

**campus**

**Stephan Grünewald**

Die erschöpfte  
Gesellschaft

WARUM  
DEUTSCHLAND  
NEU TRÄUMEN  
MUSS





# Inhalt

Einleitung . . . . .	7
----------------------	---

## Teil 1

### Das Diktat der Unruhe

1. Erschöpfung – der Tribut einer traumlosen Gesellschaft . . . . .	15
2. Der Traum als Lebensgestalter und Störenfried . . . . .	29
3. Schöpferisches Deutschland – der Pakt mit der Unruhe . . . . .	41
4. Die Bannung der Unruhe – vier Wege und Irrwege . . . . .	52
5. Träumen und falsche Träume . . . . .	73

## Teil II

### Deutschland, deine Träume

6. Der Paradiestraum vom digitalen Lebensideal . . . . .	95
7. Senioren heute – Der Traum vom ewigen Aufbruch . . . . .	106
8. Jugend heute – Der Traum vom Angekommensein . . . . .	119
9. Jenseits der Tagespolitik – Piraten-Träume . . . . .	139
10. Google, Facebook und Co. – Tagträume von Allmacht und Erlösung . . . . .	144
Finale: Deutschland, träume! . . . . .	157
Dank . . . . .	179
Anmerkungen . . . . .	181
Literaturverzeichnis . . . . .	185



# Erschöpfung

## Der Tribut einer traumlosen Gesellschaft

### Unruhe und Krisenpermanenz

Unser Leben dreht sich immer schneller, wir hetzen von einem Termin zum anderen, sind getrieben von einer inneren Unruhe – zumindest haben viele von uns dieses Gefühl. Wie sehr sich in den letzten Jahren der Rhythmus unseres Alltags beschleunigt hat, habe ich bereits in meinem Buch *Deutschland auf der Couch* beschrieben: Wie in einem Hamsterrad wird die Unruhe in immer schnellere Umdrehungen übersetzt und wir geraten in einen Zustand besinnungsloser Betriebsamkeit. Zwar sind wir rund um die Uhr emsig, rackern uns nach Kräften ab, wissen aber oft gar nicht, was wir da eigentlich machen – und vor allem warum. Die seit Jahren schwelende Wirtschafts- und Finanzkrise verstärkt diese innere Unruhe zusätzlich und damit auch den Fluchtreflex in die Überbetriebsamkeit.

Dabei ist die Krise, obwohl sie seit Jahren wie ein Schreckgespenst durch die Medien geistert, für die meisten Menschen gar nicht wirklich greifbar. Denn im konkreten Alltag ist sie für die meisten noch gar nicht angekommen. Der eigene Arbeitsplatz scheint nach wie vor sicher. Der Euro ist noch da. Der Geldautomat spuckt wie eh und je Geld aus. Im Supermarkt gibt es frisches Biogemüse genauso wie Kartoffelchips. Deutschland steht im internationalen Vergleich vorbildlich da. Und bei der Europameisterschaft haben wir mal wieder gezeigt, dass man in Zukunft unbedingt mit uns rechnen muss.

Die Rettungsbeschwörungen der Politik und die Durchhalteparolen, wonach dies und jenes und alles Mögliche »alternativlos« sei, finden ihre Entsprechung in den Normalitätsbeschwörungen der Menschen. Die Krise wird ausgeblendet, indem viele von uns im Alltag den Autopiloten anwerfen. Sie klammern sich an ihre Routinen, an die gewohnten Arbeitsabläufe und betreiben Business as usual.

Psychologisch betrachtet hat die sogenannte Krise Ähnlichkeiten mit einem nächtlichen Albtraum, den wir nach dem Aufwachen sogleich wieder abschütteln wollen. Denn sie ist mit dem Gefühl verbunden, plötzlich und unerwartet in unüberschaubare Verhältnisse geraten zu können. Besonders besorgniserregend ist es, dass kein Experte, kein Politiker und keines der großen Wirtschaftsinstitute den Ausbruch der Krise vorhersagen konnten. Aber auch nach ihrem Ausbruch bleibt die Krise kaum fassbar und erklärbar.

