

Rainer Schnurre

"Restlos erschöpft & völlig ausgebrannt"

- Was machst Du mit der Asche? -

Eine biografische Betrachtung

Das Burnout vieler Frauen und mancher Männer

Ausgebrannt? - Was ist da eigentlich ausgebrannt? Was war denn da brennbar? - Was erzählt das Burnout biografisch dem Menschen? - Offensichtlich ist zunächst die völlige Kraftlosigkeit. - Über längere, ja lange Zeit sind mehr Kräfte verbraucht worden, als neue hinzugewonnen. Lange Zeiten hindurch wurden alte Kräfte verbraucht, ohne neue Kräfte bilden zu können. - Über längere Zeit wurden dann auch noch die stillen Kraftreserven ausgebeutet. Diese radikal einseitige Kräfteausschöpfung begünstigt, besonders in der letzten Phase vor dem Zusammenbruch, die "restlose Erschöpfung".

*

Zwei Menschen unterhalten sich: "Mir blieb gar nichts anderes übrig - als die restlose Erschöpfung. Ich fühle mich völlig erschöpft, restlos alle, ganz und gar leer, wie ausgebrannt. Sie ist mein einziger und eigentlicher Gewinn." Ich hörte sagen: "Was aber ist ausgebrannt?" - "Na Ich!" - "Wirklich? Ist wirklich dein Ich ausgebrannt?" - "Zumindest erlebe ich mich in meiner Leerheit und Kraftlosigkeit. - Ich habe in den letzten Jahren nur noch funktioniert."

*

Maschinen funktionieren. - Ein Mensch aber, der nur noch funktioniert, lebt sich nach und nach bewusstlos, bis zum Schluss auch noch seine allerletzten Kraftreserven erschöpft werden. - Diese Bewusstlosigkeit darf nicht übersehen werden. - Wenn nämlich der Mensch aus seiner restlosen Erschöpfung erwacht, das heißt, dass ihm diese bewusst wird, gerät er durch diese klare und wahre Einsicht, sehr leicht in eine Art Schockzustand. Dieser Schockzustand wird oft nicht als ein solcher wahrgenommen, weder vom Erschöpften, noch von der helfenden Seite. - Dabei ist es unbedingt notwendig, zunächst den Schock zu behandeln. Wird der Schockzustand nicht für wahr genommen, so kann auch keine grundlegende Behandlung beginnen. Dann hält man den zweiten Schritt irrtümlich für den ersten. - Der Schockzustand bildet für die Erleidenden zunächst eine Art Schutzschild. Wird der Schockzustand aber übersehen, so muss das Schutzschild länger erhalten bleiben, als für die Heilung eigentlich notwendig. - Mit einem unter Schock stehenden Menschen *muss* doch grundlegend anders umgegangen werden, als mit einem nicht unter Schock stehenden.

Wird der Burnout-Schock nicht als ein solcher erkannt, so würde der Mensch in zu forscher und zu fordernder Weise angesprochen werden, einfach weil man ihn irrtümlicher Weise für 'wach' erachtet. - In Wahrheit lebt er aber in einem Zwischenzustand, in dem er seelisch gar nicht direkt erreicht wird. Dann funktioniert er einfach instinktiv weiter, passt sich den gestellten (Über-)Forderungen an und die restlose Erschöpfung würde sich fortsetzen. Diese nicht wahrgenommene, "zu forsch fordernde" Ansprache des Helfen-Wollenden bewirkt dann beim Erleidenden weiteren seelischen Stress. - Dann muss der Mensch ungewollt sein seelisches Schutzschild noch verstärken, das eigentlich abgeschmolzen werden sollte. Der Schockzustand würde sich verhärten und dadurch weiter verstärkt werden müssen. -

Schockabbau braucht viel Zeit. - Zeit, für die die gesellschaftlichen, die beruflichen, die familiären Verhältnisse eigentlich gar keine Zeit vorgesehen haben. - Es hat doch bisher auch alles funktioniert, denken sich die anderen und glauben weiterhin männlich, so als liege nur eine "Panne" vor, die rasch behoben werden könne, wie einen platten Reifen, der zu wechseln ist. - Dem ist aber ganz und gar nicht so.

