

Wenn der Mensch wie eine Zitrone ausgepresst wird

Psychotherapeuten, die vor überhöhter Geschwindigkeit auf der Schotterpiste des Lebens warnen und empfehlen, das eigene Ego loszulassen; Mönche, die wissen, dass Kontemplation keine Weltflucht sein kann und Arbeit wichtig ist; ein Bischof, der erklärt, dass Innerlichkeit und Wirksamkeit zwei Seiten einer Medaille sind. Eine solche intellektuelle Heerschau ist typisch für das Institut „Religiosität in Psychiatrie und Psychotherapie“ (RPP), das nun in Stift Heiligenkreuz über „Kontemplation und Multitasking“ nachdacht **VON STEPHAN BAIER**



So sehr wie der Mönch Stille und Aktivität verbinden sollte, so sehr muss auch der ...



... aktivste Börsen-Händler für ein geordnetes und ausgeglichenes Innenleben sorgen, um vor „Burn-Out“ geschützt zu sein.

Fotos: dpa

Können wir – wie die von uns bediente Technik – immer schneller, flexibler und leistungsfähiger werden? Oder ist Multitasking einfach eine Aufmerksamkeitsstörung, aus der wir ausbrechen sollten – je konsequenter, desto gesünder? Mit solchen Fragen befassten sich bei einer Fachtagung des Wiener Instituts für „Religiosität in Psychiatrie und Psychotherapie“ (RPP) am Wochenende im Zisterzienserstift Heiligenkreuz Experten unterschiedlicher Fachbereiche. Wer erwartet hatte, dass die kirchlichen Vertreter hier schwerpunktmäßig vor der menschenwürdigen Leistungsgesellschaft warnen und einseitig für eine Flucht aus der Welt und ins Kontemplative plädieren würden, wurde mit erfreulichen Differenzierungen positiv überrascht.

So erinnerte der Rektor der aus allen Nähten platzenden Philosophisch-Theologischen Hochschule in Heiligenkreuz, Pater Karl Wallner, an das „ora et labora“ des heiligen Benedikt und empfahl die Ausgewogenheit von beidem. Das Christentum habe der Welt „ein völlig neues Arbeitsethos“ gebracht. Wörtlich meinte der rastlos tätige Hochschulrektor, Dogmatiker, Jugendseelsorger und Bestsellerautor Karl Wallner: „Laut Benedikt gibt es für den Mönch nichts Schlimmeres als das Faulenzen.“

Von den modernen Plagen des Ausgebranntseins, der Sucht, der Depression und der Angst sprach dann die Philosophin Hanna-Barbara Gerl-Falkovitz. Sie machte als Ursachen den „dauernden Stresszustand durch Verdichtung der Arbeitswelt und des Privatlebens sowie die Komplexität der Welt“ aus. Nicht die Welt als solche sei komplexer geworden, aber unser Verhältnis zu ihr. Tun stehe heute vor Schauen, aber vieles gleichzeitig zu tun löse einen chronischen Stresszustand aus. Doch blieb Gerl-Falkovitz nicht dabei stehen, dies sei von Tun und Arbeit geprägten Lebenswelt die griechische Antike entgegenzustellen, in der Arbeit das Tun der Sklaven und das Kennzeichen des Unfreien war, während Freiheit von Arbeit als Zeichen menschlicher Würde gesehen wurde. Die früher in Dresden und nun in Heiligenkreuz lehrende Philosophin verwies auf die – dazu komplementäre – biblische Sicht der

Arbeit, etwa auf Hiobs „Der Mensch ist zur Mühsal geboren“. Kultivierung und Rodung, die Verbindung von Gebet und Arbeit, ja Aufwertung und Heiligung der Arbeit seien zum Merkmal der christlichen Orden, zumal der Benediktiner und Zisterzienser, geworden.

Das Europa von heute verdanke sich beiden Wurzeln: der antik-griechischen und der jüdisch-biblischen Kultur, die in ihrem Arbeitsverständnis allerdings in einer Spannung stünden. Die Philosophie zitierte Thomas von Aquin mit der These, die „vita contemplativa“ sei dem Menschen eine Zumutung, weil „superhumanum“ (übermenschlich). In der Neuzeit habe sich die Wertschätzung des Tuns immer weiter gesteigert. Bis heute: „Lebensaufrichtigkeit heißt arbeiten können. Hier sind wir am Ende der Skala.“ Nämlich beim Workaholic, bei der Arbeit als Rausch, wie auch bei der Arbeit aus Verzweiflung – weil sie etwa „weniger langweilig ist als Vergnügen“.

