



## Kolumne „Marx & Engels“ des VdR Verband der deutschen Rauchtabakindustrie e.V. (VdR)

---

### **Burnout-Prophylaxe ab null!**

**Marx und Engels bringen es auf den Punkt. Die im VdR Verband der deutschen Rauchtabakindustrie e.V. tatsächlich existenten Herren Franz Peter Marx, Hauptgeschäftsführer des VdR, und Patrick Engels, Vorsitzender des VdR, werfen im monatlichen Rhythmus einen augenzwinkernden Blick auf Dinge des Zeitgeschehens.**

**Heute: Wie ihre Kinder mit indischen Turnübungen zu gesunden workaholics werden!**

Marx: Noch Fragen, Engels?

Engels: Selbstverständlich! Finden Sie den flächendeckend steilen Anstieg psychischer Erkrankungen nicht auch bedrohlich?

Marx: Absolut! In einer hektischen, leistungsgetriebenen Gesellschaft, in der temporäre Patchworkfamilien und hire&fire-Jobs Standard sind, sind Burnout, Depressionen und Panikattacken fest einzuplanen.

Engels: Und wer hat das Nachsehen, wenn's soweit ist? Die AOK! Arbeitsausfall, Krankengeld und wenn's ganz blöd läuft auch noch jahrelange teure Therapien. Um den zu erwartenden Schaden zu begrenzen, startet die beliebte Volkskasse nun das Programm „Yoga in Kitas“. Mit Kranich, Kobra, Pflug und Heuschrecke gegen Überforderung und Existenzängste. Für ADS-Kinder empfiehlt sich „Der Baum“ in mehrstündiger Ausführung. Und wieder hektoliterweise Ritalin gespart!

Marx: Längst überfällig, wenn man bedenkt, dass Einjährige häufig bereits mit den rudimentärsten Hygieneanforderungen und der Tischetikette überfordert sind. Auch für die jungen Eltern ist es eine enorme Erleichterung, wenn sie der Nachwuchs statt mit ohrenbetäubendem Geschrei mit dem Sonnengruß weckt.

Engels: Kleine Ausreißer können nun ganz leicht fixiert werden. Einfach die Beine zum Lotussitz verknoten und den Racker außerhalb der Laufwege platzieren! Sie werden staunen, wie schnell sich ein seelisches Gleichgewicht einstellt. Also bei Ihnen.

Marx: Für Tierliebhaber empfiehlt die AOK entsprechende Übungen aus dem Hundiismus.

building best brands



Engels: Und das ist nur Yoga! Die nervige Pubertät wird ganz leicht, wenn man sie einfach durch eine dreijährige Meditationsphase ersetzt. Ach, es gibt so vieles für ein gesundes Leben im Einklang mit sich selbst ...

Marx: Tai chi!

Engels: Gesundheit!

Marx: Danke, aber eigentlich spreche ich von Schattenboxen. Frühkindliche Revierkämpfe gestatten damit auch dem langsamsten Kind sich in aller Ruhe weg zu ducken, bevor sie die Faust des Kita-Rambos trifft. Und am Nachmittag übergibt die freundliche Yogini den Eltern ihre tiefenentspannten Igel, Sonnen und Schmetterlinge.

Engels: In Kürze soll noch ein vorgeburtliches Therapieerlebnis hinzukommen, bei dem der anschwellende Bauch täglich mit Texten zu Demut, Selbstreflexion, und Perspektivenwechsel besprochen wird.

Marx: Wer seinen Kindern aber den perfekten Start ins Leben geben will, begleitet bereits den Akt der Fortpflanzung mit autogenem Training: Du wirst müde, alles wird schwer wie Blei, alle Muskeln entspannen sich ... oft braucht man sich dann gar nicht mehr um Burnout-Prophylaxe sorgen....

Engels: Wären Kranich, Kerze und Krokodil trotz fortgeschrittenem Alter nicht auch was für Sie, Marx?

Marx: Im Prinzip schon. Nur bleibe ich immer bei der Übung „Innerer Schweinehund“ hängen.

Engels: Sollten wir darüber nicht noch mal mit etwas Tabak meditieren?

Marx: Gerne. Gemütlich eine rauchen hilft ja bekanntlich auch sehr gegen Burnout. Solange es nicht die Pfeife selbst betrifft.