

Christliche Hoffnung für eine erschöpfte Gesellschaft

Referat auf der Frühjahrsvollversammlung 2010 des Diözesanrats

Dr. Thomas Steinforth

Vorstandsreferent im Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V.

„Erschöpfung“ als „Zeichen der Zeit“?

In vielen Gesellschaftsdiagnosen unserer Zeit fällt ein Begriff besonders auf, der Begriff der „Erschöpfung“. Wir leben demnach in einer Gesellschaft, die immer mehr Menschen an den Rand der Erschöpfung oder auch in die Erschöpfung hinein treibt. Mit „Erschöpfung“ sind hier natürlich nicht ganz normale Phasen der Ermüdung gemeint, von denen man sich dann wieder erholt – die gehören dazu, denn die Schöpfung ist kein Schlaraffenland und das Leben ist kein Zuckerschlecken. Gemeint ist in diesen Gesellschaftsdiagnosen ein Zustand anhaltender Erschöpfung, ein Zustand, der Menschen letztlich daran hindert, neues anzufangen und lebendig zu leben.

Das können Zustände sein mit einem attestierten Krankheitswert, zum Beispiel ein „Burn-Out“, ein chronisches Erschöpfungssyndrom, anhaltende Schlafstörungen, obwohl oder gerade weil man doch so müde ist, sowie weitere psychosomatische Erkrankungen und vor allem auch die Depression in der ganzen Bandbreite ihrer verschiedenen Formen und Intensitäten – Phänomene, die zunehmend häufiger auftreten. Diese Phänomene bilden aber nur die relativ gut wahrnehmbare Spitze eines gesellschaftlichen Eisbergs. Darunter liegt die schwer zu schätzende, aber offenbar steigende Zahl von Menschen, die sich überlastet und überfordert fühlen, die das Gefühl haben, gehetzt zu sein, und die nicht ein noch aus wissen in den Hamsterrädern ihres beruflichen und privaten Lebens, und auch von Menschen, die einfach nur „fertig“ sind.

„Das erschöpfte Selbst“, so heißt ein 2004 erschienenes Buch des französischen Soziologen Alain Ehrenberg, in dem er solche Phänomene aufgreift und in dem er die psychischen Kosten beschreibt, die der *Einzelne* – eben das „erschöpfte Selbst“ – für bestimmte *gesellschaftliche* Entwicklungen zu tragen habe; manche Autoren sprechen zugespitzt von der „erschöpften Gesellschaft“.

Man könnte auch sagen (in der Sprache unseres „Zukunftsforums“): Die Erschöpfung ist ein „Zeichen der Zeit“, ein Zeichen einer Zeit, in der immer mehr Menschen in ihren Belastungen, in ihrer Erschöpfung eigentlich ganz hell-hörig werden müssten, wenn da jemand sagt: „Kommt her zu mir, die Ihr mühselig und beladen sein. Ich will Euch erquicken.“

Wie aber kommt das, worin genau besteht das „Erschöpfende“ unserer Gesellschaft? Zwei Faktoren können wir unterscheiden:

- Ein Mensch kann in die Erschöpfung geraten, wenn es permanent ein *Zuviel* gibt, ein *Zuviel* an Druck, an Aufgaben, an Arbeit. „Zuviel“ heißt: der Mensch muss auf lange

Sicht mehr Energie (körperliche Energie, psychische Energie) verbrauchen als ihm „zugeführt“ wird.

- Ein Mensch kann aber auch dann in die Erschöpfung geraten, wenn es für ihn ein Zuwenig gibt, und zwar ein Zuwenig an Achtung, Anerkennung und Wertschätzung.

Erschöpfung durch mangelnde Anerkennung

Zuerst zu diesem zweiten Faktor: Wem es massiv und anhaltend an erfahrbarer Achtung, Anerkennung und Wertschätzung mangelt, dem wird gleichsam „der Stecker herausgezogen“, und der gerät selbst dann in einen Zustand der Erschöpfung, wenn er auf einer beobachtbaren Ebene wenig zu tun hat, wenn er z.B. arbeitslos ist oder auch wenn er in Rente geht.

Denn auch das scheinbare „Nichts-zu-Tun-Haben“, genauer: das Herausfallen aus Prozessen des wechselseitigen Leistungsaustausches *kann* erschöpfen, *wenn* es einhergeht mit einem gravierenden Mangel an Achtung, Anerkennung und Wertschätzung, mit der Erfahrung, nicht mehr gefragt, nicht mehr gebraucht zu sein, mit dem Selbst-Gefühl, scheinbar „überflüssig“ zu sein. Und das Gefühl, „überflüssig“ zu sein, befällt immer mehr Menschen, auch junge Menschen.

