

Fastenpredigtreihe 2019

„Weniger ist mehr“ - Verzicht aus Verantwortung

Fastenpredigt von Paul Schobel, ehem. Betriebseelsorger, Böblingen

„WENIGER ARBEITEN – MEHR SEIN“ (Burnout)

„Angst essen Seele auf...“ Unter diesem holprigen Titel beschrieb einst Rainer Werner Fassbinder in seinem Film aus den 70er Jahren das leidvolle Leben des Arbeitsmigranten Ali. Angst – diesem Vielfraß begegnet man heute in der Arbeitswelt auf Schritt und Tritt. Er lauert in Werkhallen und schnecken Bürolandschaften, an Maschinen, Computern und Konferenztischen. „Seele“ ist sein Leibgericht und steht ganz oben auf der Speisekarte. Die Angst am und oft auch um den Arbeitsplatz frisst auf, was den Menschen ausmacht, sein Innerstes, den Kern der Persönlichkeit samt seiner Würde. Für viele endet das im Crash: Burnout. Der Mensch – eine leer gefressene Hülle.

(1)

- Bei Ingo, 30 Jahre alt und Informatiker von Beruf, fing alles ganz harmlos an. Eines Tages wird ihm plötzlich bewusst, dass er nur noch widerwillig zur Arbeit geht, das ist neu! Unruhig und angespannt stürzt er sich ins Geschäft, kommt aber nicht so recht voran, braucht länger als gewohnt, verhaut sich ein ums andere Mal. „Was ist denn mit dir los“, fragte schon kürzlich ein Kollege. Ingo reagiert nervös, verheddert und verkrampft sich immer mehr, kriegt die einfachsten Dinge nicht mehr so recht gebacken. Dabei ist Software-Entwicklung seine Leidenschaft. Mit höchster Kompetenz hat er sich da reingehängt und es auch ganz schön krachen lassen. Er wird geschätzt und anerkannt. Und nun dieses: Ingo fühlt sich nur noch müde und erschöpft, ausgebrannt wie eine Raketenstufe, die man gleich absprengt.
- Frauen erzählen mir, dass ihre jungen Männer – falls sie abends überhaupt nachhause kommen – zu nichts mehr zu gebrauchen sind. Schon die Kinder wissen, dass man dann Papi am besten in Ruhe lässt. Er ist ohnehin nur körperlich präsent. Mit einem Auge schielt er ständig ins Smart-Phone, später stöpselt er sich wieder ein, um mails zu checken und Aufträge zu erledigen. Schlaflos wälzt er sich

nachts in den Kissen, um dann am frühen Morgen gerädert wieder dorthin zu entschwinden, woher er kam. Sein Lebensmittelpunkt ist längst nicht mehr die Familie, sondern das Büro.

- Burnout kann alle treffen. Ich denke an eine Kassiererin in einem Supermarkt, die – allzeit freundlich – tonnenweise Ware über den Scanner zieht. Als Alleinerziehende schafft sie angesichts der erweiterten Ladenöffnungszeiten nicht mehr, ihre Teil-Familie zu managen und ihren Kindern die nötige Zuwendung zu schenken. Auch sie droht letztlich auszubrennen. Wie so manche Frauen in der Pflege, seien es pflegende Angehörige oder jene, die professionell unterwegs sind und im Minutentakt ihre „Module“ an alten und kranken Menschen abarbeiten und gleich an die Leitstelle funken müssen. Die Fernfahrer nicht zu vergessen, die in wenigen Stunden aus ihren Kojen kriechen und losdüsen – ferngesteuert, fernüberwacht, moderne Nomaden, heimatlos und in oft nur brüchigen Beziehungen: „Lang mach ich das nicht“, sagt einer. Aber was dann?
- Und nun ballen sich am Horizont noch neue Gewitterwolken zusammen. Die Digitalisierung der Arbeitswelt wird vielfach hochqualifizierte Arbeit gar nicht mehr unter Vertrag nehmen, sondern in der virtuellen Wolke, auf Plattformen, in der Cloud, im Netz für „Clickworker“ ausschreiben. Das sind Solo-Selbständige, die sich rund um den Globus und natürlich rund um die Uhr selber vermarkten und selber steuern müssen. So um die 1,2 Millionen sind es in Deutschland, die zumeist von zuhause aus oder in irgendwelchen „Start-ups“ ohne feste Entlohnung und ohne jede soziale Sicherung arbeiten. Da entsteht heimlich ein neues, digitales Proletariat. Dass die sich über kurz oder lang verheizen, ist absehbar. Denn Solo-Selbständige müssen sich ja erst ihre Aufträge angeln, sich selbst vermarkten und selber steuern – immer in Gefahr, dabei zu übersteuern und im Burnout zu landen.

