

BURNOUT FORUM

Fragen und Antworten aus anthroposophischer Medizin, Pädagogik und Erwachsenenbildung

6. September 2008

Burnout aus biografischer Sicht

Christof Wiechert

Zusammenfassung des Impulsreferates am BurnoutForum 6. September 2008

Scala Basel

Es soll nicht Aufgabe dieses Beitrages sein, über das «Burnout»-Phänomen mehr zu sagen, als empirische Wissenschaften es tun, nämlich dass es sich um einen Erschöpfungszustand handelt, der stärker kaum auftreten kann. Es soll hier Versuch unternommen werden aus einer anderen Perspektive als der üblichen, zur Diskussion über das Burnout einiges beizutragen.

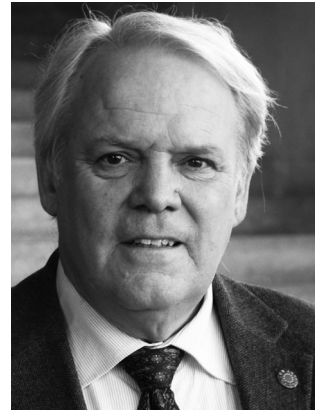
Fallbeispiele: Zwei alltägliche Situationen

Ein relativ junger Kollege kommt mit einem etwas älteren Kollegen zusammen und sie beide werden gebeten, das Gründungskollegium für eine Waldorfschule zu bilden. Die Schule wird auch gegründet, ein Lehrerkollegium gebildet, ein Schulverein, ein Gebäude gesucht und viele Kinder strömen in den Kindergarten und in die zwei Gründungsklassen ein. Der Schülerzufluss ist ungebremsst und schon nach wenigen Jahren muss ein neues Gebäude gesucht werden. Da es das in der Umgebung nicht gibt, wird ein Neubau geplant. Dazu müssen die Finanzen aufgebracht, eine Baukommission ins Leben gerufen, die Architektenwahl (Eltern oder keine Eltern) durchgeführt werden und so weiter. Tatsache ist, zehn Jahre nach der Gründung der Schule steht ein prächtiger Neubau der mit grosser Freude und entsprechenden Festlichkeiten bezogen wird.

Der eingangs vorgestellte, noch relativ junge Kollege hat in diesen zehn Jahren immer neben all den sonstigen Aufgaben seine Klasse zur vollen Zufriedenheit der Eltern und der Schüler geführt und einen neuen Klassenzug begonnen.

Nun aber, wo der Bau fertig geworden war und eine gewisse Ruhe und Ordnung (um nicht zu sagen Routine) das tägliche Leben zu prägte, bemerkte er, dass ihm das Unterrichten schwer zu fallen begann. Er erlebte an sich Gereiztheit und Freudlosigkeit vor der Klasse. Die Kollegen begannen, ihn zu nerven. Er besprach sich mit seiner Frau und ging zum Arzt. Der stellte eine völlige Erschöpfung fest und schrieb ihn für ein halbes Jahr krank. Der Kollege aber besprach sich wieder mit seiner Frau und bat sie, sie möge einige Wochen bei ihm im Unterricht hospitieren. Sie verstand zwar nicht genau warum, aber sie tat ihm den Gefallen.

Den Unterricht miterlebend erschrak sie sehr über ihren Mann. Warum, so fragte sie ihn nach dem Hauptunterricht, bist du so unfreundlich zu den Kindern? Die wollen doch nur das Beste? Am nächsten Tag monierte sie das Uninteressante des Unterrichts, später seinen Mangel an Interesse an den Schülern und ihren Geschichten oder sie fragte ihn, ob man denn im Unterricht überhaupt lachen dürfe? Und vor allem, so meinte sie, alles, was er im Klassenzimmer täte, wäre so vorhersehbar, so langweilig. Kurz, sie liebte ihren Mann so, dass sie es fertig brachte ihm den Spiegel vorzuhalten. Er aber erlebte intensiv diesen Blick auf sich selbst und änderte, wo er nur konnte, auf Geheiss seiner Frau seine Unterrichtsgewohnheiten. Selber sagte er mir, nach ungefähr einem Monat sei er genesen und konnte wieder mit Freude seinen täglichen



Christof Wiechert
Pädagoge, Leiter der
Pädagogischen Sektion am
Goetheanum Dornach

pädagogischen Aufgaben nachgehen und seine Kräfte der Schule zur Verfügung stellen. Er nahm die Krankschreibung nicht in Anspruch.