Manchmal kommen beide Faktoren (das *Zuwenig* und das *Zuviel*) zusammen – es gibt nicht wenige Menschen, die sehr viel zu tun haben, deren harte Arbeit aber nicht wirklich anerkannt wird, und die trotz enormer Leistungen in der Regel nicht gemeint sind, wenn das politische Hohelied auf die sogenannten „Leistungsträger“ gesungen wird. Nur zwei Beispiele:

- Denken Sie an die tagtägliche Sorge für Kinder oder auch pflege- und betreuungsbedürftige Angehörige – einerseits bei aller hohen Sinnhaftigkeit solchen Tuns oft eine kräftezehrende Arbeit, andererseits gesellschaftlich trotz aller verbalen Bekenntnisse nicht wirklich geschätzt.
- Denken Sie auch an die vielen Menschen, darunter viele Migranten, in buchstäblich „schmutzigen Jobs“ (in Schlachthöfen, in Spülküchen, in der Toilettenreinigung – wo auch immer) – ihre Arbeit ist hart und für uns unerlässlich, die Menschen selbst aber sind fast „unsichtbar“, werden weder beachtet noch geachtet, und der mangelnde Respekt wird ganz handfest in miserabler Vergütung und in ungesicherten Arbeitsverhältnissen.

Das Phänomen der Erschöpfung betrifft aber nicht nur die Menschen am Rande der gesellschaftlichen Aufmerksamkeit; es betrifft auch eine zunehmende Zahl von Menschen, die „mitten drin“ sind, die aber das Gefühl haben, dass alles irgendwie „zuviel“ wird.

Erschöpfung durch ein „Zuviel“

Worin genau aber besteht dieses „Zuviel“? Wir haben es doch in vielerlei Hinsicht leichter als noch unsere Großeltern. Und doch scheint es heute ein besonderes „Zuviel“ zu geben – worin genau besteht es?

Ich behaupte, dass es eine Reihe von „sozialen Normen“, von gesellschaftlichen Verhaltenserwartungen, von „Leitbildern der Lebensführung“ gibt, die keinesfalls „in sich“ schlecht oder böse oder gefährlich sein müssen, die aber doch und vor allem in ihrer Gesamtheit einen solchen Druck machen können, dass es „zuviel“ werden kann – sehr abhängig davon, wie souverän und kompetent (oder auch nicht) der Einzelne mit ihnen umgehen kann.

Ich habe diese sozialen Normen etwas systematisiert und nenne sie die „11 Gebote“.

Ein erstes Gebot lautet: **„Erarbeite und entwickle Deine Identität!“** Die Frage nach je meiner Identität, also die Fragen: „Wer bin ich und wer will ich sein?“ mit allen Unterfragen muss jeder von uns beantworten. Und er muss sie *selbst* beantworten, die Antwort wird nicht mehr weitgehend vorgegeben, und die Bandbreite der möglichen Antworten ist in einer pluralen Gesellschaft mit ihren vielfältigen Sinn-Angeboten und Wert-Orientierungen sehr groß.

Das ist zunächst einmal ein großes Privileg! Freiheit und Pluralität sind ein kostbarer Gewinn der Moderne. Aber: Wir haben auch die Qual der Wahl, Entscheidungsfreiheit bedeutet auch Entscheidungsdruck, und die freie Mitgestaltung der eigenen Identität bedeutet auch Identitätsarbeit. Und diese Identitätsarbeit kann – vor allem in Lebensumbrüchen, in Situationen auch des Scheiterns – eine sehr schwere Arbeit sein.

Erschwert wird die Identitätsarbeit durch das zweite Gebot: **„Falle auf, ohne zu stören!“**. Es genügt nicht, eine Identität nur zu haben, man soll sie auch inszenieren, und zwar so, dass man auffällt, dass man anders erscheint als Andere. Einer der erfolgreichsten Managementberater unserer Zeit, Tom Peters, bringt es auf den Punkt: „Be distinct or extinct!“. Also: „Unterscheide Dich oder sterbe aus!“. Und dieser Imperativ ist adressiert an Unternehmen und an den einzelnen Menschen. Ob es die Arbeitswelt ist – denken Sie an Bewerbungen – oder auch die Freizeit- und Beziehungsgestaltung, denken Sie an soziale Netzwerke im Internet: Ganz oft geht es darum, sichtbare „Distinktionsgewinne“ zu erzielen und sich selbst möglichst interessant zu inszenieren.

Allerdings: Wenn es allen darum geht, Aufmerksamkeit zu erregen, wenn – wie man sagt – die „Abweichung zur Normalität“ wird, dann wird es immer schwieriger, noch mehr aufzufallen als die Anderen und dadurch zu bestehen im Aufmerksamkeitswettbewerb.

Und dazu kommt: Sie dürfen in Ihrem Streben nach einem auffälligen Anders-Sein keinesfalls übertreiben – denn Sie sollen zwar anders sein, aber niemals so, dass Ihr Anders-Sein stört. Störendes Anders-Sein kann mit Anerkennungsentzug bestraft werden – ein treffendes, wenn auch völlig überzeichnetes Beispiel dafür bietet die amerikanische Fernseh-Serie „Die Simpsons“: Homer Simpson, Vater der Familie, ist eines morgens völlig verzweifelt, weil sein Arbeitshemd von der Frau falsch gewaschen und nun pink-farben ist. All seine Kollegen aber tragen normal-farbige Hemden, und Homer begründet seine Angst, zur Arbeit zu gehen, mit dem für unser Thema sehr bedenkenswerten Satz: „Ich bin nicht beliebt genug, um anders sein zu dürfen.“

In der Tat: Auch in unserer offenen und liberalen Gesellschaft gibt es durchaus Konformitäts- und Normalitätsdruck, nur sind die Grenzen zwischen dem Akzeptierten und dem Störenden nicht mehr so leicht zu erkennen. Also muss der Einzelne ständig den anstrengenden Spagat schaffen, nicht so normal zu sein, dass er nicht mehr wahrgenommen wird, und zugleich immer noch so normal zu sein, dass er nicht als Störfaktor wahrgenommen wird.

