

WOLFGANG MARTYNKEWICZ

# Das Zeitalter der Erschöpfung

Die Überforderung  
des Menschen  
durch die  
Moderne




aufbau

Wolfgang Martynkewicz

# Das Zeitalter der Erschöpfung

Die Überforderung des Menschen  
durch die Moderne

 aufbau *digital*

# Impressum

Mit 24 Abbildungen

ISBN 978-3-8412-0666-4

Aufbau Digital,

veröffentlicht im Aufbau Verlag, Berlin, September 2013

© Aufbau Verlag GmbH & Co. KG, Berlin

Die Originalausgabe erschien 2013 bei Aufbau, einer

Marke der Aufbau Verlag GmbH & Co. KG

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung und Verwertung ist nur mit Zustimmung des Verlages zulässig. Das gilt insbesondere für Übersetzungen, die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sowie für das öffentliche Zugänglichmachen z.B. über das Internet.

Umschlaggestaltung hißmann, heilmann, Hamburg

unter Verwendung eines Motivs von © adoc-photos/Corbis

E-Book Konvertierung: le-tex publishing services GmbH,  
[www.le-tex.de](http://www.le-tex.de)

[www.aufbau-verlag.de](http://www.aufbau-verlag.de)

# Inhaltsübersicht

**Cover**

**Impressum**

**Die unheimliche Erschöpfung oder Das Seelenleben  
des modernen Menschen. *Vorwort***

## **Am Limit**

**»Arbeiten muß ich lernen«**

**Eine rätselhafte Schwäche**

**Das Menetekel der Ermüdung**

**Der reizsame Mensch**

**Die Erhabenen oder Vom Glanz der Erschöpfung**

## **Eine geheimnisvolle Zeitkrankheit**

**Die Willenskultur in der Krise**

**Umkehr und Erneuerung: Bismarcks Exerzitien**

**»Nein! an Ihren Nerven liegt's nicht«: Nietzsches**

**Minimum**

**»Eine wirkliche Transfusion von Lebenskraft«:  
Cosima Wagners Regeneration  
Zwischen Mönch und Übermensch: Max Webers  
Depressionen**

## **Die große Gesundheit**

**Schöne neue Welt  
Die Erzeugung der Besten  
Das kommende Geschlecht  
Purifizierung und Wiedergeburt**

## **Die Optimierung des Menschen**

### ***Ausblick***

**Gefährlich gesund  
Der Traum vom langen Leben  
Die richtige Dosis  
Von wunderbaren Kräften: Sigmund Freud und  
das Kokain  
Frankensteins Erben  
Ernähre ich mich richtig?  
Heilmittel und Heilslehren  
Rennpferde und neue Menschen**

# **Eine neue Philosophie des Leibes**

**Bericht aus dem innersten Deutschland**

**Im falschen Körper**

**Der Aufbau eines neuen Ichs**

## **Zivilisation als Spannung**

**»Wenn wir jetzt nicht Europäer werden«**

**»Keine Wurzeln im Leben«**

**Der neue Nomade**

**Innen ist immer schon außen!**

**Weltlosigkeit. *Nachwort***

## **Anhang**

**Anmerkungen**

**Literaturverzeichnis**

**Dank**

**Personenregister**

**Bildnachweis**

**Informationen zum Buch**

**Informationen zum Autor**

**Wem dieses Buch gefallen hat, der liest auch gerne ...**

# Die unheimliche Erschöpfung oder Das Seelenleben des modernen Menschen

## *Vorwort*

Nicht das Erschlaffen der Menschheit im Wohlleben ist zu fürchten, sondern die wüste Erweiterung des in Allnatur verummten Gesellschaftlichen, Kollektivität als blinde Wut des Machens.

Theodor W. Adorno, *Minima Moralia*

Erschöpfung hat Konjunktur. Wer ist nicht alles erschöpft – und was ist nicht alles von Erschöpfung bedroht: die menschliche Leistungsfähigkeit, das Ich in der digitalen Datenflut, die Ressourcen und Energien, der Fußballtrainer Ralf Rangnick, das männliche Selbstbild, die christlichen Religionen, die Zeugungskraft und die Sexualität im Allgemeinen, die Lehrer, Professoren und Manager, die Zweierbeziehung und die Geschlechterdifferenz, der Kreidefelsen auf Rügen und – natürlich – die Politik, das neoliberale Wirtschaftsmodell und – last but not least – die europäische Idee. Die Rede von der Erschöpfung ist ubiquitär geworden und generiert immer neue Varianten. Man spricht vom »erschöpften Selbst«, vom »überforderten Menschen«, von der »Müdigkeitsgesellschaft«, vom »Burnout der Kultur«, von der »ausgebrannten Republik«.<sup>1</sup>

Das in den achtziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts in Mode gekommene Schlagwort von der