Ein zweiter, ebenfalls alltäglicher Fall: Eine Eurythmistin, im 63. Lebensjahr stehend, seit 35 Jahren dieses Fach vertretend, miterlebend, dass die Schulen das Pensum erhöhen, miterlebend den Wandel des Auftretens der Schüler in den letzten zehn, zwölf Jahren. Zutiefst erlebend das Einzelkämpfertum vor der Klasse, wenn die Tür zu ist und die Stunde begonnen hat. Eine Kollegin, ganz der Eurythmie und ihrer Aufgabe verpflichtet, mit hohen Idealen und der Einsamkeit, die das mit sich bringt.

Da sie schon älter ist, geht das Erhöhen des Pensums zum grössten Teil an ihr vorbei. Trotzdem bemerkt sie, wie die Elastizität im Umgang mit den Schülern abnimmt. Die Kraft um das, was nicht auf Anhieb gelingen will, nicht in Unmut zu äussern, sondern frohgemut blitzschnell einen anderen Weg zu finden und einzuschlagen, nimmt ab. Spannungen im Unterricht nehmen zu. Eines Tages in der Konferenz sagt sie, wenn ihr eine neue Aufgabe zugeteilt werde, sei sie nicht sicher, ob sie das noch «packen» würde. Der aus dem Halbbewusstsein hervorgebrochene Satz verhallt aber in der Konferenz ungehört. Ein eisernes Pflichtbewusstsein hält sie an ihrem Ort und ihren Aufgaben und keine kollegiale Fürsorge im Kollegium ist vorhanden, die ein Auge hat für den Zustand eines Kollegen hätte.

So kommt es zu Spannungen im Unterricht, zu Verwerfungen mit Schülern, zu Fragen von Eltern. Die Schulführung, immer in Angst vor dem Urteil der Eltern, befreit die Kollegin auf unbestimmte Zeit vom Unterricht. So gehen 35 verdienstvolle Jahre zu Ende. Mächtige Selbstzweifel beginnen sich in der Seele zu regen. «Ich war nicht stark genug, ich habe versagt.» und dergleichen. Situationen die man im Rückblick nicht Herr werden konnte, werden nach gut anthroposophischem Brauch dem «Doppelgänger» zugeschrieben. Kurz, der Zusammenbruch ist vorprogrammiert. Eine gütige Führung lässt sie einer lebenstherapeutischen Hilfe begegnen, der es gelingt, den Menschen im Menschen wieder aufzurichten.

In beiden Fällen konnte ein völliges Burnout vermieden werden. Im ersten Fall wird die Arbeitsbiographie ohne Knick fortgesetzt, im zweiten Fall wird im gegenseitigen Einvernehmen zwischen Schulführung und Kollege eine etwas vorgezogene Verrentung eingeleitet.

Es soll nun versucht werden, beide Fälle vom Gesichtspunkt der Menschenkunde zu beschreiben, in der Hoffnung, dass dadurch ein gewisses Licht auf diese Vorgänge und ähnliche biographische Skizzen geworfen werden kann.

Das Leben als Ganzes im Blick

Die Anthropologie Steiners endet nicht bei Erziehungskunst. Steiner schuf ein gewaltiges Organ zum Verständnis des Menschenlebens überhaupt. In zahllosen Mitgliedervorträgen finden sich immer wieder Gesichtspunkte, Verständnishilfen für den Lebenslauf. Auf dem Felde der Physiologie, wie auf dem Felde der Seelenkunde. Ein besonderer Blickwinkel in diesem Werk, befasst sich mit dem menschlichen Lebenslauf. Es sind die Vorträge, die ab der Weihnachtstagung 1923 sehr dicht und systematisch gehalten werden. Sie erschienen in sechs Bänden «Esoterische Betrachtungen karmischer Zusammenhänge»¹. In diesen Vorträgen schlummert eine ganz neue Wissenschaft, die das Leben aus seinem Zusammenhang mit der nicht sinnfälligen Welt verständlich macht. Denn in beiden ist der Mensch beheimatet. Und nur aus der Betrachtung beider Welten ist das Leben zu verstehen.

