

# Burnout, Streß und Hektik?

Über die Unmöglichkeit, 2012 ein entspanntes Leben zu führen

Von Hugh-Friedrich Lorenz

© 2012 by Hugh Lorenz (Alle Rechte vorbehalten / Nachdruck nur mit Genehmigung des Autors)

„Wie geht es Ihnen?“ „Oh je, ich hab' da diese Klage am Hals...“

Das Geschäft der Rechtsanwälte boomt, die Gerichte sind über Jahre im voraus „ausgebucht“- es scheint, als wären wir ein Volk von Klägern und Beklagten.

Aber nicht nur offiziell und kostenpflichtig ausgetragene Streitereien plagen die Menschen in den sogenannten „zivilisierten Ländern.“

Denn das am Hals zu haben, was landläufig „ein Problem“ genannt wird, ist keine Ausnahme, sondern eher die Regel, auch wenn jemand nicht soeben einen neuen Mobilfunkvertrag abgeschlossen, nichts vom Internet heruntergeladen, beim Parken jemanden angeblich behindert oder die Äste seines Obstbaums in Nachbars Garten hängen ließ oder am Arbeitsplatz gemobbt wurde: Unser Alltag ist gepflastert mit dem, was in der guten alten Zeit einfach „Sorgen“ genannt wurde.

## Überfordernde Verdichtung

Es war früher keineswegs „alles besser“. Nur: Die Probleme, die Frau und Herr jedermann zu lösen hatten, waren im privaten, aber auch im geschäftlichen Alltag meist wesentlich einfacherer Struktur, zweitens nicht stets unter extremen Zeitdruck zur Lösung aufgetragen und drittens auf überschaubare Lebensbereiche begrenzt.

Biographien verliefen meist linear, nur unterbrochen von den Wirren der Kriegszeiten und den notwendigen Phasen, um aus einem Kind einen sogenannten Erwachsenen werden

zu lassen. Kontinuität im gesellschaftlichen Makro- und Mikrobereich war fester Bestandteil des gesellschaftlichen Konsens.

Der Alltag verlief in der Regel genau strukturiert. Trotz langer Arbeitszeiten fanden die Menschen Raum und Zeit für Muse und auch einmal selbstvergessenem statt nur TV-fremdgesteuertem Vergnügen.

Kurzum: Der nur unbewußt wahrgenommenen, zunehmenden Komplexität des Alltags ebenso wie des politischen und gesellschaftlichen Lebens stand die Möglichkeit gegenüber, dies alles emotional und psychohygienisch zu verkraften, zu verarbeiten.

Denn das, was allgemein heute so sehr unterschätzt wird, nämlich die Notwendigkeit von Ruhe- und Dämmerphasen <sup>1)</sup>, war bis ins späte 19. Jahrhundert selbstverständlicher Bestandteil des gesellschaftlichen Konsens.

Aber was für ein Wandel! Rief die Mutter früher dem Schulkind nach: „Und paß auf, gell?“, tat das Kind fröhlich das Gegenteil: Verspielt, verträumt und sorglos machte es sich auf den Schulweg.

Wer heute Kinder und Jugendliche wann und wo auch immer beobachtet, registriert jedoch das, was seit langem bereits die Welt der sogenannten Erwachsenen prägt und was Arnold Gehlen „*chronische Wachheit und Reflexion*“ nannte <sup>2)</sup>: Wettbewerb zum neuesten Computerspiel auf

<sup>1)</sup> Zum „Dämmerzustand“ s. Hermann Broch, Massenwahntheorie, Suhrkamp 1979, S. 185 ff

<sup>2)</sup> Arnold Gehlen, Die Seele im technischen Zeitalter, Rowohlt 1976, S. 58

dem Schulweg, Raufereien nicht mehr zwischen „Lausejungs“, sondern anscheinend hochgerüsteten Kriegern aus dem All - unter Ausschluß der Wahrnehmung der sinnlichen Umwelt (oder hat Ihnen Ihr Sohn oder Ihre Tochter erzählt, sie hätten heute auf dem Schulweg einen Igel beobachtet oder seien auf einen Baum geklettert?).

