum Schweigen gebracht. Unerwünschte Forschungsergebnisse unterdrückt, hier noch ein Link zum Sinn von Impfungen (Zentrum der Gesundheit 2015), so gehen die Persönlichkeiten sehr verschieden mit Stress-Situationen um.

Eine zweite Begründung für zufriedene Menschen liefern Firmenkulturen, die sich z. B. mit dem Label Great Place to Work, als anerkannter und zertifizierter bester Arbeitsplatz, dem Wohl der Menschen und dem Wohl des Unternehmens gleichermaßen widmen. Damit erzielen sie nachhaltigen Erfolg und entlassen überwiegend emotional, sozial und körperlich gesunde Menschen in Urlaub, Freizeit oder Ruhestand. Dass die gesunde Firmenkultur bessere wirtschaftliche Erfolge erzielt, ist dann nur die logische Folge des Engagements der Mitarbeiter, der moderaten Fehlzeiten, der hohen Loyalität und der hohen Innovationskraft im System.

Der dritte Grund liegt in den Persönlichkeiten des Führungsteams an der Spitze als Vorbilder und Leuchttürme des Unternehmens. Wenn der Geschäftsführer bevorzugt Meetings am Sonntagmorgen oder nach Feierabend anordnet, die Dienstreisezeit nicht zählt und selbst nach zwölfstündigen Flügen noch ein ganzer Bürotag als selbstverständlich erwartet wird, häufen sich Fluktuation, Demotivation und typische Stress-Krankheitsbilder.

---

## 2.2 Gibt es ein universelles Rezept für alle?

Nehmen wir einmal die weitverbreitete Empfehlung, mit Meditation und Entspannung auf die Stressbelastung zu reagieren: Welcher Bewegungstyp hat schon einmal völlig verkrampft auf einer Pilates-Matte in einer überfüllten Halle mit schlechter Luft und unter einer Menge von Entspannungstypen richtig Stress abbauen können?

Oder die andere pauschale Empfehlung, mit Laufen oder intensiver Arbeit an Fitnessgeräten seinen Stress zu verarbeiten: welcher Empfindungstyp ist schon gestresster aus

diesem Erlebnis hervorgegangen und musste sich erst einmal daheim bei der Arbeit mit Pflanzen wieder erholen?

Bevor ich keine präzisere Einschätzung meiner eigenen Person vorgenommen habe, das bedeutet Reflexion der eigenen Vorlieben und Präferenzen im Umgang mit Stress, sind alle externen Empfehlungen von Fachleuten und Wissenschaftlern allgemeiner Natur und nicht treffsicher genug.

Die Unterteilung in weiblich und männlich, alt und jung, dick und dünn, trainiert und untrainiert, Vorschädigungen, Krankheitsbilder, Genetik, Gewohnheiten und allergische Reaktionen bieten schon eine Hilfestellung an, die häufig von Experten vorgenommen wird. Aus diesen messbaren und beobachtbaren Eigenschaften werden dann die entsprechenden Empfehlungen abgeleitet und bieten eine gute Unterstützung für Resistenz und Resilienz bei Stress<sup>1</sup>.

Diese uralte Lehre erklärt Krankheit als Energiemangel. Bei maximalem Energielevel von 100 % sei der Mensch gesund und immun gegen alle negativen Reize von außen. Erst wenn der Energielevel erheblich sinkt, z. B. auf unter 50 %, wird das System anfällig und verletzlich gegenüber Krankheiten, Infektionen und stressigen Situationen. Damit wird der allfällige Schnupfen, die Grippewelle, der Kopfschmerz, die schlechte Laune zu einem guten Indikator des Energielevels von Menschen.

Ebenso kann ich mich an der Typologie der Reformhausakademie orientieren, die von Bewegungs-, Empfindungs- und Entspannungstypen spricht. Der Unterschied besteht darin, dass die Persönlichkeit, persönliche Präferenzen und emotionale Elemente in diese Zuordnung mit einfließen (Linusit 2015).

Eine besonders präzise Einordnung der Menschen in 16 verschiedene Stresstypen bietet der Golden Profiler of Personality, der die Persönlichkeitsdimensionen von C. G. Jung um eine Stressachse erweitert hat und von gemäßigtem oder erhöhtem Stress redet (GPOP 2015).

