

Ausgebrannte Anthroposophen

Ansgar Liebhart

Dass die Anthroposophie etwas Heilsames, Urgesundes darstellt, steht für mich ausser Frage. Wieso gibt es dann ausgebrannte Anthroposophen? Menschen, die fertig (man beachte den Doppelsinn des Wortes), leer, lustlos, gehetzt, depressiv, ein Schatten ihrer selbst sind? Es kann nur an der Art des Umgehens mit der Anthroposophie liegen.

Es ist gut, dass das Ausgebranntsein auch bei Anthroposophen auftritt. Denn so wird die Frage dringlich: Was ist ein gesundes Umgehen mit der Anthroposophie?

Die Versuchung ist gross

Wenn ein Erkenntnisweg und eine grossartige Erkenntnislandschaft ausgebreitet vor einem liegt, ist die Versuchung gross, sich wild draufzustürzen, alles möglichst rasch in sich aufzusaugen. Es ist ja alles so gut, edel und erhaben. Da kann einem doch nichts passieren. «Das Was bedenke, mehr bedenke wie!» (Goethe) Keineswegs fehlt es bei Steiner an methodischen Hinweisen. Aber man muss sie auch ernst nehmen. Wenn das erste Knopfloch beim Zuknöpfen der Jacke das falsche ist, ist die ganze Jacke falsch zugeknöpft. Gut, wenn man es merkt und zum Anfang zurückkehrt.

Am Ungesunden, Kranken, Gestörten kann man das gesunde Vorgehen lernen.

Weniger ist mehr. Die Dosis macht das Gift. Anthroposophie als Masse ist schädlich. «Zwar weiss ich viel, doch möchte ich alles wissen.» Diese Maxime des Famulus Wagner im *Faust* macht einen zum «trockenen Schleicher». Goethe hat in dieser Gestalt das Warnsignal für unsere Epoche hingestellt. Noch nie war so viel Wissen gedruckt, gespeichert verfügbar. Auch vom grossen Steiner ist fast jede Äusserung, jede Notiz veröffentlicht. Müssen wir das alles wissen? Sieht man da noch den Wald vor lauter Bäumen? – Gesunde Ernährung ist heutzutage ein grosses Thema. Genauso wichtig ist die rechte geistige Ernährung. Wer zu viel reinschiebt, legt sich lahm. Wer wahllos reinschaufelt, dem wird schlecht. Wer gründlicher kaut, wer langsamer isst, isst weniger, bewusster, genussvoller.

Gegensteuern und Sich Aneignen

Es gilt, sich die Einflüsse bewusst zu machen, die tagtäglich auf uns einströmen in dieser Zivilisation, in der wir nun mal leben. Da sind die vielen Reize, Informationen, Angebote. Auswählen und Konzentrieren sind Leitmotive des gesunden Gegensteuerns. Was uns als Element des anthroposophischen Schulungsweges begegnet, Konzentration und Meditation, gilt es als Einstellungsmoment generell zu kultivieren: sich Wenig-

ges zuzuführen und dieses zu vertiefen. Man könnte auch sagen: So findet ein Sich-Aneignen statt. Nur das Fremde, sich nicht Angeeignete brennt einen aus.

Auch bei Anthroposophen besteht die Tendenz, Geist und Intellekt zu verwechseln. Geist ist schöpferisches Wesen. Es offenbart sich nur dem, der zur Begegnung bereit ist. Zum Geschehen der Begegnung gehört Offenheit, Absichtslosigkeit, Ruhe, Verwandlungsbereitschaft. Alles, was ich bin und habe, setze ich aufs Spiel. Ich verliere mich, um mich neu und bereichert zu finden. Da bestimme ich nicht Tempo und Strategie. Ich stelle mich zur Verfügung. Ich lasse es geschehen (nicht dumpf und blind, durchaus wach). Bescheiden und demütig habe ich teil an einem Mysterium. Es lehrt mich Abwarten und Geduld. Auf diesem Weg gehe ich durch die Zonen des ausgehaltenen Nichtwissens, der Frage, der Leere, der Sehnsucht. Der Intellekt hat immer etwas, weiss immer eine Antwort, ist nie verlegen. Bei ihm geht es rasch, Schlag auf Schlag. Der Intellekt kann nicht sterben - wie Ahasver, der Ruhelose, Gejagte.

