

Wolfgang Lalouschek

Burnout und Wetter – eine Kausalität?

Die Sommer werden immer heißer, die Erderwärmung schreitet voran und gleichzeitig sehen wir immer mehr Burnout-Fälle. Da liegt es intuitiv doch nahe, einen kausalen Zusammenhang zwischen diesen Phänomenen zu vermuten. „Schwachsinn!“ werden Sie denken, wem ist denn das eingefallen?

Doch ist es nicht paradox, dass in einer Zeit des rasenden technischen Fortschritts, in einer Zeit, in der wir die Zusammenhänge auf diesem Planeten verstehen und gestalten können wie nie zuvor, der Ausstoß klimaschädlicher Treibhausgase trotz aller Weltkonferenzen und Vereinbarungen schneller ansteigt als jemals zuvor? Müssen wir uns Sorgen machen, in einigen Jahrzehnten keine Insekten mehr auf der Erde zu haben – mit all den daraus resultierenden Konsequenzen, wie zum Beispiel für die Pflanzenbestäubung? Und werden unsere Kinder die letzte Generation sein, die noch Korallen sieht?

Noch paradoxer mag es anmuten, dass in Ländern, die uns in dieser Zeit so viel Wohlstand und Sicherheit bieten, wie dies niemals zuvor einer Gesellschaft beschieden war, die Rate an Burnout-Fällen und psychischen Erkrankungen wie Angststörungen und Depression immer mehr ansteigt.

Gerade in einem Umfeld des systemischen Denkens könnte es zulässig sein, diesen systemischen Blick auf Zusammenhänge auszuweiten, die nicht klassischerweise im psychotherapeutischen Blickfeld liegen.

Doch abgesehen von einem allgemeinen oder akademischen Interesse stellen wir fest, dass wir alle Teil dieser systemischen Bedingungen sind, dass diese auch uns prägen und stark beeinflussen, und zwar sowohl unser Mindset wie auch unsere strukturellen Lebensbedingungen, Verflechtungen und Abhängigkeiten. Dies hat wiederum für unser Handeln – im eigenen Leben wie auch in der Beziehung zu unseren Klientinnen und Klienten – relevante Auswirkungen. Um diese Zusammenhänge zu verstehen, und – noch wichtiger – um Auswege aus dieser Situation zu finden, tauchen wir in eine Geschichte ein, die vor hunderten Millionen Jahren begonnen hat und bis in unsere heutige Zeit reicht.

Bevor wir gleich so weit zurückgehen, machen wir einen Blick ins Jahr 1400, als auf Madeira erstmals die Vorboten von Fabriken, Fließbandarbeit und industrieller Landwirtschaft geschaffen wurden. Als nämlich auf den dortigen spanischen Zuckerrohrplantagen Sklaven ohne Unterlass unter schlimmsten Bedingungen schufteten mussten und die vormals grüne Insel zur Brennholzgewinnung für die Herstellung von Melasse völlig abgeholzt wurde. Hier zeigten sich erstmals die Merkmale, die das heute hegemoniale Wirtschaftssystem – den Kapitalismus – auszeichnen. Dessen grundlegenden Merkmale waren (und sind) eine Betrachtung der Natur als kostenlose Ressource und eine Ungleichbehandlung von Menschenleben: es gibt wertvolles Leben, das der spanischen Herrscher und ihrer

Gefolgsleute, und es gibt billiges, nahezu wertloses Leben, das ihrer Sklaven. Ohne diese beiden Prämissen wäre nämlich eines nicht möglich gewesen: die Maximierung des Profits und die Anhäufung von Kapital. In den darauffolgenden Jahrhunderten beschleunigte sich die Sache unter anderem dadurch, dass Regierungen – vor allem Spanien und Portugal – sich bei Banken wie der Medici Bank verschuldeten, um ihre Kriege zu finanzieren. Somit waren sie gezwungen, immer mehr Eroberungen zu machen, ‚kostenlose‘ Natur auszubenten und billiges Menschenmaterial heranzuschaffen. Durch die Entdeckung der Neuen Welt wurde dies erst in großem Maßstab möglich. Wertvolle Rohstoffe und unzählige Sklaven erbrachten so einen bis dato unvorstellbaren „Return on Invest“, wie man in der heutigen Wirtschaftssprache sagen würde.

Damit aber Menschen und deren Arbeitskraft billig bleiben, müssen auch deren lebenserhaltende Begleitumstände billig bleiben: Nahrung und Fürsorge. Dies ist der eigentliche Grund, warum es im kapitalistischen System immer so wichtig war, dass Lebensmittel billig bleiben. Nicht aus Menschenliebe, sondern um billige Arbeitskraft zu sichern und Hungerrevolutionen zu vermeiden. Denn daran hängen Profit und Kapitalvermehrung ab.

Was heißt wiederum billige Fürsorge? Alle Tätigkeiten, die nicht der Produktion von Gütern dienen – wie zum Beispiel das Aufziehen von Kindern und alle häuslichen Tätigkeiten – sollen und müssen möglichst still und unbemerkt, meist von Frauen zu Hause und gratis erledigt werden, denn dies sind „non-profit“ Tätigkeiten und als solche nichts wert. Sie dienen primär dazu, Arbeit billig zu halten.

Nun beginnen wir allmählich, die Bezüge dieser Mechanismen zur heutigen Zeit zu verstehen. Wertvoll sind ausschließlich „for-profit“ Tätigkeiten. Doch die sogenannte Uberisierung – also die digitale Nutzung und Verwaltung von Arbeitsplattformen durch monopolartige Organisationen – ermöglicht es, und dies ist neu, auch Arbeitstätigkeiten nahezu gratis zu bekommen. Wird das sogenannte „sharing economy“ – das heißt Dinge zu teilen, sie damit für den Einzelnen günstiger zu machen und Knowhow miteinander auszutauschen (Stichwort „open source“) – von vielen zwar als eine Art Demokratisierung und kollaborativer Prozess betrachtet, so wird es durch diese Konzerne und Plattformen umdefiniert: Du gibst mir bestmögliche Leistung in einem Wettbewerb zwischen abertausenden von Anbietern, aber ich gebe Dir (nahezu) nichts dafür. Auf diese Weise macht Teilen richtig Spaß – einer Seite, wohlge-
merkt.

Wir ahnen bereits, was diese Systemdynamiken mit einzelnen Menschen und ihrer Neigung zu psychischen Erkrankungen machen kann. Doch es geht noch weiter und es geht auch anders.