Dieses zweite Gebot ist eigentlich ein Unter-Gebot des dritten Imperativs: „**Sei ein „unternehmerisches Selbst“!** Ich übernehme diese Formulierung von dem Soziologen Ulrich Bröckling, der kritisch analysiert, wie die sehr spezielle Organisationsform des Wirtschaftsunternehmens nicht nur zum Vorbild-Modell für andere Organisationsformen geworden ist, sondern auch prägend geworden ist für das Selbstverständnis des einzelnen Menschen. Der Mensch – so dieses „Gebot“ – soll sich als „Unternehmer seiner selbst“ verstehen, nicht nur in der Wirtschafts- und Arbeitswelt – dort natürlich ganz besonders – sondern überhaupt.

Diese Anrufung des Menschen als „unternehmerisches Selbst“ finden Sie in einem Großteil der boomenden Ratgeber-Literatur und in manchen Coaching-Konzepten; Sie finden es in vielen Konzepten von Führung und Management, Sie finden es auch in gesellschaftspolitischen Entwürfen. So hat die Zukunftskommission Bayern und Sachsen 1997 programmatisch festgestellt: „Das Leitbild der Zukunft ist das Individuum als Unternehmer seiner Arbeitskraft und seiner Daseinsvorsorge“.

In der Tat ist es sinnvoll, bestimmte Aspekte des unternehmerischen Handelns (Eigenverantwortung, Tatkraft, Kreativität etc.) auch in anderen Gesellschaftsbereichen und Lebensvollzügen zur Geltung zu bringen. Das Leitbild des „unternehmerischen Selbst“ jedoch geht weit darüber hinaus. Versteht sich das „Selbst“ aber vorrangig als Unternehmer seiner selbst, dann prägt das ganz massiv sein Verhältnis zu sich selbst und sein Verhältnis zu den Anderen.

Das Selbstverhältnis des unternehmerischen Selbst ist primär ein Verhältnis des Selbst-Managements. Selbst-Management ist vernünftig, kann aber doch nicht die vorrangige Weise sein, in der ich mich auf mich selbst beziehe. Wenn ich mich selbst, meinen Leib, meine Seele, meinen Geist vor allem als ein möglichst effizient zu nutzendes Ressourcen-Bündel betrachte und behandle (also manage), dann kann ich im Sinne des Erfolgs eine ganze Weile sehr weit kommen, allerdings nicht zu mir selbst.

Und das Verhältnis des „unternehmerischen Selbst“ zu Anderen“ ist entscheidend vom Wettbewerb, von Konkurrenz geprägt. Und die Kooperationen, die auch das unternehmerische Selbst eingehen muss, sind interesse-geleitet, sind im Grunde Vertragsbeziehungen und stehen immer unter Vorbehalt. Auch das ist für manche Bereiche des Lebens eine vernünftige Weise, Beziehungen zu gestalten, kann aber doch nicht die vorrangige Weise sein, sich auf Andere zu beziehen. Ein sich konsequent als „unternehmerisches Selbst“ verstehender Mensch wird so etwas wie echte Freundschaften oder so etwas wie Familie entweder gar nicht leben können (weil diese Beziehungsformen ganz anders fundiert sind und ganz anders „ticken“), oder dieser private Bereich wird als dringend notwendiger Ausgleich für den

ansonsten ständig tobenden Wettbewerb derart mit Erwartungen überfrachtet, dass er scheitern muss.

Das eigentlich Un-Menschliche und Erschöpfende des Leitbildes „Unternehmerisches Selbst“ liegt aber in dem Diktat des Komparativs, unter dem es steht. Es kann sich niemals auf dem Erreichten ausruhen, es muss immer auf der Hut sein und schneller, findiger und kreativer sein als die Anderen, oft auch härter, zu den Anderen und zu sich selbst. Es muss stets den Anderen zuvor-kommen, und es muss immer weiter machen. „Plus ultra“, immer weiter, ist nach dem großen Denker des Unternehmens Schumpeter eine zentrale Anforderung an das unternehmerische Handeln und auch an ein „unternehmerisches Selbst“.

Und eines darf das „unternehmerische Selbst“ natürlich nicht: es darf nicht scheitern. Es darf und soll zwar seine unternehmerische Freiheit ausleben, es soll aber auch das volle Geschäftsrisiko für sein Leben übernehmen.

Mit diesem Leitbild des „unternehmerischen Selbst“ ist das vierte Gebot **„Sei schnell und sei schneller als die Anderen!“** mit angesprochen. Ich will es eigens benennen, weil die weiter zunehmende Beschleunigung ein ganz entscheidender Faktor ist, der in die Erschöpfung führen kann. Kommunikation, Transport und Produktion, sogar die landwirtschaftliche Produktion, aber auch Vollzüge wie das Essen, das ich am besten „to go“ bestelle, oder auch hoch-komplexe Prozesse wie die Bildung oder auch therapeutische Prozesse: alles soll immer schneller werden, auch wenn die vielen Einzelbeschleunigungen in der Summe oft zu einem Zustand „rasenden Stillstands“ führen.