Da stösst man zum Beispiel auf die Frage, wie verhält sich die erste Lebenshälfte zur zweiten? Oder auch, wie verhält sich Lebensanfang zum Lebensende?

Betrachten wir die erste Frage. Allen Menschen gemeinsam ist, dass man in der ersten Lebenshälfte sein Leben aufbaut. Dass heisst, das was man aus der vorgeburtlichen Realität im Stande ist mitzunehmen, muss sich einverleiben. Das Kind «verleiblicht» seine Fähigkeiten bis in das

¹ Rudolf Steiner: Esoterische Betrachtungen karmischer Zusammenhänge, Band 2, Vorträge vom 23. April und 18. Mai 1924, GA 236, Rudolf Steiner Verlag, Dornach

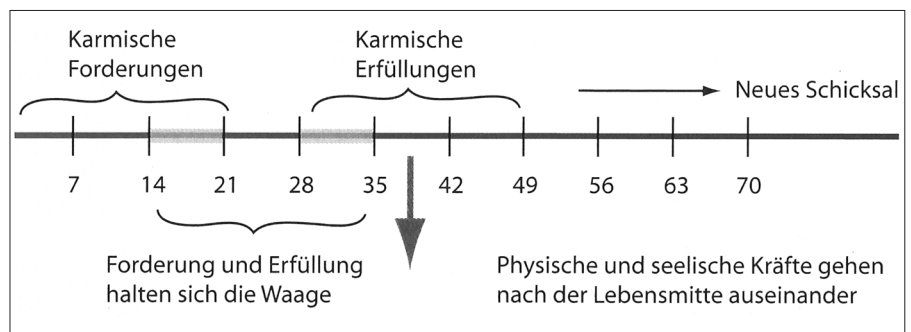
Jugendalter dadurch, dass es lernt. Aus dieser Gemengelage von Fähigkeiten Kompetenzen, Interessen, Lernen und den sozialen Gegebenheiten entsteht das, was die Lebensaufgabe sein könnte. Steiner nennt diese Lebensphase, die Phase der karmischen Forderungen. Aus dem Vorgeburtlichen kommen die Tatsachen zum Tragen, die zur Vorbereitung der Lebensaufgabe einverleibt werden müssen. Nach Steiner braucht der Mensch drei Jahrsiebte für diesen Lebensabschnitt, also die Zeit bis zum 21. Lebensjahr.

Ein dritter Lebensabschnitt wird von Steiner als die Zeit der karmischen Erfüllungen charakterisiert. Was in den ersten 21 Jahren veranlagt worden ist, kommt nun zur Erfüllung, kommt zur Realisierung. Man hat einen bestimmten Beruf gelernt. Nun wird der Beruf ausgeübt, getan. Was zuvor vor allem im Lernen stattfand, was durch den «Nervensinnesmenschen» veranlagt worden ist, wird jetzt getan, ausgeübt.

Es sind jetzt die Taten die zählen, nicht das, was man weiss. Die karmischen Erfüllungen spielen sich im «Stoffwechsellernen» ab. Steiner gibt für die Zeit der karmischen Erfüllungen wiederum drei Jahrsiebte an, und zwar meint er den Zeitraum zwischen dem 28. und dem 49. Lebensjahr. Ist das absolviert, kann aus der Freiheit Neues im Leben aufgegriffen werden.

Dazwischen liegt eine mittlere Phase, eine zweite, in der sich die karmischen Forderungen und die karmischen Erfüllungen die Waage halten. Steiner setzt diese Zeit auch in drei Jahrsiebten an, aber so, dass sie sich mit der ersten und der letzten Phase überschneiden. Diese zweite Phase wirkt in der Biographie zwischen dem 14. und dem 35. Lebensjahr.

Wir sehen also: vom 14. bis zum 21. Lebensjahr überschneidet sich die erste mit der zweiten Phase, vom 28. bis zum 35. Lebensjahr überschneidet sie sich mit der dritten Lebensphase. Was ist der Zweck dieser zweiten Phase?



