

Dr. Günter Harnisch

Dem Geheimnis von Chi auf der Spur
So laden Sie Ihre Batterien mit frischer Lebensenergie auf

Dr. Günter Harnisch

Dem Geheimnis von Chi auf der Spur

So laden Sie Ihre Batterien
mit frischer Lebensenergie auf

BACOPA VERLAG

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
Chi als gemeinschaftliche Energie	14
Müdigkeit verfliegt manchmal urplötzlich	15
Soziale Energie entsteht oft unerwartet	16
Chi in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)	17
Das Chi der Kämpfer	18
Feng Shui	18
Die kollektive Erschöpfung der westlichen Gesellschaft	19
Menschen im Mittelpunkt	21
Wie Sie Ihre Batterien immer wieder neu mit Chi-Energie aufladen können	24
TEST: Wie hoch ist der Stand Ihrer sozialen Energie?	25
Erster Überblick über die Möglichkeiten, Chi anzuregen	28
Freude schafft Energie	29
Flow: Lebensenergie pur.	30
Das Feuer, das in uns brennt.	32
Loslassen verändert das Zeitgefühl	34
Wieder zu träumen wagen	36
Traumhelfer stärken die Chi-Kraft	37
Therapie mit Traumbildern.	38
Den inneren Schweinehund überwinden	42
Kraftvoll denken	43
Der Versuchung bis auf den Grund folgen	44
Soziale Kraft aus dem Gespräch	45
Das Erfolgsgeheimnis energetisch starker Gesprächskultur: Resonanz	45
Wann entsteht soziale Energie?	49
Sich für neue Erfahrungen öffnen	54
Den Dialog verlangsamen.	56
Zuhören	57

Hinweis

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen für interessierte Leserinnen und Leser erstellt. Sie sind keinesfalls als Diagnose oder Therapieanweisungen zu verstehen. Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

Wenn in diesem Buch an einigen wenigen Stellen ausschließlich die männliche Sprachform benutzt wird, so geschieht das allein, um verständlich zu formulieren. Gemeint sind immer alle Geschlechter. Keinesfalls besteht eine Diskriminierungsabsicht.

Impressum

Alle Rechte, insbesondere die des Nachdrucks, der Übersetzung, des Vortrags, der Radio- und Fernsehendung und der Verfilmung sowie jeder Art der fotomechanischen Wiedergabe, der Telefonübertragung und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und Verwendung in Computerprogrammen, auch auszugsweise, vorbehalten.

© 2026 BACOPA Handels- & Kulturges.m.b.H., BACOPA Verlag

4521 Schiedlberg | Austria, Waidern 42
e-mail: office@bacopa.at | verlag@bacopa.at
www.bacopa.at | www.bacopa-verlag.at

Coverbild: Joel Severino via Unsplash
Portraitfoto des Autors: Heller Fotografen&Gestalter, Telgte
Umschlaggestaltung und Satz: Kerstin Badic, Mili Badic

Printed in the European Union

ISBN: 978-3-991141-15-0
1. Auflage, 2026

Gesprächsregeln, die das Entstehen sozialer Kraft fördern.	58
Energieräuber Stress bekämpfen	62
Nach den Ursachen fragen	63
Stress bewältigen: Mehr Energie durch Achtsamkeit.	64
Tief entspannt durch Atmen	65
Rituale, die Kraft geben	70
Unser Denken und Fühlen beeinflusst die Lebenskraft	72
Wenn das Glas halb voll ist	72
Bewegung stärkt die Energie	74
Hochleistung ist nicht alles.	75
Tanzen setzt soziale Energie frei	76
Interessante Fakten über das Tanzen	77
Heilströmen: Berühren als Kraftquelle	80
Fingerübungen zum Energieausgleich	82
Gebetshaltung für mehr Energie.	84
Vitalstoffreiche Ernährung stärkt die Chi-Kraft.	85
Weniger essen reduziert Alterskrankheiten	87
Energie durch Nahrungsergänzung	88
Taurin: Länger leben bei guter Gesundheit	88
Melatonin: erholsamer Schlaf für ein langes Leben.	89
5HTP und GABA für gute Stimmung	91
Resveratrol gegen das Altern	92
NADH: Kraftwerke in unseren Körperzellen	95
Lebensenergie aus Pflanzen	96
Ginseng: Die Wunderwurzel des Ostens	96
Kiefernpollen: Energiepakete voll Lebenskraft	98
Die verjüngende Kraft der Yamswurzel	99
Technische Geräte für mehr Lebensenergie	101
Chakra-Energie fließt in Leitbahnen	101
Ein Akupunkturgerät zur Selbstanwendung.	103
Die Akupressurmatte: das Yogi-Erfolgsmodell	103
Die Chi-Maschine	105

