Brennen statt verbrennen

über „Burn-out“ als Infarkt der Seele
erkennen – vermeiden - überwinden

Arnold Mettnitzer
Villach, 12. Juni 2010

Einleitung

Gabriel García Márquez ist ein Schriftsteller, der seinen Beruf aus der Leidenschaft seines Herzens heraus lebt, er muss schreiben, er kann nicht anders, sein Schaffen entspringt einem inneren Drang, einem Ruf, einer Begeisterung, die man ja auch „Berufung“ nennen könnte…

2002 meinte der Dichter in einem Interview zu seinem 75. Geburtstag: „Das Schreiben ist der Beruf Gottes.“ Er erblicke im Schreiben die schönste Sache der Welt, so schön, dass in seiner Vorstellung Gott selbst Schriftsteller sein müsse…

In jedem von uns hat einmal ein solches Feuer gebrannt, Faszination und Begeisterung für eine Sache, ein Zauber, dem wir uns verschreiben wollten, ein Traum, aus dem schließlich unser Leben geworden ist…

Alles, was wir aus Begeisterung tun, macht uns lebendig. Und immer, wenn die Routine des Alltags diese Begeisterung untergräbt und zum Verschwinden bringt, sind Lebensqualität und Gesundheit bis hin zum „Infarkt der Seele“ bedroht. Irgendwann zieht dann der Körper die Notbremse, als wollte er sagen: „Mach ruhig so weiter, aber ohne mich!“ Dann reden wir von „Burn-out“, „Panikattacken“, Niedergeschlagenheit, Erschöpfung, Depression oder von der Flucht aus der Wirklichkeit hinein in die verlockende Welt der Abhängigkeiten durch Alkohol, Medikamente und psychedelische Substanzen.

Eine Therapie in solchen Lebenslagen müsste darauf abzielen, die Glut unter der Asche des Ausgebrannt-Seins (Burn-out) neu zu entfachen, das „Feuer der Jugend“, den „Zauber des Anfangs“ und den verschütteten Traum unseres Lebens in uns wieder zu finden und freizulegen! Und die beste Therapie besteht wohl darin, in einer Art „psychohygienischer Prophylaxe“ nicht zuzuwarten, bis „der Dachstuhl brennt“ und/oder sich sattsam daran zu erfreuen, dass man „noch einmal davongekommen“ (Thornton Wilder) ist bzw. im übertragenen Sinn den Schutzpatron gegen Brandgefahr zu Hilfe ruft: „Heiliger Florian, schütz unser Haus, zünd‘ andre an!“

***Kleine Skizze eines sozialpsychologischen Befundes*:**

„Tatort Schule“

Wenn wir uns das weite Land österreichischer Bildungspolitik ansehen, dann müssen wir zugeben, dass es an vielen Fronten zu brennen scheint oder zumindest „brenzlig“ zugeht. Aber vielleicht neigen wir auch hier wie so oft zur Übertreibung und finden letztlich nur Bedingungen vor, die in der Geschichte der Menschheit nie wirklich grundlegend anders waren?

Schon Sokrates beklagte ja bekanntlich die Verderbtheit der Jugend und ihren mangelnden Respekt vor dem Alter.

Am Schluss seines 106. Briefes an Lucilius beklagt der römische Schriftsteller und Philosoph Seneca, dass wir uns in Fragen unserer „Bildung“ nicht so sehr um unser Leben und unsere Lebendigkeit kümmern, sondern Lernen zum zerstreuenden Selbstzweck verkommen lassen und dabei Fragen beantworten, die niemand stellt und die sich uns stellenden und bedrängenden Fragen unbeantwortet lassen: “non vitae, sed scholae discimus – nicht für unser Leben, sondern für die Schule lernen wir.”[1] Er beklagt also, dass die Bildung,

[1] Lucio Anneo Seneca, Lettere a Lucillio, Biblioteca Universale Rizzoli, Milano 1985, S. 898. Das Zitat stammt von dem römischen Schriftsteller und Philosophen Seneca (4 vor Christus bis 65 nach Christus.) und steht im 106. der *Briefe an Lucilius über Ethik (Epistulae morales ad Lucilium).* Dort heißt es tatsächlich: *Non vitae, sed scholae discimus.* Schon Seneca beklagte also, dass die

die Beschäftigung mit der Philosophie und den anderen Gegenständen unseres Lernens nicht dem Leben dient, sondern zur schulisch-beamteten Selbstbefriedigung zu verkommen droht.

Wie auch immer: Die Lehrerarbeit in der Schule wird nicht zuletzt deshalb immer schwieriger, weil das Gros des Klassenverbandes längst schon seine Unschuld verloren hat und in der Krise steckt. Fruchtbare Lernprozesse bleiben in inhomogenen und vermehrt international zusammen gewürfelten Klassenverbänden oft nur ein frommer Wunsch. In einem Verband, der zum einen an emotional aufgeheiztem Gruppendruck, zum andern unter aufgebrochenen Familienstrukturen leidet, wird konstruktives Arbeiten immer komplizierter. Angesichts unsicherer Arbeitsmarktperspektiven wird dem schulischen Druck zunehmend mit provokativer Null-Bock-Stimmung begegnet. Die Schule mutiert so vom Lern- zum Tatort. Immer unberechenbarer wird die Gewaltbereitschaft zwischen den Mitschülern und – als Spiegel der Gesellschaft – auch jene gegenüber dem Lehrer, der dadurch in die Rolle des Krisenmanagers gedrängt wird, was die pädagogischen Kernaufgaben schwer belastet.