Reiner Blank von Future Systems Consulting in Hamburg hat zu diesem Thema viel beigetragen und mir persönlich dieses Profil erstellt, das den Kern meiner Reaktionsmuster sehr gut trifft und Prozesse der Erkenntnis zur bewussten Steuerung des Stresses ermöglicht:

---

#### **Profilbeispiel**

Hans-Harry Bittner zeigt nach außen gewöhnlich eine starke Persönlichkeit. Unter Stress tritt seine introvertierte Intuition (sekundär) und das extravertierte analytische Entscheiden besonders hervor.

---

<sup>1</sup> Eine etwas erweiterte Unterteilung, in immerhin drei Persönlichkeitstypen mit einer anderen Klassifizierung in Bezug auf Bewegung, Ernährung und Charaktervorlieben, bieten die ayurvedischen Typen, die Doshas, vgl. Ayurveda AG (2015). Vgl. ergänzend zu Biophotonen, Quantenmedizin und Kohärenz in Zellen: In-Photonic Group (2015). Vgl. in englischer Sprache klar und verständlich die Regeln des 5000 Jahre alten Vedas: American Institute of Vedic Studies (2015). Vgl. Gefühle und energetische Auswirkung im Körper: Focus online (2015). Vgl. Ebenen des Bewusstseins: Von der Kraft, die wir ausstrahlen, David R. Hawkins (2014).

Für ihn gilt *bei kontrolliertem Stress*:

- Wird laut und argumentiert.
- Hält dogmatisch an Positionen fest.
- Versucht, zu kontrollieren und das innere Chaos zu verbergen.
- Verlangt auf alles eine Antwort.
- Delegiert mehr und mehr Verantwortung.
- Verlangt von allen eine höhere Verantwortlichkeit.

*Bei unkontrolliertem Stress*:

- Hat das Gefühl, dass entscheidende Prinzipien nicht beachtet oder kompromittiert werden.
- Verliert die objektive, lässige Ich-habe-alles-im-Griff-Haltung.
- Fühlt sich beim Entscheiden isoliert und emotionalisiert.
- Kann überreagieren selbst bei kleinsten Nebenbemerkungen von anderen.
- Regt sich über eine subjektiv getroffene „falsche“ Entscheidung wahnsinnig auf.
- Hat das Gefühl, die anderen wollen ihm ans Leder.

Hier einige Vorschläge zum richtigen Umgang bei *kontrolliertem Stress*:

- Denken Sie über Hypothesen und Möglichkeiten nach, wie Sie die Auslöser für Ihren Stress überwinden können – spielen Sie mit ihnen.
- Bringen Sie interessante und klare Argumente ins Gespräch. Klären Sie wichtige Grundpositionen.
- Sprechen Sie mit Freunden, die Ihnen eine klare Analyse bieten und objektives Feedback geben können.
- Klären Sie das, was Sie kontrollieren können.

Welche Lernerfahrungen kann ich als *Charakter* im Umgang mit *unkontrolliertem Stress machen*?

- Es wirkt Wunder, wenn Sie Ihre Gefühle Menschen mitteilen, denen Sie vertrauen.
- „Auch ich habe Grenzen und tiefe Gefühle, die mich zu tieferem Verständnis führen können.“
- „Enge Beziehungen können sehr produktiv sein und sogar wichtig für meine seelische Gesundheit.“
- „Es gibt eine Energiequelle, die ich noch nicht angezapft habe.“

Diese bewussten Reaktionen auf stressige Situationen haben mein Verhaltensrepertoire erweitert und bieten mir neben Flucht, Totstellen und Angriffsmodus weitere typgerechte Entwicklungsoptionen.

Wie sieht es nun bei der Firmenkultur aus? Gelten da Kontrollinstrumente wie Bewegungsmelder, Stempelkarten oder Schrittzähler, implementierte Chips zur Messung der Körperfunktionen, Smartphone-Apps zur Messung der HRV-Rate und des aktuellen Stresslevels, Kontrolle von BMI, Sauerstoffkapazität, Kardiobelastung, Hormonlevel, Ernährungsgewohnheiten und Blutwerten als Weisheit letzter Schluss für alle Unternehmen, wenn diese sich an krankenkassengesteuerten Gesundheitstagen beteiligen, die vom arbeitsmedizinischen Dienst, dem Werksarzt, dem Fitness-Anbieter, dem Sozialarbeiter und der psychologischen Beratungsgilde dominiert werden?