Wachen und schlafen

Von daher wird das Symptom der Schlafstörung, der Schwierigkeit einzuschlafen und durchzuschlafen, verständlich. Es gelingt nicht loszulassen, zu vertrauen, dass ich nicht am Schalthebel der Macht sitze. Zur Gesundheit gehört die Nacht, der Schlaf. Dies in einem unaufhörlichen Wechsel zum Tag, zum Wachsein. Heute gilt es, um das Geschenk der Nacht nicht zu verlieren, diese Tatsache ins Bewusstsein hereinzuholen.

Auch den Tag über die Nachtqualität zu pflegen, dient der seelischen Gesundheit. Dazu gehören regelmässige Pausen, die nicht lang sein müssen. Wichtig ist nur ein völliges Abschalten, ein Heraustreten aus dem Bisherigen. Nach einem anstrengenden Gespräch mache ich ein paar Schritte im Freien, lasse die frische Luft in mich einströmen, verfolge den beschwingten Flug eines Vogels, das Schaukeln eines Zweiges im Wind.

Das absichtslose Zuhören ist ein Einschlafen in die fremde Welt des Anderen. Die eigene bedrängende Seelenwelt liegt hinter mir wie ein Haus, aus dem ich heraustrete. Das Interesse am Schicksal des Anderen führt aus den Engpässen des eigenen Geschicks. Ich darf den Druck ablegen, mir ein Bild vom Gesagten machen zu müssen, mit Beurteilungen und Ratschlägen. Wer so zuhört, bekommt nicht nur viel, er gibt auch viel. Oft stehen wir mit unserem Aktivismus uns selber und den Anderen im Weg.

Der Einzelkämpfer

Ganz erheblich zum Ausgebranntsein trägt das Einzelkämpfertum bei. Man sieht niemanden, der die wichtige Aufgabe erledigen könnte. Dann staunt man, dass der Laden weiterläuft, wenn ich lahmgelegt bin. Hinter einem überfordernden Einsatz kann sich ein Grössenwahn verbergen. Ausgebrannte müssen lernen, abzugeben und sich helfen zu lassen. Hilfe annehmen im äusseren Tun, aber auch im Seelischen.

Keiner kann nur geben. Er braucht es auch zu empfangen. Wenn er die Augen auf-

macht und die Hände ausstreckt, sieht und erfährt er, dass durchaus Menschen da sind, die gerne geben. Und es sind nicht nur die erhabenen geistigen Werte (oder was wir dafür halten), die uns gut tun. Das Lächeln der Kassiererin, das Plaudern am Gartenzaun, bringen eine freundliche Note ins Getriebe des Alltags.

Eine Männerkrankheit

Eine spezielle Männerkrankheit ist: die eigene seelische Not nicht wahr nehmen, oder herabspielen. Falls sie erkannt ist, tut sich die zweite Klippe auf: um Hilfe zu bitten. Viele Anthroposophen sehen sich als Selbstversorger. Man hat ja den Zugang zum Geist. Man kann immer etwas Heilsames lesen, sich etwas Kluges sagen. Oft lehrt uns aber gerade die seelische Not, die Schwelle zum helfenden Mitmenschen zu überschreiten. Das Erfahren der eigenen Ohnmacht, Bedürftigkeit und die oft damit verbundene Scham gestalten diesen Schritt schwierig. Den Einweihungsweg siedelt man bei Anthroposophen noch viel zu sehr im Individuellen an und kaum im Sozialen. Es gibt heute eine Menge guter Psychotherapeuten, die längst die Kinderkrankheit der klassischen Psychoanalyse, die Rudolf Steiner 1917 zu Recht kritisiert hat, hinter sich gelassen haben. Damit soll jedoch nicht gesagt sein, dass nicht ein guter Freund unter Umständen die gleiche oder bessere Hilfe sein kann. Man hat auch hier das Recht, denjenigen auszuwählen, der hilfreich mit mir umgehen kann. Von den immer mehr sich verbreitenden Selbsthilfegruppen lässt sich da viel lernen. – Vornehmlich das Zwölf-schritte-Programm, das die Anonymen Alkoholiker entwickelt haben, enthält nicht wenig praktizierte Anthroposophie. Warum gibt es im anthroposophischen Bereich kaum Selbsthilfegruppen? Man wälzt in Zweigen und Lesekreisen hehre Gedanken – das seelische Leiden, das manchen in die Ausweglosigkeit führt, bleibt aussen vor.