„Zur Ruhe“ kommt kaum jemand mehr, ob Schulkind, ob pubertierend oder pensioniert.

Der Alltag des modernen Durchschnittsmenschen ist in einer Form verdichtet, die der eigentlichen Konzeption des Menschenbildes und Menschenlebens diametral entgegenzustehen scheint, wie es zum Beispiel in den Entwürfen der großen Religionen aufscheint oder als *conditio sine qua non* für das, was Goethe einforderte: „*Edel sei der Mensch / hilfreich und gut!*“ <sup>3)</sup>.

Neurologisch, biologisch, psychisch scheint der moderne Mensch durch selbstgeschaffene Strukturen überfordert - die gesellschaftliche Evolution frißt ihre Kinder.

## Biologische Defizite?

Die verblüffend sprunghafte Entwicklung der Großhirnrinde, des sog. Neocortex, die Biologen, Anthropologen und Mediziner in die Zeit vor etwa 40'000 Jahren datieren, bescherte dem Menschen das, was wir heute als reflektiertes Denken bezeichnen können.

Kann es sein, daß diese Entwicklung zwar angestoßen, aber bei weitem noch nicht abgeschlossen ist und der Gesichtskreis des Menschen,

<sup>3)</sup> J.W.v. Goethe, in: Das Göttliche

wie Schopenhauer schreibt, „zwar weit über den des Tieres hinausreicht, aber bei weitem nicht so weit, wie allgemein angenommen?“<sup>4)</sup>

Kann es sein, daß die Entwicklung zum Umgang mit dem, was heute so modern „Multitasking“ genannt wird, zwar gelegentlich aufblitzend funktioniert, auf Dauer aber die psychischen Batterien des Durchschnittsmenschen leert, ihn schlichtweg überfordert?

Kann es sein, daß die sogenannten Depressionen, das ausgebrannt sein, deutliche Signale einer absoluten Überforderung selbst der wachsten, ehrlich bemühten Menschen sind, die schlichtweg eben nicht dauerhaft ... multitasking-fähig sind?

Kann es sein, daß wir zwar durchaus wollen - „strebend uns bemühen“ (Faust) - aber durch diese plötzlich aufleuchtende, durch einen reizüberfluteten Alltag provozierte Dauerreflektiertheit schlichtweg überfordert, „überfüttert“ sind?<sup>5)</sup>

**Könnte es sein, daß...**

wir gar nicht durch einen Alltag voller Tretminen taumeln, sondern schlichtweg die von Menschenhand und Menschenhirn erschaffene Welt (genauer: Von MÄNNERhirnen erschaffene Welt, siehe mein Essay „Adams Welt und Evas Antwort“<sup>6)</sup> nicht mehr überschauen können, in der die vermeintlichen Minen gar keine solchen sind, sondern schlichtweg aus dem sozialen Kontext heraus entstandene, eigentlich

<sup>4)</sup> Artur Schopenhauer, in: Philosophie, Universitätsphilosophie und meine Philosophie

<sup>5)</sup> Gehlen spricht von der „Apathie der Überfütterten“, Arnold Gehlen, ebenda

<sup>6)</sup> Hugh Lorenz, Adams Welt und Evas Antwort, <http://www.hughlorenz.com/downloads/adamswelt.pdf>

harmlose und solide Übereinkünfte?<sup>7)</sup>

Prof. Dietrich Dörner, dessen Projekt „Lohhausen“ ich in den 1980ern beobachtend begleiten durfte<sup>8)</sup>, verfaßte 1989 ein leider viel zu wenig beachtetes Werk, das die These, auch sogenannte Spezialisten seien mit der Komplexität der alltäglichen Herausforderungen selbst ihres Spezialbereichs nicht selten überfordert, auf eine humorvolle, aber wissenschaftlich stringente Weise untermauert.<sup>9)</sup>