Die "völlige Erschöpfung" der Männer sind von einer ganz anderen Qualität, als die "restlosen Erschöpfungen" der Frauen. - Allgemein gesprochen, leben die meisten Männer nämlich weitgehend auf Kosten der Frauen, in vielen Bereichen und auf verschiedenen Ebenen. - Dadurch sind die die restlosen Erschöpfungen der Frauen, in der Regel, um den mächtigen "Faktor Mann" zusätzlich (über)überbelastet.

Mit dem übermächtigen "Faktor Mann" ist nicht etwa nur der Ehemann oder Lebenspartner gemeint, sondern alle Männer, auch die Brüder, Söhne, Großväter, Schwiegerväter, Chefs, Arbeitskollegen, Gewerkschafter, Lehrer, Verkäufer, Ärzte, Handwerker, Therapeuten und so weiter, die der Frau, seit ihrer Kindheit entgegengetreten sind, ihr heute begegnen und morgen begegnen werden.

Was muss denn alleine, um nur ein Beispiel zu nennen, eine empfindsame Frauenseele heute schon durchleiden, wenn sie die brutal-sexualisierte Sprache von zehn-, elf-, zwölfjährigen Jungen tagtäglich über sich ergehen lassen muss, weil sie in der Schule, im Hort oder in einem Heim mit ihnen arbeitet?

Das stellt natürlich keine Kritik an den Kindern dar, die ja nur nachahmen, was ihnen die brutalisierte Männer-dominierte-Gesellschaft vorlebt, nämlich die völlige Verachtung des weiblichen Wesens, die sich eben unter anderem in dieser brutalisierten Sprache beweist. - Der Mann bedient sich eben gerade durch die subtile oder die direkte Verachtung der Frau, hemmungslos der weiblichen Kräfte. - Es bedarf wahrlich keiner Quotenregelung¹, sondern nur der völligen Achtung und uneingeschränkten Anerkennung der Frau durch den Mann. Dann würden sich die Quoten durch die völlige Achtung der Männer und aus dem Erkenntwerden der Frau, durch den Mann, die Verhältnisse sofort gesundend regeln. Sofort! -

Da diese natürliche Achtung und Anerkennung aber weiterhin in unserer Gesellschaft der Frau erbarmungslos vorenthalten bleibt, bürden die Männer dadurch *jeder* Frau diese zusätzliche unmenschliche Überbelastung auf und muten ihnen diese rücksichtslos zu. - So werden die weiblichen Wesen, unter Umständen schon von der Geburt an ("nur" ein Mädchen), zur restlosen Erschöpfung vorkonditioniert und dadurch in ihrer weiblichen Stärke schwach gehalten.

*

¹Die Tatsache, eine gesetzliche Quotenregelung überhaupt fordern zu müssen, ist ja alleine schon der Beweis, für die ungezügelt maßlose männliche Macht- und Gewaltausübung in der alltäglich praktizierten Verachtung der Frau. Gesellschaftlich gesprochen hält sich die "Männer-dominierte-Welt" die Frau dadurch mehr oder weniger als Sklavin. In einer so "Männer-dominierten-Welt" kann es keine Frau an irgend eine Spitze schaffen. Schafft sie es dennoch, so stehen eben die Männer hinter ihr und ziehen die Fäden, an denen sie hängt. - Es befällt mich immer wieder aufs Neue eine tiefe Scham und Trauer, dies als Mann, meinen Brüdern vorhalten zu müssen und meinen Schwestern dies zu bekennen.

Vom biografischen Sinn einer restlosen Erschöpfung

Heutige Biografien sehen immer öfter, bei immer mehr Menschen, tiefe Erschöpfungen vor. - Was aber ist der biografische Sinn einer restlosen Erschöpfung? - Und welche Aufgaben stellen sich dem restlos Erschöpften in den bisherigen Lebensweg?

In der Biografie-Arbeit wird konsequent geübt das Phänomen zu erfassen und damit auf alles Urteilen, Verurteilen, Spekulieren, Vermuten, Deuten und vor allem auf alles Psychologisieren beharrlich zu verzichten. - Insoweit das Phänomen beschrieben werden kann, ist es im wachen Bewusstsein. Gelingt die objektive Beschreibung des biografischen Phänomens, so können unter Umständen zugleich die entsprechenden Heilungsschritte aufblitzen.

