

Helga Johanna Zelger

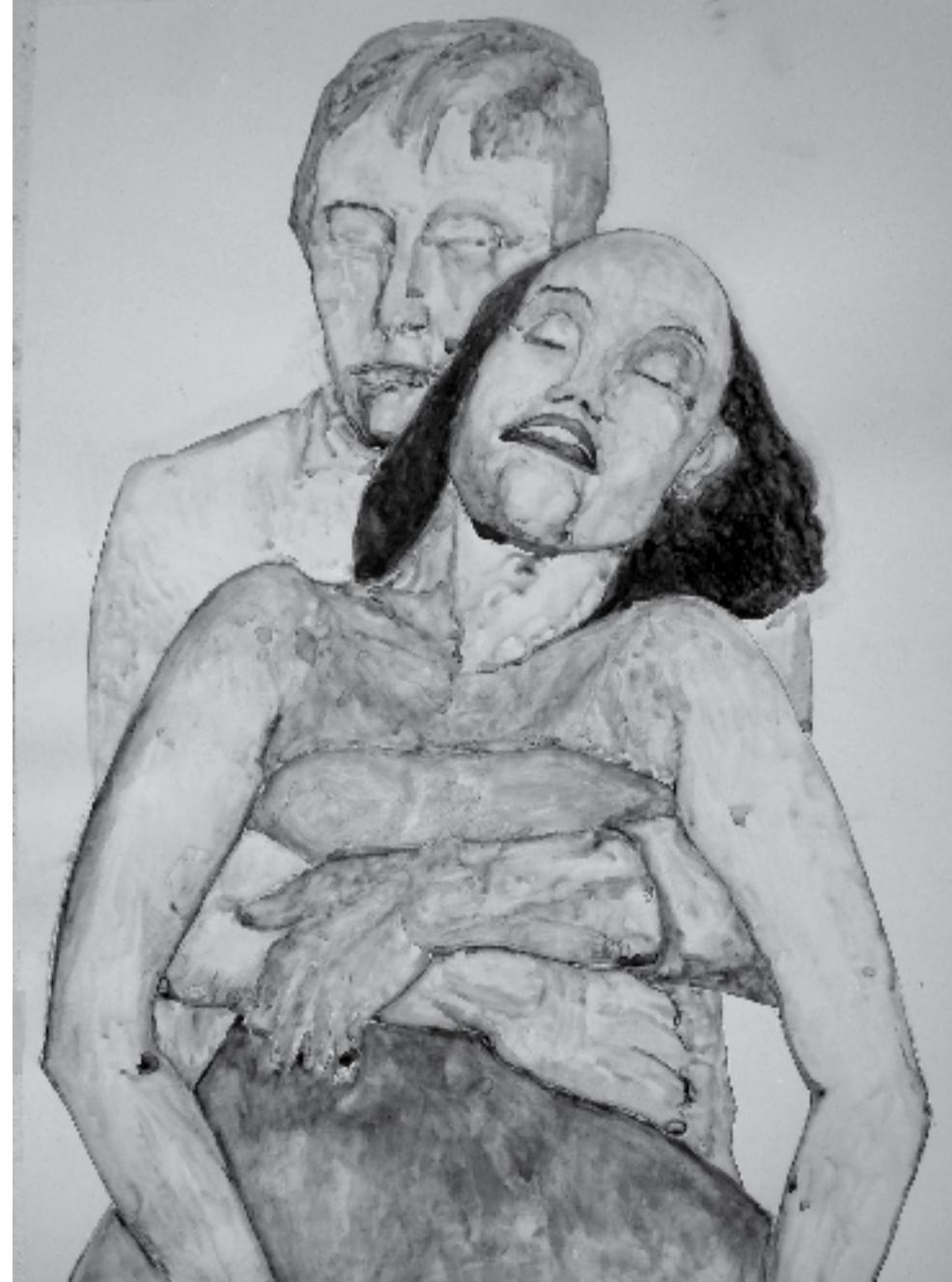
## Jede Zeit hat ihre Krankheit

Versuch einer Antwort auf die Frage, warum die Depression die Volkskrankheit des 21. Jahrhunderts sein wird.

Krankheiten, insbesondere sogenannte Volks- oder Modekrankheiten, stehen immer in einem Kontext zu ihrer Zeit, den Erklärungen, die aktuell für ihr Entstehen gegeben werden können und den Heilmitteln, die zur Verfügung stehen. Zwischen diesen Faktoren gibt es eine enge Wechselwirkung, so dass Änderungen bei auch nur einem Mitspieler die Krankheit essentiell beeinflussen und sogar zu ihrem gänzlichen Verschwinden führen können, wie ein Blick in die Vergangenheit zeigt.

In den beengten städtischen Wohnverhältnissen mittelalterlicher und frühneuzeitlicher Städte mussten todbringende Infektionskrankheiten geradezu auftreten und konnten, da keine geeigneten Heilmittel zur Verfügung standen, ungestört wütten, bis der Mangel an geeigneten Opfern ihr natürliches Ende herbeiführte. Sie waren eine Geißel Gottes, die Erde ein Jammertal und es brauchte stets einen Schuldigen, so zum Beispiel die Juden als Brunnenvergifter. Allein die späte Erkenntnis, dass Hygiene eben doch wichtig ist, tierische und menschliche Exkremeante nicht ein-

fach in das Rinnsal gekippt gehören und Kranke am besten auf einem sauberen Lager genesen, ließ Volkskrankheiten wie das Wochenbettfieber endgültig der Geschichte angehören. Und manche Krankheit verlor ihren Schrecken allein dadurch, dass ihre Ursache bekannt wurde. So sank die Sterblichkeitsrate der Tuberkulose signifikant, nachdem Robert Koch in den 80-er Jahren des 19. Jh. den Erreger entdeckt hatte, obwohl ein wirksames Heilmittel mit dem Penicillin erst rund vier Jahrzehnte später zur Verfügung stand.



Sylvie Riant: Petite

Herausgegeben von der Distel - Vereinigung

Poste Italiane s.p.a.  
Spedizione in Abbonamento  
Postale - 70 %  
NE Bolzano

Nr. 107  
Februar 2013

Euro 3,50

[www.kulturelemente.org](http://www.kulturelemente.org)  
[info@kulturelemente.org](mailto:info@kulturelemente.org)  
[redaktion@kulturelemente.org](mailto:redaktion@kulturelemente.org)  
[kulturelemente.wordpress.com](http://kulturelemente.wordpress.com)

3 Primär Dr. Roger Pycha (Psychiatrie Bruneck) beschreibt die Erscheinungsformen von Burnout und Depression und umreißt einen Maßnahmenkatalog für Prävention und Hilfe.

4 Primär Dr. Josef Schwitzer (Psychiatrie Brixen) stellt das Südtiroler „Netzwerk gegen Burnout“ vor: Struktur, Ziele und Tätigkeitsfelder der 2011 gegründeten Organisation.

5 Professor Dr. Walter Lorenz (FU Bozen) unternimmt eine historisch-soziologische Einordnung des Phänomens Burnout im Längsschnitt.

12 In der Erzählung „Befreiung“ zeichnet die Autorin Waltraud Holzner in beklemmenden Bildern das Thema Kindesmissbrauch im familiären Umfeld.

14 Helga Johanna Zelger stellt im Rezensionsteil eine Auswahl von Büchern zum Themenenschwerpunkt vor (Rebecca Hunt: Mr. Chartwell; Les Murray: Der schwarze Hund; Bruno Klammer u.a.: Was bleibt ist die Liebe).

In mehreren Performances hat sich die französische Künstlerin Sylvie Riant mit dem Thema Depression auseinandergesetzt. Eine Auswahl von Bildern und Sequenzen dazu im Galerieteil dieser Nummer.

Auch die seelischen Erkrankungen haben ihre Geschichte und ihre Zeit. Dies umso mehr, als sie sich den biologischen Erklärungen, die für körperliche Erkrankungen gelten können, weitgehend entziehen. Geprägt ist diese Geschichte in einem hohen Maße vom jeweils herrschenden Menschenbild und den Verhaltenserwartungen der Zeit, vom gesellschaftlichen Verständnis und dem Selbstverständnis der Behandler. Die Ursachenforschung ging von religiösen Erklärungen (Besessenheit), über biologische (Ungleichgewicht der Säfte) bis zu den aktuell ins Auge gefassten Stoffwechselstörungen des Gehirns.

Seit Freud und seiner Psychoanalyse spielen auch individuelle und kollektive psychologisierende Erklärungsansätze eine tragende Rolle, so etwa verdrängte Konflikte, komplexe Traumatisierungen oder ein gestörtes Familiensystem und die kranke Gesellschaft.

Biologische und psychologische Antworten treten immer wieder in Konkurrenz zueinander, versöhnen sich zeitweise, schließen sich zwischendurch scheinbar aus und führen nicht selten zu sehr gegensätzlichen, beinahe unversöhnlichen Positionen.

Zur Zeit Sigmund Freuds war die Welt geprägt vom ersten Höhepunkt der industriellen Revolution mit ihrem schier unbegrenzten Fortschrittsglauben einerseits und der düsteren finde siecle-Stimmung andererseits. Einer alten Welt voller religiöser und gesellschaftlicher Zwänge, die sich nur ungern verabschieden wollten, stand eine neue, unsichere, zugleich Heil versprechende gegenüber.

Die Psychiatrie steckte in ihren Kinderschuhen und erlebte gleichwohl seit der zweiten Hälfte des 19. Jh. ein wachsendes Interesse an innerseelischen Zuständen und Konflikten in Literatur, Philosophie und später auch in der Malerei des Expressionismus.

Rationales und Irrationales lieferten sich verdeckte und offene Kämpfe – hie Fortschritt, Maschinen, Mobilität, Förderband, Bauhausstil – dort Rückwärtsgewandtheit, spiritistische Sitzungen, religiöse Ekstase, Rudolf Steiner, Rasputin.

Die seelischen Störungen der Zeit hießen Neurasthenie und Melancholie, ein Begriff, der viel weiter gefasst war als der heutige der Depression und weit mehr umschloss. Die Modekrankheit der Zeit hieß Hysterie und trat vorwiegend bei jungen Frauen auf, die mit den vor allem sexuellen Zwängen nicht zurecht kamen.

Der Erste Weltkrieg war die Mutterkatastrophe des neuen Jahrhunderts und spuckte Millionen traumatisierter junger Männer aus, die vier

Modekrankheit oder epidemisches Schreckgespenst der Zukunft? Zum Thema Burnout gibt es so viele Meinungen wie Experten. Das Ausbrennen in beruflicher Belastung nimmt jedenfalls auch hierzulande in erschreckendem Ausmaß zu und ist wohl auf unterschiedliche Gründe zurückzuführen. Gesichert scheint, dass der Transfer von gesellschaftlichen Bildvorgaben zu individuellen Erfüllungswünschen vielfach in Statusstress mündet, der sich beim sozialen Endverbraucher dann als burn out, Überforderung oder Depression manifestiert. Geschieht dies historisch erstmalig? Der Soziologe Walter Lorenz verweist auf den ungleich höheren physischen „Überlebensstress“ früherer Generationen, dennoch taucht das Krankheitsbild in dieser Form erst in unserer globalisierten Zivilisation gehäuft auf.

Dank der Unterstützung durch das „Netzwerk gegen Burnout“ in Südtirol, namentlich Herrn Dr. Roger Pycha, Dr. Josef Schwitzer und Frau Helga Johann Zelger, führt die aktuelle Nummer 107-13 der **Kulturelemente** zu diesem Thema unterschiedliche Fachmeinungen zusammen, welche die psychiatrischen, soziologischen, therapeutischen und spirituellen Dimensionen dieser Problematik akzentuieren.

Der Galerieteil zeigt dazu passende Bilder und Sequenzen von Performances der französischen Künstlerin Sylvie Riant, die sich immer wieder künstlerisch mit dem Thema Burnout und Depression auseinandergesetzt hat, unter anderem bei Aktionen zum „Europäischen Tag der Depression“ (1. Oktober).

„Befreiung“ ist ein literarischer Text der bekannten Kinder- und Sachbuchautorin Waltraud Holzner aus Lana, der in beklemmenden Bildern die Problematik folgenschwerer seelischer Verwundung an einer stilisierten Tochter-Vater-Beziehung aufarbeitet.

Die Redaktion

Seit den fünfziger Jahren hat der Einsatz von Psychopharmaka die Hemmschwelle für den Besuch beim Psychiater erheblich gesenkt.



Foto: m.autozeitung.de

Jahre unter unmenschlichen Bedingungen in Schützengräben überlebt hatten, irgendwie, zufällig. Diese Männer konnten nicht mehr richtig Fuß fassen in einer neuen Welt, die keinen Kaiser und König mehr duldet, dafür aber die ehedem verhassten Demokraten an die Macht gebracht hatte. Sie tranken, schlügen ihre Frauen und Kinder, träumen von Kameraderie und einem starken Führer.

Ein kurzes Aufblühen der neuen Zeit in den goldenen 20-er Jahren erreichte die Städte, nicht aber ländliche Gebiete Mitteleuropas, in denen vielfach noch mittelalterliche Zustände herrschten.

Die Diktaturen, die sehr bald fast überall in Europa die Herrschaft antraten, sahen Menschen als gefügigen Teil der Volksgemeinschaft, in der nur Genormtes Platz fand. Alles, was sich nicht fügen konnte oder wollte, wurde bekämpft, weggesperrt, vernichtet.

Die Psychiatrie trat in den Dienst der neuen Herren. Irrenhäuser wurden zu Stätten der Menschenversuche und -vernichtung. Von dieser dunklen Stunde konnte sich die Sparte lange nicht erholen.

In den 30-er Jahren des 20. Jh. wurde mit der Elektrokrampftherapie erstmals ein Heilmittel für psychische Krankheiten und Störungen gefunden, das in einer Euphorie der ersten Stunde unkontrolliert und wahllos bei allem aus der Norm Fallenden angewandt wurde, natürlich ohne Narkose und in weit überhöhter Dosis.