Im Vorwort dieses Buches schreibt Erentraut Hörnberg vom Rheinischen Merkur / Christ und Welt: „Komplexität erzeugt Unsicherheit. Unsicherheit erzeugt Angst. Vor dieser Angst wollen wir uns schützen. Darum blendet unser Gehirn all das Komplizierte, Undurchschaubare, Unberechenbare aus. Übrig bleibt ein Ausschnitt - das, was wir schon kennen. Weil dieser Ausschnitt aber mit dem Ganzen, das wir nicht sehen wollen, verknüpft ist, unterlaufen uns viele Fehler - der Mißerfolg ist programmiert.“

**Sorge dich nicht, lebe!**

So lautet ein heute immer noch häufig nachgefragtes Werk des Autors Dale Carnegie<sup>10)</sup>.

Aber der Slogan klingt heute, über sechzig Jahre nach der Erstpublikation, entweder

<sup>7)</sup> Am Beispiel schriftlich fixierter Verträge läßt sich aufzeigen, daß solche in aller Regel „eo ipso“ zum Schutze beider Parteien formuliert werden, aber erst durch ihre zunehmende Komplexität sich nur noch Fachleuten erschließen - so Gott will...

<sup>8)</sup> Lohhausen - Vom Umgang mit Unbestimmtheit und Komplexität, Verlag Hans Huber (Bern) 1983

<sup>9)</sup> Dietrich Dörner, Die Logik des Mißlingens - Strategisches Denken in komplexen Situationen. Rowohlt 1989

<sup>10)</sup> Original: „How to stop worrying and start living“, 1948 by The Chaucer press

zynisch oder aber wie das Mantra einer Sekte.

Dabei bestätigen Gespräche mit Menschen, die sich der Spiritualität öffnen, daß es genau das sei: Dieses sich Hingeben an das, was meist vage als „Führung“ bezeichnet wird, aber auch als „Fügung“, kurzum: Als eine Besinnung darauf, daß unser soziales Umfeld zwar von uns Menschen erlebt, aber möglicherweise von übermenschlichen Kräften geplant und gesteuert wird.

Unser zentraleuropäischer Alltag wird 2012 - Hand auf's Herz! - nahezu ausschließlich von der Ökonomie geprägt, vom „Geld verdienen müssen“, vom wirtschaftlichen Überleben, bitte aber auf möglichst hohem Niveau und nicht selten als Selbstzweck („Bei den meisten reichen Leuten besteht das Hauptvergnügen am Reichtum in der Schaustellung“<sup>11)</sup>).

Auf diesem Altar werden nicht selten persönliche Glücksmodele geopfert, denn „Geld regiert die Welt“ - die normative Kraft des Faktischen?

**Realitätsverlust**

Wie soll jedoch die sogenannte „breite Masse“, die ihre gesellschaftliche Situation nicht reflektiert, die sich nicht mit ökonomischen Details beschäftigt, sich durch die Last der Alltagsmühen nicht der Mühe unterziehen kann, das moderne Gesellschaftsmodell, geschweige denn das eigene Lebensmodell in diesem Gesellschaftsmodell zu erkennen, unter diesem Paradigma entspannt leben? (das eigene möglicherweise richtige, authentische Leben im falschen Leben, um einen Gedanken von Adorno etwas zu modifizieren<sup>12)</sup>).

<sup>11)</sup> Adam Smith, The wealth of nations, Buch 1, Kap. 11, Abt. 2 (SSM, S. 232)

<sup>12)</sup> Theodor W. Adorno, *Minima Moralia - Reflexionen aus dem beschädigten Leben*

Wenn das vormalig sinnlich be-greifbare Geld sich in einen Mythos wandelt, der nur noch abstrakt erkennbar, also für Frau und Herrn jedermann schlichtweg nicht mehr zu Greifen ist?