Medien und Experten bemühen sich zwar redlich und unermüdlich um Aufklärung, dennoch fällt es uns schwer, die Orientierung zu finden oder den Überblick über die Krisendynamik zu behalten. So bleibt das dumpfe Gefühl, von dunklen Mächten der Finanzwelt bedroht zu werden. Man fühlt sich einem abstrakten Getriebe hilflos ausgeliefert, das in seinen Reparaturversuchen immer neue Krisendimensionen heraufbeschwört: Aus der Immobilienkrise wird die Bankenkrise. Die Bankenkrise führt zu staatlichen Schuldenkrisen. Die wiederum entwickeln sich zur Eurokrise und dem drohenden Verlust aller ökonomischen Sicherheiten.

Wie in einem Albtraum haben wir häufig das Gefühl, nicht von der Stelle zu kommen. Wir verspüren eine kafkaeske Krisenpermanenz, sehen uns geradezu umstellt von Krisen, die einfach nicht vergehen wollen. Zwar gab es auch in früheren Zeiten Krisen, aber die schienen endlich, sie wurden irgendwann einmal Vergangenheit, weil sie ausgestanden oder behoben waren.

Unsere Krise hingegen entwickelt sich zum ewigen Wiedergänger, zum Zombie, der einfach nicht totzukriegen ist. Zwei Jahre nach der Fukushima-Katastrophe strahlt der Reaktor immer noch. Im Nahen Osten brechen an immer neuen Orten Konflikte aus, auch

dort, wo die Entwicklung vielversprechend schien. Für Griechenland wird ein Rettungs-Sirtaki nach dem anderen getanzt, aber sogleich kündigt sich die nächste Pleite an. Der Euro scheint immer noch bedroht. Und es tobt der endlose Streit um die Mobilisierung der Eurobonds – das Fanal zum letzten Rettungsgefecht.

Kennzeichnend für die Krisenstimmung ist das Gefühl, zwar noch sicheren Boden unter den Füßen zu haben, aber jeden Moment ins Bodenlose stürzen zu können – in ein gewaltiges schwarzes Loch, das nicht nur Menschen, nicht nur Immobilien und Banken, sondern auch ganze Staaten schlucken kann. Und mit diesem Gefühl ist die traumatische Vorstellung verbunden, jedwede Handlungsfähigkeit zu verlieren und in einen Zustand völliger Ohnmacht zu geraten. Auch wenn wir uns aktuell nicht im freien Fall befinden, spüren wir doch die Brüchigkeit der aktuellen Verhältnisse.

Und das führt dazu, dass viele von uns den Glauben an die kapitalistische Maximierungskultur verloren haben, die Deutschland seit Wirtschaftswundertagen immer wieder befeuert und getröstet hat. Niemand glaubt mehr daran, dass der nächste Aufschwung alle Probleme lösen wird, ja nicht einmal, dass er es kann. Die Menschen haben das Gefühl, sich mitten in einer grundsätzlichen Zeitenwende zu befinden. Aber keiner weiß, wohin diese Reise geht.

Und wer kann das Land verlässlich und kompetent aus der Krise führen? Ebenfalls lautet die Antwort: keine Ahnung. Denn spätestens nach der für viele enttäuschenden »Fahnenflucht« von Horst Köhler, der Wankelmütigkeit von Christian Wulff oder der Kopierfreude des Hoffnungsträgers zu Guttenberg misstraut der Bürger der Verlässlichkeit vor allem der männlichen Politiker. Ein gutes, weil reales Sinnbild für den politischen Albtraum ist das im Januar 2012 havarierte Kreuzfahrtschiff Costa Concordia: Der Wohlfahrtskreuzer ist leckgeschlagen und in eine bedrohliche Schräglage geraten. Doch der Kapitän war einer der ersten, der nach dem Unfall von Bord gegangen ist und die Passagiere im Stich gelassen hat. Kein Wunder, dass sich die Reisegäste derzeit vor allem an mütterliche Gestalten wie Angela Merkel und Hannelore Kraft klammern, die in unsicheren Zeiten Konstanz und Verlässlichkeit vermitteln.