Aber erst die Psychopharmaka brachten in den 50-er Jahren einen entscheidenden Umschwung, sie revolutionierten die Psychiatrie und machten die Depression langsam, aber sicher, gesellschaftsfähig. Mit ihnen standen einfach zu handhabende, relativ sanfte und nebenwirkungsarme Mittel gegen Angst, Trau-

rigkeit, Sinnkrise, Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit zur Verfügung. Und schlagartig wuchs die Zahl Depressiver – und sie wächst weiter und weiter. Sind also die Psychopharmaka Schuld an der steigenden Zahl Depressiver?

Fakt ist, sie haben die Hemmschwelle für den Besuch beim Psychiater erheblich gesenkt und auch dessen Berufsfeld und Image entscheidend verbreitert und gewandelt. Er ist nicht mehr der schrullige Anstaltsarzt, umgeben von weg gesperrten, geknebelten Irren, die jeglichen Wirklichkeitsbezug verloren haben, sondern ein Fachmann fürs Seelische, der immer mehr auch seine Stimme zu allgemeinen gesellschaftlichen Themen von Aktualität und Brisanz erheben kann und erhebt.

Nach und nach haben die Psychologie und Psychiatrie das Vakuum zu füllen begonnen, das eine schrumpfende, zunehmend unglaublich erscheinende Kirche hinterlässt. Die Menschen suchen Antwort auf ihre Fragen, lassen sich nicht mehr auf ein besseres Jenseits vertrösten und glauben nur allzu gerne den Heilsversprechen der Pharmaindustrie. Diese haben die Leidensbereitschaft sinken lassen.

Solange die einzige Alternative zu Pergine und Hall nur Zusammenreißen hieß, fanden gar einige Menschen individuelle Lösungen für ihre seelischen Nöte, die uns heute zu mühselig erscheinen. Der Griff zur Pille geht eben leichter. Die Zahl der schweren psychischen Erkrankungen, wie Schizophrenie, Manie oder schwere Formen von Persönlichkeitsstörungen ist auffallend konstant geblieben, obwohl auch hier Medikamente Heilung oder zumindest Symptomfreiheit ermöglichen. Rasant zugenommen haben dagegen die Depressionen und Angstkrankheiten, die so zu einer akzeptierten Antwort des Einzelnen auf Überforderungen geworden sind.

Die alten Zwänge, Vorschriften und Verbote wurden von den revolutionären und emanzipatorischen Bewegungen des 20. Jh. beseitigt und sind einer Welt gewichen, in der jeder für sich zum Individuum wird und werden muss, das aus einem Markt schier unerschöpflicher Möglichkeiten sein eigenes Leben zusammenpuzzeln muss. Jede getroffene Entscheidung schließt eine Unzahl anderer aus und keiner von uns kann letztendlich sagen, ob er sich das bestmögliche, das zweitbeste oder das schlechteste Leben zusammenbraut. Die daraus entstehende vielfache Überforderung beantworten immer mehr Menschen mit Depression oder neuerdings mit einem Burnout. Sie suchen auf diese Weise nach Abgabe von Verantwortung, nach Ruhepausen und Aufmerksamkeit. Und dazu gibt es die kleinen, Glück versprechenden Pillen, Tavor, Prozac und wie sie alle heißen.

Gleichzeitig pathologisieren die immer ausgefeilteren psychiatrischen Diagnosekriterien immer mehr Zustände und Verhaltensweisen, die früher oft nur als individuelle Macken galten (etwa ADHS). Das Presseecho schafft Nachahmeeffekte und macht so immer öfter aus etwas Seltinem etwas Alltägliches, so beim allgegenwärtigen Magerwahn.

Es ist nicht die Gegenwart mit ihrer Hektik, Mobilität, Virtualität, die uns krank, seelisch krank, macht, sondern unsere Antwort darauf, die vom Einzel- zum Massenphänomen führt.

Ist es dabei nicht seltsam, dass wir in einer Zeit, die jedem von uns mehr als jemals zuvor die Möglichkeit individueller Lebensgestaltung zubilligt, darauf nicht auch mit individuellen Antworten des Lebensglücks und oder -unglücks antworten, sondern eine nicht gerade angenehme seelische Störung zu einem Massenphänomen werden lassen?

Allen zum Trost gibt es eine Menge neuer Heilsversprecher, Glückstrainer, die allenthalben verkünden, jeder könne jederzeit glücklich sein, jede Beziehung könne gelingen und wenn nicht, so habe es der Betreffende eben nicht kapiert. Wir sezieren unsere Gehirne, versuchen der Biochemie unseres Denkorgans auf die Schliche zu kommen und haben die Sorge um die Normalität an die Stelle der Angst vor dem sexuellen Fehltritt gesetzt, wie Augustin Jeanneau meint.

Und Prozac – ist das etwa die Lösung? Ich bevorzuge da gelegentliches persönliches Unglücklichsein und manchmal sogar das alte Zusammenreißen, weiß aber auch, es gibt Hilfe, wenn es wirklich brennt.

Und da jede Krankheit auch ihre Zeit hat, wird auch die Depression eines Tages von einer neuen abgelöst werden, aber das ist dann wieder eine andere, neue Geschichte.

„Es ist nicht die Gegenwart mit ihrer Hektik, Mobilität und Virtualität, die uns krank macht, sondern es sind unsere Antworten darauf.“



Foto: psychologienachrichten.de

Thema

# Burnout und Depression

Roger Pycha

**Immer wieder und wieder konnte ich es lesen: Der bekannte deutsche Fussballtorwart Robert Emke verstarb am burnout. Er war erschöpft, innerlich seinem Ruhm nicht gewachsen, verarbeitete Schicksalsschläge nicht mehr und konnte kaum mehr Liebe geben. Ein Opfer der Leistungsgesellschaft also, die zu viel von ihm verlangt hatte, an allen Fronten.**

Wenn diese einfache Formel pietätvoll nachvollzogen wird, so auch deshalb, weil viele sie auf sich selbst beziehen, sich sofort auf Zeichen der Erschöpfung abtasten und zum Leisertreten auffordern. Nur: Sie stimmt so nicht. Robert Emke litt an schweren Depressionen, die offenbar wiederkehrten, und die er aus verschiedenen, auch nachvollziehbaren Gründen, nicht an die Öffentlichkeit gelangen lassen wollte. Er fürchtete wohl, in der Folge als psychisch krank oder zumindest labil abgestempelt zu werden. Er musste Angst um seine Karriere haben. Geraade im Sport, der nach dem Krieg den härtesten Einsatz fordert, sind Weicheier von vorne herein im Nachteil. Und genau wie im Krieg gibt es im Sport viele ganz klare Verlierer bei wenigen Gewinnern. Emke hatte wohl Angst, rasch von der einen in die andere Gruppe zu wechseln. Und investierte viel Energie ins Verbergen. Bei der psychischen Krankheit, erklärt Emke's Landsmann Asmus Finzen, legt sich die Scham wie eine zweite Krankheit auf die erste. Wer also seelisch erkrankt, hat einfach besonderes Pech: Er hat nicht einmal das Recht auf offenen Schmerz. Und erfährt doppeltes Leid, wenn er es nicht schafft, seine Verzweiflung geheim zu halten, seine Angst wegzudrücken, seine Lebenszweifel zu verinnerlichen. Diese zweite Krankheit ist sozial, ist von der Familie, den Nachbarn und der Gesellschaft gemacht. Und auch von den Betroffenen selbst, die genau deshalb oft Jahre darum ringen, psychisch ja nicht, psychosomatisch eher nicht, körperlich noch am ehesten leidend zu sein. Sie suchen verzweifelt, schul- und noch mehr ergänzungsmedizinisch, nach seltenen Allergien, Kampfer-

wie viel Bewegung, fettarme Diät, Einschränkung des Rauchens das Herz und den Kreislauf besser im Griff haben, und an die erste Stelle wird die Depression rücken. Gegen sie gibt es bisher kaum vorbeugende Strategien.

Das Wenige, was man weiß, ergibt sich aus dem bereits geschilderten Kampf gegen soziale Vorurteile. Wenn Betroffene selber aktiv Hilfe suchen, wenn eine Depression früh diagnostiziert und gezielt behandelt wird, sind die Chancen auf Heilung größer. Sie liegen insgesamt bei 70 bis 85 %, wenn verschiedene Methoden kombiniert, mehrere antidepressive Medikamente hintereinander verabreicht und bei Bedarf die Elektrokrampftherapie angewandt werden können. Die Aussicht auf lebenslanges Gesundbleiben ist danach aber knapp 50 %. Bei etwas mehr als der Hälfte aller einmal Erkrankten kehrt die Depression nach Jahren oder Jahrzehnten wieder, und als geheilter Betroffener weiß ich einfach nicht, welcher Gruppe ich angehöre. Bei einem solchen, doch auch lebenslangen Risiko, wäre Prävention besonders gefragt.

Da kommt das burnout wieder ins Spiel. Burnout ist nicht Depression, auch wenn sich im Stadium schwerer Erschöpfung die beiden Bilder ähnlich sehen wie Zwillinge. Das Ausbrennen an beruflicher Belastung oder „burnout“ ist 1974 von Herbert Freudenberger erstmals an Sozialarbeiterinnen beschrieben worden. Der Zeitgeist war von Tiefenpsychologie geprägt, von geheimen, triebgesteuerten Motivationen unter einer zivilen Oberfläche. Vier Jahre später entwickelte Wolfgang Schmidbauer das Konzept

drängen oder Verleugnen von Stress. Besonders vom Ausbrennen bedroht bin ich, wenn ich Aufträge, Aufgaben und Verantwortung vorbehaltlos übernehme und blind darauf warte, mich zu beweisen. Wenn ich das Rennen um verantwortliche schwierige Positionen fast regelmäßig mache und daran unmerklich allmählich zerbreche. Je unbewusster der Vorgang läuft, desto gefährlicher. Etwas haben wir alle, etwas hat die Gesellschaft in einem Vierteljahrhundert offenen Umgangs mit dem Phänomen jedenfalls gelernt. Es ist angesagt, den eigenen Druck zu beschreiben und mitzuteilen. Wenn ich mich gewerkschaftlich laut beklagend in der Arbeitswelt bewege, werde ich der Liebling meiner Vorgesetzten nicht sein. Aber ich bin vom Ausbrennen viel weniger bedroht. Ich habe, anders als andere, gelernt zu delegieren, nein zu sagen, zu verzögern und zu enttäuschen. Wenn ich arbeitstechnisch nur mehr aus diesen Manövern bestehe, würde es mich eigentlich nicht mehr brauchen. Wenn ich diese Taktik aber gar nicht beherrsche, gerate ich leicht in einen Zustand, der von drei Merkmalen gekennzeichnet ist. Zum einen fühle ich mich selbst auf Dauer leer, erschöpft und kraftlos. Zum anderen entfremde ich mich von meinen Bedürfnissen. Ich habe keine Zeit mehr für meine Hobbies, für Freunde und Familie, werde ungepflegt, kontaktshyperi, sarkastisch, unerklärlicherweise aggressiv auf all die Faulpelze um mich herum und komme Monate lang nicht zum Friseur. Und drittens lässt meine Arbeitsleistung tatsächlich nach. Mitarbeiter und Vorgesetzte merken das und halten es mir womöglich vor. Damit aktivieren sie mein inneres Credo, nämlich den Zwang, mich zu beweisen. Wegen meiner Erschöpfung habe ich keine geistigen Abwehrkräfte, keine Energien zum kritischen Nachdenken (Kritik braucht Kraft, und Kritiklosigkeit kann auch aus Erschöpfung



„Burnout ist keine Krankheit, sondern ein Risikofaktor für Depressionen, Angststörungen oder Suchtverhalten. Vermeidung von Burnout hilft im Umkehrschluss schweren psychischen Störungen vorzubeugen.“

Foto: familieswork.co.uk

vergiftungen, Selenmangelzuständen, Zirbeldrüsenblockaden . . . , tun alles, um den Makel einer psychischen Störung von sich zu weisen. Sie bekämpfen ihre Krankheit mit Hilfe anderer, leichter heilbarer, oder gar nicht vorliegender – und schaffen sogar Teilerfolge damit. Anderseits ist das Drohgebild seelischer Erkrankung überall. Gerade die Depression scheint immer häufiger, früher, heftiger aufzutreten, je besser und genauer man sie diagnostizieren kann. Die Weltgesundheitsorganisation wird ihrer Vorhersagen auf die kommenden Jahrzehnte nicht müde. 2020 werden Herz-Kreislaufkrankheiten weltweit die einschneidendsten Störungen sein, Depressionen an zweiter Stelle liegen. 2030 wird man durch geeignete Vorbeugung

des „Helfersyndroms“ für ausgebrannte, zynische Mitarbeiter in helfenden Berufen, die durch ihren zwanghaften Einsatz eigentlich Liebe und Anerkennung suchten, weil sie ungeliebte Kinder geblieben waren. Er entdeckte das Dilemma der hilflosen Helfer, den beruflich thematisierten Lebenskontrast, der sich etwas sanfter in viele Berufsbilder hinein verfolgen lässt, bis hin zu den besonders unglaublichen Politikern, den besonders erotisch angeregten Priestern, gesetzlosen Staatsanwälten oder pädophilen Erziehern. Kein Wunder, dass damals die Ursachen für das burnout vor allem im Betroffenen selbst gesucht und auch gefunden wurden. Es war die Anfangsformel, die heute noch gilt. Burnout entsteht durch Ver-

resultieren) mehr, und treibe mich selbst zu mehr Einsatz an, der paradoxerweise weniger Ergebnisse zeitigt. Das ist die Zange des burnout.

Ich beschreibe sie so genau, weil für Betroffene ein Wiedererkennungeffekt besteht. Und weil alles, was am burnout ins Bewusstsein dringt, bereits Ansatz zur Abhilfe sein kann. Hier beginnen Selbsthilfe, aber auch Coaching und Psychotherapie.