Die Fassade

Oft kultivieren Anthroposophen eine Fassade, und der Mensch hinter der Fassade darbt, möchte schreien, in Tränen ausbrechen oder auf den Tisch hauen. Aber solche Gefühle gelten als minderwertig und schnellstens zu überwinden. Dass die Überwindung nicht in der Unterdrückung (was oft nur Verdrängung hervorruft und Projektion auf andere), sondern im Akzeptieren, Benennen und Ausdrücken besteht, bestätigt die psychotherapeutische Erfahrung. Die Energie, die zur Unterdrückung ungeliebter Gefühle aufgewandt wird, könnte einer wertvolleren Sache dienen. Zumal nicht selten das unerfreuliche Erscheinungsbild eines förmlichen, starren Menschen zu Tage tritt.

Hohe Ansprüche

Weil es in der Anthroposophie um die Arbeit an sich selber, um hohe Ziele der Menschheitsentwicklung geht, liegt ein hoher Anspruch an sich und andere nahe. Nicht selten bricht einer unter diesem Anspruch zusammen. Wer sein Bewusstsein erweitert, sieht

ja viel mehr, was nicht in Ordnung ist und der Veränderung bedarf. Solches gelingt aber nicht auf einmal. Es bedarf der Kunst, gelassen die Spannung auszuhalten, die sich zwischen der mangelhaften Gegenwart und dem Zukunftsideal auftut. Dadurch kann sich Bescheidenheit und Demut bilden.

Ich gehe dann milder mit mir und anderen, die sich auch schwer tun, um. Hilfreich ist auch der Gedanke, dass die Selbstverwandlung, das Vollbringen des Guten letztlich Gnade ist. Ich darf ständig auf die Hilfe göttlicher Mächte vertrauen. Man meditiere das Gleichnis von der selbstwachsenden Saat aus dem Markus-Evangelium (Mk 4, 26ff.). Nicht zufällig gibt Rudolf Steiner die Samenkorn-Meditation. Aus ihr bildet sich die gesunde Haltung: Ich kann nichts erzwingen. Die verborgenen Seelenkräfte wirken. Ich darf in Ruhe abwarten, bis und wie sie zur Entfaltung kommen.

Auch der Gedanke der vielen Erdenleben, die noch vor mir liegen, gibt mir den langen Atem und den Trost, dass ich nicht gleich alles in Angriff nehmen und verwandeln muss. Gerade die Fehler, Schwächen, Misserfolge sind die Saat für künftige Fähigkeiten. Und ein Unvermögen oder eine Grenze ehrlich sich einzugestehen und zurecht auszuhalten, bringt mehr spirituellen Fortschritt als verkrampte, angestrenzte geistige Klimmzüge. „Wir tragen den Schatz in irdenen Gefäßen, auf dass die Kraft Gottes zur Erscheinung komme.“ (Paulus, 2 Kor. 4,7) «Wenn ich schwach bin, bin ich stark.» (2 Kor. 12,10)

Geist als Widersacher der Seele?

«Der Geist als Widersacher der Seele.» Ludwig Klages hat diese Aussage grundsätzlich gemeint. So trifft sie sicher nicht zu. Als Diagnose für eine bestimmte Fehllhaltung geistigen Strebens ist sie sehr erhellend. Die gesunde Beziehung von Geist und Seele beschreibt Rudolf Steiner in der *Philosophie der Freiheit*: «Man muss sich der Idee erlebend gegenüberstellen können; sonst gerät man unter ihre Knechtschaft.»

Das Gesunde ist die Mitte beziehungsweise Vermittlung zwischen der Einseitigkeit des Kopfes und der des Stoffwechsel-Gliedmassen-Systems. Wo unter Missachtung der Herz-Mitte das kalte Denken den Menschen isoliert und der drängende Wille den Menschen atemlos macht und ausbrennt, da hilft nur das geduldige Pflegen der Qualitäten der rhythmischen, ausgleichenden Mitte. Man mag hier an die Kunst denken. Zurecht! Nur ist zu beachten, dass nicht selten mit dem Ausüben der Kunst überfordernde, die Seele schädigende Ansprüche verknüpft sind. Über das Spielerische, das zweckfreie Ausprobieren und Umgehen mit allen möglichen Materialien, kann sich der schöpferische Zugang zur Kunst wieder eröffnen.