Die biografische Kunst besteht hier im Lesen-Lernen der biografischen Situation und sich von dieser belehren zu lassen. Im wirklichen Erfassen der biografischen Phänomene, die eigentlich Fragen offenbaren, können zur gegebenen Zeit auch manche Antwort erscheinen.

*

Vom Bild der restlosen Erschöpfung

Das zunächst wertvollste "Bild", das leicht übersehen werden kann, ist das *Bild* der restlosen Erschöpfung selbst. - Dort ist dann eine biografische Situation erreicht, in der der Mensch sich in völliger Kraftlosigkeit erlebt, bei gleichzeitiger Leere. - Alle bisherigen Kräfte sind weitgehend ausgeschöpft. Biografisch heißt das, dass alle *alten* Kräfte sich erschöpft haben.

Hoffentlich erfasst der restlos Erschöpfte diesen existenziellen biografischen Lebens-Augenblick in künstlerischer Weise. und nicht nur im Reflex bürgerlicher Anpassung! - So schwer diese biografischen Lebensmomente auch sein mögen, das grandiose an ihnen ist, dass endlich einmal weitgehend alles leer ist. - Dies gilt es möglichst dankbar, wirklich zu erfassen. - Sobald der Mensch das kann, ist er innerlich schon durch das biografische Nadelöhr hindurch und befindet sich bereits auf einem neuen Lebensabschnitt, wenn auch kraftlos, angekommen. Es vollzieht sich nämlich, biografisch gesprochen, in diesem Vorgang eine Art Geburt. - Wer diesen Schritt zunächst noch nicht verwirklichen kann, muss eben noch vor dem Nadelöhr verharren. -

Von einer Gefahr

Dabei entsteht die Gefahr, auch noch seine allerletzten (alten) Kräfte heroisch zusammenfassen zu wollen und zu vermeinen, sich mit letzter Kraft gegen die restlose Erschöpfung stemmen, ja empören zu müssen. - Dieses sinnlose Sich-Aufbäumen geschieht jedoch nur so lange, als der Mensch glaubt, er müsse sich nur anstrengen, dann kämen die alten Kräfte schon wieder zurück. - Dies wäre aber ein tragisches biografisches Missverständnis. Dieser Wunsch ist ja sehr verständlich, aber eine reine Illusion. Und diese sollte klar durchschaut werden. - Die "restlose Erschöpfung" ist mit dem materialistischen Weltbild nicht wirklich gründlich zu erfassen. - Denn es ist eben keine rein quantitative Erschöpfung, wo nur ein Leeres wieder aufgefüllt werden muss, wie ein leerer Autotank an einer Tankstelle, sondern es ist zugleich eine qualitative, existenzielle biografische Erschöpfung. - Diese biografische Tatsache müsste zunächst in aller Klarheit durchschaut werden. Dann könnte an dieser Stelle die erste denkerische Korrektur vorgenommen werden.

Aus alt mach wirklich neu

Die restlose Erschöpfung weist biografisch zunächst darauf hin, dass sich *alte* Kräfte restlos erschöpft haben. - Das aber heißt in biografischer Folgerichtigkeit : Es geht gar *nicht* darum, wieder die *alten* Kräfte neu zu bekommen. Diese sind einem natürlich vertraut und es verwundert nicht, dass der Wunsch besteht, diese *wieder* haben zu wollen. - Darum kann es sich aber nicht handeln. Sondern es geht vielmehr darum, nun zu wirklich *neuen* Kräften sich selbstständig den Zugang zu bahnen. Diese neue (Lebens-)Richtung muss sich natürlich fremd anfühlen. Tut sie das nicht, so ist sie nicht neu. - Wo aber befindet sich die Quelle, aus der sich neue Kräfte schöpfen ließen?

Bevor diese Frage sich beantworten lässt, sind gewisse Vorbereitungen zu treffen. - Denn die Frage ist ja schnell gestellt. - Aber der Mensch muss auf biografische *Antworten* auch vorbereitet sein, beziehungsweise werden, dass er sie auch wirklich zu erhören vermag, wenn sie ertönen. - Was wäre denn, wenn mir die Antwort nicht gefällt? Oder mir passt der Zeitpunkt nicht. - Das Leben kümmert sich ja nicht darum, ob mir etwas missfällt oder zusagt. - Das Leben ist weiser als ich, viel, viel weiser.