Ein Jahrzehnt später finden andere Autoren andere Zusammenhänge. Am schärfsten formuliert den Einfluss vielleicht Ruth Cohn, wenn sie vom „Globe“ spricht. Globe, das ist Wirtschaft, Politik, Kultur, also die Gesamtheit der

Thema

gesellschaftlichen Auswirkungen auf uns alle. „Wer den Globe nicht kennt, den frisst er“, meint Cohn plakativ. Ruhigen Gewissens können wir Bürokratie, Hierarchie, Informationsdschungel und chronischen Zeitmangel dem Globe zuordnen. Gerade im Gesundheitswesen, scheint mir, ist der Kampf gegen die Bürokratie schwerer zu gewinnen als der Kampf gegen Krankheiten. Im mittleren Management haben Führungskräfte viel Verantwortung bei wenig Entfaltungsmöglichkeit. Sie sollen einen Karren ziehen und bremsen zugleich. Für viele ist das tägliche Abarbeiten ihrer emails eine dornige Pflicht, Arbeit vor der eigentlichen Arbeit, die



Foto: www.rnw.nl

Der bekannte Fußballtorwart Robert Emke litt an Depressionen, die er vor seinem Umfeld zu verbergen suchte.

viel Energie bindet und wenig bringt. Am Ende ist man zwar mit der halben Welt in Kontakt, aber vor Erschöpfung nicht mehr in Stande, mit der Arbeitskollegin zu plaudern. Und über all dem schwebt das Pendel der viel zu kostbaren Zeit. Der amerikanische Schriftsteller John Steinbeck hat das meisterhaft so ausgedrückt: „Die Managerkrankheit ist eine Epidemie, die durch den Uhrzeiger hervorgerufen und durch den Terminkalender übertragen wird.“ Die wieder und wieder formulierte Einladung der Leistungsgesellschaft wird leicht zum Druck und zur hypnotischen Botschaft: Leiste, nur dann bist du. Ich leiste, darum bin ich.

Eine dritte Ebene sticht mir bei meiner klinischen

Arbeit mit Betroffenen immer wieder ins Auge. Sie ist hintergründiger und erschließt sich nicht leicht. Beruflicher Stress, persönliche Bereitschaft und gesellschaftliche Antreiber sind rasch formuliert. Dahinter finden sich häufig private Enttäuschungen oder Spannungen, die unmerklich zehren und der schwierigen Berufssituation doppeltes Gewicht verleihen. Auch da gilt wieder, je eher sie ans Bewusstsein dringen, desto klarer kann Schmerz, Wut oder Trauer empfunden werden. Desto weniger mündet das Ganze in dumpfe Depression.

Wir wissen heute, dass Zusammensein mit geliebten oder gemachten Menschen mehr Glückshormon ins Gehirn streut als Schokolade. Wir wissen, dass mäßiger Ausdauersport dasselbe kann. Und doch scheint es oft leichter, etwas zu schlucken als günstige Kontakte zu pflegen oder sich zu bewegen.

In den 1980ern ergaben Studien, dass durchschnittlich 10% der Arbeitnehmer in burnout-Situationen stehen. In den 1990ern zeigten größer angelegte Untersuchungen, dass 15-20% der Arbeitnehmer an burnout leiden. Entweder, das Phänomen wurde später besser erfasst, oder es nahm tatsächlich zu, oder beides. Nun ist burnout keine Krankheit, sondern ein Risikofaktor, wie Fettleibigkeit ein Risikofaktor für hohen Blutdruck, Zuckerkrankheit und Herzinfarkt ist. Burnout erhöht vor allem das Risiko, Depressionen zu entwickeln, aber auch Angststörungen, psychosomatische Störungen oder Suchtverhalten. Im Umkehrschluss ist Vermeidung von burnout eine wirksame Maßnahme zur Vorbeugung auch schwerer psychischer Störungen.

Was ist also zu tun? Jenseits allgemeiner Ratsschläge und Hinweise, die wir längst in unsere Broschüre über psychische Gesundheit („Psychische Gesundheit-Was ist das?“) aufgenommen haben, muss die Fachwelt der Seelenärzte, Psychotherapeuten und Allgemeinpraktiker vorbereitet darauf sein, dass sie Phänomene erkennt, die im Vorfeld einer Erkrankung stehen. Das ist medizinisch wie psychotherapeutisch eine Grauzone. Wer möchte nicht präventiv drei Wochen Urlaub, um nicht so leicht in Erschöpfung zu

geraten? Wer aber braucht unbedingt diese drei Wochen, damit ihm Monate Depression erspart bleiben? Zum besseren Abschätzen der Lage ist meines Erachtens ein Ausbildungsgang für Ärzte und klinisch tätige Psychologen gefragt, der das Erkennen des Phänomens und die Einschätzung des Schweregrades ermöglicht, denkbare Hilfen anbietet und einen Kernteil an Selbsterfahrung einschließt. Als Arzt und Psychologe sollte ich auch selbst im Stande sein, mich vor schwerem burnout zu schützen. Das Ringen mit der Erschöpfung macht mich dabei nur authentischer, die Bewältigung der Schwierigkeiten sogar zu einem Vorbild. Solchen Anliegen widmet sich die Europäische Allianz gegen Depression.

Weiters ist ein spezielles Therapieangebot für schwer burnout-Gefährdete zu entwickeln. Fachleute im Zentrum Tau um P. Dr. Georg Reider kümmern sich beispielsweise darum. Rückzugsmöglichkeiten mit mehrwöchigem Verbleib im Zentrum Tau sind ausgezeichnet geeignet, neue Umgangsweisen mit dem Berufsstress und einen etwas anderen Lebensstil zu formulieren. Das alles muss meiner Ansicht nach aber auch in der Arbeitswelt erprobt und nach ca zweiwöchiger Erfahrung wieder im Zentrum Tau nachbearbeitet, geprüft, justiert werden, am besten erneut für zehn Tage. Mit solcher Rückkopplung ist den Tücken der Leistungsgesellschaft und den inneren Antreibern am ehesten zu begegnen: komplexe Interventionen für eine komplexe Bedrohung.

Ein dritter Bereich wird meines Wissens von der Stiftung Vital gerade erschlossen. Es geht darum, im Inneren von „gesunden Betrieben“ Schlüsselpersonen wie Personalchefs und Abteilungsleiter für das Phänomen burnout zu sensibilisieren, damit Früherkennung gelingt, und kleine, unauffällige Eingriffe einer andernfalls ungünstigen Entwicklung vorbeugen.

Wenn all das geschieht, bleibt ein Wunsch noch offen: dass die Partner, die die Sparspitzen im Kampf gegen das belastende Phänomen darstellen, zusammenfinden. Dass sie Vorgangsweisen aufeinander abstimmen und Einflussreiche abstecken. Es ist, davon bin ich überzeugt, für alle genug Arbeit da. Planen wir Pausen ein, wenn wir sie angehen.



## Ein Netzwerk gegen Burnout

Josef Schwitzer

Untersuchungen in den 1970er Jahren ergaben bei etwa 10% der Angestellten „Burnout“, ähnliche Studien in den 1990er Jahren zeigten Hinweise auf „Burnout“ bei 15-20% der Berufstätigen. Das Phänomen scheint zuzunehmen und ist mit Ansprüchen unserer Leistungsgesellschaft verknüpft. Daher ist es wichtig, dass jeder arbeitende Mensch in selbstreflektiver Art und Weise seinen Ehrgeiz und seine Einsatzbereitschaft steuert.

Vor diesem Hintergrund haben die nationalen Psychiatriegesellschaften von Deutschland, Österreich, der Schweiz und Italien die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz zu ihrem vorrangigen Ziel erklärt.

In Südtirol hat die Europäische Allianz gegen Depression am 07.06.2011 ein entsprechendes Netzwerk gegründet. Daran beteiligt sind alle Psychiatrien des Landes, ebenso das Therapiezentrum Bad Bachgart, die Südtiroler Gesellschaft für Allgemeinmedizin, der Verband der Angehörigen und Freunde psychisch Kranke und die Selbsthilfevereinigung psychisch Kranke „Lichtung“. Treibender Motor bei der Gründung dieses Netzwerkes war Prim. Dr. Roger Pycha aus Bruneck. Dem Netzwerk standen keinerlei Ressourcen zur Verfügung, deshalb

sind Partner ausgewählt worden, deren Zielsetzungen sich mit den Zielen des Netzwerkes deckten.

Das vorrangige Ziel dieses Netzwerkes ist es zu sensibilisieren und ein Bewusstsein zu schaffen, welche Belastungsfaktoren und Umgebungsbedingungen zu dieser körperlichen, emotionalen und geistigen Erschöpfung führen, die das Burnout kennzeichnet. Die Bevölkerung, die Betriebe im privatwirtschaftlichen und öffentlichen Bereich sollten dafür sensibilisiert werden, dass sie achtsam

mit dem Thema psychosoziale Belastungen am Arbeitsplatz umgehen. Durch Öffentlichkeitsarbeit, Tagungen, Fortbildungen sowie Erörterungen in den verschiedenen Medien soll auf die Entstehungsbedingungen des Burnouts hingewiesen werden. Mit der Sensibilisierung von Verantwortungsträgern und der Öffentlichkeit soll das Hilfesuchverhalten Betroffener und Mitbetroffener unterstützt und gefördert werden. Durch die Vernetzung verschiedener Helfer und Fachleute soll auch die Bereitschaft gefördert werden, sich diesem neuen und zunehmend relevanten Thema der Volksgesundheit zu widmen. Jeder Partner des Netzwerkes sollte frei sein, auf eigene Art und Weise das

Thema Burnoutprävention anzugehen und zu entwickeln und sich mit anderen zu vernetzen. Weitere Ziele des Netzwerkes sind auch die Selbstaktivierung der Betroffenen und die Beeinflussung des burnotfördernden Lebensstiles in unserer Gesellschaft. Durch die Informationskampagnen sollen vor allem diejenigen Personen erreicht werden, die durch Arbeitsstress gesundheitlich gefährdet sind und an die permanent hohe Anforderungen gestellt werden. Solche krankmachenden Anforderungen sind oft gegeben durch Arbeitsverdichtung, während zugleich die Kontrolle und der Entscheidungsspielraum bei der Ausführung der Aufgaben stark eingeschränkt sind.

Es will vor allem bei den Verantwortungsträgern der Betriebe und Unternehmen Verständnis und Einsehen wecken, es will darüber informieren, welche Mechanismen in den Burnout-Prozess führen. Es soll das Bewusstsein geweckt werden, dass die häufig in Betrieben verbreitete Auffassung, mehr Reglementierung und Kontrolle führen zu mehr Leistung und Output, langfristig das Gegenteil bewirkt. Das Netzwerk soll helfen, der Arbeitswelt verständlich zu machen, dass Strategien, welche sich an menschlichen Werten orientieren, wie Gewährung von Autonomie und Vertrauen, letztlich nicht nur krankheitsprophylaktischen, sondern vor allem produktionsfördernden Wert haben. Es soll klar werden, dass solche Strategien

motivations- und identifikationsfördernde Verhaltensweisen bewirken.

Das Netzwerk möchte jedoch auch darüber informieren, welche Interventionen und Maßnahmen, dem Entstehen oder der Fortdauer der Störung entgegenwirken können.

Was das Netzwerk aber besonders bewirken und erreichen möchte, ist, dass mit dem Tabu gebrochen wird, dass über körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung nicht gesprochen werden darf. Es soll helfen, ein gesellschaftliches Klima zu schaffen, in dem Betroffene leichter und ohne Scheu über den Zustand des Ausgebranntseins sprechen können. Sehr häufig besteht bei Betroffenen das Schamgefühl, über ihren Zustand zu sprechen, da es sich um Menschen handelt, welche oft mit großer idealisti-

scher Begeisterung in ihre Arbeitswelt eingestiegen sind. Es soll helfen aufzuzeigen, welche frustrierenden Erlebnisse, Belastungen und Desillusionierungen zu Apathie, psychosomatischen Erkrankungen, Depression und oft sogar zu erhöhter Suchtgefährdung führen können. Um diese Ziele zu erreichen, soll jede sich im Netzwerk befindliche Vereinigung, im Rahmen der eigenen Möglichkeiten, Tätigkeiten entwickeln, die der Burnoutprävention dienen. Die am Netzwerk Beteiligten sind angehalten, über ihre Tätigkeiten möglichst breit gefächert zu berichten. Durch das Medienecho soll die notwendige und erwünschte Sensibilisierung von Verantwortungsträgern und Bevölkerung zum Thema ermöglicht und erleichtert werden. Die beteiligten Vereinigungen verpflichten sich, bei ihrer Sensi-

bilisierungs- und Öffentlichkeitsarbeit auf andere Partner des gegründeten Netzwerkes Bezug zu nehmen, diese einzubinden, einzuladen bzw. in ihren Presseaussendungen mitzuerwähnen. Weiters sind die Netzwerkpartner angehalten, eigene relevante Stellungnahmen zum Thema Burnout dem gesamten Netzwerk zur freien Verwendung zur Verfügung zu stellen.

Die Europäische Agentur für Sicherheits- und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz schätzt die volkswirtschaftlichen Folgekosten des Burnoutsyndroms in der EU auf rund 20 Mrd. Euro jährlich. Sollte sich durch das Netzwerk in Südtirol auch nur ein einziger Burnoutfall verhindern lassen, dann hätte es sich volkswirtschaftlich schon gerechnet, da das Netzwerk selbst ja kostenneutral arbeitet und wirkt.



