

## **Vom Guten Leben** oder **Vom richtigen Leben im falschen und der besten aller Welten.....<sup>1</sup>**

### Grundlagen

Interdependenzen der Sphären / Mikro-, Meso-, Makroebenen:

- Privatheit - Beruf - Gesellschaft

Geschichte: Burn out = Helfersyndrom (persönliche Musterbildung: Familie - Beruf)

Müdigkeitsgesellschaft / Selbstoptimierungsgesellschaft (s. Han: Müdigkeitsgesellschaft, Ehrenberg: Das erschöpfte Selbst)

Gender: burn out = männlich (TAZ) / riskantes Frauenleben  
(Un)Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Dialektische Widerspiegelung:

TrägerMission: institutionelle (Kontra)Faktizität

der berufliche Gegenstand: berufliches Sein und berufliches Bewusstsein

Individuelle vs. organisationelle systemische Sichtweise

Teamentwicklung < > Selbstverantwortung < > Organisationsentwicklung

Selbst- und Fremdreferenz

### Individuelle Systemebenen:

- Biologisch
- Psychisch
- Sozial

### Lebensaufgaben (nach Adler):

- Soziabilität / Gemeinschaft
- Leistung / Arbeit
- Geschlechtlichkeit
- Gesundheit
- Spiritualität / Transzendenz

### Maslow

- Physiologische Bedürfnisse
- Sicherheitsbedürfnisse
- Soziale Bedürfnisse (Zugehörigkeit)
- Individualbedürfnisse (Stärke / Wertschätzung)
- Kognitive Bedürfnisse
- Ästhetische Bedürfnisse

---

<sup>1</sup> s. Adorno, Bonhoeffer, Leibnitz, Voltaire u.a.

- Selbstverwirklichung (Potentialität)
- Transzendenz (Spiritualität)

Grundbewegung nach innerer und äußerer Stimmigkeit  
Konsistenz und Kongruenz

Grundbedürfnisse (Grawe)

- Bindung
- Orientierung und Kontrolle
- Lust / Unlustvermeidung
- Selbstwertsteigerung

Salutogenese:

Sense of coherence (Antonovsky): Sinn nach Kohärenz / Gefühl für Kohärenz

- Verstehbarkeit
- Handhabbarkeit / Bewältigbarkeit
- Bedeutsamkeit / Sinnhaftigkeit

Annäherungs- vs. Vermeidungsverhalten(-system)  
Aufmerksamkeitsfokussierung

- an Verbundenheit orientieren <> Unstimmigkeit
- auf Gesundheit ausrichten <> Störung / Krankheit
- auf Ressourcen ausrichten <> Defizite
- Subjekt(ive) (Selbst)Wahrnehmung wertschätzen <> Normativ
- Selbstorganisation /-regulation (Selbstbildungskräfte) <> Isolierende Analyse
- Entwicklung und Evolution <> Zustand / Entropie (fehlende Information)
- sowohl als auch Möglichkeiten <> entweder oder Grenzen  
(Tetralemma: a / nicht a, also b / sowohl a als auch b / weder a noch b)

Lebenshaltungen:

- Lebensfreude (Don Bosco: Fröhlich sein, Gutes tun und die Spatzen pfeifen lassen.)
- Humor, Ironie (Richard Rotry: Ethik der Gesellschaft (Gerechtigkeitsinteressen) vs. Ästhetik des Privaten (einsamer Lebensentwurf): Ironie ist die Kunst, diese Unversöhnlichkeit menschenwürdig zu ertragen.)
- Einerlei: wieder versuchen. Wieder scheitern. Besser scheitern. (Samuel Beckett)
- Stoa: „Arbeite! Aber nicht wie ein Unglücklicher oder wie einer, der bewundert oder bemitleidet werden will. Arbeite oder ruhe, wie es das Beste für die Gemeinschaft ist.“ (Marc Aurel)
- 

Risiken:

- gesellschaftliche / institutionelle Bewertung der Arbeit / der Zielgruppen:  
Marginalisierung / Exklusion (ideell und materiell)  
< **double binds** >

### Selbst- und Fremderwartungen

- institutionelle Identitätslosigkeit / Einzelkämpferidentität / Sektierertum
- Kampfmodus (vor dem Hintergrund eines Abgabemusters)
- sekundäre Traumatisierung
- institutionelle Grenzen, Belastungen, Überforderungen, Konflikte
- persönliche Grenzen: Arbeitsorganisation, Kompetenz, Ressourcen
- deformation professionelle: kommunikativer Rückzug im Privaten
- biologische Grenzen: Alterung (s. Wittchen: erhöhtes Risiko für älter werdende Frauen, psychisch zu erkranken)

berufliche Erfahrungen von Grenzen, Konflikten, Scheitern, Versagen, Verlust

<>

private / partnerschaftliche, familiäre Erfahrungen von Grenzen, Konflikten, Scheitern, Versagen, Verlust

berufliche / institutionelle Übergänge und Krisen

<>

private / partnerschaftliche, familiäre Übergänge und Krisen

### Depressivität:

- Verlust an Rekreations- und Reorganisationsfähigkeiten
- Verlust an sozialen Netzwerken / Beziehungen
- Angst & Scham >>> Autoaggression
- Aufschub / Rückzug / Flucht / Resignation / SelbstAufgabe

