

Irritationen

Die allgemeine Erschöpfung, die in den letzten Jahren um sich greift oder die zumindest in den letzten Jahren mit großem Engagement beschrieben, wenn nicht sogar beschworen wird, geht mit irritierenden, uneindeutigen Befunden einher.

- ◆ Erstens: Müsste ein erschöpfter Mensch nicht unser Mitgefühl wecken? Stattdessen provoziert die epidemische Entkräftung auch den Impuls, über die ausgebrannten Menschen zu spotten. Hilmar Klute schrieb über den „neuen Trend erschöpft zu sein“ (so der Untertitel seines Buches „Wir Ausgebrannten“) eine Polemik, in der er uns bescheinigt, dass wir mit großer Lust im „diffuse[n] Gewimmel unseres inneren Seelenzoos“ ein neues „Lieblingstierchen“ entdeckt habe: „die totale Erschöpfung“ (Klute 2012, S. 12).
- ◆ Zweitens: Müssten wir nicht alles dafür tun, im Gleichgewicht zu bleiben oder, wie Freud es formuliert hat, liebes- und arbeitsfähig zu bleiben. Stattdessen avanciert die Kraftlosigkeit unter dem Etikett des „Burnout“ zum Statussymbol der Leistungsgesellschaft. „Das Burnout besitzt [...] einen gewissen Adel“ (Martynkewicz 2013, S. 11). Wer wirklich alles gibt, um unsere Welt ein kleines bisschen besser zu machen, der kann das am besten dadurch belegen, dass er entkräftet auf der Strecke bleibt. „Der Ausgebrannte hat mit hohem Einsatz gespielt, er hat alle seine Kräfte und Energien aufgeboten und sich nicht geschont“ (Martynkewicz 2013, S. 11). Nur die Besten und Fleißigsten sind von Burnout betroffen.
- ◆ Drittens: Müsste unserer ausgelaugten Gesellschaft nicht Erholung gut tun? Stattdessen schreibt die ZEIT im Juli dieses Jahres auf der ersten Seite, dass „Urlaub krank macht“. Andreas Sentker referiert dort Befunde des niederländischen Psychologen Adrian Vingerhoets, der im Jahr 2002 in einer Pilotstudie (Vingerhoets, van Huijgevoort & van Heck 2002) nachgewiesen hat, dass Entspannung immerhin bei drei Prozent der fast 1900 Studienteilnehmern zu manifesten Symptomen führt. Mit der Diagnose „Freizeitkrankheit“ („leisure disease“) gibt Vingerhoets Phänomenen einen Namen, die bereits seit über hundert Jahren diskutiert werden. So hat beispielsweise der Analytiker Sándor Ferenczi von der „Sonntagsneurose“ gesprochen, oder Viktor E. Frankl die „Inhaltsleere und Sinnlosigkeit“ beschrieben, die sich breitmachen, wenn die „wochentägige Betriebsamkeit“ zum Stillstand kommt (zit. in: Sentker 2015). Passend zu diesen Befunden wird in der Burnout-Forschung heute von einem „Bore-out-Syndrom“ gesprochen, einem Erschöpfungszustand, der sich aus Unterforderung und Langeweile speist.
- ◆ Viertens: Müsste sich die allgemeine Erschöpfung nicht aus Entwicklungen der letzten Jahre, oder vielleicht Jahrzehnte erklären lassen? Schließlich ist der Begriff des Burnout gerade mal etwas mehr als 40 Jahre alt (Bradley 1969; Freudenberger 1974). Und doch beschreibt Wolfgang Martynkewicz (2013) die Erschöpfung als treuen Begleiter der gesamten Moderne und führt uns Friedrich Nietzsche, Otto von Bismarck, Cosima Wagner und Max Weber als Ausgebrannte ihrer Zeit vor. Schulte-Markwort sekundiert und vermutet, dass „Burnout [...] menscheitsimmanent“ ist (Schulte-Markwort 2015, S. 131).
- ◆ Eine letzte Irritation: Die epidemische Erschöpfung der Gesellschaft geht nicht mit einer steigenden, sondern im Gegenteil mit einer deutlich sinkenden Arbeitsbelastung einher. Erich Fromm hat bereits in seiner 1955 erschienen Analyse „Wege aus einer kranken Gesellschaft“ darauf hingewiesen, dass sich im „Vergleich zu der Zeit vor hundert Jahren [...] die Arbeitszeit auf etwa die Hälfte reduziert“ hat. „Wir haben heute mehr Freizeit zur

¹ Manuskript zum gleichnamigen Vortrag, gehalten beim Salzburger Pflegekongress am 24./25. Oktober 2015

Verfügung als es sich unsere Vorfahren hätten jemals träumen lassen“ (Fromm 2014, S. 12f.). Fromms Einschätzung korrespondiert mit Zahlen, die die amerikanische Soziologin Juliet B. Schor vorlegt. Sie gibt an, dass die durchschnittliche Jahresarbeitszeit eines Arbeiters im 14. Jahrhundert bei 1440 Stunden gelegen hat. Im Mittelalter ist sie auf etwas über 2300 Stunden und im Zuge der Industrialisierung sogar auf 3150 bis 3650 Stunden (im Jahr 1850) gestiegen. Im Jahr 1988 lag sie aber nur noch bei 1856 Stunden (Schor 1993). Seither ist sie noch einmal auf heute 1658 Stunden zurückgegangen (WSI-Tarifarchiv 2014). Das bedeutet, dass sich die zeitliche Arbeitsbelastung in den letzten 150 Jahren halbiert hat.

Wie kommt es zu all diesen Irritationen und inneren Widersprüchen? Was verhandeln wir unter der Chiffre der Überforderung? Oder anders gefragt, was bringt den modernen Menschen so sehr an die Grenzen seiner Leistungsfähigkeit und an die Grenzen seiner Lebensfreude? Erschöpfung wird sich dabei nicht als einfaches, lineares, durch einen einzigen Faktor erklärbares Phänomen verstehen lassen. Eines aber scheint klar: Es geht nicht primär um den Einzelnen, der immer mehr arbeitet, bis er schließlich körperlich müde und abgekämpft ist und sich deshalb erholen muss. Vielmehr – so die grundlegende Hypothese dieser Überlegungen – werden wir heute mit den Konsequenzen von Weichenstellungen konfrontiert, die an der Wiege der Moderne getroffen wurden. Möglicherweise leiden wir gar nicht daran, wieviel wir real arbeiten, sondern die Ansprüche, und Ideen, was wir prinzipiell leisten und erreichen können, sind so gewaltig, dass wir daran nur scheitern können. Dabei geht es nicht darum, den Wunsch sich zu engagieren und gute Leistungen zu erbringen zu pathologisieren. Vielmehr stellt sich die Frage, was uns dazu bringt, uns selbst und andere dermaßen auszubeuten.

In der therapeutischen Arbeit kennen wir folgendes Phänomen gut: Jeder Mensch versucht sich in seiner Kindheit so zu verhalten, dass er sich selbst möglichst gut schützt und dass er möglichst wenig verletzt wird. Rückblickend stellen viele Klienten dann fest, dass ihre Strategien zwar der damaligen Lage angemessen waren, dass sie bei Lichte besehen aber weder gegenwarts- noch zukunftsstauglich sind. Das Kind depressiver Eltern hat viel zu früh gelernt, den gesamten Haushalt zu bewältigen, das Kind cholerischer Eltern hat gelernt, sich unsichtbar zu machen und geht völlig angepasst durchs Leben, das Kind überarbeiteter Eltern hat gelernt, fast ohne Zuneigung auszukommen. Im Englischen sagt man „It seemed like a good idea at that time“, wenn man zum Ausdruck bringen möchte, dass man (vielleicht zu spät) erkennt, dass ein ehemaliges Verhalten zwar gut angepasst, unterm Strich und langfristig betrachtet aber leider völlig dysfunktional war. Wenn man im therapeutischen Prozess an diesem Punkt angelangt ist, gilt es zu verstehen, welche Sehnsüchte und Ängste dazu geführt haben, sich genau so zu verhalten.

Eine weitere Annahme ist bereits angeklungen. Die Problematik der epidemischen Erschöpfung lässt sich nicht individualisieren. Die strukturelle Überforderung lässt nicht den einen oder die andere scheitern, der oder die zu schwach ist, dem Arbeitsdruck standzuhalten. Vielmehr gehe ich mit Erich Fromm davon aus, dass eine ganze Gesellschaft deformiert und beeinträchtigt sein kann. Nicht der Einzelne ist krank, der sich nicht an die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen anpassen kann, sondern die Rahmenbedingungen und gesellschaftlichen Setzungen selbst können problematisch sein, auch wenn sie als Normalität angesehen und akzeptiert sind. Veränderungen kann es nur dort geben, wo wir die „Pathologien der Normalität“ verstehen (Fromm 2014, S. 18-25).

Ich möchte der Vermutung, dass wir heute zum Thema Machbarkeit einen gesellschaftlichen Konsens haben, der uns alle über unsere Leistungsgrenzen treibt, in vier Schritten nachgehen.

- ◆ In einem ersten Schritt geht es darum, Weichenstellungen zu skizzieren, die im Vorfeld und am Beginn der Moderne entstehend, für große Euphorie und faszinierende Entwicklung gesorgt haben. Die wesentlichen Stichworte sind hier die Hoffnung auf unbegrenzten Fortschritt und unbegrenztes Wachstum, die Hoffnung auf Todes-Vermeidung, die Relativierung der Allmacht Gottes und die Verschiebung der Balance zwischen dem modernen Individuum und der Gesellschaft.

- ◆ Im zweiten Schritt kommen die Schatten dieser Weichenstellungen in den Blick, denn fatalerweise bringen uns genau jene Ideen in unser Überforderungssituation, die uns auch das Feld für Aufbruch und schöpferische Weiterentwicklung bereiten.
- ◆ Der dritte Abschnitt widmet sich Befunden der Burnout-Forschung. Dabei wird deutlich, wie passgenau das Brennen Ideologie der Moderne und die Erschöpfung deren Schatten ist.
- ◆ Der vierte und letzte Schritt ist dem Nachdenken darüber gewidmet, wie wir zu einer Lebens- und Arbeitskultur finden können, die uns weniger auszehrt und die uns Raum lässt für die Frage, was gutes Leben für uns ist.

Weichenstellungen auf dem Weg in die Moderne

Die Zeit von 1750 bis 1850 wird von Reinhart Koselleck als „Sattelzeit“ bezeichnet (1979, S. XV). Der Bergsattel, der zwischen zwei Gipfeln steht, symbolisiert in diesem Bild die Zeit zwischen zwei Epochen. Es ist eine Zeit der Gärung und der Klärung, eine Zeit, in der vieles schon angelegt ist, vieles aber auch noch nicht sichtbar, eine Zeit der Aufbrüche und Potentiale. Die Aufklärung hatte im Vorfeld und als Katalysator dieses Umbruchs eine Dynamik erzeugt, mit der jede Tradition in Frage gestellt werden konnte, und einen Reformsturm entfacht, in dem die Moderne mit ihren Institutionen und Gesetzmäßigkeiten mehr und mehr an Gestalt gewinnen sollte (Duchhardt 2010). Industrialisierung, Technisierung, Individualisierung, Demokratisierung, Säkularisierung, Beschleunigung, Enttraditionalisierung – all das sind Schlagworte für Phänomene, die in dieser Zeit entweder ihren Ausgang nehmen oder doch eine vorher nicht gekannte Wucht entwickeln. Die Moderne entsteht und mit ihr ein schier unerschöpflicher Glaube an Fortschritt und Wohlstand, an Wachstum und Selbstbestimmung. Sie ist geprägt von Innovationsschüben und technischen Erfolgen, die erstmals die Idee realistisch erscheinen ließen, dass sich der Mensch die Welt wirklich untertan machen kann. Die Manipulation der Natur und die Möglichkeit, die Welt nach eigenem Gutdünken zu schaffen, setzten viel Euphorie und Hoffnungen frei.

Vom Stundenglas zur mechanischen Uhr

Auf dem Weg hin zu den unbegrenzten Möglichkeiten der neuen Epoche wurde insbesondere der Tod zum wichtigsten Gegner. Marianne Gronemeyer mutmaßt sogar, dass die Moderne viel weniger ein Projekt des kühnen Aufbruchs und der großen Entwürfe ist, als vielmehr eine Fluchtbewegung, oder das Bollwerk einer Zeit, der die Todesangst der großen Pestepidemien in die Glieder gefahren ist (Gronemeyer 1996, S. 6f.). Dabei spricht sie nicht einer simplifizierenden Historie das Wort, die eine Zeitenwende auf ein einzelnes historisches Ereignis zurückführen möchte. Dennoch gibt es Hinweise darauf, dass die Pest das Verhältnis des mittelalterlichen Menschen zum Tod massiv verändert hat. Der „Tod hat sein Gesicht verändert. Er hörte auf, ein Geschehen zu sein, in das man sich mit relativer Gelassenheit fügte. Er löste Grauen, Abscheu, Ekel aus“ (Gronemeyer 1996, S. 14). Genauso wie wir es in den letzten Jahren bei der Ebola-Epidemie in Afrika beobachten mussten, zerbrach der Pesttod im Mittelalter die seit alters eingeübten Rituale, die Krankheit, Tod und Abschied immer begleitet hatten. Er war auf einmal ein plötzlicher Tod, der bis dahin als Ausnahme und besondere Strafe Gottes galt (Ariès zit. in Gronemeyer 1996, S. 8f.) und er war ein einsamer Tod, der jede Einbindung in die tröstende Gemeinschaft unmöglich machte. „Das Misstrauen grassiert. Jeder andere ist ein potentieller Todbringer [...]. Die Pest schafft Einzelwesen, Individuen“ (Gronemeyer 1996, S. 10f.). „Dieser im Pestinferno entstandene Tod ist es, der das Lebensgefühl der Moderne entscheidend prägt. Die ungeheure Anstrengung[en] der Weltverbesserung, die die Moderne auf sich nimmt, [insbesondere aber die Massivität, mit der Medizin, Gesundheitswesen, Fitnessbewegung und später Wellnessbestrebungen vorangetrieben wurden, können als] Kampfansage an diesen Tod“ gelesen werden (Gronemeyer 1996, S. 15).

Idealtypisch entscheidet sich die Einstellung zum Tod zwischen Michel de Montaigne (1533-1592) und René Descartes (1596-1650). Der französische Philosoph und Essayist Montaigne wirbt für die stetige Einübung in eine ars moriendi – die Kunst des Sterbens. Zu dieser Kunst gehört es, den Tod als

Faktum zu akzeptieren und ihm einen Platz im alltäglichen Leben zu gewähren. „Wir wollen, wenn das Pferd stolpert, wenn ein Dachziegel herunter fällt, wenn wir uns nur im Geringsten mit einer Nadel stechen, gleich die Betrachtung anstellen: Wenn nun dies das Leben kostete?“ (Montaigne zit. in: Gronemeyer 1996, S. 28). Aus diesem omnipräsenten memento mori heraus wendet sich der Blick dann dem Leben zu. Es gilt den Augenblick so zu nutzen, dass man „in jedem beliebigen Moment lebenssatt sterben“ kann (Gronemeyer 1996, S. 29). Montaigne bietet uns eine „Kunst der Gleichgültigkeit“ an. Eine Todesverachtung, die ebenso auf der Bereitschaft zu sterben beruht, wie auf dem Willen die Lebenszeit zu nutzen. „Der Nutzen des Lebens kömmt nicht auf desselben Dauer, sondern auf den Gebrauch an. Mancher, der kurze Zeit gelebt hat, hat lange gelebt“ (Montaigne zit. in: Gronemeyer 1996, S. 31f.).

Ganz anders stellt sich der französische Philosoph und Naturwissenschaftler Descartes auf. Auch er möchte die Todesfurcht überwinden, aber nicht dadurch, dass er dem Tod seinen Platz im Leben lässt, sondern gerade, indem er ihm diesen bestreitet. Descartes setzt auf die endgültige Klärung und Beherrschung der Natur. „Am Ende steht eine Welt in Aussicht, in der es nichts zu fürchten gibt, weil die Anlässe der Furcht samt und sonders ausgeschaltet oder unter Kontrolle gebracht wurden“ (Gronemeyer 1996, S. 33). In diesem gleichermaßen optimistischen wie ehrgeizigen Unterfangen identifiziert Gronemeyer eine verdichtete Programmatik moderner Weltgestaltung. Deren Kern ist die Bereitschaft Opfer zu bringen, um dadurch Sicherheit zu optimieren und „Unsicherheit, Gefahr und Unvorhersehbarkeit“ zu minimieren (Gronemeyer 1996, S. 33). Das Ziel zum „Herrn und Meister der Natur“ zu werden (Descartes zit. in: Gronemeyer 1996, S. 99) und in ihr nach Gutdünken schalten und walten zu können, zielt insbesondere auch auf die menschliche Anatomie ab. „Seinen schwer erkrankten Freund Mersenne [... fordert er auf], so lange durchzuhalten, bis er wisse, ob der Durchbruch zur vollständigen Kenntnis des menschlichen Körpers ihm gelingen werde. [...] Descartes hält den Tod nicht mehr für unvermeidlich, sondern nur für noch unvermeidlich. Die Lebensverlängerung wird ihm zum Inbegriff der Leistung der Medizin“ (Gronemeyer 1996, S. 100).

Letztlich setzt sich Descartes auf dem Weg in die Moderne gegen Montaigne durch. Das allgegenwärtige memento mori verschwindet und weicht einem sehr erfolgreichen, aber auch immer wieder verzweifelten Ehrgeiz, dem Leben immer mehr Leben abzutrotzen. Marianne Gronemeyer weist darauf hin, wie sich dieser eben skizzierte Bogen in der mittelalterlichen Bildsprache niederschlägt: Im Gefolge der Pestepidemien wird der personifizierte Tod als Knochenmann ins Bild gesetzt, der im Totentanz unterschiedslos alle in seinen Rhythmus zwingt (Gronemeyer 1996, S. 14). Sein Signum ist das Stundenglas, das erstmals im Jahr 1338 in der Bildwelt auftaucht. Es symbolisiert die kurze, durch Anfang und Ende begrenzte Frist (Gronemeyer 1996, S. 88). Für Descartes' Moderne ist dieses Stundenglas nicht mehr erträglich. Es wird abgelöst durch das mit großer Handwerkskunst geschaffene, sich beständig weiter bewegende Räderwerk der mechanischen Uhr. Der Mensch soll das Räderwerk der Natur, vor allem aber das Räderwerk menschlichen Lebens so „meisterhaft in den Griff bekommen, wie ein Uhrmacher den komplizierten und gefährdeten Mechanismus einer Uhr im Griff hat“ (Gronemeyer 1996, S. 99). Dazu musste er die Funktion der Welt aber erst vollständig durchdringen und sie in klare, beherrschbare Raster fassen. „Je gleichförmiger der Lauf der Dinge, desto unumschränkter herrscht die tickende Zeit“ (Gronemeyer 1996, S. 85). Gleichzeitig sprengt die mechanische Uhr das geschlossene, zirkuläre Zeitempfinden des Mittelalters auf. „Die mechanische Uhr folgt nicht, wie die alte Sonnenuhr, dem Kreisprozess des Tages, der aus der Nacht kommt und wieder in die Nacht mündet. Sie tickt permanent gewissermaßen geradlinig weiter. Sie behauptet mit ihrem Takt, dass die Zeit unendlich wie die Zahlenreihe voranschreitet und so wenig Anfang und Ende hat, wie die naturwissenschaftlichen Kausalketten bzw. das sich diesem Prinzip verschreibende menschliche Denken. Im Lebensgefühl des frommen mittelalterlichen Christen gab es die Ewigkeit des sich in Gott kreisförmig vollendenden Lebens. Der nachmittelalterliche Mensch gelangte mehr und mehr zu dem Bewusstsein, auf unendlicher Straße unterwegs zu sein“ (Richter 1986, S. 25f.).