Heilende Energie durch Haustiere	106
Mehr Lebensqualität durch Umgang mit Tieren	109
Therapie mit Hunden.	110
Die Pferdetherapie	112
Lamatherapie.	113
Waldbaden	114
Momente in der Natur.	116
Naturbilder	117
Naturklänge.	117
Waldduft.	117
Wohnungen aus Holz – mit natürlichen Farben	118
Das 18 Punkte-Programm	
für mehr Lebensenergie	119
Ein Krafttagebuch führen.	119
Positive Bilanz ziehen	119
Lächeln bringt gute Laune	119
Fehlschläge sind oft kraftvolle Erfolge	120
Selbstbestimmt leben	121
Gut gelaunte Freunde treffen	122
Bewegung in der Natur	122
Im Alltag entspannen	122
Gute Ernährung.	123
Wertschätzung	124
Soziale Kontakte	124
Medienpause	125
Kraft aus persönlichen Werten	125
Vorbilder geben Kraft.	126
Augenblicke voll Energie	127
Den ewigen Kritiker in uns abschalten	128
Dankbarkeit als Energiequelle.	129
Schluss	131
Ein Ritual für die Zukunft	132
Der Autor	133

Vorwort

Aus der chinesischen Kampfkunst kennt man die ungewöhnliche Wirkung der Lebenskraft Chi seit Jahrtausenden. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) nutzt diese Kraft, um Kranke zu heilen. Westliche Schulmediziner reisen nach China, weil sie mehr über die erfolgreiche Energie-Therapie herausfinden wollen. Sie sind dem Geheimnis von Chi auf der Spur.

Chi gibt es, wie Forschungen des bekannten Soziologie-Professors Hartmut Rosa an der Universität Jena zeigen, nicht nur als individuelle Kraft. Chi kommt ebenso in Gestalt von sozialer Energie vor.

Dieses Buch zeigt eine Fülle an Möglichkeiten auf, wie sich die Lebenskraft Chi stärken lässt. Optimale Gesundheit, lebendigere Beziehungen und ein langes, von Konflikten freieres Zusammenleben in der Gemeinschaft rücken so in den Bereich des Möglichen. Gebraucht werden solche Veränderungen dringend in einer Zeit, die durchzudrehen scheint und zugleich auf der Stelle tritt. Eine Veränderung der Gesellschaft beginnt mit Änderungen jedes Einzelnen in seinem persönlichen Leben.

Das Buch soll die Chance bekommen, in seinem Entstehen langsam reifen. Ich schreibe mit Freude daran und lasse mir Zeit. Das Gras in der Natur wächst auch nicht schneller, wenn man an den Halmen zupft.

