

# Das erschöpfte Selbst und die Rechtfertigung

## Befreiende Impulse der Reformation<sup>1</sup>

Holger Eschmann

Die Praktische Theologie hat man einmal humorvoll als Freibeuterei bezeichnet.<sup>2</sup> Das heißt, dass sie sich immer wieder das Recht herausnimmt, in ganz verschiedenen Bereichen der Weltwirklichkeit nach Schätzen zu suchen, die sich zu plündern lohnen. Der Praktischen Theologie geht es dabei um Gott und die Welt, also darum, dass Theologie und Lebenswirklichkeit zusammengedacht werden. So werde ich es auch in diesem Beitrag halten. Im ersten Teil formuliere ich einige soziologische und psychologische Beobachtungen, um dann im zweiten Teil auf damit zusammenhängende theologische Fragestellungen zu sprechen zu kommen.

## 1. Gesellschaft und Erschöpfung

### 1.1 Die Beschleunigung des Lebenstempos

Die gegenwärtige Beschleunigung des Lebenstempos fördert die Zunahme von Erschöpfungszuständen und Depressionen. Das zeigen sowohl empirische Untersuchungen als auch unser subjektives Lebensgefühl. Alles scheint immer schneller vertaktet zu sein. Die Redebeiträge im Rundfunk sind kürzer geworden wie auch die Predigten auf der Kanzel und die Einstellungen der Kameras bei Filmen und Werbespots. Wurde in meiner Kindheit in der Kinowerbung ein Produkt geradezu gemächlich lange mit all seinen Vorzügen beschrieben, wechselt heute bei der Eis- oder Autowerbung die Kameraeinstellung blitzschnell von einer Szene zur nächsten.

---

1 Überarbeiteter Vortrag, gehalten am 17.05.2017 im Rahmen des *studium generale* der Reutlinger Hochschulen.

2 Vgl. A. Grözinger, Der Praktische Theologe als Freibeuter, in: D. Plüss/J. Stückelberger/A. Kessler (Hg.), *Imagination in der Praktischen Theologie*, Zürich 2011, 17–20.

Hartmut Rosa, ein Soziologe der Universität Jena, beschreibt in seinem Buch »Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne«<sup>3</sup>, wie unsere westlichen Gesellschaften zu Beschleunigungsgesellschaften geworden sind. In Beschleunigungsgesellschaften sind zwei Beschleunigungsformen miteinander verknüpft. Da ist zunächst die technische Beschleunigung – zum Beispiel beim Reisen, aber auch im Haushalt beim Kochen und Waschen oder beim Internetsurfen mit der immer schnelleren Flatrate. Diese technische Beschleunigung ist nicht an sich schlecht. Im Gegenteil, sie erweitert unsere Möglichkeitsspielräume. Zur technischen Beschleunigung tritt nun aber die Beschleunigung des sozialen Wandels. Lebensstile, Familienstrukturen, Arbeitsstrukturen und soziale Bindungen verändern sich auch immer schneller. Dies führt zu einer Beschleunigung des gesamten Lebenstempos und zu einer höheren Erlebnisdichte. Es entsteht ein Akzelerationszirkel, ein Teufelskreis der Beschleunigung. Dadurch kommt es zur Verknappung der Zeitressourcen. Das heißt: Immer mehr wird in immer kürzeren Zeiträumen erledigt – ob das die kürzere Schul- und Hochschulbildung ist (G8 und Bologna), die kürzere Verweildauer im Krankenhaus oder der vollgepackte Kurzurlaub am Wochenende. Die Steigerung z. B. des Reisetempos mit ICE oder Flugzeug führen in der Regel nicht dazu, dass wir uns am Ziel mehr Zeit und Muße gönnen und es gemüthlicher angehen lassen. Das könnten wir ja theoretisch tun – praktisch kalkulieren wir dann aber knapper und packen mehr Termine und Events in die gewonnene Zeit hinein. Durch die Verknüpfung der verschiedenen Beschleunigungsformen entsteht in unserer Gesellschaft eine Art Zeit-Hungersnot. Keiner hat mehr Zeit, obwohl wir ja nicht weniger Stunden am Tag zur Verfügung haben als früher.

Verändert hat sich durch die Beschleunigung auch unser Umgang mit Prioritäten. Dies beschreibt u. a. der Soziologe Niklas Luhmann in seinem Buch »Die Knappheit der Zeit und die Vordringlichkeit des Befristeten«.<sup>4</sup> Luhmann weist nach, dass die Menschen ihre Tätigkeiten früher stärker als heute nach ihren Wertigkeiten geordnet haben. Das Wichtigste oder Wertvollste wird zuerst getan, dann kommt das Zweitwichtigste usw.<sup>5</sup> In der gegenwärtigen Gesellschaft wird dieses Prinzip mehr und mehr durch die »Macht des Termins« ersetzt. Man muss sich in unserer komplexen und global organisierten Welt Termine gemeinsam setzen, damit das Miteinander funktioniert. Aber dadurch bestimmt immer mehr »The power of the deadline«

