

Erschöpfung als hilfreicher Spiegel unbewältigter Grundängste – theologische und geistesgeschichtliche Aspekte

Erschöpft – nicht immer ist das Geschäft oder der Chef schuld, der zu viel verlangt. Weshalb reagieren Menschen sauer, wenn Druck von aussen kommt - und lassen sich trotzdem immer wieder auspressen wie Zitronen?

Erschöpft- wozu machen viele so viel?

Suchen sie Anerkennung? Hören sie gerne: „Du bist gut“? Werden sie insgeheim gerne bewundert für ihre Hingabe oder bemitleidet für ihren Stress? Hören sie gerne: „Du opferst dich auf“? Solche Fragen nach der inneren Disposition, zu viel zu machen, werden hier angesprochen, nicht aber Erschöpfung, die nur durch unvermeidbaren Druck von aussen entsteht. Dieser Stress kommt - besonders in der gegenwärtigen Finanzkrise - auch vor, ist aber nicht Gegenstand dieses Referats.

Aus einer inneren Disposition Erschöpfte empfinden das Leben als bedrohlich. Klimakatastrophe, Pandemie, zu viel Gewalt, zu viele Fremde.

Erschöpfte leiden darunter, die Kontrolle zu verlieren. Das Leben ist komplexer geworden, Menschen verstehen immer weniger Zusammenhänge und müssen immer vernetzter funktionieren. Um alles im Griff zu behalten, konstruieren sie irrealer Ideal-Welten und müssen in der Real-Welt bekämpfen, was ihre Ideal-Welt in Frage stellt.

Zielverfehlung führt in die Erschöpfung.

Erschöpfung ist meist eine Warnlampe für ein tiefer liegendes Problem, ein hilfreicher Spiegel für unbewältigte Grundängste. Hinter der Erschöpfung stehen Grundängste und Grundmuster. Ich gehe in der Folge auf drei Ängste-Gruppen ein, darauf folgt ein Schluss-Statement :

(Aufbau des Vortrags)

- a) Latente Grundangst als nach-aufklärerisches Phänomen.
- b) Verlorene Übersichtlichkeit: Kontrollverlust als Bedrohung und mögliche Fluchtstrategien.

c) Die Angst, nicht zu genügen: Forderndes Gottesbild und über Leistung definiertes Selbstbild.

d) Fazit: Kreatürliche Selbstbejahung als Erschöpfungsprophylaxe.

a) Latente Grundangst als nach-aufklärerisches Phänomen.

Im Märchen erscheint die Angst vor dem bösen Wolf oder vor dem Räuber im dunklen Wald. Menschen waren schon immer verschiedensten Bedrohungen wie Hungersnöten, Pest, Überfällen und kriegerischen Auseinandersetzungen ausgeliefert. Ähnlich konkrete Angstszenerien wiederholen sich bis heute in Kriegssituationen und bestimmen das Leben ganzer Völker.

In westlichen Demokratien hingegen gehören kriegerische Auseinandersetzungen nicht mehr zu den Alltagsbedrohungen. Im neuzeitlichen Westen hat Angst mehrheitlich ein anderes Gesicht: Sie ist zum Ausdruck einer diffusen Grundstimmung geworden.

Die Absenz realer Alltagsängste im Sinn des Überlebenskampfes begünstigt das Aufkommen irrealer Ängste. Seit etwa 1800 wird der Begriff ‚Angst‘ in der Literatur immer stärker gelöst aus dem Zusammenhang mit Mord oder physischem Angriff, und vorwiegend als psychologisch motivierte Empfindung vielfältiger undefinierbarer Bedrohungen verstanden.

Seit der Aufklärung wurde die Natur einer ernüchterten Betrachtung unterworfen. Die Beherrschung der Natur diente aber nur oberflächlich der Überwindung von Furcht durch den Rationalismus. Die Aufklärung bezweckte eine Überwindung von Angst und Furcht. Furcht wurde als primitiver Ausdruck einer zu zähmenden inneren Natur dargestellt.

Doch das neue, naturwissenschaftliche Denken führte gleichzeitig zu neuen Ängsten: In Eugene E. Levitts Standardwerk moderner Psychologie findet sich die Aussage:

„Wir leben in einem Zeitalter der Angst.“¹ Die Literaturwissenschaftlerin Beatrice Wehrli geht noch einen Schritt weiter, wenn sie polemisch formuliert:

„Angor ergo sum – Ich habe Angst (es würgt mich), also bin ich. In den Dichtungen Kafkas und in den Schriften Freuds erhält diese Angst ihre paradigmatische Gültigkeit.“² Diese Grundbefindlichkeit der Angst findet in der zeitgenössischen Literatur eine Ausdrucksform.