## Überforderung

Walter Lorenz

**Überforderung – um der Peinlichkeit dieses Begriffs aus dem Weg zu gehen, diskutiert man das damit angeschnittene Thema schon gleich eher mithilfe der englischen Worte „stress“ oder gar „burn out“. Heraufbeschworen wird damit eine „Zeitkrankheit“, die die darunter Leidenden als Opfer ihrer Zeit charakterisiert, nicht ganz unschuldig an ihrem Leiden, aber dafür ganz zeitgemäß. Soziologisch gesehen betrifft das Phänomen dann hauptsächlich zwei Bereiche, die Arbeitswelt und die persönlichen Beziehungen, wobei bei letzteren am häufigsten die Beziehungen zu Kindern zu stressiger Überforderung Anlass geben, vorwiegend auf der Seite der Erwachsenen.**

Woran misst sich die Überforderung am Arbeitsplatz? Die Beobachtung, dass immer mehr Leistung in der Arbeitswelt eingefordert wird und damit Überforderung entsteht, bezieht sich auf eine relativ kurze Erinnerungsspanne, die uns zum (fiktiven) Maßstab geworden ist. Gemessen wird nämlich an der Blütezeit des Sozialstaats nach dem Zweiten Weltkrieg, in der in den westlichen Industriestaaten geregelter, sozial verträgliche Arbeitsverhältnisse zumindest angestrebt und teilweise auch verwirklicht wurden. Die sozialstaatlichen Bemühungen repräsentieren ihrerseits zum einen eine Antwort auf die chronische Überforderung vor allem der physisch Arbeitenden, die die industrielle Revolution in der Form kapitalistisch organisierter Arbeitsverhältnisse mit sich gebracht hatte. Diese hatte ihrerseits im Zuge der sie begleitenden Romantik die Überforderung der vorindustriellen arbeitenden Bevölkerung großteils idealisierend verbrämt – der Bauer, der im Einklang mit der Natur lebt und arbeitet, der Handwerker, der ein ehrbares Leben führt, waren nostalgische Wunschbilder. Der Großteil

der Bevölkerung litt in jenen Zeiten unter chronischer Überforderung durch ungeregelte Arbeitszeiten, schlechte Arbeitsverhältnisse, unzulängliche und ungesunde Wohnverhältnisse, verbreitete Armut. Meist musste in mühseligen sozialen Kämpfen der Schutz der arbeitenden Bevölkerung eingeklagt werden, ein Prozess, der eigentlich erst unter dem Druck der alles übersteigernden Überforderung fast aller Bevölkerungskreise in der Katastrophe des Zweiten Weltkriegs zu fruchten begann. Die „Opfer“, die man dem Krieg „brachte“, der Einsatz vor allem der arbeitenden Bevölkerung im Kampf gegen den Faschismus, durften nicht unbelohnt bleiben, und so zählten die sozialen Errungenchaften der Nachkriegszeit auch als Ausweis des Siegs über den Nationalsozialismus. Zum anderen gehörten sie sogleich wieder zum ideologischen Repertoire des Kampfes gegen den östlichen Kommunismus, der vor allem mit der planwirtschaftlichen Eliminierung der Ausbeutung am Arbeitsplatz punktete. Der „real existierende Sozialismus“ sah vor, Leistung nur im Verhältnis zu den jeweiligen Fähigkeiten

einzufordern und nahm der Bevölkerung zu mindest die Sorge um einen Arbeitsplatz, um eine Wohnstätte und um erschwingliche Gesundheitsversorgung und Ausbildung ab. Diesen Errungenschaften galt es im Westen etwas entgegenzusetzen, und tatsächlich verbesserten sich Arbeitsverhältnisse und Sozialversorgung erheblich.

Paradoxe Weise manifestierte einerseits gerade die sozialistische Planwirtschaft ein permanentes Ungleichgewicht zwischen geplanter, zumutbarer Forderung und der erbrachten Leistung, da häufig die idealisierte symbolische Anerkennung der Sollerfüllung wenig motivierend wirkte und die geringe Auslastung bei der Arbeit Anlass zu Kritik an der Ineffizienz und Realitätsferne des Systems gab, während andererseits die Verbesserung der Lebensbedingungen in Systemen der kapitalistischen sozialen Marktwirtschaft neue Faktoren der Überforderung mit ins Spiel brachte, sowohl innerhalb des Arbeitsbereichs als auch in anderen Sphären des Privatlebens. Es ist bezeichnend, dass die wissenschaftliche Untersuchung der Arbeitsüberforderung („work stress research“) gerade in jenen Zeiten der 1960-er und frühen 70-er Jahre erblühte, in denen materieller Reichtum in Westeuropa neue Höhepunkte erreichte. So zielte diese Forschung auch weitgehend darauf ab, die Produktivität in Betrieben zu steigern durch entsprechende Maßnahmen gegen Stress. Während diese in den Staaten Nordeuropas, in denen ein sozialdemokratisches Sozialpolitikmodell vorherrschte, eher einen strukturellen Focus entwickelten, bei dem die Reform der Arbeitsbedingungen als Mittel der Stressbekämpfung im Vordergrund stand, stand im restlichen Europa die gezielte individuelle Schulung im Umgang mit Stress im Mittelpunkt, was einer allmählichen Umschichtung der Perspektiven sozialer Absicherung entsprach: die kollektive Verantwortung für ein prinzipielles soziales Wohlergehen des Einzelnen wich der Betonung individueller Einzelverantwortung für die Vermeidung und Überwindung prekärer Lebenslagen.

Die grundlegenden Veränderungen der ökonomischen und damit verbunden auch der politischen Kultur der jüngsten Jahrzehnte im Zuge der Globalisierung steigerten diese im Markt-Kapitalismus angelegte Tendenz. Aus Eigenverantwortung in der sozialen Vorsorge entstand die Individualisierung der gesamten Lebensgestaltung, die zu einer permanenten Konfrontation mit Wahlmöglichkeiten zu werden droht und damit zu einer permanenten Quelle der Überforderung. Diese entwickelt zunehmend einen zyklischen Charakter, der mehr und mehr Sphären des täglichen Lebens betrifft: die von Überforderung Betroffenen müssen selbst dafür sorgen, dass sie der Überforderung Herr

Die Globalisierung droht die Freiheit der Moderne in einen Fluch des Leistungsdrucks zu verkehren - weltweit.



Foto: www.everyday-feng-shui.de

Thema

werden, was neuen Stress erzeugt. Wissenschaftliche Erkenntnisse und eine Flut von Informationen lassen Risiken vorhersehbar erscheinen, was jedoch hauptsächlich dazu führt, dass das „Restrisiko“ immer intensiver bekämpft wird und das ohnehin Unvorhersehbare immer unerträglicher wird. Die Einzelnen sollen sich darum bemühen, im Kampf um knapp werdende Ressourcen einen besseren sozialen Platz zu ergattern, zur Entlastung der kollektiven Verantwortung. Dem Leistungsdruck in der Schule begegnet man mit privaten Nachhilfestunden, der Arbeitsüberlastung

durch Methoden des modernen time management, der drohenden persönlichen Gesundheitskrise im Zusammenhang mit allgemeiner Überlastung durch die Anwendung wissenschaftlich getesteter fitness-Programme, Nahrungsdiäten und gezielter Freizeitaktivitäten. Statt Hilfe etwa bei der Buchung von Ferienreisen oder der Auswahl von Büchern bei entsprechenden Fachleuten in Läden oder Einrichtungen zu finden, sucht man selbst angestrengt im Internet nach Lösungen und verheddert sich im Überangebot der Möglichkeiten, getrieben von der Angst, doch das

günstigste oder passendste Angebot verpasst zu haben, bis hin zur virtuellen Partnersuche. Überforderung ist heute der Preis dieser Individualisierung, die die Freiheit der Moderne in einen Fluch des Leistungsdrucks zu verkehren droht. Die „selbstverschuldete Unmündigkeit“, aus der Kants Aufklärung herausführen sollte, ist einem „selbstverschuldeten Wahldruck“ gewichen. Es bleibt abzuwarten, ob dieser Überforderungszirkel durch kollektiven Verzicht auf Sicherheiten und eine entschiedene solidarische Gegenkultur noch aufgefangen werden kann.

Roger Pycha

## Die Entdeckung der zwischenmenschlichen Gesundheit

**Die Reihung des Wohlergehens gibt den Zugang zur ganzheitlichen Sicht der Gesundheit vor. Die WHO selbst hat Jahrzehnte ihr Hauptaugenmerk auf körperliche Gesundheit gelegt, verlagerte es in den späten 1990er Jahren auf die psychische und entdeckt zur Zeit den vollen Umfang der sozialen Komponente von Gesundheit. Das hört sich, heruntergebrochen auf den Betreuungsalltag so an, dass ein Altenpfleger im Fernsehen am Sonntag, den 4.3.2012 wie selbstverständlich im Interview formuliert: „Lebensfreude hängt wesentlich davon ab, dass man sozial eingebunden ist.“**

Komplexer wird das Anliegen bei den Feinden der ganzheitlichen Gesundheit. Als soziale Risikofaktoren für die Gesundheit müssen in einer multikulturellen Gesellschaft Isolation, mobbing, bossing und bullying statt Inklusion, und in einer Leistungsgesellschaft Ausbrennen am Arbeitsplatz, das sogenannte burnout, gelten. Sie führen überdurchschnittlich häufig ins spät verschlossene Feld der psychischen Krankheiten wie Depression, Angststörung, Sucht und psychosomatische Leiden. Vorbeugungsstrategien scheinen da heute noch schwierig, dürften aber eines der dankbarsten Betätigungsfelder im Gesundheitswesen der Zukunft werden. Bevor in den 1970er Jahren die enge Beziehung zwischen Lungenkrebs und Zigarettenrauch wissenschaftlich feststand, waren Maßnahmen zur Senkung bösartiger Lungenkrankheiten kaum denkbar.

Gesundheitsrisiken wie burnout oder psychosoziale Krisen sind Bereiche, die hoch sensibel auf günstige Einflüsse in frühen Entwicklungsstadien reagieren. Das bedeutet, in Zukunft wird die Anleitung zur Selbsteinschätzung und die Bereitschaft, Hilfe an sich heranzulassen, vermutlich zur entscheidenden Determinante, wie psychisches und soziales Leid wahrgenommen und gemindert werden kann. Vor allem sind Selbsthilfe und Nachbarschaftshilfe angesagt. Bestimmte Verhaltensweisen können eingeübt werden, wie z.B. Klagen über Stress, Delegieren von Aufgaben, höflich-entschuldigendes Nein-Sagen, Pausengestaltung, Gruppen aufzusuchen, die die eigenen Interessen teilen, nüchternes Mitteilen eigener Grenzen der Belastbarkeit usw. Parallel dazu sind Maßnahmen seitens der Arbeitgeber und Vorgesetzten nötig, um den Arbeitsplatz möglichst zu humanisieren. An sehr technisierten und elektronisierten Arbeitsplätzen wird es wichtig, auch zu Maschinen und Apparaten Beziehungen aufzubauen, die menschlichen ähneln.

Der soziologischen Spur folgend, ist Gesundheit am ehesten der „Zustand optimaler Leistungsfähigkeit eines Individuums für die wirksame Erfüllung der Rollen und Aufgaben, für die es sozialisiert wurde“. Freilich sagt diese Definition von Talcott Parsons mehr über die Gesellschaft – die Leistungsgesellschaft nämlich – aus als über das darin, vielleicht auch

daran, gesundende oder erkrankende Individuum.

Die Idee der Vorsorge oder Prävention hat sich aus anderen Kulturen und aus den Fortschritten medizinischer Erkenntnis wie selbstverständlich ergeben. Die chinesische Medizin wartet seit Jahrhunderten mit dem Sprichwort auf, eine Krankheit zu behandeln sei wie anzufangen, einen Brunnen zu graben, wenn man Durst habe – reine Verspätung. Es gehe darum, im Gesunden vorzubeugen und krankmachenden Tendenzen zu begegnen, bevor sie sich konsolidierten. Die den Körper durchflutende Energie Qi könne sich – übrigens auch durch psychischen Stress – in den Meridianen stauen. Langer Stau blockiere die Energiezirkulation komplett, schaffe einen Ort der Eindickung, ähnlich einem Tümpel, der zum Sumpf werde, und bilde Schleim. Lange liegen bleibender Schleim könne sich verfestigen bis hin zu Tumoren. Diese typologische Naturheilkunde wirkt, wie Vieles in der Komplementärmedizin, gut nachvollziehbar und macht betroffene oder interessierte Laien zu midiskutierenden Experten.

Aber auch „Vorbeugen ist besser als heilen“ ist eine Devise, die Grenzen unterliegt. Marc Jamouille hat 1986 erstmals für die Vermeidung unnötiger medizinischer Maßnahmen den Begriff „quartäre Prävention“ verwendet. Primäre Prävention bedeutet allgemein gesellschaftliche Vorbeugemaßnahmen, bei Suiziden zum Beispiel die Vermeidung spektakulärer Presseberichte, Erschwerung des Zugangs zu tödlichen Mitteln oder gefährlichen Orten, Vollbeschäftigung, Lehren von Krisenmanagement und Hilfesuche in den Schulen, Förderung religiöser Überzeugungen und guter sozialer Kontakte. Sekundäre Prävention zielt auf Risikogruppen ab, wie im selben Beispiel Telefonberatungsstellen für Menschen in Krise, aber auch Selbsthilfegruppen für vereinsamte Geschiedene, medizinische und psychologische Behandlung für psychisch Kranke. Tertiäre Prävention betrifft die Gruppe der Erkrankten selbst, also psychotherapeutische und psychiatrische Betreuung von Menschen nach einem Suizidversuch. Die Frage taucht immer wieder im Fahrwasser der Risikogesellschaft auf, ob viel und intensive Prävention nicht auch den Angstpegel erhöht, weil Gefahren dort gewittert werden, wo sie

entstehen könnten, aber noch nicht sind. Ob Leid und Tod durch Prävention ausgegrenzt und weniger erdrückend für den Normalverbraucher werden, ist nicht zuletzt eine Frage schlechter oder guter Anpassung an die Realität. Gervas und Coautoren formulierte es 2008 im Lancet, der weltweit renommiertesten medizinischen Zeitschrift, noch schärfer: Prävention hat einen viel allgemeineren, nützlichen Anspruch als Therapie. Dabei behandelt sie oft auch Gesunde oder Grenzgesunde und verursacht Nebenwirkungen, wie zum Beispiel beim flächendeckenden Einsatz von Blutdruckmitteln gegen arterielle Hypertonie.