### Subjekt: Entscheidungskompetenz

Individuelle - gemeinschaftliche - organisationelle Einflussnahme:

- Selbst- und Fremdreferenz (Adressierung: passiv - Erlaubnis, aktiv - Gestaltung)
- Achtsamkeit in der Achtsamkeit
  - Meditation - Teilen - Einfachheit / west-östlicher Diwan / ora et labora (meditatio, contemplatio, oratio) / Hingabe vs. Veränderung
- Gesundheitsfürsorge
  - basale Bedürfnisse: Essen, Trinken, Schlafen
  - Genussfähigkeit und -freude
  - Körper-Seele-Geist-Einheit / mens sana in corpore sano.
- Psychohygiene (vs. Ablenkung)
  - aktive Erholung
  - aktive Rekreation
  - Ambivalenz- / Ambiguitätstoleranz (vs. -management)
- Selbstfürsorge (vs. -management vs. Selbstoptimierung)
- Prophylaxe
  - Stresstoleranz und -management
- Risikomanagement

Veränderungen in kleinen nachhaltigen, die Selbstwirksamkeit stärkenden Schritten vornehmen!

- Konzept der Präsenz  
Haim Omer, Arist v.Schlippe: Auf der Suche nach einer Haltung, in der ich niemanden ändern kann als mich selbst, ist der Weg zwischen der Idee, Kontrolle zu haben, also Macht, und der Idee, machtlos zu sein, Präsenz.
- Teamarbeit/-pflege/-entwicklung
- betriebliches Gesundheitsmanagement
- institutioneller Stellenwert / Anerkennung(skultur)
- BetriebsKlima
- Öffentliche Wahrnehmung und Bewertung / Öffentlichkeitsarbeit

von Foerster: Handle stets so, dass die Anzahl der Wahlmöglichkeiten größer wird.  
Und Ethik antwortete: Sag ihnen, sie sollten immer so handeln, die Anzahl der Möglichkeiten zu vermehren.

Fragestellungen:

Bild: Ich in meiner Arbeit.

- Bildbesprechung

Arbeit - Befriedigung

Howard Gardner: Indem Sie nach den drei E streben:  
Exzellenz, Ethik und Engagement.

- **Exzellenz** bedeutet, kompetent und effektiv sein im Beruf.
- **Ethik** bezieht sich auf soziale Verantwortung: Haben Ihre Arbeit, Ihr Verhalten und das Produkt, das Sie herstellen, positive Auswirkungen auf andere?
- **Engagement** heißt: Gehen Sie auf in Ihrer Arbeit, werden Sie gefordert, macht Ihnen Freude, was Sie tun?

Howard Gardner: Passend zu den drei E, haben wir die drei M entworfen:  
mission, models, mirror.

- **Mission**: Was ist die Mission hinter meiner Arbeit?
- **Models**: Wer sind die Vorbilder, denen ich nacheifere – und warum?
- **Mirror**: Wenn ich mich selbst im Spiegel anschau – als Arbeitender – bin ich stolz auf mich? Wenn alle in meinem Beruf so wären wie ich – würde ich in dieser Gesellschaft leben wollen?

*Warum und wozu arbeite ich in diesem Feld und/ oder bei diesem Träger?*

Erfolg

objektiv:.....

subjektiv:.....

Netzkarte

*Welchen Stellenwert hat meine Arbeit für mich?*

*Welche beruflichen und persönlichen Ziele habe ich?*

Persönliche Fragestellungen, kollegialer Austausch und gemeinsames Ermutigen

*Wie bewerte ich meinen (betrieblichen) Gesundheitszustand?*

*Wie sehr fühle ich mich wirksam?*

*Wie sehr getragen, unterstützt, um-/versorgt?*

*Zwischen wie vielen Stühlen sitze ich?*

*Wie erhole, regeneriere, erhalte, pflege, entwickle ich meine körperlichen, geistigen und seelischen sowie sozialen Fähigkeiten / Ressourcen?*

.....

.....

*Was ist meine Vorstellung von einem guten Leben?????????*

### Dimensionen, Erwartungen und Festlegungen für das Jahr 2014

Person: aktiv / passiv

Team: aktiv / passiv

Betrieb: aktiv / passiv

Hinweise:

#### **Luise Reddemann:**

Burnout-Prophylaxe [Mp3 Cd] (Vortrag)

#### **Luise Reddemann und Cornelia Dehner-Rau:**

Trauma heilen: Ein Übungsbuch für Körper und Seele, Oktober 2012

#### **Getting things done (GTD)**

##### **ToolBlog 26.03.14 19:16 Stephan List Selbstorganisation:**

„Da denkt man, zum Thema GTD® sei schon alles „gschwätzt“, wie der Schwabe sagt, da stößt man doch noch auf ein interessantes Fundstück. Alan Henry vom Lifehacker hat sich viel Mühe gegeben und eine GTD® – Fibel verfasst. Sein Beitrag heißt „Productivity 101: A Primer to the Getting Things Done (GTD) Philosophy“. Dort finden Sie in kurzer strukturierter Form alles, was Sie über David Allens Ansatz zur Selbstorganisation wissen müssen, z. B. welche Philosophie dahinter steckt, wie Sie mit der Methode anfangen können u. v. m.

