

Getriebene und Erschöpfte

Anmerkungen zum egozentrisch-ruhelosen Lebensstil

von Detlef Klöckner

14 | Diskurs

Die „*Roaring Twenties*“, die 1920er Jahre, galten als eine von Dekadenz, Rastlosigkeit, sozialer Entwurzelung und explosiven politischen Gegensätzen geprägte Zwischenzeit, als Ära der zugespitzten Extreme. Vergleichbares lässt sich über die Gegenwart sagen. Beratungsstellen und Therapiepraxen werden überschwemmt von gestressten und getriebenen Menschen, die nicht wissen, was ihnen fehlt, die jenseits tiefer liegender Sehnsüchte pausenlos konsumieren, rastlos aktiv und restlos überfordert sind, mit anderen Worten, die sich heillos in eine aufzehrende und unbefriedigende Lebensorganisation verrannt haben. Woran liegt das und wie kann eine Umkehr gelingen? Was könnte die Gestalttherapie dazu beitragen?

Im Jahre 1983 stand die Menschheit kurz vor dem Untergang. Das sowjetische Frühwarnsystem für Atomschläge gab aus heiterem Himmel Alarm. Die Computer meldeten den Anflug amerikanischer Atomraketen, die Satellitenbilder aber zeigten nichts. Der diensthabende Offizier, Oberst Petrov, war gezwungen, sofort zu handeln. Glaubte er den Computern, müsste er auf den roten Knopf drücken und damit den Dritten Weltkrieg auslösen, den wahrscheinlich letzten aller Kriege. (Eine einzige der gebunkerten Atomraketen besaß die Sprengkraft sämtlicher im Zweiten Weltkrieg über Europa abgeworfenen Bomben!) Petrov wartete, entgegen der Meinung der Experten im Kontrollraum, bis die erste Rakete auf dem Radarschirm erscheinen würde. Wenige Sekunden danach wäre sie auf sowjetischem Territorium eingeschlagen. Nichts passierte, weil es keine Raketen gab. Petrov folgte nicht seinen Anweisungen, sondern seinem Misstrauen gegenüber der Technik und verhinderte damit eine nukleare Katastrophe. Später wurde er gefragt, was die Konsequenzen gewesen wären, hätte er auf den Auslöser gedrückt, und er antwortete, dass die unvorstellbare Feuerkraft der damaligen Atomwaffen die Erde in Staub verwandelt hätte (vgl. ARD-Dokumentation, 04.08.2015: „The Man Who Saved The World“).

In einer einzigen Nacht wäre die Menschheit vernichtet worden, hätte dieser Mann damals anders entschieden. Die Frage nach der Entwicklung des menschlichen Alltagslebens und seiner Werte, die wir in diesem Heft stellen, wäre damit überflüssig geworden; eventuell wäre niemand mehr gewesen, der diese Frage überhaupt hätte stellen können. Da es anders kam, dürfen wir fragen, was sich in den letzten 30 Jahren getan hat, müssen wir uns auch fragen, weshalb immer mehr Menschen einen Lebensstil pflegen, der in Überforderung und Erschöpfung mündet. War diese Nacht im Jahre 1983 nicht genug Anlass, dass sich die Menschheit besinnt, das Glück des Überlebens für ein sinnvolles, den Werten der Schöpfung zugewandten Lebens zu nutzen? Einzelne und kleinere Gruppen ziehen natürlich immer Konsequenzen aus überwundenen Bedrohungen, die Masse folgt dem Zeitgeist, egozentrischen Bedürfnissen und Moden, und die Politik folgt Gesetzen, die machtpolitisch und von Profitdenken geprägt sind.

Es ist also alles wie immer, so, als wäre nichts gewesen. Sonst gäbe es keine Banken- und keine Griechenlandkrise

in der jetzigen Form, keinen IS, keine Flüchtlingsdramen, keinen Fremdenhass, nicht die Naturzerstörung, nicht die Umweltverschmutzung im gegebenen Ausmaß, weniger kleingeistigen Egoismus, weniger Kriminalität, nicht das Auseinanderklaffen von Bildung und Unbildung, arm und reich in der Gesellschaft; zumindest baute alles auf sinnvolleren und mitmenschlicheren Grundlagen auf.

Die negative Beantwortung der gestellten Frage hängt zu weiten Teilen an trivialen Bedingungen. Wahrscheinlich hat die Mehrheit gar nichts von dieser dramatischen Geschichte mitbekommen und wenn doch, haben die meisten es bereits wieder verdrängt, wie so viele andere Ereignisse, die uns zum Innehalten zwingen, es aber nur für einen kurzen Augenblick schaffen. Es gehört zum Überlebenstrieb, Schreckliches hinter sich zu lassen und zu vergessen; denn existenziellen Bedrohungen auf Dauer ins Auge schauen lähmt, macht irre, schlicht: überfordert den Organismus und die Person. Anhaltende schreckliche Angst führt selten zur Revolte, Terror paralyisiert viel mehr als dass er zu Widerstand führt, Not versucht zu fliehen. Der vitale Elan rettet sich über „Stock und Stein“, wendet sich ab und stellt sich tot. Das gehört zum Grundrepertoire der menschlichen Natur.

Insofern gehen Uninformiertheit, Verleugnung und Oberflächlichkeit hier einen Pakt ein, der das Leben egozentrisch eingekapselt retten soll. Aber tut es das auch, dieses ich-bezogene Strampeln? Augenblicklich mehren sich angesichts der momentanen Lebensweise und bedrohenden Themen meine Zweifel, und dabei geht es nicht nur um die Konflikt- und Krisenherde der Zeit, es geht auch um die Gestaltung des Alltagslebens, was mir Sorge bereitet. Etwas läuft grundsätzlich schief. Was befeuert die sich immer deutlicher abzeichnende egozentrische Lebensorganisation vieler, die alles mitnehmen wollen und wenig spüren, was ihnen gut tut, die immer weniger Gespür dafür haben, was ein sinnvolles Leben ausmacht?

Stress

Wäre dieses Wort nicht bereits in aller Munde, müsste es aus psychohygienischen Gründen erfunden werden. *Stress*, so seltsam es anmuten mag, bezeichnet die Empfindungswelt heutiger Zeitgenossen treffender als alle anderen grassierenden Umschreibungen zum derzeitigen Gefühl der Rastlosigkeit. Stress ist aber eine zweischneidige Angelegenheit. Er ist nicht nur Belastung, sondern auch eine Art janusköpfiger Sinnstiftungsmodus, der einerseits einen kritischen Aspekt des Seins betont, wie er andererseits die überhöhten und grenzenlosen Ansprüche an das Leben widerspiegelt.

Seit den siebziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts erfuhr der Stressbegriff einen großen Aufmerksamkeitschub. Warum gerade in dieser Ära? Welche Umbruchserfahrungen haben diese Zeit geprägt? Das Ende des wirtschaftlichen Nachkriegsbooms beförderte eine Reihe von Krisen (Ölpreisschock, Grenzen des Wachstums, atomare