Oder gibt es ergänzend dazu und vorbeugend auch noch einen offenen, regelmäßigen, zukunftsbezogenen Dialog zwischen der Führungsriege, den Mitarbeitern und der Unternehmensleitung? Wie leicht ist es, den Einzelnen als Schwachpunkt zu eliminieren, anstatt sich mutig an die Systemfehler heranzuwagen, die oft in geheimen Tabuzonen ihre zerstörerische Wirkung entfalten und erst spät mit teuren Notfallmaßnahmen korrigiert werden müssen?

Dazu empfiehlt sich der Einsatz validierter Werkzeuge, die den Frustrationsgrad, das Burnout-Risiko, die Wertekohärenz, die zukunftsfähige Unternehmenskultur, die Führungsleistung, die Kommunikation zu Kunden und Lieferanten sowie die Work-Life-Balance glaubwürdig für das private wie das berufliche Leben erfassen können. So konnten wir bei Unternehmen feststellen, dass zwischen dem Kalenderalter wie im Ausweis angegeben und dem Vitalitätsalter (bestehend aus über 70 physiologischen, emotionalen und sozialen Faktoren) Differenzen von bis zu 22 Jahren in jede Richtung erfasst werden konnten. Was das für die Human-Capital-Bilanz bedeutet, kann sich jeder Statistiker selber ausmalen: Es werden Mitarbeiter mit 58 (Vitalitätsalter bei 36) in Rente oder Vorruhestand geschickt, die toptfit sind und total überforderte Personen im Unternehmen weiterbeschäftigt, die den Anforderungen nicht mehr gerecht werden können, obwohl sie erst 45 sind (Vitalitätsalter liegt bei 67).

---

## **2.3 Was kostet uns die Ignoranz der Stress-Symptome und deren Auswirkungen?**

Bei dem Wissen um die Einzigartigkeit von Persönlichkeiten, der Kulturen und der unendlichen Möglichkeit von Mischtypen gibt es angesichts über 80 Millionen deutscher Einzelcharaktere, zu geringe Verbreitung und Anwendung von validen und unterstützenden Messungen und Beschreibungen von Firmen-, Gruppen- und Persönlichkeitspräferenzen oder situativen Einflüssen. Es gibt dazu allerdings schon präzise Instrumente im Einsatz, die typologische und systemrelevante Merkmale erfassen und präzise Ergebnisse wie konkrete Handlungsanweisungen bieten. Interventionen individuell für jeden einzelnen Menschen zu erarbeiten wäre möglich und sinnvoll. Doch ist dieser Weg bisher nicht mit den üblichen Finanzierungsansätzen und Budgetierungen finanzierbar und von unserer Gesellschaft nicht leistbar, die für die Prävention nur wenige hundert Euro pro Bundes-

bürger im Jahr investiert, doch für die Nachbehandlung im Krankheitsfall über 3000 Euro pro Kopf als Reparaturkosten einsetzt.

Doch diese Sichtweise ist kurzfristig, da die Belastung immer wieder auf uns alle zurückschlägt, wenn wir die Gesundheitskosten erst den Krankenkassen und dem Gesundheitssystem und anschließend möglichst schnell den Rentenkassen aufbürden, damit die Mitarbeiter aus der Firmenstatistik und den Krankenkassentöpfen verschwinden und im große Nirwana der Sozialversicherungssysteme untergehen.

### **Woran erkennen wir persönlich rechtzeitig unseren Notstand?**

Die beste Erkenntnis reift am eigenen Lebensprozess und aus Beispielen von anderen Menschen. Inzwischen hat bestimmt schon jeder aktive und offene Mensch Beispiele für Über- oder Unterforderung in seinem Bekanntenkreis erleben dürfen. Wer einmal in den zweifelhaften Genuss der Diagnose Burnout oder Boreout gekommen ist und nach der Therapie an den ursprünglichen Arbeitsplatz zurückkehrt, tut das als anderer Mensch. Deshalb hier ein paar Beschreibungen aus dem Dialog eines Patienten mit einem wohlwollenden und gut gelaunten Mediziner, der ohne erhobenen Zeigefinger den Patienten zur Selbstverantwortung führt, indem er ihn ernst nimmt, ihm zuhört, die richtigen Fragen stellt, den Antworten genau zuhört und Unterstützung zur Selbstheilung bietet. Das kann als Vorbild für jeden Menschen im Privatleben wie im beruflichen Umfeld ein positives Rollenvorbild sein. Denn Gesundheit ist Chefsache, wenn es um mich als Person geht, ebenso, wie im Falle einer Team- oder Unternehmensleitung.