DIE LÖSUNG LIEGT IN UNS

Die Erkenntnisse der Wirtschaftsnobelpreisträgerin von 2009, Elinor Ostrom, zeigen, dass es auch anders geht: Durch ihre jahrzehntelangen Forschungen konnte sie belegen, dass gemeinschaftlich verwalteter Besitz und die gemeinsame Nutzung von Allgemeingütern über Jahrhunderte in vielen Gesellschaften sehr gut funktionierte. Ostrom destillierte acht Grundregeln heraus, denen alle dieser Gemeinschaften folgten, die langfristig funktionierten. Dazu gehören u. a. klare Regeln, wer dazugehört und wer nicht, und abgestufte Sanktionen bei Regelverstößen. So konnte sie zeigen, dass Menschen unter solchen Bedingungen, im Gegensatz zum Mantra des Kapitalismus – nämlich der Beschwörung, dass Menschen immer ihren eigenen Profit auf Kosten der Allgemeinheit maximieren werden und daher Allgemeinbesitz nicht dauerhaft möglich ist – eine sehr am allgemeinen Wohl orientierte Haltung entwickeln. Sie kommen also gar nicht mehr auf die Idee, einander über den Tisch zu ziehen. Dies erinnert an Beispiele aus dem Tierreich, in dem man altruistisches Verhalten beobachten kann. Dies widerspricht nämlich auf den ersten Blick der Darwinischen Regel vom Konkurrenzkampf. Doch die Art als solche wie auch die einzelnen Mitglieder einer Art haben dadurch eine höhere Überlebens- und Fortpflanzungschance. Altruismus und Kooperation zahlen sich also aus. Es ist nicht unehrenhaft so zu denken – auch ein Bergbauer macht nur Dinge, die sich am Ende auszahlen, anders wäre er nicht überlebensfähig. Dies ist solange kein Problem wie die Nutzung von Ressourcen (und im Austausch auch die Pflege dieser Ressourcen) nicht zur Ausnutzung und Ausbeutung werden. Denn von Natur aus leben wir auf einem Planeten der Fülle.

So wissen wir, dass die Welternährung kein quantitatives Problem ist. Das Problem sind die extrem ungerechte Verteilung und die andersartigen und oft versteckten Interessen großer Player im System.

Diese Neigung zur Kooperation findet ihre Wurzeln bereits in der Anlage aller Säugtiere. Denn eine der wesentlichen Fähigkeiten der ersten Säugetiere, kleiner Spitzmäuse, wurde uns – neben der Möglichkeit, unsere Körpertemperaturen an wechselnde Außenbedingungen anzupassen – von der Natur mittels des Hormons und Botenstoffs Oxytocin in die Wiege gelegt. Oxytocin



UNIV.-PROF. DR. WOLFGANG LALOUSCHEK ist Facharzt für Neurologie und Systemischer Coach (MSc). www.thetree.at www.planetyes.at

führt nämlich beim Erleben enger Beziehungen zu einem angenehmen, wohligen Gefühl und wird nicht umsonst als „Kuschelhormon“ bezeichnet. Doch die Wirkungen dieses Hormons sind noch viel weitreichender: Es stärkt nicht nur unser Immunsystem, sondern führt auch zu einem rascheren Vergessen traumatischer Erinnerungen. So stellte man fest, dass sich Frauen ein Jahr nach der Geburt eines Kindes meist nur mehr undeutlich an den massiven Geburtsschmerz erinnern. Dies hat vermutlich mit der massiven Ausschüttung von Oxytocin, das ja auch unser Wehenhormon ist, während der Geburt zu tun. Die Fähigkeit traumatische Erinnerungen, durch die Förderung naher sozialer Beziehungen zu erleichtern, hat wiederum einen evolutionären Vorteil. Doch es wäre nicht der Kapitalismus, der aus allem einen Markt macht, wenn dies nicht auch mit den Wurzeln unserer Beziehungsfähigkeit geschehen würde: So ist es beispielsweise möglich, Oxytocin Nasenspray mittlerweile bei Amazon zu kaufen.

Die Fähigkeit zur Kooperation in großen Gruppen war wiederum das entscheidende Kriterium, das unsere Vorfahren aufgrund ihrer höheren sozialen Intelligenz im Vergleich zum Neandertaler wesentlich erfolgreicher in der Jagd auf große Beutetiere machte und ihnen somit einen entscheidenden Überlebensvorteil verschaffte. Kooperation könnte also als die urmenschliche Eigenschaft schlechthin bezeichnet werden.

Eine Fußnote der Geschichte und gleichzeitig bezeichnend mag übrigens sein, dass Adam Smith, Vordenker des Kapitalismus und freien Marktes – also dem Prinzip von Konkurrenz und Profitstreben – zeit lebens zuhause wohnte und von seiner Mutter mit drei Mahlzeiten am Tag versorgt wurde.

Zwei weitere Verhaltensmuster wurden den ersten Säugetieren von der Natur mitgegeben, die für das Gesamtverständnis ebenfalls bedeutsam sind. Zum einen beobachteten die Babies dieser ersten Spitzmäuse in jedem Sekundenbruchteil haargenau das Verhalten ihrer Mutter. Diese Informationen werden im limbischen System nach statistischen Gesichtspunkten gespeichert und ausgewertet. So muss die Spitzmausmutter mindestens sieben Mal den Weg in eine bestimmte Richtung (z. B. dort, wo Gefahr lauert) vermeiden und in eine andere Richtung gehen, damit ihre Kinder automatisch wissen, in welche Richtung sie besser nicht gehen sollen. Diese unbewusste Verhaltensbeobachtung und -auswertung nennen wir Sicherheitsstreben.

Und die dritte entscheidende Fähigkeit von uns Säugetieren wurde von der Natur wieder mittels eines Botenstoffes ‚erfunden‘: es handelt sich um denjenigen Botenstoff, der die am schnellsten süchtig machende

Substanz ist, die wir kennen. Ratten, die mittels haarfeiner implantierter Elektroden die Ausschüttung dieser Substanz im eigenen Gehirn unter Verwendung einer Taste stimulieren können, sterben binnen kurzer Zeit. Sie sterben allerdings nicht an den schädlichen Auswirkungen dieser Substanz, sondern weil sie nichts anderes mehr machen als diese Taste zu drücken. Sie vergessen zu fressen, zu trinken, sich fortzupflanzen und zu schlafen und drücken die Taste, bis sie tot umfallen. Bei dieser Substanz, die uns die schönsten Glücksgefühle beschert, handelt es sich um das Dopamin, das nicht umsonst mittlerweile als ‚Glückshormon‘ bezeichnet wird.

Nun stellt sich natürlich die Frage, wie es zur Ausschüttung dieser wunderbaren Substanz kommt. Die naheliegende Schlussfolgerung: Bei positiven Überraschungen – allgemeiner gesprochen, immer dann, wenn ein Ereignis besser ausgeht, als wir es uns erwartet haben – schüttet unser Gehirn Dopamin aus. Diese Bedingung hat allerdings zwei große Nachteile: Zum einen sind positive Überraschungen eher selten, wie wir alle wissen. Wären sie überdies sehr häufig, würden wir uns sehr schnell an sie gewöhnen. Zum anderen sind Überraschungen definitionsgemäß nicht in unserem eigenen Einflussbereich, d. h. wir können uns keine Überraschung selbst vorbereiten.

Eine Welt, in der unser Glücksempfinden von seltenen, nicht in unserem Einflussbereich liegenden Bedingungen abhängig ist, wäre allerdings eine traurige. Daher ging man der Frage nach, unter welchen Bedingungen wir selbst die Dopamin-Ausschüttung in unserem Gehirn stimulieren können. Es zeigte sich, dass dafür drei Bedingungen erforderlich sind: 1. Wir benötigen ein Ziel. 2. Wir müssen uns anstrengen, um dieses Ziel zu erreichen, und je größer Anstrengung und Bemühen sind, umso mehr Dopamin wird nachher ausgeschüttet. 3. Wir müssen zeitnah – also möglichst unmittelbar – sehen, dass wir dieses Ziel erreichen. Die Dinge müssen sich durch unser Bemühen vor unseren eigenen Augen verändern – ähnlich einem Tischler, der am Abend befriedigt den Erfolg seiner Bemühungen betrachtet und dann die Werkstatttür hinter sich schließt. Dies bedeutet nicht, dass wir immer alle unsere Ziele erreichen müssen, doch die Tendenz sollte stimmen. Erfolgserlebnisse sollten dank eigenen Bemühens in ausreichender Häufigkeit für uns selbst erleb- und beobachtbar sein.