¹ Eugene E. Levitt: *Die Psychologie der Angst*, Stuttgart 1973, zitiert in: Beatrice Wehrli: *Angst und Aufklärung*, in: Hans-Jürg Braun und Alexander Schwarz (Hg.): *Angst*, Zürich: Zürcher Hochschulreform Band 13, Verlag der Fachvereine an den schweizerischen Hochschulen und Techniken, Zürich, 1988, S. 173.

² Wehrli 1988, S. 173.

Ich denke dabei an Samuel Beckett's *Warten auf Godot*, Albert Camus' *L'étranger*, an Friedrich Dürrenmatts *Der Tunnel* oder aus der Postmoderne an Zoë Jennys *Das Blütenstaubzimmer*.

Was an der Aufklärung führte zu diesem Gefühl der Angst und Verlorenheit?

1882 analysierte Friedrich Nietzsche in seinem dritten Buch von „Die fröhliche Wissenschaft“ glasklar die Situation des Menschen, der sich selbst vom haltgebenden Gott losgelöst hat:

„Gott ist tot. Gott bleibt tot. Und wir haben ihn getötet. Wie trösten wir uns, die Mörder aller Mörder? Das Heiligste und Mächtigste, das die Welt bisher besass, es ist unter unseren Messern verblutet – wer wischt dieses Blut von uns ab?“

“Aber wie haben wir dies gemacht? Wie vermochten wir das Meer auszutrinken? Wer gab uns den Schwamm, um den ganzen Horizont wegzuwischen? Was taten wir, als wir diese Erde von ihrer Sonne losketteten? Wohin bewegt sie sich nun? Wohin bewegen wir uns? Fort von allen Sonnen? Stürzen wir nicht fortwährend? Und rückwärts, seitwärts, vorwärts, nach allen Seiten? Gibt es noch ein Oben und ein Unten? Irren wir nicht wie durch ein unendliches Nichts? Haucht uns nicht der leere Raum an? Ist es nicht kälter geworden?“³

Das Töten Gottes meint die Beseitigung der transzendenten Realität durch den Menschen. Durch eine falsch verstandene Aufklärung hat der Mensch sich selbst zum absoluten Mass gesetzt und Gott abgeschafft. Drei Bilder verwendet Nietzsche in seiner Nihilismus-Analyse. In der folgenden Kurz-Interpretation dieser drei Bilder folge ich Ansätzen meines geschätzten Arbeitskollegen und Freunds Dieter Kemmler:

1. Wie vermochten wir das Meer auszutrinken? Wir haben das Unendliche in uns hinein getrunken, wir sind durch nichts Objektives, durch keinen ausserhalb der Menschen vorgegebenen Sinn mehr gebunden.

Alles wird subjektiv, hängt vom sich beliebig wandelnden Urteil der Menschen ab. Es gibt keinen Massstab mehr für richtig und falsch ausserhalb des Menschen.

2. Wer gab uns den Schwamm, um den ganzen Horizont wegzuwischen? Wir haben die Grenze zwischen dem Sichtbaren, Begreifbaren und dem Übersinnlichen, nicht Erklärbaren weggewischt.

³ Friedrich Nietzsche: *Die fröhliche Wissenschaft*, Drittes Buch, Kp. 47, in: Ders.: *Werke in drei Bänden*, Band 2, Frankfurt: Frankenbuchhandlung, 1971, S. 64.

Im Wahn, alles sei erklärbar und machbar, verliert unser Leben den Wert, von höherem Sinn durchdrungen und von Gott gewollt zu sein.

3. Der Mensch hat die Erde von ihrer Sonne losgekettet. Nietzsche greift zurück auf Platons Bild der Sonne als höchste, alles erleuchtende Idee. Die von ihrer Mitte losgekettete Erde ist haltlos geworden, sie schwebt im leeren Raum, sie ist auf ihre Diesseitigkeit beschränkt. Glauben bezieht sich immer auf etwas Absolutes, ausserhalb der endlichen Erfahrung Stehendes. Das Herausfallen des Menschen aus der vertrauensvollen Bindung an einen höchsten Sinn und Wert gleicht dem Verlust der Sonne, dem Verlust letzter Sinnggebung.

Jürgen Habermas vertrat in einer Diskussion die Ansicht, dass in der Literatur nur die Ängste verschwunden seien, die keiner Wiederholung mehr bedürfen.