---

3 H. Rosa, Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne, Frankfurt 2005.

4 In: N. Luhmann, Politische Planung. Aufsätze zur Soziologie von Politik und Verwaltung, Opladen 1994, 143.

5 H. Rosa, Beschleunigung, 221.

die Reihenfolge des zu Erledigenden. Diese Macht des Termins »bringt es mit sich, dass unter den Bedingungen knapper Zeitressourcen Ziele, die nicht an Fristen oder Termine gebunden sind, nach und nach aus dem Blick geraten, weil die Last des zu Erledigenden sie gleichsam erdrückt – sie hinterlassen lediglich ein unbestimmtes Gefühl, dass man zu nichts mehr kommt.«<sup>6</sup> Das Spielen mit den Kindern, die Zeit zur Selbstbesinnung, das Üben mit dem Musikinstrument, der regelmäßige Sport – bei all dem würden wir wohl sagen, dass es sehr wichtig ist für ein erfülltes und auch nachhaltiges Leben, aber es wird verdrängt durch die Macht des Termins, durch das Diktat des zuvor noch zu Erledigenden.

Hartmut Rosa sieht in diesen Phänomenen eine Verquickung von Beschleunigung und Wachstum, von Tempo und Ökonomie. Das hat Auswirkungen auf die Psyche und Gesundheit des Menschen in zeitknappen Gesellschaften. Eigentlich sollten wir unser Leben längerfristig planen können, um das Gefühl von Orientierung und Sicherheit zu bekommen, was für die psychische und körperliche Gesundheit wichtig wäre. Der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky hat bei seiner Erforschung des *sense of coherence* (Kohärenzgefühl) herausgefunden, wie wichtig für die menschliche Gesundheit das Gefühl ist, sein Leben einigermaßen überschauen zu können und nicht von Terminen und Projekten gejagt zu werden. Angesichts des schnellen Wandels unseres sozialen Gefüges können wir aber kaum mehr planen, sondern müssen flexibel auf Veränderungen reagieren. Sozialwissenschaftler wie Richard Sennett in seinem Buch »Der flexible Mensch«<sup>7</sup> vertreten die These, dass die Prozesse der modernen Gesellschaft zu schnell geworden sind für die Menschen, die in ihr leben. Und das betrifft nicht nur das einzelne Individuum, sondern auch Organisationen. Wer nicht schnell und flexibel auf die Veränderungen am Markt reagiert, ist bald insolvent. An der Börse gibt es bereits Computer, die Steuerungsprozesse beim Ankauf und Verkauf von Aktien übernehmen, weil Menschen nicht mehr schnell genug auf die Kursschwankungen reagieren können.

Möglichst viel hier und jetzt in dieses Leben zu packen, ist nach Hartmut Rosa die moderne Antwort auf unsere beschränkte Lebenszeit. Er schreibt:

Wer doppelt so schnell lebt, kann doppelt so viele Weltmöglichkeiten realisieren und damit gleichsam zwei Leben in einem führen ... Beschleunigung wird zu einem säkularen Ewigkeitsersatz, zu einem funktionalen Äquivalent religiöser Vorstellungen vom ewigen Leben und damit zur modernen Antwort auf den Tod.<sup>8</sup>

6 H. Rosa, Beschleunigung, 221f.

7 R. Sennett, Der flexible Mensch. Die Kultur des neuen Kapitalismus, Berlin 1998.

8 H. Rosa, Beschleunigung, 474.

Weil die religiöse Ewigkeit in unserer Gesellschaft mehr und mehr aus dem Blick geraten ist, müssen wir in unsere begrenzte Lebenszeit immer mehr und immer Neues hineinpacken. Innovation wird zum Zauberwort. Nach Rosa ist es ein Kennzeichen der Moderne, dass sich unsere Gesellschaft nur noch in dieser Beschleunigungsdynamik zu stabilisieren vermag. Stillstand wäre Rückschritt, deshalb ist die Gesellschaft auf Wachstum, Beschleunigung und Innovationsverdichtung angewiesen, um ihre Struktur zu erhalten. Und wir müssen »immer schneller laufen . . . , um unseren Platz in der Welt zu halten«<sup>9</sup>.

Denkt man mit Hartmut Rosa diesen Prozess weiter, endet er in einer totalen Mobilmachung, die nicht nur zum persönlichen Kollaps führt, sondern auch zum Kollaps der Wirtschaftssysteme, der Demokratien und der Ökologie unseres Planeten.<sup>10</sup> Dass diese Entwicklung allerdings kein Verhängnis sein muss, darauf komme ich später noch zu sprechen.

## 1.2 Das erschöpfte Selbst

Der französische Soziologe Alain Ehrenberg hat ein Buch geschrieben mit dem Titel »Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart«<sup>11</sup>. In diesem Buch führt Ehrenberg die Zunahme besonders der depressiven und erschöpfungsbedingten Krankheitsbilder darauf zurück, dass vom Menschen heute in einem Übermaß verlangt wird, mündig, selbstbestimmt und verantwortlich zu leben. Was ursprünglich das Zeitalter der Moderne positiv auszeichnete, dass nämlich der Mensch aus ungunstigen Abhängigkeiten von Herrschenden, Klassenunterschieden, Religionssystemen usw. zur selbst bestimmten Mündigkeit geführt wurde, kann heute in einem Übermaß zum Fluch werden. Wir werden ständig an unserer Tatkraft und Handlungskompetenz gemessen, also daran, wie wir auf die wechselnden Herausforderungen der Arbeitswelt und der neuen Medien reagieren. Das ist die Kehrseite der neoliberalen Weltsicht, alles selbst bestimmen zu wollen und zu müssen und sich dabei möglichst gut zu verkaufen.