Der Mensch als Schöpfer

In den Überlegungen zum modernisierten Zeitgefühl klang bereits an, dass das Projekt der Naturbeherrschung unmittelbar damit verbunden war, dass ein Keil zwischen Schöpfung und Schöpfer getrieben wurde (Gronemeyer 1996, S. 41). In einer Welt, die Gott als ihren Weltenlenker anerkennt, ist es undenkbar, sich an dessen Stelle zu setzen und den Lauf der Dinge manipulieren zu wollen. Erst die zur Natur gewordene Schöpfung eignet sich dazu, vom Menschen beherrscht, optimiert und gelenkt zu werden. Die Säkularisierung, die Entgötterung und Profanisierung des Kosmos, eröffnet dem Menschen den Raum, seine Möglichkeiten zu ergreifen und sie zu realisieren. War es bis dahin Gott vorbehalten die Welt zu schaffen, so wagte der Mensch mehr und mehr diesen Platz einzunehmen, ohne fürchten zu müssen, sich dem Vorwurf der Blasphemie auszusetzen. Und wirklich fällt der Aufbruch des Menschen in die Moderne mit der Emanzipation vom Gottesgedanken zusammen. Wieder war es René Descartes, der hier wesentliche Weichen gestellt hat. Er entscheidet sich für eine konsequent mechanistische Auffassung des materiellen Universums. Exemplarisch kann hier seine Abhandlung „Les Météores“ (1637) stehen, in der er unterschiedliche Naturerscheinungen wie Tau, Salzkristalle, Winde, Wolken, Schnee, Regen, Blitz, Donner und Regenbogen zu verstehen versucht. In diesem theologisch relativ unverfänglichen Gebiet demonstriert er, dass alles Materielle mechanisch erklärt werden muss und kann. Der zugrundeliegende Gedanke war für ihn aber, weit über diese konkreten Naturphänomene hinaus, prinzipiell gültig (Taylor 2012, S. 228). Erst diese Entzauberung der Welt ermöglicht es Descartes seine wissenschaftlichen, aber auch seine philosophischen Überlegungen voranzutreiben. Sie bereiten den Boden für seine rationalistische Methodik und für seine mathematisch formulierte Wissenschaft. Eine zentrale Idee bei der Entzauberung der Welt war die Idee des Wandels, der Eigendynamik beziehungsweise der Entwicklung der Natur. Hier lässt sich ein Bogen von der Vorstellung eines „begrenzten, feststehenden Kosmos“ zeichnen, die im 17. Jahrhundert noch allgemein akzeptiert war, bis hin zur Idee eines „sich selbst weiterentwickelnden Universums“, die erst mit Darwins Entstehung der Arten (1859) vollständig ausgereift war (Taylor 2012, S. 551).

Horst-Eberhard Richter versucht in seinem 1979 erstmals erschienen Buch „Der Gotteskomplex“ (1986) den Emanzipationsprozess des Menschen an der Schwelle zur Moderne in Analogie zur frühkindlichen Entwicklung zu begreifen. Wenn das Kind „eine gewisse intellektuelle Wachheit“ erreicht hat und das Ich erwacht, dann wird die vorher fraglose Geborgenheit durch den allumfassenden Schutz der Eltern fragwürdig und brüchig. Das Kind tritt heraus aus der umfassenden Umsorgung und versucht sich durch „Berechnung und Kontrolle der [...] Welt zu versichern“ (Richter 1986, S. 19-21). Richter vermutet, „dass sich in den Europäern beim Übergang vom Mittelalter in die Neuzeit Prozesse abgespielt haben, die [...] kindlichen Reaktionsmuster verwandt sind, und dass wir immer noch von den Konsequenzen dieser Prozesse betroffen sind“ (Richter 1986, S. 21). Den Kern der vormodernen Weltsicht bildete das Gefühl der Geborgenheit in Gottes Schöpfungsplan. Die „mittelalterlichen Menschen [hatten sich] in ihrer Gotteskindschaft sicher gefühlt“. Bezahlt wurde diese Sicherheit mit einem doppelten Verzicht auf Bewegungsfreiheit und auf die aktive Erforschung der Welt (Richter 1986, S. 21). Den zentralen Ablösungsimpuls bilden die Explorationsbewegungen im Vorfeld der Sattelzeit, die sich vielleicht am prägnantesten in Descartes' Philosophie ausdrückten. „Nach Wegfall des göttlichen Schutzes wird das Selbstbewusstsein des individuellen Ich zum Garant eines modernen Sicherheitsgefühls“. Dies ist für Richter die Botschaft von Descartes' berühmten Satz „cogito ergo sum“. Ich denke, also bin ich meint psychodynamisch nichts anderes, als dass sich das seiner selbst bewusst gewordene Ich an die Stelle der „großen idealisierten Elternfigur“ setzt (Richter 1986, S. 26f.). So markiert Descartes den „Umschlag aus passiver Ergebenheit in eine Haltung wachsamer Dominanz“ (Richter 1986, S. 28), die das Lebensgefühl des modernen Menschen bis heute prägt. Richter schätzt dieses Erwachen ähnlich wie Gronemeyer (Gronemeyer 1996, S. 6f.) weniger als kühn und euphorisch, sondern als getrieben und von Furcht bestimmt ein. Die „einsetzende stürmische [...] Naturerforschung steht von Anfang an unter dem Druck der Angst, alle Ursachen erkennen zu müssen, um nicht doch am Ende von unbekanntem Mächten überwältigt zu werden. [...] Die Furcht von Gott verlassen zu werden,

verwandelt sich in die Sorge vor dem Verlust der absoluten Selbstgewissheit und der intellektuellen Beherrschung der Umwelt“. Psychologisch verstanden, so Richters Resümee, ähnelt der grandiose Aufbruch in die Moderne der „gehetzten und misstrauischen“ Haltung des sich plötzlich nicht mehr geschützt erlebenden Kindes (Richter 1986, S. 29).

Die Entdeckung des Individuums

Eine dritte Weichenstellung, die das Lebensgefühl der Moderne ebenso grundlegend geprägt hat wie die Säkularisierung, die damit verbundene Möglichkeit immer weiterer Naturbeherrschung und die Neujustierung der Beziehung des Menschen zu Zeit und Tod, ist die Entscheidung, den Menschen immer konsequenter als Individuum und immer weniger von seiner Einbindung in traditionelle Bezüge her zu verstehen. Diese Individualisierungs- und Freisetzungprozesse haben die Moderne erst möglich gemacht, gleichzeitig haben sie den Menschen zutiefst verunsichert und verletzt. Ich möchte im Folgenden nur mit einigen groben Strichen skizzieren, was Denker wie Norbert Elias (1987), Ulrich Beck (1986), Zygmunt Baumann (2003; 2009) oder Richard Sennett (1986, 2000) in der soziologischen Diskussion der letzten 25 Jahren entwickelt und kontinuierlich problematisiert haben. Die Konzentration auf den Einzelnen, seine Ressourcen und die Realisierung seiner Träume hat eine enorme Schubkraft freigesetzt, die die Gesellschaft in ihren Grundzügen geprägt hat. So wären zentrale Phänomene der modernen Gesellschaft, wie die zunehmende Industrialisierung, die fortschreitende Urbanisierung, die Ausdifferenzierung gesellschaftlicher Teilbereiche, die Dynamik der Finanz- und Arbeitsmärkte, die Medialisierung der Welt, die Säkularisierung und Entzauberung des Kosmos, der sich immer weiter beschleunigende technische Fortschritt, die Globalisierung und die Errungenschaften sich immer weiter vernetzender Computersysteme, ohne das unbedingte Bekenntnis zum Individuum und seiner Verwirklichung schlicht nicht denkbar. Ein breiter sozialwissenschaftlicher Konsens beschreibt, dass dies heute mit solcher Wucht gesellschaftsprägend ist, dass den Individualisierungstendenzen in einer Zeitdiagnostik größte Bedeutung zukommen muss. Ein prominenter Vordenker war hier der Kulturosoziologe Norbert Elias. Er rekonstruiert in seiner Studie „Die Gesellschaft der Individuen“ die in der Individualisierungshypothese beschriebene Veränderung der gesellschaftlichen Ich-Wir-Balance vom völligen Aufgehen des Individuums im Kollektiv der Stammes- bzw. Standesgesellschaft bis hin zu den im Modernisierungsprozess freigesetzten „Wir-losen Ichen“ (Elias 1987, S. 273).

Ulrich Beck differenziert den Individualisierungsbegriff, wenn er drei zugehörige Prozesse unterscheidet:

- ◆ Individualisierung meint erstens die „Herauslösung [des Einzelnen] aus historisch vorgegebenen Sozialformen und -bindungen“ (Beck 1986, S. 206). Die vormoderne Gesellschaft war durch relativ homogene Sozialstrukturen gekennzeichnet, die sich für Mitteleuropa als ständisch geprägte soziale Klassen beschreiben lassen. Im Übergang zur Moderne differenziert sich die Gesellschaft immer weiter aus, wodurch der Druck auf die klaren gesellschaftlichen Strukturen zunimmt. Gesellschaftliche Bezüge und Beziehungen werden vielfältiger und verlieren dadurch an Verpflichtungscharakter. Die Milieus korrodieren, werden brüchig und setzen in einem „historischen Kontinuitätsbruch“ (Beck 1986, S. 116) den Einzelnen als Individuum frei. Die Tatsache, dass das Individuum mit seinen wesentlichen Fragen nicht mehr von einem größeren Zusammenhang aufgefangen wird, bedeutet, dass der Einzelne immer mehr zu einem „Planungsbüro seiner eigenen Biografie“ werden muss. Die ehemals sozial vorgegebenen Biografien (z.B. nach dem Schema „der Sohn übernimmt den Betrieb des Vaters“ oder „die Tochter weiß um ihre Zukunft als Hausfrau und Mutter“) müssen jetzt hergestellt, erfunden, kreiert werden. Jede Entscheidung darf nicht nur, sie muss selbst getroffen werden.
- ◆ Zweitens meint Individualisierung den „Verlust von traditionellen Sicherheiten im Hinblick auf Handlungswissen, Glauben und leitende Normen“ (Beck 1986, S. 206). Die ehemals kohäsions-, wahrheits- und sinnstiftende Kraft von Kirche und Religion, von Klassen-, Standes- und Schichtzugehörigkeit korrodiert und ist immer weniger verlässlich zugreifbar.

Verloren gehen dabei die alltäglichen Selbstverständlichkeiten und Sicherheiten; die Fähigkeit Traditionen in der Begegnung mit den vorhergehenden Generationen zu verstehen und seinem eigenen Leben anzupassen. Verloren geht auch die Frage nach dem, was „zeitlos“ gültig ist und Orientierung bieten kann. Und verloren geht das „gesicherte Hinterland“ traditioneller Verwurzelung mit all seinen Orientierungs- und Entlastungsfunktionen. Das Individuum wird mit seinen wesentlichen Fragen nicht mehr von einem größeren Zusammenhang aufgefangen.

- ◆ Schließlich meint Individualisierung auch „eine neue Art sozialer Einbindung“ (Beck 1986, S. 206). Man muss nur an die breite Diskussion um social media denken, um abschätzen zu können, welche unglaublichen Potentiale in neuen Formen der Sozialintegration liegen. Gleichzeitig liegt aber auch auf der Hand, wie groß die Herausforderungen sind, die mit solchen Beziehungsformen verbunden sind. Dies gilt noch viel mehr, weil Ulrich Beck deutlich darauf hinweist, dass Sozialintegration immer auch soziale Kontrolle meint.

Individualisierung ist in der Moderne nicht die wählbare Option eines Individuums, sondern sie wird gesamtgesellschaftlich gesetzt und durchgesetzt. Die Verantwortung für getroffene und für nicht getroffene Entscheidungen ist voll und ganz dem Individuum aufgebürdet. Dies gilt vor allem für die „Risiken und Nebenwirkungen“ dieser Entscheidungen, gleich ob sie kalkulierbar sind, voraussehbar, beeinflussbar oder eben nicht. Sich der Herausforderung einer eigenen Entscheidung nicht zu stellen (oder nicht stellen zu können) hat unweigerlich den „Preis permanenter Benachteiligung“, in Form nicht erkannter oder nicht genutzter Chancen. Von jedem Menschen wird „ein aktives Handlungsmodell des Alltags [gefordert], das das Ich zum Zentrum hat“ und ihm „Handlungschancen“, Gestaltungsspielräume und „Entscheidungsmöglichkeiten“ erschließt (Beck 1986, S. 216f.). Ideologisch wird das Individuum in der Moderne geädelt. Weil die Individualisierung gleichermaßen Antriebskraft und Ideal der Moderne ist, wird sie zum großen Freiheitsversprechen und zum Hoffnungsträger für grenzenlos wachsende Autonomie und Selbstverwirklichung.

Schatten des Aufbruchs

Die Hoffnungen, die am Ende des Mittelalters am Horizont aufscheinen und die langfristig den Weg in die Moderne ebnen werden, sind faszinierend und vielversprechend genug, dass sie die Menschen nicht mehr loslassen und der Moderne mit ihren Institutionen, Idealen und Grundüberzeugungen den Stempel aufprägen. Drei davon wurden benannt:

- ◆ Was wäre, wenn wir dem Tod immer mehr Leben abtrotzen könnten, wenn der Mensch, und zwar gerade der gesunde und fitte Mensch, mehr Lebenszeit zur Verfügung bekommen könnte und wir den Tod langfristig vielleicht sogar gänzlich verbannen könnten?
- ◆ Was wäre, wenn sich die Schöpfungs- und Gestaltungskraft des Menschen immer weiter entfalten ließe, wenn der Mensch Schritt für Schritt das ganze Universum erforschen und verstehen könnte, wenn er es beherrschen könnte und ihm seinen eigenen Stempel so aufprägen könnte, dass es einerseits immer mehr Ressourcen und Chancen preisgeben würde und andererseits für ihn jeden Schrecken und jede Gefahr verlieren würde?
- ◆ Was wäre, wenn wir das Ich verlässlich auf den Thron der eigenen Lebensgestaltung heben könnten, wenn es uns gelingen würde, jedem Menschen die Zügel seines Lebens so in die Hand zu geben, dass Individuation und Emanzipation, Selbstverwirklichung und Weltgestaltung für jeden Einzelnen zur Selbstverständlichkeit werden?

Weit ab von der Analyse der Erschöpfung wird bereits im Nachdenken über diese Weichenstellungen spürbar, dass die großen Versprechen, die den Weg aus dem Mittelalter weisen, das Zeug dazu haben, echte Energiefresser zu werden. Tod-Vermeidung, Optimierbarkeit und Individuation haben schon jeweils für sich, mehr aber noch, wenn sie miteinander in Berührung kommen, sich gegenseitig anstacheln und zum gesellschaftsprägenden Amalgam werden, das Potential, die unglaubliche Beschleunigung und Anstrengung, die wir heute erleben, anzustoßen, in Gang zu halten und sie

immer weiter eskalieren zu lassen. Über diese Mechanismen, die im Schatten der Aufbruchsstimmung anlaufen und erst nach und nach deutlicher und überhaupt virulent werden, möchte ich in den nächsten Abschnitten nachdenken.

Der Wettlauf mit dem Tod

Marianne Gronemeyer überschreibt ihr Buch über die Beschleunigung der Moderne mit dem Titel „Das Leben als letzte Gelegenheit“. Sie bietet als Bild für den in die Moderne gehenden Menschen Albrecht Dürers Kupferstich „Ritter, Tod und Teufel“ (1513) an. Der Tod hält dem Ritter das Stundenglas hin und versucht seine Aufmerksamkeit darauf zu lenken. Der Teufel folgt ihm gehört und bocksfüßig. Bei alledem versucht der Ritter starr seinen Weg zu gehen. Er reitet „in voller Rüstung, das Schwert gegürtet, blickt bei offenem Visier unverwandt geradeaus“. Der teuflische Tod, so Gronemeyers Lesart, wird in der Moderne zum „skandalösen Erzfeind des Menschen“, gegen den „er seine Zeit verteidigen“ muss. Fest gepanzert, hindert den Ritter noch „sein Stolz, in der Flucht sein Heil zu suchen. [...] Über kurz oder lang wird aber der Mensch gerade darin seine Chance gegen den chronisch zu frühen Tod erblicken, dass er ihn durch Geschwindigkeit überlistet“ (Gronemeyer 1996, S. 91).

Der Entschluss des Menschen, Tod und Teufel zu entkommen, hat unterschiedliche Implikationen. Zum einen ist er die Geburtsstunde des modernen Medizinsystems. Ivan Illich ist überzeugt davon, dass wir unsere gesellschaftlichen Strukturen nicht verstehen werden, „wenn wir sie nicht als vielgestaltigen Exorzismus aller Formen des bösen Todes erkennen“, in denen unsere großen Institutionen ein „gigantisches Verteidigungsprogramm“ gegen todbringende Kräfte aller Art führen (Illich 1995, S. 145). Ein Symptom dieser Todesflucht ist, dass der Zeitpunkt, an dem der Tod sein Recht an einem Menschen einfordert, im medizinischen System keinen guten Platz hat. Die „Weigerung des Arztes, den Punkt zu erkennen, wo er als Heiler nicht mehr helfen kann“, korrespondiert mit der „Weigerung des Patienten, auf eigene Faust zu sterben“ (Illich 1995, S. 74). Aber nicht nur das Leben des Leibes gilt es um jeden Preis zu erhalten, sondern auch seine uneingeschränkte Funktionsfähigkeit steht ganz oben auf der Agenda. Mit Descartes Trennung von Körper und Seele beginnt ein „Kreuzzug gegen den Schmerz“, der plötzlich nicht mehr Ausdruck eines so geschaffenen Universums war, sondern eine „mechanische Panne“ in einer Maschine, die „vom Ingenieur [fachkundig] repariert werden konnte“ (Illich 1995, S. 107). Auch, oder gerade, bei den noch nicht direkt Betroffenen wird die Inszenierung von Krankheits- und Todesbekämpfung aufmerksam verfolgt. „Die Begeisterung der Öffentlichkeit für hochtechnisierte Krankenpflege [...] lässt sich als tief verwurzelter Wunsch nach technischen Wundern begreifen“ (Illich 1995, S. 76). Ivan Illich hat darauf verwiesen, dass es durch die Ökonomisierung der Medizin zu einer weiteren Eskalation der Dynamik kommt. Im Kampf gegen den Tod liegt ein schier unbegrenztes Wachstumspotential für ein von ökonomischen Plausibilitäten regiertes Medizin-System (Illich 1995, S. 75). Am Ende dieser Entwicklung sehen wir einen vierfachen Preis, den wir für die Flucht vor dem Tod zahlen (Illich 1995, S. 213f.):

- ◆ Die Akzeptanz für das Fremde, das Abweichende das Nicht-funktionierende, Bung-Chul Han würde sehr allgemein formulieren, die Akzeptanz für die Negativität (Han 2013, S. 8, 12) geht verloren und weicht einer reflexhaften Reaktion, das Andere zu diagnostizieren, um es therapeutisch einzugrenzen oder bestenfalls zu eliminieren.
- ◆ Die von Michel de Montaigne noch so vehement eingeforderte Einübung in eine Kunst des Sterbens weicht einer großen gesellschaftlichen Inkompetenz zu sterben und Sterben zu begleiten. Palliativ- und Hospizbewegung sind hier längst überfällige Gegenbewegungen, die das Ausmaß der allgemeinen Hilflosigkeit aufzeigen.
- ◆ Damit verbunden verlieren wir die Kunst zu leiden und Begrenzung aller Art in unser Leben zu integrieren.
- ◆ Und schließlich verdrängt die Frage nach der Vermeidbarkeit von Leiden und Tod die Frage nach dem, was gutes Leben für uns sein soll. Illich nennt dies die „Reduktion des Menschen auf ‚ein Leben‘“ (Illich 1995, S. 214). Wenn alle Energie investiert wird um ein Leben zu

erhalten, dann verschwinden die Freiräume des Menschen, seine letzten Tage und Stunden bewusst zu gestalten.