Ich empfehle Ihnen wärmstens, auch den Querverweisen in dem Artikel nachzugehen. Sie finden Links zu interessanten Beiträgen wie

- How to Simplify Your To-Do List and Make It Useful Again (Whitson Gordon)
- How to Prioritize When Everything Is Important (Alan Henry) oder
- The Tools David Allen Uses to Get Things Done (Melanie Pinola)

Sie merken schon, es handelt sich um eine wahre Fundgrube und Sie werden einige Zeit benötigen, um all die vielen nützlichen Informationen zu lesen.

Übrigens schreibt Alan in seinem Artikel:

There are lots of productivity systems and methods out there, and while some people worship GTD like the Bible, it's just one very popular system of many.“

**David Allen und Helmut Reuter:** Wie ich die Dinge geregelt kriege: Selbstmanagement für den Alltag, November 2007

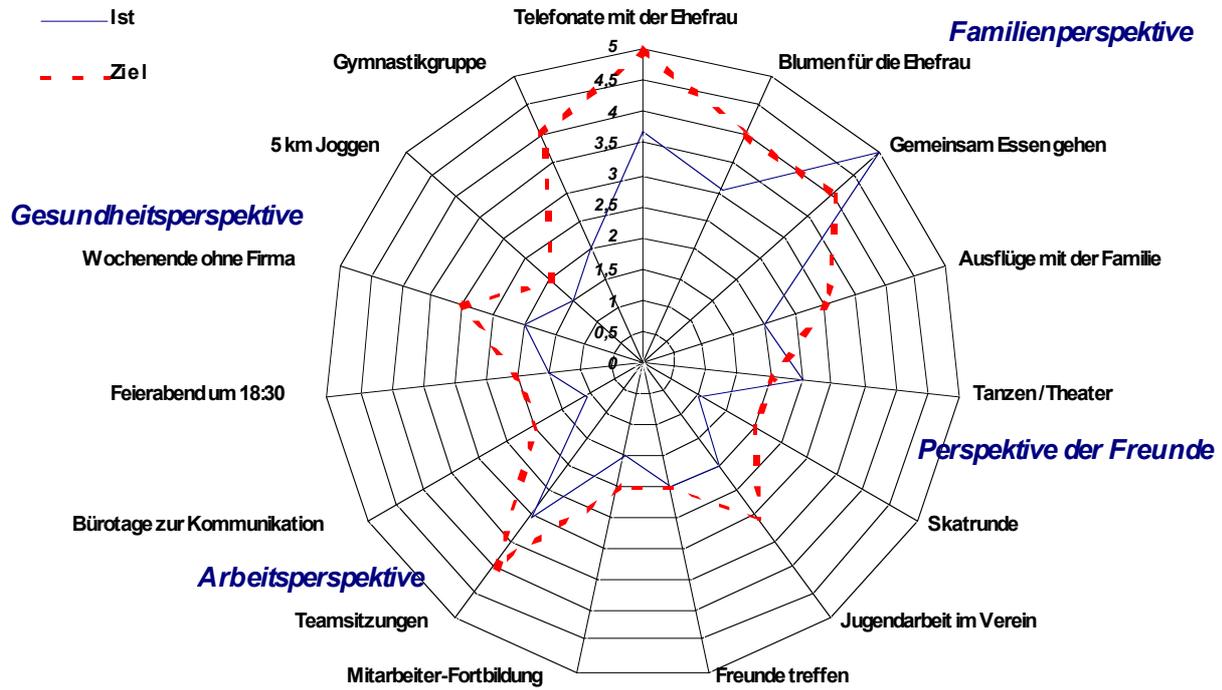
**David Allen und Ursula Pesch:** Ich schaff das!: Selbstmanagement für den beruflichen und privaten Alltag von, April 2011

**Anlage:**

Ulrich und Ute Clement:  
Doppelkarrieren. Familien- und Berufsorganisation von Dual Career Couples

Ulrich Pfeifer-Schaupp :  
Achtsamkeit, "Lexikon des systemischen Arbeitens", Carl-Auer-Verlag, online Aktualisierung März 2014

Luise Reddemann:  
„Modediagnose Burnout“ (unveröffentlichtes Vortragsmanuskript), Vortrag der 2. Woche der 62. Lindauer Psychotherapiewochen 2012 "Alles Intuition - oder wie? / Alles Burnout - oder was?" vom 22. - 27. April 2012 in Lindau



Banales Beispiel für eine persönliche „Strategiekarte“:  
 Ausgeglichenes Leben - Ich will mehr Zeit für mich haben.

TAZ: 13.11.2013  
Klaus Walter

### **Hurra, hurra, die Klasse brennt**

Neue Bücher zum „Burnout“: Vom Rock 'n' Roll ins Management:  
Die Soziologen Sighard Neckel und Greta Wagner analysieren den Burnout als Besserverdiener-Syndrom.

#### **Nur noch ein Schatten ihrer selbst: vom Burnout Betroffene.**

Harald Schmidt ist ja nicht nur Entertainer, er ist auch bekennender Hypochonder und Schirmherr der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Als solcher hat er kürzlich den öffentlichen Wirbel um Burnout kritisiert. Das sei inzwischen ein Besserverdiener-Syndrom, so Schmidt.