Literatur beschäftige sich jeweils mit den Ängsten, die ihrer Epoche entsprächen.⁴ So erstaunen Aussagen der Erfolgsautorin Judith Hermann in ihrem 2009 erschienenen Bestseller „Alice“ dadurch, dass unsere Epoche noch immer - oder immer mehr - Nietzsches Analyse entspricht. Zur Illustration ein Textausschnitt:

„Wie spät ist es, sagte Alice. Vier, sagte Maja. Das Krankenhaus hat gerade angerufen, er ist schon vor zwei Stunden gestorben, sie wollten uns noch ein wenig schlafen lassen. Warte. Ich stehe auf, sagte Alice. Sie zog sich einen Pullover über das Nachthemd, kam barfuss in die Küche. (...) Maja stand einfach da, mitten im Raum. Astronauten, dachte Alice, wir sind wie Astronauten, es gibt nirgends einen Halt.“⁵

Nicht nur angesichts des Todes gibt es Sinnfragen, die sich nicht beantworten lassen ohne Bezug auf eine letzte Sinnggebung ausserhalb des Menschen. Wird auf diese Sinnggebung verzichtet, bleibt nur ein atheistischer Existentialismus nach dem Ansatz von Jean-Paul Sartre:

Der Mensch findet sich dann in der Rolle des Schauspielers auf der Bühne des Lebens. Er muss spielen, aber es gibt keinen Autor des Stücks, keinen Regisseur, keine Souffleuse. Der Schauspieler alleine ist verantwortlich für sein Handeln. Auf dem Menschen, der sich in seinem Handeln auf keine Normen berufen kann, lastet stets die Verantwortung, dass sein Handeln selbst Normen hervorbringt. Diese Verantwortung erzeugt Angst. Daraus folgt ein Gefühl der Beliebigkeit, der Überforderung, der Erschöpfung.

Unsere Epoche mag zwar daran sein, sich vom streng rationalistischen Weltbild zu lösen durch einen irrationalen Zug hin zu Ersatzsinnggebungen, zu neuer Transzendenz, unter anderem zur Esoterik. In der Literatur widerspiegeln Bestseller wie Paulo Coelho „Der

⁴ Vgl. Jürgen Habermas in: Heimar v. Ditfurth (Hg.): *Aspekte der Angst*, Stuttgart: Georg Thieme Verlag 1965, S. 36-41

⁵ Judith Hermann: *Alice*, S. Fischer Verlag GmbH 2009, S. 43-44.

Alchimist“ den schönen Wunsch, alle Ängste dadurch besiegen zu können, dass man seinen eigenen Fähigkeiten traut und seine eigenen Träume auslebt. Das ist gut und recht, entspricht auch einem Individuum-zentrierten Weltbild, aber reicht es aus?

Individuell „designte“ Ersatzsinngengebungen vermögen kaum zu tragen, wenn die Schlagzeilen täglich dominiert sind von Pandemie, Klimakatastrophe und Selbstmordattentätern. Dies sind nur einige der diffusen zeitgenössischen Ängste.

Es mag beruhigen, dass Angst, Überforderung und daraus gefolgerte Erschöpfung eine epochale Zivilisationskrankheit ist. Dann liegt es ja nicht einfach am überforderten Individuum.

Nicht nur das erschöpfte Selbst, sondern die erschöpfte Welt. Das ist wohl „*ein Quantum Trost*“. Aber Heilung von der Erschöpfungs-Krankheit bringt diese Erkenntnis noch nicht. Was kann denn Heilung bringen? Für den intellektuell redlich denkenden Menschen geht es um eine Unterscheidung zwischen richtig verstandener und falsch verstandener Aufklärung.

Der grosse Basler Philosophieprofessor Karl Jaspers formulierte 1950 folgende äusserst hilfreiche und heilsame Unterscheidung:

„*Falsche* Aufklärung meint alles Wissen und Wollen und Tun auf den blossen Verstand gründen zu können [...] Sie will den Menschen auf sich selbst stellen, derart, dass er alles Wahre und Wesentliche durch Verstandeseinsicht erreichen kann. Sie will nur wissen und nicht glauben. *Wahre* Aufklärung dagegen zeigt zwar dem Denken und dem Fragenkönnen nicht absichtlich, von aussen und durch Zwang, eine Grenze, wird sich aber der faktischen Grenze bewusst. [...] Sie verwechselt nicht die Wege des Verstandes mit den Gehalten des Menschseins. [...] Gerade der reinsten Aufklärung wird die Unumgänglichkeit des Glaubens klar. [...] Es ist ein Irrtum falscher Aufklärung, dass der Verstand aus sich selber allein Wahrheit und Sein erkennen könne. Der Verstand ist angewiesen auf anderes. Als wissenschaftliche Erkenntnis ist er angewiesen auf Anschauung in der Erfahrung. Als Philosophie ist er angewiesen auf Glaubensinhalte.“⁶