Manfred Lütz nimmt in seinem satirischen Buch „Lebenslust“ die heutige Version der Todesflucht aufs Korn, als die er das gesamte Gesundheitssystem versteht. Im Kern, so seine These, ist dieses System zur Gesundheitsreligion geworden. Gesundheit, eines der fragilsten Güter überhaupt, wird zum höchsten Gut des Menschen stilisiert und die Gesellschaft reagiert darauf mit klassisch religiösen Inszenierungen: mit Halbgöttern in Weiß, mit Wallfahrten zum Spezialisten, mit Krankenhäusern, die anmuten wie die Kathedralen unserer Zeit, und mit einem Gefühl „schlechthinniger Abhängigkeit“, das nach Friedrich Schleiermacher Religion charakterisiert. „Unbewusst, aber umso machtvoller richtet sich die religiöse Ursehnsucht der Menschen nach ewigem Leben und ewiger Glückseligkeit heute an Medizin und Psychotherapie“ (Lütz o.J.). Wie übersteigert die Sehnsucht nach Gesundheit ist, zeigt sich dabei schon an der Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO, die Gesundheit als „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens“ definiert. Auch Lütz sieht den Zusammenhang zwischen der Gesundheitsreligion und der Lebenszeit des Menschen. Durch die Säkularisierung ist die Zeit des Menschen um die Ewigkeit des Jenseits verkürzt worden. „Dem heutigen Menschen bleibt [...] unendlich weniger Lebenszeit übrig [als dem mittelalterlichen Menschen]: sein begrenztes Leben auf dieser Welt. [...] Mit dem ewigen Leben rechnet zwar keiner mehr, aber wenigstens sterben möchte man nicht“ (Lütz o.J.).

Heute sehen wir neben dem medizinischen Kampf gegen den Tod noch andere Facetten. Eine Spielart des modernen Heilsversprechens heißt Fitness (Martynekewicz 2013, S. 193). Sie greift den Traum vom langen und unbeeinträchtigten, vom kraftvollen und reichen Leben auf, der in der Moderne in ganz unterschiedlichen Varianten geträumt wurde. Diese reichen von den Lehren der Makrobioten (Martynekewicz 2013, S. 195-199) bis zu Sigmund Freuds euphorischen Studien über Kokain, seine „wunderbare Allgemeinwirkung“ und seine Fähigkeit „körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und Ausdauer“ zu steigern (Martynekewicz 2013, S. 203-214; hier: 209). In seiner aktuellen Form zeigt sich das Heilsversprechen als Fitness- und Wellness-Kult, der ewige Jugend, Lebensfreude, Attraktivität und bleibende Gesundheit verspricht und damit Millionen Menschen in seinen Bann und die zugehörigen Institutionen zieht. Wie entschieden, ja verbissen der alltägliche Kampf gegen den Tod aufgenommen wurde, zeigt exemplarisch ein Zitat des Schweizer Arztes Max Bircher-Benner, der nicht nur Erfinder des berühmten Bircher-Müeslis war, sondern auch einer der Pioniere der Vollwertkost. Er sagte, „Heilkunst ist [...] eine Art Kriegsdienst gegen Gesundheitsfeinde und gegen den Tod“ (zit. in: Martynekewicz 2013, S. 243).

Eine andere Facette sind die Psychotechniken, die Anfang des 20. Jahrhunderts das Prinzip der Leistungsoptimierung aufgegriffen haben. Sie wurden zum „Ort einer bemerkenswerten Mobilmachung“, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, mit Hilfe psychischer Beeinflussung die „Vitalität und Leistungsfähigkeit“ zu steigern (Martynekewicz 2013, S. 258-263).

Das Leben als letzte Gelegenheit

Die zweite Implikation der Flucht vor dem Tod wird von Marianne Gronemeyer weiterverfolgt. Es ist die Auswirkung dieser Fluchtbewegung auf das Lebensgefühl des modernen Menschen. Die alten Heilmittel gegen den stets zu früh kommenden Tod – die ars moriendi, Gelassenheit, die Konzentration auf den Augenblick, der einem bleibt, die Hoffnung auf das Andenken der Nachgeborenen oder die Geduld der Gattung, die viel mehr Zeit hat als das Individuum – sie alle greifen in säkularen Zeiten für das auf sich selbst zurückgeworfene Individuum nicht mehr (Gronemeyer 1996, S. 91-102). Stattdessen gerät es immer mehr in den Spagat zwischen seiner eigenen „begrenzten Lebensspanne“ und der „verlockenden Fülle von Weltmöglichkeiten“. „Angesichts des Überangebots der Welt erfährt [es] seine Zeitknappheit erst recht quälend und die Angst, das Meiste, das Wichtigste oder das Beste zu versäumen, wird zum peinigenden Grundgefühl des Lebens“ (Gronemeyer 1996, S. 103). Es ist also nicht ein Mangel an Lebenschancen, sondern gerade der Überfluss an Chancen und Möglichkeiten treibt den modernen Menschen vor sich her. „Was dem Leben an Länge abgeht, soll durch Schnelligkeit wettgemacht werden“, damit wenigstens

die Bilanz am Ende positiv gezogen werden kann: „Die genutzten Gelegenheiten sollen die verpassten in den Schatten stellen“ (Gronemeyer 1996, S. 103).

Dieser Wunsch, möglichst viel Weltnutzung und Weltaneignung innerhalb begrenzter Zeit zu realisieren, prägt das Raum- und Zeiterleben der Moderne. Die beiden Imperative, die aus dem Ungleichgewicht von Chancen und Realisierungsmöglichkeiten folgen, lauten „Werde immer schneller!“ und „Eliminiere den Raum!“. Beschleunigung und Enträumlichung sollen den Welthunger zu stillen helfen. Für die Hoffnung auf Beschleunigung gab es in der aufbrechenden Moderne viele gute Gründe. Maschinen konnten Kräfte aktivieren, die bis dahin undenkbar waren. Bewegung wurde motorisiert. „Ein Triumph über die Langsamkeit jagte den anderen“ (Gronemeyer 1996, S. 106f.). Das räumliche Pendant dazu war der fortschreitende „Tod der Entfernung“, der einen immer größeren Abstand zwischen sozialer und geografischer Distanz schaffte. Diese Paradoxie lässt sich an den Metropolen des Weltmarktes gut studieren. London, New York, Tokio und Hongkong sind lokal weit voneinander entfernt, global jedoch hoch integriert (Beck 1999, S. 126). Was in einer Metropole passiert, beeinflusst sofort auch die anderen. Aber nicht nur die schrumpfenden Distanzen zwischen den Städten fordern zu beständiger Bewegung auf, die Stadt an sich wird zur „Funktion der Fortbewegung“. „Ungehemmte Bewegungsfähigkeit [wird] das absolute Recht des Individuums“ und dessen Pflicht (Sennett 1986, S. 29). Im Raum wiederholt sich die Eskalation, die wir bereits in der zeitlichen Dimension beobachtet haben. Die gleichzeitige Vervielfachung von Orten, Ereignissen und Möglichkeiten schafft die Angst, zur falschen Zeit am falschen Ort zu sein und dem eigenen Leben atemlos hinterherzulaufen. Innerhalb der begrenzten Lebensspanne die Möglichkeiten, die prinzipiell erreichbar wären, auch nur annähernd auszuschöpfen, wird zur quälenden Unmöglichkeit (Gronemeyer 1998, S. 46f.).

Die Angst potenziert sich mit der Erkenntnis, dass das kaleidoskopische Bild von Wahlmöglichkeiten unter permanentem Innovations- und Wachstumsdruck unweigerlich zerfällt. Der Konsumwaren- und Arbeitsmarkt, Technologien und medial vermittelte Informationen, ja die gesellschaftliche Normalität als Ganze verändern sich so schnell, dass die Angst, den Anschluss zu verlieren, nur allzu realistisch erscheint. Auf allen Ebenen gilt: Jedes Zögern und Warten wird zur Bedrohung des materiellen, aber auch des sozialen „Besitzstandes“. Gewinne müssen jetzt realisiert werden. Beziehungen müssen sich jetzt auszahlen, sonst fallen sie der Übermacht realer oder fantasiertes Alternativen zum Opfer. Die als unbegrenzt wahrgenommenen Wahlmöglichkeiten, verbunden mit der permanenten Drohung, sie als „Abgehängter“ entzogen zu bekommen, versetzen die Gesellschaft in einen Zustand totaler Mobilmachung und zwingen den Menschen „in eine Lebensform von sozial Nicht-Sesshaften“ (Wintels 2000, S. 13). Denn Geschwindigkeit, egal ob als Taktfrequenz der Datenübertragung, als Mobilitätsbereitschaft im Beruf oder als Fluktuation von Finanzströmen, setzt – als getreues Abbild des ökonomischen Wachstumsimperativs – immer neue Maßstäbe, die umgehend Verpflichtungscharakter erhalten.

Ivan Illich verweist darauf, dass Beschleunigung, Wachstum und Optimierung heute längst Suchtcharakter angenommen haben. Ein Hinweis darauf ist, dass das Urteilsvermögen des modernen Menschen beeinträchtigt ist und er gar nicht mehr merkt, dass die Chancen, mehr Welterleben zu gewinnen, längst ausgereizt und seine verzweifelten Bemühungen längst ineffektiv geworden sind. „Alle Süchtigen sind dazu bereit, für eine abnehmende Befriedigung immer höhere Summen zu zahlen. Sie haben eine Toleranz gegenüber dem sinkenden Grenznutzen entwickelt“ (Illich 1996, S. 126). Die „Innovationszyklen“ im Computer- und Telekommunikationsbereich sind gute Beispiele dafür, wie wenig Innovation heute mit viel Geld bezahlt wird, um nur ja am Puls der Zeit zu bleiben.

Auch Byung-Chul Han steht der Frage, was der moderne Mensch durch Beschleunigung und Enträumlichung letztlich gewinnen kann, kritisch gegenüber. Anhand des Multitaskings, einer in der heutigen Gesellschaft begehrten Kompetenz, macht er klar, welchen hohen Preis wir für unsere Lebenstaktung bezahlen. „Das Multitasking stellt keinen zivilisatorischen Fortschritt dar. [...] Es handelt sich vielmehr um einen Regress. [...] Es ist eine Aufmerksamkeitstechnik, die unerlässlich ist für das Überleben in der Wildnis“. Das Wildtier muss mehrere Dinge gleichzeitig leisten: fressen, den

Nachwuchs bewachen, die Geschlechtspartner und die Fressfeinde im Auge behalten. „So ist es zu keiner kontemplativen Versenkung fähig – weder beim Fressen noch beim Kopulieren“. Was dabei verloren geht, ist die Trennung von Figur und Hintergrund. Es gibt keine Konzentration auf die Figur, weil der Hintergrund stets mitbearbeitet werden muss (Han 2013, S. 26f.).

Der Gotteskomplex

Nicht nur die Steigerung der Lebensgeschwindigkeit hat ihren Preis, auch das Eindringen des Menschen in Gestaltungsräume, die ihm vor der Moderne durch religiöse Grenzen verbaut waren, bleibt nicht ohne Spuren. Der Mensch entdeckt auf dem Weg in die Moderne – so unsere bisherigen Befunde – dass er sich aus der heimeligen Gotteskindschaft emanzipieren und seine Absicherung in die eigenen Hände nehmen kann. Diese Grenzüberschreitung kann auf die Dauer zur Quelle von Erschöpfung werden. „Die Moderne will über sich selbst hinaus, sie akzeptiert keine Grenze und keine Vollendung und produziert systematisch Gefühle der Überforderung“, die die Erschöpfung zu ihrem beständigen „Wiedergänger“ macht (Martynkewicz 2013, S. 12). Das Terrain aber, in das der Mensch dadurch eingedrungen ist, setzte tiefgreifende, unbewusste psychische Prozesse in Gang. Der Mensch erhob sich – wie Freud es in „Das Unbehagen in der Kultur“ beschrieben hat – zum „Prothesengott“. „Mit all seinen Werkzeugen vervollkommnet der Mensch seine Organe [...] oder räumt Schranken für ihre Leistung weg. Die Motoren stellen ihm riesige Kräfte zur Verfügung, die er wie seine Muskeln in beliebige Richtungen schicken kann, das Schiff und das Flugzeug machen, dass weder Wasser noch Luft seine Fortbewegung hindern können, mit der Brille korrigiert er die Mängel der Linse in seinem Auge, mit dem Fernrohr schaut er in entfernte Weiten, mit dem Mikroskop überwindet er die Grenzen der Sichtbarkeit, die durch den Bau seiner Netzhaut abgesteckt werden“ (Freud 2000, S. 221). Auch Erfindungen wie Kamera und Grammophon, Telefon und Schrift überwinden Stück für Stück die dem Menschen gesteckten Grenzen. Damit hat sich der Mensch seinen Vorstellungen von Allmacht und Allwissenheit, die er kulturgeschichtlich den Göttern zugeschrieben hatte, immer weiter angenähert und „ist beinahe selbst ein Gott geworden“. „Nicht vollkommen, in einigen Stücken gar nicht, in anderen nur so halbwegs. Der Mensch ist sozusagen eine Art Prothesengott geworden, recht großartig, wenn er alle seine Hilfsorgane anlegt, aber sie sind nicht mit ihm verwachsen und machen ihm gelegentlich noch viel zu schaffen“ (Freud 2000, S. 222).

Horst-Eberhard Richter treibt diesen Gedanken weiter und fragt nach den innerpsychischen Prozessen, die so eine Emanzipation mit sich bringt. Zum einen kommt es, wie oben ausgeführt, im Überschlag der Erfahrung eigener Potenz und Handlungsfähigkeit zur Identifikation mit der göttlichen Allwissenheit und Allmacht. Descartes setzt – zwar gut kaschiert, aber nichts desto weniger – das Ich an die Stelle Gottes. „Ich denke, darum bin ich“ setzt die alte Überzeugung außer Kraft, dass ich bin, weil Gott mich so gewollt und geschaffen hat. „Das individuelle Ich wird zum Abbild Gottes“ und „das Selbstbewusstsein des individuellen Ich zum Garanten eines modernen Sicherheitsgefühls“ (Richter 1986, S. 27).

Diese narzisstische Identifikation, wie Analytiker diesen Vorgang nennen, kann nicht folgenlos bleiben, weil sich das Gefühl der Allmacht und Grandiosität im alltäglichen Erleben nicht aufrechterhalten lässt. Eben dieser Kontakt zu verdrängten Gefühlen wie Ohnmacht, Leid, Passivität und Abhängigkeit wird zum Wendepunkt, an dem der Ausbruch aus der vorherigen Unmündigkeit und Abhängigkeit zum Zwang wird, Omnipotenz und Perfektion beständig unter Beweis zu stellen und sie immer weiter voran zu treiben. Die Unfähigkeit, Zerbrochenes und Fragmentarisches ertragen zu können, ist die Kehrseite der vorherigen Allmächtsphantasien. Dieser „Krankheit, nicht leiden zu können“ widmet Richter den zweiten Teil seines Buches. Er arbeitet heraus, dass es „zu den noch am wenigsten gelösten Schlüsselproblemen unserer Zivilisation gehört, [den] Umgang mit der Schwäche, mit der Zerbrechlichkeit, mit der Endlichkeit“ zu erlernen. „Die totale Auslöschung des Leides“ ist nämlich die zwangsläufige „Kehrseite des Dranges nach narzisstischer Omnipotenz. Die absolute Selbstsicherheit als Rettung vor der verzweifelt Verlorenheit verlangt eine beständige Abwehr der Erfahrung der Brüchigkeit, der Versehrbarkeit, des Sterbenmüssens“ (Richter 1986, S. 129).

Der Gotteskomplex, als Schatten des beherzt in die Moderne aufbrechenden Menschen, nimmt dort seinen Anfang, wo dieser Aufbruch nicht aus freien Stücken passiert, wo er weniger Frucht von Neugier und Explorationsfreude ist, sondern ein Entfliehen aus erniedrigter Abhängigkeit und gefühlter Schutzlosigkeit. Dann nämlich sind die überwunden geglaubten Gefühle so unerträglich, dass sie in Zukunft nicht mehr gefühlt werden dürfen. Dies aber gelingt nur um den Preis, große Teile menschlicher Existenz zu verleugnen und zu vermeiden. Was bleibt, sind zum einen die verzweifelt behauptete Omnipotenz und der beständige Versuch, Prozesse, Naturgewalten aber auch Beziehungen unter Kontrolle zu halten. Zum anderen bleibt der punktuelle Rückfall in lähmende Ohnmacht, wenn die Dämme gegen dieses Gefühl einmal nicht stark genug sind. Und: der Gotteskomplex verbaut den Weg hin zu einem Dritten, jenseits der Bilder von Allmacht und Ohnmacht. Er verstellt den Weg zu einem Bild „von Menschen mittlerer Größe, die sich in einer Gemeinschaft miteinander auf gleicher Stufe befinden, die ihre Freiheit in dieser Gemeinschaft und nicht gegen sie verwirklichen wollen und die ihre Abhängigkeit untereinander nicht als einseitige Unterdrückungsverhältnisse hassen oder fürchten müssen, sondern als sinnvolles symmetrisches aufeinander Angewiesen-sein bejahen können“ (Richter 1986, S. 218).

Der gespaltene und der spaltende Mensch

Mit dem Gotteskomplex sehen wir einen Mechanismus, den die Psychoanalyse als Spaltung bezeichnet und den sie den unreifen Abwehrmechanismen zurechnet. Den Kern der Spaltung macht ein strikt dualistisches Denken aus. Dem Spaltenden erscheint es unerträglich, die zwei Seiten einer Medaille miteinander in Kontakt zu bringen, weshalb er die Wirklichkeit konsequent polar wahrnimmt. Die Dinge sind entweder gut oder schlecht. Einschätzungen sind wahr oder falsch. Menschen sind Freund oder Feind. Jedes Denken in Kompromissen, jeder Versuch im Sowohl-als-Auch eine Annäherung oder gar Versöhnung der Polaritäten zu versuchen, ist dem Wesen der Spaltung fremd. Die Konsequenz ist im Gegenteil, dass sich Polaritäten verschärfen. Das Dunkle wird dunkler wahrgenommen, das Helle heller.

Dieses Muster ist deshalb so bemerkenswert, weil Spaltung, Polarisierung und das Auseinanderdriften von Gegengewichten die Moderne als Strukturprinzipien begleiten. Ein zentrales Kennzeichen der Moderne ist – sehr allgemein gesprochen – das Wegbrechen mittlerer Niveaus und deren Zerfall in polare Strukturen. Der einzelne Mensch ist sowohl damit konfrontiert, ein isoliertes, völlig auf sich allein gestelltes Individuum zu sein, als auch damit, dass er immer komplexer werdenden Strukturen und globalen Abhängigkeiten ausgeliefert ist, die zu gestalten er letztlich außerstande ist. Im Bereich betrieblicher Organisation steht die Ich-AG dem internationalen Megakonzern gegenüber. Arbeit wird ungleich verteilt auf Arbeitslose und auf Menschen, für die 60- oder 70-Stunden-Wochen Normalität sind. Für immer mehr Menschen ist es schwierig, ein mittleres Erregungsniveau aufrecht zu erhalten. Stattdessen begegnen sie uns antriebsgehemmt (bis in die Depression) oder überaktiviert (bis in die Hyperaktivität).