Dazu kommt, dass die Eltern heute zur Lehrerarbeit oft ein richtiggehend schizophrenes Verhältnis entwickeln. Zwar haben sie der Schule für die persönliche Erweiterung des eigenen Freizeit-Radius die Fünf-Tage-Woche abgerungen. Doch fordern sie gleichzeitig immer neue Fächer, wollen nach Feierabend nicht durch Hausaufgaben der Kinder belastet werden, lehnen strenge Regeln und Strafen im Schulbetrieb ab und finden den Lehrer meist nur dann erfolgreich, wenn die Noten des Sprösslings gut sind – wenn es sie denn überhaupt noch interessiert, was ihr Kind an der Schule so alles treibt. Wenn die Schule nicht zum Störfall werden soll, warnten bereits vor 10 Jahren die Experten, braucht es möglichst viele fundiert gebildete, engagierte und

---

Erziehung in der Schule kaum dazu geeignet sei, die jungen Menschen auf das Leben vorzubereiten - eine Klage, die sich im Lauf der Jahrhunderte kaum verändert hat. Irgendjemand meinte dann wohl, die Sache vom Pessimistischen ins Programmatische wenden zu müssen und hat das Zitat kurzerhand umgedreht. Und weil es so schön ist, wird es seitdem in dieser Form weitergegeben, schreibt Christoph Drösser in DIE ZEIT, 32/2001, Seite 26.

begeisterungsfähige Lehrerpersönlichkeiten, denen auch weiterführende Karriereperspektiven eröffnet werden müssen.

Der offenkundig markant angewachsene Leistungsauftrag in den Schulen muss zudem gesplittet werden: Es braucht Spezialisten für interkulturellen Unterricht, Sozialarbeiter und Laufbahnberater, die den Lehrer für das eigentliche Kerngeschäft entlasten. Und es braucht schließlich kompetente bildungspolitische Architekten, die das Haus des Lernens mit dem nötigen Scharfblick für das wirklich Relevante bezüglich des Stoffplans umbauen: „Ein Löffelchen humanistische und musische Bildung, gespickt mit Spurenelementen aus der Fähigkeit zu multilingualer Kommunikation und einer schmalen Dosis naturwissenschaftlich-mathematischem Grundwissen, gewürzt mit einer Prise Frühenglisch, Internet und Hauswirtschaft jedenfalls ist kein Bildungsniveau mehr, das die Jugend von heute für morgen fit machen kann“ **(vgl. dazu einen mit „hag“ gezeichneten Artikel in: Neue Zürcher Zeitung. Internationale Ausgabe Nr. 98 vom 28./29. April 2001 Seite 25).**

Im gemeinsamen Haus unserer Kultur und Gesellschaft sitzen wir alle unter einem Dach. Schadenfreude ist so gesehen Selbstschädigung und was ich im Blick auf meine Mitmenschen erlebe, kann morgen mein eigenes Schicksal sein. Darum muss eine „psychohygienische Prophylaxe“ damit beginnen, das der Einzelne sich als wesentlicher Teil der Gesellschaft begreift und sich im Blick auf die seelische Struktur dieser Gesellschaft nicht davonstiehlt, sondern darüber nachzudenken bereit ist, was den Menschen zum Menschen macht und wie die Grundkoordinaten seines Wesens verfasst sind…

1.
Was ist der Mensch?

"Wir sind alle kleine Sünderlein!" – singen wir in weiser Erkenntnis als Eingeständnis menschlicher Begrenztheit und Bedürftigkeit. Joseph Beuys verdanken wir den Hinweis, dass „jeder Mensch ein Künstler" ist.
Was wir alle sind, egal aus welcher Perspektive wird betrachtet werden:
Wir sind Suchende. Wir sind Suchende auf einem Weg. Wir versuchen uns in einer etwas wirren Welt zurechtzufinden, das Unsrige zu finden, zumindest etwas, das uns entspricht, das uns nicht nur passt, sondern das zu uns passt, wie der Schlüssel ins Schloss. Darum heißt es an den entscheidenden Stellen in allen Biografien großer Menschen: Sie hätten gefunden, was sie suchten: "Das endlich ist es, was ich will!"