---

## **2.4 Manager im globalen Kontext: Dialog mit einem chinesischen Mediziner**

Mein chinesischer Leibarzt, Herr Geling, geht in Deutschland mit andauernder Freude und viel Humor seiner anspruchsvollen Tätigkeit nach, seine geschätzten Patienten vital zu erhalten. Denn nur für gesunde Patienten würde er in China bezahlt werden. Alle Ansätze, dieses sinnvolle und kostengünstige System nur ansatzweise bei uns in Deutschland einzuführen, wurden vom Start weg von den bekannten Lobbyisten aus Pharma, Medizin und Krankenkassen verzögert, behindert oder gar sabotiert. Denn wer aus unserem Krankensystem verdient bei uns schon an einem gesunden Menschen? Dazu sehr präzise der bekannte deutsche Autor Eugen Roth (1895–1976):

Gleichgewicht

Was bringt den Doktor um sein Brot?

a) die Gesundheit, b) der Tod.

Drum hält der Arzt, auf dass er lebe,

Uns zwischen beiden in der Schwebe

(Verband deutscher Heilpraktiker [2015](#)).

Wie beginnt nun der weise chinesische Mediziner während der Audienz seine Ist-Analyse der Gesundheit seines schutzbefohlenen Patienten? Erfasst und interpretiert er alle fachlichen Informationen aus Blutbild, MRT, EMRT, Hormon- und Speichelanalysen und Fuzzy-Logik-Datenbanken, bevor er das Gespräch startet? Nein, er befragt den Menschen selber nach den wesentlichen Funktionen des Lebens:

### **Wie haben Sie geschlafen?**

Eine gute Frage, die unsere zahlreichen Schlafinstitute und -labore mit Fallzahlen von Schlafstörungen beantworten könnten, die bedenklich für eine generelle Nachterholung scheinen. Da wird Schnarchen zum kleineren Übel, wenn nächtliche Hellhörigkeit, dauerhafte Ausleuchtung der Nacht, sorgenvolles Grübeln, Nachtschichten zur Fertigstellung einer Präsentation, späte Business Meetings, globale Vernetzung mit Partnern in Asien und Amerika, exzessiver Medienmissbrauch, Stress mit der Familie oder Partner, üppige Mahlzeiten oder Kaffeekonsum nach 14:00 Uhr vielen den Schlaf rauben und damit eine denkbar schlechte Basis für eine morgendliche Yoga-Übung bilden, mit der freudig der Tag und das Sonnenlicht begrüßt werden kann.

Falls sich doch einmal eine tiefe Erholung eingestellt haben sollte, würde unser Körper automatisch mit dem ersten Sonnenlicht seine Hormonproduktion ankurbeln und alle Steuerungsleitungen zwischen Gehirn, Herz und Körperzellen mit Energie befeuern, so wie es oft nach einigen Tagen entspannten Jahresurlaubs ganz natürlich passiert, nachdem die angesammelte Erschöpfung durch Ruhe und Schlaf unter normalen Lebensbedingungen neutralisiert worden ist.