Die derzeit wohl kraftraubendste Spaltung in unserer Gesellschaft ist aber die zwischen Menschen, die große Möglichkeiten haben, ihre Lebenschancen zu verwirklichen, und solchen, denen der Zugang zur Realisierung eigener Lebenschancen verbaut wird. Dass der Unterschied zwischen beiden Gruppen größer wird, ist inzwischen eine Binsenweisheit, allerdings eine, die allzu oft schlicht ignoriert wird. Für Deutschland hat der 2014 verstorbene Historiker Hans-Ulrich Wehler in seinem vorletzten Buch „Die neue Umverteilung. Soziale Ungleichheit in Deutschland“ ein faktenreiches Bild dieser immer weiter klaffenden sozialen Schere gezeichnet. Er besteht darauf, dass sie weithin sichtbar und schlicht nicht zu dementieren ist: „Auf der einen Seite: Abermillionen von Arbeitslosen; die zumal in Ostdeutschland, aber auch in westdeutschen Industrievierteln zu besichtigenden geradezu altertümlichen Formen krasser Ungleichheit; die Lage zahlreicher Hartz IV-Empfänger. Auf der anderen Seite: der obszöne Anstieg von Managergehältern in schwindelerregende Höhen; die Selbstbereicherung mit spektakulären Bonuszahlungen und Vorzugsaktien als begehrte Zusatzbelohnung für eine bereits übermäßig honorierte Leistung; die steile Gewinnsteigerung der Unternehmen bei gleichzeitiger jahrelang währendender Stagnation der Realeinkommen der

Erwerbstätigen“ (Wehler 2013, S. 8). Wehler geht es dabei nicht um die Diskussion der Einkommensunterschiede unterschiedlich qualifizierter Gruppen von Arbeitern, sondern um eine soziale Ungleichheit, die von Machteliten aufgrund ihrer Stellung durchgesetzt werden. Als prägnantes Beispiel führt er an, dass die Vorstände der 30 deutschen Dax-Gesellschaften „in den fünf Jahren von 1997 bis 2002 ihr Einkommen ohne die Boni und Aktienoptionen von 1,66 Millionen DM auf 1,7 Millionen Euro verdoppelt haben“, während jeder „vierte Arbeitnehmer [...] inzwischen zu den acht Millionen im Niedriglohnsektor“ gehört (Wehler 2013, S. 62). Diese Zahlen stehen exemplarisch für eine Entwicklung, während der die „Verteilungsgerechtigkeit völlig verloren gegangen ist“ (Bundestagspräsident Lammert zit. in: Wehler 2013, S. 63). Wehler erörtert, dass diese Verteilungsgerechtigkeit sich bei weitem nicht nur auf die Verteilung von Löhnen und Gehältern bezieht. Sie trennt Erben von Nicht-Erben und setzt sich fort im Bereich der Vermögensungleichheit. In diesem Bereich der Vermögen wird deutlich, dass es sich bei Wehlers Befunden nicht um Momentaufnahmen handelt. Vielmehr beschreibt er eine Konzentrationsbewegung, durch die sich immer mehr Kapital bei immer weniger Menschen kumuliert. „Kontrollierte 1970 das oberste Dezil schon 44 Prozent des gesamten Nettogeldvermögens“, so besaßen im Jahr 2000 „fünf Prozent rund die Hälfte des gesamten Vermögens; die ärmeren 50 Prozent dagegen besaßen zwei Prozent“ (Wehler 2013, S. 73). Wehler bleibt in seiner Analyse der gesellschaftlichen Spaltungstendenzen nicht allein im ökonomischen Bereich. Er zeigt auf, dass auch der Blick auf den Heiratsmarkt, die Bildungschancen, die Gendergerechtigkeit, das Gesundheitssystem, den Wohnungsmarkt und andere relevante gesellschaftliche Bereiche tiefe Gräben in der deutschen Soziallandschaft ans Licht bringen.

Ein kurzer Blick auf den globalen Kontext zeigt, dass sich von da her gedacht die Problematik noch dramatischer darstellt, als sie für den deutschen Kontext ohnehin ist. Nach Recherchen von OXFAM, einem Verbund von 17 Hilfs- und Entwicklungsorganisationen, besitzt im Jahr 2016 das reichste Prozent der Weltbevölkerung mehr Vermögen als die restlichen 99 Prozent zusammen. Die soziale Ungleichheit setzt sich aber auch in den darunterliegenden Gruppen dramatisch fort. Die reichsten 20 Prozent der Weltbevölkerung besitzen 94,5 Prozent der ökonomischen Ressourcen, während sich die übrigen 80 Prozent das verbleibende Vermögen teilen (OXFAM 2015).

Im Kontext unserer Fragestellung ist das Thema der Ungleichheit deshalb so wichtig, weil es ein großes Angstpotential schafft, und zwar weniger eine Angst vor Armut, als die Angst vor dem gesellschaftlichen Abrutschen, die sich mit dem Begriff des Statusverlusts nur annähernd beschreiben lässt. Dass diese Angst längst in der Mitte der Gesellschaft angekommen ist, lässt sich an Veränderungen im Sinus-Milieu-Modell illustrieren. Das Sinusmodell versucht aufgrund von Analysen der Lebenswelten die Gesellschaft mit Hilfe eines Clustermodells zu beschreiben, in dem Menschen zusammengefasst werden, die ähnliche Präferenzen und Verhaltensweisen bezüglich Weltanschauung, Kultur, Lebensstil, Konsumverhalten etc. an den Tag legen. Dabei differenzieren die Sinusmodelle sowohl nach der sozialen Lage der Menschen (Unter-, Mittel- und Oberschicht) als auch nach deren Grundorientierung (traditionelle, moderne oder postmoderne Weltanschauung). Betrachtet man die letzten beiden Modelle aus den Jahren 2001 und 2010, so sieht man hier die von Wehler beschriebene „wachsende Wohlstandspolarisierung“. „Die Zahl sowohl von Armen als auch von Reichen wächst und ärmere Haushalte werden immer ärmer“. Gleichzeitig schmilzt die Mittelschicht „von 66 Prozent in 2000 bis 60 Prozent in 2009“ ab. Mit der Polarisierung einher geht eine steigende Bedeutung des Statusthemas, das aber nicht offensiv mit kreativem Gestaltungswillen angegangen wird, sondern über gesteigerte Abgrenzungswünsche zu den jeweils „niedrigeren“ Milieus agiert wird. „Bloß nicht abrutschen“ ist zur „Leitmaxime“ der Mitte avanciert (Sinus 2010, S. 5f.). Das Sinus Institut steht mit seinen Analysen nicht allein. So hat die Friedrich-Ebert-Stiftung (2006) bereits vor neun Jahren eine Analyse über die „Gesellschaft im Reformprozess“ vorgelegt, die, in den Medien als „Prekariatsstudie“ diskutiert, hohe politische Wellen geschlagen hat. Interessanterweise war damals einer der Hauptstreitpunkte, ob man eine gesellschaftliche Gruppe öffentlich als „abgehängtes Prekariat“ bezeichnen dürfe. Es kann sein, dass die Diskussion von der Sorge getragen war, dass mit dem Begriff des „Prekariats“ eine Chiffre

gefunden würde, um die sich der gesellschaftliche Diskurs über Abstiegs- und Verarmungsängste mit neuer Wucht auskristallisieren könnte. Sicherlich war die Abwehr des Begriffs Prekariat aber auch eine unbewusste Reaktion auf einen der Schatten, die die Moderne begleiten. Steht doch mit großen Lettern im Stammbuch der Moderne, dass das Scheitern eines ihrer größten Tabus ist (Sennett 2000, S. 159). Gerade aber wenn die Angst unsäglich (im Sinne von nicht-sagbar) ist, wird sie die Menschen umso sicherer in Bewegung versetzen, um das Abrutschen um jeden Preis zu verhindern.

Der freigesetzte Mensch

Schließlich bleibt, über die Schatten der Individualisierung nachzudenken. Jürgen Habermas bringt deren Janusköpfigkeit auf den Punkt, wenn er vom „Aufatmen über das Entkommen“ und vom gleichzeitigen „Schauder vor der Entwurzelung“ spricht (Habermas zit. in: Wintels 2000, S. 73). Es wurde ja bereits deutlich, dass die Besinnung auf die Kraft des Individuums nichts weniger als eine der Triebfedern der Moderne war. Dass das Individuum dabei auch zum Idealbild avancierte, kann nicht erstaunen. Und doch gibt es auch die Entwurzelung, als Kehrseite des Befreiungs- und Emanzipationsprozesses. Eine erste Problemanzeige entsteht aus der soziologisch und sozialpsychologisch unbestrittenen Prämisse der untrennbaren Verknüpfung von Begegnung (Zugehörigkeit, Interaktion) und Identität. Identität entsteht stets in Nähe und Distanz zu anderen Menschen, die dazu herausfordern, sich mit dem Fremden auseinanderzusetzen, es zu verstehen, davon zu lernen oder auch sich dagegen abzugrenzen. Wenn man sich dann vor Augen führt, dass der Prozess der Individualisierung den Pol verbindlicher Zugehörigkeit immer mehr abschmilzt, andererseits Identitätsbildung ohne den funktionierenden Bezug auf ein Kollektiv aber unmöglich ist, wird das Gefahrenpotential in seiner ganzen Schärfe sichtbar. Letztlich stehen basale psychosoziale Fähigkeiten auf dem Spiel, wie jene, angesichts der fortschreitenden Individualisierung ein gesundes Selbstwertniveau und tragfähige Beziehungen aufzubauen und über die Veränderungen der Biografie hinweg zu bewahren. Einen realistischen Blick auf diesen Preis der Individualisierungsprozesse fordert Andreas Wintels ein, wenn er schreibt: „Wir leben psychisch [und man kann ergänzen: auch ökonomisch, politisch und sozial] über unsere Verhältnisse, weil an unserer nicht hintergehbaren Konstitution als soziale Wesen vorbei“ (Wintels 2000, S. 9). Die vielgestaltigen Verletzungen des freigesetzten Individuums begegnen uns Tag für Tag: Einsamkeit, Beziehungsvermeidung und Trennungsdynamiken, Verunsicherungen durch Traditionsverlust und mangelnde Weltdeutekompetenzen, Sinnverlust und innere Leere, die Verführbarkeit des modernen Individuums durch Werbung und Konsum, ins Pathologische gesteigerte Egozentrismus, Narzissmus, innere und äußere Kälte sind hier nur einige wenige Schlagworte. So stehen letztendlich die modernen Freiheitsversprechen von Autonomie und Selbstverwirklichung der alltäglichen Überforderung des aus seinen Bezügen freigesetzten Individuums gegenüber. Dass diese Versprechen oft genug zur „Freiheits-Farce“ (Wintels 2000, S. 80) degenerieren, ändert nichts an ihrer Suggestionskraft, an der Macht, mit der sie sich beständig reinszenieren, und an den Begehlichkeiten, die sie wecken.

Eugenik – ein Lehrstück über die Schatten der Moderne

Zum Abschluss dieses zweiten Abschnitts soll ein Phänomen im Fokus stehen, an dem sich ablesen lässt, wie fatal große Ideen zusammenwirken können, die in der Moderne auf die Agenda gesetzt wurden. Noch einmal: es geht nicht darum die Moderne, ihre kraftvollen Aufbrüche und großen Ideale zu desavouieren. Dennoch sollte uns bewusst sein, dass sich die Ideen der Krankheits- und Todesvermeidung, der Machbarkeit menschlicher Weltgestaltung und der Optimierbarkeit des Individuums auch zu einer kraftzehrenden, und sogar zu einer menschenverachtenden Programmatik zusammenfügen lassen. Das Projekt der Eugenik gibt darüber beredt Auskunft. Die Idee von der „edlen Herde“ und der „Elite, die alle starken Anlagen in sich vereinigt“ ist ein Menschheitstraum mit langer geistesgeschichtlicher Tradition, die sich bis zu Platons Schriften zurückverfolgen lässt (Martynekewicz 2013, S. 166). Im 19. Jahrhundert wurde deutlich, wie sehr sich in der Vorstellung, dass man durch die Konzentration auf Menschen edler Abstammung ein besseres Menschengeschlecht erreichen könnte, die Sehnsüchte der Moderne bündelten. Nicht umsonst

versammelten sich hinter Francis Galtons Begriff der Eugenik, den er 1883 prägte, ein „breiter gesellschaftlicher Konsens“ (Martynkewicz 2013, S. 168). Und wenn Friedrich Nietzsche in seiner „Genealogie der Moral“ schreibt, dass „die Krankhaften [...] des Menschen große Gefahr [sind]: nicht die Bösen, nicht die ‚Raubtiere‘. Die von vornherein Verunglückten, Niedergeworfnen, Zerbrochnen – sie sind es, die Schwächsten sind es, welche am meisten das Leben unter Menschen unterminieren, welche unser Vertrauen zum Leben, zum Menschen, zu uns am gefährlichsten vergiften und in Frage stellen“ (Nietzsche zit. in: Martynkewicz 2013, S. 175), dann erscheint Galtons Vision vom besseren Menschen als vielversprechende Antwort darauf. Wenn Martynkewicz die Reaktion gerade auch der Intellektuellen und Pädagogen auf die Idee der Eugenik beschreibt, dann wird deutlich, wie sehr darin die Ideen eines Descartes, die Ideen des schöpferischen Individuums, das sich aufmacht, um sich selbst und die Welt in eine bessere Zeit zu führen, widerhallen. Er schreibt: „Nun hieß das Zauberwort Eugenik, es ging zu den Ursprüngen, was die Pädagogik immer schon wollte. Man [...] visierte gewissermaßen die Schöpfung selbst an, um sie zu steuern und in die richtigen Bahnen zu lenken. Die alte Zeit war endgültig vorbei, das 20. Jahrhundert sollte den neuen Menschen sehen, ein starkes Geschlecht, das alles Kranke und Schwache abschüttelte“ (Martynkewicz 2013, S. 175). Dass sogar jemand wie Rainer Maria Rilke sich zu diesen Ideen zustimmend positionierte (Martynkewicz 2013, S. 179f.), ist ein deutlicher Hinweis darauf, wie attraktiv und wie positiv sich ein eugenisches Programm mit modernen Grundannahmen um 1900 gelesen haben muss, als man noch nicht durch die Kenntnis der danach folgenden historischen Entwicklungen und die nationalsozialistischen Gräueltaten der Euthanasieprogramme gewarnt, sensibilisiert und aufgeschreckt war. Die drei Jahrzehnte, bis die Nationalsozialisten in Deutschland in die Regierung gewählt wurden, reichten aus, um in den Bereichen der Eugenik und der Rassenhygiene sowohl eine breite Theoriebildung voranzutreiben als auch entsprechende Institutionen wie Lehrstühle für soziale Hygiene und Rassenhygiene, eine Deutsche Gesellschaft für Rassenhygiene und ein internationales Kongresswesen zu etablieren. Die Nazis mussten an dieser Stelle nichts erfinden und noch nicht einmal etwas weiterentwickeln, sie machten lediglich Ernst „mit dem, was die aufgeklärten bürgerlichen Köpfe unter Aufbruch und Reform des Lebens verstanden“ (Martynkewicz 2013, S. 190).

Zwischenstopp: Unser modernes Erbe und die Erschöpfung in der Moderne

Die Grundannahme, die diese Überlegungen leitet, ist, dass die Erschöpfung, die wir heute wahrnehmen, nicht primär damit zusammenhängt, dass Einzelne ihre Grenzen nicht respektieren. Vielmehr gibt es geteilte Annahmen und Plausibilitäten, die das moderne Leben und Denken schon ganz lange begleiten. Diese Fundamente der Moderne sind – wie wohl jede Idee – facettenreich und ambivalent. In ihnen transportieren sich Errungenschaften, Potentiale und richtungsweisende Ideen. Sie haben aber auch ihre Schattenseiten und provozieren spezifische Verletzlichkeiten des modernen Menschen.

- ◆ So gelang es dem modernen Menschen in beeindruckender Weise, Krankheiten zurückzudrängen und für sich selbst große Lebensqualität und Lebenszeit zu gewinnen. Gleichzeitig verlor er einen souveränen Umgang mit Leiden und Sterben, kam in Abhängigkeit zu einem Medizinsystem, das eine starke Eigendynamik entfaltete, und geriet in den Sog, den Kampf gegen das Sterben um jeden Preis gewinnen zu müssen.
- ◆ Der moderne Mensch emanzipierte sich von religiöser Bevormundung und Unmündigkeit. Gleichzeitig wurde er mit großer Wucht durch Fragen nach Sinn und Kontingenz konfrontiert, die sich so vorher nicht gestellt hatten.
- ◆ Der moderne Mensch wurde sich des Wertes des Individuums bewusster als vorherige Epochen. Gleichzeitig verlor er die verlässliche Einbindung in fraglos tragende soziale Zusammenhänge. Er wurde mit der Notwendigkeit konfrontiert, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen und sich – bei vollem eigenem Risiko – in einem komplexen Kontext als Einzelner zu behaupten.

Dabei sind all diese Themenfelder nicht bipolar konstruiert. Es gibt fast nie klare positive und destruktive Spielarten dieser Lebensthemen der Moderne. Sie spielen sich vielmehr auf Kontinuen mit Grauzonen und oft unmerklichen Übergängen ab. Es gibt die Verführung in der Befreiung und den Sog im Fortschritt ebenso, wie es die individuelle Chance in der Freisetzung gibt oder die Befreiung im Traditionsverlust. Heute zu leben bedeutet, sich in dieser Uneindeutigkeit zu bewegen. Es bedeutet, mit der Faszination von Aufbruch, Autonomie, Machbarkeit und Fortschrittserrungen umzugehen. Es bedeutet auch, mit der Atemlosigkeit, den Verführungen der Allmachts- und Machbarkeitsfantasien und der Überforderung individueller Verantwortung umzugehen. Oder noch einmal anders ausgedrückt: heute zu leben bedeutet, die spezifischen Potentiale der Moderne zu erkennen, sie zu nutzen und sie zum Blühen zu bringen, gleichzeitig aber auch die spezifische Vulnerabilität des modernen Menschen ernst zu nehmen und sich dem Sog der destruktiven Dynamiken der Moderne so gut es geht immer wieder zu entziehen.

Das Thema der Erschöpfung des modernen Menschen bringt uns genau in diese Grauzone. Erschöpfung und schöpferisches Tun, Brennen und Ausbrennen liegen nicht nur etymologisch nahe beieinander, sie haben auch in der Realität große Berührungsflächen und unmerkliche Übergänge. Diese unmerklichen Trennlinien, an denen uns, bei Nichtbeachtung, die Schatten der modernen Beschleunigungs- und Überforderungsdynamik mit großer Wucht einholen, wurden von der Burnout-Forschung gut herausgearbeitet (auch wenn sie dort zumeist individualisiert und vor allem dem Erschöpften als persönliches Problem zugeschrieben werden). Der nächste Abschnitt ist deshalb einigen Befunden aus der Burnout-Forschung gewidmet.

Nachdenken über rote Ampeln – An welchen Grenzen lauert die Erschöpfung?

Die Anstrengung, alles zu tun – noch einmal der Gotteskomplex

Asche, so lehrt uns die Alltagslogik, gibt es dort, wo früher Feuer war. Entsprechend findet man in der Literatur einen immer wieder beschriebenen Zusammenhang zwischen Engagement, ja sogar Überengagement und langfristiger Erschöpfung. „Alle Prozesse [beginnen] mit einer überhöhten Motivation und Erwartungshaltung [...]. Am Anfang sind die Betroffenen begeistert und zeigen höchsten Einsatz und höchste Hingabe in der Arbeit“ (Kutschera 2007, S. 15). Nicht umsonst ist der Kontext, in dem Freudenberg auf die Erschöpfungszustände von Menschen aufmerksam wurde, die Arbeit mit Freiwilligen. Tim Bendzko veröffentlichte 2011 sein Lied „Nur noch kurz die Welt retten“. Spöttisch singt er über einen Menschen, der sich für gänzlich unabkömmlich hält, weil er ständig damit beschäftigt ist, die Welt zu retten. Dabei trifft er sehr genau die Leidenschaft, mit der sich viele Menschen in ihre Aufgaben stürzen. Sie sind für kein Gespräch, ja nicht einmal mehr für ein gemeinsames Abendessen erreichbar. Die „Weltbevölkerung“ wartet darauf, dass sie vor der nächsten Katastrophe gerettet wird, eine ganz „besondere Mission“ wartet darauf erfüllt zu werden und immer wieder müssen die „148.713 Mails“ gelesen und bearbeitet werden. Der Anspruch und der Gestus, die Bendzkos Lied einfangen, sind wichtig. Es geht dem Menschen in dem Lied um nichts weniger als darum, die ganze Welt zu retten. Diese Ambition bringt uns noch einmal zu Richters Konzept des Gotteskomplexes zurück. Der erste Schritt nach der Emanzipation führt dort ja auch zur Identifikation mit dem allmächtigen Retter.

In der Sprache der Burnout-Forschung klingt Richters Idee des Gotteskomplexes auf den ersten Blick begrenzter und geerdeter. Zumeist geht es ja nicht ausdrücklich und erkennbar um Allmachtsfantasien, sondern schlicht um falsch, weil unrealistisch und zu hoch gesteckte Ziele. So weist Burisch darauf hin, dass für ihn der Faktor der „Erwartungsenttäuschung“ unbedingt zu den Bedingungen des Burnouts dazu gehört (Burisch 2010, S. 133). Und doch wird auch in Burischs Grundlagenwerk deutlich, wie schnell einen Erwartungsenttäuschungen existentiell kränken und verunsichern können. Er berichtet von einer wissenschaftlich dokumentierten Beobachtung, der zufolge bei Medizinstudierenden während eines 18-wöchigen Kurses in palliativer Medizin „eine radikal verschlechterte Einstellung zu Patienten“ aufgetreten ist. Diese Abwertung des eigenen

Klientels gehört zum engeren Kreis der Burnout-Symptomatik. Als Erklärung führt Burisch ausdrücklich „frustrierte Allmachtswünsche“ an, die, in der Konfrontation mit Sterben und Tod, die jungen Mediziner fundamental verunsichert haben (Burisch 2010, S. 71).