Diesen Autonomieansprüchen erliegen nach Ehrenberg viele Menschen, indem sie ausbrennen, suchtmittelabhängig oder depressiv werden. »Handeln ist heute individuelles Handeln«, schreibt er, »es hat keinen anderen Ursprung als den Akteur, der die Handlung ausführt, die er auch allein zu verantworten hat. Die persönliche Initiative steigt an die Spitze der Kriterien, die den Wert

9 H. Rosa, Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung, 4. Aufl., Berlin 2016, 692.

10 H. Rosa, Beschleunigung, 489.

11 A. Ehrenberg, Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart, Frankfurt 2008.

der Person messen.«<sup>12</sup> Das ist nicht mehr nur in den Chefetagen so, sondern in fast allen Arbeitsbereichen. Noch einmal Ehrenberg: »Die neuen Modelle zur Regulation und zur Beherrschung der Arbeitskraft beruhen weniger auf ... Gehorsam als auf Initiative: Verantwortung, die Fähigkeit, Projekte zu entwickeln, Motivation, Flexibilität – das ist die neue Liturgie des Managements.«<sup>13</sup> Dies hat fatale Folgen, denn wenn alles auf die Eigeninitiative, Motivation und Flexibilität des Menschen ankommt, empfindet sich nicht mehr *der* Mensch als schlecht, der schlecht gehandelt hat, sondern *der*, der nicht mehr in der Lage ist, zu handeln. Damit verändert sich die Ethik: Hauptsache, man tut etwas. Wie sinnvoll es ist oder ob es anderen schaden kann, wird häufig nicht mehr oder nur unzulänglich bedacht.

Dass alles auf das Handeln des Einzelnen zurückgeführt wird, hat im Falle eines persönlichen Zusammenbruchs fatale Konsequenzen. Denn auch da ist man selbstverständlich geneigt zu sagen: Nur du selbst kannst deine Situation verändern – und man merkt gar nicht, dass man damit unterschwellig auch sagt: Nur du selbst bist schuld, dass du in diese Situation gekommen bist. Und man mutet ausgerechnet dem erschöpften Menschen zu, dass von ihm der Impuls und die Initiative zur Veränderung seines Schicksals kommt.

Alain Ehrenberg sieht auf diesem Hintergrund die Depression als eine typische Krankheit unserer Zeit an. Ihre Zunahme ist eine Reaktion auf die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen. »Der Depressive hat Mühe, Projekte zu formulieren, ihm fehlen die Energie und die Motivation dazu ... [Damit aber] ist der Depressive das genaue Negativ zu den Normen unserer Sozialisation.«<sup>14</sup> Die Zeitkrankheit Depression kann uns – nach Ehrenberg – wenigstens daran erinnern, dass wir bescheidener werden sollten und bei all unseren Möglichkeiten, die wir heute haben, die Grenzen des Menschseins nicht hinter uns lassen können. Depression als eine Art gesellschaftliche Notbremse? Das wäre ein sehr hoher Preis ...

### 1.3 Die freiwillige Selbstaussbeutung und die Müdigkeitsgesellschaft

In seiner Gegenwartsanalyse mit dem Titel »Müdigkeitsgesellschaft«<sup>15</sup> baut der in Berlin lehrende Philosoph und Kulturwissenschaftler Byung-Chul Han auf die bisher vorgetragene soziologischen Einsichten auf und radikalisiert sie. Er geht von einem Paradigmenwechsel aus, der in den letzten Jahrzehnten stattgefunden habe. Vereinfacht gesagt, handelt es sich bei diesem Prozess darum, dass sich in der späten Moderne Freund und Feind nicht mehr

12 A. Ehrenberg, *Das erschöpfte Selbst*, 244.

13 A. Ehrenberg, *Das erschöpfte Selbst*, 245.

14 A. Ehrenberg, *Das erschöpfte Selbst*, 306.

15 B.-C. Han, *Müdigkeitsgesellschaft*, 6. Aufl., Berlin 2011.

so leicht unterscheiden lassen. Han macht dies am Beispiel des menschlichen Körpers und seiner Immunabwehr deutlich: Verletzungen von außen oder eindringende Keime erkennt der menschliche Körper als fremd und wehrt sich entsprechend. Gegen die Wohlstanderkrankungen unserer Zeit, wie zum Beispiel das zunehmende Übergewicht schon bei Kindern, wehrt sich der Körper nicht. Er bemerkt die Bedrohung gar nicht, weil die Gefahr nicht als Feind von außen, sondern von innen kommt. Auf die Gesellschaft übertragen, bedeutet dies: Früher konnte sich der Mensch gegen die Gewalt von außen noch einigermaßen wehren, weil er sie wahrgenommen und als feindlich erkannt hat. Gegen Ausbeutung und Ungerechtigkeit in der Arbeitswelt wurden Betriebsräte und Gewerkschaften gegründet. Dagegen ist der Mensch der heute vorherrschenden Gewalt der »Überproduktion, Überleistung und Überkommunikation«, wie Han es nennt, weitgehend hilflos ausgeliefert. Er erkennt sie gar nicht als Gefahr.