Schutz vor zu viel Schutz scheint gefragt, aber auch die gesellschaftliche und individuelle Förderung von nachgewiesenen Schutzfaktoren. Das Zauberwort der Zukunft kommt aus der Mechanik und heißt „Resilienz“. Es beschreibt die Fähigkeit eines elastischen Körpers, einem Druck nachzugeben und nach Beendigung der Krafteinwirkung seine ursprüngliche Form wieder einzunehmen. So in etwa schaffen es Menschen, soziale Nachteile, trostlose Startbedingungen und gehäufte Krisen auszugleichen und Wohlbefinden und Erfolg zu erleben. Bei leibe nicht alle, natürlich, sondern durchschnittlich ein Drittel derjenigen, die benachteiligt heranwachsen. Das belegen die Ergebnisse einer jahrzehntelangen Untersuchung von Emmy Werner an Kindern aus trostlosen Verhältnissen auf der Insel Kauai, aber auch Langzeitverläufe von KZ-Überlebenden, die Aaron Antonowsky erstellt und glänzend interpretiert hat. Resiliente Menschen zeichnen einige Eigenschaften aus. Sie stehen mit ihren Gefühlen in Kontakt, ohne von ihnen dauerhaft überflutet zu werden, nehmen die Schwierigkeiten wahr, suchen aktiv nach Lösungen, machen das Machbare, holen sich Beistand, verlieren sich nicht in Selbstvorwürfen oder Beschuldigungen anderer, bleiben optimistisch, grenzen Probleme ein und planen die Zukunft. Resilienz bedeutet eine gewisse Unverletzlichkeit gegenüber schwierigen Existenzbedingungen, wobei überstandene Krisen den Umgang mit neuen Schwierigkeiten verbessern.

Die größte visionäre Kraft für die Zukunft geht vermutlich von Aaron Antonowskys Forschung aus. Er hat die Salutogenese – das Gesundwerden, oder bescheidener die Entstehung von Wohlbefinden – als Prozess beschrieben, der auf drei Dimensionen beruht. Menschen müssen ihre Situation überblicken, aktiv beeinflussen und mit Sinn füllen können, dann gesunden sie. Diese Grundsätze dürften die Zeiten nicht nur überdauern, sondern in einer komplex bis chaotisch erlebten Welt gewinnen.

# Drei Gründe gegen Work-Life Balance

**Es gibt sie nicht, die „Work-Life Balance“.** Die Seminarphrase der Gehetzten und Gestressten auf der Suche nach mehr Zufriedenheit im Job und Zuhause halte ich für falsch. Ausgebrannte Manager besuchen Wochenendseminare zu diesem Thema, anstatt diese Zeit mit den Kindern zu verbringen. Wo steckt der Fehler im System? Hier sind drei Thesen, warum die Balance zwischen Arbeit und Privatleben ein Mythos ist.

## GRUND 1:

### Arbeit ist mehr als das halbe Leben

„Work-Life Balance“ trennt begrifflich zwischen Arbeit und Leben. Was für ein Unsinn! Sind wir auf Arbeit denn tot? Manche stellen sich vielleicht so, aber trennen lässt sich der Beruf vom eigenen Leben nicht. Wer nur außerhalb der Arbeit zu leben versucht, dem bleibt nur wenig Zeit dafür. Wer glaubt, ein glückliches Leben beginne nach dem Job, der wird mit Sicherheit seelischen Schaden nehmen. Leider wird Work-Life-Balance oft genau so missverstanden. Wie soll Zufriedenheit im Job einkehren, wenn durch Teilzeitregelung (typische Maßnahme) zwar mehr Freizeit da ist, die Stunden auf Arbeit aber durch diese Mobbingtouren vermieden werden? Work-Life lässt sich nicht trennen. Arbeit ist mehr als das halbe Leben.

## GRUND 2:

### Balance-Akte führen zum Absturz

Ausbalancieren ist anstrengend. Probieren Sie es auf einem umgekippten Baumstamm im Wald. Sie werden Mühe haben, Balance zu finden und über die ganze Strecke zu halten. Diese Anstrengung muten wir uns zu, wenn wir Arbeit und Privatleben ausbalancieren wollen. Immer auf der Gratwanderung zwischen Familie und Job,

zwischen Stress und Erholung, zwischen Geld verdienen und ausgeben. Prioritäten sollen wir setzen, sagen uns die schlauen Work-Life Balance-Ratgeber. Wie fühlt sich das an auf einem wackeligen Baumstamm? Priorität Körpergewicht links, Verlagerung rechts, und wieder links ... und ab in den Bach! Wir sollten lernen, das Ungleichgewicht anzunehmen. Leben Sie in der Dysbalance, aber mit Freude! Und: Meiden Sie wackelige Baumstämme im Leben.

## GRUND 3:

### Zu viele Faktoren beeinflussen unser Leben

Gerade hat man es einigermaßen geschafft. Die Beförderung ist gesichert, die pubertierende Tochter aus dem Gröbsten raus, der zweite Marathon gelaufen, da kracht es am Finanzmarkt. Als die Krise überstanden ist, kommt die Tochter schwanger nach Hause. Vor der wichtigen Dienstreise verabschiedet sich der Meniskus im linken Knie ... Das Leben ist Veränderung. Das ist die einzige Konstante. Wir setzen uns Ziele und das ist gut so. Aber wir vergessen mitunter, dass Zufriedenheit nicht erst im Ziel entstehen darf, sondern zum treuen Begleiter unterwegs werden muss. Einfacher: Der Weg ist das Ziel. Das Leben ist schön, fröhlich und traurig zugleich. Ein glückliches Leben beruht durchaus auf seelischem Gleich-

gewicht, das mehr durch inneren Entschluss als durch äußere Faktoren entsteht.

## Kleine Geheimnisse für mehr Zufriedenheit

Wie komme ich ohne Work-Life-Balance zu recht? Prinzipiell: Aufhören zu trennen und aufhören zu balancieren!

1. Ich mache das, was mir Spaß macht, vor allem beruflich. Das Leben ist zu kurz für einen schlechten Job. Für alle, die das jetzt für ein seltes Privileg halten: Für diese Entscheidung habe ich einige Täler durchschritten. Das war und ist nicht immer leicht. Ich bin ein Mensch und nicht zwei, drei oder fünf Rollen. Ich bin immer vollständig und privat. Übrigens ist das ein Erfolgsgeschäft der Rhetorik: Sei privat und die Menschen fangen an, dir zuzuhören! Marketing Coaching, Seminare, Kundenprojekte, Kinder, Triathlon ... Ich behaupte nicht, dass ich das unter einen Hut bringen kann. Im Gegenteil. Ich habe einfach aufgehört, mich dafür zu ohrfeigen, wenn es mal nicht klappt.

2. Ich vergleiche mich nicht mit anderen. Mal ehrlich, Work-Life-Balance ist doch oft der Versuch der Statusoptimierung auf höherem Niveau. Mehr Erfolg, mehr Einkommen, mehr Freizeit, mehr Familie. Das Leben ist keine Fleischtheke nach dem Motto: „Darf's noch etwas mehr sein?“ Ich definiere Erfolg für mich jeden Tag neu und messe ihn an kleinen Dingen, über die ich mich hoffentlich freuen kann.



Foto: M.Priebe

**Mathias Priebe (MBA), Jahrgang 1968, ist Marketing-Coach und Publizist aus Elsterheide in der Lausitz, Deutschland. Nach über 20 Jahren Selbständigkeit, davon viele Jahre in der Hektik des Medienbetriebs, ist er überzeugt, dass ein Leben in Ausgeglichenheit nur ein Mythos sein kann. Damit es nicht langweilig wird, trainiert er aktuell für seinen dritten Ironman-Triathlon. (mail@mathias-priebe.de)**

# Achtsamkeit und die Mühe, das Eigene zu leben ...



Foto: www.suedtirolnews.it

Burnout ist heute in aller Munde, es wird überstrapaziert: einerseits Kavalierskrankheit des Management, andererseits Deckblatt für schwerwiegendere Belastungen oder Erkrankungen, welche über eine gesellschaftlich anerkannte und nachvollziehbare Dynamik versteckt oder schöngeredet werden.

Trotz der Allgegenwart im Bereich betrieblicher Gefährdungs- und Gesundheitsfragen ist Burnout noch nicht als Krankheit deklariert, sondern gilt als Erschöpfungserscheinung, die, wenn man ihre Signale nicht versteht, zu einer Erkrankung führen kann.

In diesen Überlegungen geht es mir darum, aufzuzeigen, dass Burnout auch ein Ausdruck der Problematik unserer Zeit ist. Ich denke, Krankheits- und Leidensbilder sind selten nur eine individuelle Angelegenheit, sie spiegeln immer auch die Motive und Gefährdungen, welche eine Gesellschaft dem Leben gegenüber durchspielt.

## Individuelle Selbstverwirklichung wird den Interessen der Gesellschaft geopfert

Als der amerikanische Psychoanalytiker Herbert Freudberger in den 70er Jahren den Begriff Burnout vor allem im Zusammenhang mit arbeitsbezogener Erschöpfung prägte, hat er gleichzeitig auch ein Problem unserer Zeit angesprochen: Die Not, uns unser bewusst zu

werden und zu sein, indem wir unsere Bedürfnisse, Wünsche und Fähigkeiten kennen und zu verwirklichen versuchen.

Eigentlich eine unglaublich schöne und gute Botschaft, ich darf und muss meine Bedürfnisse, Wünsche und Fähigkeiten kennen und leben, sonst nistet sich ein Belastungsgefühl in

mein Leben ein, das bis zur Krankheit führen kann.

Der französische Psychoanalytiker Alain Ehrenberg hat in seinem Buch „Das erschöpfte Selbst“ das Gleiche nochmals aus einer anderen Perspektive dargestellt. Die Niedergeschlagenheit vieler Menschen in unserer Zeit ist eine Reaktion auf die gesellschaftlich allgegenwärtigen Erwartungen unserer Selbstverwirklichung. Die Selbstverwirklichung wird dabei aber zum Produkt erhöhen, das bis zur Erschöpfung eingefordert wird.

Ich sehe die Ursache dieser Problematik darin begründet, dass die Gesellschaft die optimale Verwirklichung des Menschen im Hinblick auf ihr Funktionieren fordert und fördert und dadurch eine authentische Selbstverwirklichung verhindert oder mindestens an die zweite Stelle rückt. Denn, was meine Bedürfnisse, Wünsche und

Fähigkeiten sind, soll ich nicht im Hinblick auf meine persönlichen Ziele verwirklichen, sondern dem Funktionieren der Gesellschaft zur Verfügung stellen. Wenn ich der Versuchung nachgebe und Selbstverwirklichung für die Interessen der Gesellschaft realisiere, wird mir dies als Leiter nach oben geboten.

Der Begriff des Burnout muss also nicht nur von seiner Popularitätsfalle (Chr. Jakobs) befreit werden, sondern auch in seiner kulturellen und gesellschaftlichen Verantwortung dargestellt werden.

## Achtsamkeit und Innerlichkeit als Widerstand gegen den äußeren Druck

Wir leben in einer Entwicklungsphase, in der – wohl zum ersten Mal in der Geschichte – „Selbst-Verwirklichung“ einerseits als Sehnsucht und Möglichkeit zum individuellen Ange-

bot und Auftrag geworden ist. Andererseits sind unsere Lebens- und Arbeitsbedingungen so strukturiert, dass es immer schwieriger wird, Zeiten und Möglichkeiten für Selbstwahrnehmung zu finden. Und wie soll man sich, bzw. das eigene Selbst verwirklichen,

wenn man keine Zeit und Gelegenheit hat, es wahrzunehmen und damit seine Wünsche, Bedürfnisse und Fähigkeiten zu erkennen?

**Dr. Georg Reider ist Obmann der Sozialgenossenschaft Zentrum Tau (www.zentrum-tau.it), Theologe, Psycho-syntheseberater, Schreibtrainer und Mitbegründer der „Akademie der Muße“ München. (www.akademie-der-musse.de)**

Es ist in diesem Zusammenhang interessant, dass derzeit viele Methoden der ganzheitlichen Psychologie und Medizin in alten religiös-spirituellen Wegen entdeckt werden. Die Meditation z.B. ist ein Weg, über den die Aufmerksamkeit von außen nach ihnen gelenkt wird, über den wir lernen, Außensteuerung von innerer Führung zu unterscheiden und einfach achtsam zu werden für das, was in unserem Leben wirklich wesentlich ist. „Achtsamkeit“ ist deshalb das Kürzel für die innere Haltung, die sich dem Druck der Überforderung entgegenstellt. (vgl. dazu die vielbeachteten Kongressakten zu „Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik“ in Dresden, 2006)

Achtsamkeit und Unterscheidung braucht es vor allem deshalb, weil ein Teil des Druckes, der zu Burnout führt, ja hausgemacht erscheint. Denn das Belastungsgefühl hat unter anderem mit „negativer Selbstbewertung in Bezug auf die berufliche Leistung“ zu tun. D.h.

es geht nicht immer um einen Außendruck, sondern auch um einen Innendruck, weil der/die Burnout Gefährdete, die Erwartungen, die sie/er von sich hat, offensichtlich unkritisch aus den Erwartungen der Gesellschaft entwickelt und übernimmt. Deshalb legen die Fachleute Wert darauf, dass Burnout nicht psychiatrisiert wird und eher im präventiven und außer- bzw. vorklinischen Bereich zu behandeln und zu begleiten ist.

#### **Spirituelle Praxis unterstützt das Erleben eines inneren Fundamentes**

Weil die Veränderung der Systeme und Anforderungen in der Berufswelt flächendeckend und kurzfristig ein Ding der Unmöglichkeit sein könnte, schlagen neuere therapeutische Ansätze bei Burnout-Gefährdung oder Erkrankung niederschwellige und psychologische Interventionen vor: Selbstwirksamkeit zu stärken, Res-

sourcen bewusst zu machen und die Widerstandsfähigkeit der Individuen zu entwickeln. Dazu ist die Schulung der Achtsamkeit ein guter Weg.

Im Grunde haben alle echten spirituellen Wege und Praktiken ein Ziel: dem Menschen das Gefühl oder das Gespür zu vermitteln, dass er im Innersten und im Wesentlichen seines Lebens getragen, angenommen, geführt und geliebt ist. Dazu verhelfen zunächst nicht Glaubenssätze, Wahrheiten oder Informationen, sondern das Erleben und Erspüren des inneren Raumes. Weil dieser an sich ja immer da ist, schult Achtsamkeit die Wahrnehmung dafür. Wem das Gefühl des Getragenseins fehlt – wie immer es begründet und erlebt wird – muss sich Wertschätzung, Perspektive und Sicherheit im Außen, in außerordentlichen Leistungen und in ständiger Kontrolle sichern. Authentische spirituelle Erfahrung wirkt diesem Zwang entgegen.