Unsere Gesellschaft bietet uns allerdings auch die Möglichkeit, an Dopamin ohne Bemühen, also sozusagen ‚Gratis-Dopamin‘, zu gelangen. Dies kann zum Beispiel über die Identifikation mit dem Helden in einem Kinofilm geschehen (der 1. ein großes Ziel hat, sich 2. sehr bemühen muss und 3. am Ende doch obsiegt), über Konsum oder über Spiele, bei denen wir

etwas gewinnen können. Das Problem des Gratis-Dopamins ist jedoch, dass wir eine immer höhere Dosis und Stimulation benötigen, um ein ähnliches Glücksniveau zu erreichen. Dies führt also geradewegs in eine Suchtspirale. Nicht umsonst gibt es in Österreich zehntausende Spielsüchtige, die das gesamte Familieneinkommen verspielen, und geschätzte mehrere 100.000 kaufsüchtige Menschen. Ist es noch nötig zu erwähnen, dass der Kapitalismus auch daraus wieder einen Markt gemacht hat? Einen Markt, der nicht nur aus Anbietern von Spielautomaten und Konsumangeboten besteht, sondern auch aus Therapeutinnen und Therapeuten, die gegen gutes Geld den Betroffenen wiederum helfen sollen, von ihrer Sucht loszukommen. Am besten ist es jedoch, wenn die Betroffenen auch noch mit teuren Medikamenten behandelt werden, die ihre Suchtrezeptoren besetzen. Denn erst dann kommt das ‚Ökosystem‘ aus sich gegenseitig fördernden Wertschöpfungsketten erst zu seiner Vollendung, und dem Bruttoinlandsprodukt (BIP) ist wieder ein gutes Stück geholfen. Das BIP wiederum gilt als die wichtigste Maßzahl für den Entwicklungszustand eines Landes. Wenn daher Erkrankungen, die durch unser Gesellschaftssystem maßgeblich begünstigt werden, zusammen mit den Wertschöpfungsketten, die aus diesen Erkrankungen resultieren, das BIP eines Landes und damit sein Rating auf der Rangliste der entwickelten Länder steigern und sich internationale Entwicklungsziele an dieser Art von Entwicklung orientieren, zeigt uns dies die Gesetzmäßigkeiten auf, denen globale ‚Entwicklung‘ unterliegt. Ein Land, in dem mithilfe präventiver Maßnahmen, eines guten Sozialsystems, guter Arbeitsbedingungen sowie ausreichender Zeit für nahe Beziehungen und Regeneration die Menschen gesünder sind, würde daher in der Entwicklungsrangliste deutlich zurückfallen. Vielleicht würde es irgendwann als Entwicklungsland bezeichnet werden, das dringend Veränderung bedarf.

DAS PROBLEM LIEGT IN UNS

In Amerika gibt es ein Restaurant, in dem Sie ein Steak von eineinhalb Kilo bekommen. Es kostet 69 US-Dollar. Wenn Sie es aufessen können, bekommen sie es umsonst. Eigentlich ein wunderbares Angebot, oder? Doch in Wahrheit führt es bei den meisten Menschen

zu einer Selbstausschöpfung, die es aus Gier bestellen, es schließlich nicht aufessen können und den vollen Preis bezahlen.

Was zeigt uns dieses Beispiel? Es zeigt, dass die Wurzel nach ‚Zuviel‘ schon in uns liegt, denn tief in unserem Gehirn liegt das Zentrum, in dem die Gier regiert. Es hat sich vor etwa 300 Millionen Jahren entwickelt, als die ersten Reptilien und Amphibien nach dem Alles-oder-nichts-Prinzip (Maximalprinzip) lebten – nach dem Motto: Friss alles Essbare, was Du siehst. Ein Frosch braucht auch keine Hemmung, denn in der Natur gibt es nie Nahrung im Überfluss.

Im Gehirn eines Frosches gibt es übrigens auch Zentren für Aggression und Angriff sowie für Fortpflan-

Warum ist es wichtig, dass die Wurzel des Übels namens ‚Zuviel‘ schon in uns selbst liegt? Es ist nötig, um die Mechanismen der heutigen Gesellschaft und vor allem die Mechanismen des Kapitalismus zu verstehen. Denn diese Gier nach Mehr und das Diktat des freien Marktes nach angeblich ständig notwendigen Wachstum liegt tief in unserer eigenen Psyche verankert.

zung, also Sexualität. Auch diese sind nach dem Alles-oder-nichts-Prinzip geregelt. Das heißt, er ist konditioniert, jeden, der sich ihm in den Weg stellt, zu beseitigen. Nur wenn sein Gegenüber viel zu groß ist, wie das beispielsweise bei einem Storch der Fall ist, hat er den Impuls, wegzulaufen. Kann er beides nicht tun, stellt er sich tot. Bei der Sexualität erübrigt es sich wohl, das Alles-oder-nichts-Prinzip näher zu erläutern.

Warum ist es wichtig, dass die Wurzel dieses Übels namens ‚Zuviel‘ schon in uns selbst liegt? Es ist nötig, um die Mechanismen der heutigen Gesellschaft und vor allem die Mechanismen des Kapitalismus zu verstehen. Denn diese Gier nach Mehr und das Diktat des freien Marktes nach angeblich ständig notwendigen Wachstum liegt tief in unserer eigenen Psyche verankert. Und klassischerweise rationalisieren wir mit unserem mächtigen Intellekt das, was letztlich doch tief in uns angelegt ist. Daher finden Ökonomen in aller Welt immer gute Begründungen dafür, weshalb neues Wachstum angeblich notwendig ist, anstatt über alternative Modelle einer qualitativen Entwicklung nachzudenken.

Was die Gier angeht, ist sie eine der sichtbarsten Ausdrucksformen dieses Triebes nach mehr, man denke etwa an die inzwischen beinahe allgegenwärtigen SUVs auf unseren Straßen – riesige fahrende Monster, zwei oder drei Tonnen schwer, meist nur zum Transport einer einzigen Person genutzt, mit 300 PS unter der Haube und einem ökologischen Fußabdruck, der dem von drei Kleinwagen entspricht. Sie sind geradezu ein Sinnbild für jene unaufhörliche Gier, die, in gesellschaftliche und globale Dimensionen gegossen, die Wurzel der derzeitigen ökologischen und gesellschaftlichen Probleme ist.

Vermutlich ist jene Gier auch ein – natürlich völlig untauglicher – unbewusster Versuch, die eigene Endlichkeit, den eigenen Tod, das eigene Sterben zu verdrängen. Wir konsumieren, wir vergrößern die Grenze unseres eigenen Ichs nach außen hin, damit wir uns unverwundbar fühlen können. Tatsächlich zeigen Studien, dass gerade reaktionär und fremdenfeindlich eingestellte Menschen, die zudem auch Anhänger des ungezügeltten Kapitalismus und des freien Marktes sind, wie etwa die amerikanischen Republikaner, eine wesentlich höhere unbewusste Angst vor Verletzung und

unter anderem versuchen sie, dies durch einen Hyperkonsum wettzumachen. Studien belegen, dass der Konsum oftmals gar nicht dem Konsum der gekauften Ware dient, sondern nur dem Kauf selbst. Die Ware wird gar nicht mehr konsumiert, sondern entweder irgendwo zu Hause vergessen oder bald wieder weggeworfen.