In einer „Beschleunigungsgesellschaft“ aber wächst der Druck, den Anschluss nicht zu verlieren, und da kann dem Einzelnen schnell „die Puste ausgehen“, insbesondere dann, wenn er aufgrund von Alter, Krankheit oder Behinderung ohnehin langsamer ist.

Freilich: Seit etlichen Jahren gibt es scheinbar gegenläufige Tendenzen zur Beschleunigungsgesellschaft; es gibt den Ruf nach „Entschleunigung“, es gibt slow statt fast food, es gibt ein wachsendes Angebot an Wellness- und Erholungs- und Chill-out-Angeboten, auch das Stichwort „Muße“ ist durchaus positiv besetzt. Soweit ich sehe, handelt es sich allerdings um vereinzelte Auszeit-Möglichkeiten, gleichsam um vereinzelte Parkplätze am Rande der gesellschaftlichen Autobahnen zum kurzen „Raus-Fahren“, nicht um eine prinzipielle In-Frage-Stellung der zunehmenden Beschleunigung.

Ein fünftes Gebot lautet: **„Sei lebenslang up-to-date!“** Auch dieses Gebot hat ein doppeltes, janus-köpfiges Gesicht:

Einerseits ist es ein großer Fortschritt, dass wir auch älteren Menschen ermöglichen, sich ihr Leben lang weiter zu bilden, ihr Wissen und ihre Kompetenzen zu erweitern oder zu vertiefen. Es ist gut, dass unser Bildungsverständnis Menschen ab einem bestimmten Alter nicht einfach abschreibt.

Aber: Auch diese Bereicherung kann Druck machen. In manchen Ratgebern zur Berufs- und Lebensplanung wird als eine zentrale Anforderung die „updatability“ genannt, also die Fä-

higkeit (und die Bereitschaft!), sich lebenslang immer wieder neu „up-daten“ zu lassen, sich also gleichsam in seiner „geistigen Hardware und Software“ auf den neuesten Stand bringen zu lassen. In einer Zeit und in einer Arbeitswelt, in der viele Wissensinhalte immer schneller „verfallen“, erfolgen diese „up-dates“ in immer kürzeren Abständen, und sie hören nicht auf. Wer sich dem entziehen will, wer sagen will: „Irgendwann ist es auch mal gut!“, der muss sich das beruflich erlauben können, und der muss hinreichend selbstbewusst sein, weil er dann in den Verdacht gerät, „hinter dem Mond“ zu leben und sich dort auch noch wohl zu fühlen.

Ein wichtiges Gebot moderner und „unternehmerischer“ Lebensführung ist das Gebot: „**Sei flexibel!**“. Vor vielen Jahren hatte ich mich um ein Praktikum bei einer sehr großen, sehr bekannten Unternehmensberatung beworben, und eines späten Abends bekam ich dann einen Anruf mit dem ersten Satz – wohl bewusst etwas überfall-artig: „Herr Steinforth, sind Sie flexibel?“ Meine spontane Antwort „Das kommt darauf an“ war nicht ganz die erwünschte Antwort. Denn das Ideal zeitlicher und räumlicher Flexibilität bestreitet ja, dass es Bedürfnisse und Werte gibt, auf die es „so sehr ankommt“, dass sie der Flexibilisierung entzogen sind.

Der Gedanke, dass etwas aus sich heraus Vorrang hat vor anderem, dass zum Beispiel die Familie Vorrang hat vor einem unbegrenzten Verwertungsinteresse eines Unternehmens, dass zum Beispiel die Person Vorrang hat vor dem Kapital, dass zum Beispiel das Bewahren der Seele Vorrang hat vor dem Gewinnen der Welt – dieser Gedanke von werte-mäßigen Vor- und Nachrangigkeiten und auch der Gedanke natürlicher, menschen-gemäßer Rhythmen können in einer verabsolutierten Flexibilitätslogik nur als irrational und sperrig empfunden werden.

Insbesondere der Gedanke des *Sakralen*, also der Gedanke, dass der *Wert* bestimmter Orte und bestimmter Zeiten – zum Beispiel des Sonntags – gerade darin besteht, der ökonomischen *Verwertung* entzogen zu sein, dieser Gedanke ist in der Flexibilitätslogik schlicht nicht denk-bar.

Freilich: Wer immer flexibel sein muss, für wen nichts mehr Vorrang haben darf, wer gegen natürliche Rhythmen leben muss, der verliert sich und seine Kräfte in der Fülle der pausenlosen Anforderungen, und das ist auf Dauer erschöpfend.