## Befreiung

Waltraud Holzner

Foto: www.webalice.it

Die Frau fuhr langsam durch die Allee. Es hatte sich einiges verändert. Die alten Lindenbäume standen noch, aber nur wenige der Villen, die hinter gepflegten Gärten dösten, vornehm distanziert zur spärlich befahrenen Straße, hatten ihr Aussehen bewahrt. Da, rechts, eine Woge dünnen Laubes neben dem Gehsteig, ein hohes, rostiges Gitter mit einem zweiflügeligen Tor – sie war am Ziel.

Heute hatte ihr der Notar das Schüsselbund mit der Ankündigung ausgehändigigt, sie werde ihr Erbe in einem verwahrlosten Zustand vorfinden. Nichtsdestoweniger sei das Haus mit dem Park, in der besten Lage der Stadt, von ungeheurem Wert. Er hatte sogar einen Betrag genannt. Gut und gerne sei das Objekt um soundsoviel verhandelbar, hatte er mit gesenkter Stimme verkündet. Die Frau hatte nicht auf seine Worte reagiert, hatte schweigend und achtlos die Dokumente zusammengerollt, sie samt den Schlüsseln in ihre Tasche gesteckt, und war ohne Kommentar gegangen.

Vorsichtig lenkte sie den Wagen über die holprige Einfahrt bis zu den Stufen vor dem Eingang.

Die Bäume waren zu Veteranen mit dicken Stämmen und ausladenden Kronen geworden, Rasen und Wege verwildert, das abgefallene Laub lag auf hohem Gras. Da vorne die Eiche. Der Baum, der sich bewährt hatte. Die starke Deutsche Eiche.

Und schließlich das Haus. Ende des 19. Jahrhunderts erbaut. Mauerfraß im Sockel, das

Holz der Veranda und der Mansarde verwittert, die Regenrinne geborsten und bemooste Ziegel vom steilen Dach zerbrochen auf dem Boden liegend.

Nachdem sie einen großen, grünen Plastikkannister aus dem Kofferraum geholt hatte, öffnete sie die Haustüre. Heute, nach so vielen Jahren, betrat sie wieder die Insel ihrer Kindheit, von der es damals kein Entrinnen gegeben hatte.

Der Geruch ... Der unverwechselbare Geruch, den sie nicht mehr erwartet hatte, jedoch sofort wieder erkannte. Kaum eingetreten, fand sie sich von allen Seiten umgeben von jahrzehntealten Ausdünstungen modernden Holzes, Leders und Bohnerwachs. Sie durchschritt die dämmrige Diele, bemerkte ein Möbelstück und einen Teppich, die ihr fremd waren, aber der große Essstisch mit den gedrechselten Stühlen stand dort wie ehedem. Sie konnte sich sogar an das Brokatiscottuch mit dem orientalischen Muster und den olivgrünen Lampenschirm erinnern. Rechts die hohe Kreuzenz. Sie sah sich als etwa zwölfjähriges Mädchen davor knien und die Scherben eines Tellers, den sie zerbrochen hatte, aufkehren. Das Gekeife der Mutter klang ihr noch heute in den Ohren und dann die Schläge des Vaters, seine fleischige Hand auf ihrem entblößten Rücken ...

Sie warf einen Blick in die Küche. Diese musste vor vielen Jahren erneuert worden sein, denn die Einrichtung war ihr, obwohl abgenutzt, gänzlich unbekannt. Die Verbindungstür zur ehemaligen Zahnarztpraxis ihres Vaters öffnete sie nicht, sondern sie ging zurück in die Diele,

nahm den Kanister und schleppte ihn die Holztreppe hinauf in den ersten Stock. Hier hatte sich nichts verändert. Gar nichts.

Das düstere Mobiliar, die Portraits ihrer Großeltern, das Ölgemälde, ein Schiff auf stürmischem See darstellend, die beiden Landschaftsaquarelle mit den viel zu wuchtigen Rahmen – all das hatte hier ausgeharrt, auf sie gewartet, auf die Stunde der Befreiung.

Zögernd näherte sie sich dem Klavier. Das Instrument hatte ihr gute Stunden beschert, hatte ihr Klänge geschenkt, die, obwohl auch von den anderen Hausbewohnern wahrgenommen, nur ihr allein gehörten, Töne, die dem, wozu ihr die Worte fehlten, Ausdruck verliehen, Laute, deren Bedeutung nur sie alleine kannte. Aber selbst hier die Beklemmung, da sie seine, des Vaters, Annäherung zu spüren vermeinte, wie er leise hinter sie trat und seine Hände von ihren Schultern abwärts glitten.

Gerade als sie mit dem Mittelfinger eine Taste anschlug und feststellte, dass das Instrument in hohem Maße verstimmt war, vernahm sie, wie die Haustüre aufgesperrt wurde. Ihr Schreck war so groß, dass sie sich auf den Klavierhocker setzen musste, um ihre Blase an einer unkontrollierten Entleerung zu hindern. Jetzt würde er die Treppen heraufschleichen, und ihre Erinnerung würde erneut zu ekelhafter Wirklichkeit werden. Aber das konnte nicht sein, er war tot, tot, tot. Erhängt an einem Ast der Deutschen Eiche.

Es war eine Person mittleren Alters mit rot gefärbten Haaren, die sich als Erna Konetsch-



nik vorstellte. Sie habe das Auto vor der Einfahrt gesehen und nachschauen wollen, wer im Haus sei. Nun ja, sie habe sich schon gedacht, die Tochter sei gekommen, jetzt, wo es zu spät sei. Seit nunmehr zwanzig Jahren habe sie diesen Haushalt geführt. Gehässigkeit schwang in ihrer Stimme mit, als sie fortfuhr: „Seit Ihre Mutter vor sieben Jahren gestorben ist, war Ihr Vater ganz alleine.“ Da sie keine Antwort bekam, strich sie sich einige Male über ihre spitze Nase und zeterte: „Ich habe vorige Woche viele Stunden gearbeitet, alles geputzt und in Ordnung gebracht. Das war, da bin ich mir sicher, im Sinne Ihrer Eltern.“

Die Frau entnahm ihrer Tasche eine Geldbörse. „Wieviel bin ich Ihnen schuldig?“

Die Konetschnik nannte einen Betrag und fügte gleich hinzu, dass ihre Treue eigentlich nicht alleine mit Geld abgegolten werden könne.

„Wenn Sie etwas aus diesem Haushalt brauchen können...“

„Oh ja, ein Tischtuch hätte ich gerne. Als Andenken sozusagen.“

„Sie können sich alles, was in den Kästen ist, nehmen. Aber schaffen Sie es gleich weg.“

Wie ein Wiesel flitzte die Konetschnik in den Keller und kam mit einigen Kartons wieder. Hastig stieß sie die Flügeltür zum anschließenden Schlafzimmer der Eltern auf und die Frau sah zu, wie die Rothaarige zitternd vor Gier Wäsche aus den Schränken raffte, in die Schachteln stopfte und diese, einen Karton nach dem anderen, nach unten zu ihrem ebenfalls vor dem Haus parkenden Wagen trug.

In den Kästen und Laden herrschte wie ehedem peinliche Ordnung. Welch ein Gegensatz zu der bröckelnden Fassade und der äußersten Verwahrlosung des Hauses. Allerdings entströmte der Wäsche, die an ihr vorbeigeschlagen wurde, ein stickiger Geruch nach altem Holz und Mottenpulver, der darauf schließen ließ, dass die Kästen schon lange Zeit nicht geöffnet und die Wäschestücke nicht benutzt worden waren. Sicher hatte der Vater nach dem Tode der Mutter „von der Hand in den Mund“ gelebt, war, an Ordnung ohne eigene Bemühungen gewöhnt, darauf bedacht gewesen, die vorhandenen Einteilungen so zu belassen, wie sie waren.

Das Schlafzimmer der Eltern. Ordentlich aufgeräumt, auf dem großen, altmodischen Doppelbett aus dunklem, poliertem Holz eine Decke aus weinrotem Velour, auch die Fenster mit ebensolchen Vorhängen umrahmt. Die Frau wandte den Blick ab. Sie wusste, über den Betten würde der Stolz des Vaters, ein allegorisches Frauenakt von Adolf Ziegler hängen, jenes Malers, der beauftragt war, das Deutsche Reich von „entarteter Kunst“ zu säubern. Wahrscheinlich würde auch der Sprung im Spiegel über dem Vertiko noch vorhanden sein. Aber sie ging nicht in das Zimmer, denn sie wollte das alles nicht sehen. Sie mochte auch nicht über die Ehe ihrer Eltern nachdenken, von der sie im Grunde außer dem von ihnen zur Schau getragenen Alltagsleben nichts wusste. Eine Beziehung gekennzeichnet von Despotismus und Abhängigkeit musste es gewesen sein, das stand fest.

Der Haushalt war tadellos geführt worden, die Mutter hatte in allem versucht, den Ansprüchen ihres Mannes gerecht zu werden. Für ihn war täglich Fleisch auf dem Teller gelegen, selbst in der Zeit nach seiner Rückkehr aus dem Krieg, wo solches kaum erhältlich gewesen war. Ein Haushaltsbuch hatte die Mutter zu führen gehabt, in das alle Ausgaben säuberlich eingetragen werden mussten und das zuweilen kontrolliert worden war. Ihr, der Tochter, waren Klavierstunden erlaubt worden, weil solche für

Mädchen aus „gutem Hause“ üblich waren. Die Klavierlehrerin, ein zerstreutes Wesen mit fahrigem Blick, war ins Haus gekommen und hatte ihr Unterricht erteilt.

Die Mutter hatte großen Wert auf die gesellschaftliche Position der Familie gelegt und freundschaftliche Kontakte nur – wie sie sich ausdrückte – zu ebenbürtigen Personen gepflegt. Als Tochter eines Offiziers und Frau eines Akademikers könne, dürfe, müsse sie dieses oder jenes tun oder lassen, war aus ihrem Munde zu hören gewesen. In der Runde ihrer Freundinnen war sie aufgeblüht und hatte sich für wenige Stunden von der ängstlichen Befehlsempfängerin zur von der intellektuellen Aura ihres Mannes umstrahlten Honoratioren-gattin gewandelt.

Manchmal hatte der Vater Kriegskameraden eingeladen. Zu solchen Anlässen war von der Brauerei ein mittleres Fass Bier geliefert worden und die Mutter war in der Küche mit der Zubereitung von Braten und Würsten beschäftigt gewesen. Ihr waren die Kameraden des Vaters namentlich als „liebe Onkeln“ vorgestellt worden und schon mit zehn Jahren hatte sie die Aufgabe des Servierens und Ausschenkens übernehmen müssen. Jedesmal waren diese Zusammenkünfte zu einem großen Besäufnis ausgeartet. Mit Abscheu hörte sie, wie die Männer stolz von ihren Taten erzählten, die sie im Krieg begangen hatten und nun heroisierten. Und sie hatte nicht nur die gegröhlten Nazilieder und den üblichen Gestank nach Bier und Schweiß, sondern auch die widerlichen Bemerkungen und das Geprapsche der „lieben Onkeln“ ertragen müssen. Die in anderen Bereichen sehr auf das Ansehen des Hauses bedachte Mutter hatte für die Derbheit der Männer stets verständnisvolle Worte gefunden und schien deren Brutalität als eine männliche Tugend zu bewundern.

Der Vater war gekommen und gegangen, wann er wollte, ohne zu sagen, wohin es ihn trieb.



Foto: Waltraud Holzner

Viele Wochenenden hatte er außer Haus verbracht, die Mutter hatte gemutmaßt, er besuchte auswärtige Kameradschaftstreffen. Sie war von ihm oft zu Theater- und Kinoabenden ermuntert worden, für die sie sich devot bedankt hatte, obwohl er sie nie begleitete. Auch Einladungen von Freundinnen hatte die Mutter mit Billigung ihres Mannes angenommen und manchmal war sie von ihm aufgefordert worden, doch ein Stündchen spazieren zu gehen, da sie blass aussehe. Mit Grauen dachte die Frau an jene Abwesenheiten ihrer Mutter, die diese sichtlich genossen hatte, sie selbst aber in Todesangst gestürzt hatten.

Die Mutter musste doch etwas gewusst oder zumindest geahnt haben. Und wenn nicht, so war dieses Unwissen nicht zu entschuldigen. Konnte es möglich sein, dass ihr als Mutter und Hausbewohnerin die jahrelange Not und Einsamkeit ihres Kindes nicht aufgefallen waren? War sie zu kaltherzig, zu oberflächlich, zu verdorben oder selbst zu eingeschüchtert gewesen, um sie aus ihrer Ohnmacht zu retten?

Oder hatte sie gar ihr gesellschaftliches Ansehen über das Wohl ihrer Tochter gestellt?

Erhitzt und außer Atem vom Treppensteigen erschien die Konetschnik wieder im ersten Stock und warf einen lauernden Blick auf die Frau, die reglos vor dem Klavier stand. „Auf das Porzellan Ihrer Eltern habe ich immer besonders geachtet. Wäre jammerschade gewesen, wenn davon etwas zu Bruch gegangen wäre...“

„Sie können es haben“, unterbrach die Frau den Redeschwall.

Durch die Großzügigkeit der Erbin entwaffnet, fühlte sich die Haushälterin bemüßigt, freundlichere Töne anzuschlagen: „Wenn Sie es nicht brauchen, werde ich es mir später holen. Ich werde es in Ehren halten, jedes einzelne Stück.“

„Machen Sie, was Sie wollen, aber gehen Sie jetzt, ich möchte alleine sein.“

Die Konetschnik überhörte den gereizten Ton der Frau, ihre Begierde nach dem Hausrat ihrer Herrschaft steigerte sich von Sekunde zu Sekunde. „Der Lehnstuhl Ihres Vaters...“

„Bleibt da!“ Die Frau schloss mit einer Geste, die keinen Widerspruch duldet, den Klavierdeckel, ging zum Fenster und verharrte dort schweigend, den Rücken der lästigen Fragestellerin zugekehrt.

Sie wartete, bis Frau Konetschnik gegangen war, beobachtete vom offenen Fenster aus, wie sie die Kartons mit der Wäsche im Kofferraum verstauten und dann in ihrem Auto das Grundstück verließ. Erst dann wandte sie sich um und konzentrierte sich erneut auf die Aufgabe, die sie sich gestellt hatte. Heute mussten Rückblücke zugelassen werden. Ein letztes Abwägen war unumgänglich, um ein Urteil fällen und vollstrecken zu können. Sie war als Richterin gekommen, als Nemesis.