Für Greta Wagner ist Burnout ein Ehrenmal: „Manager schmücken sich mit Burnout, sie zeigen, wie sehr sie sich eingesetzt haben und wie viel sie geleistet haben, sodass Burnout so eine Art Verwundeten-Abzeichen darstellt.“ Die Frankfurter Soziologin hat mit ihrem Kollegen Sighard Neckel einen Sammelband herausgegeben: „Leistung und Erschöpfung – Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft“.

Ausbrennen ist also eine Frage der Klasse – und des Geschlechts, so Wagner: „Burnout wird assoziiert mit männlichen Leistungsträgern der Oberschicht. Also eine Krankheit, die man sich durch außergewöhnliche Leistungen verdient hat. Depression ist eher weiblich konnotiert, als passive Erkrankung, die lähmt und nicht als Ergebnis herausragender Anstrengungen betrachtet wird.“

Auch im Rock 'n' Roll ist Burnout Privileg und Zierde männlicher Leistungsträger aus der Oberschicht. „It's better to burn out, than to fade away, cause rust never sleeps“, sang einst Neil Young, Kurt Cobain schrieb den Satz unter seinen Abschiedsbrief, bevor er sich mit einer Ladung Schrot das finale Burnout verpasste. Während der selbstzerstörerische „Die Kerze muss von beiden Seiten brennen“-Lifestyle im Rock 'n' Roll seinen fadenscheinigen Glanz längst verloren hat und die wenigen verbliebenen Protagonisten dieser Sorte Rockismus zu Lemmy-artigen Witzfiguren verkommen, feiert der Wild-&-gefährlich-Habit ein Comeback in einem ganz anderen Milieu: dem Topmanagement.

#### **Wild-&-gefährlich-Habit**

„Joe Kaeser liebt das Rampenlicht“, schreibt die Frankfurter Rundschau über den neuen Boss von Siemens. „Klingelton auf seinem Handy ist der Rolling-Stones-Song 'I can't get no satisfaction'. Keine Befriedigung finden zu können ist für einen Topmanager wohl eher ein positives Moment.“ Kaeser hat den Ökonomiestudenten und Thatcher-Bewunderer Mick Jagger ganz richtig verstanden. Dessen „Satisfaction“ war ja nicht der Hilferuf eines armen Frustrierten, sondern das präpotente Braggadocio eines Superfickers, den noch so viele willige Weiber nicht befriedigen können.

Nie genug kriegen, den Hals nicht vollkriegen, mit ihrer ostentativen Gier machen sich Topmanager vom Schlage eines Josef Ackermann zum Buhmann der niederen Stände und zur Zielscheibe einer ebenso altwie hausbackenen Kapitalismuskritik.

Für sich selbst, so scheint es, ziehen sie einen gewissen Glamour aus ihrer Performance: Für den Erfolg brennende, gegen sich und andere rücksichtslose Ego-Fighter, die letzten Rock 'n' Roller der Wirtschaft, die Iron Men des Managements: „Was ich mag: Leistung, die auf Willen, Anstrengung, Überwindung und Leiden beruht.“ Das war das Burnout-Credo von Carsten Schloter, wie einem Artikel der Zeit im September zu entnehmen ist.

#### **Einer lückenlosen Überwachung ausgesetzt**

Unter der Überschrift „Freitod in der Chefetage“ berichtet das Blatt über eine Selbstmordserie unter Topmanagern in der Schweiz. Schloter war Chef des Telekommunikationsunternehmens Swisscom und hat sich im Juli erhängt, mit 49. „Immer erreichbar, immer unterwegs, immer auf Vollgas“, so wird er in der Zeit charakterisiert. Um den mobilen Menschen zu verkörpern, habe er auf ein eigenes Büro verzichtet. Was für ein sagenhaftes (Vor-)Bild: der sich selbst kasteiende Boss als Obdachloser, auf never ending World Tour.

Für Greta Wagner ist die Erreichbarkeit des mobilen Menschen „Teil eines Prozesses, den man unter Entgrenzung von Arbeit fasst, das zunehmende Ineinandergreifen von Arbeit und Freizeit. Das sind alles Dinge, die erkämpft wurden: flexible Arbeitszeiten, die Möglichkeit, zu Hause zu arbeiten, was zu einer besseren Vereinbarkeit von Beruf und Familie führt, also der Schritt vom Fordismus, in dem man von neun bis fünf arbeitet und das mit Stechuhr gemessen wird, zum Postfordismus, in dem man flexibel arbeitet und von zu Hause aus.“

#### **Die Errungenschaft von gestern wird zur Pein von heute.**

Im Postfordismus bestimmt nicht mehr die Fabriksirene den Lebensrhythmus, kein Vorgesetzter treibt uns an. Das Individuum selbst kann entscheiden, wann und wie viel es arbeiten muss, um eine bestimmte Vorgabe zu erfüllen. Die neue Freiheit bringt neue Pflichten mit sich und ein neues Profil: den Burnout-gefährdeten Arbeitskraftunternehmer. Greta Wagner: „Ein neuer Typus, der zwar abhängig beschäftigt ist, sich aber verhalten soll wie ein Unternehmer, also selbstverantwortlich und innovativ, gleichzeitig aber, weil er abhängig beschäftigt ist, einer lückenlosen Überwachung ausgesetzt ist, in kleinteiligen Erfolgskontrollen und Kennziffern kontrolliert wird.“