Dr. Günter Harnisch

Warendorf/Wangerooge, im Herbst 2025

Einleitung

Die westliche Wissenschaft leistet einen ersten Beitrag, indem sie das Thema Lebensenergie näher ins Blickfeld rückt. Was wir jetzt brauchen, sind konkrete Ergebnisse zu der Frage, welche Wirkung Chi-Energie im Leben des einzelnen Menschen hat. Kann sie Gemeinschaften oder sogar ganze Völker verändern? Bei den Kulturvölkern der westlichen Welt fällt auf: Sie scheinen auf eine vergleichbar ähnliche Weise unter Burnout-Symptomen zu leiden, individuell ebenso wie kollektiv. Wenn diese Beobachtung zutrifft, ist zu befürchten, dass die daraus entstehenden Lähmungserscheinungen eine lebendige Weiterentwicklung dieser Völker einschränken werden. Neue Impulse zum Umgang mit Chi-Energie könnten unser Leben zum Positiven verändern. Sie können zu mehr persönlicher Gesundheit, zu mehr Glücksfähigkeit, aber auch zu einem gekonnteren Umgang mit Konflikten führen. Damit würde mehr Aussicht auf Frieden in der Welt entstehen. Was auf den ersten Blick wie Utopie aussehen mag, enthält Wünsche, deren Erfüllung im Bereich des real Erreichbaren liegt. Jedenfalls besteht kein Grund, die Hoffnung auf ihre Erfüllung vorzeitig aufzugeben.

Konkret stellt sich eine Reihe neuer und interessanter Fragen: Unter welchen Bedingungen fließt Chi-Energie im Leben des einzelnen Menschen, im sozialen Leben der Gemeinschaft, im politischen Handeln, bei der Arbeit und im Konsumverhalten? Und wie wirkt sich auf das Wohl des Einzelnen und auf die Gemeinschaft im Ganzen aus, wenn es gelingt, die verfügbare Chi-Energie zu erhöhen? Das Buch versucht, erste Antworten auf diese Fragen zu geben.

Zunächst geht es darum, näher herauszuarbeiten, was Chi-Energie ist, wie sie in unserem Leben konkret wirkt und wodurch sie gestärkt oder geschwächt wird. Weiter wird es erforderlich sein, einen Blick auf die

allgemeine Erschöpfung zu werfen, die in unserer Gesellschaft auffällt. Ihre Ursachen sollen näher unter die Lupe genommen werden.

Vor allem geht es in diesem Buch um die Frage, wie sich die Lebensenergie Einzelner und damit zugleich die soziale Energie innerhalb von Gemeinschaften wirksam erhöhen lässt. Eine ganze Palette konkreter Vorschläge wird Wege aufzeigen, wie wir unser Potenzial an persönlicher Energie gezielt stärken können. Garantiescheine für einen immerwährenden Energiefluss gibt es nicht. Doch lassen sich optimale Voraussetzungen schaffen, damit uns immer wieder reichlich Chi-Energie zur Verfügung steht.

Viel Chi-Lebenskraft wartet darauf, in die Welt gebracht zu werden. Um die Erforschung von Chi ist es lange Zeit still gewesen. Notwendig ist Chi vor allem für die westliche Kultur, denn sie leidet am meisten unter chronischem Energiemangel, unter allgemeinem Burnout. Vor allem geht es darum, sich mit Ideen zur praktischen Anwendung von Chi zu befassen. Über Chi ist noch längst nicht alles gesagt, was zu sagen wäre.

Chi: Die Kraft, die alles am Leben erhält

Chi kennen wir bisher als die Energie, die einem einzelnen Lebewesen für sein Leben zur Verfügung steht. In vielen Kulturen haben die Menschen konkrete Vorstellungen über die Beschaffenheit dieser geheimnisvollen Lebensenergie entwickelt. Die alten Griechen verfügten gleich über mehrere Energiekonzepte (*energeia*, *pneuma*, *dynamis*). Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) nutzt Chi oder Qi schon seit mehreren Jahrtausenden. In der indischen Kultur kennt man diese Energie als *Prana*. Der französische Forscher Henri Bergson spricht von *elan vital*. Selbst moderne afrikanische Philosophen bezeichnen die Idee einer Lebensenergie als „Substanz der afrikanischen Philosophie“¹. Im einzelnen unterscheiden sich die Vorstellungen darüber, wie diese Lebensenergie beschaffen ist. Doch ein Ziel haben sie gemeinsam: Körper, Geist und Seele miteinander in Einklang zu bringen. Gelingt das, so kann sich die Lebensenergie frei entfalten.