Für die Beschreibung der neuronalen Erkrankungen wie Depression, ADHS oder BS [Burnoutsyndrom, HE] ist ... das Schema von Innen und Außen oder von Eigenem und Anderem (nicht geeignet) ... Die Gewalt geht nicht von einer systemfremden Negativität aus. Sie ist vielmehr eine *systemische*, d. h. dem System immanente Gewalt.<sup>16</sup>

Darum wird zum Beispiel ein Burnout erst so spät – und manchmal nur von anderen – erkannt. Bedenklich ist nach Han, dass durch diese Phänomene die freiwillige Selbstaussbeutung der Menschen ständig wächst.

Der Exzess der Arbeit und Leistung verschärft sich zu einer Selbstaussbeutung. Diese ist effizienter als die Fremdaussbeutung, denn sie geht mit dem Gefühl der Freiheit einher. Der Ausbeutende ist gleichzeitig der Ausgebeutete. Täter und Opfer sind nicht mehr unterscheidbar ... (D)er Herr selbst (ist) ein Arbeitsknecht geworden. In dieser Zwangsgesellschaft führt jeder sein Arbeitslager mit sich. Die Besonderheit dieses Arbeitslagers ist, dass man Gefangener und Aufseher, Opfer und Täter zugleich ist. So beutet man sich selbst aus.<sup>17</sup>

Dieser Prozess der Leistungssteigerung führt nach Byung-Chul Han zum Infarkt der Seele. Das von Han beschriebene Phänomen der Selbstaussbeutung drückt sich z.B. in längeren Arbeitszeiten, in ständiger Erreichbarkeit und permanenter Handypräsenz aus. E-Mails werden noch um Mitternacht abgerufen – es könnte ja etwas Wichtiges dabei sein. Und im Urlaub werden in der Firma oder Hochschule Mobiltelefonnummern hinterlassen, um im Notfall immer erreichbar zu sein. Und wo man an natürliche Grenzen stößt, greift

16 B.-C. Han, *Müdigkeitsgesellschaft*, 17f.

17 B.-C. Han, *Müdigkeitsgesellschaft*, 24f. und 37f.

man zum Doping oder – vornehmer ausgedrückt – zum Neuro-Enhancement. Schon Schüler und Studierende greifen zu Mitteln, die alles aus ihrem Gehirn herausholen sollen.

Brechen wir an dieser Stelle mit der etwas bedrohlichen Situationsanalyse ab und fragen danach, was hier denn helfen könnte. Dabei soll mit einem Exkurs zur sogenannten Ratgeberliteratur begonnen werden.

## 2. Guter Rat ist teuer – Die Problematik der Ratgeberliteratur

Keiner der beschriebenen soziologischen Entwürfe bietet praktikable Lösungsangebote. Es scheint weithin Ratlosigkeit vorzuherrschen, die sich andere zunutze machen und teilweise viel Geld damit verdienen. Auf dem Hintergrund des gesellschaftlichen Drucks ist in den letzten Jahrzehnten ein sprunghafter Anstieg der Ratgeberliteratur und Coachingangebote zu verzeichnen. Auf fast allen Ebenen des täglichen Lebens und Zusammenlebens suchen Menschen heute nach kompetenter Anleitung. Und es wird ihnen von verschiedenen Seiten professionelles Coaching angeboten.

Nun ist gegen gute Ratgeber nichts einzuwenden. Ich bin zum Beispiel froh, dass es Kochbücher gibt, die mir helfen, die richtigen Mengenangaben für die Zubereitung von Speisen zu finden. Und auch auf die Reparaturanleitung meines Motorrads möchte ich nicht verzichten, weil ich sonst Sorge hätte, die Maschine nicht mehr zum Laufen zu bringen. Aber die moderne Ratgeberliteratur hat auch ihre Tücken. Und diese machen sich dann besonders gravierend bemerkbar, wenn es sich um Ratgeber für das gelingende Leben als Ganzes handelt und nicht nur für überschaubare Teilbereiche wie das Kochen oder Reparieren von Motorrädern. Wie kann ich aber gute, sinnvolle Lebenshilfe von problematischer unterscheiden? Ich möchte im Folgenden drei Kriterien anbieten und stütze mich dabei vor allem auf Untersuchungen der beiden Bochumer evangelischen Theolog\*innen Isolde Karle und Günter Thomas.<sup>18</sup>

(1) Im Blick auf das gelingende Leben setzen Lebensratgeber oft gerade auf die Prinzipien, die sich in unserer gesellschaftlichen Analyse im ersten Teil als problematisch herausgestellt haben. So gehen viele psychologische und spirituelle Ratgeber von einer »sehr weitreichenden Gestaltbarkeit und Steuer-