Der Rückbezug auf einen festen Halt ausserhalb menschlicher Verfügbarkeit vermittelt die Kraft, die tiefste Grundängste überwindet. Diese heilende Kraft des Glaubens kann nicht aus sich selbst geschöpft werden, so wie ein Schiff nicht in seinem eigenen Element, dem Wasser, verankert werden kann. Dazu braucht es festen Boden unter dem Wasser.

Wahre Aufklärung zeichnet einen der genialsten Denker im Übergang von der Renaissance zur Aufklärung aus, einen Zeitgenossen und Gesprächspartner von René Descartes, nämlich Jan Amos Comenius, 1592-1670. Von Comenius stammt folgendes Gebet, das als

⁶ Karl Jaspers, *Einführung in die Philosophie*, Zürich: Buchclub Ex Libris, 1953, S. 92-94 und 96-97

vorweggenommene Antithese zu Nietzsches Text über den „Tod Gottes“ gelesen werden kann:

Herr, auf ewig mir gewähre, dass ich ganz dir angehöre
Dass kein anderer die Rechte, die du auf mich hast, anfechte,
dass ich dich mit Hoffnung fasse, nie von dir mich trennen lasse.
Du bist Burg und Zufluchtsstätte, sicherer Hafen, Ankerkette.

Ich komme nun zum zweiten Ansatz in meiner Analyse der Grundängste:

b) Verlorene Übersichtlichkeit: Kontrollverlust als Bedrohung

Die Fähigkeit zur Reflexion und zur Betrachtung seiner selbst als Teil eines undurchschaubar gewordenen (politischen, ökonomischen, ökologischen, soziologischen) Systems schafft die Voraussetzungen für eine emotionale Grundbefindlichkeit, die von vielen als ‚Angst‘ und als ‚Existenzangst‘ erlebt wird.

Der Durst nach Sicherheit führt dabei zu reflexartiger Abgrenzung gegen willkürlich konstruierte Feindbilder, so zum Beispiel pauschal gegen „die Ausländer“.

Der verunsicherte Mensch sucht Sündenböcke, denen er die Verantwortung für seine Unsicherheit zuschieben kann. Menschen brauchen Feinde, damit sie den Ursachen ihrer Ängste Namen geben können. Dann bekämpfen sie die Feinde in der Hoffnung, die Ursache ihrer Ängste zu besiegen.

Dass beim Konstruieren von Feindbildern auch Aussagen persönlich genommen werden, die nicht persönlich gemeint waren, gehört zur Symptomatik ängstlicher Grundbefindlichkeit.

Die Konstruktion feindlicher Bedrohungen kann auch den eigenen Körper betreffen. Wer in hypochondrischer Angst am eigenen Körper nach Krankheitsanzeichen sucht, wird regelmässig fündig. Eine überhöhte Selbstwahrnehmung nimmt mehr Signale wahr, als der Körper sendet, genauso wie sie mehr Signale wahrnimmt, als das Umfeld sendet.

Dazu kommt bei religiösen Menschen - ich beschränke mich hier auf Christen - dazu kommt noch die Gefährdung, jede Bibelstelle auf sich selbst zu beziehen.

Dabei wird jede aus dem Zusammenhang ihres Kontexts gerissene biblische Aussage als persönliche Handlungsanweisung verstanden. Je nach Gottesbild – darauf komme ich noch zurück - entsteht dabei die Grundangst, Gottes Anforderungen nicht genügen zu können. Ich möchte glauben wie Abraham – aber ich kann nicht. Dies verleiht der Angst, vor Menschen nicht zu genügen, noch eine überhöhte, verabsolutierende Dimension.

Die verlorene Übersichtlichkeit in Bezug auf Weltgeschehen, soziale Interaktion, Signale des eigenen Körpers und auch noch Signale einer göttlichen Kontrollinstanz ruft nach besserer Abgrenzungsfähigkeit. Nicht alle Nachrichtensendungen konsumieren, nicht alle Äusserungen persönlich nehmen, nicht jede Bibelstelle als GPS-Fahranweisung.

Ein Gefühl der Erschöpfung durch Überforderung stellt sich also ein, wenn man sich überschwemmen lässt von zu vielen Informationen, wenn die Fähigkeit zu filtern zu wenig vorhanden ist. Bei einer auf Weitwinkel eingestellten Wahrnehmungsoptik brauchen erschöpfte Menschen Hilfe in der Stärkung ihrer Abgrenzungsfähigkeit.