Fast die Hälfte aller Berufstätigen, so will die jüngste Studie wissen, arbeitet ständig am Rande der Erschöpfung. Jährlich gehen bundesweit über 100 Millionen Krankheitstage und jede zweite Frühverrentung auf das Konto psychischer Störungen am Arbeitsplatz. Dabei ist klar erkennbar: Es trifft weniger die „Looser“ als vielmehr die Engagierten. Jene, die sich mit Haut und Haaren einbringen. Klar: Verbrennen kann nur, wer zuvor brennt.

Was die wenigsten wissen: „Burnout“ - das Wort ist eine Leihgabe aus der Atomindustrie. Es steht, wenn – wie in Tschernobyl oder Fukushima ein Meiler durchbrennt – für den atomaren Super-GAU. Burnout – der Super-GAU in einer Arbeitsbiografie. Das Krankheitsbild gehört, wie die Fachleute sagen, in den depressiven Formenkreis. Und damit ist alles gesagt: Das ist eine seelische Erkrankung mit düsterer, ungewisser Prognose. Therapien dauern lang und sind beschwerlich.

(2)

Fragt man nach den Ursachen, so stößt man zunächst auf die „äußeren Antreiber“, sagen die Therapeuten. Die sind so alt wie die Menschheit selbst und haben schon den Israeliten in Ägypten zu schaffen gemacht:

„Pharao gab den Antreibern der Israeliten die Anweisung: Gebt den Leuten nicht mehr, wie bisher, Stroh zum Ziegelmachen! Sie sollen selber gehen und sich Stroh besorgen. Legt ihnen aber das gleiche Soll an Ziegeln auf wie bisher! Lasst ihnen nichts davon nach! Denn sie sind faul und deshalb schreien sie: Wir wollen gehen und unserem Gott Opfer darbringen. Erschwert man den Leuten die Arbeit, dann sind sie beschäftigt und kümmern sich nicht um leeres Geschwätz.

Da gingen die Antreiber zu den Leuten und sagten: So spricht der Pharao: Ich gebe euch kein Stroh mehr. Besorgt es euch selbst! Von eurem Arbeitssoll aber wird euch nichts erlassen.“ (Aus dem Buch Exodus 5).

Das war lange vor Mc Kinsey. Heute hat der Wahnsinn Methode: Arbeitsverdichtung, Optimierung. Teure Unternehmensberatungsfirmen fegen heute mit eisernen Besen durch Hallen und Büros, um – wie die Arbeiter sagen – die „letzte Luft noch rauszulassen“. Luft und Lust auf ein Schwätzchen zum Beispiel, oder um draußen mit oder ohne Zigarette ein paar Sonnenstrahlen zu erhaschen. Statt dessen saust alle jene Peitsche um die Ohren: Immer besser, immer schneller, immer billiger! Wohlgemerkt: Arbeit gilt in der schlichten betriebswirtschaftlichen Rechnung als „Kostenfaktor“. Kosten sind zu eliminieren und wenn es halt gar nicht geht, dann eben zu minimieren. Als wird immer noch mehr Arbeit auf immer noch weniger Schultern verteilt. Gefordert wird volle Pulle: Einsatz mit Herz, Hirn und Verstand, mit Leib und Seele, volle Kraft voraus.

Viel zu eng getaktete Projekte wirken geradezu als „Brandbeschleuniger“, weil sie in der vorgegebenen Zeit einfach nicht zu schaffen sind. Psychischer Druck kommt nicht selten

noch dazu – meistens verdeckt und durch die Blume und nicht so grobschlächtig wie einst in einer IT-Firma. Dort erwarteten die Beschäftigten jeden Morgen den „Kuckucksruf“: Der Vorgesetzte tritt aus der Tür und verkündet: „Beweist mir heute, dass ihr produktiv seid“. Klappe zu, der Kuckuck verschwindet. Sein Ruf aber sorgt für Stimmung in der Bude. Wobei klar ist: Die Vorgesetzten, die „äußeren Antreiber“ selber stehen ja auch unter immensem Druck.