Auf dem Weg dahin verirren sich die Suchenden immer wieder. Darum hat Alexander Mitscherlich schon Recht, wenn er die Identität eines Menschen aus der Summe seiner Verirrungen begreift. Denn unser Alltag besteht nicht nur aus Höhepunkten, sondern in erster Linie aus Alltäglichkeiten, die geleistet werden müssen. Aber diese Alltäglichkeiten werden irgendeinmal nicht mehr leistbar, wenn es an Höhepunkten fehlt, wenn die Freude fehlt, aus der heraus sie bewältigt werden können…

(Alexander Mitscherlich sagt sinngemäß: Identität haben heißt, zu den 1000 Irrtümern stehen zu können, die wir im Leben begangen haben)

Selektive Wahrnehmung

Gerald Hüther erzählt in einem seiner Vorträge von einer Frau, die nach einem hektischen Alltag in ein Kaufhaus geht, um noch schnell einzukaufen, was sie für das Abendessen ihrer Familie inklusive der wartenden Gäste braucht. Mit vollen Taschen auf dem Weg nach Hause denkt sie gründlich darüber nach, ob sie wohl auch nichts vergessen hat. Da stellt sich ihr ein nackter Mann in den Weg, ein Exhibitionist. Sie bleibt erschrocken stehen und bei seinem Anblick fällt ihr ein: "Ach ja, die Shrimps!"

Was sich in diesem Moment im Hirn dieser Frau abspielt, ist eine hirntechnische Meisterleistung. Und sie zeigt auch gleichzeitig das Problem, in dem wir stecken. Was hier im Hirn dieser Frau passiert, lässt sich über das so genannte "voraktivierte Netzwerk" verstehen. Dieses voraktivierte Netzwerk hat die Eigenschaft, all das, was man in dieser Situation denkt, wahrnimmt und erlebt, an das dranzuhängen und wie durch einen Magneten damit zu verknüpfen, was man gerade denkt.

Dadurch ist begreiflich, warum wir in unserer Welt so sehr mit "voraktivierten Netzwerken" unterwegs sind. Damit ist verständlich, warum wir so schnell und so leicht glauben, genau wissen zu können, worauf es ankommt und warum wir dann auch nichts anderes mehr sehen können als das, was wir glauben, dass es darauf ankomme…

Das ist nicht ungefährlich. Vor allem dann, wenn es sich dabei um Vorstellungen handelt, die uns eher belasten, kränken und schlussendlich krank machen.

So suchen wir in unserer Gesellschaft immer noch, wo es etwas gibt, was wir nutzen und brauchen könnten. Und dann nutzen wir es aus und verbrauchen es zur Gänze: Bodenschätze, Kontinente, andere Menschen, die wir zum Steinbruch unserer Begierde auf dem Laufsteg unserer Eitelkeit degradieren; wir setzen sie für unsere Zwecke ein, wir bauen Schulen, in denen Ressourcen herangezüchtet werden, die für die Wirtschaft nützlich sind, wir machen uns selbst zur Ressource, wir nehmen sogenannte "kognitiver Inhancer" ein, damit wir noch besser funktionieren und entsprechen können ... und wie man sich vorstellen kann, ist das ein ziemlicher Irrweg, weil er dazu führt, dass man irgendwann bei der Erkenntnis ankommt, dass man nicht ewig Ressourcenausnutzer sein kann – und, dass es eigentlich auf etwas anderes ankommt. Und das ist es wohl auch, was wir im Augenblick erleben: Diesen unglaublichen schwer vollziehbaren Wandel…

Wandel von einer *„Ressourcenausnutzungskultur“*
in eine „Potentialentfaltungskultur“

Ein solcher Wandel ist möglich! Das ist die 1. FROHE BOTSCHAFT der Hirnforschung: Es geht mehr als wir im Augenblick für möglich halten. Es steckt mehr in uns als das, was wir im Augenblick sind. Wir könnten unser Gehirn auch noch auf eine ganz andere Weise nutzen. Wir könnten aus eingefahrenen Sackgassen herauskommen und wir könnten unsere beiden Einkaufstaschen gelegentlich auch einmal abstellen, könnten uns umschauen und dabei entdecken, was es da noch Wunderbares zu sehen und zu entdecken gilt. Und das Schönste, das uns die Hirnforschung dabei zeigt, ist, dass das Hirn zeitlebens „plastisch“ ist, zeitlebens formbar ist, zeitlebens es möglich ist, neue Erfahrungen zu machen und dabei neue Netzwerke möglich sind, die sich herausbilden und stabilisieren. Das geht bis ins hohe Alter.

Bei kleinen Kindern allerdings geht das besonders gut, aber es funktioniert bis ins hohe Alter, sodass wir davon ausgehen können, dass unser Gehirn eine „Baustelle“ ist, an der ein ganzes Leben lang gebaut wird. Mittlerweile aber sprechen führende Hirnforscher nicht mehr von einer „Baustelle“, sondern von einer erweiterten Vorstellung, die furchtbar weh tut:

Wenn man nämlich die Ressourcennutzer unserer Gesellschaft ansieht, dann wirken die ja wie Siegfried, der im Drachenblut gebadet hat. Die sind wunderbar angepasst an das, was da von ihnen verlangt wird, sie haben sich selbst funktionalisiert, und der glatte Panzer, mit dem sie sich umgeben, ist an kaum einer Stelle noch durchdringbar, aber hinten auf dem Rücken gibt es die kleine wunde Stelle, da wo beim Bad des Siegfried im Drachenblut das Lindenblatt gelegen hat und auf dieser wunden Stelle steht: „Es gibt kein gutes Leben ohne dass man sich begeistert!“

2. Begeisterung
als innerer Motor der Seele

Die Begeisterung ist der innere Motor des Menschen und die entscheidende Melodie des Alltags; und gerade diese Begeisterung ist uns in einer „überfunktionalisierten“ Welt hoffnungslos abhandengekommen und mit der so verschwundenen Begeisterung auch die Lebensfreude. Und jetzt kommt die Hirnforschung und sagt: Das Hirn wird so, wie man es benutzt, aber ganz besonders so, wie und wofür man es mit Begeisterung benutzt. Das ist eine völlig neue Dimension. Und jetzt müssen wir uns fragen, wofür wir uns begeistern.