---

18 Vgl. I. Karle, Auf der Suche nach Rat. Paradoxien, Herausforderungen und Perspektiven und G. Thomas, Lässt sich das Leben mit klugen Regeln bewältigen? Erwägungen zu einer evangelischen Theologie des Gesetzes in: I. Karle (Hg.), Lebensberatung – Weisheit – Lebenskunst, Leipzig 2011.

barkeit des Lebens aus ... Den Individuen wird suggeriert, sie könnten letztlich alles, was sie wollten, wenn sie es nur ernsthaft wollten<sup>19</sup>. Aber das ist ja genau die Falle, in der nach Alain Ehrenberg das erschöpfte Selbst gefangen ist und sich nicht befreien kann. Isolde Karle schreibt dazu:

Die Ratgeberliteratur nimmt eine Volitionswelt an ..., also eine Welt, in der alles über Willenskraft und über Selbststeuerung läuft und Absichten gezielt in Ergebnisse umgesetzt werden können ... Dass sich viele Einflussfaktoren dem Individuum entziehen, ja, dass das eigentliche Leiden vieler Individuen gerade darin besteht, sich nicht nach Wunsch und auf Kommando hin verändern zu können, wird in der Regel ausgeblendet.<sup>20</sup>

Und so verschärft ein großer Teil der Lebensratgeber genau das Problem, das sie lösen sollen.

Individuen sorgen für ihre Selbstoptimierung mit Hilfe von Beratungsliteratur und passen sich gerade so an die ökonomisierte Gesellschaft an, die wie die Ratgeberliteratur auf Wachstum, Steigerung und kreative Entfaltung setzt. Jeder soll zu seinem eigenen Unternehmer werden und lernen, sein Leben, sein Glück, selbst seine Konflikte zu managen und die Kontrolle über sich selbst und seine soziale Umwelt zu steigern.<sup>21</sup>

Das erste Kriterium für gute Ratgeberliteratur heißt darum: Guter Rat ist dann gut, wenn er das Problem nicht noch verstärkt.

(2) Führen die Ratgeberliteratur oder die Coachingkurse dazu, dass ich mein Leben wirklich lebe oder dass ich in eine Dauerbeobachtung meines Lebens gerate? Es scheint Zeitgenoss\*innen zu geben, die aufgrund von Ernährungsratgebern oder Gesundheitscoachs gar nicht mehr in der Lage sind, ihr Leben fröhlich und genussvoll zu leben. Immer muss genau beurteilt und abgewogen werden, was man zu sich nimmt, welches Bewegungspensum man einhalten muss oder welche negativen Gedanken man ja nicht denken darf, um nicht krank zu werden.<sup>22</sup> An die Stelle des Vertrauens in das Leben tritt die Selbstbeobachtung. Diese Selbstbeobachtung aber, so der Theologe Günter Thomas, »droht das Leben zu blockieren oder gar zu ersetzen. Am Ende dreht sich alles nur noch um die Erfüllung des Gesetzes. Dann dient nicht mehr das Gesetz dem Leben, sondern die Menschen dienen dem Gesetz.«<sup>23</sup> Und das ist anstrengend. Daher lautet das zweite Kriterium für gute

---

19 I. Karle, Auf der Suche nach Rat, 170.

20 I. Karle, Auf der Suche nach Rat, 171.

21 I. Karle, Auf der Suche nach Rat, 172.

22 Ich meine hier natürlich nicht die krankheitsbedingten Diätvorschriften wie z. B. beim Diabetes o. ä.

23 G. Thomas, Lässt sich das Leben mit klugen Regeln bewältigen? 164.



Ratgeber: Guter Rat ist dann gut, wenn er der Unmittelbarkeit des Lebensvollzuges zugutekommt.

(3) Ein drittes Kriterium, um gute Ratgeber von problematischen zu unterscheiden, ist die Frage, wer den Schwarzen Peter zugeschoben bekommt, wenn das Leben nicht so gelingt, wie im Ratgeber oder Coachingkurs versprochen. Meist geht es in der Ratgeberliteratur dann nach dem Motto »Im Zweifelsfall gegen den Angeklagten.« Günter Thomas schreibt:

Im Zweifelsfall wird das Scheitern der Beratung dem Anwender zugerechnet. Wer scheitert, scheitert nicht wegen der Ratschläge, sondern wegen mangelnder Konsequenz, Einsicht oder Bereitschaft. Darum ist jedes Scheitern ein weiteres Indiz für die Wahrheit und Notwendigkeit *weiterer* Beratung.<sup>24</sup>

So hält man sich als Berater\*in im Geschäft und die Beratenen in Unsicherheit. Die Logik problematischer Beratung läuft darauf hinaus, dass sie den Menschen nicht in die Freiheit eines selbstbestimmten Lebens entlässt. Denn dann würde sie sich ja selbst aufheben und überflüssig machen. Das darf nicht passieren, denn das neue Buch und der aktuelle Newsletter wollen ja verkauft werden. Das dritte Kriterium lautet deshalb: Guter Rat ist dann gut, wenn er Hilfe zur Selbsthilfe bietet bzw. aus Abhängigkeiten in Freiheit führt.

Um hier nicht missverstanden zu werden, möchte ich noch einmal unterstreichen: Natürlich gibt es sinnvolle und gute Beratung – auch gute Lebensberatung. Davon habe ich selbst schon profitiert. Aber sie muss den genannten Kriterien standhalten, um Leben zu fördern und nicht die Erschöpfungspirale zusätzlich zu verschärfen.