Mit dem 14. Lebensjahr wird der junge Mensch fähig, von sich aus der Welt zu begegnen. Kräfte, die das Kind selber nicht in sich hatte, werden hinzugefügt,

damit es nicht nur der Welt, sondern auch dem Mitmenschen begegnen kann. Ein Ausdruck dafür ist die Geschlechtsreife. Aber auch diese Reife ist nur der Ausdruck der Begegnungsfähigkeit, die in dieser Zeit erworben wird. Grosse, gewaltige Kräfte wirken auf den jungen Menschen ein. Kräfte, die er in der Pubertät «verschwenderisch» einsetzt, Kräfte, die er verschwenderisch in der Zeit zwischen dem 21. und 28. Lebensjahr anwenden kann. Die Fürsorge der karmischen Forderungen ist vorbei, allein gelassen mit den Kräften des Astralleibes, baut der werdende Mensch die Brücke zwischen Forderung und Erfüllung. Es ist die Zeit, in der der junge Erwachsene «alles kann»: Man übernimmt sich gewaltig und bleibt trotzdem gesund. Danach kommt die Doppelwirkung: Die Erfüllungen gehen noch sieben Jahre Hand in Hand mit der Brückenzeit, bis man mit den Kräften alleine ist, die die karmische Erfüllung herbeiführen – dem 35. Lebensjahr.

Was ist nun hier das Charakteristische? Die physischen Aufbaukräfte haben ihren Höhepunkt erreicht. Das «Alles-Können» endet. Dies geschieht etwa in der Lebensmitte. Physisch beginnt der Abbau. Aber das Leben ist noch nicht vorbei. Was der Leib nicht mehr kann, muss die Seele leisten. Jetzt kommt schrittweise mehr und mehr die Seelenkraft im Leben zum Tragen. Ab jetzt wird die Kluft zwischen physischer Möglichkeit und seelischem Können, zwar langsam, aber unaufhaltsam grösser.

Es ist die Zeit, zwischen dem 35. und 42. Lebensjahr, in der das geschieht. Aber das zieht etwas nach sich. Der Mensch stellt sich aus seinem wahren Wesen vor die Frage: Hast Du die Forderungen erfüllt? Kannst du jetzt weiter? Eine krisenhafte Zeit bricht an. Es muss nicht unbedingt äusserlich sein. Er steht vor dem Gewissen, das fragt: Was hast Du aus deinem Leben bis jetzt gemacht? Bist Du weiter gekommen oder bist Du eher stehen geblieben? Die

Konfrontation mit uns selbst, mit dem, was in uns aus den leibbildenden, schicksalsmächtigen geistigen Kräften kommt, steht an.

Wie wird die Antwort sein? Es kann ein klares «Ja» sein, es kann ein klares «Nein» sein – mit allen Nuancen dazwischen. Worum es aber hier geht ist dieses: Bei einem mehrheitlichen «Nein» kann man in der Depression enden. Man kann aber auch trotz allem seinen Weg weiter gehen. Da liegt die bedeutende Entscheidung.

Jetzt kann man verstehen, warum Steiner betont: Die Menschheit ist über die Schwelle gegangen. Das, so Steiner, ist eine Tatsache, die unabänderlich ist. Veränderlich ist, ob man diesen Gang mitmacht, oder verdrängt, bzw. betäubt. (Steiner spricht von «verschläft».) Macht man ihn nicht mit, findet er trotzdem statt und äussert sich in mühseligen Lebenskrisen oder im Burnout.

Blicken wir zurück auf das erste Beispiel. Alles ist auf ein «klassisches» Burnout hin angelegt; man ist völlig ausgebrannt. Es tritt aber nicht ein. Warum? Weil man wach dabei war, sah, was vorging. Und man fand die richtige «Kur». Man machte «trotzdem» weiter.