Diese biografische Sicht sollte im Menschen Platz greifen. Aber als eine Einsicht, die nicht nur als ein abstraktes Wissen undeutlich herum wabert, oder als Zitat gut klingt, sondern die als eine alltäglich praktizierte Lebenshaltung, dem Leben und den Menschen gegenüber, verwirklicht werden will.

In der restlosen Erschöpfung erklingt leise, kaum vernehmbar eine Ankündigung mit: Es will Neues, wirklich Neues in dein Leben eintreten! - Bist du bereit? - Andererseits ist auch eine stille Mahnung zu vernehmen: Hüte dich vor deiner seelischen Bequemlichkeit! Erkenne die Gefahr, die auch dir lauert, sich doch wieder nur dem Alten, dem Vertrauten zuwenden zu wollen. - Diese Gefahr ist doppelt groß in Zeiten restloser Erschöpfung. Es besteht die große Versuchung die Leere, nur um sie nicht länger leer lassen zu müssen, mit Altem füllen zu wollen.

*

Mögliche Übungs-Schritte

Mit dieser biografischen Herausforderung ergeben sich die ersten praktischen Übungsschritte. Die Übung beginnt mit der Bejahung des Ist-Zustandes: "Ja, ich bin restlos erschöpft!" - Unbedingt mit dem Ja arbeiten. Nicht etwa: "Nein, ich will nicht erschöpft sein." - Das Nein würde das Problem nur verstärken.

Der nächste Schritt beginnt mit einem wichtigen Verzicht: "Ich verzichte darauf, jetzt schon Antworten und Lösungen zu suchen und zu wollen." - Das sage ich mir immer wieder, wann immer sich vermeintliche Antworten und Lösungen einschmeicheln. - Diese sind zu diesem Zeitpunkt nur, wie die Alten sagten, Versuchungen, um doch das Alte, als ein Neues zu etablieren.

Ein weiterer Schritt bedarf des inneren Mutes: Ich stelle mich ganz und gar meiner restlosen Erschöpfung. Ich tauche völlig in sie ein. Ich will diesen Zustand richtig kennenlernen, ihn mir vertraut machen. Früher oder später würde ich dann entdecken können, dass mich diese restlose Erschöpfung auch schon von vielem befreit hat und noch weiter befreit. - Ich kann jetzt nicht nur Vieles nicht mehr machen, sondern ich muss jetzt auch Vieles nicht mehr machen, von dem ich bisher dachte, ich müsste es tun.

Von jetzt an kommt *alles*, nach und nach auf den biografischen Prüfstand. Ich beginne grundlegend neu zu ordnen. - Ich lege mich aber jetzt, in dieser Phase, noch nicht auf Neues fest. - Das ist ein anderer Schritt, der jetzt noch nicht ansteht. Die biografische Kunst ist hier zunächst, bildlich gesprochen, das schon leere Haus, auch noch von den letzten übrig gebliebenen Resten, die keiner mehr haben wollte, zu reinigen. - Wir können es die "Besenrein-Phase" nennen. Die "Alles-muss-raus-Phase" steht an. In gewisser Weise setze ich jetzt die biografische Erschöpfung bewusst fort, bis das Haus ausgeschöpft, wirklich leer und besenrein geworden ist. - Nur nicht jetzt schon neue Möbel reinstellen wollen!

Soziale Neu-Ordnung

Der folgende Schritt, weiterhin bildlich gesprochen, wäre die Durchsicht aller biografischen Räume, um zu entscheiden, welche eventuell zu renovieren sind. - Steht vielleicht die Durchsicht der Freundschaften und Bekanntschaften an? - Gibt es aufreibende soziale Verhältnisse, die unter Umständen einer neuen Perspektive bedürfen? - Wenn es zermürbende Probleme im Arbeitsleben gibt, was ist das zentrale Problem? - Wenn es in der Ehe oder Partnerschaft schon länger stagniert oder kriselt: Was ist der entscheidende Schmerzpunkt in dieser Beziehung? Gibt es alte, tiefliegende Wunden, die vielleicht ganz gründlich und liebevoll angeschaut werden sollten? Was ist dort der schmerzlichste Schmerzpunkt? Dieser ist nicht irgendwie, sondern ein ganz konkreter. - Aber nicht eine *alte* Antwort ist gefragt. - Sie befragen sich und Ihre biografischen Verhältnisse ja jetzt, aus neuer Perspektive, neu. - Manchmal ist der Schmerzpunkt nämlich ein ganz anderer, als ich bisher dachte oder zu wissen glaubte. - Eine gewisse Neu-Ordnung im sozialen Umfeld wird so grundlegend vorbereitet.

