

Stress – Erschöpfung – Burn-out

Wie können pädagogisch Tätige
sich stärken und vorbeugen?

Herausgegeben von Andreas Neider

Mit Beiträgen von Rudi Ballreich, Michaela Glöckler,
Johannes Greiner, Ursula Grünewald, Renate Hölzer-Hasselberg
und Andreas Neider

edition waldorf

ANDREAS NEIDER

«... und haben nicht acht ihrer selbst»

Wie können wir lernen, mit Stress, Erschöpfung und Burn-out besser umzugehen?

Die in diesem Buch, in dem Vorträge und Seminarinhalte des Stuttgarter Bildungskongresses im Januar 2018 wiedergegeben werden, beschriebenen Phänomene von Stress, Erschöpfung und Burn-out gehören leider immer häufiger zum Alltag pädagogisch tätiger Menschen. Warum ist dies so? Warum treffen diese Zustände besonders Menschen, die sich sozial engagieren, sich dem anderen Menschen, insbesondere dem Heranwachsenden zuwenden? Warum ist gerade der idealistisch strebende Mensch von diesen die ganze Existenz in Frage stellenden Krisen immer häufiger betroffen?

«Und es gehen die Menschen, zu bestaunen die Gipfel der Berge und die ungeheuren Fluten des Meeres und die weit dahinfließenden Ströme und den Saum des Ozeans und die Kreisbahnen der Gestirne, und haben nicht acht ihrer selbst.»¹

Als dem bekannten italienischen Dichter der frühen Neuzeit, Francesco Petrarca, bei seiner Besteigung des Mont Ventoux und der Lektüre des Augustinus auf dem Gipfel ausgerechnet dieser Satz aus den «Confessiones» entgegen schlägt, ist Petrarca tief betroffen, weil er feststellen muss, dass es auch ihm im bisherigen Leben so ergangen ist: so sehr mit äußeren Dingen beschäftigt und abgelenkt, dass er seiner selbst eben nicht geachtet hat.

Achtsamkeit ist also mitnichten eine Erfindung des Buddhismus, sie wurde auch in der europäischen Tradition gesucht und gepflegt, wenn auch auf heute eher weniger bekannten Wegen. Fakt aber ist, dass den Phänomenen von Stress, Erschöpfung und Burn-out eben diese von Petrarca bei Augustin

1 Francesco Petrarca, *Die Besteigung des Mont Ventoux*, Frankfurt a. M. 2009, S. 192.

MICHAELA GLÖCKLER

Die Ursachen der Erschöpfung verstehen und selbst behandeln

«Die Ursachen der Erschöpfung verstehen und selbst behandeln» mag als Titel anmaßend klingen – zumindest für Ärzte und Therapeuten, die wissen, wie schwierig Diagnose und erfolgreiche Therapie auf diesem Feld sind. Zudem kennen wir das Sprichwort: «Wer sich selbst behandelt, hat einen Narren zum Arzt.» Ich will Ihnen jetzt nicht zumuten, dass Sie zu Narren werden und sich selbst behandeln. Ich bin jedoch der Ansicht, dass es bei dieser Regel Ausnahmen gibt. Zu den Krankheiten, die der Selbstbehandlung zugänglich sind, gehört die Erschöpfung und bis zu einem gewissen Grade auch das echte Burn-out-Erschöpfungssyndrom. Denn bei diesem Krankheitsbild weiß der Betroffene in der Regel am allerbesten, warum er oder sie in diese Situation gekommen ist. Da, wo man am meisten weiß, am meisten davon versteht, kann man sich auch am besten behandeln.

Ich darf hier eines meiner Lieblingszitate von Rudolf Steiner dazu stellen: als junger Student hat er einmal einen Fragebogen ausgefüllt mit vielen Fragen zur persönlichen Lebenseinstellung und Führung. Da war auch eine Frage: «Welchen Fehler würdest du am ehesten verzeihen?» seine Antwort war: «Jeden, wenn ich ihn begriffen habe.» Das war für mich ein entscheidender Augenöffner! Man kann alles verzeihen, was man versteht.