### **3. Befreiende Impulse der Reformation. Ein Plädoyer für Gelassenheit und Nachhaltigkeit**

Ich teile die Ansicht der eingangs zitierten Soziologen, dass sich das Rad der gesellschaftlichen Entwicklung nicht zurückdrehen lässt. Dennoch denke ich, dass der Mensch den genannten gesellschaftlichen Faktoren auch nicht einfach hilflos ausgeliefert ist. Der Mensch ist *das* Lebewesen, das sich zu sich selbst verhalten kann und das daher nie nur den Umständen ausgeliefert ist. Was aber kann nachhaltig helfen in Zeiten von Erschöpfung und Müdigkeit?

Die Theologie hat vor etwa 25 Jahren begonnen, auf die beschriebenen gesellschaftlichen Veränderungen der Spätmoderne zu reagieren. Der Praktische Theologe Rolf Schieder von der Berliner Humboldt-Universität veröffentlichte 1994 einen vorausschauenden und später viel zitierten Aufsatz mit

---

24 Ebd.

dem Titel »Seelsorge in der Postmoderne«. <sup>25</sup> Manche soziologische Einsicht vorwegnehmend, stürzt nach Schieders Analyse in der Spätmoderne das Neue so rasch und massiv auf den Menschen ein, dass es kaum mehr in das Leben integrierbar ist. Beschleunigung und Möglichkeitsüberschuss steigern die Komplexität der Gesellschaft und der Beziehungen zueinander. Diese äußere Pluralisierung – so die These des Postmodernetheoretikers Wolfgang Welsch – erzwingt eine innere Pluralisierung. <sup>26</sup> Das Individuum vermag kaum mehr eine konstante und konsistente Identität aufzubauen. Auf dem Hintergrund der Multioptionsgesellschaft kommt es zur Ausbildung der vielzitierten Patchwork-Identität – und das unter sorgfältiger Beobachtung und Bewertung unserer Mitmenschen. Der Philosoph Karl R. Popper hat es treffend formuliert: »Wir sind dazu erzogen, bei allen unseren Handlungen die Galerie [der Mitmenschen, HE] im Auge zu behalten«. <sup>27</sup> Wir müssen uns permanent rechtfertigen für das, was wir tun.

Aus diesen Einsichten zieht Rolf Schieder die Konsequenz, dass es heute angesichts des enormen Möglichkeitsüberschusses die entscheidende Herausforderung für Theologie und Kirche sei, dem Menschen zu einer heilsamen Selbstbegrenzung – und damit zu Gelassenheit und Nachhaltigkeit – zu verhelfen. Im Rückgriff auf biblische Impulse und auf Überlegungen des Philosophen Sören Kierkegaard erinnert Schieder daran, dass der christliche Glaube die heilsame Grenze setzt, als Mensch nicht selbst Gott spielen zu müssen. Im Blick auf das göttliche Gegenüber schenkt der Glaube den Mut, die eigene Endlichkeit und Begrenztheit wahrzunehmen und anzunehmen. Im Vertrauen darauf, dass bei Gott alle Dinge möglich sind, muss der Mensch nicht verzweifelt der Macher aller Dinge und seiner selbst sein. Aus dieser Freiheit heraus eröffnen sich dann jene realistischen Möglichkeiten, die verwirklicht werden können im Einsatz für Frieden, Gerechtigkeit und Bewahrung der Schöpfung.

Ähnliches formulierte zur gleichen Zeit der Baseler Praktische Theologe Albrecht Grözinger in seinem Essay »Differenz-Erfahrung«. <sup>28</sup> Nach Grözinger erfahren sich die Menschen in der Begegnung mit Gott als Fragmente, als unfertige Geschöpfe in einer unfertigen Welt. Dies ist aber durchaus nicht negativ zu sehen. Denn wo die Theologie an den fragmentarischen Charakter menschlichen Lebens erinnert, entlastet sie auf eine wirksame Art und Weise von dem Druck des Perfektionismus und der Leistungssteigerung, der von

---

25 R. Schieder, Seelsorge in der Postmoderne, in: WzM 46 (1994), 26–43.

26 Vgl. W. Welsch, Unsere postmoderne Moderne, 5. Aufl., Berlin 1997.

27 K. R. Popper, Die offene Gesellschaft und ihre Feinde, II. Falsche Propheten. Hegel, Marx und die Folgen, 4. Aufl., München 1975, 341.

28 A. Grözinger: Differenz-Erfahrung. Seelsorge in der multikulturellen Gesellschaft. Ein Essay, Waltrop 1994.

den Prozessen der Spätmoderne ausgeht. Die Erinnerung an die biblische Gottes-Erzählung kann zeigen, dass der Mensch sich immer schon als Gegenüber und Ebenbild Gottes wertgeschätzt weiß – vor allen Versuchen biographischer Konstruktion. Um es in einem Bild zu sagen: Ich kann und darf wie ein Maler Farbtupfer setzen auf dem Gemälde, das mein Leben ist. Aber ich darf auch – wie der späte Maler Paul Cézanne – weiße Flecken auf diesem Gemälde lassen, weil ich weiß, dass Gott dieses Gemälde vollenden wird. Das befreit mich von Totalitätsansprüchen in der Gegenwart.