Andere ergreifen die Flucht ins Netz, ins internet, in ein „second life“. Aus Japan wird bekannt, dass eine wachsende Anzahl junger Menschen sich die Nahrung nachts vor die Tür stellen lässt, um keinem Menschen der realen Welt mehr begegnen zu müssen, um sich ganz ungestört in ihrer digitalen Identität abkapseln zu können. Das Muster eines elektronischen „second-life“ leuchtet ein als Überhöhung von psychischen Abkapselungs- oder Verdrängungsmustern.

Erschöpfte Menschen brauchen eine Stärkung der Ich-Identität, um verdrängte oder sich abspaltende Lebensbereiche wieder in ihr Leben integrieren zu können.

Gleichzeitig brauchen sie aber auch einen neuen Blick nach vorne, neue Ziele, eine neue Zuversicht, welche – im Gegensatz zu selbst produzierten Ersatzsinngewebungen – wirklichen Halt vermittelt.

Wie kann so eine Zuversicht, so ein Halt aussehen? Angeregt durch ein Bild einer lieben Kollegin, der Künstlerin Anita Sieber Hagenbach, beziehe ich mich in der Folge auf das Pauluswort: Alles vermag ich durch den, der mich stark macht (Philipperbrief 4, 13)

*Ich will etwas vom Leben haben
Etwas ist etwas wenig*

*Ich will das Leben haben
Das Leben das ganze Leben*

*Das ganze Leben ist alles
Alles ist Freude und Schmerz*

*Alles ist Überfluss und Mangel
Alles ist Erarbeitetes und Geschenktes*

Alles ist Diesseitiges und Jenseitiges

Alles ist Verstandenes und Unverstandenes

Alles ist Frieden im Schweren

Alles ist Leben im Tod

Alles ist alles

Alles ist zu schwer für mich

*Alles vermag ich durch den,
der mich stark macht: Christus.*

Wir sehen später nochmals ein Bild der gleichen Künstlerin. Ich komme zur dritten Ängste-Gruppe:

c) Die Angst, nicht zu genügen: Angstmachendes Gottesbild und Selbstüberforderung

Was unterscheidet aber eine solche vertrauensvolle Gottesbeziehung von einer Angst auslösenden Gottesbeziehung?

Der Fribourger Pädagogik-Professor Fritz Oser hat eine Entwicklung des Gottesbildes im Lauf eines Menschenlebens dokumentiert.

Wie stellen Menschen sich Gott vor, wie stellen sie sich ihre Beziehung zu Gott vor? So wie ein Kind sagen kann: Mein Papi ist der Grösste, kann es auch sagen: Der liebe Gott macht, dass du mit dem Velo umfällst.

Beides sind subjektive Aussagen, welche die Vorstellungen eines Kindes über seinen Vater oder über Gott widerspiegeln.

Nach weltweit durchgeführten Befragungen von Menschen zu ihrer Gottesvorstellung kommt Oser⁷ zum Schluss, dass alle Menschen bis zu fünf Phasen der subjektiven Gottesvorstellung durchlaufen, dabei aber auch auf jeder dieser Phasen stehen bleiben können.

1. Zuerst stellen sich Kinder Gott als den vor, welcher einfach Gehorsam fordert. Bei Gehorsam belohnt mich Gott, bei Ungehorsam bestraft er mich.

⁷ Oser, Fritz und Paul Gmünder: Der Mensch – Stufen seiner religiösen Entwicklung. Ein strukturgenetischer Ansatz. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus Gerd Mohn, 1988.

2. Danach entdeckt der Mensch die Möglichkeit, mit Gott zu verhandeln. Er kann auf Gott einwirken durch Opfer, Askese, Gebet; sei es, um sich vor möglichen Strafen abzusichern, sei es, um Gott für eigene Ziele in Dienst zu nehmen. Bin ich brav, belohnt mich Gott. Oder durch meine Opfergaben bringe ich Gott dazu, dass er mir meine Wünsche erfüllt.

3. Als Drittes folgt eine Phase der Distanzierung. In einer Art Glaubenspubertät wird der Kinderglaube abgelegt, ohne dass schon ein Erwachsenenglaube gefunden wird. Gott mag es geben, aber er hat wenig mit meinem Leben zu tun. Die Mehrheit der westlichen Bevölkerung bleibt im Erwachsenenalter in dieser Phase stehen.