Der klassische Verlauf, den die Burnout-Forschung herausgearbeitet hat, folgt dem Gotteskomplex noch weiter. Engagement und Beschäftigung allein führen nicht zur Erschöpfung. Sie ermüden vielleicht und zwingen den Menschen in einen Rhythmus von Aktion und Regeneration, aber den Erschöpfungszustand, den wir heute mit Burnout beschreiben, induzieren sie nicht. Das wirklich dramatische passiert im zweiten Teil des Gotteskomplexes, an der Stelle nämlich, wo das Individuum mit Beschädigung und Begrenzung, mit Unvermögen und Scheitern, in Richters Wortwahl: mit Ohnmacht konfrontiert wird. Diese Begegnung mit Stagnation und Scheitern wird auch von Burnout-Theorien hervorgehoben (Kutschera 2007, S. 12, 17). Burisch spricht davon, dass das eigene „Weltbild ins Wanken gerät“. Allerdings verweist er wiederum darauf, dass es hierbei nicht um Allmachtsfantasien gehen muss. Als Kern der „Erwartungsenttäuschung“ sieht er den frustrierten Wunsch, den Lauf der Dinge so zu beeinflussen, dass es eine Aussicht gibt, die eigenen Bedürfnisse zu befriedigen (Burisch 2010, S. 154).

Wichtig an Richters Analysen ist, dass die hehren, oft unrealistischen Ziele und die mangelnde Fähigkeit Rückschläge, Stagnation und Begrenzung zu ertragen analytisch gesehen zwei Seiten derselben Medaille sind. Und: es ist wichtig zu verstehen, dass nicht nur der moderne Mensch an dieser Stelle „störungsanfällig“ ist, sondern dass auch unsere modernen Institutionen oft eine wenig menschenfreundliche Balance zwischen Ansprüchen und Fehlerfreundlichkeit gefunden haben. Die spezifische Lehre aus der Burnout-Forschung ist an dieser Stelle, dass die Sollbruchstelle im System der Umgang mit Fehlern und Begrenzungen ist. Erst wo Einzelne oder Strukturen Frustration produzieren, ohne konstruktiv mit ihnen umzugehen, erlischt das Feuer. Möglicherweise ist diese Stelle im medizinischen System besonders vulnerabel, weil das Scheitern hier in der Ideologie der Moderne noch weniger einen Platz hat als anderswo. Wenn das Projekt lautet, der Natur immer mehr Gesundheit und Lebensjahre abzutrotzen, dann ist unweigerlich gescheitert, wer dem Leiden und dem Tod einen Platz im menschlichen Leben überlässt.

Die Analysen des Hamburger Kinderpsychiaters Schulte-Markwort (2015) legen nahe, dass es längst nicht mehr um den Leistungsanspruch einer bestimmten Berufsgruppe geht. Er hat dieses Jahr ein Buch vorgelegt, in dem er darauf hinweist, dass die Burnout-Symptomatik in seiner kinderpsychiatrischen Praxis angekommen ist und Kinder und Jugendliche heute ohne Zweifel an Burnout leiden. Ein massiver Leistungsdruck ist seiner Wahrnehmung nach so gesellschaftsprägend und so weit in Institutionen wie Schule und Familie eingedrungen, dass sich immer mehr Kinder nicht mehr dagegen zur Wehr setzen können, was sich in manifester Krankheitssymptomatik niederschlägt.

Die Anstrengung, alles allein zu tun

Auch wenn wir heute, da Burnout zum wohlfeilen Schlagwort geworden ist, davon sprechen, dass auch Ideen, Institutionen, Beziehungen und ganze Gesellschaften ausbrennen, ist ein zweiter Forschungsbefund, dass der Erschöpfungszustand zuerst einmal ein Zustand des Individuums ist. In den entsprechenden Modellen wird deutlich, dass es einen Zusammenhang zwischen dem Gefühl allein gelassen zu sein und dem Rückzug von anderen Menschen gibt. So misst beispielsweise das Hamburger Burnout Inventar, das den Erschöpfungszustand auf zehn Dimensionen zu erheben versucht, auf einer Dimension die „Distanziertheit“ der Betroffenen: Das Messinstrument fragt danach, ob die Betroffenen weniger Anteil am Leben anderer nehmen als früher und ob sie lieber auf Distanz zu anderen Menschen bleiben. Freudenberger beschreibt als siebte Phase seines 12-phasigen Burnout-Modells die Phase des Rückzugs, in der Betroffene Sozialkontakte als überfordernd oder gar bedrohlich erleben und sich dagegen abschotten.

An dieser Stelle zeigt Burnout ganz deutlich ein Leiden des modernen Individuums, das gleichermaßen überhöht wie überfordert und in beidem isoliert ist. Wer alleine loszieht, die Welt zu

retten, erlebt sich gerade im Scheitern dieses Plans schnell als „verraten und verlassen“ und zieht sich zum eigenen Schutz auf sich selbst zurück. Entsprechend kritisiert Klute in seiner Burnout-Polemik auch die Entspannungsangebote, die dem „Ausbrennenden“ heute angeboten werden, weil sie selbst wieder auf den Einzelnen und nicht auf seine Einbindung abzielen. „Diese Relaxationen gönnt sich der Gestresste zumeist allein, das heißt ohne einen Bezug zu anderen“ (Klute 2012, S. 69). Dies aber führt nicht aus der Falle der narzisstischen Überhöhung und Überforderung, sondern es bestärkt die Strukturen, die die Analyse des Gotteskomplexes identifiziert. Die Botschaft, dass ein besser trainiertes (fitteres), mit Entspannungstechniken ausgestattetes und Ich-gestärktes Individuum den alltäglichen Herausforderungen besser gewachsen wäre, führt wahrscheinlich eher in das nächste Burnout hinein, als dass sie eine solches zu verhindern hilft.

Die Anstrengung der Selbstaussbeutung – die kapitalistische Perversion des Könnens

Auch der zeitgenössische Philosoph Byung-Chul Han verfolgt die Frage, warum das auf sich selbst zurückgeworfene Individuum heute ein ausgebranntes ist. In seinem Essay „Die Agonie des Eros“ analysiert er die kapitalistische Eigendynamik, die jeden Menschen dazu zwingt, zum Projekt seiner selbst zu werden, sich selbst zu entwerfen und sich zu vermarkten. Jeder einzelne Schritt zwingt das Individuum dabei weiter in seine Isolation. In einem ersten Schritt bürdet der moderne Kapitalismus dem Individuum die volle Verantwortung für seine Handlung auf und zwar nicht nur für deren Durchführung, sondern bereits schon für die Auswahl. Indem er ihm nicht mehr sagt, was es tun muss, sondern lediglich Räume anbietet, in denen es sich verwirklichen und entfalten kann, wird jedes Tun zum eigenen Projekt. Das „Du sollst“ weicht dem „Du kannst“, die „Zwangsstruktur“ weicht dem „Selbstzwang“, „der Ausbeutende ist der Ausgebeutete [...] Täter und Opfer zugleich“ (Han 2012a, S. 16). Der dahinter liegende Zwang ist fast nicht mehr als Zwang erkennbar, weil er frei ist von jedem Befehl, ja sogar von einem hierarchischen Gegenüber. Anders ausgedrückt, aktiviert das neoliberale Wirtschaftssystem die kühnsten Hoffnungen des modernen Individuums auf Selbstverwirklichung und Weltgestaltung und überlässt es so einer Dynamik der Selbstaussbeutung, die die Ausbeutung vergangener Tage an Effizienz weit hinter sich lässt, weil sie mit dem Gefühl der Freiheit einhergeht (Han 2012a, S. 16).

Mit dem Übergang vom Gehorsam zum Projekt gerät die Bewertung des eigenen Tuns in die Krise. Weil es denjenigen nicht mehr gibt, der die Erfüllung eines Auftrags einfordert, fällt auch für die Einschätzung der Tat das Gegenüber weg. Wo jeder für sich zur „Ich-AG“ wird, ist sowohl eine „Schuldkrise“ als auch eine „Gratifikationskrise“ vorprogrammiert. Es gibt weder ein Gegenüber, das sich verletzt oder enttäuscht zeigt, noch Dankbarkeit und Anerkennung. „Die fehlende Bindung an den Anderen“ zersetzt Schuld und Anerkennung gleichermaßen (Han 2012a, S. 17). Aus der Perspektive der Burnout-Forschung ist dazu anzumerken, dass gerade die Gratifikationskrise ein Meilenstein auf dem Weg zur Erschöpfung ist. So rechnet Wilkerson wertloses oder gar ganz fehlendes Feedback zu den zehn Quellen chronischen Arbeitsstresses (Wilkerson o.J.).

Für das Individuum bleibt im Krisenfall am Ende sein eigenes Scheitern, das aufgrund der umfassenden Eigenverantwortlichkeit nicht mehr adressierbar ist. „Wer scheitert ist [...] selbst schuld und trägt diese Schuld fortan mit sich herum“ (Han 2012a, S. 17). Dem vollverantwortlich scheiternden Individuum steht eine ökonomische Theorie gegenüber, die sich von der Möglichkeit der Entschuldung prinzipiell verabschiedet hat. „Der Kapitalismus [ist...] keine Religion, denn jede Religion operiert mit Schuld und Entschuldung. Der Kapitalismus ist nur verschuldend. Er verfügt über keine Möglichkeit der Sühne, die den Schuldigen von seiner Schuld befreien würde“ (Han 2012a, S. 17). Am sinnfälligsten wird dies im Begriff der „Insolvenz“. Auflösen, losbinden, öffnen, abtragen, erlösen, befreien – all das bedeutet das lateinische Verb „solvere“ – ist im Kapitalismus unmöglich, wo Schulden nicht ungeschehen gemacht werden, indem sie zurückgezahlt werden. „Die Unmöglichkeit, die Schuld abzutragen“ (Han 2012a, S. 18) führt nicht zu Eingeständnis und Vergebung, sondern zur Insolvenz.

Für Han liegt auf der Hand, dass das Individuum im System des modernen Kapitalismus zwingend in die „psychische Insolvenz“ getrieben wird (Han 2012a, S. 18). Permanentes Dürfen, verbunden mit der Vollverantwortung für alle Projekte, dem Fehlen von Gratifikation und der Unmöglichkeit Schuld zu verarbeiten ist kein auf die Dauer tragbares Gesellschaftsmodell. Nicht nur eine punktuelle Erschöpfung des Eros, sondern die Entstehung einer „Müdigkeitsgesellschaft“ (Han 2013) mit ihren Charakteristika von Erschöpfung und Depression ist aus Hans Sicht eine ebenso absehbare wie epidemische Konsequenz davon.

Die Anstrengung, das Falsche zu tun – das Radieschenexperiment

Eine vierte Quelle der Erschöpfung ist das Gefühl, in seinen Arbeitsprozessen das Falsche zu tun. Diese Kategorie findet sich auf Rang fünf von Wilkersons „Energiefressern“ (Wilkersons o.J.). Anhand des medizinischen Systems lässt sich gut veranschaulichen, was damit gemeint ist. Schon in der Auseinandersetzung mit den Schatten der Moderne wurde deutlich, dass der Drang, Krankheit und Tod endgültig in die Schranken zu weisen, bei allen Erfolgen auch fatale Auswüchse hatte. Ivan Illich formulierte die Empörung über diese Auswüchse 1975 in seinem Buch „Nemesis der Medizin“ (Illich 1995). Aus seiner Sicht ist das System zu kritisieren, weil es als „Nebenwirkungen“ Schäden produziert, die „schwerwiegender sind, als sein potentieller Nutzen“, weil es die krankmachenden politischen Verhältnisse verschleiern, sie aber nicht kurieren kann und weil es „dem Einzelnen die Fähigkeit [nimmt], selbst zu gesunden und seine Umwelt zu gestalten“ (Illich 1995, S. 15). Man muss diese Kritik gar nicht in ihrer ganzen Schärfe teilen, um zu sehen, dass Definitionsmacht und Totalitätsanspruch, aber auch ökonomische Interessen der heilenden und pflegenden Institutionen heute einer angemessenen Patientenversorgung allzu oft im Wege stehen.

Wer in so einem Umfeld mit besten Ideen und Idealen seine Arbeit beginnt, wird bald die Erfahrung machen, dass die eigenen Ideale mit den alltäglichen Arbeitserfahrungen kollidieren. Die strengen Hierarchien ignorieren eigene Einschätzungen und Bemühungen oder setzen sie kurzerhand außer Kraft. Oder: Die enge Taktung der Institution lässt keine Spielräume, sich wirklich so mit den Menschen zu beschäftigen, wie man dies eigentlich tun möchte. „Beim Personalschlüssel in der Krankenpflege liegt Deutschland zusammen mit Spanien europaweit an letzter Stelle“ (Strassman 2014). Ein wichtiger und unmittelbar einleuchtender Befund der Burnout-Forschung ist, dass das Handeln gegen eigene Überzeugungen auf die Dauer nur kräftezehrend und gesundheitsschädigend sein kann.

Dieser Zusammenhang wurde in einem Experiment eindrücklich belegt. Die Teilnehmenden wurden in „einen Raum gebeten, in dem zuvor Schokoladenkekse gebacken wurden, sodass ihr Duft das Labor erfüllte“. Im Labor selbst wurde dann eine Gruppe gebeten Schokoladenkekse zu verkosten, die andere Gruppe sollte Radieschen verkosten, wobei beide Lebensmittel jeweils vor den Teilnehmern auf dem Tisch standen. Um die Auswirkungen dieses Handelns im Einklang oder gegen die eigenen Überzeugungen zu messen, sollten Teilnehmende aus beiden Gruppen danach Denksportaufgaben lösen. Das Ergebnis: „Teilnehmende, die mit Schokoladenkekzen vor Augen stattdessen Radieschen essen sollten, schnitten schlechter ab. Sie gaben schneller auf (nach 8 statt 19 Minuten) und unternahm deutlich weniger Lösungsversuche (19 statt 34)“ (Schulze 2009, S. 204).

Die Anstrengung, nicht getragen zu sein

Die Frage, ob ich mit meiner Arbeit das Richtige oder das Falsche tue, stellt sich auf ganz unterschiedlichen Ebenen. Im letzten Abschnitt ging es darum, ob ich meine Arbeit so mache, wie ich es für sinnvoll erachte. Verbringe ich in der Pflege meine Zeit mit Menschen, denen ich helfe, oder wird meine ohnehin knappe Zeit durch Dokumentationspflicht und andere Formalismen aufgeessen? Kann ich mich fachlich auseinandersetzen oder bin ich dazu gezwungen, andauernd um irgendwelche Sachzwänge und taktische Setzung herumzulavieren? Ich kann die Frage nach der Sinnhaftigkeit meiner Arbeit aber auch viel prinzipieller stellen.

In der Auseinandersetzung mit Burnout-Patienten aus dem pastoralen Bereich fällt auf, dass bei ihnen neben der Einsamkeit, von der sie oft berichten, ein zweites Symptom unübersehbar ist. Erschöpfte SeelsorgerInnen verlieren den Bezug zu einer lebendigen Spiritualität. Oder aber der Verlust gelebter Spiritualität lässt Menschen, die in der Seelsorge tätig sind, ausbrennen. Dieser Teilbefund aus der Burnout-Forschung scheint über den engen Bereich des pastoralen Personals hinaus relevant zu sein. Schon vor über zehn Jahren gab es Hinweise darauf, dass es einen inneren Zusammenhang zwischen der psychischen Stabilität eines Menschen und der Sinnhaftigkeit, mit der er sein Tun erlebt, gibt (Schmitz & Hauke 1994). Damit fand das Nachdenken über die Erschöpfung des Menschen den Anschluss an die allgemeine therapeutische Diskussion. Dort war spätestens mit den großen Entwürfen von Viktor E. Frankls Logotherapie (Lukas 1986) und der existentiellen Psychotherapie von Irvin D. Yalom (2002) geklärt (wenn auch nicht allgemein anerkannt, geschweige denn in die eigene Praxis integriert), dass der Mensch ein Sinnsucher ist und dass in jedem Sich-einlassen auf einen sinnstiftenden Rahmen großer Spielraum für heilsame Weiterentwicklung liegt.

Vor dem Hintergrund unserer bisherigen Überlegungen wird klar, wie sehr auch dies ein Thema ist, das direkt mit den Grundentscheidungen verknüpft ist, die den Weg in die Moderne gebahnt haben. Wenn die Entfesselung des wissenschaftlichen und technischen Fortschritts mit der (unbewussten) Entscheidung des Menschen verbunden ist, die Weltgestaltung selbst in die Hand zu nehmen, dann muss das Verhältnis zwischen Gott und Mensch neu bestimmt werden. Dies ist in der Säkularisierung aber nur zum Teil gelungen (Hutter 2010, 2014). Dort wurde geklärt, dass Gottes Allmachtsposition für den Menschen ab sofort nicht mehr akzeptabel ist. In der psychologischen Theoriebildung steht exemplarisch für dieses Denken Sigmund Freud, der jegliche Religiosität pauschal unter Neurosen- bzw. Illusionsverdacht gestellt hat. Ungeklärt blieb dabei, aus welchen Quellen der Mensch ab sofort bei der Beantwortung der Sinnfrage schöpfen soll. Jakob Levi Moreno, der Begründer der Gruppentherapie, formulierte das Dilemma folgendermaßen: „Die Götter und die Unsterblichen, welche die Menschen durch Jahrtausende hindurch verehrt haben, haben sehr viel von der Würde und dem Wert, der ihnen zugesprochen wurde, verloren“. Am meisten veränderte sich dadurch aber der Mensch: „Wir sind aus dem Himmel gestürzt worden und haben Mühe, auf halbem Weg zwischen Himmel und Hölle unseren Platz zu behaupten“ (Moreno 1981, S. 93). Dabei wurde von therapeutischer Seite sehr wohl registriert, dass die Frage, welche Sinnressourcen heute zugänglich sind, für die Menschen immer offen geblieben ist. So war sich C.G. Jung sicher, dass unter all seinen „Patienten jenseits der Lebensmitte [...] nicht ein einziger [ist], dessen endgültiges Problem nicht das der religiösen Einstellung wäre. Ja, jeder krankt in letzter Linie daran, dass er das verloren hat, was lebendige Religionen ihren Gläubigen zu allen Zeiten gegeben haben“ (Jung 1963, S. 84).

Der innere Zusammenhang dieser Diskussion mit dem beruflichen Feld ist heute so evident, dass in der Burnout-Broschüre einer Berufsgenossenschaft zu lesen ist: „Als sinnlos erlebte Arbeit lässt Menschen in kurzer Zeit ausbrennen; dazu gezwungen zu sein, kann Menschen in den Suizid treiben“ (VBG 2013, S. 12).

Zweiter Zwischenstopp: Was steht auf dem Spiel?

Diese Überlegungen stehen unter dem Titel, „Wer rote Ampeln überfährt, gefährdet sich und andere“. Die Selbstgefährdung, die mit dem Burnout verbunden ist, liegt auf der Hand und wird in den letzten Jahren breit diskutiert. Auszubrennen ist keine Lappalie. Auch wenn es keine Leitsymptomatik im engen Sinne des Begriffs gibt, ist die chronische Erschöpfung mit einer Vielzahl von Symptomen verbunden, die bis zum Suizid reichen können. Der Selbstverbrennung folgt schlimmstenfalls die Selbstvernichtung. Aber über den individuellen Preis hinaus steht noch mehr auf dem Spiel.

Da ist zum einen der Schaden, der sich monetär beziffern lässt. Unterschiedliche Studien weisen darauf hin, dass 50 bis 60 Prozent der jährlichen Fehltag im Zusammenhang mit Überforderung und Erschöpfung stehen. Der Volkswirtschaft entstehen allein in Deutschland Kosten in Milliardenhöhe.