Chi wird gern mit „Lebenshauch“ übersetzt. Die Erklärung liegt auf der Hand: Das Chi ist die Kraft des Lebens, die nie versiegende Quelle jeder Bewegung im Kosmos, die Lebensenergie des Menschen. Unser persönliches Chi ist der Maßstab für unser Wohlbefinden. Wird das Chi blockiert, so fühlen wir uns erschöpft, tatenlos, müde, mitunter sogar gehemmt.

Fließt das Chi ungehindert, so fühlen wir uns körperlich und psychisch voll Tatkraft, Vitalität, Ausgeglichenheit und Harmonie.

1 Der senegalische Philosoph Souleymane Bachir Diagne bezeichnet in seinem Buch über Bergsons *elan vital* die Idee einer Lebensenergie als „Substanz der afrikanischen Philosophie“. Sein kamerunischer Kollege Achille Mbembe führt in seinem in der *taz* veröffentlichten Brief an die Deutschen das alles auf die afrikanischen Begriffe der Lebensenergie, der Zirkulation der Welten und der Metamorphose des Geistigen zurück; siehe dazu auch Hartmut Rosa: *Was ist soziale Energie?* In: DIE ZEIT vom 14.01.2024.

In der westlichen Schulmedizin kommt diese Energie Chi oder Prana, Elan vital oder wie immer man sie bezeichnen will, kaum vor. Darüber, ob es diese geheimnisvolle Lebenskraft überhaupt gibt und wie sie beschaffen ist, hat man in der Vergangenheit viel gestritten. Zugespielt lief der Streit auf die Frage hinaus, ob das Leben auf eine von Gott geschaffene Kraft zurückzuführen ist oder ob es eine naturwissenschaftlich überzeugende Erklärung für die Entstehung allen Lebens auf der Erde gibt. Inzwischen ist es um dieses nach wie vor ungeklärte Problem stiller geworden, obwohl noch längst nicht alle Rätsel um die Lebenskraft gelöst sind. Die westliche Schulmedizin wendet inzwischen auch östliche Chi-Methoden als Alternativen bei der Behandlung ihrer Patienten an. Akupunktur gilt heute in den westlichen Ländern als anerkannte Therapie zur Schmerzbehandlung. Ebenso wird sie in der Geburtshilfe eingesetzt.

Chi als gemeinschaftliche Energie

Offensichtlich gibt es ein kollektives Chi, das allen Mitgliedern einer Gemeinschaft gemeinsam zur Verfügung steht. Man kann diese Kraft beobachten und beschreiben. Bekannt ist die gewaltige Energie, die bei Massenveranstaltungen im Fußballsport, ebenso in der Musikszene und bei politischen Veranstaltungen entsteht. Diese kollektive Energie tritt als etwas Neues, Ganzes in Erscheinung. Sie ist weit stärker als die Summe der Energien aller einzelnen Teilnehmer.

Die Soziologie beginnt gerade erst, die soziale Energie intensiver zu erforschen. Nach dem Stand der Wissenschaft entstehen neue Fragen von weittragender praktischer Bedeutung. Um nur einige zu nennen: Wie können wir die uns zur Verfügung stehende soziale Energie stärken? Kann ein hoher Stand an sozialer Energie uns davor schützen,

krank, schwach, alt und klapperig zu werden? Ist es möglich, durch Steigern des Energiepegels unser Leben zu verlängern oder womöglich die Chancen für ein friedlicheres Zusammenleben der Menschen zu erhöhen? Diese Fragen sind von hohem Interesse für die Völkergemeinschaft ebenso wie für jeden einzelnen Menschen.

Soziale Energie fließt offenbar nicht nur in der Begegnung von Menschen untereinander, sondern auch dort, wo sich Menschen und Dinge begegnen: beim Spielen eines Musikinstruments etwa und bei allem, was wir in der Begegnung mit der Natur unternehmen, wie etwa Wandern, Schwimmen, Klettern, Radfahren, Sportaktivitäten und Vieles mehr. Mehr dazu in den folgenden Kapiteln.