DIE RETTUNG NAHT – RATIONALE ENTSCHEIDUNGSFÄHIGKEIT

Angesichts der Fähigkeiten, welche den Menschen gegenüber Fröschen und Spitzmäusen auszeichnen, könnten wir wieder Hoffnung schöpfen: rationales Denken, Bewusstsein und extrem effiziente Kommunikation mittels Symbole, also Sprache. Damit sollten doch die lästigen Folgewirkungen unseres biologischen Erbes kontrollierbar sein. Doch gerade mit der Entstehung dieser Fähigkeiten beginnen weitere Probleme: nämlich dann, wenn das, was wir sagen und was unser Gegenüber mit der bewussten Wahrnehmung verarbeitet und das was wir tun, das von der unbewussten Wahrnehmung auf statistische Gesetzmäßigkeiten gescannt wird,

nicht miteinander übereinstimmt. Genauer gesagt, wenn es sieben Mal nicht miteinander übereinstimmt. Denn dann entsteht Unglaubwürdigkeit und zwar auf einer unbewussten und daher schwer korrigierbaren Ebene. Man könnte die Formel aufstellen: Taten/Worte ergibt Glaubwürdigkeit. Mathematisch bedeutet dies: Wenn der Nenner immer größer ist als der Zähler, wird das Ergebnis sehr klein sein. Doch dies bedeutet nicht

nur, dass wir dann unseren Mitmenschen gegenüber unglaubwürdig werden. Die erste Person, die wir dank unseres Bewusstseins ständig beobachten, sind nämlich wir selbst. Daraus folgt: Wenn wir uns häufig Dinge vornehmen, aber nicht durchführen, werden wir vor uns selbst unglaubwürdig. Damit entsteht ein Problem, denn wir fördern ein Selbstbild, dass wir selbst nicht in der Lage sind, unser Leben tatkräftig zu gestalten. Wir beginnen an uns selbst zu zweifeln, mit all den Konsequenzen, die dies auch für die Disposition zu verschiedenen Erkrankungen wie Engstellen, Depressionen oder Burnout mit sich bringt.

Wenn wir uns häufig Dinge vornehmen, aber nicht durchführen, werden wir vor uns selbst unglaubwürdig. Damit entsteht ein Problem, denn wir fördern ein Selbstbild, dass wir selbst nicht in der Lage sind, unser Leben tatkräftig zu gestalten. Wir beginnen an uns selbst zu zweifeln, mit all den Konsequenzen, die dies auch für die Disposition zu verschiedenen Erkrankungen wie Engstellen, Depressionen oder Burnout mit sich bringt.

Tod haben als liberal eingestellte Menschen. Man konnte sogar nachweisen, dass die rechte Amygdala – das wichtigste Zentrum für die emotionale Stressbewertung – von Republikanern auf Schreckreize stärker reagiert als bei Demokraten. Als man solche Menschen auf eine sogenannte Traumreise mitnahm, im Zuge derer man ihnen mit einprägsamer Stimme die Vorstellung suggerierte, körperlich unverwundbar zu sein, zeigten sie sich nachher bei entsprechenden psychologischen Tests wesentlich liberaler, fremdenfreundlicher und friedlicher eingestellt. In Wahrheit haben diese Menschen also einfach mehr Angst. Und

Daraus folgt auch, dass wir zwei Kanäle der Wahrnehmung haben, eine bewusste und eine unbewusste Wahrnehmung. Man hat versucht zu quantifizieren, wieviel Daten jeder dieser beiden Kanäle verarbeiten kann. Bei der bewussten Wahrnehmung sind dies 40 Bit/Sekunde. Die Bandbreite der unbewussten Wahrnehmung wird hingegen auf 11 Millionen Bit/Sekunde geschätzt. Dies ist mehr als das 250.000-fache. Nun wird rasch klar, welcher Kanal stärker wiegt, wenn bewusste Wahrnehmung (Sprache) und unbewusste Wahrnehmung (Verhalten, Körpersprache, Mimik, Gestik etc.) nicht miteinander übereinstimmen.

WER ENTSCHEIDET NUN WIRKLICH?

Und wer fällt denn nun in unserem Gehirn mit seinen drei ganz verschiedenen Modulen – vereinfacht also dem Frosch, der Spitzmaus und dem Menschen – die Entscheidungen? Tatsächlich gibt es ein Areal in unserem Gehirn, in dem Signale aus allen diesen drei Gehirnbereichen zusammenlaufen und mit dessen Hilfe wir integrative, abwägende Entscheidungen treffen können. Dieses Areal liegt in unserem präfrontalen Cortex mitten in dem kleinen Arbeitsspeicher von 40 Bit/Sekunde. Unterhalb dieses Areals liegt jedoch ein kleineres Areal, das dazu führt, dass Sie sich bei einer schnell zu treffenden Entscheidung, nämlich etwa, ob sie fünf Euro in die Hand oder 500 Euro in zwei Monaten auf ihr Konto überwiesen haben möchten, in 85 Prozent der Fälle für die sofortigen fünf Euro entscheiden werden. Das haben Studien vielfach belegt. Das liegt daran, dass dieses kleine Areal besonders viele Verbindungen zu unserem ‚Froschhirn‘ hat, und das die Forscher mittlerweile „Quick Win-Areal“ getauft haben. Supermärkte nützen dies aus, indem sie all die fetten, süßen Sachen, die der Frosch so gerne mag, in Augenhöhe und dort präsentieren, wo wir abgelenkt sind, wie zum Beispiel im Kassenbereich. Unser integratives Entscheidungsareal kann das Quick Win-Areal nämlich unterdrücken, allerdings nur dann, wenn es nicht durch etwas anderes abgelenkt ist. Dies bedeutet, dass es für wichtige Entscheidungen volle Aufmerksamkeit benötigt!

MULTITASKING

Unser Leben ist aber mittlerweile von ständiger Ablenkung geprägt. Dies führt nicht nur zu Zerstreuung, sondern hat profunde Auswirkungen auf Erleben und Entscheidungen. Folgende Punkte kann man zu Beginn festhalten:

1. Wir sind süchtig. Wenn einem modernen Menschen das Bild seines Smartphones gezeigt wird, werden im Gehirn die gleichen Areale aktiv, die auch aktiv wer-

den, wenn man einem Drogenabhängigen sein Suchtbesteck zeigt.

2. Die ‚Spitzmaus‘ kann reale und virtuelle Kommunikation nicht voneinander unterscheiden. Dies hat zur Folge, dass jede einlangende E-Mail, oder sonstige Nachricht, zu einem unmittelbaren Impuls zu antworten führt, so, als ob die betreffende Person lebhaftig neben uns stünde.

3. Wir sind auf Ablenkung programmiert. Liegt nur eine Attrappe eines Smartphones auf dem Schreibtisch, zeigen Videoanalysen, dass unsere Augen in kurzen Zeitabständen immer wieder ganz kurz zum Smartphone blicken. Warum? Dieses Gerät ist für die Spitzmaus in uns mit Gefahr assoziiert, denn meistens, wenn es läutet, handelt es sich um irgendein Problem.