Neu-Ordnung der Räume

Der folgende Schritt befasst sich mit der Neu-Ordnung der Räume. - Steht vielleicht (schon länger) eigentlich ein Ortswechsel an? Ich könnte mir das beantworten, bevor ich weiß, wie ich das im Einzelnen bewerkstelligen soll. - Steht vielleicht ein Wohnungswechsel an? - Oder haben Sie überhaupt ein eigenes Zimmer? Wenn nein, ist es vielleicht höchste Zeit; auch dann, wenn es im Augenblick noch utopisch erscheint. - Haben Sie aber Ihr eigenes Zimmer, so wäre die nächste Frage: Fühlen Sie sich in Ihrem Zimmer angekommen? Ist Ihr Zimmer Ihr Zimmer? Ist Ihre Wohnung belebt? Ist Ihr Haus in allen Räumen wirklich durchlebt? Wie könnten sie belebt werden? - Habe ich, haben wir vielleicht zu viele Räume?

Die Befragung alter Werte

Der nächste Schritt führt durch die Befragung alter Werte zu einer neuen Werte-Ordnung. Hier steht jetzt die Befragung *alter* Werte im Zentrum des Interesses. Stellen meine alten Werte heute immer noch, im Erleben meiner restlosen Erschöpfung, einen wirklichen Wert für mich dar? Kommen Sie zu der Einsicht. Ja!, so bedenken Sie, dass Werte auch verwirklicht werden wollen (Viktor E. Frankl), das heißt dann aber auch sie zu *erleben*. Werden sie aber nicht verwirklicht, so bleiben sie seelische Staubfänger, ohne Wert für Sie. - Die gründliche Befragung der alten Werte und deren Neu-Be-Wertung, setzt voraus, Ihre einzelnen Werte auf den biografischen Lebens-Prüfstand zu erheben und nicht etwa aus seelischer Bequemlichkeit eine pauschale Bewertung vornehmen zu wollen. - Solche Tätigkeiten bewirken sehr Konkretes, wenn sie wirklich ergriffen werden.

Die Sinn-Frage aus biografischer Sicht

Im siebenten Schritt werfe ich die Sinn-Frage, aus biografischer Perspektive, auf. Die restlose Erschöpfung weist mich jetzt auf eine biografische Grundfrage hin: Worauf weist du mich eigentlich hin? - Was ist die Lehre deiner Leere?

Die Leerheit mahnt zur Geduld. Fülle nicht diese Leere mit Altem! Es sei denn, dass sich dir dieses Alte als ein wirklicher Wert - neu - erweist.

Das biografische restlose Erschöpfungs-Gefühl, des Sich-gänzlich-leer-Fühlens wirft nun weitere bedeutsame Sinn-Fragen auf: Was tust du in die neuen frei gewordenen Räume? - Kannst du den Freiraum aushalten, ohne gleich wieder alles vollstellen zu müssen? - Wenn du aber etwas hineinstellen willst, ist das dann auch wirklich Neues? - Oder soll doch, mehr oder minder, alles beim Alten bleiben?

*

Das biografische Burnout-Gefühl des Ausgebrannt-Fühlens, wirft weitere zentrale Sinn-Fragen auf: Was machst du mit der Asche? Bildlich gesprochen: Sollte diese Asche nicht ein Dünger werden, für das neu angelegte, vom Alten befreite, Seelenfeld?