Albert Camus: „Seit ungefähr hundert Jahren leben wir in einer Gesellschaft, die nicht einmal die Gesellschaft des Geldes genannt werden kann (Geld oder Gold können sinnliche Leidenschaften wecken), sondern als Gesellschaft der abstrakten Symbole des Geldes bezeichnet werden muß. Die Gesellschaft der Händler kann als Gesellschaft definiert werden, in der die Dinge von den Zeichen verdrängt werden. Wenn eine Führungsschicht ihr Vermögen nicht mehr nach dem Morgen Land oder der Stange Geld mißt, sondern nach der Zahl der Ziffern, die theoretisch einer bestimmten Zahl von Tauschoperationen entsprechen, ist sie gleichzeitig bemüht, eine gewisse Art von Mystifikation in den Mittelpunkt ihrer Erfahrungen und ihrer Welt zu stellen. Eine auf Zeichen gegründete Gesellschaft ist ihrem Wesen nach eine künstliche.“<sup>13)</sup>

Helmut Schelsky publizierte 1979 eine Reihe von Aufsätzen zu diesem Thema<sup>14)</sup>, unter anderem 1954 (!), der zeitgemäßer denn je scheint: „Wir erleben die Vorgänge einer modernen Mythenentstehung am eigenen Leibe, aber wir sind auch die Neuprimativen, die in dieser mythisch verstellten Welt leben. Die soziale Superstruktur unserer Gesellschaft ist die erste und

<sup>13)</sup> Albert Camus, in: Der Künstler und seine Zeit, eine Rede vom 14.12. 1957 an der Universität Uppsala

<sup>14)</sup> Helmut Schelsky, Auf der Suche nach Wirklichkeit. Gesammelte Aufsätze zur Soziologie der Bundesrepublik. Goldmann 1979

wichtigste Kraft, die den Realitätsverlust unseres sozialen Bewußtseins konstitutionell macht.“<sup>15)</sup>

#### Fragen über Fragen!

Sind wir eine künstliche Gesellschaft? Eine realitätsferne Gesellschaft?

Sitzen wir fest, im Zentrum eines „Teufelskreises“, einer Verblendung, der wir nicht entrinnen können, weil es doch eben genau so ist, wie Karl Marx, der große Hellseher der Soziologie, es formulierte („Es ist nicht das Bewußtsein der Menschen, das ihr Sein, sondern umgekehrt ihr gesellschaftliches Sein, das ihr Bewußtsein bestimmt.“<sup>16)</sup>;

haben wir den Bezug zu einer Realität verloren, die wir selbst erschufen, aber die eben eine gnadenlose ist, eine „homo homini lupus“ Mentalität, die seit eh und je herrscht?

Sind wir... ohnmächtig, also ohne Macht, gegenüber ... ja, gegenüber was denn überhaupt?

Übersteigen die täglichen Herausforderungen, zumindest unser eigenes, kärgliches Dasein, unser individuelles Glück zu organisieren, schon unsere Möglichkeiten?

Hat Hermann Broch gut beobachtet, wenn er schreibt: „Jeder Mensch ist Mittelpunkt der Welt, um jeden scheint sie sich willig zu drehen, und jeder Mensch und jedes Menschen Lebenstag ist der End- und Höhepunkt der Weltgeschichte. Hinter ihm die Jahrtausende und Völker sind abgewelkt und dahingesunken, und vor ihm ist nichts, einzig der Augenblick. Dem Scheitelpunkt der Gegenwart scheint der ganze riesige Apparat der Weltgeschichte zu