Das Smartphone oder die E-Mail sind aber auch mit der Erwartung unseres Glückshormons Dopamin assoziiert, denn manchmal, wenn wir eine neue Nachricht bekommen, ist es etwas Erfreuliches. Dies führt dazu, dass die Spitzmaus in der Mischung zwischen Angst und Belohnungserwartung ständig einen Teil ihrer Aufmerksamkeit dem Smartphone oder dem E-Mail-Programm widmet.

4. Dinge wie Smartphones, E-Mail-Programme etc. kosten uns unsere Intelligenz. In einer kürzlich veröffentlichten Studie der Universität Texas wurden 800 StudentInnen einem Intelligenztest unterzogen. Diejenigen, die ihr Smartphone in der Nähe (Hosentasche oder Schreibtisch) hatten, ohne dass es läutete oder sich sonst wie bemerkbar machte, hatten durchschnittlich einen um 15 Prozent niedrigeren Intelligenzquotienten als diejenigen Teilnehmer, die ihr Smartphone beim Portier abgegeben hatten. Warum ist dies so? Wie schon oben geschrieben, wird ständig ein Teil unserer geistigen Ressourcen zur Aufmerksamkeit auf Smartphone oder E-Mail verwendet. Ein weiterer Teil der geistigen Ressourcen wird aber paradoxerweise dafür verwendet, während des Tests nicht an das Smartphone zu denken.

Was passiert nun aber beim Multitasking genau im Gehirn? Im Wesentlichen treten vier gravierende Effekte auf: Zum einen schaltet das Gehirn in kürzesten Zeitabständen ständig zwischen den Aufgaben hin und her. Studien haben belegt, dass etwa 40 Prozent unseres ohnehin schon kleinen geistigen Arbeitsspeichers (die bewusste Aufmerksamkeit mit ihren 40 Bit/Sekunde) durch das Umschalten zwischen den Aufgaben verbraucht werden, nicht etwa durch das Erledigen derselben. Das heißt, wir werden langsamer und richtiggehend dümmer. Noch dazu zeigen Personen, die von sich selbst behaupten, dies ständig zu tun und daher perfekte Multitasker zu sein, unter Multitasking einen noch stärkeren Leistungsabfall als Personen, die

seltener multitasken. Multitasking ist also das interessante Beispiel einer Tätigkeit, in der man durch häufiges Ausüben noch schlechter wird.

Die weiteren Effekte sind teilweise noch gravierender. Angenommen, Ihr Gehirn ist gerade bei einer bestimmten Aufgabe, zum Beispiel schreiben Sie einen Text. Dann kommt eine E-Mail, Sie klicken sie an und das Gehirn schaltet auf die E-Mail um. In dem kurzen Zeitraum des Umschaltens von der Aufgabe A auf die Aufgabe B ist der Arbeitsspeicher Ihres Gehirns kurzzeitig leer. Dies merken wir nicht bewusst, aber unser Unbewusstes merkt es sofort und nützt es, um uns alle unangenehmen und sorgenbelasteten Erinnerungen hinauf ins Bewusstsein zu spielen. Warum nur die sorgenbelasteten Erinnerungen? Man vermutet, dass dieser Umstand noch aus der Steinzeit kommt, als diese Wahrnehmungen und Erinnerungen oft lebensgefährliche Themen umfassten: eine Schlange im Gebüsch, ein Feind, Wassermangel etc. Daher haben die negativen Erinnerungen in unserem Gehirn Priorität, und zwar auch bei gesunden Menschen. Ebendeswegen fallen uns in einer schlaflosen Nacht vermutlich auch selten die angenehmen Dinge ein. Beim Multitasking kommen wir demnach in einen ständig leicht angstgetönten, emotionalen Zustand, in dem eines nicht mehr möglich ist, was wir für eine gelungene Arbeits- und Lebensgestaltung dringend benötigen: das Unterscheiden von wichtigen und unwichtigen Dingen. Für die Spitzmaus ist in diesem Zustand alles wichtig und dringend. Dies führt zu einem Phänomen in Unternehmen, das man als kollektive Massenhypnose bezeichnen kann. Sie ist von zwei Glaubenssätzen gekennzeichnet: 1. „Alles, was hier passiert, ist das Allerwichtigste auf der ganzen Welt.“ 2. „Ich könnte nirgendwo anders überleben!“ Diese unbewussten Glaubenssätze machen Veränderungen sehr schwierig und führen zu einem ständig gestressten und letztlich krankmachenden Zustand.

Bei diesem ständigen, schnellen Umschalten zwischen den Aufgaben neigen wir außerdem dazu, vieles anzufangen aber nur wenig wirklich fertig zu machen oder Gedanken zu Ende zu denken. Das heißt, wir rauben uns unsere eigenen Erfolgserlebnisse und damit unser Dopamin. So kommt es zu Tagen, an denen Menschen müde nach Hause kommen und sich fragen: „Was habe ich heute eigentlich erledigt?“ Wenn sich solche Tage häufen, ist es nur naheliegend, dass eine leise innere Stimme irgendwann fragt: „Wozu investiere ich hier eigentlich meine Energie?“

Den vierten Effekt des Multitasking auf das Gehirn kennt man erst seit kurzer Zeit: Rund um das limbische System mit seinen angenehmen und unangenehmen Erinnerungen wurde ein Netzwerk von Nervenzellen entdeckt, das immer dann aktiv ist, wenn wir

nichts Besonderes zu tun haben. Man benannte es daher auch Leerlauf-Netzwerk. Es ließ sich beobachten, dass dieses Leerlauf-Netzwerk bei Menschen, die tagsüber häufig multitasken, wesentlich instabiler läuft und anfällig für störende Gedanken ist. Das heißt, zu Hause auf der Couch zu sitzen, ist auch keine Erholung mehr. Damit beißt sich aber die Katze in den Schwanz, und wir kommen in einen Teufelskreislauf von hoher Belastung und wenigen Erfolgserlebnissen tagsüber und fehlenden Erholungsmöglichkeiten in der Freizeit. Wenn wir aber nicht regenerieren können, scheinen die Probleme am nächsten Tag nur noch größer.

Die Mechanismen in heutigen Unternehmen spiegeln noch dazu einige systematische, unbewusste Fehlannahmen des menschlichen Geistes wider. Unter anderem: Wenn etwas gut ist, muss mehr davon besser sein. Dies mag in einer überschaubaren Welt gelten. Doch die Systemforschung zeigt uns, dass die Zusammenhänge in komplexen Systemen nie linear sind. Wenn Kommunikation für Zusammenarbeit gut ist, ist mehr Kommunikation nicht automatisch unbegrenzt besser. Ab einem bestimmten Punkt sinken Effizienz und Output drastisch. Wenn dies aber nicht bewusst hinterfragt wird, verselbständigen sich die Dinge – gerade in Verbindung mit den oben genannten Suchtmechanismen der digitalen Kommunikation – und Unternehmen kommen in den Zustand der maßlosen Hyperkommunikation. Dies macht nicht nur die Mitarbeitenden krank, sondern führt zu einem deutlich geringeren Output trotz mehr Einsatz.