Die mit der Leere einhergehende Kraftlosigkeit des Ausgebrannt-Seins belehrt außerdem sinnvoll mahndend: Handle jetzt noch nicht! Lebe in Erwartung. Das ist eine Zukunfts-Stimmung, in Erwartung neuer Einsichten, neuer Empfindungen und neuer Willensimpulse, die dir bisher unbekannt waren, die dich aber neu beleben werden. - Handle also nicht länger aus dem Reflex, sondern neu, aus der Freiheit heraus. - Diese biografisch restlose Erschöpfung ermöglicht eine neue schöpferische Form von Freiheit, mit dir, mit der Welt, mit deinen Mitmenschen, mit deinem Leben als ganzem, umzugehen. - Kannst du diesen Sinn fassen, begreifen und ergreifen? Bisher lebst du aus alten Kräftequellen, aus Selbstverständlichkeiten, die jedoch keine waren, aus Vergangenheitskräften. Bis hier her in die Gegenwart haben sie dich getragen und begleitet. Von nun an aber sollen dich neue Kräfte, Zukunftskräfte tragen und leiten.

Deren Quellen erschließen sich jedoch nicht durch die dir bekannten Sicherheiten des Alten, sondern durch ein neues Unbekanntes, das sich dem Menschen *nur* im Vertrauen erschließt. Vertrauen richtet sich immer der Zukunft entgegen. - Im gelebten Vertrauen erscheint einerseits die Mutfrage, im Sich-Trauen. Andererseits bedeutet trauen auch sich vermählen. Im gelebten Vertrauen traut sich der mutige Mensch, sich mit der unsichtbaren Zukunft zu vermählen, bevor diese Gegenwart geworden.

So erscheint der tiefere biografische Sinn im Erleben und Erleiden "restloser Erschöpfung": Vertraue du auf deinen weiteren Lebensweg. Vertraue du auf das, was dir entgegenkommen wird und auf das du zugehst. Was es auch sein mag. - Das Schicksal entsteht zu jeder Zeit dort, wo die Zukunft dem Menschen entgegenkommt und er ihr entgegenght. Wo sich beide begegnen, ereignet sich, Tag für Tag, Stunde um Stunde, Schicksal. Oder wie immer du dieses Begegnen auch nennen magst.

Es geschieht, auch wenn du es Zufall ² nennst, trotzdem.

Der biografische Sinn der restlosen Erschöpfung erweist sich nun als die mittlere Phase einer grundlegenden Umwandlung, die zu einer gewissen Umschmelzung des Seelenwesens des Menschen führen will. Diese seelische Umarbeitung von alten irdischen Kräften, wird durch drei Phasen vollbracht. - Im Bilde gesprochen, können wir die erste Phase das "Raupenstadium" nennen; eine zweite Phase entspricht einem "Verpuppungsstadium" und die dritte Phase entsprechend, einem "Schmetterlingsstadium".

Die mitgebrachten irdischen Vergangenheitskräfte (Raupe), erschöpfen sich restlos in der Gegenwart (Verpuppung), bis sie in ganz verwandelter Form, durch ein Nullpunktgeschehen hindurch, in neue überirdische Zukunftskräfte umgeformt werden, die sich dann wahrhaft neu, im befreiten Fluge zu entfalten beginnen (Schmetterling).

Nun alles in ein Bild gefasst ³:

"Ich kann nicht jedem Leser, vielleicht keinem, zumuten, in meine Begriffe von Krankheit (...) und Tod einzugehen. (...) Tod nenne ich die innigste Vereinigung mit dem Geist der Natur, Krankheit ist das Hinstreben nach dieser Vereinigung. Tod ist die höchste Verherrlichung, zu der der Mensch im Leben kommt. (...) Dieser Verein, dieser innige Umgang mit der Natur, dies Heraustreten (aus dem Körper - RS.) kann aber nie statthaben, wo der Körper ein Bollwerk ist, die Oberhand hat, gesund ist, eine für sich bestehende, begrenzte Masse. Es gehört Auflösung dazu, dass die für sich bestehende, starre Eismasse als blauer, weicher Fluss (...) dem Meere zueilt. (...).