Der Lehnstuhl ... Der Vater, SS-Obersturmbannführer, hatte im September 1943 einen kurzen Fronturlaub bei seiner Familie verbracht. In seiner Uniform war er dagesessen, umrahmt vom dunklen Leder des Lehnstuhls und hatte sie, die damals Achtjährige zu sich gerufen. Er hatte ihr zuerst den Orden gezeigt, der ihm für besondere Tapferkeit verliehen worden war und sie dann aufgefordert, sich auszuziehen. „Da wollen wir einmal sehen, ob du ein strammes deutsches Mädchen bist!“, hatte er mit süffisantem Grinsen gesagt. Ein Marschlied hatte er gegröhlt, sich im Takt auf die Schenkel geschlagen und sie hatte nackt im Zimmer auf und ab gehen müssen. Er hatte sie angebrüllt, als sie beim Marschieren gestolpert war und ihre Tränen verhöhnt, die sie aus Scham und Verzweiflung geweint hatte.

Nach Kriegsende war er noch zwei Jahre verschwunden geblieben, irgendwo untergetaucht trotz aller Tapferkeit vor dem Feind. Aber im November 1947 war er wieder da gewesen, hatte in seiner Zahnrarzapraxis ordiniert und unentwegt die Maske der Redlichkeit zur Schau gestellt.

Die Frau ging zu der alten Standuhr in der Ecke. Sie öffnete den Uhrenkasten, entfernte die Bodenplatte, entnahm dem Versteck eine kleine Aluminiumschatulle und steckte diese in ihre Tasche. Dann holte sie den Kanister und trug ihn hinauf zum Dachgeschoss, wo der Speicher und das kleine Mansardenstübchen war, das sie einst bewohnt hatte. Die Holztreppe... Ihr Herz pochte, als sie sich an Schritte erinnerte, die unabwendbar immer näher gekommen waren, verraten durch das knarrende Holz der Stufen.

Sie öffnete die Tür zu ihrer Kammer. Einen Schlüssel hatte es hier nie gegeben. Ihr Ekelgefühl wurde unerträglich. Da war der heiße,

## Waltraud Holzner

Geb. 1940 in Wien, lebt seit 1965 in Südtirol. Autorin von Kinder- und Sachbüchern. „Von Schafen, Hirten und warmer Wolle“, „Gleich hinterm Zaun ist Bethlehem“, „Südtirol leise“, „Macht und Magie der Symbole“, „Kitti ist anders“, alle erschienen bei Athesia Spectrum, Bozen.

Zahlreiche ihrer Kurzgeschichten waren im RAI-Sender Bozen zu hören und wurden in in- und ausländischen Zeitschriften veröffentlicht. Sie ist Text- und Melodieautorin des Kindermusicals „Der Tatzelbär“.

nach Alkohol stinkende Atem gewesen, Hände, denen sie nicht entrinnen konnte, Drohungen, Einschüchterungen, Stürzen in das Feuer der Hölle und eine Seelenpein, die all die Jahre ihre Erinnerung, nicht aber ihr Wissen gelähmt hatte.

Sie stand da und wartete. Wartete auf etwas, das in tiefen Ahnungen vorhanden war und jetzt kommen musste, um von ihr besiegt zu werden. Ihr Herz raste, als sie sich ein Paar Schritte vorwagte, um die Schublade des Schreibtisches zu öffnen. Da waren tatsächlich nach so vielen Jahren noch ihre Schreibutensilien, mehrere Notenhefte, das alte Wörterbuch und - ganz rückwärts - einige Säckchen mit Lakritzen. Die Frau vermeinte, beim Anblick dieser uralten, vertrockneten, pechschwarzen Klumpen den Boden unter ihren Füßen zu verlieren, umsinken, ja sterben zu müssen. Damals hatte sie nicht gewagt, sich dieser Geschenke zu entledigen. Und auch jetzt hatte sie das grauenhafte Gefühl, beobachtet zu werden. Waren die Augen des Vaters nicht überall? War er nicht mit einer außerordentlichen Witterung begabt, die Wege seines Opfers aufzuspüren?

Ein würgender Brechreiz überfiel sie. Und plötzlich kam es aus ihr heraus, kam endlich aus ihr heraus. Nicht ihren Magen entleerte sie, sondern das, was sich all die Jahre in ihr aufgehoben und sich vor ihrer Erinnerung verborgen

hatte: das Mädchen, dem sie einstmal den Namen Gerda gegeben hatte.

Ja, plötzlich war sie wieder da, die verhasste Gerda und mit ihr all das Ungeheuerliche. Vor ihr stand die beschmutzte, widerwärtige Gerda, die sich angstvoll geduckt und nicht gewehrt hatte. Gerda, die es nicht gewagt hatte, sich über Drohungen und Einschüchterungen hinwegzusetzen und die das auferlegte Schweigen nicht gebrochen hatte. Gerda, die allen Misshandlungen ausgeliefert gewesen war wie ein Lamm dem Schächter. Gerda, die den Unrat aufgesogen wie ein Schwamm und sich dann wie eine Trichine in ihr eingenistet hatte. Gerda, der durch die Berührungen des Vaters für alle Ewigkeit Schmutz und Schande anhafteten.

Klar, Gerda war auf geheimnisvolle Weise sie selbst, war als ein anderes Ich aus ihr hervorgegangen. Aber nicht sie hatte Gerda verdrängt, sondern dieses zweite Ich hatte sich, um die Sachverhalte zu verschleiern und zu vertuschen, in innere Tiefen verkrochen, hatte sich von dort aus ihrer Gedanken bemächtigt, ihre Erinnerungen vereist, ihre Gefühle ausgeschaltet und ihre Reaktionen manipuliert. Und Gerda war, jahrzehntelang eingeschlossen, nicht gealtert. Die Frau sah sich, personifiziert in Gerda, als halbwüchsiges, mageres Mädchen am Boden kauen, nackt, missbraucht und gedemütigt. Durch die Anwesenheit Gerdas wurde das, was sie

auch schon vor deren Auftauchen vorgehabt hatte, unumgänglich. Ihr Entschluss stand fest. „Arme, ekelige Gerda, ich werde dich von deiner Schmach erlösen“, signalisierten ihre Gedanken und zugleich wusste sie, dass Gerda diesen Augenblick inbrünstig herbeisehnte.

Der Kanister war schwer. Vorsichtig schüttete die Frau etwas von der gelblichen Flüssigkeit auf den Boden der Kammer, auch einen kleinen Schwundorthin, wo Gerda ruhig und gefasst kauerte und verteilte dann den Inhalt in den Räumen und über die Treppen bis zur Eingangstüre.

Schon mit dem ersten Zündholz war ihre Unternehmung erfolgreich.

Ohne Eile fuhr sie den Gartenweg zurück. Bei der Deutschen Eiche hielt sie an, öffnete die Aluminiumschatulle, die sie aus dem Uhrenkasten geholt hatte, entnahm ihr den mit dem Hakenkreuz versehenen Verdienstorden des Vaters und hängte ihn an einen Ast des Baumes. Einen letzten Blick warf sie auf das Haus und registrierte mit einem unsagbaren Gefühl der Befreiung lodernde Flammen und Rauch.

Heute befindet sich in an der Stelle, wo sich das alles zugetragen hat, ein luxuriöses Privatsanatorium. Der ruhige, friedliche Platz eignet sich optimal für eine derartige Einrichtung. Alle Spuren sind beseitigt.

Helga Johanna Zelger

## Über schwarze Hunde und ähnliche Dämonen

Rebecca Hunt: *Mr. Chartwell*. Aus dem Englischen von Hans-Ulrich Möhring.  
München, Luchterhand Literaturverlag, 2012

Les Murray: *Der Schwarze Hund – Eine Denkschrift über die Depression*  
Aus dem Englischen von Margitt Leibert  
Hörby (Schweden), Edition Rugerup, 2012

auserkoren, am Sonntagnachmittag, dem 26. Juli 1964, für Churchill die Abschiedsrede fürs Unterhaus zu tippen, mit dabei immer Black Pat, der auch von Esther Besitz ergreifen möchte, was aber im letzten Augenblick verhindert wird.

Der Roman ist kunstvoll aufgebaut, entbehrt nicht des britischen Humors, liest sich aber doch zuweilen holprig. Die Schreiberin mag eine gute Malerin sein, im Schreiben ist sie ungeübt. Das Buch lebt von der Story, nicht von der Sprache, der eigentlich ungebettete Gast, die Depression, wird eher verniedlicht und kleingeschrieben. Entspannende, zeitweilig witzige Lektüre, aber keine große Literatur.

Ganz anders liest sich da Les Murrys Denkschrift „Der Schwarze Hund“, ein schonungslos offenes Bekenntnis eines begnadeten australischen Schriftstellers, der vor allem als Lyriker bekannt wurde. Ohne Rücksicht erzählt er von seinen schlimmsten Jahren, zeigt die ganze Tiefe und Tragik auf, nennt die Dinge beim Namen, ohne sich und seine Umwelt zu schönen. Da ist sie, die bis heute unbeantwortet gebliebene Henne-Ei-Frage „Bei manchen Menschen sei eine Tendenz zu dieser hormonellen Funktionsstörung vermutlich angeboren, dann versorge das Leben sie mit Inhalten für ihre Neurosen, andere wiederum belasteten wohl ihre Nerven so lange und konsequent, dass dies die falsche Chemie auslöse“ (S.14). Murray greift nach je-

dem Strohhalm, nennt auch das einzige Medikament, das ihm irgendwie geholfen, nein – eigentlich nur sein Überleben ermöglicht hat, beim Namen. Er begibt sich auf die Suche nach

Spuren in der Familien- und Ahnen-geschichte und findet sie auch, die Wutausbrüche der männlichen Vor-fahren, die eigene Ausgrenzung in der High School aufgrund des Asperger Syndroms. Und gleichzeitig schreibt er Gedichte, die sich im zweiten Teil des schmalen Bändchens finden, dichte Gebilde, de-nen die Krankheit anzusehen ist, wenn man sie mit dem viel filigraneren „Ein Zurückhalten“ (S.39), das nach der Genesung entstand, ver-gleicht. Les Murray fordert den Le-ser heraus, da gibt es keine Vernied-lichung, keinerlei Schonung, bedrückend, aber wunderschön in der Klaren, offenen Sprache, die den begabten Dichter vom Möchtegern-schreiberling unterscheidet.

Eine so existentielle Erfahrung wie die Depression oder seelisches Leiden im Allgemeinen fordert vom Einzelnen eine Auseinandersetzung, die oft auch schreibend gelingt, aber nicht alle Texte, die dabei entstehen, schreien nach Veröffentli-chung. In einer Zeit des Exhibitionismus, der öffentlichen Seelenentblößung drängt es allzu viele, ihre Produkte dem Markt aufzunötigen. Und von all diesen privaten Bekenntnissen und Anklagen, Rechtfertigungen und Schuldzuwei-sungen hebt sich Murray wundersam ab, ein Buch, das gelesen gehört, damit verstanden wird und Verständnis entstehen kann.



Foto: Cover



Foto: Cover

Helga Johanna Zelger

## Über Gott, die Welt und etwas so Unfassbares wie die Liebe

Für jetzt bleiben Glauben, Hoffnung, Liebe, diese drei: doch am größten unter ihnen ist die Liebe (1Kor13).

So endet das Hohelied der Liebe des Paulus, in dem er ganz einfach feststellt, ohne Liebe ist alles nichts. Und in Anlehnung an dieses Pauluszitat wurde auch der Titel eines Buches gewählt, das 2009 im Provinzverlag erschienen ist. Ausgehend von diesem Buch stelle ich mir die Frage: Aber was ist sie, die Liebe, ohne die scheinbar alles nichts ist? Gibt es sie nur als Ganzes oder ist sie teilbar, fragmentierbar, zumindest in kleinstster Menge immer irgendwie da? Kann über sie geschrieben, gesungen werden oder sollte sie ganz einfach individuelles Erleben bleiben?

Das Christentum sucht Antwort zu geben, indem es sich als Religion der Liebe, der Botschaft Gottes von seiner Liebe zu den Menschen versteht. Aber gerade das Christentum unterteilt die Liebe, zunächst in Gottes-, Nächsten- und Selbstliebe und gleichzeitig beginnt es die Liebe zu gewichten, zu gebieten und zu verbieten. Es versucht gleichsam, die Liebe zu zähmen, zu domestizieren, zur Dienerin zu machen. Das Christentum hat die Liebe der Freiheit beraubt.

Die Gottesliebe gilt der Religion als Höchstes. Der christliche Gott verlangt gleichsam geliebt zu werden, ansonsten droht die Verdammnis. Nicht umsonst haben sich einzelne gerade in finsternen Zeiten versucht, in ihrer Gottesliebe zu überbieten und haben sie dabei geradezu pervertiert, etwa in der Liebesmystik des Mittelalters.

Und nicht wenige Stimmen behaupten, Wohlstand vertrage sich nicht mit Gottesliebe, die mit Anbetung und demütiger Unterwerfung gleichgesetzt wird. Es bräuchte wieder Zeiten der Not und des Krieges, dann lernten die Menschen zu beten, hört man allzu oft. Hier

wird Liebe zu einem Zwang, zu purer Unterwerfung, in der Hoffnung auf Verschonung, Erlösung aus der Notlage oder zumindest auf ein jenseitiges Paradies. Liebe verfolgt einen Zweck, eine Gegenleistung zu erhalten oder zumindest einer Strafe, einem Racheakt zu entgehen. Insofern erweist sich gerade auch der jüdische Gott im Besonderen und auch der christliche in etwas abgeschwächter Form nicht als Liebender, sondern als fordernder Despot, und seine Zuwendung wird oftmals mehr als Akt der Gnade gesehen denn als liebende Geste.