<sup>15)</sup> Helmut Schelsky, ebenda, S. 398

<sup>16)</sup> Karl Marx, Marx-Engels Werke, Bd. 13 S8, ff. Berlin 1973

dienen. Der primitive Mensch empfindet jede Störung dieses Gefühls, daß ER der Mittelpunkt sei, daß ER am Ufer stehe, während die anderen vom Strom fortgerissen werden, als Bedrohung, er lehnt es ab, erweckt oder belehrt zu werden, er empfindet das Erwachen, das Bewußtwerden von der Wirklichkeit, er empfindet DEN GEIST als feindlich und hassenswert und wendet sich mit erbittertem Instinkt von jenen ab, die er von den Zuständen des Wachwerdens befallen sieht, von den Sehern, den Propheten, Problematikern, Besessenen“<sup>17)</sup>?

#### Zurück zu den Wurzeln

Was immer wir auch von seinen Kunstwerken halten mögen: Joseph Beuys war eine große Persönlichkeit, die genau zu diesem Thema etwas Wichtiges sagte:

„Für Menschen, die letztendlich vom Geistigen leben, ist die Bescheidenheit am allerinteressantesten. Wenn man einen gewissen Überblick über die Zusammenhänge des Ganzen hat, ist das, was notwendig wird als nächster Schritt auch immer das Spannendste. Das ist Lebensqualität. Wer daran nicht teilhat, ist unzufrieden und unglücklich, auch wenn er Millionär ist.“<sup>18)</sup>

Die Antworten auf die Frage: „Wie überlebe ich in einer Welt des täglichen «der Mensch dem Menschen ein Wolf?»“ scheinen demnach nicht im Materiellen zu liegen.

Und auch nicht außerhalb unser selbst - sie scheinen tatsächlich in unserer eigenen, ganz individuellen Entwicklung zu liegen, die wohl als Schutzschild gegen die uns offensichtlich rational überfordernde

<sup>17)</sup> Hermann Broch, Massenwahnpsychologie, S.275

<sup>18)</sup> Joseph Beuys, im SPIEGEL 23/1984

Komplexität unseres Alltags gesehen werden kann.

Auf den Punkt gebracht hat das eine Institution, der man die Verwendung des Terminus „spirituell“ bei ihrer Gründung absolut nicht zutraute, nämlich der „Club of Rome“<sup>19)</sup>:

„Es muß dringend eine neue Haltung gefunden werden, in der Werte Ziele setzen und dem Individuum das Gefühl von Sinnhaftigkeit geben. Veränderung wird zu häufig nur als Bedrohung des Selbst angesehen (...). Die einzige Hoffnung scheint im gemeinsamen Handeln zu liegen, das von der Einsicht in die Gefahren (...) inspiriert ist. Ein wesentlicher Zuwachs an Weisheit ist wahrscheinlich nur durch die innere Entwicklung des Individuums zu erreichen.“<sup>20)</sup>.

Die Wurzeln des Menschen sind fest verankert in einem Kontext, den wir *rational* in diesen Tagen offensichtlich (noch) nicht erklären, nicht reflektieren können.

Die uns im Alltag plagende, kräftesaugende, manchmal geradezu kafkaesk anmutende „normative Kraft des Faktischen“, getrieben von der Entscheidung zwischen Telefon-tarifen, Heizkostenabrechnungen, Rentenanträgen, Abo-Erneuerungen, Facebook-einträgen, Massageterminen, Klassentreffen, sie oder ihn anrufen müssen, dies oder jenes Beziehungsnetz pflegen müssen, verantwortlich zu sein für dies und jenes, was uns Rechenschaft abverlangt, überfordert vor allem jene unter uns, die sich gerade *nicht* im Materiellen erschöpfen wollen, sondern wissen oder ahnen, daß ihr eigenes, wahres Leben nur

<sup>19)</sup> Club of Rome, bekannt geworden durch seinen ersten Bericht „Die Grenzen des Wachstums“ 1972

<sup>20)</sup> Bericht des Club of Rome 1991: Die globale Revolution, S. 122 und 129

in einem generell *wahren* Leben stimmig, gesund, erfüllt und damit glücklich verlaufen kann.