Zum Gesundwerden gehört vor allem, dass man sich verzeiht, dass man krank geworden ist. Das heißt, man muss verstehen: Wie kam ich in diese Situation? Und: will ich da heraus? Will ich wirklich wieder gesund werden? Wie lange hat es wohl gedauert, bis ich dekompenziert geworden bin? So wird es sich auch länger dauern, bis ich wieder gesund bin. In der Regel braucht es mindestens ein Drittel der Zeit die der Krankheitsprozess gedauert hat. Bei einem echten Burn-out zieht sich der Gesundungsprozess oft über ein Jahr hin. Manchmal auch länger. Der Unterschied zwischen Erschöpfung

Krafträuber, und entsprechenden Eigenschaften, wie man das kompensieren kann. Wir lesen bei Paulus [1, Korinther 13]:

- Die Liebe ist *großherzig*, das heißt im Griechischen *macrothymos*, *großer thymus*, die Thymusdrüse sitzt beim Menschen oberhalb des Herzens in der Mitte. Sie bezeichnet den Innenraum des Menschen, den man als den Sitz des Gemüts ansah. Herz und Gemüt sind zusammen «Großherzigkeit». Luther übersetzt das Wort mit «Langmut».
- Und *gütig*. Das Schönste, was Goethe seiner geliebten Charlotte von Stein schreibt in einem der ersten ganz grandiosen Liebesgedichte an sie: «Ich fühlte mich in deinen Augen gut.» Güte lässt uns sich gut fühlen. Also die Liebe ist großherzig und gütig. Dies sind ihre Grundeigenschaften.

Und jetzt kommen die Liebeskiller:

- *Die Liebe kennt nicht den Neid*. An erster Stelle steht der Neid. Neid ist wirklich Mottenfraß an der Liebe! Wer schon mal Mottennester bei sich zu Hause saniert hat, der weiß, was das ist! Es beginnt unmerklich hier und da und schließlich kann man das Kleidungsstück oder das Nahrungsmittel nur wegwerfen. Aber – die wirkliche Liebe ist vollkommen immun gegen den Mottenfraß des Neides. Nur eine selbststüchtige, vereinnahmende oder eine «haben-wollende» Liebe, eine beanspruchte Liebe, ist anfällig dafür. Selbstlose Liebe kennt den Neid nicht. Wo Neid ist, schwindet die Liebe. Wir können lernen, uns abends glücklich zu schätzen, wenn wir in der Rückschau über den Tag merken: Heute war ich mal wieder neidisch, und sich dann zu fragen: Woraus nährt sich der Neid? Wieso konnte ich hier die Liebe wie zudecken durch den Neid? Denn das Schöne an der Liebe ist: Sie ist die tiefste menschliche Tugend und Eigenschaft, die wir alle haben, die nur durch diese negativen Eigenschaften von Oben und Unten, durch Vorstellung und Wille, dass wir etwas anderes wollen, dass wir uns negative Bilder machen, wie zugedeckt wird. Wenn man versteht, wodurch der Neid zustande kommt, kann man ihn überwinden, kann man ihn auflösen. Ohne Verstehen kriegt man ihn

- Sie ist *allvertrauend*. Man sagt ja manchmal, die Hoffnung stirbt zuletzt. Vertrauen, sagt Goethe, ist Anfang und Gipfel aller Kultur. Ohne Vertrauen haben wir auch keine Hoffnung. Vertrauen ist das Fundament der Menschlichkeit. Und die Liebe ist allvertrauend. Sie hat auch beim Bösesten, beim Schwärzesten das Vertrauen, wenn die Menschen, die durch dieses grausame Tal gegangen sind als Täter und Opfer, wenn sie eines Tages verstehen, warum das im Weltenganzen von Gott zugelassen sein musste um der Freiheit und Würde des Menschen willen. Dann wird gerade das Schlimmste zu höchsten Einsichten führen. Bildhaft sagt man ja immer: Je tiefer man fällt, je höher kann man nachher steigen. Je weniger man etwas verstanden hat, umso leuchtender wird eines Tages der Durchblick, die Erkenntnis sein. Dieses Vertrauen ist Grundqualität der menschlichen Liebe. Wenn wir dieses Existenzvertrauen in den Bestand unserer Schöpfung üben, stärken wir diese Liebequelle.
- Sie ist *allerhoffend*. Dann kann ich auch hoffen, ganz konkret, für diesen Menschen hoffen, für jene Arbeit hoffen, hier meine Hoffnung drauf setzen, auf diesem Fundament kann ich spezifizieren mit der Hoffnung. Und dann, wenn es schiefgeht:
- Die Liebe ist *allerduldend*. Sie kann alles ertragen, alles.
- Und dann das letzte: sie, die Liebe *kann nicht fallen*.