### **Nicht krank, ausgebeutet**

Diese Arbeitsorganisation verlangt erhöhte Selbstkontrolle und Selbstmotivation. Im permanenten Multitasking verzettelt sich der Arbeitskraftunternehmer, er brennt aus. Die Container-Diagnose „Burnout“ privatisiert und individualisiert gesellschaftliche Konflikte, die Ausgebrannten sind nicht in der Lage, sich zu organisieren. Dafür müssten sie sich „nicht als krank, sondern als ausgebeutet“ begreifen, so Frieder Vogelmann im Burnout-Reader. Und sie müssten den schwierigen Schritt vom Ich zum Wir schaffen.

Eine Gewerkschaft der Ausgebrannten ist einstweilen nicht in Sicht, kein Burnout United nirgends. Beim unvermeidlichen Versuch, der fatalen Lage etwas Positives abzugewinnen, landen die Herausgeberinnen Neckel und Wagner bei einer hübsch paradoxen Figur: „Burnout als Innovation“. Burnout sei eine Möglichkeit, sein Leiden an der Arbeitswelt zu artikulieren und zu kommunizieren. „Diese Möglichkeit steht mittlerweile immer mehr Leuten offen“, meint Wagner. Unklar bleibt, an wen sich die Klage richten könnte.

Wo im Fordismus der Antagonismus zwischen Kapital und Arbeit feste Rollen garantierte, gilt heute: „Ein identifizierbarer äußerer Feind existiert nicht länger.“ So der englische Kulturtheoretiker Marc Fisher in seinem Buch „Kapitalistischer Realismus ohne Alternative“. An die Stelle gewerkschaftlich organisierter Proleten treten atomisiert konkurrierende Arbeitskraftunternehmer, die gezwungen sind, „unternehmerisch zu handeln und ihre Arbeitskraft fortwährend zu optimieren“. Wenn die alte bipolare Ordnung der Klassengegensätze sich auflöst bzw. unkenntlich wird, dann verlagert sich die Bipolarität in die multitaskend arbeitsskraftunternehmerischen Subjekte – Störungen und Symptome inklusive.

### **Ungleiches Wettrennen**

Fisher erkennt zum Beispiel eine um sich greifende „depressive Hedonie“. Ein guter Ersatz für die Allzweckdiagnose Prokrastination, die das Depressive an Aufschubtechniken des Burnout-gefährdeten Multitaskers einseitig betont – zu Ungunsten der hedonistischen Freuden, die mäandernd surfende Arbeitsumgebung ja nun auch mit sich bringt –, um hier nicht das große Wort „Arbeitsverweigerung“ zu benutzen.

Die von Neckel und Wagner avisierte Möglichkeit, sein Leiden an der Arbeitswelt zu artikulieren, wird offenbar tatsächlich vermehrt genutzt. Adressaten sind allerdings weniger diejenigen, die diese Leiden verursacht haben – wer immer das sein mag –, als diejenigen, die von den Leidenden profitieren und dafür sorgen, dass diese so schnell wie möglich wieder in der Arbeitswelt funktionieren.

Parallel zum Burnout boomt seit geraumer Zeit das Geschäft der Verhaltenstherapeuten. Mit ihrer effizienz- und ergebnisorientierten, strikt an Preis-Leistungs- und Machbarkeitsmargen orientierten Methodik läuft die Verhaltenstherapie sukzessive der Psychoanalyse den Rang ab. Alt und langsam sehen sie aus, die Lehren Doktor Freuds mit ihren ebenso endlosen wie ergebnisoffenen Couchsessions, die dem Burnout mit Ödipus beizukommen suchen und dabei manchen Umweg in Kauf nehmen, wo die Verhaltenstherapie mentale Fitness mit kybernetisch-gymnastischer Präzision garantiert. In diesem ungleichen Wettrennen droht der Psychoanalyse mangels messbarer Erfolge der ökonomische Burnout. Man könnte depressiv werden.

- Sighard Neckel/Greta Wagner (Hrsg.): „Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft“. Suhrkamp Verlag, Berlin 2013, 219 S., 16 Euro
  - Mark Fisher: „Kapitalistischer Realismus ohne Alternative?“. VSA Verlag, Hamburg 2013, 120 S., 12,80 Euro

TAZ, Interview, 31.10.2013

Stephan Grünewald:

Wenn es eine Mode gibt, dann die, dass nervöse Störungen als Burn-out bezeichnet werden. Burn-out besitzt ein viel höheres Sozialprestige. Das klingt wie eine moderne Tapferkeitsmedaille, weil es bedeutet, dass jemand gebrannt hat. Es sind aber zum Teil die gleichen Krankheitsbilder wie früher, etwa Depressionen.

....

Gibt es einen Unterschied zwischen Frauen und Männern?

Männer tun sich einfacher damit, Fluchtbürgen zu beziehen. Das kann das Büro sein, der Verein, der Fußballplatz oder der Fernseher. Frauen haben durch eine Fünffachbeanspruchung häufiger das Gefühl, permanent gefordert zu sein.