Den Imperativ „**Sei beschäftigt!**“ muss ich nicht näher erläutern. Eine Fülle an beruflichen Terminen und emails (natürlich überall abrufbar) gilt als Indikator der eigenen Wichtigkeit; verlangt wird das gleichzeitige Erledigen verschiedener Aufgaben, das sogenannte „multi-tasking“ – die Mahnung von Ignatius „Das, was Du tust, tue ganz“ ist an einem normalen Büroarbeitsplatz kaum zu befolgen. Aber auch im außer-beruflichen Leben, in der Freizeitgestaltung, am Wochenende und vielleicht auch in unserem kirchlichen Leben in den Gemeinden und Räten und Verbänden herrscht allgemeiner Taten-Drang. Nichts-Tun, das bloße Da-Sein oder auch die Stille sind akzeptiert lediglich als leider notwendige Erholungspause, damit man dann wieder etwas tun kann.

Manchmal bricht eine tiefe Sehnsucht auf, einfach so da sein zu dürfen. So hat die Performance-Künstlerin Marina Abramovic großes Aufsehen erregt, als sie sich ausgerechnet in New York, in der Stadt, „die niemals schläft“, für mehrere Tage in ein Schaufenster setzte und einfach nur da saß. Die Wirkung ihres nichts-tuenden Da-Seins war phänomenal, viele Passanten sind verblüfft stehen geblieben, manche für mehrere Stunden, manche sind immer wieder gekommen, manche haben geweint, angesichts eines Menschen, der sich dem Gebot des Beschäftigt-Seins entzieht, sich etwas erlaubt, was vielen nicht möglich erscheint und vielen auch unmöglich gemacht wird.

Bereits aus dem 12. Jahrhundert stammt zu diesem Thema eine sehr aktuelle Mahnung des heiligen Bernhard. Er schreibt: „Wenn Du Dein ganzes Leben und Erleben völlig ins Tätigsein verlegst, soll ich Dich da loben? Darum lobe ich Dich nicht. Ich glaube, niemand wird Dich loben, der das Wort Salomons kennt: „Wer seine Tätigkeit einschränkt, erlangt Weisheit“.

Erschwerend hinzu kommt das Gebot **„Erscheine produktiv!“**, denn nicht jede Weise der Beschäftigung generiert soziale Anerkennung, sondern diejenige, bei der (jedenfalls dem *Anschein* nach!) „etwas herauskommt“, etwas, mit dem man etwas anfangen kann, am besten etwas Quantifizierbares, etwas, das sich rechnet.

Als unproduktiv und damit suspekt erscheinen Tätigkeiten, die der Handelnde als in sich wertvoll und sinnvoll erlebt, deren Sinn sich nicht in einem Produkt mit einem bezifferbaren Nutzen ausweisen lässt, zum Beispiel das Träumen, das Spielen (sogar das Spielen von Kindern), das Beten, die ästhetische Erfahrung um ihrer selbst willen oder auch bestimmte Wissenschaften, denen es primär um die Wahrheit geht, ohne belegen zu können, was denn der „Standort Deutschland“ von dieser Wahrheit hat. Gerade diese und andere „in-sich-selbst wert- und sinnvollen“ Tätigkeiten jedoch sind die beste „Erschöpfungsprophylaxe“ (auch wenn sie man natürlich nicht *wegen* dieser prophylaktischen Wirkung vollziehen sollte)!

„Sei und erscheine gesund und fit!“ ist ein zunächst unproblematisches Gebot. Selbstverständlich ist die Gesundheit ein hohes Gut. Die Sorge um die eigene Gesundheit gehört zu den moralischen Pflichten gegenüber der eigenen Person. Und doch kann dieses Gebot problematisch werden:

- erstens wenn die „erschöpfte Gesellschaft“ oder besser „erschöpfende Gesellschaft“ den Wert von Gesundheit und Fitness zwar sehr hoch hängt, zugleich aber die Bedingungen für ein gesundes Leben systematisch untergräbt und die Chancen auf ein gesundes Leben ungerecht verteilt.
- zweitens, wenn der Wert der Gesundheit und der Fitness *verabsolutiert* werden – zum Beispiel als zwingende Voraussetzung, um allzeit produktiv zu sein. Diese Verabsolutierung ist gefährlich. Zwei Gefahren will ich nennen:

Eine erste Gefahr: Wenn ich alles tun muss, um möglichst lebenslang gesund und fit zu bleiben, und fitter zu sein als die Anderen, dann kann gerade dieses ständige Bemühen erschöp-

fen und dadurch die Gesundheit und das Wohlbefinden gefährden, und es kann mich dazu bringen, „nach-zu-helfen“. Wir stehen hier am Beginn ganz neuer medizin-ethischer Fragen. Die pharmazeutischen und bio-technologischen Möglichkeiten, bestimmte Funktionen von Körper und Psyche (auch von eigentlich Gesunden) leistungsfähiger zu machen (man nennt das „Enhancement-Maßnahmen“), werden drastisch zu nehmen. Bereits heute schlucken nicht wenige gesunde Studenten oder auch Manager Psychopharmaka, um ihre Konzentrationsfähigkeit zu verbessern, in den USA bis zu 25 Prozent der Studenten. Die ethische Frage ist nicht nur die, welche langfristigen gesundheitlichen Risiken ich in Kauf nehmen darf, um mich kurzfristig fitter zu machen. Die schwierigere und sozial-ethische Frage ist die, ob wir die künftigen, vielleicht tatsächlich risiko-armen Möglichkeiten zur Leistungssteigerung solidarisch finanzieren sollten, weil es ansonsten zu einer weiteren, gravierenden Benachteiligung von Menschen kommen wird, die sich diese in der Regel teuren Mittel nicht leisten können und damit noch schlechtere Karten haben in den diversen Wettbewerben unserer Wirtschaft und Gesellschaft.