MULTITASKING, GESELLSCHAFT UND BURNOUT

Einige Bausteine der Häufung von Burnout und ähnlichen Zuständen in unserer heutigen Gesellschaft können wir nun bereits verstehen. Doch weitere kommen dazu: In unserer Mediengesellschaft haben sich nämlich auch die Intensität und die Frequenz des Kontakts mit Medien vervielfacht. Die eine Schlagzeile sehen wir heute nicht einmal, sondern 20-mal am Tag. Informationstechnisch sind 19-mal davon sinnlos. Dennoch beeinflussen sie unser Unbewusstes. Da die meisten Schlagzeilen davon negativ sind („Only bad news are good news“), befinden sich die meisten Menschen heute in einem Bombardement negativer Botschaften. Dies fördert eine latente Angstbereitschaft sowie eine Neigung zu psychischen Erkrankungen und anderen Stressfolgen. Da sich zudem in den industrialisierten Ländern die Verhältnisse tatsächlich zu verschlechtern beginnen – Reallohnverluste, steigende Ungleichheit, häufig wechselnde Arbeitsverhältnisse, prekäre Beschäftigungen u. v. m. – sind wir vielleicht die erste Generation, die sich Gedanken darüber ma-

chen muss, dass es unseren Kindern einmal schlechter gehen könnte als uns selbst. In den letzten Jahren sorgt zudem die alles beherrschende Migrationsdebatte für Bedrohungsfantasien.

Ein Teil der beschriebenen Phänomene mag auf Eigen- dynamik unseres Systems beruhen. Doch wie oben beschrieben, Menschen in latenter Angst verhalten sich politisch konservativer und reaktionärer. Die Auf- rechterhaltung einer Angst-disponierenden Umge- bung ist daher auch für bestimmte Parteien politisch opportun. Das damit auch verbundene vermehrte Konsumverhalten ist wiederum im Interesse anderer ‚Player‘ im System.

Ein interessantes Experiment zeigt zudem den Effekt, den Geld auf uns hat: Bittet

man Versuchspersonen vor einem Interview „schon einmal die Sessel herzurichten“ und steht daneben ein Bildschirm, auf dem ein Berg von Geld zu sehen ist, stellen die Personen die beiden Sessel einen halben Meter weiter auseinander als vor einem Bild mit einem Aquarium. Bereits die unbe- wusste Anwesenheit von Geld sorgt also für eine selbstge- staltete soziale Entfernung.

All diese Mechanismen füh- ren sowohl strukturell als auch im Mindset zu einer ech- ten und gefühlten Isolation von Menschen. Dabei nimmt nicht nur die Neigung son- dern auch die Möglichkeiten zu wirklicher Solidarität zwischen Menschen deutlich ab. Dies ist wiederum ei- nerseits krankheitsdisponierend andererseits für be- stimmte Schichten sehr opportun: divide et impera. Dies betrifft politische Akteure wie auch die wirt- schaftliche Elite. Schließlich gilt es, durch Entwertung von Arbeit und Leben ihr Kapital zu vermehren, wie weiter oben beschrieben.

Nicht umsonst arbeitet die Wirtschaftswissenschaft seit Jahrzehnten mit einem Menschenbild des soge- nannten *Homo oeconomicus*: Dies ist ein Mensch, der aufgrund rationaler Entscheidungen versucht, primär seinen Vorteil zu vermehren und dabei von Gefühlen nicht beeinflusst wird. Diese Persönlichkeit kann als soziopathisch bezeichnet werden. Dies ist also das Menschenbild, mit dessen Hilfe Wirtschaftsmodelle berechnet werden und das – wie Studien zeigen – in Top-Etagen von Konzernen und Organisationen 6-mal häufiger vertreten ist als in der restlichen Bevölke- rung. Dies wundert nicht, da die Selektionsbedingun-

gen in Konzernen und großen Organisationen das Fortkommen solcher Personen – am besten verbunden mit einem narzisstischen Anteil – systematisch för- dern. Evolutionsbiologisch könnte man feststellen, dass bei diesen Personen das Froschgehirn das limbi- sche System mit seiner Empathie und seinem Bin- dungsstreben gewissermaßen umgeht und den schar- fen rationalen Verstand als Mittel benützt, um an die Ziele des von Gier getriebenen Froschhirns zu kom- men.

So wurde schließlich aus der Idee des Humanismus, die den einzelnen Menschen in den Mittelpunkt stellt, der Liberalismus, der dessen Freiheit betont und der in Kombination mit dem sich ausbreitenden Kapitalis-

So wurde schließlich aus der Idee des Humanismus, die den einzelnen Menschen in den Mittelpunkt stellt, der Liberalismus, der dessen Freiheit betont und der in Kombination mit dem sich ausbreitenden Kapitalismus, in einer neoliberalen Hege- monie, den einzelnen Menschen in eine ausbeutende Isolation bringt. Und aus der Freiheit, die uns vor 20 Jahren Mobiltele- fone versprochen, wird das Gefängnis ständiger Erreichbarkeit.

mus, in einer neoliberalen Hegemonie, den einzelnen Menschen in eine ausbeutende Isolation bringt. Und aus der Freiheit, die uns vor 20 Jahren Mobiltelefone versprochen, wird das Gefängnis ständiger Erreichbarkeit.

Die Bausteine des eingangs postulierten Zusammen- hanges zwischen Klimawandel und Burnout werden nun sichtbar: die Wechselwirkungen zwischen unbe- wussten Anlagen unseres Gehirns und gesellschaftli- chen Selektionsbedingungen. Voraussetzungen, die soziopathische Anteile fördern, welche wiederum Menschen bevorzugen, die durch rücksichtsloses Aus- beuten von Natur und Mensch ihr Kapital vermehren und somit zum Krankwerden unseres Planeten und einzelner Menschen beitragen. Und letztere wiederum befinden sich, in ständiger Ablenkung und von Nega- tivschlagzeilen umspült, in latenter Angstbereitschaft sowie struktureller und gefühlter Isolation, und wäh- len dann häufiger PolitikerInnen, die die Lebensbe- dingungen derjenigen, die nicht zur Elite gehören,

weiter verschlechtern. Kommt uns dies aus unserem realen Erleben bekannt vor?

Es ist an dieser Stelle zu betonen, dass hier von statistischen Phänomenen die Rede ist und nicht notwendigerweise auf den Einzelfall geschlossen werden darf. Selbstverständlich gibt es auch in hohen Führungspositionen empathische, verantwortungsvolle Menschen. Doch sind diese in den genannten Positionen eben seltener als im Durchschnitt. Auch erleidet die Mehrzahl der Menschen in unserer Gesellschaft kein Burnout. Doch die Rate an Krankenständen aufgrund psychischer Erkrankungen – und darunter vorwiegend Angststörungen und Depression als Hauptdiagnose (Burnout ist ja keine ICD-Hauptdiagnose und somit nach wie vor unvollständig erfasst) – ist in den letzten Jahren gemäß der großen Sozialversicherungsträgern um 180 Prozent angestiegen – ein Trend, der generell in industrialisierten Ländern unterschiedlicher Ausprägung zu beobachten ist. Die Krankenstände zeigen dabei nur einen Teilaspekt, da Studien darlegen, dass sogenannter Präsentismus – also das Erscheinen am Arbeitsplatz trotz Erkrankung – sehr gehäuft vor-

drastischer, nur sehen wir sie nicht mit eigenen Augen und können sie deshalb relativ einfach verdrängen. Wir wissen zwar, dass all dies nicht sein und geschehen sollte, doch müssen wir uns ja auch mit unserem Gefühl arrangieren, da wir all dies ohnehin nicht beeinflussen können. Daher ist es das Einfachste, das innere ‚Nein‘ unseres Gewissens und das Gefühl der Machtlosigkeit durch hübsche Ausgestaltung unseres ganz privaten Lebens in den Hintergrund zu drängen: die Paradeiser am Balkon, ein Fairtrade-Kaffee mit veganer Sojamilch und mit dem Fahrrad ins Yoga fahren – Biedermeier trifft 21. Jahrhundert. Und nicht zuletzt war die Periode des Biedermeier Vorbote anderer, schrecklicher Entwicklungen der Weltgeschichte.