4. Eine Minderheit findet zu einem neuen Gottvertrauen. Gott meint es gut.

Er will, dass ich selbst Entscheidungen treffe. Aber dass ich entscheiden kann, das kommt von Gott. Nicht Angst vor Bestrafung motiviert zum Glauben, sondern Dankbarkeit und geschenkte Freiheit.

5. Wenige Menschen gehen in ihrer Gottesvorstellung noch weiter: „Ich bin anerkannt, und zwar absolut und umsonst.“ Gott hat den Menschen selbst zum Ziel, auch im Leid. Nur Gott selbst verkörpert absolute Freiheit. Der Mensch findet seine Sinnbestimmung in endlicher Freiheit. Liebe, Nächstenliebe ist die Sinnbestimmung endlicher Freiheit.

Ein Christ kann sowohl in den beiden frühen Ausprägungen der Gottesvorstellung als auch mit neu entdecktem Erwachsenenglauben (Phase 4 oder 5) eine Gottesbeziehung pflegen. Die beschriebenen Phasen machen keine Aussagen über die Intensität der Gottesbeziehung.

Wer aber nie durch tiefen Glaubenszweifel hindurch gehen durfte, weil dies vom frommen Umfeld oder von einer verinnerlichten Kontrollinstanz verhindert wurde, steht in der Gefahr, lebenslang einem kindlich vereinfachenden Gottesbild verpflichtet zu bleiben.

„Gott straft mich, wenn... . Um Gott zu gefallen, muss ich zuerst möglichst perfekt sein....Ich schaffe es nicht, seinen Anforderungen zu genügen“

So ein Gottesbild kann überfordern, wenn es beibehalten wird, obwohl tägliche Lebenserfahrungen des Erwachsenen in offenem Widerspruch dazu stehen.

Der fordernde Gott ist eine bisweilen krank machende Überforderung, ein Drahtseilakt zwischen Glaubenskonstrukt und Alltagsrealität.

Selbstüberforderung kann also nicht nur in Verbindung stehen mit einem Selbstbild, das sich über Leistung definiert. Selbstüberforderung kann auch abgeleitet sein von einem überfordernden Gottesbild.

Als Kontrast dazu begegnet uns in der Bibel ein segnender und tröstender Gott. Dieser wahre Gott begegnete dem Propheten Elia. Dieser Elia war nach einer Morddrohung auf der Flucht. Elia war erschöpft.

„Da wünschte er sich den Tod und sprach: Es ist genug! [...] Auf einmal aber berührte ihn ein Engel und sprach zu ihm: Steh auf und iss!“ Elia in der Wüste; sein Weg führt durch Erschöpfung und Depression. Da begegnet ihm Gott im sanften Flüstern eines Windes. (1. Könige, 19). Gottes leiser Lebensatem belebt einen, der alles gegeben hatte und dabei meinte, alles verloren zu haben. In dem Moment verlangt Gott keinen Glauben von Elia, sondern er gibt ihm zu essen.

Als Kontrast zum überfordernden Gottesbild begegnet uns auch ein Christus, der von seinen Jüngern nie gefordert hat, keine Fehler zu machen. Wohl gibt es im Neuen Testament durchaus einen Zusammenhang zwischen Sünde und Tod. Gott wurde in Jesus Mensch, um den Tod als Strafe für menschliche Sünde selbst auf sich zu nehmen. Dadurch wird der Mensch für immer aus dem Tun-Ergehen-Zusammenhang gelöst, erlöst.

Das ganze Evangelium besteht gerade darin, „dass Gott mit den Menschen *nicht* so verfährt, wie sie es wohlmöglich von ihren Taten her verdient hätten.“ (Tobias Braune-Krickau)⁸

Therapeutische Seelsorge kann bedeuten, einen Menschen in eine Glaubenskrise zu führen. Dann nämlich, wenn der wahre Gott verdeckt bleibt von der Fratze eines überfordernden Gottesbildes, muss das zweite Gebot „Du sollst dir kein Gottesbild machen“ sehr ernst genommen werden. Ein überforderndes Gottesbild muss hinterfragt und zerstört werden dürfen, damit ein Überforderter nicht lebenslänglich der penibel strafenden Fratze unterworfen bleibt.

Der wahre Gott ist grösser, aber auch unverständlicher, er passt in keine Schublade, er sprengt jede Gottesvorstellung. Wir haben ihn nicht im Griff, weder mit Opfern noch mit unseren Gebeten. Aber er begreift und ergreift uns, auch wenn wir erschöpft sind.