Kleine Kinder von drei bis fünf Jahren begeistern sich ca 20 bis 50 Mal pro Tag „rettungslos“ über sich selbst und das, was sie dabei entdeckt haben. Und jedes Mal, wenn man sich an etwas so begeistert, geht im Hirn die Gießkanne an, mit der die Nährstoffe für die Umbauprozesse im Hirn ausgeschüttet werden. Das sind besondere Transmitter, die nicht immerzu ausgeschüttet werden, vor allem nicht beim Routinebetrieb unserer täglichen Aktivitäten.

Wir nenne das manchmal „Belohnungssystem“ oder „Motivationssystem“; das sind Netzwerke in den sogenannten „emotionalen Zentren“ unseres Gehirns. Und wenn diese dort liegenden Zellgruppen aktiviert werden, werden über die Fortsätze dieser Zellen an den Enden dieser Fortsätze diese besonderen Botenstoffe ausgeschüttet, die wir „neuroplastische Botenstoffe“ nennen.

Diese Botenstoffe können etwas anderes als die „kognitiven Inhancer“, die wir zu uns nehmen und als „Rennpferde im Hirn“ benutzen, sie können dahinterliegende Nervenzellen bis ins Mark erschüttern, wissenschaftlich formuliert heißt das, sie setzen eine Kaskade von „Signaltransduktionsprozessen“ in Gang, die bis in den Zellkern hinein reichen und dort dazu führen, dass neue Genprodukte abgeschrieben werden, neue Eiweiße abgeschrieben werden, die im Routinebetrieb nicht abgeschrieben werden, die nur dann abgeschrieben werden, wenn es „unter die Haut“ geht.

Der Begriff „Begeisterung“ ist in unserem Zusammenhang auch deshalb so wichtig, weil es uns begreiflich machen kann, woran unsere Gesellschaft im Augenblick am meisten zu kranken scheint: Es gibt ja nicht nur kranke Menschen, es gibt auch kranke Gesellschaften. Und eine Gesellschaft ist vor allem dann krank, wenn es ihr an Begeisterung fehlt. Und so ist es gut zu verstehen, dass die Menschen in einer Gesellschaft, der es an Begeisterung fehlt, mangels an Begeisterung selber krank werden.

Wenn die WHO den westlichen Industriestaaten für die nächsten 20 Jahre den Anstieg von Angststörungen und depressiven Erkrankungen vorhersagt, dann kann in Zwiesprache mit der Hirnforschung die Schlussfolgerung daraus doch wohl nur lauten: Diese Gesellschaft muss sich verändern, das menschliche Miteinander muss in allen Lebensbereichen neu überdacht werden, die Behandlung von Kranken in einem größeren Zusammenhang gestellt und die Pädagogik, der Umgang mit jungen Menschen in dieser Gesellschaft, aus einer völlig neuen Perspektive betrachtet werden.

Was wir brauchen sind Beispiele des Gelingens, an denen deutlich wird, wie es gemacht werden kann und wie es anders gemacht werden muss, damit es gelingen kann.

Und daher lautet die erste Frage zum Ansatz einer neuen Pädagogik und Sozialpolitik: Wofür lassen sich Menschen begeistern?

Ob Partnerschaft, Elternhaus, Kindergarten, Schule, Kommunalpolitik, Krankenhaus, Therapie oder Seelsorge: Das Dilemma besteht darin, ob diejenigen, die man erreichen will, für das, was man bei ihnen erreichen will, zu begeistern sind. *Das ist sozusagen die erste Frohe Botschaft aus der Hirnforschung: Es könnte sich alles ändern, wenn es uns denn gelänge, uns für irgendetwas zu begeistern.*

Zwei fundamentale Erfahrungen,
die jeder Mensch schon vorgeburtlich gemacht hat
als neuro-bio-psychodynamische Grundlage der Begeisterung

1.

Die erste Erfahrung des Menschen ist es wohl, dass das Kind im Mutterleib mit der Mutter aufs Engste verbunden war. Nie wieder im Leben später wird es so eng mit jemandem verbunden sein. Und daraus, aus Erfahrung, die im Hirn verankert wird, entsteht dann die Erwartungshaltung, wenn man als kleines Baby auf die Welt kommt, dass das da draußen in der Welt so weitergehen könnte… Jedes Kind hofft also, dass da jemand ist, der ihm Geborgenheit und Schutz gibt, der ihm das Gefühl gibt, dass er dazugehört. Das ist die erste große Sehnsucht jedes Menschen. Wir haben da sogar ein spezielles System im Hirn, was das Ganze noch verstärkt: das Oxytocin-System, das sogenannte Bindungssystem.

2.