### Zwischenbilanzen

Schließen wir aus all dem, daß der moderne (was heißen soll: Unter den Umständen moderner Industriegesellschaften lebende) Mensch gerade noch mit Mühe und Not, wenn denn überhaupt, sein „äußeres“ Leben mehr oder weniger gut in den Griff bekommt, für darüber hinausreichende Aspekte seines Daseins jedoch kaum noch energetische oder gar schöpferische Kapazitäten erübrigen kann, so muß dies nicht unbedingt nur zu negativen Schlußfolgerungen führen.

Betrachten wir zum Beispiel die vorgenannten Beobachtungen aus dem Blickwinkel der Tatsache, daß jede Bilanz immer nur eine *Zwischenbilanz* ist, selbst im Geschäftsleben<sup>21)</sup>, sind wir flugs auf der Metaebene, also einen Schritt herausgetreten aus dem aktuellen Geschehen, das ja bekanntlich fließt, unwiederbringbar zerrinnt, wie der vom Dichter zum Verweilen gebetene Augenblick<sup>22)</sup> oder wie das in der Heisenbergschen „Unschärferelation“ definierte, letztlich niemals zu lokalisierende Elektron im Moment der Betrachtung schon wieder verschwunden ist.

Mein Lehrer, Mentor, Freund und in den 1980ern eng verbundener Geschäftspartner Prof. Horst Lange-Prollius brachte die Einsicht, daß der status quo

<sup>21)</sup> Die Bilanz zum 31.12. eines Geschäftsjahres kann ja frühestens am 1. Januar des Folgejahres erstellt werden, so daß jede, auch eine sogenannte Schlußbilanz, niemals den Ist-Zustand eines Unternehmens spiegelt, sondern stets einen bereits der Vergangenheit angehörenden Zustand, was häufig übersehen wird.

<sup>22)</sup> „Werd´ ich zum Augenblicke sagen / verweile doch, du bist so schön! (...)“ J.W.v.Goethe, Faust

des Menschen als angeblicher Krone der Schöpfung nur eine Momentaufnahme sein kann, in dem von ihm zusammen mit Prof. Hans Hass verfaßten Buchtitel auf den Punkt<sup>23)</sup>.

Denn der Lebensstrom macht nicht halt im Heute, selbst der, den wir in unseren Tagen als „Menschen“ definieren“, war vor Jahrtausenden ein anderer und wird auch in Jahrtausenden ein anderer sein.

Und aus dieser Sicht betrachtet, könnte auch die momentane Überforderung des *heutigen* Menschen als eine Zwischenstation, als ein Zwischenstadium betrachtet werden, könnte sie also wesentlich gelassener gesehen werden.

Von Irrtum zu Irrtum schreitet der Mensch dem Licht entgegen!

2012 ein entspanntes Leben zu führen, erscheint dann durchaus möglich, wenn wir uns zurücklehnen, uns als eingebettet in ein großes, auf endlose Zeit ausgelegtes kosmisches Geschehen betrachten und gelegentliche Überforderungen als das sehen, was sie sind: Zwischenstationen, Pubertät, ein von der Raupe zum Schmetterling mutierendes Wesen freilegend;

Denn wer den Schmetterling will, muß die Raupe in Kauf nehmen - was, im übertragenen Sinne, auch für den momentanen Zustand einer hektischen Gesellschaft gilt.

**Sie wollen einen Kommentar schreiben?**

**Dann verfolgen Sie diesen Artikel auf meinem Weblog unter**

[www.hugh-lorenz.com/wordpressblog](http://www.hugh-lorenz.com/wordpressblog)

<sup>23)</sup> Hans Hass, Horst Lange-Prollius, Die Schöpfung geht weiter. Station Mensch im Strom des Lebens. Seewald Verlag Stuttgart 1978