Die Illusion, vor Gott fehlerfrei sein zu müssen, findet ihre Fortsetzung im Drang, vor anderen Menschen makellos dazustehen. Einer der brilliantesten zeitgenössischen Autoren, Bernhard Schlink, stellt im Roman „Der Vorleser“ an der Gestalt von Hanna dar, wieweit ein Mensch gehen kann, um eine Schwäche zu verstecken. Hanna ist zu allem bereit, um ihren Analphabetismus zu verbergen. Sie geht über Leichen, sie geht ins Gefängnis, um den Schein wahren zu können. Ein Buchausschnitt als Zitat:

„Aus Angst vor der Blossstellung als Analphabetin die Blossstellung als Verbrecherin? Aus Angst vor der Blossstellung als Analphabetin das Verbrechen? [...]“

⁸ Tobias Braune-Krickau: Leben in unsicheren Zeiten. Teil 2: Das erschöpfte Selbst und die Wiederentdeckung der Hoffnung. Newsletter. Institut für wertorientierte Jugendforschung am Institut für Ethik und Werte. Giessen, 2009, www.wert-voll.info, S. 12.

Sie musste völlig erschöpft sein. Sie kämpfte nicht nur im Prozess. Sie kämpfte und hatte immer gekämpft, nicht um zu zeigen, was sie kann, sondern um zu verbergen, was sie nicht kann. Ein Leben, dessen Aufbrüche in energischen Rückzügen und dessen Siege in verheimlichten Niederlagen bestehen.“⁹ . Zitat Ende

„Den Schein wahren“ als Auslöser von Erschöpfung. Wer den Schein wahren will, verlangt sich selbst viel ab - und tendiert zu radikalen Haltungen.

Sich selbst auferlegte Radikalität, ein weiterer Erschöpfungsgrund, äussert sich gerade in christlichen Kreisen in ungesunder Abgrenzung von der sogenannten „Welt“ oder „gefallenen Schöpfung“. Wer die Welt innerlich schon abgeschrieben hat und seine Hoffnung nur noch aufs Jenseits setzt, meint sich von „allem Weltlichen“ abgrenzen zu müssen. Das Internet ist böse. Mehr und mehr erscheint die Welt als feindlich, wenn die Welt innerlich bereits abgeschrieben ist. Ständige Abgrenzung, ständiges Fremdsein lässt verbitterte und erschöpfte Menschen zurück. In der Zeit von Jesus war falsche Radikalität das Markenzeichen der Pharisäer. Sie wollten ja alles richtig machen – die Fehler-Vermeider wurden zu unbarmherzigen Richtern.

Wie falsche Radikalität durch Selbstüberforderung und Überforderung anderer in Traurigkeit und Erschöpfung führt, formulierte Hugo von Sankt Viktor schon vor knapp 900 Jahren: In neuerer Übersetzung lesen wir von ihm, wie beim rechten Handeln zwei Übel zu vermeiden seien: Traurigkeit und Stress. „Die Traurigkeit führt zur Bitterkeit und der Stress zur Oberflächlichkeit. [...] Traurigkeit entsteht, wenn man sich mit dem, was man nicht gut kann, ungeduldig abquält; in Stress gerät man, wenn man das, was man gut kann, über alle Massen betreibt. Damit also der Geist nicht bitter wird, trage man geduldig sein Unvermögen, und damit man nicht in Stress gerate, mache man nicht masslosen Gebrauch von seinen Fähigkeiten.“¹⁰

d) Fazit: Kreatürliche Selbstbejahung als Erschöpfungsprophylaxe

Erschöpfungsprophylaxe bedeutet: Ein Ja zur Unvollkommenheit, weil Gott schon ja zu mir gesagt hat, als ich in die Windeln machte, als ich trotzte, als ich pubertierte.

Christus ist das Ja Gottes zum *sündigen, unvollkommenen, verlorenen, gefundenen, originellen Geschöpf*. Du bist unvollkommenes Geschöpf – und so bist Du angenommen – mit Haut und Haar und Sexualität und Komplexen. Annahme und Vergebung sind die Grundlage; darauf kann ein Heilungsprozess aufbauen. Du bist Geschöpf. Die Illusion, selbst Schöpfer zu sein, treibt in die Erschöpfung.

⁹ Bernhard Schlink: *Der Vorleser*, Giessen: Diogenes Verlag, 1997, S. 127-129

¹⁰ Hugo von Sankt Viktor, *Über die Meditation*, Paris 1969, S. 58

Wer sich vom Schöpfer bedingungslos angenommen weiss, kann der Spirale der Selbstüberforderung entrinnen. Anerkannt bin ich bereits.