Und dann gibt es eine zweite basale Erfahrung, die auch schon vorgeburtlich gemacht wurde, die genau so banal ist wie die erste: Man ist gewachsen. Das hat das Gehirn genauso als Erfahrung verankert. Und daraus entsteht die Erwartungshaltung, dass es da draußen so weiter geht. Dass man da Gelegenheiten findet, wachsen zu dürfen, seine Potentiale entfalten zu können, Aufgaben zu finden, an denen und durch die man wachsen kann, an denen man zeigen kann, dass man was kann… frei zu werden und autonom.

Und damit haben wir dieses Spannungsfeld umschrieben, in dem wir alle unser aller Leben verbringen. Die Sehnsucht, die wir vorgeburtlich kennen, nämlich gleichzeitig wachsen zu dürfen und gleichzeitig verbunden zu sein, diese Sehnsucht hört nach der Geburt nicht auf, sie bleibt die Triebfeder unseres Daseins.

Die einen wachsen wie verrückt in persönlicher Freiheit und verlieren dabei alle Verbindungen. Andere bleiben in klebrigen Klammeraffenbeziehungen hängen und haben ein ganzes Leben lang die unstillbare Sehnsucht nach Freiheit.

Wenn eines dieser beiden Bedürfnisse nicht gestillt werden kann, dann leiden Menschen Not. Dann ist das hirntechnisch eine Situation, als würde man Schmerzen erleiden. Selbst das können Hirnforscher mit ihren bildgebenden Verfahren nachweisen…

Der Ausschluss aus einer Gemeinschaft tut weh, genauso, wie wenn man verprügelt wird. Und wenn man Menschen, die zeigen wollen, was sie können, daran hindert, dann tut das genauso weh.

Die einzige Lösung ist die, dass man Gemeinschaften findet, in denen man wachsen darf und in denen man sich geborgen fühlt. Den wenigsten Menschen gelingt beides. Alle anderen leiden. Haben Schmerzen, Stress im Hirn, und brauchen dann „Beruhigungspillen“. Sie brauchen Bewältigungsstrategien, mit denen sie es einigermaßen schaffen, dieses aufgeregte System, das da ständig ruft „Ich möchte dazugehören!“, ich möchte zeigen, was ich kann!“ beruhigt wird. Und das sind dann Ersatzbefriedigungen, die man sich dann sucht, weil man nicht das bekommt, was man braucht, nimmt man sich dann halt das, was man kriegen kann. Und das können dann verschiedenste Dinge sein: Drogen, Alkohol, Karriere, Macht, sonderbare Befriedigungen, die Menschen suchen, wenn sie nicht das bekommen, was sie eigentlich brauchen.

DAS BEFRIEDIGEN EINES BEDÜRFNISSES IST ABER ETWAS ANDERES ALS DAS STILLEN EINER SEHNSUCHT!

Beim Befriedigen eines Bedürfnisses machen wir immer wieder die Erfahrung, dass es nicht reicht! Man braucht immer mehr von dem, was man da sucht oder was man ersatzweise gewissermaßen gegeben hat, weil man das, was man brauchte, nicht finden konnte!

3.
HALTUNG

Wenn man eine Erfahrung macht, kann man immer berichten, was einem passiert ist, und man kann auch immer gleichzeitig sagen, wie es einem dabei gegangen ist. Die Gehirnforschung spricht dabei von einem „gekoppelten Netzwerk“, ein Miteinander von kognitiven und emotionalen Erfahrungen. Und wenn man in bestimmten Lebensbereichen immer wieder ähnliche Erfahrungen macht, dann erwächst aus dieser Summe von ähnlichen Erfahrungen so etwas wie ein Integral, und das nennen wir HALTUNG oder INNERE EINSTELLUNG. Diese kann günstig für die weitere Lebensgestaltung sein, oder aber ungünstig; den einen öffnet sie für die Welt, er kann zeigen, was er kann, er darf dazu gehören und die daraus erwachsen Grundhaltungen heißen **DANKBARKEIT, OFFENHEIT, NEUGIER, ENTDECKERFREUDE, GESTALTUNGSLUST, BEZIEHUNGSFÄHIGKEIT; das sind die Haltungen von Menschen, die das Glück hatten, solche positive Erfahrungen bei der Stillung der beiden Grundsehnsüchte des Menschen machen zu können.**

Wenn es einem Menschen aber nicht gelingen sollte, diese seine beiden Grundsehnsüchte zu stillen, dann verdichten sich in seinem Hirn (und zwar im Frontalhirn) diese inneren Einstellungen und Grundhaltungen wie GIER, NEID, HAB-SUCHT, allesamt engmachende Einstellungen, Haltungen, mit denen Menschen unterwegs sind, um sich immer mehr von dem zu verschaffen, was sie kriegen können, weil sie das, was sie brauchen, nicht bekommen können. (Vgl. Erich Fromm, Haben oder Sein)

Unsere ganze Finanzindustrie ist von solchen Menschen bevölkert; die Politik und Wirtschaft genauso; es dominieren Ersatzbefriedigungen, die dazu führen, dass man sein Hirn auf eine sehr enge Weise benutzt, und dann ist man als Ressourcennutzer unterwegs und schaut nur mehr auf das, was man kriegen kann… wie die Frau mit ihren Einkaufstaschen.