Den Erholungsgrad einer Nacht lässt sich sehr gut an den Gesichtern der Gäste im Business Hotel ablesen, wenn sich die Menschen über das morgendliche Speisenangebot hermachen. Das optisch und inhaltlich oft liebevoll präsentierte Buffet trifft auf verknautschte Gesichter, häufig schon von den Schlagzeilen des Frühstücksfernsehens, der Presse und den negativen Social-Media-Nachrichten besorgt oder verstimmt. Die über 800 Wirkstoffe von Koffein ersetzen den natürlichen Erwachungsprozess, falls nicht die erste Zigarette schon den ersten Dopaminausstoß nach dem Aufstehen ankurbeln musste. Dem Mangel am Hormonbaustein Protein wird mit intensivem Ei-Konsum (gemäß Bismarck, der bis zu acht Eier beim Frühstück verzehrt haben soll) der Mangel an Glückshormonen mit synthetischem Fett und raffinierten Zucker beantwortet. Wer es noch professioneller angehen lässt, hat seine Privatarmee von leistungssteigernden Drogen oder Nahrungsergänzungen schon in Tabletten- oder Tropfenform in Position gebracht: Blutverdünnung, Blutdrucksenkung, Blutzuckertabletten, Kokain, Amphetamine, Beruhigungs- und Schlafmittel, Baldrian, Ritalin, Energy Drinks, Mate, Juice Plus, Schmerzmittel, Salben oder andere sozial anerkannte Leistungsunterstützer. Was wäre, wenn wir unseren Lebenswandel etwas mehr an der natürlichen Ressource orientierten: frische und nicht industriell behandelte Getränke und Nahrungsmittel zu uns nehmen, die uns Vitalität nachhaltig schenken und nicht nur kurzfristig einen anregenden oder beruhigenden Effekt auslösen? Mein bekannter Polizist Heinz M. und mein Arbeitsmediziner Kurt K. kommen zu den gleichen Schlüssen: Unsere Probleme im Autoverkehr oder am

Arbeitsplatz sind längst nicht mehr Alkohol oder Marihuana, sondern alle Varianten chemischer Drogen, die Menschen krank, abhängig und manchmal unberechenbar machen. Nicht zuletzt werden vielleicht auch aufgrund der Sättigung mit giftigen Schadstoffen menschliche Leichen bei der Verbrennung im Krematorium als hochgiftiger Sondermüll behandelt.

Die Rezeptur des chinesischen Mediziners besteht dabei aus den weisen Worten: Machen Sie etwas weniger, werden Sie achtsamer und gehen Sie bewusster mit dem um, was Sie Ihrem Körper zuführen. Essen Sie sich nur einmal am Tag richtig satt, bis es in den Ohren dröhnt. Nehmen Sie nur zu sich, was Sie von Aussehen, Geruch und Haptik positiv anspricht. Kauen Sie Ihre Bissen bis zu 20-mal (im Gegensatz zu Mobile Eating oder besser Schlinging) und schlucken Sie es nur dann hinunter, wenn es Ihnen immer noch gut schmeckt. Trauen Sie Ihrem Instinkt und nicht den Marketingaussagen der Lebensmittel-experten und Verbotsfetischisten. Lieber eine Schwarzwälder Kirschtorte mit Hochgenuss verspeisen als mit Knäckebrot wehmütig daran zu denken! Das wäre ein wunderbare Diät und Steigerung der Lebensqualität – denn wer könnte dann noch Chips, Schnaps, Limonaden oder Industrienahrung zu sich nehmen und in sich hineinschütten?

### **Die zweite Frage meines chinesischen Arztes richtet sich an meine Verdauungsprozesse: Wie war der Stuhlgang?**

Derartige Fragen werden offen im Pferdestall diskutiert, wenn es um die Gesundheit der wertvollen Vollblüter im Gestüt geht. Bei uns Menschen bekommt dieser so offensichtliche Indikator für Gesundheit weniger Aufmerksamkeit und wird manchmal, wie im Falle des Durchfalls, als verharmlosende Urlaubsassoziation, freundlich mit Montezumas Rache umschrieben. Brechdurchfall scheint inzwischen schon zum normalen Repertoire unserer Gesellschaft geworden zu sein, keine Ausnahme mehr, mit der der Körper sich von unliebsamen Stoffen oder penetranten Kleinlebewesen trennt. Sondern ein regelmäßig wiederkehrender Vorbote innerer Störungen der Lebensprozesse, der die reduzierte Integration von Nahrung und die mangelhafte Verarbeitung aller unnatürlichen äußeren Einflüsse anzeigt. Sich etwas zu eigen machen, als gestaltbildender Verarbeitungsprozess, wird durch Abstoßen der zugeführten Nahrung ersetzt, was einen Mangelzustand hervorruft und das Immunsystem extrem fordern kann. Wer schon einmal im Zieleinlauf eines Marathons zugegen war, kann häufig den Überlastungszustand des Körpersystems an den feuchten Hosen und den braun verfärbten Beinen ablesen. Der Stammtischfreund meines Vaters, ein Zahnarzt, der jahrelang in russischer Kriegsgefangenschaft interniert war, konnte dort die Aussage bestätigt sehen: „Im Darm sitzt der Tod!“. Bevor damals im Lager das Lebensfinale einsetzte, war eine gestörte Verdauung der erste Indikator für den Prozess des Verfalls und Sterbens.