Von der Liebe heißt es hier, sie kann nicht fallen – sie ist nicht abgrundfähig! im Griechischen heißt es *hä agape udepote piptei*. Das wird meist übersetzt: Sie kann nicht der Sünde anheimfallen. Es heißt aber nicht, dass die Liebe nicht sündenfähig ist, sondern dass sie nicht fallen kann – sie bleibt sie selbst, aufrecht klar – ungebrochen, nicht stürzbar. Dass die Liebe *nicht abgrundfähig ist* – das zeigt, dass sie der goldene Weg ist, die Brücke über den Abgrund, das Licht in der Finsternis. Wir haben diese Brückenkraft alle in uns – sie ist die entscheidende Kraftquelle.

Dazu gibt es ja auch eine schöne Geschichte, die den verschiedensten Kulturen zugeschrieben wird: Mister Smith stirbt. Er hat sich schon während seines Lebens vorgenommen: Falls es Gott gibt, dann will ich ihm einmal mal genau erzählen, wie abartig dieses Erdenleben ist, wie unzumutbar, wie ganz und gar schrecklich! Gott kann keine Ahnung haben, was er uns Menschen

JOHANNES GREINER

Was hält, wenn sich der Abgrund öffnet?

Burn-out und Depression als Weg zum Wesentlichen

«Krisen wecken in den meisten Menschen das Tor zum Geistigen. Du lebst unbedarft dahin, bis dich eine Keule trifft. Wenn du wieder zu dir kommst, ist da plötzlich ein Tor, das vorher nicht da war. Es war natürlich da, aber erst ein Schock öffnet dir die Augen für seine Existenz.»¹ Evelyn Reimann

Die Frage «Was hält, wenn sich der Abgrund öffnet?» kann und will ich nicht beantworten. Das ist keine Wissensfrage, und sie lässt sich nicht fern vom Leben lösen. Es gibt wohl auch keine Lösung, die für alle gilt, und die man einfach mitteilen kann. Und ich glaube, dass es viel wertvoller ist, dass jeder Mensch für sich an dieser Frage arbeitet, als dass man sie so beantwortet, dass möglicherweise andere Menschen denken, das sei auch für sie die Lösung. Daraufhin würden sie möglicherweise auf das eigene Suchen verzichten.

Ich glaube, dass sich dasjenige, um das es bei dieser Frage geht, gar nicht gedanklich lösen lässt. Man kann die Lösung nicht *haben*. Man kann sie nur sein, beziehungsweise immer mehr werden. Wenn sich der Abgrund öffnet, verlieren wir all unser «Haben». Dann wird unser «Sein» geprüft. Wenn meine Ausführungen wertvoll sein sollen, so dürfen sie nicht das «Haben» in den Menschen vergrößern, sondern den Mut zum «Sein». Wer nach diesen Ausführungen denkt: «Jetzt hab' ich's. Jetzt weiß ich, wie es geht ...» hat mich falsch verstanden, oder ich habe mich falsch ausgedrückt. Wer aber sagt: «Ich weiß zwar nicht, wie es geht, aber ich habe jetzt mehr Mut, meine Entwicklung zu bejahen», erfreut mich.

1 Evelyn Reimann: *Es muss etwas passieren*, Basel 2016, S. 35f.

In allem Leiden der Seele liegt ein Sinn: Nur das Kennen der Tiefen des Hades und das bewusste Wieder-Aufsteigen geben ihr die Nähe zu den Göttern. Und die Schöpfung wird durch eine solcherart erwachte Seele ihrer selbst bewusst. Erlebt die Seele so den Sinn des eigenen Leidens und gewinnt aus der Bemeisterung schlimmster Krisen die Gewissheit an die fortdauernde Verwandlungsfähigkeit des Menschen, so verliert auch der Tod seinen Schrecken: *«Man macht mehrere Geburten durch, bis man ganz auf der Welt angekommen ist», reflektiert Noah weiter. «Der Körper wird geboren, aber in der Pubertät will auch die Seele geboren werden, später das eigenständige Ich, bis man auch innerlich ein volljähriger Bürger dieser Welt ist. Das sind viele Geburten. Vielleicht stirbt ein Mensch auch mehrere Tode, selbst nach dem physischen Tod. Wer weiß das schon...?»*³⁴

Vom Tode auferweckt

Das Erlebnis der Wiedererweckung der Seele aus der Unterwelt, das in vorchristlicher Welt als Essenz der Einweihung erlebt wurde³⁵, findet in der Auferweckung des Lazarus auch seinen Weg ins Neue Testament und in die Bilderwelt des sich ausbreitenden Christentums.