Um aus dieser Sackgasse herauszukommen, bedarf es keiner Therapievorschläge im Sinne einer Verhaltensänderung und keiner Ratschläge, wie es besser wäre…

Viele Therapieansätze zielen lediglich auf das „Verhalten“: Gesundheitsverhalten, Essverhalten, Arbeitsverhalten, Lernverhalten, Partnerverhalten sollen/müssen geändert werden; aber dieser Ansatz bleibt letztlich in der Mentalität der alten Ressourcennutzungskultur stecken mit dem Ergebnis des bekannten Jo-Jo-Effekts!

Nein: Was wir ändern müssen ist nicht das Verhalten, sondern wir müssten DAS hirntechnisch verändern, was das Verhalten steuert: DIE HALTUNG, unsere innere Einstellung, denn sie ist nämlich dafür verantwortlich, dass Menschen sich so verhalten, wie sie sich verhalten.

Diese inneren Einstellungen erreichen wir nicht mit Vorträgen, und Ratschlägen, sondern nur durch Erlebnisse. Erlebnisse, die uns unter die Haut gehen und die daraus gewachsenen Erfahrungen werden uns so zum einzigen Paradies, aus dem wir nicht vertrieben werden können.

4.

Therapeutische Zuwege
ERMUTIGUNG, INSPIRATION, BEGEISTERUNG

Wer einen Menschen einladen will, eine neue, andere Erfahrung zu machen, der muss zumindest irgendetwas an diesem Menschen „mögen“. Nur wer andere Menschen mag, wird sie auch einladen können. Also müssten wir in unserem Fall in Jugendlichen etwas finden, das wir mögen könnten. Und es kommt noch besser: Da es meistens gerade diejenigen sind, die diese Einladung brauchen, und wir sie am wenigsten mögen, müssten wir vor allem diejenigen mögen, die wir überhaupt nicht leiden können. Damit fängt jede Therapie und jeder Lernprozess bei einem selbst an, bei dieser Fähigkeit, dass man sich in andere Menschen hineinversetzt und dort etwas findet, was man mögen kann.

Seit über 25 Jahren bin ich Mitglied des Österreichischen Alpenvereins Sektion Spittal an der Drau. Im Spittaler Bergsteigerblatt März-Mai 159/2010 schreibt der Obmann Arnold Riebenbauer auf Seite 5:
„Liebe Freunde im Alpenverein!
Vor nicht allzu langer Zeit hatte ich das Vergnügen, einen Vortrag des mehrfachen Jugendbuchpreisträgers Hans Müller, …, nicht nur zu hören, sondern auch mitzuerleben. Denn es war tatsächlich ein Erlebnis, wie Müller nicht nur erzählte, aus seinen Büchern las, Gitarre spielte und sang, sondern eine Dia-Schau aus den Sechzigerjahren vorführte, die herzerfrischend war, aber mich auch nachdenklich machte.
Darin waren nämlich Kinder der einklassigen Schule in der Asten zu sehen und Müller, der - fast selbst noch ein Kind - diese 12 Kinder in 7 Schulstufen unterrichtete. Die Ehrlichkeit und Unverfälschtheit der kindlichen Aussagen und die Liebe des Lehrers zu den Anbefohlenen zog sich wie ein roter Faden durch diese Lichtbilderpräsentation samt Kommentar. Ein Ausspruch, diese Zuneigung dokumentierend, die von den Kindern auch lebhaft erwidert wurde, ist mir symbolhaft im Ohr geblieben. Als nämlich der junge Lehrer einen Einklassler zum wiederholten Lesen eines bestimmten Wortes aufforderte, womit der Bub seine echte Not hatte, und er ihn letztlich aus lauter Mitleid nicht weiter damit quälen wollte, sagte dieser schließlich zum Lehrer gewandt:
‚Lesen kann i net, aber di, Lehrer, hon i gern!‘
Ein schöneres Kompliment für einen Lehrer kann es meiner Meinung nach gar nicht geben.“

Jeder Mensch, und sei es der größte Verbrecher, ist genau wie Du suchend unterwegs und hat diese zwei Sehnsüchte. Er möchte dazugehören, und er möchte zeigen können, dass er was kann. Dazu will und kann er eingeladen werden. Dort kann er sich finden und dort kannst du ihn finden. Das allerdings wird mit einladen allein noch nicht gehen, deshalb brauchen wir hier die Steigerung von Einladung, und die heißt ERMUTIGEN.