Im Versuch, das ganze Leben als leicht sedierte, aber dennoch überaktiven Wachzustand zu gestalten, bannen wir das Gefühl, tatsächlich in diesen Albtraum geraten zu können: »Bloß nicht träumen«, lautet die unbewusste Devise. Lieber mit aller Macht die Normalität beschwören.

## Die Flucht in die Überbetriebsamkeit

Vor allem ist es wichtig, in jeder Lage die eigene Handlungsfähigkeit beweisen zu können. So soll die Angst abgewehrt werden, durch die Krise in einen Zustand totaler Ohnmacht zu geraten. Seit Ausbruch der Krise konnten wir in zahlreichen Studien eine Zunahme von Aktivitäten wie Putzen oder Heimwerken feststellen. Die häuslichen Kleinkriege und privaten Bodenoffensiven, die beim Putzen mithilfe eines hochgerüsteten Reinigungsarsenals geführt werden, vermitteln das siegreiche Gefühl, feindliche Eindringlinge abwehren zu können. Zumindest daheim erleben wir uns als Herr oder Herrin der Lage.

Von der Flucht in die Überbetriebsamkeit zeugt auch der private Konsum. Davon hat in den letzten Jahren nicht zuletzt die deutsche Binnenwirtschaft profitiert, denn der nach der Krise erwartete Konsumeinbruch blieb überraschenderweise aus. Selbst 2009 trotzten die Deutschen den Hiobsbotschaften und feierten eine Art »Konsumkarneval«.

Denn der Karneval ist das Fest der letzten Stunde. Es läutet den Beginn einer Fastenzeit voller persönlicher Einschränkungen und Verzichtleistungen ein. Vor dem drohenden Aschermittwoch wollte man das Leben noch einmal richtig genießen. Als der Aschermittwoch jedoch ausblieb, dominierte der »Wertekonsum«: die üblichen deutschen Spartenenden. Wer sowieso fürchtet, dass die abstrakten Geldwerte, die er über Jahre oder Jahrzehnte gehortet hat, sich irgendwann in Luft auflösen, von schwarzen Löchern geschluckt werden oder zusammen mit neuen Spekulationsblasen platzen, verwandelt die abstrakten lieber in handfeste Werte. So in-

vestieren die Deutschen fleißig in Häuser und Wohnungen, kaufen Autos, Flachbildschirme oder Sofas. Und möblieren auf diese Weise die sicheren heimischen Rückzugsgebiete.

Viele Unternehmen nutzen gleichfalls diese Tendenz zur Überbetriebsamkeit und verstärken sie zusätzlich. Sie begegnen dem drohenden Einbruch der Krise mit Appellen zur Leistungssteigerung und mit der Erhöhung ihres Effizienzdiktates. Der Leistungsdruck von Seiten der Unternehmensspitze nimmt zu. Aber auch die führenden Manager – vor allem die in international operierenden Konzernen – werden mit ehrgeizigen und kaum erfüllbaren Wachstums- und Renditezielen traktiert, die sie dann an die Belegschaft weitergeben.

Von jedem einzelnen Mitarbeiter wird ein Höchstmaß an persönlicher Flexibilität verlangt. Unbezahlte Überstunden sind mittlerweile, so scheint es, selbstverständlich, gehören geradezu zur Firmenordnung. Auch nach Feierabend oder an freien Tagen hat man für das Unternehmen zur Verfügung zu stehen. Arbeitsbereiche, für die früher verschiedene Personen oder Abteilungen verantwortlich waren, werden komprimiert. Mitarbeiter müssen sich in Rekordzeit in neue Arbeitsbereiche einfinden und mit neuen Tools operieren. Bei alledem steigt die Angst, die gesetzten Erwartungen nicht zu erfüllen oder gar krank zu werden. Die Zahl der Krankmeldungen ist daher seit Jahren rückläufig.