Und eine zweite Gefahr der Verabsolutierung von Gesundheit und Fitness besteht in der drohenden Ausgrenzung derjenigen, die trotz aller medizinischen Bemühungen krank und behindert sind und bleiben, die niemals oder nicht mehr die nötige Fitness mitbringen, um mit-halten zu können und in einem engen Sinne des Wortes „produktiv“ zu sein.

Das ebenfalls zunächst unproblematische Gebot **„Kommuniziere und vernetze Dich!“** kann einen Zwangscharakter annehmen, und erzwungenes Handeln, das ich also nicht lassen kann, ist prinzipiell erschöpfend. Die immer weiter zunehmenden Möglichkeiten des Internets bieten einerseits viele wertvolle Chancen, erhöhen aber andererseits den Druck, ständig erreichbar und aktiv zu sein und sich selbst ohne sinnvolle Abstufungen öffentlich zu machen. Das kann zu dem führen, was Frank Schirrmacher die „Ich-Ermüdung“ nennt, eine Variante der Erschöpfung.

Und die für den eigenen Erfolg immer wichtiger werdende Vernetzung ist in erster Linie eine Vernetzung von Einzelnen zum wechselseitigen Vorteil – das ist nicht verwerflich, kann aber auf Kosten der Pflege von Beziehungen gehen, die sich gerade nicht im Nutzenkalkül erschöpfen.

Bewusst zuletzt nenne ich das Gebot, **erfolgreich zu sein und das je eigene Glück zu maximieren**. Ecken und Kanten darf und soll man haben, auch „Brüche“ im Lebenslauf sind gut, weil „interessant“ für die eingangs genannte Inszenierung, aber bitte kein regelrechtes Scheitern! „Scheitern ist das große Tabu“ in unserer Gesellschaft, sagt der Soziologe Richard Sennett. Die große Angst vor dem Scheitern, vor dem Scheitern im Beruf, vor dem Scheitern von Lebensplänen, vor dem Scheitern von Beziehungen, diese Angst allerdings verhindert erstens nicht das Scheitern und sie ist zweitens als ständige „Angst im Nacken“ ermüdend und erschöpfend.

Hinzu kommt, dass wir nicht nur nicht scheitern sollen, sondern auch noch möglichst glücklich sein sollen. Wir sollen das je eigene Glück sogar *maximieren*, was in zweierlei Hinsicht

problematisch ist: Erstens steht dahinter das neoliberalistische Credo, nach dem jeder selbst der Schmied seines eigenen Glücks sei und darum auch Andere nicht mit seinem Unglück behelligen solle, und zweitens führt das Maximierungsgebot zur ständigen, bohrenden Frage, ob ich nicht noch etwas glücklicher sein könnte, als ich bin – was zu einem ewigen Hinterher-Rennen führt, das anstrengend ist und letzten Endes unglücklich macht. Pascals bedrückende Einschätzung aus dem 17. Jahrhundert, dass wir niemals glücklich *sind*, weil wir uns stets darauf *vorbereiten*, glücklich zu sein, erlangt durch dieses Glück-Maximierungsgebot unserer Zeit eine neue Schärfe.

Zwei untaugliche Strategien

Soweit elf gesellschaftliche Verhaltenserwartungen, die in ihrer Summe in die Erschöpfung treiben können. Wenn das so ist – was ist dann zu tun? Zwei Strategien liegen scheinbar nahe, sind aber nicht geeignet, Hoffnung zu wecken und Erschöpfung zu vermeiden:

Untauglich ist erstens der bloße Appell an die einzelnen Menschen, mit diesen Verhaltenserwartungen doch einfach souverän umzugehen und auch mal „Nein“ zu sagen. Wo sei denn das Problem, heißt es manchmal, man werde ja nicht gezwungen, diese „Gebote“ eins zu eins zu befolgen. Ein bloßer Appell dieser Art greift jedoch zu kurz, weil er übersieht, wie diese Gebote „funktionieren“: Wer mit ihnen souverän umgehen will, wer sich vielleicht sogar verweigern will,

- der muss sich das erstens wirtschaftlich leisten können, bestimmte Dinge nicht mitzumachen, denn das hat oft handfeste Folgen,
- der muss zweitens geistig und emotional in der Lage sein, die Anrufungen und Verheißungen zu durchschauen, die mit diesen Geboten gekoppelt sind,
- und der muss drittens über stabile Quellen der Achtung und Selbstachtung verfügen, um den sozialen Achtungs- und Anerkennungsentzug zu verkraften, der mit dem Nicht-Befolgen dieser Gebote verbunden sein kann.

Wer diese Voraussetzungen nicht erfüllt, und diese Voraussetzungen sind *nicht* gerecht verteilt, dem wird der genannte Appell wenig helfen.