Nicht als Widerspruch zur Arbeit, aber als Gegengewicht seien das Spiel, das Zweckfreie und die Muße notwendig. Die Werke der Muße und des Schauens seien zweckfrei – aber sinnvoll. Mit Blick auf die neuteamentlichen Schwestern Martha und Maria meinte Gerl-Falkovitz: „Es gibt eine Tüchtigkeit, die uns vom Leben abhält.“ Der Schweizer Psychiater und Neurologe Samuel Pfeifer zeigte an Fallbeispielen aus der psychiatrischen Praxis,

„wie destruktiv eine überhöhte Geschwindigkeit sein kann“. Die technische Beschleunigung führe auch zum sozialen Wandel, zur Veränderung unseres Umgangs mit der Zeit. „Führungskräfte sind oft auf Speed“, sagte Pfeifer, die Doppeldeutigkeit des Begriffs, der Geschwindigkeit und eine Droge bezeichnet, nutzend. Pfeifer nannte als Beispiele Manager, die sich mit Medikamenten auf Touren bringen, um dann mit Beruhigungsmitteln wieder einschlafen zu können, Mütter, die nach der Geburt möglichst rasch in den Beruf wiedereinsteigen, um nur ja den Karriere-Anschluss nicht zu verpassen, Jugendliche, die mit dem Smartphone schlafen gehen, um auf jede noch so banale Chat-Nachricht sofort reagieren zu können. Die ständige Erreichbarkeit auf

vielen Kanälen – pro Woche sieben Tage à 24 Stunden – und das Mengenwachstum an Informationen könne aber Spätfolgen haben. In den vergangenen zwei Jahrzehnten habe sich die Zahl der Depressionen verdoppelt. Die typischen Symptome von Burn-out würden immer häufiger auftreten. Es seien „ganz normale Menschen“, zuvor psychisch stabil und emotional schwingungsfähig, die „den Crash“ erleben.

Speed-Erfolg sei eine Verzerrung, geboren aus der einseitigen Überbetonung von Geld und Glanz. Nicht ohne Folgen: „Die Zitrone wird ausgepresst“, Pfeifer stellte klar: „Unser Körper und unser Geist sind nicht dafür geschaffen, ständig in Höchstgeschwindigkeit über die Schotterpiste des Lebens zu bretem.“ Effizienz lasse sich nicht ins Unendliche immer weiter optimieren. Und der Mensch könne nur begrenzt zwei verschiedene Dinge gleichzeitig wirklich gut machen. Plausibel machte das der Psychiater seinem Publikum mit einem Zitat von Albert Einstein: „Jeder Mann, der eine schöne Frau küssen kann, während er sicher Auto fährt, gibt dem Kuss schlichtweg nicht die Aufmerksamkeit, die er verdient.“ Selten sei der „crash“ allein durch die Arbeit verursacht, berichtete Pfeifer. Oft werde das Privatleben zum Hindernis für das berufliche Arbeitstempo. Das Lebensmuster „speed“ sei ein Suchtverhalten zu identifizieren, bei dem dann jeder Zusatzfaktor – beruflich, privat oder gesundheitlich – zum Stein auf den Geleisen werden kann, der den Zug entgleisen lässt.

„Wir haben alle Durst nach der Kontemplation“, meinte Pater Luc Emmerich von der Johannes-Gemeinschaft, als jemand, der selbst mit 20 Jahren (und vor 20 Jahren) ins Kloster eintrat. Warum aber gibt es die Sehnsucht nach der Wüste, nach Kontemplation, nach Einsiedeleien und Klöstern – „nach etwas anderem als dem reinen Tun“? Das Eigentliche des Kontemplativen sei nicht das Alleinsein mit sich selbst, sondern mit einem anderen, erklärte Pater Luc. Der betende Christ, der Mönch in der Wüste, auch Christus auf dem Berg – sie alle stehen vor einem anderen, vor einem Du. „Die Natur ist ein Weg zu Gott, weil sie groß und staunenswert ist“, meinte der Johannes-Bruder. So werde der Mensch aus der Subjektivität zur Objektivität geführt, in die Begegnung. Der

Mönch zitierte eine sufistische Mystikerin des 9. Jahrhunderts, die das Ziel der Meditation in dem Satz „allein für dich, Gott“ komprimierte. Nicht als Mittel oder Zweck werde Gott hier gesehen, sondern als Ziel. „Kontemplatives Leben ist ein Fixieren auf Gott als Ziel.“ Damit aber wird das Fixieren des Menschen auf sich selbst jedenfalls durchbrochen. Luc Emmerichs Fazit: „Das große Problem unserer Multitasking-Welt ist der Mangel an Aufmerksamkeit.“ Ein Warnzeichen für den Einzelnen müsse sein, „wenn die Stille unangenehm ist.“ Kontemplation führe zum Wesentlichen und tue auch psychotherapeutisch gut, „weil daraus ein Friede kommt“, denn Kontemplation sei Konzentration auf die Quelle der Zuneigung und der Liebe.