## Erschöpfungstolz statt Werkstolz

Psychologisch stellt sich die Frage, wieso sich die meisten Menschen diesem Leistungsdictat unterwerfen. Wieso findet kein offener Widerstand gegen übermenschliche Beanspruchung und sinnfreies Arbeiten statt? In der Arbeitshaltung vieler Menschen scheint ein grundsätzlicher Wandel eingetreten zu sein, der dem Leistungsdictat in die Karten spielt. Der Werkstolz früherer Zeiten ist einem Erschöpfungstolz gewichen.

Stolz sind wir nicht mehr auf das geleistete Tagwerk, den Bericht, den wir verfasst, die Bestellung, die wir erledigt haben, das Werkstück, das fertiggestellt oder repariert wurde, die Unterrichtsstunde oder das Meeting, die wir bestritten haben. Stolz sind wir heute auf den Grad der Erschöpfung, den wir uns im Laufe des Arbeitstages »erkämpft« haben. Wir wissen zwar oft nicht mehr genau, was wir gemacht und mit welchem Sinn wir es betrieben haben. Aber an der bleiernen Müdigkeit spüren wir, dass wir uns doch rechtschaffen abgearbeitet haben. Die Frage, ob unser Tag erfolgreich, befriedigend oder erfüllend war, macht sich also nicht an der Qualität der geleisteten Arbeit fest, sondern am Ausmaß unseres eigenen Ausgelaugt- und Gestresstseins.

Dadurch droht das Arbeitspensum, das wir uns zumuten, jedoch maßlos zu werden, denn wir erkennen den Zeitpunkt des Aufhörens nicht mehr. Das Werk gibt ein natürliches Maß und eine organische Rhythmik vor. Es verlangt Pausen, etwa weil die Farbe trocknen muss oder weil man seine Gedanken sortieren muss, bevor der nächste Schritt gemacht werden kann. Die Qualität des Werkes erfordert es, innezuhalten, Abstand zu gewinnen, die Perspektive zu wechseln, weitere Materialien zu besorgen oder die Sache zu überschlafen. Mit ihm ist auch eine Endlichkeit verbunden: Man weiß oder spürt zumindest, wann das ganze Werk oder eine Werketappe fertiggestellt ist.

Die Erschöpfung lässt sich dagegen scheinbar beliebig steigern. Im Sinne der Erschöpfung sind Pausen keine Gelegenheiten der Regeneration und des Kräftesammelns, sondern Zeitlöcher, durch die das Gefühl der Ermattung entrinnen kann. Diese Zeitlöcher müssen durch eine Vielzahl von kleinen Tätigkeiten gefüllt werden, und zwar möglichst dicht. Nur so entsteht das Gefühl einer daueraktivierten Angespanntheit, die dann hoffentlich nach acht, zehn oder zwölf Stunden in den Zustand totaler Erschöpfung übergeht, der einem selbst und den Kollegen signalisiert: »Es geht jetzt wirklich nicht mehr.«

Die Erschöpfungsgrenze lässt sich allerdings heute auch immer weiter verschieben. Warnsignale des Körpers werden einfach über-

sehen oder überfahren. Wenn Kaffee oder Taurin nicht mehr helfen, kann man immer noch auf Stoffe wie Methylphenidat, besser bekannt als Ritalin, zurückgreifen. Sie erlauben eine Art Hirndoping und versprechen eine geistige Leistungssteigerung. Während die zappeligen Kinder, die den Erwachsenen aus der Dauerbetriebsamkeit reißen könnten, mit diesem Stoff ruhiggestellt werden, nutzen ihn die Erwachsenen als Stimulanz, das Durchhalte- und Konzentrationsvermögen zu steigern verspricht.

Solche Grenzverschiebungen werden auch dadurch begünstigt, dass in vielen Unternehmen eine Erschöpfungskonkurrenz tobt. Im Kollegenkreis wetteifert man um den inoffiziellen Titel des Verausgabungsmeisters. Er oder sie ist der moderne Held der Arbeit, der sich in manischer Selbstverleugnung und Selbstüberwindung für das Unternehmen aufopfert. Ihm gebührt Lohn, Lob, Anerkennung und Sozialprestige. Und daher werden die heroischen Erzählungen von Marathonsitzungen, Nachtschichten, bezwungenen Mailhundertschaften und Multitasking wie Frontberichte ausgebreitet. Durch die Zurschaustellung seiner völligen Erschöpfung versucht man paradoxerweise sich und den anderen seine Allmacht zu beweisen.