Beide Theologen, Schieder und Grözinger, argumentieren auf dem Boden der für die Reformation vor 500 Jahren so zentralen Rechtfertigungslehre. Diese besagt, dass der – wie Luther es formulierte – in sich verkrümmte und in seinen religiösen Leistungsansprüchen gefangene Mensch im Glauben an Gott zu neuem Leben befreit wird. Im Bewusstsein des großen, freundlichen »Ja« Gottes zum Menschen und zur Welt, muss der Mensch sein Heil und Ziel nicht mehr im permanenten Ausschöpfen all seiner eigenen Möglichkeiten und Ressourcen suchen. Der Unterschied von Rolf Schieders und Albrecht Grözingers Überlegungen zum Großteil der Ratgeber- und Coachingliteratur liegt darin, dass hier eben nicht im Modus des Gesetzes und der gesteigerten Aktivität, sondern im Modus des Evangeliums und der heilsamen Passivität gesprochen wird.

Dabei darf das Wort Passivität nicht missverstanden werden, so als ob der gerechtfertigte Mensch untätig oder gar hilflos wäre. Ein Leben aus der Rechtfertigung will eingeübt und gestaltet werden, um nachhaltig zu sein. Solch ein nachhaltiger Lebensstil kann bei ganz einfachen Dingen beginnen, wie z. B. bei der heilsamen wöchentlichen Unterbrechung durch den Besuch eines Gottesdienstes. Nicht nur, dass man sich durch einen regelmäßigen Gottesdienstbesuch etwas Gutes tut und – wie empirische Untersuchungen zeigen – sein Leben um einige Jahre verlängert. Das von Vielen heute kaum mehr wahrgenommene religiöse Sonntagsritual setzt auch ein gesellschaftspolitisches Zeichen. In einem Interview sagte unlängst der baden-württembergische Ministerpräsident Winfried Kretschmann:

Jeder Gottesdienst ist eine radikale Unterbrechung, weil er unsere gesellschaftlichen Plausibilitäten und unsere persönliche Ichbezogenheit infrage stellt. Und er wird gerade dadurch zu einem wertvollen Zeichen, zu einem Geschenk auch für diejenigen, die gar nicht mitfeiern oder daran glauben.<sup>29</sup>

Ich erspare mir aus Platzgründen weitere Beispiele nachhaltiger Spiritualität.<sup>30</sup>

29 Christ in der Gegenwart 2017, Nr. 7, 79.

30 Vgl. dazu A. Beringer, Evangelische Spiritualität im Dienst der Nachhaltigkeit. Unterwegs zu einer zeitgemäßen reformatorisch-transformativen Glaubenspraxis, in: P. Zimmerling (Hg.): Handbuch Evangelische Spiritualität, Bd. 2: Theologie, Göttingen 2018, 65–88. An

So paradox es klingt: Aus theologischer Perspektive geschieht die Einübung in einen nachhaltigen Lebensstil dort, wo ich aus dem Vertrauen darauf lebe, dass die neue Welt und der neue Mensch im Wesentlichen *nicht* aus den eigenen Optimierungskräften, sondern von Gott, dem Schöpfer und Voller der Welt, zu erwarten sind. Der Mensch muss nicht wie Atlas aus der griechischen Mythologie die Welt auf seinen Schultern tragen und sich daran überheben. Vielmehr kann man von dem Reformator Martin Luther lernen, der in seiner zweiten Invocavitpredigt im Jahr 1522 sagte: »Ich habe allein Gottes Wort getrieben, gepredigt und geschrieben, sonst hab ich nichts getan. Das hat, wenn ich geschlafen habe, wenn ich Wittenbergisch Bier mit meinem Philipp Melanchthon und mit Amsdorf getrunken habe, alles bewirkt und ausgerichtet.«<sup>31</sup> Es war die reformatorische Entdeckung der Rechtfertigung allein aus dem Glauben, die Luther solche Gelassenheit schenkte. Und aus dieser Gelassenheit heraus können Kräfte für eine Weltgestaltung mit Maß und Ziel erwachsen.

Ich schließe mit Gedanken des eingangs erwähnten Soziologen und Politikwissenschaftlers Hartmut Rosa und verbinde dadurch meine theologischen Überlegungen – gut praktisch theologisch – wieder mit einem soziologischen Konzept. Rosa hat im letzten Jahr in Fortführung und Ergänzung seines Werks »Beschleunigung« einen soziologischen Entwurf mit dem Titel »Resonanz« skizziert. Das Buch wurde schnell zum Bestseller, was zumindest darauf hinweist, dass es einen Nerv unserer Zeit getroffen hat. Resonanz ist nach Rosa eine Art Gegenbegriff zur Dynamik der Beschleunigung und der von ihr erzeugten Entfremdung in der Moderne. Resonanz ist kein Reformprogramm zur Verbesserung der Welt, sondern eine neue – oder besser gesagt: eine wieder neu entdeckte – Art und Weise, in der Welt zu sein, eine alternative Form der Weltbeziehung. Resonanz ist keine Optimierung des gegenwärtig üblichen Umgangs mit der Welt im Sinne eines »schneller«, »höher« und »weiter«. Dieses herkömmliche Muster der Moderne führt nach Rosa nur zu einer noch stärkeren Entfremdung zwischen Subjekt und Welt. Resonanz ist vielmehr »eine Form der Weltbeziehung, in der sich Subjekt und Welt gegenseitig berühren und zugleich transformieren ... Resonanz ist das (momenthafte) Aufscheinen, das Aufleuchten einer Verbindung zu einer Quelle starker Wertungen in einer überwiegend schweigenden und oft auch