Auf einer nächsten Ebene gefährdet der, der das Ausbrennen billigend in Kauf nimmt, auch andere, weil ein sorgsamer Umgang mit Menschen viel mit der jeweiligen Unternehmenskultur zu tun hat. Die Burnout-Zahlen, die für unterschiedliche Unternehmen bekannt sind, zeigen, dass es hier deutliche Unterschiede gibt. So berechnet die Klinikette Asklepios aus ihren vorliegenden Zahlen, dass 2011 8 Prozent der Beschäftigten der Allianz, 7,6 Prozent der Beschäftigten der Deutschen Bank, 7,1 Prozent der Beschäftigten der Commerzbank, aber nur 2,8 Prozent der Beschäftigten von VW von einer Burnout-Symptomatik betroffen waren (Schnabel 2012). Wenn angesichts einer offensiv geführten Diskussion über ausgezehnte Kraftressourcen das „Managermagazin“ kurzerhand konstatiert, dass es für Unternehmen wohl nicht möglich sein wird, besser auf ihre Mitarbeiter zu achten, weil es nicht finanzierbar ist, dann ist dies schlicht zynisch. Dort ist zu lesen: „Bereits in Zeiten deutschen XL-Wachstums dürfte das [die verstärkte Sorge für die Mitarbeiter] eine kühne Forderung sein - im nächsten Einbruch kaum realisierbar. Blackberry & Co dürften also weiterhin ihren Tribut fordern“ (Gottschalck o.J.).

Noch prinzipieller fragt Ivan Illich, ob eine Institution, die sich nicht aus dem Wahn befreit, sich permanent optimieren zu müssen, auf die Dauer den gesellschaftlichen Beitrag bringen kann, auf den sich andere im gesamtgesellschaftlichen Gefüge verlassen. Er vermutet, dass die Optimierung eines Systems dieses in seinem Wesenskern verändern kann, sodass das optimierte Endergebnis etwas anderes ist, als es vorher sein wollte. Dies führt er am Beispiel der lebensverlängernden Intensivmedizin aus: „Den maximalen Möglichkeiten einer optimalen Versorgung eines einzelnen Patienten sind bestimmte Grenzen gesetzt. [...] Die technologische Eskalation der Medizin führt zuallererst dazu, dass diese nicht mehr zur Heilung beiträgt und später dazu, dass sie nicht mehr lebensverlängernd wirkt. Sie wird zu einem den Tod negierenden Ritual der letzten Hilfe: zu einem letzten Wettkampf, in dem die Persönlichkeit, die sich am besten an die Maschinen anpassen kann, die spektakulärste Darbietung erbringt“ (Illich 1996, S. 125). In einem bemerkenswerten Bonmot hat Illich darauf hingewiesen, dass man jedes System kaputt-optimieren kann. Rote Ampeln zu überfahren hieße, wenn das stimmt, dass die Inkaufnahme der eigenen und der institutionellen Erschöpfung dazu führt, dass unsere gesellschaftlichen Institutionen ausgebrannte und dadurch pervertierte Leistungen erbringen würden. Eine ausgebrannte Schule würde nicht den Weg zur gesellschaftlichen Teilhabe ebnen, sondern zurichten, selektieren und indoktrinieren. Ausgebrannte Beratung würde nicht selbstbestimmtes Leben ermöglichen, sondern sie wäre zynischer Reparaturbetrieb für unangepasstes Verhalten. Ausgebrannte Pflege wäre keine sich zuwendende Unterstützung, sondern lukrative Verrichtung. Ausgebrannte Seelsorge wäre kein spirituell getragenes Beziehungsangebot, sondern verwaltende Pastoralroutine.

Klassischerweise geht man heute von drei Bereichen aus, in denen sich eine Burnout-Symptomatik vorrangig zeigt.

- ◆ Dies ist zum einen die Erschöpfung, die sowohl mit dem Gefühl einhergeht, permanent ausgelaut zu sein, als auch mit einer Dämpfung von Gefühlen, mit Niedergeschlagenheit und schwindender emotionaler Präsenz.
- ◆ Zum anderen ist die Leistungsfähigkeit beeinträchtigt. Die eigene Arbeit wird ineffektiv und die Arbeitsprozesse werden immer wieder resigniert unterbrochen oder gar nicht erst angegangen.
- ◆ Daneben ist etwas zu beobachten, was Psychologen Depersonalisierung nennen. Die Betroffenen werden zynisch, ziehen sich zurück, sind nur noch ein Schatten ihrer selbst und für andere als Person nicht mehr zu greifen.

Wenn wir anhand von Burnout-Verläufen sehen, wie sehr chronische Erschöpfung das Verhalten und Wesen von Menschen verändern kann und wenn die Intuition stimmt, mit der wir heute davon sprechen, dass auch Institutionen, Ideale und Kulturen ausbrennen können, dann wird deutlich, was auf dem Spiel steht. Entsprechend ist der letzte Abschnitt dieser Überlegungen der Frage gewidmet, welche Themen heute auf die Agenda gesetzt werden müssen, damit wir der um sich greifenden Beschleunigung etwas entgegensetzen können.

Was zu tun wäre

Vorbemerkung zur aktuellen Burnout-Diskussion

Spätestens wenn es um die Interventionsperspektive geht, muss darauf hingewiesen werden, dass Burnout heute von ÄrztInnen, PsychologInnen und BeraterInnen heute nicht vorrangig als „Pathologie der Moderne“ oder „Pathologie unseres Gesellschaftssystems“ wahrgenommen wird. Beim Verstehen von Burnout-Prozessen geht man von einem Ineinandergreifen von unterschiedlichen Bereichen aus:

- ◆ individuellen personenbezogenen Faktoren (Perfektionismus, private Belastungen, Frustrationstoleranz etc.),
- ◆ von Faktoren, die in der Institution begründet liegen (Teamkonflikte, Konflikte in der Hierarchie, Bezahlung, mangelnde Anerkennung und Transparenz etc.),
- ◆ aus objektiven Belastungsfaktoren (körperliche Belastung, Arbeitsdruck z.B. in der Pflege, lange Fahrtzeiten etc.)
- ◆ und belastenden gesellschaftlichen und globalen Rahmenbedingungen (Wettbewerbsdruck, Komplexität, rasante Technologieentwicklung etc.) (Eckart, Rathgeb & Diebold 2007).

Der Burnout-Forscher Matthias Burisch schlägt vor, sich das Entstehungsgefüge der Erschöpfung wie eine Zwiebel vorzustellen, bei der sich unterschiedliche Schalen umeinander legen (VBG 2013, S. 10ff). Selbstverständlich ist es nicht Ziel dieser Überlegungen, die Debatte auf eine kulturhistorische Dimension zu reduzieren. Immer greifen persönliche, institutionelle, gesellschaftliche und kulturelle Faktoren ineinander, wenn Menschen ausbrennen. Problematisch an der aktuellen Diskussion ist, dass gerade dort, wo betriebswirtschaftliche Interessen im Vordergrund stehen, einer individualisierenden Lesart des Burnouts Tür und Tor geöffnet sind. Ausgebrannte MitarbeiterInnen verursachen für das betroffene Unternehmen spürbare Kosten, die individuelle Anfälligkeit von MitarbeiterInnen liegt oftmals auf der Hand (sie sind ehrgeizig, können schlecht nein sagen, sind karrierebewusst) und die individuelle Stärkung ist durch beraterische oder therapeutische Interventionen relativ leicht zu realisieren. Auch Interventionen, bei denen die innerbetrieblichen Abläufe oder institutionelle Rahmenbedingungen im Fokus stehen, sind, zumindest bei Coaches und OrganisationsentwicklerInnen, gut im Blick. Die „äußeren Zwiebelschalen“ werden dagegen als wenig greifbar und schon gar nicht als beeinflussbar erlebt. Damit gerät die Auseinandersetzung mit Burnout in eine Falle, weil das Postulat der Machbarkeit, das den modernen Menschen in die Erschöpfung treibt, auch für den Weg aus dem Burnout gilt. Dann wäre die Antwort auf den Optimierungszwang der Moderne der optimierte Mitarbeiter in der optimierten Institution. In dieser Logik passiert es schnell, dass bei der Auseinandersetzung mit den Gründen für das Ausbrennen von MitarbeiterInnen die gesellschaftlichen und kulturellen Rahmenbedingungen unter dem Stichwort „Drumherum“ gestreift, aber im gleichen Atemzug auch relativiert werden (VBG 2013, S. 11). So verständlich das aus der Perspektive möglichst schnell machbarer betrieblicher Veränderungen auch sein mag, es beinhaltet die Gefahr, dass eine zu individualistisch und betrieblich zentrierte Diskussion nach dem Muster „blame the victim“ letztlich doch den Eindruck hinterlässt, dass der Einzelne oder das Team an der Misere „schuld sind“.

Einen wohlthuend weiten Blick auf das Phänomen hat Michael Schulte-Markwort in seinem Buch „Burnout-Kids“. Er widmet ein eigenes Kapitel den historischen Ursachen der heutigen Erschöpfung und weist dabei darauf hin, dass sowohl die historische Schuld der Weltkriege, als auch die atemlosen Bemühungen des Wirtschaftswunders deutschen Familien bis heute den Knochen stecken (Schulte-Markwort 2015, S. 134-150). Weil es für ihn als Jugendpsychiater selbstverständlich ist, mit der transgenerationalen Weitergabe von Belastungsfaktoren zu rechnen, sieht er deutlich, dass die ausgebrannten Kinder und Jugendlichen, die seit einigen Jahren in seine Ambulanz kommen Repräsentanten ihrer über Generationen erschöpften Familien sind. Seine weitere Argumentation, die heutige Gesellschaft, aber auch die Institutionen (insbesondere die Schule) als durchökonomisiert und höchst leistungsorientiert und in beidem als anstrengend und ermüdend zu bewerten, knüpft an

diesen gesellschaftsanalytischen Zugang schlüssig an. In deutlicher Nähe zu einer so angelegten Betrachtungsweise und durchaus ergänzend zu den auf Person und Organisation fokussierten Überlegungen, wie sie beispielsweise von Burisch vorgetragen werden (Burisch 2010; VBG 2013) werde ich im nächsten Abschnitt an meiner Betrachtungsperspektive festhalten und danach fragen, welche Korrektive wir in der Moderne brauchen, wenn wir immer wieder in den Sog von Allmachtsfantasien, Isolation und ausgezehrten Sinnressourcen kommen.

Nicht-Können können

In mehreren Essays geht Byung-Chul Han den Mechanismen nach, die uns in der Moderne dermaßen viel Energie rauben, dass sie uns in Agonie und Depression verfallen lassen (Han 2012a; b; 2013). Eine der von ihm am drängendsten vorgetragenen Erkenntnisse seiner Analysen ist, dass wir uns heute in eine ungeheure Positivität verstrickt haben. Unsere Zeit ist zutiefst geprägt vom Glatten und Unverletzten (Han 2014), vom Ähnlichen und Bekannten, allgemeiner ausgedrückt, von einer umfassenden Positivität. Das Fremde und Irritierende, alles was wir nicht einbauen können in unsere Weltsicht, kurz das Negative wird höchst skeptisch betrachtet, gemieden und in letzter Konsequenz immer weiter zurückgedrängt und eliminiert. Das Fehlen der Differenz und der Abgrenzung ist es nach Han, was uns ausbrennen lässt. „Dass der Andere verschwindet, ist [...] ein dramatischer Prozess, der aber fatalerweise von vielen unbemerkt voranschreitet“ (Han 2012a, S. 5). Wir versinken in einer „Hölle des Gleichen“, weil der Andere fehlt, den wir lieben oder hassen können, an dem wir uns reiben, an dem wir wachsen und uns entwickeln. Dadurch verlieren wir die Welt in einer nivellierten Gleichförmigkeit (Han 2012a, S. 6). „Das Begehren des Anderen weicht dem Komfort des Gleichen. Gesucht wird die behagliche, letzten Endes behäbige Immanenz des Gleichen“ (Han 2012a, S. 28). Dieses immer wieder auf mich zurückgeworfen sein, im narzisstischen Selbstbezug unterzugehen, ist für ihn das zermürbende Wesen der Depression.

Ebenso wie draußen der Andere fehlt, für den ich Eros und Faszination entwickeln könnte, ist auch die Innenwelt eingeebnet. Auch hier fehlt die Negation. Gab es früher ein Müssen oder ein Nicht-Dürfen, das diese Innenwelt herausgefordert hat, so wird sie heute, in der Leistungsgesellschaft, vom Modalverb des unbegrenzten Könnens regiert (Han 2013, S. 20; 2012a, S. 15f.). Und wirklich beherrscht die Beteuerung des Könnens nicht nur die Kinderzimmer (Bob der Baumeister: Können wir das schaffen? Ja, wir schaffen das!) und den amerikanischen Wahlkampf („Yes we can!“), sondern es durchzieht die Werbung, Leitbilder und das Alltagsselbstverständnis („Geht nicht gibt's nicht!“). Es wurde bereits darauf hingewiesen, dass diese Selbstverpflichtung auf ständige Präsenz und umfassende Potenz eine der roten Ampeln ist, die, wird sie übersehen oder ignoriert, über kurz oder lang zur Erschöpfung führen muss.

Hans Forderung ist, das Nicht-Können wieder zu entdecken und es als Haltung einzuüben. Wollen wir unserer gesellschaftlichen Geschwindigkeit etwas entgegensetzen, dann müssen wir moderne Grundbewegungen umkehren und dem Nicht-Können, dem Nicht-Tun, dem Nicht-Verstehen, dem Nicht-Akzeptieren Raum geben. Han warnt aber davor, dass uns dieser Schritt von uns selbst entzweit. „Schaffens- und Könnensmüdigkeit“ setzt uns in einer Welt, von der wir denken, dass in ihr nichts unmöglich ist, zu uns selbst in Widerspruch. „Das Leistungssubjekt befindet sich mit sich selbst im Krieg. Der Depressive ist der Invalide dieses internalisierten Krieges“ (Han 2013, S. 23f.). Burnout ist Erschöpfung in einer Welt, die von sich behauptet unerschöpflich zu sein.

Dennoch ist Hans Vorschlag vielversprechend. Moreno benennt als eine der Grundregeln gelingender therapeutischer Prozesse „Truth is the beginning“ (Moreno 1964, S. 107). Der Wahrheit ins Gesicht zu sehen ist ein unverzichtbarer Ausgangspunkt von Veränderungsprozessen. Zu dieser Wahrheit gehört, dass das Nicht-Können in ganz unterschiedlichen Facetten zur *conditio humana* gehört. Es ist unsere individuelle Begrenztheit, es sind die Grenzen professioneller Machbarkeit, es sind aber auch, vielleicht sogar vor allem, die ganz prinzipiellen Begrenzungen des Menschseins: Sterblichkeit, Verletzbarkeit, Abhängigkeit. Der Arzt und Philosoph Heinrich Schipperges hat einmal gesagt, „um gesund zu sein, muss man der Welt im Ganzen zustimmen“ (zit. in: Lütz o.J.). Damit bedeutet Nicht-Können können innerlich zuzustimmen, dass wir nicht alles können, dass wir vieles nicht können und

dass wir als Menschen prinzipiell begrenzt sind. In letzter Konsequenz ist es die Zustimmung zu unserer Sterblichkeit. Von diesen Grenzen her zu leben, anstatt sie zu leugnen oder permanent negieren zu wollen, wäre eine erste entscheidende Haltung, um der modernen Dauererschöpfung zu begegnen.

Unterbrechung

Eine zweite Grundhaltung ist die Wertschätzung der Begrenzung. Das Verdrängen des Stundenglases in der Kunst symbolisierte den Abschied von begrenzter Zeit. Sowohl das mechanische Räderwerk als auch die mathematische Zahlenreihe stehen stellvertretend für die ungebrochene Kontinuität, die das Zeitgefühl der Moderne prägt. Jede Zäsur, jedes Stocken und Innehalten wird vermieden, weil es die ablaufenden Prozesse irritieren würde. So faszinierend der unbegrenzte Zeithorizont auch sein mag, er wird mit guten Gründen kritisiert.

Han weist darauf hin, dass jedem kreativen Akt ein Innehalten, ein Verzicht, eine Abwendung zugrunde liegt. Wo dieses retardierende Moment fehlt, ist zwar ein immer schnelleres Mehrdesselben erreichbar, Innovation und Korrektur sind aber ausgeschlossen. „Reine Hektik bringt nichts Neues hervor. Sie reproduziert und beschleunigt das bereits Vorhandene“ (Han 2013, S. 28). In der Moderne ist dieser Zusammenhang am Beispiel des Computers eindrucksvoll zu studieren. Dem Computer fehlt „die Fähigkeit zu zögern“ (Han 2013, S. 43). Dies erschließt die Möglichkeit, die Rechenleistung in unglaubliche Höhen zu treiben, weil jede Störquelle ausgeschlossen ist. Der totale Verzicht auf Negativität im Sinne eines Zögerns, Zauderns und Zweifelns optimiert den Beschleunigungsprozess und macht den Computer zur Leistungsmaschine par excellence (Han 2013, S. 45). Der Preis dafür liegt freilich auf der Hand. Wo der negative, unterbrechende und fragende Impuls ausbleibt, degeneriert das Denken zu bloßem Rechnen. Die Korrelation und die Plausibilität der Datenströme ersetzen die Theorie, die eine Schneise in das Datendickicht schlagen könnte, indem sie zwischen wichtig und unwichtig, relevant und irrelevant unterscheidet. Die Theorie, die Frage, die Entscheidung, sie alle sind Unterbrechungen des Datenstroms, die ihm erst eine Form geben (Han 2012a, S. 62f.). Bleibt die strukturierende Irritation aus, dann bleibt nur dauernde Beschleunigung und am Ende dieser beschleunigten Bewegung steht, so Han, der Umschlag von der Hyperaktivität in eine „Hyperpassivität [...] in der man widerstandslos jedem Impuls und Reiz folgt“. Was fehlt, um die Hyperaktivität zu durchbrechen, ist ein negatives Prinzip, das bereit und fähig ist, sich dem einzelnen Reiz zu verweigern und den eigenen Impuls gezielt von etwas weg- und auf etwas Spezifisches hinzulenken (Han 2013, S. 42).

Dieses „negative Prinzip“ wurde in der Theoriebildung sehr unterschiedlich beschrieben. So gab es in der Theologie immer wieder Versuche, das Wesen der Religion als verändernde Zäsur zu beschreiben. Der Sabbat unterbricht die Arbeitswoche. Er ist „ein Tag des nicht-zu, ein Tag, der befreit ist von jedem um-zu“ (Han 2013, S. 62). Johann Baptist Metz gab als kürzeste Definition von Religion: „Unterbrechung“. Und er konkretisierte den Begriff: Unterbrechung bedeutet „Liebe, Solidarität, die sich Zeit nimmt [...], Erinnerung, die nicht nur das Gelungene, sondern das Zerstörte, nicht nur das Verwirklichte, sondern das Verlorene erinnert und sich so gegen die Sieghaftigkeit des Gewordenen und Bestehenden wendet“ (Metz 1992, S. 166f.). Isidor Baumgartner fordert die Theologie im Rückgriff auf einen Begriff Foucaults auf, ein „Andersort“ zu sein, ein Ort, der „andere Regeln als Status, Leistung, Erfolg, Rechthaberei, Geld und Macht“ hat. Ein Ort, an dem „Gewicht hat, was sonst unter die Räder kommt“ (Baumgartner 2006, S. 40).

Auch aus der Kunst ist die Unterbrechung nicht wegzudenken. Hier ist sie das retardierende Moment, das der Gesamtkomposition Dramatik und Richtung gibt. Sie ist das Zögern im Drama, das dem Höhepunkt Raum und Zeit gibt nachzuklingen und zu wirken. Sie ist Rückblende, die die Chance gibt Zusammenhänge zu ergänzen und sie besser zu erfassen. Walter Benjamin lobt die Langeweile als schöpferische Zeit zwischen den Zeiten der Aktivität. Er nennt sie „einen ‚Traumvogel, der das Ei der Erfahrung ausbrütet‘“ und er „beklagt, dass diese Entspannungs- und Zeitnester des Traumvogels in der Moderne immer mehr verschwinden. Es werde nicht mehr ‚gewebt und gesponnen‘. Die

Langeweile sei ein ‚warmes graues Tuch, das innen mit dem glühendsten, farbigsten Seidenfutter ausgeschlagen ist‘ und in das ‚wir uns wickeln, wenn wir träumen‘“ (Han 2013, S. 28).