## Applauskultur und das ewige Casting

Das Schwinden des Werkstolzes geht heute einher mit einer Verunsicherung des Selbstwertgefühls. Im Werk kann sich der Schöpfer dieses Werkes verwirklichen. Der Kunsthistoriker Wilhelm Worringer hat in seiner epochalen Studie *Abstraktion und Einfühlung* das Kunstwerk als »objektivierten Selbstgenuss« bezeichnet. Anders ausgedrückt: Als Schöpfer erkenne und genieße ich mich selbst in meinem Werk. Es objektiviert mein subjektives Streben, Sehnen, Leiden und Schaffen. Während Erschöpfungszustände vergänglich sind und immer wieder neu erzeugt werden müssen, können Werke einen Bestandswert haben. Sie können immer wieder aufgegriffen, angefasst oder modifiziert werden. Werke können daher

als objektiverer Selbstgenuss auch das Selbstwertgefühl stabilisieren.

Da die Erschöpfungszustände hingegen so flüchtig sind, verflüchtigen sich mit ihnen sogleich wieder Stolz und Selbstwertgefühl. Wer bin ich? Was kann ich? Was bin ich eigentlich wert? Diese zweifelnden Fragen ploppen heute beinahe täglich auf und sollen durch ein stetes soziales Echo beantwortet werden. Der Applaus ist an die Stelle der Werkgesinnung getreten. Sein ständiges Branden soll die Stille und die Leere überdröhnen, die die Erschöpfung hinterlässt. Und er soll die Schmerzen betäuben, die mit der Überbetriebsamkeit einhergehen. Der Applaus ist der Schmierstoff des überdrehten Getriebes.

Die mediale Speerspitze der heutigen Applauskultur sind die inflationären Castingshows. Das ganze Land macht sich auf die Suche nach den Superstars, Topmodels, Megatalenten und Newcomern. In schier endlosen Auswahl- und Entscheidungsrunden müssen sich die Kandidaten der Jury und dem Publikum stellen. Dabei wird Häme ausgeschüttet oder Applaus gesendet. Gradmesser der Qualität ist nicht mehr das Bewusstsein der eigenen Leistung, sondern die Resonanz der anderen. Man erkennt sein Können erst, wenn man sich in dessen Wirkung spiegeln kann. Das stabile Selbstwertgefühl wird durch eine Frage abgelöst: »Wie war ich?« Und bezeichnend ist, dass diese Frage weder von einem selbst noch von der fachkundigen Jury beantwortet werden darf. Die letzte Entscheidung darüber, ob man »weiterkommt«, hängt vom Voting einer anonymen Masse ab, die mit ihrem Applaus oft nicht die Qualität des Werkes, sondern die Übereinstimmung mit dem eigenen Geschmack prämiiert.

Der schmale Grat zwischen Allmacht und Ohnmacht, zwischen Superstar und Loser wird über den Applaus austariert. Nicht nur in den großen TV-Castingshows, sondern im täglichen Casting unseres Alltags. Ohne Applaus, soziales Echo, Feedbackgespräch oder Wirkungsspiegelung fühlen sich viele Menschen leer und nichtig. Der Daumen des Facebookbuttons »Gefällt mir« ist nichts anderes als ein Sinnbild unserer Applauskultur. Bleibt dieser erhobene Daumen aus, so zweifelt man an sich selbst oder an seinem kleinen Werk,

das man ins Netz gestellt hat. Und stürzt sich danach umso stärker in neue Aktivitäten.