Müdigkeit verfliegt manchmal urplötzlich

Es ist schon etwas Merkwürdiges mit unserer Lebensenergie. Mal meinen wir, am Ende zu sein. Dann wieder sprühen die Funken. Wer kennt das nicht: Wir kommen nach einem anstrengenden Arbeitstag mit reichlich Stress abends müde nach Hause und haben nur noch den Wunsch, die Beine hoch zu legen, den Abend ruhig ausklingen zu lassen und dann schlafen zu gehen. Da klingelt es. Ein Freund kommt vorbei oder ruft an. Er überredet uns, mit in ein Konzert zu gehen oder ins Kino, ins Theater oder in eine Kneipe. Nur widerwillig sind Sie bereit. Doch als Sie spät zurückkommen, fühlen Sie sich erfrischt, putzmunter und voller Ideen und Tatendrang.

Wo ist all Ihre Müdigkeit geblieben – ohne jede Ausruhezeit? Eine mögliche Antwort wäre: Ihre Lebensenergie haben Sie zum Fließen gebracht. Hartmut Rosa, bekannter Soziologe in unserem Kulturraum, nennt diese Kraft „soziale Energie“. In einem ZEIT-Beitrag (2/2024) und in

seinem Buch „Resonanz“ fragt er danach, wie es möglich ist, Energie auszugeben, wenn wir keine haben, und wie wir es schaffen, dabei auch noch neue Energie zu gewinnen. Wir sprechen davon, dass wir Energie tanken. Aber wo um alles in der Welt ist die Tankstelle? – Es ist eher ein Bild, das wir da benutzen, denn diese Energie ist nicht physikalisch fassbar. Doch es gibt sie, ganz offenkundig. Jeder spürt sie. Wie sonst könnten die Menschen das Gefühl haben, die Energie gehe ihnen aus, sie seien nur noch endlos erschöpft? Und wie sonst lässt sich erklären, dass Menschen innerhalb weniger Minuten allein durch eine gelingende Begegnung aus ihrem Erschöpfungstief herausgerissen werden und sich frisch und sehr lebendig fühlen.

Soziale Energie entsteht oft unerwartet

Soziale Energie entsteht oft unerwartet, häufig in Situationen, in denen man sie am allerwenigsten vermutet.

Hier sind ein paar selbst erlebte Beispiele zu typischen Situationen, in denen es urplötzlich zum Auftreten eines hohen Potenzials an sozialer Energie gekommen ist, obwohl dieses nicht zu erwarten war:

Es ist Wochenende. Meine Frau und ich haben den Abend bei einem Glas Wein ruhig ausklingen lassen und sind im Begriff, schlafen zu gehen. Da klingelt das Telefon. Unser Sohn ruft an. Er studiert auswärts und sagt, dass er auf dem Weg zu uns ist und gleich hier sein wird. Alle Müdigkeit ist mit einem Schlag wie weggefedt. Eine Viertelstunde später ist er da. Wir sitzen noch lange zusammen, fühlen uns frisch und munter und haben uns viel zu erzählen.

Auf einer Tagung treffe ich ein frühere Kollegin, mit der ich viele Jahre zusammengearbeitet habe. Wir haben uns nicht immer gut verstanden. Es gab öfters Missverständnisse und Meinungsverschiedenheiten zwischen uns. Jetzt ist die Wiedersehensfreude riesengroß. Wir sitzen in jeder freien Minute zusammen. Von Stress oder Ermüdung ist nichts zu spüren. Hier reden nicht zwei Menschen im Small-Talk-Modus unverbindlich, sondern ich habe die ganze Zeit das Gefühl: Ich bin gemeint.

Chi in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

In der Fachliteratur² wird öfters ein Bild benutzt, um die Wirkung von Chi zu beschreiben. Man vergleicht die Wirkung mit einem Motor, der den Körper des Menschen am Laufen hält. Auf den ersten Blick leuchtet dieses Bild ein. Mich stört daran, dass es den menschlichen Körper rein mechanistisch mit einem Technikteil vergleicht, obwohl der Körper in Wahrheit unendlich viel komplizierter „gebaut“ ist. Außerdem ist er lebendig – im Gegensatz zu jeder Maschine. Doch da mir selbst kein besseres Bild einfällt, muss ich das vorhandene wohl akzeptieren.