Den vielleicht am meisten provozierenden Gedanken trägt Marianne Gronemeyer vor, wenn sie für eine neue Einschätzung der Ohnmacht wirbt. Auch wenn es in unseren Ohren ungewohnt klingen mag, entpuppt sich Ohnmacht als radikale Widerstandshaltung. Gronemeyer schlägt vor, die Ohnmacht nicht als Störung zu verstehen, sondern als Signal einer Störung, denn ihrer Funktion nach ist die Ohnmacht in dreifacher Hinsicht lebensrettend:

- ◆ Die Ohnmacht entzieht den Körper der unmittelbaren Gefährdung, sie nimmt ihn aus der Schusslinie und legt „eine zeitliche Distanz zwischen die Erfahrung der Bedrohung“ und dem Zwang, auf die bedrohliche Situation zu reagieren. So entzieht sie „der Macht ihr Gegenüber“.
- ◆ Gleichzeitig ermöglicht die Ohnmacht ein kurzes Aufatmen. Sie „blendet [...] die bedrohliche Realität vorübergehend aus und ermöglicht so dem Organismus die Rückbesinnung auf die eigenen Kräfte“, das heißt der Körper kann die eigenen Kräfte sammeln und reorganisieren.
- ◆ Schließlich ist die Ohnmacht ein vehementes Plädoyer gegen die Situation. Sie signalisiert die „Grenzen der Belastbarkeit des Organismus“, markiert „Grenzen der Zumutbarkeit“ und artikuliert „ein entscheidendes ‚Nein‘ zu Unzumutbarem“ (Gronemeyer 2002, S. 61f.).

So verstanden ist die Ohnmacht das perfekte Gegengift zum Gotteskomplex und zu jedem verzweifelten Kampf gegen Windmühlen. Sie gesteht die eigene Ohnmacht nicht nur ein, sondern sie schafft es auch, durch die Ohnmacht das bewusste immer-weiter-so zu durchbrechen. Es ist eine machtvoll-ohnmächtige Zäsur, weil sie „der Macht das Recht ab[spricht], Normalität zu definieren und [sie weiterhin] zu verordnen (Gronemeyer 2002, S. 61f.). Darin ist Gronemeyers Vorschlag nahe an dem Wissen der Anonymen Alkoholiker, dass allein der Weg durch die Kapitulation Veränderungsmöglichkeiten erschließt, während die Tabuisierung von Hilflosigkeit, Schwäche und Machtlosigkeit Veränderungsimpulse verbaut. Verallgemeinert bedeutet das, dass die Überwindung der Abwehr unserer Ohnmachtsgefühle den direktesten Weg hin zu einer adäquaten Zeitdiagnose und damit zu vielfältigen Chancen der Problemlösung und Konfliktbewältigung ermöglicht (Steinkamp 2001, S. 338). Das Ernstnehmen unserer eigenen Ohnmacht wäre dann das Stehenbleiben an der roten Ampel, die Unterbrechung, die es uns ermöglicht unsere Situation realistisch zu erfassen und uns neu zu ihr zu positionieren.

Genügsamkeit

Illich hat 1975 ein Buch mit dem Titel „Selbstbegrenzung“ geschrieben, in dem er davon ausgeht, dass viele unserer modernen Institutionen zwei Wasserscheiden überschritten haben. Eine erste, an der „neues Wissen zur Lösung eines klar formulierten Problems eingesetzt“ wurde, und eine zweite Wasserscheide, ab der sich die Systeme verselbständigen haben und ab der sie, jenseits hoch spezialisierter Expertise, auch nicht mehr verstehbar, geschweige denn begrenztbar gewesen sind und dabei der Gesellschaft oft mehr Schaden als Nutzen gebracht haben (Illich 1998, 23f.). Wir müssen also damit rechnen, dass Professionalisierungsprozessen eine destruktive Eigendynamik innewohnt, die vielleicht nicht zwangsläufig zur Entfaltung kommt, die aber im Blick behalten und im Zweifelsfall bewusst begrenzt werden muss. Für Illich folgt daraus, dass es nicht genug ist, den status quo zu verwalten zu wollen, sondern dass die moderne Gesellschaft immer wieder den Weg zurück hinter die zweite Wasserscheide suchen muss. Dabei ist er sich im Klaren darüber, dass so ein Weg im Konsens mit den heute mächtigen Institutionen kaum möglich ist, weil die rechtliche Rahmung der Gesellschaft einseitig im Dienste einer Wachstumsidee steht und „politische Parteien, Gesetzgebung und Rechtsprechung [...]konsequent genutzt [werden], um das Wachstum von Schulen, Gewerkschaften, Krankenhäusern und Verkehrssystemen, vor allem aber der Industrie, zu fördern und sie zu protegieren“ (Illich 1996, S. 139). Und wirklich, schaut man exemplarisch auf die Diskussion um das transatlantische Handelsabkommen TTIP, so wird deutlich, dass sich Politik und Wirtschaft in großem Konsens versammelt haben, dass sie sich völlig auf Wachstumshoffnungen stützen und dass sie Wachstum um jeden Preis fördern möchten. Umso wichtiger Illichs Hinweis, dass

der Weg aus der Burnout-gefährdeten Zone nicht ohne einen formulierten gesellschaftlichen Konsens möglich sein wird, die „Kollateralschäden“ von unbegrenztem Wachstum durch Selbstbegrenzung einzuschränken.

Dabei muss uns bewusst sein, dass die Rahmenbedingung für eine „Ethik des Genug“, wie die Theologin Margot Käßmann sie immer wieder einfordert, unter marktrationalen Gesichtspunkten nicht konsensfähig sein kann, weil der kapitalistische Markt das eigene Wachstum als *conditio sine qua non* seines Funktionierens ansieht. Das Sammeln von Spielfiguren und Stickern gewöhnt unsere Kinder von Anfang an an die doppelte Logik der Bedürfnisbefriedigung: Erstens darf man erst dann zufrieden sein, wenn man alle hat: alle Playmobil, alle Fußballbilder, alle Barbiekleider. Zweitens dreht sich das Innovationskarussell der Spielzeugentwickler immer schneller als man die neu erschienen Modelle kaufen kann. Dieses einmal antrainierte Konsummuster wird zum treuen Begleiter und hält bei unserer Auseinandersetzung mit Moden, neuen Autos, Hard- und Softwarkäufen et cetera ein unstillbares Begehren verlässlich wach.

Marianne Gronemeyer analysiert präzise den zugrunde liegenden Mechanismus, dass mit der Umstellung unseres Denkens auf das Medium Geld die Grenze für ein Genug ausgehebelt wird und auch theoretisch wegfällt (2013). Solange der Mensch nicht sesshaft war, musste das genug sein, was der Mensch mit sich tragen konnte, denn hätte er mehr gehabt, dann hätte ihn das nur behindert. Wenn der Mensch einen Acker pflügt, dann meint genug, dass der ganze Acker gepflügt ist. Darüber hinaus ist die weitere Arbeit mit dem Pflug sinnlos. Bei der Frage, wieviel Geld mir genügt, entfällt ein objektives Kriterium für Abschluss, Vollendung und Genügen. Man kann immer noch mehr Geld anhäufen und immer mehr Geld begehren. Wo die Maßlosigkeit des Geldes aber zum Maßstab für so gut wie alles wird, zerbricht der Zusammenhang zwischen Bedürfnis und Bedürfnisbefriedigung. „Unsere Versorgung steht immer unter dem Vorbehalt des Ungenügens. Sie macht die Versorgungsansprüche unersättlich und verlangt angesichts der Bedrängnis meines prekären Lebens immer ‚Mehr-vom-gleichen-Versorgungsmuster‘: mehr Lebensjahre, mehr Gesundheitsmaßnahmen, mehr Leidvermeidung, mehr Zerstreuung und Ablenkung, mehr Supermarkt, mehr Sicherheitsgarantien und mehr Geld, das vor allem“ (Gronemeyer 2013).

Diese Logik des immer mehr ist der Moderne so tief in ihre DNA eingeschrieben, dass sie selbst dort nicht wirklich in Frage gestellt wird, wo wir ganz offensichtlich einen hohen Preis für sie bezahlen. Wenn es stimmt, dass jede Zeit Krankheiten hat, in denen sich ihre großen Themen spiegeln, dann sehen wir heute in unserer Gesellschaft Krankheiten, die mit „zu viel“ und der Kehrseite des „zu wenig“ zu tun haben. Man denke nur an Adipositas und Magersucht, an Workaholismus und Arbeitslosigkeit, an Hyperaktivität und die vielfältigen Formen des Rückzugs in sich selbst.

Was aber braucht eine Ethik oder allgemeiner eine Lebensphilosophie, in der das Genügen und die Genügsamkeit einen Platz haben? Erstens braucht sie eine grundsätzliche Akzeptanz dafür, sich mit der eigenen Gier auseinanderzusetzen. Schulte-Markwort plädiert deshalb dafür, diese Gier, die aus Scham oft verleugnet wird, nicht vorschnell moralisch abzuqualifizieren. Gier gehört für ihn „zur Grundausstattung des Menschen“. Sie kann und muss nicht negiert werden, sondern es geht darum, den Umgang mit der eigenen Gier zu lernen (Schulte-Markwort 2015, S. 247). Die Frage ist, wie es möglich ist, „sich zu beschränken, ohne zu ‚hungern‘, wie man verzichtet (ohne dies künstlich zu übertreiben!), wie man einerseits die eigene Gier so ‚füttert‘, dass sie immer ein klein wenig gesättigt ist, und andererseits die Zügel in der Hand behält, ohne dass die Kräfte des Gewinnstrebens und der ständigen materiellen Befriedigung mit einem durchgehen“ (Schulte-Markwort 2015, S. 248).

Dazu bedarf es zweitens des Nachdenkens über ein Maß für die Grenze. Das Wissen um so ein Maß hat langfristig eine höchst entspannende Funktion. Zuerst einmal ist so ein Nachdenken aber mit dem Erschrecken verbunden, Dinge als begrenzt zu denken, bei denen wir uns in der Moderne daran gewöhnt haben, sie als unbegrenzt zu fantasieren. Wenn wir uns auf eine Friedrich Nietzsche zugeschriebene Sentenz einlassen, der zufolge „Gesundheit dasjenige Maß an Krankheit [ist], das es mir noch erlaubt, meinen wesentlichen Beschäftigungen nachzugehen“, dann wird schnell spürbar, wie fundamental dies das Gesundheitsstreben der WHO anfragt, das nahelegt, dass dem Streben

nach Gesundheit erst dann Genüge geleistet ist, wenn wir umfassendes Wohlergehen realisiert haben. Ein zweites Beispiel gibt uns der englische Kinderarzt und Analytiker Donald Woods Winnicott. Auch er irritierte seine Zeitgenossen nicht wenig, als er dafür plädierte, dass Eltern keine umfassend guten Eltern sein müssen, sondern dass es für ein gedeihliches Aufwachsen von Kindern allemal genügt, wenn eine Mutter als Mutter gut genug ist (a good enough mother – selbstverständlich gilt für Väter analog dasselbe). Seine weiteren Ausführungen zur ausreichend guten Mutter klingen übrigens wie ein Programm gegen Burnout. Er sagt nämlich, dass eine Mutter dann gut genug ist, wenn sie ihre eigenen Bedürfnisse und die Bedürfnisse des Kindes wahrnehmen und miteinander in einen guten, vielleicht auch manchmal spannungsvollen Zusammenklang bringen kann. Eigene und fremde Bedürfnisse, eigene und fremde Ansprüche, Wunsch und Wirklichkeit stehen in einem Spannungsverhältnis. Es ist wichtig beide zu spüren. Perfektionismus verabsolutiert eine Seite und ignoriert die andere. Das bringt uns aus der Balance. Spannung und Entspannung, Leistung und Erholung, Ziele und Zufriedenheit, Engagement und Egoismus – wir brauchen sie beide.

Neben der Akzeptanz unserer Gier und dem Nachdenken über das Maß braucht eine Lebensphilosophie der Genügsamkeit noch ein weiteres Fundament. Die Fragestellung, welche „roten Ampeln“ wir nicht überfahren dürfen, wenn wir uns und andere nicht gefährden wollen, ist wichtig, sie reicht aber nicht aus. Wenn wir an Gesellschaftsmodellen arbeiten wollen, die sich nicht nur aus der Gier nach mehr speisen, müssen wir uns von einer ausschließlich negierenden, verbotenden und zähneknirschend verzichtenden Haltung verabschieden. Letztlich geht es nicht nur darum, was wir nicht (mehr) tun wollen und welchen Dingen wir uns verweigern wollen, obgleich die Frage nach entschiedener Negation im Anschluss an Byung-Chul Han unbedingt offen zu halten ist. Daneben ist aber auch die Frage wichtig, wie wir als Einzelne und als Gesellschaft Zufriedenheit und Glück definieren. Äußerst inspirierend für die Auseinandersetzung mit dieser Frage sind die Überlegungen der in Chicago lehrenden Philosophin Martha C. Nussbaum. Sie entwickelt in Anschluss an die aristotelische Tugendlehre eine Liste von zehn Grenzen und Grundfähigkeiten menschlichen Lebens, die ein Mensch in seinem Leben gestalten muss (Nussbaum 1999, S. 227-264). Zu dieser Liste gehört der Umgang mit Sterblichkeit, Gesundheit und körperlicher Integrität ebenso, wie eine angemessene Reaktion auf intellektuelle und emotionale Eindrücke, die praktische Lebensgestaltung ebenso, wie die Einbindung in Beziehungen zu Menschen und zu anderen Lebewesen, Rekreation und Spiel ebenso, wie aktive Weltgestaltung durch Politik und durch privates Handeln (Spieß o.J.). Dabei geht es ihr weder darum, eine vollständige, ein für alle Mal in Stein gemeißelte Liste vorzulegen, noch darum, die einzelnen Bereiche vollständig zu operationalisieren. Sie skizziert lediglich, wie weit das Feld ist, in dem sich die Fragen nach menschlichem Glück, nach Selbstverwirklichung und Gerechtigkeit stellen. Für all diese Themen ist danach zu fragen, was es jeweils bedeutet, glücklich genug zu sein.

Einbindung

Es ist auffällig, dass in der Burnout-Literatur das Thema der Isolation kaum ausführlicher behandelt wird. Immerhin nimmt Burisch das Stichwort „Nähe“ in sein Kapitel über Auswege aus dem Burnout auf und sagt, dass er in „von Liebe getragenen Beziehungen zur Umwelt – zu Menschen, anderen Lebewesen, zur Natur allgemein, aber auch zu Kulturgütern [...] zu eigenen Beschäftigungen, die sich selbst genug sind“, „große Präventionschancen“ sieht (Burisch 2010, S. 271). Blickt man auf das Erbe des modernen Menschen, so wird man dessen Isolation und die strukturelle Gefährdung seiner sozialen Einbindung als Gefährdungspotential höher veranschlagen als dies in der bisherigen Diskussion geschieht. Richard Sennett beendet sein Buch über den modernen, flexiblen Menschen, den der Kapitalismus gleichermaßen fordert und formt, mit dem warnenden Satz: „Ein Regime, das Menschen keinen tiefen Grund gibt, sich umeinander zu kümmern, kann seine Legitimität nicht lange aufrechterhalten.“ Damit wäre tragfähige zwischenmenschliche Bindung nicht mehr und nicht weniger als ebenso rares wie überlebensnotwendiges Gegengift gegen die epidemische Erschöpfung unserer gesellschaftlichen Entwürfe.

Tzvetan Todorov hat in seinem „Versuch einer allgemeinen Anthropologie“ (Todorov 1998) überzeugend dargestellt, wie unbedingt die Einbindung des Menschen zu den Grundbedingungen glückenden Menschseins gehört. Schon das Kind wird „geboren mit dem Bedürfnis nach den anderen und der Neigung, Kontakt zu ihnen aufzunehmen“ (Todorov 1998, S. 77). Und auch später „gibt es keine Erfüllung außerhalb der Beziehung zu den anderen; Fürsorge und Anerkennung, Zusammenarbeit und Nacheifern, der Wettstreit und die innige Verbundenheit mit anderen“, sie gehören ein Leben lang zur *Conditio humana*, die nur um den Preis negiert werden kann, die eigene Existenz zu gefährden (Todorov 1998, S. 171). Todorov geht sogar noch einen Schritt weiter und grenzt sich von jeder Diskussion darüber ab, wie die Sehnsucht nach In-Beziehung-Sein und Anerkennung zu bewerten sei. „Man darf in der Sozialität weder eine zu entwickelnde Qualität noch einen zu tilgender Makel sehen [...]. Die menschliche Geselligkeit hat einfach kein Gegenteil“ (Todorov 1998, S. 171f.). Todorov weiß aber auch um die ständige Gefährdung dieser Einbindung. Zugespitzt auf die Liebe formuliert er, was für Beziehungen überhaupt gilt: „Es gibt kein Glück außerhalb der Liebe, doch die Liebe ist sterblich“. Übertragen bedeutet es, dass es außerhalb von Beziehungen kein glückendes Leben kann, dass aber ebendiese Beziehungen, auf die wir so angewiesen sind, stets in ihrem Bestand gefährdet sind. Deshalb beendet Todorov seine Überlegungen mit dem Fazit: „Das Zusammenleben garantiert nie mehr – und auch nur im günstigsten Fall – als ein zerbrechliches Glück“ (Todorov 1998, S. 174f.).

Die vielleicht diffizilste Diskussion, die unter der Überschrift der Einbindung zu führen ist, dreht sich um die Verhältnisbestimmung von Autonomie und Abhängigkeit. Sie ist nicht zuletzt deshalb so schwierig, weil die Moderne die einseitige Betonung des Autonomiepols für sich entdeckt und dessen Akzentuierung dabei manchmal ideologische und groteske Züge annimmt. Ein Beispiel dafür liefert Lütz, wenn er über das Sterben spricht. „Einsam und untröstlich stirbt der Gesundheitsgläubige in seiner kalten Gesundheitsgesellschaft. Denn die Gesundheitsreligion ist radikal egoistisch, sie hat keine gesellschaftlichen Konzepte, mit ihr ist kein Staat zu machen. Während die Hochreligionen Judentum, Christentum und Islam immer auch einen sozialen Aspekt hatten, interessiert sich der Gesundheitsgläubige nur für seine Laborwerte, seine Prognose, seine Zukunft. Das macht die Kämpfe in der Gesundheitspolitik oft so hart und rücksichtslos. Wer stirbt, hat verloren“ (Lütz o.J.).

Was aber ist die Alternative zu einer solchen einsamen Autonomie? Immer wieder wurde darauf hingewiesen, dass Autonomie und Abhängigkeit nur scheinbare Gegensätze sind, dass sie aber in Wirklichkeit gerade nicht antithetisch gelesen werden dürfen, weil eine Autonomie, die sich selbst nicht hingeben kann, keine wirkliche Autonomie ist. So verweist Ivan Illich darauf, dass sich „individuelle Freiheit [...] in persönlicher Interdependenz verwirklicht“ (Illich 1998, S. 28f.). Jakob Levi Moreno plädiert für eine „Autonomie der gegenseitigen Abhängigkeit“, weil er menschliche Autonomie nur aus einer Rückbindung an andere autonome Personen heraus verstehen kann. Weil der Mensch „nicht in einer Welt für sich selbst lebt, sondern in einer ‚Welt mit anderen‘“, kann Autonomie kein Zustand eines solitär gedachten Individuums sein. „Um selbst frei zu sein und eine stabile Stellung innerhalb einer Gemeinschaft zu erlangen, muss [der Mensch] anderen helfen und sich von ihnen umgekehrt helfen lassen“. Seine Autonomie entsteht erst dort, wo unterschiedlichste Menschen „wirksam leben können“ (Moreno 1957, S. 35). Auch Burisch verweist in seinem Burnout-Buch darauf, dass Autonomie, die ja ein großer Schutzfaktor gegen das Ausbrennen ist, ihrerseits eingebunden sein muss. „Autonomie beinhaltet die Freiheit, Freiheit oder Freiheiten auch aufgeben zu können – und das ist es, was Menschen wollen“ (Burisch 2010, S. 152).