Die zweite untaugliche Reaktion auf diese „11 Gebote“ sind ein kulturpessimistisches Gekammere und ein grundsätzliches Misstrauen gegenüber der Moderne. Man könnte all das, was ich gesagt habe, missverstehen als scheinbare Bestätigung für die Einschätzung, dass Freiheit vorrangig etwas Gefährliches sei, dass Pluralität die Menschen überfordere und in die „Diktatur des Relativismus“ führe, dass das Infragestellen von Traditionen und Strukturen nicht gut tue, dass das Internet unweigerlich in die allgemeine Verdummung führe und dass die Moderne uns alle überanstrengt.

In der Tat: Eine liberale und plurale Gesellschaft kann sehr anstrengend sein, und man kann manche Rückwärts-Sehnsucht auch in unserer Kirche als Verweigerung dieser Anstrengung, als geistig-emotionale Faulheit interpretieren. Diese Anstrengung jedoch ist dem Menschen zumutbar! Nicht nur anstrengend, sondern überfordernd und erschöpfend aber ist die Ge-

sellschaft dann, wenn es den Menschen an Voraussetzungen mangelt, auf eine gute und souveräne Weise mit den genannten „11 Geboten“ umzugehen und dadurch nicht in den Zustand anhaltender Erschöpfung zu geraten. Welche Voraussetzungen sind das, was brauchen die Menschen?

Fünf Voraussetzungen für ein möglichst erschöpfungsfreies Leben

Erstens: Sie brauchen eine menschengerechte Wirtschaftsordnung und Arbeitswelt. Flexibilisierung und Deregulierung des Wirtschaftens und des Arbeitens, zunehmender und oft sehr subtil vermittelter Leistungsdruck und die Entgrenzung von „privat“ und „beruflich“ haben längst die Grenze überschritten, hinter der der arbeitende Mensch zum bloßen und stets disponiblen Produktionsfaktor wird.

Zweitens: Sie brauchen gerade in unsicheren Zeiten soziale und wirtschaftliche Sicherheit. Wer stets in der Angst vor Statusverlust und sozialem Absturz lebt, der ist gezwungen, immer weiter alles mitzumachen und mitzuhalten, bis es nicht mehr geht. Sicherheit bedeutet auch ausreichende und zuverlässige Unterstützung für Menschen, die „Familienarbeit“ leisten, zum Beispiel für Millionen von Menschen, überwiegend Frauen, die Angehörige pflegen.

Drittens: Sie brauchen die verlässliche Einbettung in vielfältige Beziehungen der wechselseitigen Achtung, Anerkennung, Wertschätzung und Solidarität, und wir müssen diese Beziehungen frei halten von einer um sich greifenden Ökonomisierung. Ich finde das Wort „Einbettung“ in diesem Zusammenhang sehr schön, denn darin steckt ja das Wörtchen „Bett“, und in der Tat haben die nicht-ökonomischen Beziehungen der Familie, der Freundschaft, der Gemeinschaft bei aller schönen, lebendigen Unruhe auch etwas von einem „Bett“, in dem man sich wohl fühlt, in dem man Ruhe findet. Auch und gerade unsere Pfarrgemeinden sollten natürlich so ein Ort sein, an dem man sich „eingebettet“ fühlt und der einen stärkt. Und die selbstkritische Frage muss daher schon gestellt werden, wie wir unsere Gemeinden so strukturieren und so gestalten, dass sie nicht noch gesellschaftliche Muster reproduzieren, die die Menschen, seien es Ehrenamtliche, seien es Hauptamtliche in die Erschöpfung treiben. Der katholische Stadtdekan von Frankfurt hat jüngst ein trauriges Paradox auf den Punkt gebracht: „Ich hetze von Besinnung zu Besinnung“. Und vielleicht hat auch der eine oder andere Seelsorger unserer Diözese den Titel dieser Vollversammlung spontan auf sich selbst bezogen: „Verunsichert – Erschöpft – Vereinsamt“.

Viertens brauchen Menschen von Kindesbeinen an die Befähigung zur Freiheit, durch Erziehung und Bildung und durch das wechselseitige Lernen in verschiedenen Gemeinschaften, um zum Beispiel die Verheißungen, aber auch die Gefahren und Zwänge erkennen zu können, die mit den genannten „11 Geboten“ verbunden sind. Leider trägt das aktuelle Schulsystem nicht wenig zur Ermüdung und Erschöpfung der Kinder und ihrer Eltern bei - eigentlich aber sollte und könnte Bildung gerade dazu befähigen, ein engagiertes, auch anstrengendes, aber eben nicht andauernd erschöpfendes Leben selbstbestimmt zu gestalten.

Fünftens brauchen die Menschen Hoffnung. Denn einerseits führt Erschöpfung in einen Zustand, den die Betroffenen oft als „hoffnungslos“ erleben; andererseits befähigt gerade die

Hoffnung zu einer Lebensführung, die nicht in die Erschöpfung führt. Was aber ist eigentlich Hoffnung, genauer: Was ist christliche Hoffnung?

Was ist „christliche Hoffnung“?

In einer ersten Annäherung kann man sagen: Hoffnung ist eine positiv gestimmte, das Gute erwartende Einstellung zur je eigenen Zukunft. Das ist nicht falsch, aber nicht genau genug, zumindest nicht für das, was wir „christliche Hoffnung“ nennen. Man kann diese christliche Hoffnung verständlich machen, indem man sie unterscheidet von der Zukunftseinstellung eines Menschen, den ich versucht habe als „unternehmerisches Selbst“ zu beschreiben.