#### Fünffachbeanspruchung?

Eine Mutter will sich rührend um die Kinder kümmern, im Job gut vorankommen, auch die attraktive Gespielin sein, sich um ihren Freundeskreis kümmern und sich selbst verwirklichen. Sie wird am Ende des Tages immer ein schlechtes Gewissen haben.

(Das Kind im Manne....., S.C.)

TAZ, 15.12.2013  
Aram Lintzel

#### **Lieber depri als Burnout**

Die Krankheit Depression wird zum Ausdruck individueller Befindlichkeit und damit sprachlich banalisiert. Das Auf und Ab im Leben klingt so interessanter.

Die Zeiten werden auch wieder besser.

Zur Psychopathologie des Alltagslebens gehört, dass jede erregte Reaktion „hysterisch“ ist, jeder Pedant „zwanghaft“, jeder Schaukelsturz des kleinen Kindes „traumatisierend“. Darunter geht es nicht mehr, das Leben ist verbal durchpsychologisiert. Vor allem wird jede Verstimmung und emotionale Krisenerfahrung zur „Depression“ verklärt.

Nach der Niederlage gegen die Bayern erlaubte Jürgen Klopp seinen Spielern neulich „fünf Minuten für Depressionen“ und Nils Minkmar weiß in seinem lesenswerten Buch „Der Zirkus“ von Peer Steinbrück zu berichten, dass dieser im Wahlkampf auch mal an einer kleinen Depression gelitten habe.

Missratene Kulturproduktionen oder nervige Sozialkontexte sind nicht einfach nur doof, Leute bekommen nach eigenen Worten Depressionen davon. Dass kein Wissenschaftler der Welt klinisch sauber definieren kann, was das genau ist, macht den Gummibegriff nur brauchbarer. Jede minimal abweichende Gestimmtheit wird psychologisierend aufgepimpt, denn so markiert fühlt sie sich besser an. Krankheitsbilder und -metaphern können der Literarisierung des Lebens dienen, Susan Sontag hat darüber in ihrem Essay „Krankheit als Metapher“ geschrieben.

Heute funktioniere die „therapeutische Erzählung“ als „Identifikationssystem“, schreibt der Soziologe Konstantin Ingenkamp in seinem Buch „Depression und Gesellschaft“. Die potenziell gefährliche Krankheit lässt sich in eine Ästhetik der Existenz einschreiben: Was ein bedrohlicher Befund sein könnte, wird zur individuellen Befindlichkeit, von der es etwas zu erzählen gibt. „Condition branding“ nennt man das Phänomen, dass es inzwischen für jede psychische Verfassung einen amtlichen und vermarktbareren Namen gibt.

Die Psychopathosformeln können so gesehen der Distinktion in Zeiten der Biopolitik dienen: Mein Leben ist interessanter als deins, da geht es auf und ab und heftig zu. Der französische Soziologe Alain Ehrenberg schreibt in seinem erfolgreichen Buch „Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart“, dass die Melancholie im 16. Jahrhundert als die „Wahlkrankheit der – genialen oder adligen – Ausnahmemenschen“ galt. Heute ist die Depression die Krankheit der Wahl für Drama Queens und Drama Kings. Doofe Manager haben Burnouts, originellere Charaktere werden lieber depri.

Da jeder einzigartig sein will, sind in der „depressiven Gesellschaft“ (Elisabeth Roudinesco) selbst die Gesunden depressiv. Man kann den ausufernden Sprachgebrauch zu Recht verantwortungslos finden, weil er reales Leiden verschleiert. Während Begriffe wie Trauma oder Zwang aber selbst in der banalisierenden Redeweise noch die Erinnerung an das Wissen der Psychoanalyse aufbewahren, wurde die Depression längst von Neurowissenschaften, Hirnforschung und Antidepressiva-Industrie gekapert.

Das hat Folgen, wie die Historikerin Elisabeth Roudinesco in ihrem Buch „Wozu Psychoanalyse?“ feststellt: Das depressive Individuum sei heute auf der Flucht vor seinem Unbewussten und darum bemüht, jedes

Anzeichen, das auf einen inneren Konflikt hindeuten könnte, zu unterdrücken. Wohlwollend kann man die Dauerpräsenz der (Pseudo-)Depressiven aber auch als Subversion des Wahrheitsanspruches der Neurowissenschaften deuten. Wenn alle depressiv sind, werden deren angebliche Erkenntnisse nichtssagend. So bleibt die vage Hoffnung, dass eines Tages auch die letzten Spiegel- und Focus-Redakteure verstanden haben werden, dass der Mensch aus mehr als Hirnmasse besteht.

Ein anti-naturwissenschaftlicher Blick auf die Depression könnte uns vor dem lächerlichen Glücksversprechen der Neurowissenschaften bewahren und nicht zuletzt vor dem Glauben, dass wir jemals eins mit unserem Begehren sein könnten. Die Grenze jeder Optimierungswut ist der Riss, der jeden von sich selbst trennt. Selbst die sprachliche Banalisierung der Psychoanalyse darf deshalb als Mittel zum Zweck verstanden werden und die Alltagssprache als der nostalgische Hort ihres besseren Wissens. Lieber so, als dass so schöne Worte wie „Penisneid“ für immer im diskursiven Off verschwinden.