Kommen zu den äußeren auch noch „innere“ Antreiber hinzu, ist der Absturz vorprogrammiert. In der Bibel begegnet uns ein solcher Typ, den es voll aus der Kurve trägt. Es ist der Prophet Elija im Ersten Buch der Könige. Die Geschichte spielt im heutigen Palästina vor bald 3000 Jahren. Damals herrschte eine entsetzliche Hungersnot im Land, denn der Regen war ausgeblieben. Diese Katastrophe erschütterte den Glauben des Volkes, seines Königs Ahab und der Königin Isabel an die Baale, die Götter des Wetters, der Fruchtbarkeit und des immerwährenden Wachstums.

Elija, der Prophet des einen und wahren Gottes Israels, wusste die Gunst dieser Stunde zu nutzen. Er provozierte in seinem Feuereifer die Baals-Priester bis zur Weißglut. Vor dem versammelten Volk wurden Altäre errichtet und Opfertiere zubereitet und – hop oder top – die Wette gilt. Wessen Gott Feuer vom Himmel regnen ließe, der hatte gewonnen. Wie verrückt tanzten die Baals-Priester um den Altar und mussten dabei noch den Spott des Elija ertragen: Ruft lauter, er hört euch nicht, vielleicht ist euer Gott grad unterwegs oder auf dem Klo. Dann aber kam er an der Reihe. Zuvor ließ Elija seinen Opfer-Altar auch noch drei mal mit Wasser fluten, dann betete er inbrünstig zu seinem Gott, und schon fuhr ein Feuerstrahl vom Himmel, der Opferaltar brannte wie Zunder! Das ganze Volk warf sich auf die Knie und bekannte sich zu Jahwe als dem einen und wahren Gott. Eindeutig: Eins zu Null für Elija.

So weit – so gut! Doch dieser Sieg stieg dem frommen Spinner dermaßen in den Kopf, dass er im Handstreich die 400 Baals-Priester einfach abmurksen ließ. Das war nun der Königin Isabel zu viel! Sie forderte den Kopf des Propheten. Der gab Fersengeld und floh.

„Elija geriet in Angst, machte sich auf und ging weg, um sein Leben zu retten. Er ging eine Tagereise weit in die Wüste hinein. Dort setzte er sich unter einen Ginsterstrauch und wünschte sich den Tod. Er sagte: Nun ist es genug, HERR.

Nimm mein Leben; denn ich bin nicht besser als meine Väter. Dann legte er sich unter den Ginsterstrauch und schlief ein.“

Das wars fürs erste... Burnout – der Feuerkopf ist voll gegen die Wand gefahren und wünscht sich nur noch den Tod. Er hat gnadenlos überzogen und sogar noch Gott das Gesetz des Handelns aufgedrückt: Der konnte ja gar nicht anders, als Feuer vom Himmel regnen zu lassen.

Die „inneren Antreiber“ braucht man bei vielen hoch motivierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern nicht lange zu suchen. Ich denke an viele Computer-Fuzzys, die voller Begeisterung und mit unglaublichem Geschick ihre Programme fahren. Jetzt will man beweisen, was man drauf hat. Oft geht es auch darum, die nächste Sprosse auf der Karriereleiter zu erklimmen, vielleicht gar, einen Konkurrenten aus dem Rennen zu werfen. Also gibt man noch mehr speed. Da kann man Bizarres erleben: Manche stempeln sich am Abend ordnungsgemäß aus und arbeiten dennoch weiter. Besser noch: Man nimmt die Arbeit am Abend und am Wochenende mit nachhause.

(3)

Doch ein Leben ständig auf der Überholspur geht nicht gut. Plötzlich schrumpft das schöne Lebenshaus auf ein einziges Zimmer, nämlich das Arbeitszimmer zusammen. Kein Raum und keine Zeit mehr für Familie, für die Kinder, die Partnerinnen, keine Kraft mehr für Freundschaft und Beziehung, Kultur, Kirche oder Politik. Unmerklich zunächst, beginnt sich eine verhängnisvolle Spirale immer schneller zu drehen. Eine kolossale Müdigkeit macht sich breit, eine Lustlosigkeit in Arbeit und Beziehung. Im Geschäft geht trotz immer noch mehr Aufwand an Kraft und Zeit immer noch mehr daneben. Die Umgebung wird schon nervös. In einem Fall reagieren die Betroffenen depressiv, im andern auch aggressiv. Die Kolleginnen und Kollegen werden angemacht und für schuldig erklärt.