Spielen

Der Arzt und Tiefenpsychologe Carl Gustav Jung wurde in der Lebensmitte von einer Depression und Schaffenskrise überfallen. Was allein konnte ihm helfen? Das kind-

liche Spiel. In seinem Garten hat er Tag für Tag Steine aufeinander gestellt und Häuschen gebaut. Was er zunächst als demütigend empfand, wirkte als heilsame Befreiung.

In den von Rudolf Steiner hochgeschätzten Briefen *Über die ästhetische Erziehung des Menschen* von Friedrich Schiller ist das Kernstück die Aussage, dass der Mensch nur da wahrhaft Mensch ist, wo er spielt. Hier erlebt er die freie Mitte zwischen dem Zwang des *Formtriebs* (Vernunft) einerseits und dem Zwang des *Stofftriebs* (Naturtriebe) andererseits.

In vieljähriger Seminarstätigkeit mit anthroposophischen Themen hat sich das Einstreuen von Bewegungs- und Begegnungsspielen, die von dem Heilpädagogen Werner Kuhfuss in der Arbeit mit Autisten entwickelt worden sind, ausgleichend und heilsam bewährt. Erfreulicherweise ist die Hemmung, sich auf derart kindliche Zwecklosigkeit einzulassen, die noch vor zwanzig Jahren zu beobachten war, geschwunden. Für mich ein Zeichen, dass ein grosses Bedürfnis nach der seelischen Erfrischung des anspruchslosen (aber keineswegs sinnlosen) Spiels besteht.

Auf dieser Ebene fällt Konkurrenzdruck, Sich-Darstellen- und Beweisen-Müssen weg und damit die Angst, sich durch wie immer geartete Äusserungen zu blamieren. Man kommt in eine heiter gelöste Stimmung. Sie stellt sich mir dar wie gelockertes Erdreich, in das Fruchtbare gesät werden kann.

Nicht zuletzt ist der Humor als Heilmittel gegen Ausbrennen und Erschöpfung zu nennen. «Ich will Okkultist werden», eröffnete jemand Rudolf Steiner. Er bekam zur Antwort: «Da brauchen Sie viel Humor.» Der ernste Blick, den man von den vielen Rudolf-Steiner-Fotos kennt, sollte nicht dazu verführen, den vielfach praktizierten Humor des Geisteslehrers zu übersehen, auch wenn er oft zwischen den Zeilen daher kommt. Anders wäre es nicht möglich gewesen, ein dickes Buch darüber zu verfassen (Heinrich Eppinger: *Humor und Heiterkeit im Leben und Werk Rudolf Steiners*, Verlag am Goetheanum 1985). – Anthroposophen auf dem Schulungsweg ins Stammbuch: «Die schwerste Freiübung ist, sich selber auf den Arm zu nehmen.» Wer dieser Spur folgt, brennt garantiert nicht aus.

Der Apostel Johannes – so erzählt die Legende – spielte immer wieder gerne mit einem zahmen Rebhuhn. Ein Jäger, der ihn besuchte, konnte nicht begreifen, dass ein so hochangesehener und vielbeschäftigter Mann seine wertvolle Zeit nicht für wichtige Dinge nutzte. «Warum verschwendest du deine Zeit mit solch nutzlosen Spielereien?»

Johannes entgegnete verwundert: «Weshalb ist der Bogen in deiner Hand nicht gespannt?» «Weil er seine Spannkraft verlieren würde, wenn er immer gespannt wäre. Wenn ich dann einen Pfeil abschiessen wollte, hätte er keine Kraft mehr.»

Darauf erwiderte Johannes: «Siehst du, und wenn ich mich nicht entspanne und spiele, dann habe ich keine Kraft mehr für eine grosse Anspannung. Dann fehlt mir die Kraft, das zu tun, was notwendig ist und den ganzen Einsatz meiner Kräfte fordert.»

Ansgar Liebhart, Klinikseelsorger und Gestalttherapeut, Hallstr. 28, D-70376 Stuttgart