DIE ZEIT N° 25/2013  
Hartmut Rosa

### **PHILOSOPHIE Was ist das gute Leben?**

Alles hängt davon ab, ob es zwischen der Welt und uns einen Draht gibt, der vibriert.

Was ein gutes Leben ist, muss jeder für sich selbst entscheiden. Darüber lässt sich nichts Verallgemeinerbares sagen. Wirklich nicht? Als meine Großmutter im Sterben lag und gefragt wurde, was sie in ihrem Leben anders machen würde, wenn sie es noch einmal leben könnte, meinte sie: Nicht viel. Aber sie hätte nicht mehr so viel Angst. Diese Aussage ist erstaunlich verallgemeinerbar: Sich weniger gesorgt und mehr um die Freunde gekümmert zu haben ist ein Wunsch, den viele Menschen rückblickend für ihr Leben haben. Angst haben aber ist eine Weise der Weltbeziehung. Welche Alternativen gibt es? Machen wir ein Gedankenexperiment:

7 Uhr. Anna sitzt am Frühstückstisch. Neben ihr sitzt ihr Mann, ihr halbwüchsiger Sohn und ihre fast schon erwachsene Tochter kommen hinzu. Die Kinder strahlen sie an – sie strahlt zurück. Mein Gott, wie lieb ich sie habe, denkt sie. Diese gemeinsamen Momente vor dem Aufbruch am Morgen gehen mir über alles.

8 Uhr. Auf dem Weg zur Arbeit lacht die Sonne. Anna genießt die Wärme, sie freut sich auf die Aufgaben, die vor ihr liegen, auf das Wiedersehen mit den Kollegen. Sie hat Lust, loszulegen.

18 Uhr. In der Turnhalle. Anna ist froh, sich endlich bewegen zu können, sie liebt das Spielerische, das manchmal Ästhetische, das oft Überraschende und auch das Kämpferische beim Volleyball mit ihrer Freizeitgruppe – die Leute, das Spiel, die Bewegung tun ihr gut, gleichgültig, ob sie gewinnt oder verliert.

Ganz anders ergeht es Hannah.

Weltbeziehung voll Misstrauen

7 Uhr. Hannah sitzt am Frühstückstisch. Neben ihr sitzt ihr Mann, ihr halbwüchsiger Sohn und ihre fast schon erwachsene Tochter kommen hinzu. Die schlechte Laune ist sicht-, spür- und greifbar. Mein Gott, wie ich das hasse, denkt Hannah. Was habe ich mit diesen Leuten zu schaffen? Was verbindet mich mit ihnen, außer dass ich für sie sorgen muss?

8 Uhr. Auf dem Weg zur Arbeit scheint die Sonne. Hannah hasst das grelle Licht, sie fürchtet sich vor Sonnenbrand. Missmutig denkt sie an die Arbeit, die vor ihr liegt. Mir reicht es schon, denkt sie, die immer gleich dumpfen Gesichter meiner Kollegen sehen zu müssen, ihre immer gleichen Sprüche zu ertragen.

18 Uhr. In der Turnhalle. Hannah fragt sich, was sie hier tut. Sicher, sie braucht Bewegung, aber muss sie sich wirklich nach der Arbeit noch abrackern? Ihr wird schon schlecht vom Geruch der Halle. Sie trifft die Bälle nicht richtig, sie ist genervt, weil die Mitspieler zu ehrgeizig sind. So ist sie froh, wenn es vorbei ist.

Es bedarf keiner waghalsigen Interpretationsleistungen, um hier zu urteilen, dass Anna einen gelungenen, Hannah dagegen einen misslungenen Tag erlebte, obwohl die Abläufe sich nicht unterschieden. Wenn sich die Differenz zwischen den beiden aber als ein regelmäßiges Muster erweist – haben wir dann nicht gute Gründe, zu sagen, Anna habe ein gutes Leben, Hannah dagegen ein eher bescheidenes? Vermutlich ist Annas Leben auf der Erscheinungsebene durch häufiges Lachen und Singen, vielleicht auch durch Tanzen charakterisierbar, während Hannah eher mit den Attributen des Verschlussenen, vielleicht des Verbitterten gekennzeichnet ist: Ihre Weltbeziehung ist von Misstrauen, Abwehr und einem Moment der Starrheit geprägt.

**Hafenarbeiterin und Karrierefrau**

Was nun hat die Soziologie zu einer solchen Differenz zu sagen? Was wissen wir über die Bedingungen, die das eine und das andere Weltverhältnis begleiten oder bestimmen? Vorderhand nichts, jedenfalls nicht viel. Soziologen operieren mit Konzepten wie Wohlstand, Bildung, Status und Ressourcenverteilung, um über Lebensqualität zu urteilen: Höheres Einkommen, mehr Bildung, bessere Sozialkontakte gelten als Indikatoren für Wohlergehen.

Dabei wird im Grunde stillschweigend unterstellt, dass Annas Tag eher repräsentativ für die "oberen", Hannahs Tag dagegen eher kennzeichnend für die "niederen" sozialen Schichten ist – was nicht ganz unplausibel ist, aber auch eine unverschämte und paternalistische Unterstellung. Denn genauso wenig, wie bei einem Maler eine gute Staffelei, teure Leinwand, hochwertige Pinsel und leuchtende Farben ein gelungenes Bild bedeuten, sichert eine gute Ressourcenausstattung ein gutes Leben. Im Gegenteil kann die einseitige Fixierung auf die stetige Verbesserung der Ressourcenausstattung das Gelingen von Kunst und Leben geradezu verhindern.