Die Lebensenergie Chi ist für alle Bewegungsabläufe im Körper des Menschen verantwortlich. Sie steuert offenbar sämtliche Stoffwechselvorgänge und Nervenreaktionen, das Denken, die Emotionen. Sie ist so etwas wie das Leben selbst.

² siehe beispielsweise: *Chi – Kraft des Lebens*, a.a.O.

Das Chi der Kämpfer

Im alten China trainierten die Kämpfer ihr Chi und brachten es zu erstaunlichen Leistungen. Im Qigong und im Tai-Chi ist diese Trainingsmethode bis heute erhalten, wenn auch mit veränderter Zielsetzung. Vorbeugung steht eher im Vordergrund. Auf dem Weg über Atmen, Meditation und Bewegungen regt man das Chi an und schafft so innere Stärke, Balance und Harmonie. Die Anwendungen werden genutzt, ein gesundes Körpergefühl zu entwickeln. Sie sollen zugleich die körpereigene Abwehrkraft gegen Krankheiten stärken.

Feng Shui

Die chinesische Harmonielehre Feng Shui geht davon aus, dass die beiden Naturkräfte Wind (Feng) und Wasser (Shui) die Lebensenergie beeinflussen. Sind diese beiden Kräfte nicht ausgeglichen, so wird der Chi-Fluss blockiert. Unwohlsein, Unbehagen und Stillstand sind mögliche Folgen. Besteht dagegen ein Gleichgewicht zwischen beiden Kräften, so entsteht Harmonie. Man kann jeden Lebens- und Wohnbereich nach den Grundsätzen des Feng Shui gestalten und so ein harmonisches Gesamtgleichgewicht schaffen.

Die kollektive Erschöpfung der westlichen Gesellschaft

Die westliche Industriegesellschaft ist zu ständigem Wachstum gezwungen. Sie kann sich nur durch Steigerung stabilisieren. Nach Hartmut Rosa muss sie daher „immer mehr Welt verfügbar ... machen.“ Das bedeutet vor allem: mehr Rohstoffe nutzbar zu gewinnen, Märkte zu erschließen, die technischen Möglichkeiten zu vergrößern, mehr Wissen zu erschließen, die Steuerungs- und Kontrollmöglichkeiten zu verbessern und die sozialen sowie die psychischen Potentiale zu aktivieren. Wenn wir nicht immer besser, schneller, kreativer und tatkräftiger werden, verlieren wir Arbeitsplätze. Es kommt zu Firmenschließungen. Die Steuereinnahmen sinken, während die Ausgaben steigen. Haushaltskrisen sind die Folge. Es ist nicht einmal so sehr die Gier nach *immer mehr*, die uns vorantreibt, sondern die Angst vor dem *Immer weniger* hält dieses wahnwitzige Spiel ständiger Steigerung aufrecht, aus dem es nur extrem schwer auszusteigen gelingt.³

Auf den einzelnen Menschen wirkt sich die fortgesetzte Wettbewerbssituation besonders verhängnisvoll aus, weil der Arbeitsprozess und die gesamte Lebensführung ihn immer mehr von sich selbst entfremden. In früheren Zeiten produzierten die Menschen ihre eigene Nahrung. Sie arbeiteten für ihre Familie und für die soziale Gemeinschaft, in der sie lebten. Was sie heute produzieren, gehört ihnen nicht. Sie können über die Ziele, Mittel und Formen der Produktion nicht bestimmen. Sie verstehen oftmals den Sinn des von ihnen hergestellten Produkts nicht mehr. Dieser Entfremdungsprozess führt zu Entwurzelung und zu einer Schwächung der eigenen psychischen und sozialen Energie. Er begünstigt nachteilige Folgen für die Gesundheit und Lebensqualität.