„Wir bemühen uns, maschinengleich zu funktionieren – und verlieren dadurch unsere Gefühllichkeit“, meinte die Psychotherapeutin Rotraud Perner, die in der Angst vor dem Verlust der Aufmerksamkeit die Ursache der Hyperaktivität sieht. Die Angst der Kinder, übersehen und missachtet zu werden, spiegle sich auch in den Verhaltensmustern der Erwachsenen: etwa in der Angst vor Ausgrenzung aus dem Arbeitsmarkt. Nun komme zur Hyperleistung auch noch Multitasking dazu. Perner warnte, dass in der „Hitze der Leistungs-dynamik“ die Gefahr des Ausbrennens gelegentlich wird. Zur Heilung brauche es die Gewissensforschung (zu sich selbst ehrlich sein), die Hingabe an ein personales Du und Vertrauen, um „das eigene Ego loszulassen“.

Der Gründer des RPP-Instituts, der Wiener Psychiater und Psychotherapeut Raphael M. Bonelli, definierte als Aufgabe der Psychotherapie, „zu helfen, dass eine Unordnung wieder in Ordnung kommt“. Multitasking könne eine Kompetenz sein oder auch ein Problem, je nachdem, ob da Ordnung ist oder nicht: „Nachdem ist sie Aktionismus; geordnet ist sie eine Kompetenz, mehreren Verpflichtungen gleichzeitig nachzukommen.“ Die Angst beim (ungeordneten) Multitasking bestehe darin, nicht dabei zu sein, etwas zu verpassen oder die Kontrolle zu verlieren. Der Ichhafte brauche die Bestätigung von außen, verliere leicht den Überblick, habe Angst um sich

selbst. Neben dem ich-haften gebe es aber auch ein sachliches Multitasking, das eine Werte-Hierarchie einführe und Prioritäten setze: „Der geordnete Mensch kann loslassen.“ Kontemplation sei in diesem Kontext Psychohygiene und helfe, „die Dinge zu sehen, wie sie sind“.

Der Sankt Pöltener Diözesanbischof Klaus Küng, der vor seiner Bischofsnennung 1989 Regionalvikar des Opus Dei in Österreich war und vor seiner Priesterberufung als Mediziner wirkte, stellte in Heiligenkreuz klar, dass „viele große Heilige von außerordentlicher Tatkraft“ gewesen seien. Von Catharina von Siena sei gesagt worden, dass sie sieben Sekretären gleichzeitig diktierte. Teresa von Avila zeigte ihre Schaffenskraft in Klostergründungen. Der heilige Karl Borromäus war für seine Entschlossenheit und Effizienz berühmt.

Laut Bischof Küng besaßen sie alle die gleiche Quelle: „Innerlichkeit und Wirksamkeit als die beiden Seiten einer Medaille“. Ob Heilige grundsätzlich vor Burn-out geschützt sind, wollte Küng nicht behaupten, denn manche hätten zeitweise an Krisen, Skrupelhaftigkeit, lähmender Unsicherheit oder Ängstlichkeit gelitten. „Kontemplation mitten in der Welt birgt einen wichtigen Schutz vor blindem Aktionismus“, zeigte sich der Bischof jedoch überzeugt.

Die Einheit des Lebens sei die Voraussetzung für innere Zufriedenheit. Es gehe darum, „langfristig so zu leben und zu arbeiten, dass man noch atmen kann“. Das benediktinische „ora et labora“ stamme aus der Erfahrung der Wüstenväter, habe aber Bedeutung für jeden Menschen. Es gehe um die Ausgewogenheit von Aktion und Kontemplation: „Das Stillwerden vor Gott verändert den Blick und die Blickrichtung.“ Wahres Gebet könne Einsicht und Neuorientierung schenken, einen Entschluss und Versöhnung ermöglichen. Gotteskindenschaft bedeute, mehr auf Gott zu bauen denn auf sich selbst, Gott mit Vertrauen zu suchen, weil er allmächtig und barmherzig ist. Kontemplation sei nicht nur ein Schutz gegen Aktionismus, sondern ver helfe zu einer ausgewogenen Lebensgestaltung und zu einem gesunden Optimismus. Dadurch wiederum helfe sie, die Herausforderungen anzunehmen, die da sind.

„Das Stillwerden vor Gott verändert den Blick und die Blickrichtung“

„Laut Benedikt gibt es für den Mönch nichts Schlimmeres als das Faulenzen“