Ein unternehmerisches Selbst hat zwar auch eine positive Einstellung zur Zukunft, das gehört zum „Unternehmerischen“ dazu, es hofft aber nicht, jedenfalls nicht im engeren Sinne des Wortes Hoffnung. Das unternehmerische Selbst analysiert – wie eben ein Wirtschaftsunternehmen auch – die gegenwärtige Situation, die aktuellen Fakten und Entwicklungen; es versucht, diese Fakten und Entwicklungen als Chancen oder als Risiken zu bewerten und daraus wahrscheinliche zukünftige Entwicklungen abzuleiten und zukünftige Handlungsmöglichkeiten möglichst frühzeitig zu erkennen. Die Einstellung des unternehmerischen Selbst zur Zukunft erwächst aus einer Extrapolation der Gegenwart. Dagegen ist zunächst gar nichts zu sagen, das ist vernünftig, oft auch notwendig, auch für uns Christen, ist aber nicht das, was wir christliche Hoffnung nennen.

Christliche Hoffnung ist nicht das Entdecken wahrscheinlicher zukünftiger Möglichkeiten durch Analyse und Hochrechnung der Gegenwart, sondern gleichsam umgekehrt ein Blick auf die Gegenwart aus der Zukunft heraus. Aus der Zukunft heraus vermag die Hoffnung die Gegenwart in einem anderen Licht zu sehen und dadurch bislang unentdeckte Handlungsmöglichkeiten, Handlungsansätze in der Gegenwart zu entdecken. Aber wie soll das gehen – wie sollen wir als Menschen aus der Zukunft heraus die Gegenwart betrachten? Wir kennen die Zukunft ja nicht, wir sind ja keine Hell-Seher. Die Gegenwart im Lichte der Zukunft zu betrachten, kann nur heißen, sie im Lichte der *verheißenen* Zukunft zu betrachten, im Lichte der Verheißungen Gottes, was wiederum bedeutet, dass christliche Hoffnung nur denkbar ist im Rahmen einer personalen Beziehung zwischen Mensch und Gott, dass Hoffnung also *Vertrauen* ist, Vertrauen in Gott und in seine Verheißung.

Worin aber besteht diese Verheißung? Was genau ist uns verheißen? Bezogen auf unser Thema würde ich es so formulieren: Wir hoffen auf eine – wie man so sagt – „unverhüllte“, direkte Begegnung mit einem Gott, der uns, der mich anschaut, der mich liebevoll anschaut und der nicht – höchstens mit einem „Seitenblick“ – darauf schaut, wie interessant ich mich im Leben inszeniere, wie „unternehmerisch“ und erfolgreich ich bin, wie schnell und flott und fit und stark ich bin, wie flexibel und vernetzt ich bin, wieviele Termine und Aufgaben ich habe, was ich alles so auf die Beine stelle usw.

All das, was für unsere gesellschaftliche Anerkennung oft so wichtig ist und uns zugleich oft überfordert und erschöpft, all das ist in dieser verheißenen Begegnung nicht einfach unwich-

tig, aber nicht das Entscheidende; hier, in dieser verheißenen Begegnung ist allein entscheidend, dass ich da bin, vor ihm da bin, und es ist gut, dass ich da bin, einfach so. Eine Begegnung dieser Art ist frei von jeder Erschöpfung, ist der end-gültige „Ruheplatz am Wasser“.

Verheißung ist keine Vertröstung, Erwartung ist kein Abwarten

Soweit die Verheißung, soweit das, was jeder von uns für sich hoffnungsvoll erwarten darf als ein zukünftiges Gut, als *bonum futurum*. Aber es geht wie gesagt ja darum, im Lichte dieser Verheißung, im Lichte dieser erhofften Zukunft, die *gegenwärtige* Realität anzuschauen, auch die gegenwärtige *gesellschaftliche* Realität, sie auch kritisch anzuschauen. Verheißung ist keine Vertröstung und Erwartung ist kein Abwarten. Hoffnung ist Antrieb zum Exodus, auch zum Exodus aus erschöpfenden gesellschaftlichen und ökonomischen Umständen. Das, was wir uns erhoffen, was ich versucht habe in dieser eigenartigen Begegnung zu skizzieren, darf, kann und soll im gegenwärtigen Leben anbrechen, aufscheinen, nicht nur für mich persönlich und privat (das wäre eine egoistische Hoffnung), sondern für alle Menschen, gerade auch für die Mühseligen, Beladenen, Erschöpften und Hoffnungslosen.

Wir können dieses „Anbrechen“, dieses „Aufscheinen“ nicht „machen“, nicht „produzieren“ (der Versuch dazu würde nur erneut in die Erschöpfung führen), wir können und sollen uns aber - engagiert und gelassen zugleich - dafür einsetzen, im Rahmen unserer Kräfte dafür einsetzen im Privaten wie im Gesellschaftlichen, dass alle Menschen Hoffnung haben und zumindest ansatzweise immer wieder erfahren, was es heißt, da sein zu dürfen und ohne Erschöpfung lebendig zu leben.