3 Hartmut Rosa: *Unverfügbarkeit*, 10. Auflage, Wien, Salzburg 2024, 15–18.

Hannah Arendt hat diese Entfremdung als *Beziehung der Beziehungslosigkeit* bezeichnet.⁴ Das damit verbundene Lebensgefühl beschreibt Hartmut Rosa etwa so: „Das sagt mir alles nichts, es bedeutet mir nichts, ich werde dadurch nicht erreicht und erreiche auch die Welt da draußen nicht mehr.“ Diese Erfahrung umschreibt ziemlich genau den Zustand der Depression. „Da draußen ist alles tot, grau, kalt und leer, und auch in mir ist alles stumm und taub.“⁵ Solche Worte beschreiben exakt die Befindlichkeit im Burnout, einer für unsere Zeit typischen, sehr häufig diagnostizierten Mode- und Massenerkrankung. Ihr Anstieg allein ist bedenklich, selbst wenn die Ursachen vielfältig und noch nicht hinreichend erforscht sind. Die entscheidende Frage, die sich hier stellt, ist: Was können wir gegen die um sich greifende Entfremdung tun, um dem individuell ebenso wie kollektiv auftretenden Burnout zu begegnen? Kann man überhaupt etwas tun? Oder ist der moderne Mensch das Opfer der von ihm selbst geschaffenen Lebensumstände?

Aufgeben ist keine Lösung. An unseren Lebensumständen lässt sich Grundsätzliches nicht von einem Tag auf den anderen verändern. Doch gibt es eine ganze Reihe von Stellschrauben. Mit ihrer Hilfe lässt sich das Potential an verfügbarer sozialer Grundenergie erhöhen. Genau diese Möglichkeiten stärker ins Blickfeld zu rücken, ist das Hauptanliegen dieses Buchs.

Menschen im Mittelpunkt

Wenn wir mehr darüber wissen wollen, unter welchen Lebensbedingungen bei Völkern soziale Energie besonders gut fließt, müssen wir uns die Lebensumstände der einzelnen Völker näher ansehen. Wir können uns dabei mit einem „Kunstgriff“ helfen, indem wir danach schauen, welches Land das glücklichste ist. Denn ein glückliches Land wird mit hoher Wahrscheinlichkeit ein Land sein, dessen Bevölkerung über viel soziale Energie verfügt. Das ist zunächst nur eine Vermutung. Aber mit ihr kann man arbeiten, solange noch keine gesicherten Forschungsergebnisse zur Verfügung stehen.

Finnland ist zum siebten Mal in Folge als glücklichstes Land der Welt gekürt worden. Während die skandinavischen Länder das Glücks-Ranking anführen, rutscht Deutschland von Platz 16 auf Platz 24 ab. Ähnlich ergeht es anderen westlichen Ländern wie den USA.

Was ist das Glücksgeheimnis der Finnen? Wie schaffen es die Nordlichter, Jahr für Jahr glücklich zu sein – und zu bleiben? Was alle skandinavischen Länder gemeinsam haben: Sie sind dünn besiedelt, und ihre Bevölkerung ist sehr bodenständig.

Dass der Mensch im Mittelpunkt steht, ist ein wichtiger Bestandteil der finnischen Kultur. Die eigene Zufriedenheit hängt in Finnland stark mit der Zufriedenheit anderer zusammen. Davon ist John Helliwell, Wirtschaftswissenschaftler aus Kanada, überzeugt. Er ist einer der Forscher, die am Weltglücksreport arbeiten. Die Finnen vertrauen einander. Sie kümmern sich umeinander. Und sie erreichen ein sehr hohes Maß an Chancengleichheit in Bildung, Gesundheit und sozialem Ansehen. Sie stehen nicht so stark im Wettbewerb miteinander wie die Menschen in anderen Ländern.

⁴ Hannah Arendt: *Vita Activa oder vom tätigen Leben* (1960), München 1994.

⁵ Hartmut Rosa: *Unverfügbarkeit*, a.a.O. 33.