Lazarus starb und wurde vom Christus ins Leben zurückgerufen. Rudolf Steiner beschrieb dieses Geschehen als eine in der Öffentlichkeit vollzogene Mysterienhandlung, als eine Einweihung, die vor aller Augen stattfand.³⁶ Zentraler Bestandteil der alten Mysterien war das «Sterben». Der Einzuweihende wurde in einen Zustand versetzt, in dem sich nicht nur wie im Schlaf die Seele und das Ich vom Leib trennten, sondern auch Regionen des Lebenskörpers (Ätherleib).³⁷ Was so erlebt wurde, lässt sich vergleichen mit den

34 Ebenda, S. 81.

35 Siehe in Bezug auf die nordisch-keltischen Mysterien: Walter Weber: *Der Druiden von Aiona. Eine hybernische Einweihung*, Hamburg 2016. Und bezüglich der griechischen Mysterien: Johannes Greiner: *Die griechischen Mysterien und ihre Auferstehung durch die Anthroposophie*, in: Peter Selg/Marc Desaulles (Hrsg.), *Die Sozialgestalt der Weihnachtstagung*, Dornach 2014.

36 Rudolf Steiner: *Das Christentum als mystische Tatsache und die Mysterien des Altertums*, GA 8, Dornach 1989.

37 Rudolf Steiner: *Die Apokalypse des Johannes*, GA 104, Dornach 1985, S. 56.

URSULA GRÜNEWALD

Bin ich, wer ich sein könnte?

Burn-out ist die weiteste Entfernung eines Menschen von sich selbst.

Mirko Seidel

Wer schon einmal im Burn-out war, weiß um die aufrüttelnde Wirkung dieser Erfahrung von innerer Lähmung und nichts geht mehr: die innere Stimme ist von Trost- und Hoffnungslosigkeit weggeschwemmt und schweigt mit einer gespenstischen Beharrlichkeit; das innere Feuer ist erloschen und hat einer wüstenartig gähnenden Leere sowie einer unvorstellbaren Kraftlosigkeit Platz gemacht, in der bei aller Erschöpfung Schlaf nicht so leicht zu finden ist, der dann auch keine wirkliche Erholung mehr bringt. Mit erkennbarem oder auch ohne irgendeinen Anlass rinnen die Tränen reichlich und bisweilen unaufhaltsam. Was einstmals als innere Impulse, Wünsche, Träume, Sehnsucht oder Sinnhaftigkeit mein Leben erfüllte und Bedeutung hatte, erscheint in diesem nicht enden wollenden Zustand von Ohnmacht, Erstarrung und Abgrund ebenso unerreichbar weit von mir entfernt und getrennt zu sein, wie mein einstiges Erleben von Freude, Begeisterung, Nähe, Tiefe, Glück, Geborgenheit, Wärme, Weite, Verbundenheit, innerer Balance oder Mitte: Ich habe mich verloren, ich bin mir selbst wie fremd geworden, und ich kann mich selbst und meine innere Lebendigkeit nicht mehr wiederfinden oder erleben. Vielleicht rattern noch blutleere Gedanken gemäß ihrer Gewohnheit in meinem Kopf herum wie Mühlsteine; meine Gliedmaßen sind jedoch unfassbar bleiern und lassen sich – wenn überhaupt – nur unter äußerster Aufbietung der allerallerletzten Motivations- und Willensreserven aus ihrer Regungslosigkeit heraus in Bewegung bringen. Die bange Frage drängt sich auf: Wird das jemals wieder anders?