Am anderen Ende der Skala findet sich die Selbstliebe. Ihr widmet das Christentum wenig Aufmerksamkeit. Selbstliebe wird sehr schnell mit Egozentrik und krankhaftem Narzissmus gleichgesetzt. Erst die Psychologie hat sie langsam aus der Ecke geholt, aufgezeigt, dass einzige wohlwollende Haltung sich selbst gegenüber zu einer offenen, liebenden Zuwendung an andere, an die Welt da draußen befähigt. Selbstachtung, Respekt vor dem eigenen Sein, vor dem Sogewordensein, ein wohlwollender Blick für die eigenen Stärken und Schwächen ermöglichen ein offenes, vertrauensvolles Zugehen auf andere. Nur wer dahin gekommen ist, sich selbst als einmaliges Wesen zu erkennen und in der Folge sich selbst beschützen zu können, aber nicht zu müssen, kann anderen trauen und vertrauen. Für ihn wird die Welt zu einem Ort, wo sich leben lässt, er kann das Täter-Opfer-Schema durchbrechen, ein für alle Male verlassen.

Zwischen den beiden Polen Gottes- und Selbst-

liebe findet sich die Nächstenliebe. Sie ist es, über die am öftesten geschrieben, nachgedacht, gemutmaßt wurde und wird, an der wir uns die Zähne öfters ausbeißen, an der wir leiden, die zu Missverständnissen führt, uns aber auch zu den beglückendsten Augenblicken in unserem Leben verhelfen kann. Es ist die Nächstenliebe, die uns in Form von Geboten und Verboten begegnet, die allzu oft einfach als natürlich gegeben und vorhanden vorausgesetzt wird, etwa bei der Mutterliebe. Wir alle haben verdrängt, dass wir uns als Kinder oft unverstanden und ungeliebt gefühlt haben. Wir haben unsere Mütter idealisiert, auf

werden, da Ehen heute nicht mehr für die Ewigkeit geschlossen werden, nicht mehr, bis dass der Tod euch scheidet, sondern bis dass der Richter euch scheide. Gerade die geschlechtliche Liebe ist etwas Flüchtiges, Sterbendes, wenn es nicht gelingt, sie in freundschaftliche Verbundenheit überzuführen.

Nicht überall, wo Liebe draufsteht, ist auch Liebe drinnen, um es mit einem bekannten Werbeslogan zu sagen. Tatsache bleibt, Liebe lässt sich nicht definieren, ganz erfassen, nicht zähmen, nicht institutionalisieren. Wo dies versucht wird, ist sie zum

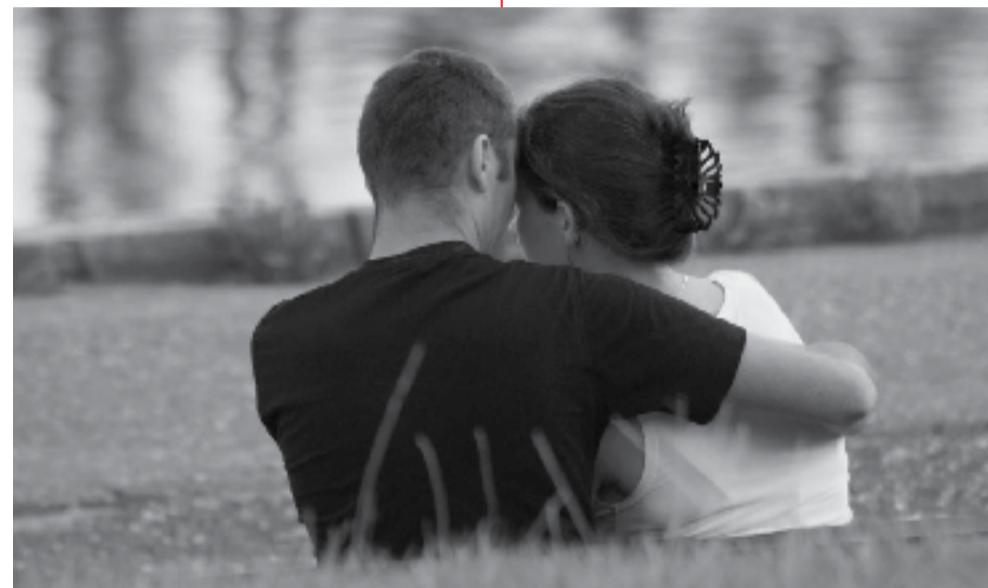


Foto: www.bucher-bote.de

**Helga Johanna Zelger**  
unterrichtet literarische Fächer  
an einer Mittelschule im  
Pustertal

Altäre gehoben, mit einem Heiligschein versehen und die Schuld für ihre Wut, ihren Kummer, ihren Frust auf uns genommen, weil wir ganz einfach nicht ertragen hätten, der Tatssache in die Augen zu schauen, dass wir nicht (genügend), nicht um unserer selbst willen geliebt wurden (werden).

Und auch die Mütter fühlen sich verzweifelt, wenn sie sich nicht fähig fühlen, das schreiende, bedürftige Bündel in ihren Armen zu lieben, wenn sie nur

Verantwortung wahrnehmen, der sie sich nicht gewachsen fühlen.

Wer dem Idealbild, das uns allenthalben von Plakatwänden, Wandgemälden, aus den Medien, von der Kanzel entgegenstrahlt, nicht entsprechen kann, fühlt sich schuldig. So bleiben Ablehnung und Misshandlung – die Kehrseiten der Liebe – verborgen hinter spiegelblank geputzten Fenstern, werden verschämt verschwiegen, verdrängt und allzu oft von Generation zu Generation weitergereicht. Es ist das verschämte Schweigen, das die Schuld reihum gehen lässt, sie vererbt, zur Erbsünde werden lässt, der Zwang zu lieben, obwohl wir kaum je gespürt haben, wie es ist, um seiner selbst willen geliebt zu werden, einfach so, ohne Grund, ohne Bedingung.

Während Mutterliebe als geboten gilt, gibt es im Bereich der geschlechtlichen Liebe, des Eros, eine Reihe von Verboten, die ihre Grundlage im patriarchalen Denken haben. So galt lange Zeit weiblicher Ehebruch als Verbrechen, das in der islamischen Welt mancherorts noch heute mit der Steinigung geahndet wird, während der männliche Ehebruch als Kavaliersdelikt abgetan wurde. Allzu häufig hat man biologische Gründe dafür ins Feld geführt. Erst die Frauenbewegung konnte hier ein allmäßliches Umdenken zuwege bringen. Frauen können nun nicht mehr, so wie vor noch vierzig Jahren, quasi als Besitz des Mannes angesehen werden, der über sie verfügen kann ab dem Zeitpunkt, wo sie seinen Ring trägt. Der Versuch, Liebe in der Ehe institutionalisieren zu wollen, mag wohl als gescheitert angesehen

Sterben verurteilt, sie ist und bleibt ein Kind der Freiheit: zart, leicht, flüchtig und allzu oft leicht zerstörbar.

Hierhin hat mich das obgenannte Buch geführt, es hat mich zum Nachdenken angeregt, zum Nachdenken über ein Thema, das groß und schwer ist, nie ganz erfasst werden kann. Dieses Buch zeigt die Sichtweisen von 15 sehr unterschiedlichen Autoren (ich verzichte bewusst auf die weibliche Form, da es nur eine Frau unter den Autoren gibt und ich meinen Beitrag gewissermaßen auch als weibliche Ergänzung verstanden haben möchte) auf, Gedanken, die nur aus dem Kontext des jeweiligen Lebens und der Denkschule, der der betreffende Autor angehört, verstanden werden können und sollen. Gerade weil es sehr persönliche Stellungnahmen zum Thema sind, mag und soll das Buch auch den Leser (so wie mich) zu seiner persönlichen Auseinandersetzung mit der Liebe anregen.

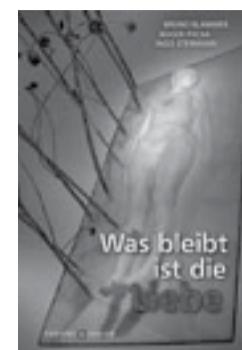


Foto: Cover

**Was bleibt ist die Liebe.**  
Herausgegeben von Roger Pycha, Bruno Klammer, Ingo Sternemann Brixen, Provinz Verlag, 2009

„Liebe lässt sich nicht definieren, ganz erfassen, nicht zähmen, nicht institutionalisieren“

Herausgeber	Distel - Vereinigung
Erscheinungsort	Bozen
Präsidentin	Gertrud Gasser
Vorstand	Peter Paul Brugger, Armin Gatterer, Karl Gudauner, Reinhold Perkmann, Roger Pycha
Koordination, Veranstaltungen	Bernhard Nußbaumer
Presserechtlich verantwortlich	Vinzenz Ausserhofer
Finanzgebung	Christof Brandt
Graphisches Konzept	Gruppe Gut Graphics
Sekretariat	Alexandra Platter
E-mail	I - 39100 Bozen, Silbergasse 15
homepage	Tel. ++39/0471 - 977468
Druck	Fax ++39/0471 - 940718
Grafik	info@kulturelemente.org
Bezugspreise	www.kulturelemente.org
Abonnement	Fotolito Varesco Auer
Bankverbindungen	Media Grafik ++39 348 580 30 70



Deutsche Kultur

Gedruckt mit freundlicher Unterstützung der Südtiroler Landesregierung,  
**Abteilung Deutsche Kultur**

Die **kulturelemente** sind eingetragen beim Landesgericht Bozen unter der Nr. 1/81  
Alle Rechte sind bei den Autorinnen und Autoren. Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur mit Genehmigung der Redaktion und Angabe der Bezugsquelle erlaubt.

**Kultur**

**Waltraud Holzner**, Lana  
Autorin (Kinder- und  
Sachbücher, Belletistik)

**Walter Lorenz**, Bozen  
Professor für Angewandte  
Soziologie,  
Rektor der FU Bozen

**Mathias Priebe**,  
Elsterheide/Bergen (D)  
PR-Berater, Marketingexperte,  
Publizist

**Roger Pycha**, Bruneck  
Primär für Psychiatrie  
am KH Bruneck,  
Ideator des Netzwerks  
gegen Burnout

**P. Georg Reider**, Bozen  
Theologe, Autor  
und Obmann der  
Sozialgenossenschaft  
Zentrum Tau

**Sylvie Riant**, Bruneck/Paris  
Künstlerin

**Helmut Schönauer**, Innsbruck  
Rezensent, Mitarbeiter  
der Universitätsbibliothek

**Josef Schwitzer**, Brixen  
Primär für Psychiatrie  
am KH Brixen,  
Koordinator des Netzwerks  
gegen Burnout

**Helga Johanna Zelger**, Gais  
Lehrerin, Publizistin

Helmut Schönauer

# Poetische Gladiolen

Michael E. Sallinger: *Hain, Traube und Nacht. Gedichte jenseit des Brenner*.  
Innsbruck, Haymon Verlag, 2012

Gedichte können poetische Stationen sein, die sich hintereinander gereiht als besondere Reise durch eine eigentümliche Landschaft auftun. Michael E. Sallinger hat die Gedichtform gewählt, um das Besondere hinter dem Brenner zu beschreiben. Dabei nimmt er – ähnlich einer klassischen italienischen Reise – einen kalten nördlichen Standpunkt ein, von dem aus der Süden hell und warm, fröhlich und prägnant beschrieben wird. In den Genuss dieser Poesie kommt in diesem Fall Südtirol, zusammengefasst mit den Wörtern „Hain, Traube und Nacht“.

Die besungenen Orte sind alphabetisch geordnet, wobei oft der Weg zu einem poetischen Ereignis mit gewertet wird. So gibt es also nicht nur Ambach, Glurns oder Pragser Wildsee, sondern auch Am Friedhof in Sankt Pauls, Gruft in Lana oder Zwischen Andrian und Missian. Den Hauptanteil der Themen stellen die Orte, die schon allein wegen der Toponomastik das

Spezifikum Südtirols darstellen. „Franzensfeste // Tote Augen aus Stein, / von den Jahren ergraut, / sehen in das sich öffnende Land.// Dort und da / winkt aus den Grasnarben / eine knöcherne Kriegerhand.“ (47) Eine zweite typische Südtiroler Spezialität ist diese Politik zwischen Kolonialisierung, Option und Paket.

„Kriegerdenkmal bei Sterzing // In die Wand / gegriffelt / aus dem Justament. // Ein ewiges Feuer, / das gegen die Geschichte brennt. / Und mit ihr auch.“ (71)

Als poetische Gladiolen ausgelegt wirken alle diese Gedichte gleich erhaben und patriotisch, man kann dieser heroischen Gedichtform scheinbar jeden politischen Hintersinn unterjubeln.

„Magnago // Das Holzbein / räusperte sich vernehmlich, / Und der Senat / lenkte ein.“ (74)

„Option / Der durch das ganze Land gehende

Riss, / den man vor den Gäschten verbarg.“ (86)

Als lyrische Überhöhung mit Grundstrukturen wie von Schmiedeeisen setzt Michael E. Sallinger manchmal mit Patina abgeriebene alte Begriffe ein, so kommt das Brodmesser (28) genauso aus einer Zeitgegend jenseits der Gegenwart wie der auf alt getrimmte Titel „jenseit des Brenner“, den jedes Rechtschreibprogramm mit roten Wellen unterlegt.

Das obligate Kaser-Gedicht ist verlässlich wie der Adler in der Fahne bereit gestellt: „kaser // wie sich das leid / eine gestalt nahm / alles barmherzige abstrich / alles herzige überhaupt / und sich ein instrument griff. // da schwieg der gott sich zu.“ (65)

Interessant, dass in diesem Gedichtband auf Kaser gleich der Kalterer See folgt, wie überhaupt erst durch die Verbindung unauffälliger Solo-Gedichte der typische Südtirol-Sound entsteht.



Foto: Cover

**WAS  
WANN  
WO COSA  
QUANDO  
DOVE**

NEW!  
Magazine  
+ Website

2015

kultur.bz.it  
cultura.bz.it

gefördert von  
Stiftung Südtiroler Sparkasse  
Fondazione Cassa di Risparmio  
sozialmitte.de

Available on the  
App Store

Der Kultur-Veranstaltungskalender / Calendario delle attività culturali  
Eine Initiative der Stiftung Südtiroler Sparkasse / Un'iniziativa della Fondazione Cassa di Risparmio