Ich muss nicht ständig beweisen, dass ich gut bin oder daran verzweifeln, dass ich schlecht bin. Damit Erschöpfte dieses Ja Gottes zu seinen Geschöpfen nachhaltig begreifen, brauchen sie eine existentielle Übersetzung ins eigene Leben: Sie brauchen den Zuspruch von Vergebung, sie brauchen Ankerplätze, Inseln der Geborgenheit, der Übersichtlichkeit, der Annahme: Erlebte Bejahung führt zu kreatürlicher Selbstbejahung als Erschöpfungsprophylaxe.

Verstehen wir Erschöpfung als hilfreichen Spiegel von Grundängsten, dann müssen wir also nicht die Erschöpfung, sondern die dahinter stehenden Ängste erkennen.

Dabei zeigte ich folgende Ansätze zur Heilung auf:

1. Eine Unterscheidung zwischen falscher und richtiger Aufklärung. Das hilft aufgeklärten, kritisch denkenden Menschen, ihre Existenz in der Realität Gottes verankern zu können.
2. Eine gestärkte Abgrenzungsfähigkeit, um sich nicht in der Abwehr selbst konstruierter Feindbilder zu verlieren.
3. Eine gestärkte Ich-Identität, um verdrängte oder sich abspaltende Lebensbereiche wieder ins Leben integrieren zu können.
4. Eine neue Zuversicht, welche – im Gegensatz zu Ersatzsinngewinnungen – wirklichen Halt vermittelt: Alles vermag ich durch den, der mich stark macht.
5. Eine Befreiung von einem überfordernden und krank machenden Gottesbild.
6. Eine Befreiung von Selbstüberforderung, dem Anspruch, den Schein wahren zu müssen und falscher Radikalität.
7. Ein Ja zur eigenen Unvollkommenheit und zum Leben in der Gnade Gottes.

*Durch Gottes Gnade bin ich was ich bin.
Ich brauche keine Feinde mehr,
um meinen Ängsten Namen geben zu können.
Ich muss diese Feinde dann nicht bekämpfen
in der Hoffnung, dadurch die Ursachen
meiner Ängste zu besiegen.
Was ich bin, bin ich durch Gottes Gnade.
Als ich Angst hatte vor meinen Feinden,*

*da hat er meinen Namen in den Sand geschrieben.
Seinen Namen hat er auf meine Ängste gelegt.
Da sind meine Feinde davon gegangen.
Die Steine fielen aus ihren Händen,
einem nach dem andern.*

Ich danke Ihnen.

Literaturnachweis und Literaturhinweise:

Braune-Krickau, Tobias: Leben in unsicheren Zeiten. Teil 2. Newsletter. Institut für wertorientierte Jugendforschung am Institut für Ethik und Werte. Giessen, 2009, www.wert-voll.info, S. 12.

Habermas, Jürgen in: Heimar v. Ditfurth (Hg.): *Aspekte der Angst*, Stuttgart: Georg Thieme Verlag 1965, S. 36-41.

Hermann, Judith: Alice. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag GmbH, 2009, S. 43-44.

Hugo von Sankt Viktor, Über die Meditation, Paris 1969, S. 58.

Jaspers, Karl: Einführung in die Philosophie, Zürich: Buchclub ExLibris 1953, S. 92-97.

Kemmler, Dieter: Gedanken zu Friedrich Nietzsche (unveröffentlichtes Skript), Aarau: TDS Aarau, 1996.

Levitt, Eugene E.: *Die Psychologie der Angst*, Stuttgart 1973, in: Hans-Jürg Braun und Alexander Schwarz (Hg.): *Angst*. Zürich: Zürcher Hochschulreform Band 13, , 1988, S. 173.

Nietzsche, Friedrich: *Die fröhliche Wissenschaft*, Drittes Buch, Kp. 47, in: Ders.: *Werke in drei Bänden*, Band 2, Frankfurt: Frankenbuchhandlung, 1971, S. 64.

Oser, Fritz und Paul Gmünder: Der Mensch – Stufen seiner religiösen Entwicklung. Ein strukturgegenetischer Ansatz.

Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus Gerd Mohn, 1988.

Schlink, Bernhard: *Der Vorleser*, Giessen: Diogenes Verlag, 1997, S. 127-129.

Wehrli, Beatrice: *Angst und Aufklärung*, in: Hans-Jürg Braun und Alexander Schwarz (Hg.): *Angst*, (nähere Angaben s.o.)

Bildnachweis: Mit freundlicher Genehmigung von Anita Sieber Hagenbach, www.art-asi.ch