Eh' die schwerfällige Raupe, recht geistermäßig leicht, im Raume hinschwebt, erkrankt sie; sie häutet sich, dann verfällt sie einem magnetischen Schlaf. In ihm fühlt sie schon die Fittiche, die sie über Blumen tragen werden, heranwachsen; sie erhält Ahnungen vom kommenden Leben, zerbricht die Hülle und schwebt in dasselbe. Es ist auffallend, wie dieses Wesen vor seiner Verherrlichung eigentlich ganz in Fäulnis übergeht. In der erst kaum gebildeten Puppe liegt eigentlich eine bloß verweste, zerflossene Materie, die Raupe, aus der sich nach und nach die geistige Sylphe (der Schmetterling - RS.) gestaltet."

*

Dem biografischen Burnout-Geschehen geht eine längere Zeit der Verhärtung, der Vereinseitigung voraus, die zusammengefasst, im anhaltenden Kräfteabbau zu Tage tritt (Raupen-Stadium).

Bildlich gesprochen kriecht der Mensch dann einseitig, zu viel und zu lang nur auf der Erde herum. Er vernachlässigt dadurch aber die spirituelle und künstlerische Seite seines so wertvollen Lebens. - Wird er dessen nicht gewahr, so verlöscht nach und nach die Lebendigkeit seines schöpferischen Seelenlebens und die so überaus notwendige geistige Kraftzufuhr versiegt in

²Bei nicht tiefer, wenig bewusster Verwendung der biografischen Begriffe Schicksal und Zufall, besteht zwischen beiden, bei unterschiedlicher Wortwahl, doch eine verbindende Gemeinsamkeit. Die meisten Menschen verwenden Zufall und Schicksal, weil sie die Ursache eines Geschehens nicht kennen. - Das Dogma des Zufalls aufzustellen ist ein völlig unwissenschaftlicher Vorgang. Das Dogma des Zufalls ist eine unbegründete Macht-Suggestion. Streng wissenschaftlich muss es statt "Zufall" - "Wir wissen es nicht", heißen. - Es ist an der Zeit auch hier endlich streng wissenschaftlich zu werden.

³Auszug aus einem Brief, aus dem Jahre 1812, den Justinus Kerner, (der, wie auch sein Freund, noch etwas von einer geistigen Welt wusste), an seinen Freund Ludwig Uhland schrieb. - Zitiert nach Emil Bock, "Boten des Geistes" - Schwäbische Geistesgeschichte und christliche Zukunft. 2. Auflage 1937, S.147 / Verlag Urachhaus, Stuttgart.

den Turbulenzen allzu einseitigen, irdischen Alltagsgeschehens. - Es fehlt dann der beständig gesunde Wechsel von irdischer und überirdischer Arbeit, von sinnlichem und übersinnlichem Wirken und Einfluss. - Die einseitige Beschäftigung mit nur Irdisch-Sinnlichem führt auf Dauer zu einer Art seelischer Verholzung.

Diese fortgesetzte Vereinseitigung des Lebens und des Lebendigen muss mit der Zeit zu einem übersteigerten Kräfteabbau führen. Wird dieser einseitig weiter fortgeführt, so kommt es zu einem Kräfteraubbau. (Ende des Raupenstadiums.) Dieser anhaltende Raubbau führt früher oder später zu einer seelischen Überanstrengung. Diese wird dann, bildlich gesprochen, zu einer Überhitzung übersteigert, bis sie sich darin entzündet, indem sich, wieder bildlich gesprochen, die Seelenverholzung entflammt, um sich schließlich im endgültigen Burnout-Geschehen zu veraschen. (Ende des Verpuppungs-Stadium.)

Weiter im Aschenbild bleibend, geht es nun um die "Auferstehung des Phönix aus der Asche"; der die Ver-Wesung (Puppe) überwindende Schmetterling, die "geistige Sylphe" Kerners.

*

Das biografische restlose Erschöpfungs-Geschehen zeigt sich somit in einem dreiphasigen "Stirb und Werde"-Prozess.

1. Phase	Raupen-Prozess	("Stirb")
2. Phase	Verpuppungs-Prozess	("und")
3. Phase	Schmetterlings-Prozess	("Werde")

*

Wer sich dem Geschehen im Dynamischen Tierkreis-Zeichnen nähern mag, kann das im dynamischen Skorpion-Prozess erleben.

1. Phase: ("Stirb") (Raupe)

2. Phase: ("und") (Puppe)

3. Phase: ("Werde") (Schmetterling)