Es gibt eine nette Stelle in dieser Vortragsreihe über die karmischen Zusammenhänge. Diese Stelle besagt, dass wer sich mit solchen Themen befasst nie unbescheiden werden kann. Denn «Unbescheidenheit ist ein Mangel an Menschenerkenntnis» – ein wahres Wort. Denn oft bekommt man den Eindruck, die geistige Welt, die Schicksalsmächte, haben angesichts der Aufgaben, denen wir in der Gegenwart gegenüberstehen, viel Geduld mit uns und stecken vieles für uns weg, was eigentlich sofort schon seine Folgen in unserem Leben zeitigen müsste. Diese Übung in der Menschenerkenntnis, dieses auch nur gedankliche sich immer wieder und wieder mit der Anthroposophie befassen, ist auch ein Wecken, ein Wachwerden. So kann man auch fragen, wie kommt es das nicht viel mehr Menschen an Burnout und ähnlichen Phänomenen leiden?

An dieser Stelle müssen wir uns aber auch vergegenwärtigen, dass der Kampf gegen Depressionen im Jugendalter ein wachsender und sehr hartnäckiger ist und dass die Depression zu einer Art seelischer Volkskrankheit geworden ist. Nur ist man noch nicht recht «wach» dafür geworden.

Nun ein Blick auf das zweite Beispiel. Aufgrund der Erlebnisse, die in der Gegenüberstellung mit sich selbst in der Lebensmitte stattfinden, kommt es des Öfteren zu neuen Lebensentscheidungen. Als Folge dieser inneren oder äusseren Geschehnisse sieht man, wie dann noch einmal, vor dem 50. Lebensjahr der Beruf gewechselt wird oder der Ort des Wirkens. Noch einmal «ganz neu anfangen». Das kann eine Folge dieser Begegnung sein. Sie kann berechtigt sein, sie kann es auch nicht sein. Das Leben wird es zeigen. Es kann aber auch sein, dass durch diese Erfahrungen der Entschluss reift, den Beruf weiter auszuüben, aber unter neuen Vorzeichen. Dasselbe tun, aber innerlich wie neu.

In unserem zweiten Beispiel sehen wir eine Kollegin mit beispielhafter Treue 35 Jahre denselben Beruf ausüben, an drei verschiedenen Orten. Die Frage stellt sich, inwiefern konnte der Beruf erneuert werden? Konnte soviel Seelisches dem Abbau der Leiblichkeit gegenübergestellt werden, dass der Mensch bei seinen Aufgaben aufrecht, d.h. neu blieb?

Wir sehen hier eine soziale Aufgabe im Lehrerkollegium: Ein Auge dafür haben, wie der Lebenslauf der Kollegen sich entfaltet – vor allem in der zweiten Lebenshälfte. Ist alles dafür vorbereitet und angelegt, dass wir angesichts unserer Aufgaben aufrecht stehen bleiben können? Wie verhält sich unsere Seelenkraft zur schwindenden Leibeskraft? Und wenn Gefahr droht, weil dieses Verhältnis zwischen Leib und Seele nicht trägt, ist kollegiale Hilfe vorhanden?

Es sollten hier nur wenige Gesichtspunkte, die direkt mit dem Leben zusammenhängen, dargestellt werden. Vor allem auch, um sichtbar zu machen, wie unendlich befruchtend die Menschenkunde Steiners auf viele Lebensfragen wirken kann, wenn man denn die «Wachheit» dafür hat.

«Wenn der Ofen kalt ist.»

Und am Ende des Tages;

«Den Ofen heizen»

Zum Impuls-Referat am BurnoutForum vom 6. 9. 2008 in Basel von Christof Wiechert

«Zur Burnout-Frage gibt es nicht nur eine Antwort. Aber sicher ist, dass ein grosser Teil der Phänomene, die zum Burnout führen, mit Fremdbestimmung zusammenhängen. Die eigentliche biografische Aufgabe des Menschen in unserer Zeit ist die Selbstbestimmung. Die postindustrielle Zivilisation hat viele Qualitäten, um Selbstbestimmung tatkräftig zu erschweren, wenn nicht gar zu verhindern. In diesem Spannungsfeld ist der Mensch vermehrt auf wirksame Formen eines «Selfmanagements» angewiesen, also eines «sich selbst an die Hand Nehmens». Übungen aus dem anthroposophischen Schulungsweg sind, wenn angewandt, wirksame Helfer.»

Christof Wiechert