In jedem Fall können wir uns leicht vorstellen, dass Anna Hafenarbeiterin ist, während Hannah als erfolgreiche Karrierefrau tätig ist. Mithin lautet die Frage: Gibt es angebbare, soziologisch und politisch relevante Gründe dafür, dass das Leben eher die Gestalt von Annas oder aber von Hannahs Tagen annimmt? Und wenn ja: Welche sind das?

Das Leben gelingt, so scheint Annas Fall zu lehren, wenn wir es lieben. Wenn wir eine geradezu libidinöse Bindung an es haben. "Es", das sind die Menschen, die Räume, die Aufgaben, die Dinge und Werkzeuge, die uns begegnen und mit denen wir zu tun haben.

Wenn wir sie lieben, entsteht so etwas wie ein "vibrierender Draht" zwischen uns und der Welt. Dieser Draht wird einerseits gebildet durch das, was Sozialpsychologen intrinsische Interessen nennen: Anna liebt ihre Familie, ihre Arbeit und das Volleyballspielen; sie interessiert sich für diese Bereiche um ihrer selbst willen. Hannah dagegen arbeitet, um Geld zu verdienen, sie braucht ihre Familie, um nicht alleine zu sein, sie spielt Volleyball, um schlank zu bleiben.

Andererseits vibriert Annas Draht, weil ihre Selbstwirksamkeitserwartungen intakt sind: Sie hat das Gefühl, ihre Familie, ihre Arbeitskollegen und die Volleyballfreunde "zu erreichen" und in den jeweiligen Sphären etwas bewirken oder bewegen zu können. Dadurch erfährt sie sich auch selbst als beweglich, als "berührbar": Sie lässt sich erreichen, bewegen und ergreifen, von anderen Menschen, von Musik, von Geschichten, von Herausforderungen.

### **Stumme Resonanzachsen**

Die Ausbildung von Selbstwirksamkeitserwartungen und von intrinsischen Interessen wiederum korreliert mit der Erfahrung von sozialer Anerkennung: Ohne Liebe, Achtung und Wertschätzung bleibt der Draht zur Welt – bleiben die Resonanzachsen – starr und stumm. In der Summe lässt sich sagen: Anna fühlt sich in der Welt und im Leben aufgehoben und getragen, Hannah dagegen fühlt sich in die Welt geworfen, ihr ausgesetzt.

Wer unglücklich und, im Extremfall, depressiv ist, dem erscheint die Welt stumm, leer, feindlich, farblos, und zugleich erfährt er das eigene Selbst als kalt, tot, leer, taub. Die Resonanzachsen zwischen Selbst und Welt bleiben stumm. Folgt daraus nicht im Umkehrschluss, dass das gelingende Leben durch "offene", vibrierende, atmende Resonanzachsen gekennzeichnet ist, die die Welt tönend und farbig und das eigene Selbst bewegt, sensitiv, reich werden lassen?

### **Libidinöse Weltbeziehungen**

Sicher, diese Achsen sind von Mensch zu Mensch und von Kultur zu Kultur verschieden: Man muss nicht Volleyball lieben, um ein gutes Leben zu haben, man muss nicht einmal eine Familie haben – dem Polarforscher beginnt das Eis zu atmen, und auch dröhnende Formel-1-Motoren oder Heavy-Metal-Gitarren können libidinöse Weltbeziehungen stiften. Aber dass das gelingende Leben durch die Intaktheit von Resonanzachsen, das misslingende dagegen durch deren Abwesenheit oder Verstummen gekennzeichnet sind – kann man das ernsthaft bestreiten? Wodurch aber wird ihre Ausbildung ermöglicht?

Es scheint plausibel, dass eine Vielzahl von Faktoren eine Rolle dabei spielen. Es gibt Handlungskontexte, in denen es angezeigt ist, eiskalt zu agieren; es gibt Institutionen, welche die Verflüssigung der Weltbeziehung begünstigen, und solche, die sie behindern, und das Gleiche lässt sich für kulturelle Traditionen vermuten. Auch Alter und Geschlecht und sogar Klima und Geografie und bestimmt auch der Hormonspiegel mögen einen Einfluss haben.

Wettbewerb und Beschleunigung aber, so steht zu vermuten, sind Resonanzkiller, weil sie systematisch Angst erzeugen, Angst davor, abgehängt zu werden, nicht mehr mithalten zu können, oder aber: immer schneller laufen und mehr leisten zu müssen, nur um den Platz in der Welt zu halten. Diese Angst aber, so haben wir eingangs gesehen, stiftet eine problematische Weltbeziehung. Warum wissen wir über all das fast

nichts? Die strikte Privatisierung der Frage nach dem guten Leben war ein historischer Fehler – es ist an der Zeit, ihn zu korrigieren!

Hartmut Rosa ist Professor für Theoretische und Allgemeine Soziologie an der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Zuletzt erschien von ihm im Suhrkamp Verlag Beschleunigung und Entfremdung.