---

dieser Stelle sei der Hinweis auf den berufsbegleitenden Masterstudiengang der Theologischen Hochschule Reutlingen mit dem Titel »Christliche Spiritualität im interkulturellen und interreligiösen Kontext« erlaubt, in dem die Frage nach einer zeitgemäßen, nachhaltigen Spiritualität im Mittelpunkt steht.

31 Zitiert nach der Insel Ausgabe, hg. V. K. Bornkamm und G. Ebeling, Bd. 1, Frankfurt/M. 1982, 280.

repulsiven Welt.«<sup>32</sup>. Solche Resonanz bringt die Welt wieder zum Klingen und zum Sprechen. Sie kann sich in den unterschiedlichsten Weltbezügen einstellen, in Familie, Freundschaft und Politik, in Schule, Arbeit und Sport, in Kunst, Natur, Geschichte und Religion. Dagegen signalisieren die Zeitkrankheiten Depression und Burnout einen Zustand, in dem alle Resonanzen stumm und taub geworden sind.

So pessimistisch Hartmut Rosa in seinem Entwurf »Beschleunigung« im Blick auf die Zukunft vor stark zehn Jahren noch zu sein schien, so hoffnungsvoll gibt er sich in seinem Buch »Resonanz« und macht Mut zur Weltveränderung:

Wir können an der Qualität unserer Weltbeziehung noch heute zu arbeiten beginnen; individuell am Subjektpol dieser Beziehung, gemeinsam und politisch am Weltpol. *Eine bessere Welt ist möglich*, und sie lässt sich daran erkennen, dass ihr zentraler Maßstab nicht mehr das Beherrschen und Verfügen ist, sondern das Hören und das Antworten.<sup>33</sup>

In welche Richtung die Veränderung der Weltverhältnisse gehen kann, deutet er am Ende des Buchs mit Begriffen wie Postwachstumsgesellschaft, voraussetzungsloses Grundeinkommen, Demokratisierung der Wirtschaft und kollektives Gestalten des Gemeinwesens an. Natürlich weiß Rosa auch, dass angesichts der herrschenden Weltverhältnisse »solchen Initiativen und Aktionen unter den gegenwärtigen Bedingungen etwas Hilfloses und Vergebliches, wenn nicht gar Naives an(haftet) ... Bestenfalls bilden sie nur kleine Oasen, kleine Inseln im weiten Meer des Steigerungsgeschehens. Aber Resonanz hat dort, wo sie entsteht, ein *überschießendes Potential*: Solche Initiativen sind nicht vergeblich, denn sie halten zumindest die Ahnung und den Wunsch nach einer anderen Form der Weltbeziehung am Leben.«<sup>34</sup>

Da ich kein Experte für die weltliche Ökonomie bin, breche ich an dieser Stelle ab. Die göttliche Ökonomie – wie Theologen die gute Geschichte Gottes mit seiner Welt nennen – habe ich dagegen verhältnismäßig gründlich studiert. Und deshalb sind mir bei der Lektüre von Hartmut Rosas Entwurf zur Resonanz interessante Parallelen zur reformatorischen Rede von der Rechtfertigung aufgefallen. Hier wie dort geht es darum, dass aus einer stummen Weltbeziehung, in der der Mensch im Modus der Leistungssteigerung und des Ressourcenverbrauchs gefangen ist, wieder eine klingende und sprechende wird. Martin Luther beschreibt an mehreren Stellen seines Werks, wie die göttliche Rechtfertigung dem Menschen wieder neu die Ohren, Augen

32 H. Rosa, Resonanz, 298.317.

33 H. Rosa, Resonanz, 762.

34 H. Rosa, Resonanz, 736.

und das Herz öffnet zur Wahrnehmung der Welt als Schöpfung, die uns anredet, die klingt und singt und ins Staunen führt.<sup>35</sup> Und die Begriffe, mit denen Rosa die resonante Weltbeziehung soziologisch und philosophisch beschreibt, sind nahezu identisch mit denen, die die christliche Theologie mit der Lehre von der Rechtfertigung allein aus Glauben verbindet. Diese Begriffe heißen Annahme, Wertschätzung, Berührung durch das unverfügbar Andere, Vergebung, Bedingungslosigkeit und der Wechsel vom Modus des Kämpfens hin zum Modus der Lebensgewissheit.

---

35 Vgl. O. Bayer, *Aus Glauben leben. Über Rechtfertigung und Heiligung*, Stuttgart 1984, bes. 30f.; ders. *Schöpfung als Anrede*, Tübingen 1986.