Damit wir aber jemanden ermutigen können, brauchen wir zweierlei: Erstens MUT, und Mut können wir nur haben, wenn wir daran glauben, dass das geht. Und wenn wir Mut haben und Mut machen wollen, dürfen wir selber KEINE ANGST haben. Das erleben wir im Moment in vielen sozialen Berufen. Wo der

Druck auf Grund der Mittelkürzungen immer größer wird, bei Lehrern z.B. gibt es Druck von unten und von oben, die sind selten in der Lage, eine gute Erfahrung zu machen: entweder meckern die Schüler oder es meckern die Eltern, oder aber die Schulbehörde macht ihnen das Leben schwer; in einer solchen Lage ist es dann schwer, ohne Angst, frei, mit Mut und Zuversicht das zu machen, was man als Lehrer machen müsste: nämlich Kinder einzuladen, sich nochmals als Entdecker und Gestalter auf den Weg zu machen, obwohl diese Kinder bis dahin oft schon schreckliche persönliche Erfahrungen gemacht haben. Die Kurzformel dieses Tuns lautet: „Liebe mich, wenn ich es am wenigsten verdiene, weil ich es dann am meisten brauche!“

Und die letzte und höchste Steigerungsform für den, der als Elternteil, Erzieher, Lehrer, Therapeut unterwegs ist, besteht darin, dass er die ihm anvertrauten Menschen nicht nur einlädt und ermutigt, sondern inspiriert und begeistert.

In der Wirtschaft nennt man so einen Menschen einen „supportiv leader“ und versteht darunter einen, der anderen Menschen hilft, wieder in die Kraft zu kommen und ihre Potentiale zu entfalten. Was man dazu können muss, ist nicht die Verliebtheit ins Fachgebiet, sondern die Verliebtheit darin, Begeisterung an andere weiterzugeben. Es geht, weil alle Menschen diese tiefe Sehnsucht in sich tragen.

(Vgl. Club der toten Dichter, 1989, Regie: Peter Weir mit Robin Williams als „John Keating“ in der Hauptrolle)

Dazu brauchen wir keine neue Haltung zu entwickeln, sondern wir brauchen den Menschen „nur“ Gelegenheit geben, die alte Haltung, die sie als sechs Monate altes Baby oder als dreijähriges Kind schon hatten, wiederzufinden. Diese ist ihnen abhandengekommen und darin besteht ja das Dilemma.

Und darin besteht die 2. FROHE BOTSCHAFT der Gehirnforschung: Wir kommen nicht als Mangelwesen auf die Welt, sondern wir werden „in Fülle“ geboren. Alles, was uns im Leben möglich sein wird, ist bereits zur Stunde unserer Geburt in uns als Potential angelegt.

Und deshalb geht es uns in der Therapie nicht darum, Patienten zu helfen, neu zu werden, sondern wir müssten ihnen helfen wiederzufinden, was sie verloren haben oder, wie es im Englischen heißt: „to re-connect the dis-connectet" – wieder Zugang zu finden zu diesen Kräften, die am Anfang unseres Lebens schon da waren.

Fred Kirchmayr, auch er ein Schüler Erwin Ringels, verdanke ich die schöne Einsicht:

„Reif ist der Mensch erst dann, wenn er den Ernst wiedergefunden hat, den er als Kind beim Spielen hatte."

Und deshalb ist es bei gelingenden Therapien dann auch oft so leicht. Wenn es gelingt, einen Menschen tatsächlich zu berühren, dass er wieder in Kontakt kommt mit seinen innersten Kräften und Sehnsüchten, und wenn er das Gefühl hat, dass das leb-bar ist, was da an Sehnsucht in ihm ist, dann kann daraus ein wunderbarer Heilungsprozess werden, der aus dem Innersten des Geheilten kommt. Therapien dauern deshalb oft endlos lange, weil der entscheidende Punkt nicht gefunden wird. Kann er gefunden werden, kann oft schon eine kurze Therapie wahre Wunder wirken.

Und dieses Wunder hängt unmittelbar damit zusammen, dass ein Mensch wieder in Kontakt kommt mit seinen Sehnsüchten und dass er wieder anfangen kann, daran zu glauben, dass diese Sehnsucht leb-bar ist. Und an diesen Stellen weiß auch ein Therapeut sehr schnell, dass nicht er es ist, der einen anderen Menschen heilt, sondern der andere heilt sich selbst durch das Wiederfinden von dem, was er verloren hatte.

4.1.
Der „Geist“ beseitigt die Trennung von Leib und Seele

So, wie die Haltung am Ende darüber bestimmt, wie und wofür ein Mensch sein Hirn benutzt, was er bedeutsam findet und wofür er sich begeistert oder nicht begeistert, so wie die Haltung all das bestimmt, so bestimmt die Haltung auch die Strukturen, die da im Hirn entstehen.

Die Haltung strukturiert das Gehirn. Hier gibt es keine Trennlinie mehr zwischen Psyche und Biologie. Die Haltung ist etwas ganz Psychisches. Die Strukturen, die dabei entstehen, sind etwas Biologisches. Erfahrungen werden im Hirn in Netzwerkstrukturen umgewandelt. Immaterielles verwandelt sich in Materielles. Und so wie die Haltung dafür verantwortlich ist, wie und wofür ein Mensch sein Hirn benutzt, so ist es der in einer Gruppe von Menschen herrschende Geist, der darüber bestimmt, welche Erfahrungen die Menschen machen können.