## Burnout und Seelenschaden

Der Seelenschaden unserer überdrehten Lebensführung ist trotz der wirtschaftlichen Stabilität nicht zu leugnen. Es erfordert einen hohen seelischen Preis, wenn man vorrangig darauf setzt, persönliche oder wirtschaftliche Krisen durch blinde Leistungssteigerung, Effizienz und enorme Rhythmuserhöhung abzuwehren. »Wenn der Job das Leben frisst« betitelte der *Stern* die Folgen dieses Hochleistungszwangs.<sup>2</sup> Die Zunahme von Kopfschmerzen und psychosomatischen Erkrankungen ist ein deutliches Symptom einer überbetrieblichen Gesellschaft. Vor allem das Burnout-Syndrom ist zu einer modernen Volkskrankheit nicht nur unter Lehrern, Angestellten und Managern geworden.

Dabei fällt in Gesprächen mit Managern oder an Burnout erkrankten Menschen auf, dass der Begriff »Burnout« ein hohes Sozialprestige genießt. Die Diagnose Depression etikettiert einen Mangelzustand niederschmetternden Herabgedrücktseins. »Burnout« hat hingegen den Nimbus einer modernen Tapferkeitsmedaille, der höchsten Auszeichnung in Sachen Erschöpfungstolz. Es klingt nicht nach einer Krankheit, sondern nach einem hingebungsvollen Entwicklungs-drama. Wer ausgebrannt ist, hat ja lange Zeit gebrannt. Er war Feuer und Flamme für seine Aufgaben. Er hat sich nicht geschont, sondern – wie eine Kerze – seine Substanz aufgezehrt, um andere zu erwärmen und zu erhellen. Im übertragenen Sinne hat er sein eigenes Wachs dem Wachstum geopfert: ein moderner Märtyrer, der bereitwillig den Scheiterhaufen der Maximierungskultur bestiegen hat. Und so einer verdient Anerkennung oder sogar Verehrung. Nun gebührt ihm das Recht einer Auszeit, in der er sich nur noch um sich selbst kümmern muss – und darf.

Der Begriff »Burnout« wird letztlich dem elenden, völlig nieder-

gedrückten und in totaler Perspektivlosigkeit versunkenen Zustand der »Erkrankten« nicht gerecht. Aber er trifft den Nerv unserer Zeit und ihrer Rechtfertigungen. Daher ist er in aller Munde, obwohl der Burnout, wie Markus Pawelzik in einem *Zeit*-Artikel anmerkt, »keine definierte, medizinisch anerkannte Gesundheitsstörung ist«. <sup>3</sup> Im Katalog der Weltgesundheitsorganisation wird er nur im Anhang im Kapitel »Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme von Gesundheitsdiensten führen« erwähnt.

Die fast epidemische Burnout-Zunahme ist jedoch eine Tatsache. Laut der Allgemeinen Ortskrankenkasse (AOK) sind mittlerweile 10 Prozent aller Fehltage auf Burnout zurückzuführen. Die renommierte Therapeutin Dr. Gloria Becker konstatiert in ihrem lesenswerten Buch *Liebe und Verrat* die drastische Zunahme von Burnout-Fällen in ihrer Praxis: »Ausgelaugt und kurz vor dem Zusammenbruch, suchen vermehrt Menschen psychotherapeutische Praxen auf. Fähige und tatkräftige Mitarbeiter, die jahrzehntelang bestens ‚funktioniert‘ haben, werden von Weinanfällen geschüttelt, finden keinen Schlaf mehr und zweifeln existentiell an sich selbst.« <sup>4</sup> Der Preis für die hochtourige und komprimierte Lebensführung ist die völlige Selbstaflösung. Ein apathischer Zustand, in dem kein Entwicklungsanreiz mehr verlockend erscheint, in dem die Kraft fehlt, sich zu regenerieren und das eigene Leben umzuträumen.

Die Burnout-Konjunktur ist der letzte Hinweis darauf, dass viele Menschen blind geworden sind für ihre eigene Befindlichkeit. Sie nehmen subtile Warnsignale nicht mehr wahr, die eine Überforderung oder Erschöpfung anzeigen. Sie haben buchstäblich den inneren Kompass verloren, der ihnen hilft gegenzusteuern oder den Kurs zu ändern.

## Kopfschmerz als seelische Verdauungsstörung

Es ist höchste Zeit, dass wir Erschöpfung nicht länger als einen Mangelzustand ansehen, den es so schnell wie möglich abzustellen gilt.