WAS UNS HEILT – HANDELN UND KOOPERATION

Man könnte nun behaupten, dass der Mensch eben so sei, dass er immer mehr möchte und demnach sich immer noch mehr am Konsum orientiert. Doch dies trifft keineswegs zu. In allen von uns stecken verschiedene Anteile: solche, die Gier, Neid, Konkurrenzden-

ken sowie Angst vor Andersartigkeit kennen; und solche, die sich nach Beziehung, Empathie, Kooperation sehnen und verantwortungsvoll sind, sei es für unsere Kinder oder unseren Planeten. Entscheidend ist, wie die Rahmenbedingungen der Gesellschaft sind, der eigenen Lebensgeschichte und der persönlichen Situation und welche dieser eigenen Anteile dadurch gefördert werden.

Die oben beschriebenen gesellschaftlichen Rahmenbedingungen – Konkurrenz, strukturelle und gefühlte Isolation sowie eine ständige, mediale Beschallung mit Negativ-Schlagzeilen – fördern gerade die negativen Persönlichkeitsanteile, auch über deren Korrelation mit der Induktion von Angst. Dazu kommt, dass die Rate an Traumatisierungen in der eigenen Lebensgeschichte – oft über Gewalt und Missbrauch in der Familie – erschreckend hoch ist. So schätzt man, dass 15 bis 20 Prozent aller Kinder sexuellem Missbrauch ausgesetzt sind und die Rate an Gewalterfahrungen – wiederum vor allem innerhalb der eigenen Familie – ist noch höher. Solche Erlebnisse fördern – vor allem, wenn sie nicht aufgearbeitet sind – verschiedene Verhaltensweisen im Erwachsenenalter: Aggression, Verdrängung durch Konsum, Angststörungen, Burnout-Gefährdung etc.

Schließlich brauchen wir etwas wie Sinn in unserem Leben. Dies muss nicht unbedingt philosophisch betrachtet werden, doch irgendein Gefühl, dass ich zu etwas gut bin und dass es von Bedeutung ist, dass ich da bin, ist für uns wichtig und heilsam. Und gelegentlich können wir neben die Frage „Was will ich vom Leben“ auch die Frage stellen: „Was will das Leben von mir?“

kommt. Dies hat, neben der Solidarität mit KollegInnen, auch mit der Angst um den Arbeitsplatz zu tun. Somit fördern unsichere und prekäre Beschäftigungsverhältnisse zwar Burnout, lassen es jedoch in den Statistiken seltener aufscheinen, da sie auch Präsentismus stark begünstigen. Auch neigen gerade Personen mit Burnout-Gefährdung, aufgrund der ihnen häufig spezifischen Persönlichkeitsmerkmale – Perfektionismus, das Gefühl alles alleine schaffen zu müssen, Abhängigkeit des Selbstwertes von der gefühlten Leistungsanerkennung – ihren Zustand sehr lange zu verdrängen und zu verheimlichen.

Die Ausbeutung von Mensch und Natur, die auch in entwickelten Ländern immer stärker sichtbar wird, ist in nicht industrialisierten Ländern noch wesentlich

PERSÖNLICHE ASPEKTE

Was ist nun das Gegengift für die beschriebenen Tendenzen? Im persönlichen Leben sind dies gute, echte (nicht virtuelle) Beziehungen. Die Häufigkeit, in der Jugendliche ihre Freunde persönlich treffen, hat in den letzten zehn Jahren deutlich abgenommen. Doch virtuelle Beziehung ersetzen keine real stattfindenden Begegnungen – denken wir nochmals an die massiven Unterschiede zwischen bewusster und unbewusster Wahrnehmung. All die Kontextinformationen und persönlichen Signale – bis hin zu Körperwärme und Geruch – sind in der virtuellen Kommunikation nicht vorhanden. Ob ein Emoji das wettmachen kann?

Ausreichend häufige Erfolgserlebnisse der eigenen Bemühungen statt Dopamin über Konsum. Die Voraussetzung dafür sind Arbeiten bzw. Tätigkeiten ohne Ablenkung und damit Phasen, in denen die ständige Erreichbarkeit auch einmal zugunsten fokussierten Tuns unterbrochen ist. In unseren psychotherapeutischen, ärztlichen oder anders beratenden und behandelnden Berufen sind wir – hoffentlich – dadurch geschützt, dass wir viele Phasen konzentrierter Begegnung mit KlientInnen und PatientInnen haben, in denen wir auch einmal nicht am Mobiltelefon erreichbar sind. Sofern diese Begegnungen nicht am Fließband und unter besonders belastenden Umgebungsumständen stattfinden (z. B. in einer hektischen Spitalsambulanz), bekommen wir somit die Gelegenheit vieler Phasen des sogenannten Single-Taskings (im Gegensatz zum Multitasking), die uns auch immer wieder Erfolgserlebnisse geben. Doch ist der berufliche Alltag der meisten Menschen ganz anders geprägt, von ständiger Ablenkung und Unterbrechung durch E-Mails, Telefonanrufe, Großraumbüros etc.. Unter diesen Bedingungen sind oft genauere Überlegungen nötig, um ungestörtes Arbeiten mit Erfolgserlebnisse zu ermöglichen. Die Stressforschung zeigt zudem, dass das Gefühl eine Situation nicht steuern zu können, oft ein viel stärkerer Stressfaktor ist als rein quantitative Belastungen. Eigene Erfolgserlebnisse geben das Gefühl, Dinge gestalten zu können und wirken somit Angst und gefühltem Stress entgegen.

Aktive und passive Regeneration: Auch hier gefährdet die ständige Erreichbarkeit die Phasen wirklicher Regeneration. Zudem ist Ruhe für viele Menschen heute unangenehm geworden, da sich das Gedankenkarussell nach einem Tag voller Multitasking ständig weiterdreht und scheinbar nur durch stetes Tätigsein zum Schweigen gebracht werden kann. Bewegungsmangel und Lebensstil tragen ihr Übriges dazu bei, dass Menschen keine ausreichende Regeneration mehr bekommen und in ständiger erhöhter Stressaktivierung leben, mit den entsprechenden körperlichen und psychischen Folgen.

Und schließlich brauchen wir etwas wie Sinn in unserem Leben. Dies muss nicht unbedingt philosophisch betrachtet werden, doch irgendein Gefühl, dass ich zu etwas gut bin und dass es von Bedeutung ist, dass ich da bin, ist für uns wichtig und heilsam. Und gelegentlich können wir neben die Frage „Was will ich vom Leben“ auch die Frage stellen: „Was will das Leben von mir?“

Gerade im psychotherapeutischen und begleitenden Kontext kann ergänzt werden, dass neben den aktiven und tuenden Teilen des Lebens – also dem Generieren – und dem Regenerieren die Reflexion über das, was ich tue, wie ich mich dabei fühle und was ich verändern möchte, das ausmacht, was wir Entwicklung nennen. Denn ohne Reflexion passiert es allzu schnell, dass das Vergehen von Zeit einfach bedeutet, älter zu werden – doch dies ist für sich genommen noch kein Wert, wenn es nicht mit zunehmender Reife verbunden ist.