Das ist für mich die einzig plausible Erklärung für das, was Geist ist. Geist gibt es so gesehen individuell gar nicht, aber Geist gibt es in Gruppen. Geist gibt es in einer Familie, das ist der „Familiengeist“, im Kindergarten, in der Schule, im Fußballverein, im Unternehmen, im Krankenhaus, in der politischen und religiösen Gemeinde…

Alle diese Gruppen brauchen ihren ganz bestimmten Geist, denn ohne Geist gibt es keine Gemeinschaft! Geist ist das, was die Menschen zusammenbindet und was den Rahmen bietet für die Erfahrung, die die Menschen in diesem System machen können. Um diesen Geist, um den „guten Geist“ muss man sich kümmern, und wenn man sich darum nicht kümmert, dann verschwindet er und es zieht auf dem leer gewordenen Platz ein anderer Geist ein und verbreitet sich dort:

In den meisten Fällen zieht dort, wo der gute Geist ausgezogen ist, der „Verwaltungsgeist“ ein. Dieser Geist okkupiert das System und bestimmt von jetzt ab alles, was in dieser Gemeinschaft gemacht oder aber nicht mehr gemacht werden kann.

So übernimmt der Buchstabe des Gesetzes das Kommando und der jetzt herrschende Geist gebiert als „Ungeist“ neue Haltungen, die einen Rückfall in die Ressourcennutzerei bedeuten, statt der Potentialentfaltung Vorschub zu leisten. Was die Betroffenen dabei erleben, ist keine Ermutigung mehr, sondern das Erlebnis „verwaltet“ zu werden.

Und aus dieser Erfahrung des „Verwaltet-Werdens“ entsteht eine Haltung. Und die Haltung heißt z. B. auf Seiten der Schüler: „Die Lehrer sollen schauen, dass ich ohne Anstrengung möglichst schnell möglichst viel lerne!“ Aber mit einer solchen Einstellung wird Lernen unmöglich! Oder es entsteht auf Seiten der Lehrer und der Mitarbeiter in der Schule die Haltung: „Hoffentlich ist der Unterricht bald zu Ende! Was uns verbindet ist die Hoffnung, dass uns bald nichts mehr verbindet! Wozu soll ich mich hier einsetzen und eine persönliche Beziehung aufbauen?“

Zu guter Letzt passt der Ungeist, der eingezogen ist, zu den Haltungen, die er selber erzeugt hat. Das ist ein systemisches Problem, das nur schwer wieder aufzulösen ist, weil die beiden Seiten sich gegenseitig stabilisieren. Und dann kommt ein neuer Chef und will alles anders machen, aber er beißt sich die Zähne aus: Hadrian VI z.B. ist daran zerbrochen und an seinem Grabmal steht zu lesen: „Ach wie schade! Wie viel hängt doch davon ab, in welche Zeitumstände (=zeitgeistige Atmosphäre) die Kraft auch des besten Menschen fällt!“

Zum Schluss

Wo immer wir hinschauen: Wir brauchen Menschen, die in Gemeinschaften und Gruppen unterwegs sind, die Menschen ermutigen, die Menschen einladen und die Menschen inspirieren, das wiederzufinden, was sie verloren haben. Und dann kommt das in Gang, was wir „Selbstheilungskräfte“ nennen. Denn „in der Tiefe seines Herzens“ weiß jeder Mensch, was ihm gut tut, und dort weiß das Gehirn, was es tun muss, damit der Körper wieder gesund wird.

Der Vorteil dieser Strategie besteht darin, dass sie ab sofort umsetzbar ist! Sie brauchen nur daran zu glauben und davon überzeugt zu sein. Und wo wir auf Menschen treffen, die bei dem, was sie tun, von dem, was sie tun, überzeugt sind, sieht man es ihnen von Weitem an. Ihre Authentizität ist ihnen ins Gesicht geschrieben, denn der Körper lügt nicht. Und wenn sie nicht authentischen Menschen in die Augen sehen, halten sie ihrem Blick nicht Stand!

Darum soll Mahatma Gandhi christlichen Missionaren auf die Frage, was sie tun sollten, damit die Hindus die Bergpredigt verstünden, geantwortet haben: "Denken Sie an das Geheimnis der Rose! Alle mögen sie, weil sie duftet. Also, duften Sie!"

Das heißt für unser Thema:

Die beste Prophylaxe gegen „Burn-out" ist der „Duft der Rose" oder, um es im Sinne eines Gedichtes von Susanne Hennemann zu sagen:

Die beste Medizin für den Menschen ist der andere Mensch,
wenn er ein Mensch ist.

***Ein Mensch*[2]**

Da findet man einen Menschen
der ein Mensch ist
ein Mensch bleibt
und die Menschen für Menschen hält
weil er ein Mensch ist
Unfassbar
so ein Mensch

Literatur:

Bauer, J. (2006). *Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren.* Herder.

Bauer, J. (2005). *Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone.* Hamburg: Hoffmann und Campe.
Fromm, E. (1980). *Haben oder Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft.* Stuttgart: Deutsche Verlagsanstalt.
Hans Kruppa, H. (1984). *Gedichte gegen den Frust.* Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch.
Mettnitzer, A. (2008). *Couch & Altar. Erfahrungen aus Psychotherapie und Seelsorge.* Wien - Graz - Klagenfurt: Styria.
Mettnitzer, A. (2009). *Klang der Seele. Sinn suchen, trösten, ermutigen in Psychotherapie und Seelsorge.* Wien-Graz-Klagenfurt: Styria.

[2] Susanne Hennemann in: (Hans Kruppa, 1984, S. 61)