Bei über Zeitzonen, und damit Tag- und Nachtgrenzen, hinweg vielreisenden Managern gilt die epidemische Ausweitung des Reizdarm-Syndroms als eine belastende Randerscheinung: Darmblocker, Ganzkörperwindeln, und Platzbuchung im Flieger, nicht am Gang oder am Fenster, sondern in Toilettennähe, sind übliche Reaktionsmuster und unter Freunden, im Flüsterton verbreitete, hoch gehandelte Geheimtipps. Sogar eine ei-



gene Coaching-Riege kümmert sich schon um dieses Symptom einer zahlungswilligen Zielgruppe: der Reizdarmcoach.

Die Empfehlung meines Arztes zu diesem Thema besteht im Einsatz von Akupunktur, um die Hyperaktivität an einigen Energiezentren des Körpers zu neutralisieren und die Energie an anderen Punkten wieder zu aktivieren. Ebenso empfiehlt er erfolgreich die Zufuhr von Kräuterpillen und -tropfen, die den Yin- oder Yang-Anteil des Systems stärken und unterstützen. Auch gegen den Reizdarm scheinen diese Mittel gut zu helfen, ohne weitere Folgeschäden auszulösen.

Die dritte Frage meines chinesischen Leibarztes richtet sich an meinen männlichen Funktionsanzeiger für Zeugungsbereitschaft:

### **Wie war die morgendliche Erektion?**

Was in Jugendjahren und bei früheren Generationen ganz normal war, wird heute schon seltener zelebriert. An der wachsenden Vermarktung und dem selbstverständlichen Einsatz von erektionssteigenden Mitteln können wir ein wenig erahnen, wie es mit der Fruchtbarkeit der Männer in unserer Gesellschaft bestellt ist. Die starken Mittel sind zu finden: als fester Bestandteil in der medizinischen Reiseapotheke von deutschen Konzernmitarbeitern, damit es Ihnen auf Reisen in exotische Länder nicht an der notwendigen Standfestigkeit fehlt. Ebenso bei Altersheimbewohnern, denen der Urologe neben den üblichen Brettspielen zusätzliches Vergnügen in der Horizontalen gönnt. Auch im Ausland gehört der blaue Riese, z. B. bei chinesischen Hot Pot Parties, dazu: Um nach dem gemeinsamen Verspeisen der Fondueinhalte noch ein inspirierendes Nachtleben zu gewähren, wird die blaue Zauberpille in den gemeinsamen Hot Pot geworfen und entfaltet nach dem Essen die gewünschte Wirkung. Oder auch zu viel davon, wie Notärzte es im Ernstfall behandeln müssen, wenn Männer mit einer betonharten Dauererektion vor Schmerzen schreiend ihrem Bedürfnis nach Blasenentleerung nicht mehr nachkommen können. Da ist manchmal eine leichte Inkontinenz, an die man sich schon gewöhnt hatte und die mit dem Tragen von schwarzen Lederhosen gut kaschiert wurde, eine friedlichere Belastung. Statistisch geht jeder Mann ab 50 Jahre nachts zweimal zum Wasserlassen auf die Toilette, mit zunehmender Tendenz und mit weiterer Störung der Nachtruhe. Auch das ist ein weiterer Hinweis auf nachlassende Kraft der Muskulatur im Unterleibsbereich.

Auf einer Dienstreise nach China wurde ich von einem befreundeten Geschäftspartner gefragt, ob ich eine Familienpackung einer Erektionshilfe mit nach China bringen könnte. Es ging ihm dabei nicht um den Preisvorteil, sondern um die zertifizierte Echtheit und den Ursprung der Pillen aus einer europäischen Fabrikation. Offensichtlich trauen manche Chinesen nicht immer ihrer eigenen Produktkopie. Was Verpackung und Optik des Inhalts versprechen, entspricht offensichtlich nicht immer dem Originalmedikament.