Die Kenntnis der beschriebenen Rahmenbedingungen hat für unser therapeutisches Handeln wichtige Konsequenzen. Denn die Erkenntnis, dass wir und unsere KlientInnen und PatientInnen nicht nur persönliche Probleme und äußere Belastungen haben, sondern dass sie und wir ein Mindset und eine gesellschaftliche Prägung in uns tragen, die uns viele Wege gar nicht sehen lassen, die uns viele Bedingungen gar nicht hinterfragen und ändern lassen, wird die Art, das Ausmaß und die Vielfalt von Entwicklungsmöglichkeiten eines Menschen und eines Lebens in neuem Licht erscheinen lassen. Wenn wir erkennen, dass wir in einem Umfeld aufwachsen, in dem es opportun ist, dass möglichst viele Mitglieder der Gesellschaft dazu ‚entwickelt‘ werden, die ihnen zugedachte Aufgabe als Angestellte und KonsumentInnen in einem System einzunehmen, von dem einige wenige auf Kosten anderer unverhältnismäßig profitieren, stehen uns selbst und den Menschen, die unsere Unterstützung suchen, mehr gedankliche Wege offen als zuvor. Und ein größere Anzahl gedanklicher Freiheitsgrade sowie das reale Bemühen und Erleben, diese auch benützen zu können, ist ein heilsamer Prozess.

DER RAHMEN

Doch nicht nur das, was ich tue, sondern auch der Rahmen, in dem ich dies tue, ist von großer Bedeutung. Ich sehe sehr viele Menschen, die zu diesem Rahmen mittlerweile in vielen Bereichen ein ‚Nein‘ in sich tragen – sei es zu Umweltzerstörung, Korruption, Armut und Hunger in Entwicklungsländern trotz Überfluss in der sogenannten Ersten Welt, Aggression zwischen Ländern, Ausbeutung und vielem mehr. Und alle diese Menschen tragen eine Sehnsucht in sich

nach einem Leben mit einem inneren ‚Ja‘ in einem Rahmen, zu dem sie ‚Ja‘ sagen können. Doch gleichzeitig haben wir oft ein latentes oder bewusstes Gefühl, dass wir diesen Rahmen ohnehin nicht beeinflussen können. Wir gehen durch das Leben, als hätten wir unsichtbare Handschellen. Dieses Gefühl ist jedoch nicht heilsam für uns, im Gegenteil, es fördert entweder Verdrängungsmechanismen oder Krankheit. Ein solcher Rahmen ist geprägt von der Schonung von Ressourcen, einem Begriff von Bildung, der nicht an Schulen delegiert wird, sondern der die Gesellschaft durchdringt, einem Ansatz von Gesundheit, der nicht nur in Krankenhäusern stattfindet, sondern uns alle etwas angeht, von einem liebevollen Umgang mit Anderen, der Umwelt und uns selbst, von Fairness und der Verringerung von Ungleichheit und Ausbeutung. Er ist geprägt von der Nutzung alter Weisheit und neuesten Wissens dafür, die natürliche Fülle dieses Planeten allen Menschen zugänglich zu machen und gleichzeitig diesen unseren Planeten zu schützen. Und was es dazu vor allem braucht ist Kooperation.

Die Zeit ist reif und es ist dringend zu beginnen, dort etwas zu ändern, wo man es selbst für wichtig hält: im Kleinen, bei sich selbst, im eigenen Konsumverhalten und Lebensstil, in der eigenen Familie, den Beziehungen, der Nachbarschaft, im eigenen Bezirk ..., oder im Großen, im Engagement für Veränderung, Bewegungen und in Solidarität und Kooperation mit anderen.

Sie kennen den Satz vielleicht: „AutofahrerInnen stehen nicht im Stau. Sie sind der Stau.“ Und auch wenn wir in einem Rahmen leben, so sind wir auch der Rahmen, der unser Leben, unsere Gesellschaft und unseren Planeten formt. Tun wir dies – und hoffentlich unsere KlientInnen und PatientInnen, unsere FreundInnen und GefährtInnen – in einem Leben, zu dem wir „JA!“ sagen können und für die Schaffung eines Rahmens, zu dem wir „JA!“ sagen können.

Der Schriftsteller Jorge Luís Borges (1899–1986) schreibt (in Auszügen):

*„Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte,
im nächsten Leben würde ich versuchen,
mehr Fehler zu machen.*

*Ich würde nicht mehr so perfekt sein wollen,
ich würde mich mehr entspannen.*

*Ich wäre ein bisschen verrückter,
als ich es gewesen bin,*

ich würde viel weniger Dinge so ernst nehmen.

Ich würde nicht so gesund leben.

*Ich würde mehr riskieren, würde mehr reisen,
Sonnenuntergänge betrachten, mehr bergsteigen,
mehr in Flüssen schwimmen.*

*Ich war einer dieser klugen Menschen,
die jede Minute ihres Lebens fruchtbar verbrachten;
freilich hatte ich auch Momente der Freude,*

*aber wenn ich noch einmal anfangen könnte,
würde ich versuchen, nur noch gute Augenblicke zu haben.
Falls du es noch nicht weißt, aus diesen
besteht nämlich das Leben;
nur aus Augenblicken; vergiss nicht den jetzigen.
Wenn ich noch einmal leben könnte,
würde ich von Frühlingsbeginn an
bis in den Spätherbst hinein barfuß gehen.
Und ich würde mehr mit Kindern spielen,
wenn ich das Leben noch vor mir hätte.
Aber sehen Sie ... ich bin 85 Jahre alt und ich weiß, dass ich
bald sterben werde.“*

WEITERFÜHRENDE LITERATUR

- Alberto Acosta, Ulrich Brand, Radikale Alternativen: Warum man den Kapitalismus nur mit vereinten Kräften überwinden kann. oekom verlag, München, 2018.
- John Bargh, Vor dem Denken: Wie das Unbewusste uns steuert. Droemer, München, 2018.
- Jorge Luís Borges, Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte.
- Bernd Hufnagl, Besser fix als fertig: Hirngerecht arbeiten in der Welt des Multitasking. Molden Verlag, Wien, 2017.
- Wolfgang Lalouschek, Der Tag, an dem ich alles hinschmeiße: Wege aus der Krise und wie man sie findet. Ecowin, Salzburg, 2019.
- Wolfgang Lalouschek, Raus aus der Stressfalle. Die besten Strategien gegen Burnout & Co. Kneipp Verlag, Wien, 2010.
- Wolfgang Lalouschek, Der „Village Campus“ als alternatives Wirtschaftsmodell. Ö1, November 2018. <http://ttc.thetree.at/2018/11/15/der-village-campus-als-alternatives-wirtschaftsmodell/>
- Jason W. Moore, Raj Patel, Entwertung: Eine Geschichte der Welt in sieben billigen Dingen. Rowohlt Berlin, 2018.
- Manfred Spitzer, Digitale Demenz: Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen. Droemer, München, 2014.
- Muhammad Yunus, Ein anderer Kapitalismus ist machbar: Wie Social Business Armut beseitigt, Arbeitslosigkeit abschafft und Nachhaltigkeit fördert. Gütersloher Verlagshaus, München, 2018.