Körperliche Symptome bleiben nicht aus: Schlaflosigkeit erhöht noch die Reizbarkeit. Verspannungen, Nervosität, Herz- und Kreislaufstörungen kommen hinzu. Viele pumpen sich heute wie unsere Sportsfreunde mit Aufputzmitteln voll – nun also auch Doping am Arbeitsplatz. Volle Dröhnung bis zum Zusammenbruch.

(4)

Und nun die bange Frage? Was kann man denn tun? Wie ist dieser Teufelskreis zu durchbrechen?

Wir laufen gegenwärtig Gefahr, Burnout zu individualisieren, zu personalisieren. Es sind halt die Sensiblen oder jene, die den Hals nicht voll genug bekommen. Es sind Schwächlinge, die nie „Nein“ sagen können. Also jagt man sie durch Therapien, es wird schon wieder werden. - Es wird eben nicht, denn wenn die Betroffenen dann an ihren Arbeitsplatz zurückkehren, herrschen dort nach wie vor dieselben Bedingungen als wie zuvor: Immer schneller, immer besser, immer billiger. Diese Formel ist des Teufels.

Burnout hat zumindest auch, vielleicht sogar in erster Linie, strukturelle, systemische Ursachen. Der weltweite Kapitalismus bringt über das Prinzip des Wettbewerbs nicht nur Länder und Unternehmen gegeneinander auf, sondern auch die Menschen am Arbeitsplatz. Auch die konkurrieren sich um Kopf und Kragen. Solange die Gier die Triebfeder wirtschaftlichen Handelns bleibt, wird es Menschen aus der Kurve tragen – oft gerade die Tüchtigsten, die gute Arbeit abliefern. Oft tatsächlich die Sensiblen, die einfach nicht für den Kampf geboren sind. Oft die Gescheitesten, die wohl wissen oder ahnen, dass das „Gesetz des Stärkeren“ die Schwächeren gegen die Wand drückt.

Daher gilt es, zunächst diese „äußeren Antreiber“ an die kurze Leine zu legen. Ihnen abzutrotzen, dass Menschen bedürftige, liebeshungrige Wesen sind, die an- und wahrgenommen werden wollen, die sich nach Menschlichkeit, nach Wertschätzung und Anerkennung sehnen. Arbeit, die krank macht – das geht gar nicht! Da braucht es verantwortliche Unternehmer und Manager, die wohl wissen, dass sie selbst einen viel zu hohen Preis zahlen, wenn ihre Mitarbeiter ausbrennen: Lohnfortzahlung, Fehlzeiten, teure Therapien. Zusammen mit hellwachen Betriebsräten heißt es also, die „Stressfallen“ in jedem Unternehmen zu erkennen und abzustellen. Die Belegschaft ist über Burnout zu informieren, die Vorgesetzten brauchen eine neue Sensibilität, Frühwarnsysteme sind zu installieren. Die Werksmedizin ist gefragt. Am Ende stehen klare Regelungen und Vereinbarungen über Leistung und Arbeitszeit. Aber dabei stoßen wir auf Grenzen, solange man sich global ständig die Hölle heiß macht. Letzten Endes geht es darum, den Kapitalismus zu überwinden und die Gier gegen das Teilen auszutauschen. Doch das ist ein eigenes Thema.

Die „inneren Antreiber“ in Schach zu halten – ja - das allerdings ist unser Bier. Gucken wir nochmals unterm Ginsterstrauch, wo dieser Hitzkopf von Elija sich nur noch den Tod wünscht:

„Siehe da: Ein Engel rührte ihn an und sprach: Steh auf und iss! Als Elija um sich blickte, sah er Brot, das in glühender Asche gebacken war, und einen Krug mit Wasser. Er aß und trank und legte sich wieder hin. Doch der Engel des HERRN kam zum zweiten Mal, rührte ihn an und sprach: Steh auf und iss! Sonst ist der Weg zu weit für dich. Da stand er auf, aß und trank und wanderte, durch diese Speise gestärkt, vierzig Tage und vierzig Nächte bis zum Gottesberg Horeb. Dort ging er in eine Höhle, um darin zu übernachten. Doch das Wort des HERRN erging an ihn: Was willst du hier, Elija? Er sagte: Mit leidenschaftlichem Eifer bin ich für den HERRN, den Gott der Heerscharen, eingetreten, weil die Israeliten deinen Bund verlassen, deine Altäre zerstört und deine Propheten mit dem Schwert getötet haben. Ich allein bin übrig geblieben und nun trachten sie auch mir nach dem Leben. Der HERR antwortete: Komm heraus und stell dich auf den Berg vor den HERRN! Da zog der HERR vorüber: Ein starker, heftiger Sturm, der die Berge zerriss und die Felsen zerbrach, ging dem HERRN voraus. Doch der HERR war nicht im Sturm. Nach dem Sturm kam ein Erdbeben. Doch der HERR war nicht im Erdbeben. Nach dem Beben kam ein Feuer. Doch der HERR war nicht im Feuer. Nach dem Feuer kam ein sanftes, leises Säuseln. Als Elija es hörte, hüllte er sein Gesicht in den Mantel, trat hinaus und stellte sich an den Eingang der Höhle. Da vernahm er eine Stimme, die ihm zurief: Geh deinen Weg durch die Wüste zurück....“

(Aus dem ersten Buch der Könige 19).

Gott will nicht den Tod derer, die sich in ihrem Auftrag verrennen. Das ist die erste und wichtigste Botschaft. Er hilft dem Depressivling wieder auf die Beine.

Die zweite Botschaft: Der irre Typ muss zurück zum Horeb, dorthin also, wo alles einst begonnen hat. Er muss sozusagen nachsitzen und wiederholen, denn mit seinem Gottesbild liegt er völlig daneben. Gott ist nicht dort, wo es splittert und kracht, wo man zittert und bebt. Er offenbart sich in einem sanften, leisen Säuseln.

Wer einen Burnout erlitten hat, muss zurück und nachsitzen. Muss erkennen, dass Leben mehr ist als Arbeit. Die Betroffenen nehmen die Veränderungen ihrer Persönlichkeit oft selbst gar nicht oder viel zu spät wahr. Angehörige aber spüren schnell, wenn sich einer verändert. Dann wird es Zeit, „Ich-Botschaften“ senden: Ich glaube, du arbeitest zu viel. Mir fällt auf, dass da für nichts anders mehr Platz ist. - Die „inneren Antreiber“ werden am ehesten über die Liebe schachmatt gesetzt. Sorgsam geht es nun darum, die bekannte „work-life-balance“ schonend einzuüben. Allmählich werden die Gefährdeten erkennen, dass es neben der Arbeit noch viel Schöneres gibt: Die Liebe zu Partner oder Partnerin, die Liebe der Kinder, die Freude an Schöpfung und Kultur und an der Fülle des ganzen Lebens.

Arbeit braucht einen starken Gegenpol, nämlich die Ruhe. Schmunzelnd lese ich immer wieder in der Schöpfungserzählung der Bibel, dass Gott nach den sechs stressigen Tagen der Welterschaffung so fix und alle war, dass er am siebten Tag erst mal durchschnaufen musste. Wie kann man nur auf ein Siebtel Einkommen in der Woche verzichten, lamentieren die Kapitalisten, und wollen daher den Sonntag freischießen für die Ökonomie.

Ich wünsche uns allen, dass wir „verzichten können aus Verantwortung“, denn „Weniger ist mehr“. In diesem Fall heißt das: „Weniger arbeiten und dafür mehr sein“. Das bedeutet für einen Schwaben eine schwere Herausforderung! Aber er wird am Ende gewinnen.

Gebet:

Herr, unser Gott, du hast uns Menschen beauftragt, deine Schöpfung, unsere Erde mit unserer Arbeit zu bebauen und zu bewahren. Doch die Arbeitswelt von heute bietet ein Bild der Zerrissenheit. Viele Menschen zerbrechen unter der Last, die ihnen in der Arbeit aufgebürdet wird.

Hilf uns, ungerechte und sündige Strukturen zu überwinden und Arbeit und Einkommen gerecht zu verteilen.

Stütze jene, die auszubrennen drohen. Lass sie erkennen, dass Leben mehr ist als Arbeit. Und hilf uns allen, ins Gleichgewicht zu kommen und Arbeit und Leben miteinander zu verbinden.

So bitten wir durch ihn, des Zimmermanns Sohn Jesus Christus, unseren Bruder und Herrn. Amen.