Mit diesem Antrag im Gepäck besuchte ich meinen befreundeten Urologen Detlev W. Hier unser Dialog dazu: „Du Detlev, ich möchte für einen Geschäftsfreund in China eine Großpackung Viagra mitbringen. Kannst Du mir das Mittel bitte verschreiben?“ Mit einem süffisanten Lächeln antwortete er: „Für einen Freund in China also ...? Wir können doch ganz offen sprechen, lieber Harry. Männer in Deinem Alter (ich war zu dem

Zeitpunkt 52 Jahre alt) greifen sehr häufig danach. Doch kann ich Dir das Mittel nicht ohne eine gründliche Untersuchung Deines Körpers verschreiben. Denn Erektionsprobleme haben häufig ihre Ursache in einer Herzinsuffizienz, die dann im schlimmsten Fall beim Geschlechtsakt zu einem Herzversagen führen kann. Und das Risiko möchtest Du doch bestimmt erkennen und vermeiden?“ Damit hatte er Recht, doch ich hatte keine Zeit, diese Untersuchung über mich ergehen zu lassen und somit hatte sich der Gefallen für meinen chinesischen Geschäftspartner in der gewünschten Qualität erledigt. Er erfreut sich immer noch bester Gesundheit und speist seine Potenz und die seiner Geschäftspartner nach dem Essen inzwischen aus anderen Quellen.

Die Empfehlung von meinem chinesischen Mediziner lautet: Ab 50 werden Sie nicht mehr von Ihrem Sexualtrieb beherrscht – Sie können ihn jetzt besser steuern. Außerdem brauchen Sie in diesem Alter niemandem mehr etwas zu beweisen. Einmal pro Woche ein lustvoller Verkehr mit einer geliebten Person kann Ihnen Freude bis ins hohe Alter bereiten. Und jeder Geschlechtsakt mit Samenerguss raubt Ihnen männliche Kraft, die Sie als Geschenk Ihrer Partnerin weitergeben sollten. Gemessen an dem Fruchtbarkeitsritual in Führungsetagen, wo vor einigen Jahren noch die Anzahl verführter Sekretärinnen oder die Zahl der Kinder und Ehefrauen als Erfolg kommuniziert wurde und der täglich vollzogene Besuch eines Bordells auf Dienstreisen als Ritterschlag diente – eine wirkliche Entspannung an der Hochleistungsfront.

Hilfreich bei allen Problemen im Unterleibsbereich ist herzliches und kindliches Lachen aus dem tiefen Bauch. Dabei wird die Atmung wieder losgelassen, es muss wieder ausgeatmet und losgelassen werden, Entspannung für den ganzen Körper wie für den Geist des angespannten Besitzers. Die Lachtherapie oder auch das Lachyoga kann von Wunderheilungen berichten und zauberhafte wie peinliche Momente wie der frei gelassene Furz unter der Bettdecke erleichtern alle Beteiligten, wenn sich die Spannung in einem Lachen entlädt. Dabei entsteht Magie, unsere Höflichkeit und Erziehung vergessen wir für einen Moment und gewinnen die wertvolle Freiheit von Konditionierungen, Konventionen und negativen Botschaften unseres inneren Kritikers. Lachen ist Sprechen mit Gott.

---

## **2.5 Die Balance finden und den Lebensstil bewusst steuern: Tipps vom gesunden Menschenverstand meiner Großmutter Ida Bittner**

Eine schlesische Redewendung lautet: „Zuviel und Zuwing is a Ding“ (Zuviel und Zuwenig ist das Gleiche).

Überfluss und Mangel werden in unserer Gesellschaft exzessiv ausgelebt. Es fehlt zunehmend die Balance, die uns vital erhält und regenerieren lässt.

Jeder Hochleistungsturbo hat eine verkürzte Lebensdauer, jeder unterforderte Motor ebenso. Gibt es eventuell zwischen Burnout und Boreout eine gesunde Mitte?

Muss es erst zu den finalen Burnout-Exzessen wie diesen kommen, dass Mitarbeiter eines Telekommunikationsunternehmens sich aus den Fenstern des Firmengebäudes



<http://www.springer.com/978-3-658-06961-2>

Chefsache Gesundheit II  
Der Führungsratgeber fürs 21. Jahrhundert  
Buchenau, P. (Hrsg.)  
2016, VIII, 307 S., Hardcover  
ISBN: 978-3-658-06961-2