Wer diesen erschütternden Zustand Stück für Stück überwunden hat und aus dem Burn-out ins Leben zurückgekehrt ist, weiß eines sicher: Das will ich nie mehr erleben, in diesen Zustand will ich nie wieder geraten! Und

RENATE HÖLZER-HASSELBERG

Burn-out: Mit der Krise wachsen

Wege zur Gesundheitsprävention in den drei grundlegenden Bereichen: persönlich-biografische Situation, kollegiales Miteinander, Strukturen in unseren Einrichtungen

Ich möchte mit einer kleinen Geschichte beginnen:

Die folgende Geschichte trug sich zur Zeit von Laotse in China zu. Der Überlieferung nach liebte Laotse sie sehr.

Ein alter Mann lebte in einem Dorf. Er war sehr arm, aber selbst Könige waren neidisch auf ihn, denn er besaß ein wunderschönes weißes Pferd. Sie boten fantastische Summen für das Pferd, aber der alte Mann pflegte dann zu sagen: Dieses Pferd ist für mich kein Pferd, sondern ein Mensch, und wie könnte man einen Menschen, einen Freund verkaufen? Der Mann war sehr arm, aber sein Pferd verkaufte er nicht.

Eines Morgens fand er sein Pferd nicht im Stall. Das ganze Dorf versammelte sich, und die Leute sagten: Du dummer alter Mann! Wir haben immer gewusst, dass das Pferd eines Tages gestohlen würde. Es wäre besser gewesen, es zu verkaufen. Welch ein Unglück! Der alte Mann sagte: Geht nicht soweit, das zu sagen. Sagt einfach: Das Pferd ist nicht im Stall. So viel ist Tatsache, alles andere ist Urteil. Ob es ein Unglück ist oder ein Segen, weiß ich nicht, weil dies ja nur ein Bruchstück ist. Wer weiß, was darauf folgen wird? Die Leute lachten den Alten aus. Sie hatten schon immer gewusst, dass er ein bisschen verrückt war.

Aber nach vierzehn Tagen kehrte das Pferd eines Abends plötzlich zurück. Es war nicht gestohlen worden, sondern in die Wildnis ausgebrochen. Und nicht nur das, es brachte auch noch ein Dutzend wilder Pferde mit. Wieder versammelten sich die Leute, und sie sagten: Alter Mann, du hattest Recht. Es war kein Unglück, es hat sich

RUDI BALLREICH

Das erschöpfte Ich – Wege aus Stress und Burn-out

Einleitung

Die Erschöpfung des Ich ist nicht erst im 21. Jahrhundert beschrieben worden. Schon im Alten Testament findet sich dazu eine interessante Episode. Moses war so beschäftigt, hatte so viele Streitfälle zu schlichten im Volk, dass sein Schwiegervater zu ihm sagte: «So richtest du dich selbst zugrunde und auch das Volk, das bei dir ist. Das ist zu schwer für dich. Allein kannst du das nicht bewältigen. Suche dir Männer, die dem Volk jederzeit als Richter zur Verfügung stehen.» Das ist interessant! Also einmal: Wenn du so weitermachst, richtest du dich zugrunde. Heute würde man sagen: Dann bekommst du einen Burn-out. Und gleichzeitig der Rat: Verändere die Organisation. Suche dir Männer, organisiere das anders, mache nicht alles selber.

Das hat etwas mit dem zu tun, was ich hier darstellen möchte, dass eben Burn-out nicht nur etwas ist, was *mit mir* zu tun hat, also *ich* muss mich ändern, *ich* muss anders sein, sondern: Ich sollte auch dafür sorgen, soweit ich das kann, dass die Organisation, in der ich bin, anders funktioniert. Und das hat wiederum mit mir zu tun, in dem Fall mit Moses: Ich muss lernen abzugeben. Wenn ich denke, ich muss alles selber machen, dann richte ich mich zugrunde. Aber wenn ich die Dinge anders organisieren kann, dann kann ich sozusagen auch wiederum Kräfte für anderes freihaben.

Das ist dann auch noch beim Propheten Elias, der sich todmüde in die Wüste zurückzieht und nur noch sterben möchte, weil er so überarbeitet ist. Also auch die heiligen Männer (und sicher auch Frauen) sind davor nicht gefeit.

Dann auch eine ganz interessante Sache, der heilige Bernhard von Clairvaux, schrieb an den Papst Eugen III., das war ein Ordensbruder, mit dem er zusammen war, als er noch nicht Papst war, «er möge sich von Zeit zu Zeit seiner Beschäftigung entziehen, um nicht an einem Punkt zu landen, wo sein Herz hart wird». Also auch da – das zieht sich durch die Zeiten.