Als eine letzte Stimme zu diesem Thema soll der Biologe und Hirnforscher Gerald Hüther zu Wort kommen. Seiner Einschätzung nach kommen wir aus einer Zeit der Ressourcennutzung, in der Fortschritt und Wachstum durch die Ausbeutung unterschiedlichster Ressourcen generiert werden konnte. „Wettbewerb schüren, Leistungen fordern, Individualitäten entwickeln, Egozentrik, auch Gier und Machthunger und ähnliches“ waren durchaus hilfreich, dies voranzutreiben. „Das Dilemma, in dem wir stecken, ist, dass alles was in der Ressourcennutzung richtig war [...] heute irgendwie falsch ist“, weil es „Potentialentfaltung“, das neue Paradigma, für das Hüther wirbt, verunmöglicht und boykottiert. Potentialentfaltung ist ein strikt kooperativer und interaktiver Prozess (Hüther 2009).

Zum einen geht die Fähigkeit, die eigenen Potentiale zu entfalten, durch destruktive Beziehungserfahrungen kaputt, zum anderen ist es nicht möglich, alleine Potentialentfalter zu werden, denn „das Gehirn ist nicht in erster Linie ein Denk-, sondern ein Sozialorgan“. „Ebenso wie im Gehirn ist es auch einer menschlichen Gemeinschaft nicht möglich, die ihr innewohnenden Potentiale zu entfalten und irgendeine außergewöhnliche Leistung zu vollbringen, solange die Mitglieder dieser Gemeinschaft miteinander konkurrieren oder einzelne Gruppen um die Vorherrschaft streiten. Und weil auch ein einzelner Mensch möglichst viele und möglichst unterschiedliche Erfahrungen in seiner Beziehung zu anderen Menschen machen muss, um möglichst komplexe neuronale Verschaltungsmuster in seinem Gehirn ausbilden zu können, weil er das Wissen und die Erfahrungen möglichst vieler anderer Menschen braucht, um dieses Wissen und diese Erfahrungen in seinem eigenen Hirn verankern zu können, kann auch niemand als Einzelner seine individuellen Potenziale entfalten“ (Hüther 2015). Gerald Hüther denkt seinen Ansatz der Potentialentfaltung keinesfalls psychologisierend oder sonst irgendwie individualistisch verengend. Im Gegenteil, besonders mit Blick auf gesellschaftliche Institutionen wird deutlich, dass Potentialentfaltung der Gemeinschaft bedarf und dass der Verlust einer gesunden sozialen Matrix Institutionen in ihrem Bestand gefährdet.

Rückbindung

Eine letzte Gegenbewegung soll die Herausforderungen der unabgeschlossenen Säkularisierung in den Blick nehmen. Auch wenn wir die Säkularisierung als Faktum und mit ihrem emanzipatorischen und befreienden Anspruch akzeptieren, müssen wir konstatieren, dass dem Menschen sein Wesen als „Sinnsucher“ heute mehr zur Herausforderung geworden ist als dies in früheren Zeiten der Fall war. Ayala Pines sieht als einen „Wurzelgrund von Burnout [...] unser Bedürfnis, zu glauben, dass unser Leben sinnvoll ist, dass die Dinge, die wir tun – und also wir selbst – von Nutzen und wertvoll sind“ (Pines zit. in: Burisch 2010, S. 73). Burisch plädiert dafür, die Messlatte tiefer zu hängen und sich statt mit „existentieller Sinnsuche“ mit „Zielfrustration“ zu beschäftigen. Dabei nimmt aber auch er an, dass zum Burnout unbedingt dazu gehört, dass wir „am Sinn des Lebens zweifeln“ oder dass „unser Weltbild ins Wanken kommt“ (Burisch 2010, S. 76, 154).

Diese Beobachtung einer existentiellen Dimension der Erschöpfung lädt dazu ein, eine Querverbindung zu einem Bereich psychologischer Forschung zu ziehen, der in den letzten Jahrzehnten sehr an Bedeutung gewonnen hat: zur Resilienzforschung. Die Resilienzforschung fragt danach, was den Menschen widerstandskräftig macht, welche Ressourcen er hat und was ihn im Falle von Beeinträchtigungen wieder gesund macht. Der israelische Soziologe Aaron Antonovsky (1923-1994), der sein Lebenswerk diesen Fragen widmete, fand darauf drei Antworten, die er in seinem Konzept des „sense of coherence“ (SOC) zusammenführte. Er beschreibt dieses Kohärenzgefühl als ein Gefühl des Vertrauens, dass das Leben 1) verstehbar, 2) handhabbar und 3) bedeutsam ist (Antonovsky 1997, S. 36). Besonders in der dritten Säule, der Bedeutsamkeit, findet sich eine Schnittstelle zu unserer Diskussion. Bedeutsamkeit meint für Antonovsky nichts anderes, als eine positive Antwort auf die Sinnfrage geben zu können. Der Faktor fragt nach dem Ausmaß, in dem man das Leben emotional als sinnvoll empfindet: dass wenigstens einige der vom Leben gestellten Probleme und Anforderungen es wert sind, dass man Energie in sie investiert, dass man sich für sie einsetzt und sich ihnen verpflichtet, dass sie eher willkommene Herausforderungen sind als Lasten, die man gerne los wäre“ (Antonovsky 1997, 35f.) In geistiger Nähe zu Antonovsky wurden immer wieder Denkansätze vorgelegt, die die eigene Kraft der Menschen und die Macht positiver Gefühle und Gedanken in den Mittelpunkt des Interesses gestellt haben. Heute bündeln sich mäandernde Ströme dieser Traditionen in der „positiven Psychologie“, die Themen wie positives Denken, Gelassenheit, Geborgenheit, Vertrauen, Verzeihen und Solidarität auf die Agenda psychologischer Forschung setzt (Auhagen 2004). Es ist bemerkenswert, dass dabei heute auch Religiosität und Spiritualität (Bucher 2007), Sinn (Tausch 2004) und Ethik (Kastner 2004) zum Thema gemacht werden können. Inhaltlich geht es bei all diesen Suchbewegungen darum, die Rückbindung des Menschen an die Existenz und die Welt als Ganze wieder zu thematisieren. Isoliert davon wird er zu einem Rädchen im Getriebe degradiert, das allzu schnell aufgerieben werden kann.

Literatur

- ♦ Antonovsky, Aaron (1997). Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit. DGVT-Verlag: Tübingen.
- ♦ Auhagen, Ann Elisabeth (Hg.), (2004). Positive Psychologie. Anleitung zum „besseren“ Leben. BeltzPVU: Weinheim & Basel.
- ♦ Bauman, Zygmunt (2003). Flüchtige Moderne. Suhrkamp: FfM.
- ♦ Bauman, Zygmunt (2009). Gemeinschaften. Suhrkamp: FfM.
- ♦ Baumgartner, Isidor (2006). Theologische Optionen – Hemmschuh oder Mehrwert für die Beratung? In: Christoph Hutter, Norbert Kunze, Renate Oetker-Funk, Bernhard Plois (Hg.). Quo vadis Beratung? LIT: Münster. S. 29-41.
- ♦ Beck, Ulrich (1986). Risikogesellschaft. Suhrkamp: FfM.
- ♦ Bendzko, Tim (2011). Nur noch kurz die Welt retten. In: Wenn Worte meine Sprache wären. Embassy of Music: Berlin.
- ♦ Bradley, Harold B. (1969). Community-based treatment for young adults offenders. In: Crime and Delinquences. CAD 15 (3). S. 359-370.
- ♦ Bucher, Anton A. (2007). Psychologie der Spiritualität. BeltzPVU: Weinheim & Basel.
- ♦ Burisch, Matthias (2010). Das Burnout-Syndrom. Springer: Heidelberg
- ♦ Burisch, Matthias (2010). Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung. Springer: Berlin & Heidelberg.
- ♦ Duchhardt, Heinz (2010). Wandel und Reformen im Europa der „Sattelzeit“ – ein Plädoyer für den interkulturellen Vergleich. in: European Studies 9. S. 133-138. www.desk.c.u-tokyo.ac.jp/download/es_9_Duchhardt.pdf
- ♦ Eckart, Annett, Christine Rathgeb & Julia Diebold (2007). Burnout – Ursachen und Interventionen. www.ewi-psy.fu-berlin.de/einrichtungen/arbeitsbereiche/arbpsych/media/lehre/ws0708/12671/burnout_ueberarbeitung.pdf
- ♦ Elias, Norbert (1987). Die Gesellschaft der Individuen. Suhrkamp: FfM.
- ♦ Freud, Sigmund (2000). Das Unbehagen in der Kultur. In: Studienausgabe. Band IX Fragen der Gesellschaft. Ursprünge der Religion. Fischer Taschenbuch Verlag: FfM.
- ♦ Freudenberger, Herbert J. (1974). Staff Burnout. In: Journal of Social Issues. 3/1974. S. 159-165.
- ♦ Friedrich Ebert Stiftung (2006). Gesellschaft im Reformprozess. www.fes.de/aktuell/documents/061017_Gesellschaft_im_Reformprozess_komplett.pdf. Zugriff: 24.07.2015.
- ♦ Fromm, Erich (2014). Wege aus einer kranken Gesellschaft. Eine sozialpsychologische Untersuchung. Deutscher Taschenbuch Verlag: München.
- ♦ Gottschalck, Arne (o.J). Burnout. Stress lass nach? <http://www.manager-magazin.de/lifestyle/artikel/a-763235.html>. Zugriff: 26.07.2015.
- ♦ Gronemeyer, Marianne (1996). Das Leben als letzte Gelegenheit. Sicherheitsbedürfnisse und Zeitknappheit. Primusverlag: Darmstadt.
- ♦ Gronemeyer, Marianne (1998). Das Leben als letzte Gelegenheit. Der Zeit-Geist am Ende des Mittelalters. In: Michael Schlagheck (Hg.). Leben unter Zeit-Druck. Kath. Akademie Die Wolfsburg: Mühlheim
- ♦ Gronemeyer, Marianne (2002). Die Macht der Bedürfnisse. Überfluss und Knappheit. Primus Verlag: Darmstadt.
- ♦ Gronemeyer, Marianne (2013). Wie viel Arbeit braucht der Mensch? <http://www.kritisches-netzwerk.de/forum/wieviel-arbeit-braucht-der-mensch>. Zugriff: 30.07.2015.
- ♦ Han, Byung-Chul (2012a). Agonie des Eros. Matthes & Seitz: Berlin.
- ♦ Han, Byung-Chul (2012b). Transparenzgesellschaft. Matthes & Seitz: Berlin.
- ♦ Han, Byung-Chul (2013). Müdigkeitsgesellschaft. Matthes & Seitz: Berlin.
- ♦ Han, Byung-Chul (2014). Tut mir leid aber das sind die Tatsachen. In: ZEIT ONLINE. 05/2014. <http://www.zeit.de/zeit-wissen/2014/05/byung-chul-han-philosophie-neoliberalismus>. Zugriff: 26.07.2015.
- ♦ Hüther, Gerald (2009). Den Übergang meistern – Von der Ressourcenausnutzung zur Potentialentwicklung. Audio-CD. Auditorium: Mühlheim & Baden.
- ♦ Hüther, Gerald (2015). Potenzialentfaltung gelingt nur in der Gemeinschaft mit anderen. <http://www.akademiefuerpotentialentfaltung.org/wp-content/uploads/2015/07/potenzialentfaltung-gelingt-nur-in-der-gemeinschaft-mit-anderen.pdf>. Zugriff 01.08.2015.
- ♦ Hutter, Christoph (2010). Religionen in post-traditionellen Zeiten. In Weiß, H., Federschmidt, K. & Temme K. (Hrsg.), Handbuch Interreligiöse Seelsorge (S. 53-70). Neukirchener: Neukirchen-Vluyn.
- ♦ Hutter, Christoph (2014). (2014). Aktueller denn je – Spiritualität und Religiosität. Morenos Werk aus theologischer Sicht. In: Falko von Ameln & Michael Wieser (Hg.). Jacob Levy Moreno

- revisited – Ein schöpferisches Leben. ZPS Sonderheft 6/2014. VS Verlag für Sozialwissenschaften: Wiesbaden. S.183-198.
- ♦ Illich, Ivan (1995). Die Nemesis der Medizin. Die Kritik der Medikalisierung des Lebens. Beck: München.
 - ♦ Illich, Ivan (1998). Selbstbegrenzung. Eine politische Kritik der Technik. Beck: München.
 - ♦ Jung, Carl Gustav (1963). Psychologie und Religion. In ders. Gesammelte Werke (Band 11, S. 83-86). Walterverlag: Olten
 - ♦ Klute, Hilmar (2012). Wir Ausgebrannten. Vom neuen Trend erschöpft zu sein. Diederichs: München.
 - ♦ Koselleck, Reinhart (1979). Einleitung. In: Otto Brunner, Werner Conze & Reinhart Koselleck (Hg.). Geschichtliche Grundbegriffe, Bd. 1. Klett Cotta: Stuttgart.
 - ♦ Kutschera, Stefanie (2007). Burnout Syndrom: Ursachen und Bewältigungsstrategien unter Berücksichtigung von persönlichkeits- und strukturzentrierten Ansätzen. Diplomarbeit. Wien. http://www.kutschera.org/fileadmin/images/pdfs/Diplomarbeiten__Forschung/Diplomarbeit_Burnout_Stefanie_Erker.pdf. Zugriff: 25.07.2015
 - ♦ Lukas, Elisabeth (1986). Von der Trostmacht des Geistes. Menschenbild und Methoden der Logotherapie. Herderbücherei: Freiburg im Breisgau.
 - ♦ Lütz, Manfred (). Lebenslust.
 - ♦ Lütz, Manfred (o.J.). „Gesundheit und Anti-aging - Über Risiken und Nebenwirkungen einer neuen Religion. http://www.bay-bezirke.de/downloads/585fd1c2ae4fa54fd5a5a983ef7f577d_Rede%20Dr.%20Luetz_Grundsatzgedanken.pdf
 - ♦ Martynkewicz, Wolfgang (2013). Das Zeitalter der Erschöpfung. Die Überforderung des Menschen durch die Moderne. Aufbau Verlag: Berlin.
 - ♦ Metz, Johann Baptist (1992). Glaube in Geschichte und Gesellschaft. Studien zu einer praktischen Fundamentaltheologie. Matthias-Grünwald: Mainz.
 - ♦ Moreno, Jakob Levi (1957). Globale Psychotherapie und Aussichten einer therapeutischen Weltordnung. In: Ferdinand Buer (Hg.). Jahrbuch für Psychodrama 1991. Leske + Budrich: Opladen. S. 11-44.
 - ♦ Moreno, Jakob Levi (1964). zusammen mit Zerka T. Moreno/Jonathan Moreno, The First Psychodramatic Family. Beacon N.Y.: Beacon House Inc.
 - ♦ Nussbaum, Martha C (1999). Gerechtigkeit oder das gute Leben. Suhrkamp: FfM.
 - ♦ OXFAM (2015). Wealth: Having it all and wanting more. www.oxfam.de/sites/www.oxfam.de/files/ib-wealth-having-all-wanting-more-190115-embargo-en.pdf. Zugriff: 24.07.2015.
 - ♦ Richter, Horst-Eberhard (1986). Der Gotteskomplex. Die Geburt und die Krise des Glaubens an die Allmacht des Menschen. Rowohlt: Reinbek bei Hamburg.
 - ♦ Richter, Horst-Eberhard (2001). Wanderer zwischen den Fronten. Gedanken und Erinnerungen. Ullstein: München.
 - ♦ Schmitz, Edgar & Gernot Hauke (1994). Burnout und Sinnverlust. In: Integrative Therapie 3. S. 235-253.
 - ♦ Schnabel, Ulrich (2012). Burnout. Hitliste der Erschöpfung. In: DIE ZEIT 23/2012. <http://www.zeit.de/2012/23/M-Burnout>. Zugriff: 26.07.2015.
 - ♦ Schor, Juliet B. (1993). Pre-industrial workers had a shorter workweek than today's. Auszug aus: The Overworked American: The Unexpected Decline Of Leisure. http://groups.csail.mit.edu/mac/users/rauch/worktime/hours_workweek.html
 - ♦ Schulte-Markwort, Michael (2015). Burnout-Kids. Wie das Prinzip Leistung unsere Kinder überfordert. Pattloch: München.
 - ♦ Schulze, Beate (2009). Energiekrise in der Arbeitswelt?. In: Psychotherapie im Dialog – Burnout. 3/2009. S. 201-208. Thieme-Verlag: Stuttgart.
 - ♦ Sennett, Richard (1986). Verfall und Ende des öffentlichen Lebens. Die Tyrannei der Intimität. Fischer: FfM.
 - ♦ Sennett, Richard (1986). Verfall und Ende des öffentlichen Lebens. Die Tyrannei der Intimität. Fischer: FfM.
 - ♦ Sennett, Richard (2000). Der flexible Mensch. Die Kultur des neuen Kapitalismus. Siedler: Berlin.
 - ♦ Sentker, Andreas (2015). Urlaub macht krank. In: DIE ZEIT No 29/2015 vom 16. Juli 2015. S. 1.
 - ♦ Sinus (2010). Die Sinus-Milieus®: Update 2010. Hintergründe und Fakten zum neuen Sinus-Milieumodell. www.sinus-institut.de/uploads/tx_mpdownloadcenter/Update_2010_Hintergruende_und_Fakten.pdf. Zugriff: 24.07.2015.
 - ♦ Spieß, Christian (o.J.). Martha C. Nussbaums Capabilities approach/Zusammenfassung. http://www.uni-muenster.de/imperia/md/content/fb2/c-systematische-theologie/christlichesozialwissenschaften/spiess/menschenbilderss07/i_ersatzweise_-_zusammenfassung_zum_capabilities_approach_von_spiess.pdf. Zugriff: 30.07.2015.

- ♦ Steinkamp, Hermann (2001). Ohnmacht und Klage. Praktisch-theologische Annäherung. In: Martin Ebner (Hg.). Jahrbuch für Biblische Theologie. Bd. 16: Klage: Neukirchen. S. 325-345.
- ♦ Strassman, Burkhard (2014). Schluss mit Schwester! In: DIE ZEIT 12/2014.
<http://www.zeit.de/2014/12/kopfgeld-pflegepersonal-klinik>
- ♦ Tausch, Reinhard (2004). Sinn in unserem Leben. In: Auhagen, Ann Elisabeth (Hg.), Positive Psychologie. Anleitung zum „besseren“ Leben (S. 86-102). BeltzPVU: Weinheim & Basel. S. 86-102.
- ♦ Taylor, Charles (2012). Ein säkulares Zeitalter. Suhrkamp: FfM.
- ♦ Todorov, Tzvetan (1998). Abenteuer des Zusammenlebens. Versuch einer allgemeinen Anthropologie. Fischer: FfM.
- ♦ Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG 2013). Burnout erkennen, verstehen, bekämpfen. Informationen für Führungskräfte. Text von Matthias Burisch. Hamburg.
http://www.cconsult.info/fileadmin/Media/PDF/Broschueren/CConsult_BURNOUT.pdf. Zugriff: 26.07.2015.
- ♦ Vingerhoets, Adrian, Maaïke van Huijgevoort & Guus Van Heck (2002). "Leisure sickness": A pilot-study on its prevalence, phenomenology, and background. In: Psychotherapy and Psychosomatics 71. Nr. 6. Karger: Basel. S. 311-317.
<https://pure.uvt.nl/portal/files/483514/leisnew.PDF>.
- ♦ Wehler, Hans-Ulrich (2013). Die neue Umverteilung. Soziale Ungleichheit in Deutschland. C.H. Beck: München.
- ♦ Wilkerson, Bill (o.J.). The Stress Invasion.
http://mentalhealthroundtable.ca/oct_07/Miller%20August%202007%20STRESS.pdf. Zugriff: 25.07.2015.
- ♦ WSI-Tarifarchiv (2014). Stand: 31.12.2014. www.boeckler.de/wsi-tarifarchiv_4830.htm. Zugriff: 25.07.2015.
- ♦ Yalom, Irvin D. (2000). Existentielle Psychotherapie. Edition Humanistische Psychologie: Köln.

Korrespondenzadresse: Dr. Christoph Hutter. Christoph-hutter@t-online.de