Posthistoire, vom Ende der Geschichte und vom Ende der Moderne<sup>2</sup>, hat eine neue Evidenz der Bedrohung gefunden: Angesichts einer beschleunigten Welt, die immer mehr an Kraft und Energien fordert, scheint nichts sinnfälliger zu sein als die Behauptung, die Erschöpfung habe Züge einer kollektiven Pathologie angenommen. Der »Stressreport Deutschland 2012« kommt zu dem Ergebnis, dass sich die arbeitsbedingte psychische Belastung »auf hohem Niveau«<sup>3</sup> befindet. Stressauslösende Faktoren nehmen unvermindert zu (Multitasking, Termin- und Leistungsdruck, Störung und Unterbrechung bei der Arbeit) und führen zu zahlreichen psychischen Störungen und anderen Erkrankungen.<sup>4</sup>

Wer »Erschöpfung« sagt, erhält sogleich ein Echo, es bedarf keiner weiteren Erklärung, jeder weiß offenbar sofort, was gemeint ist, jeder kann eigene Erfahrungen und Erlebnisse einbringen. Die Betroffenheit ist allgemein, denn erschöpft ist irgendwie jeder oder doch zumindest ermüdet und in der Krise. Nach Schätzungen von Experten fühlen sich über neun Millionen Deutsche erschöpft, überfordert, ausgebrannt.

Doch gibt es nicht auch eine positive Seite der Erschöpfung? Man denke an die Lust, an den Orgasmus. Der Analytiker Wilhelm Reich sprach von der aufbauenden Erschöpfung, die allerdings an die »orgastische Potenz« gebunden sei, die nur »beim genuß- und leistungsfähigen

Menschen«<sup>5</sup> anzutreffen ist – eine Spezies, die in der Moderne jedoch kaum vorkommt. In der Regel haben wir es mit neurotischen Menschen zu tun, die, wie Reich eingestehen muss, die Erschöpfung als »Unbefriedigtsein«, als »schwere Müdigkeit«<sup>6</sup> erfahren. Auch in der Sexualität ist also das Glück der Erschöpfung zumeist nicht zu finden – jedenfalls nicht für den, der mit neurotischen Konflikten belastet ist. Und wer ist das nicht?

Nach den positiven Seiten von Müdigkeit und Erschöpfung hat jüngst auch Byung-Chul Han gesucht. Die »Erschöpfungsmüdigkeit«, so meint er, »macht unfähig, etwas zu tun«.<sup>7</sup> In Anlehnung an Handkes »Versuch über die Müdigkeit« plädiert er für eine Müdigkeit, »die zum *Nicht-Tun* inspiriert«<sup>8</sup> und die der Leistungs- und Aktivgesellschaft entgegengesetzt ist. Dass »tiefe Müdigkeit« einen anderen Blick ermöglicht und die »Klammer der Identität«<sup>9</sup> lockert, ist eine Überlegung, der man in Experimenten schon früh nachgegangen ist. So wurde gezeigt, dass es dem Ruhebedürftigen trotz großer Anstrengung nicht gelingt, die »Wach-Vernunft« aufrechtzuerhalten.<sup>10</sup> Müdigkeit setzt die Energien herab und schränkt das Denken ein – der Mensch wird gleichgültiger gegenüber der Realität. Han schreibt: »Die Dinge flimmern, schimmern und zittern an ihren Rändern. Sie werden unbestimmter, durchlässiger und verlieren etwas von ihrer Entschlossenheit.«<sup>11</sup> Dass sich im Zustand

der Schläfrigkeit solche Empfindungen einstellen – niemand wird es bezweifeln. Müdigkeit hat eine Aura, aber die Erschöpfung? Sie ist eine fundamentale Kränkung der Leistungsgesellschaft und ihres energie- und kraftstrotzenden Selbstanspruchs, denn sie ist – jenseits aller Gesundheitsbeterei – Schwäche, Lähmung, Passivität, auch Unruhe, Übererregung, Übermüdung.

Die Medizin hat in den letzten Jahren den Versuch unternommen, das Burn-out-Syndrom vom chronischen Erschöpfungssyndrom abzugrenzen.<sup>12</sup> Es handelt sich demnach um eine Erschöpfung, die durch Stress ausgelöst und als Befindlichkeitsstörung eingestuft wird. Im Unterschied dazu resultiert der Zustand der chronischen Erschöpfung nicht aus einer Überlastung, er kann daher auch durch Ruhe und Entspannung nicht wesentlich beeinflusst werden. Anhand eines Diagnoseschlüssels hat man das Krankheitsbild und seine Leitsymptome beschrieben und klassifiziert.

Das Burn-out besitzt heute einen gewissen Adel, es ist ein zurechenbares Leiden, das aus einer Anstrengung resultiert, die in der Arbeits- und Aktivgesellschaft mit Anerkennung verbunden ist. Der Ausgebrannte hat mit hohem Einsatz gespielt, er hat alle seine Kräfte und Energien aufgeboten und sich nicht geschont. Anders ist es mit dem chronisch Erschöpften, der – folgt man der medizinischen Klassifikation – gerade nicht an einer

Überlastung leidet. Er ist der beunruhigende Fall einer Erschöpfung, die offenbar nicht der Logik von Verausgabung und Überschreitung folgt und nur mehr einen schwer definierbaren gesellschaftlichen Empfindungskomplex darstellt.

Der gegenwärtige kulturwissenschaftliche und sozialpsychologische Diskurs hat den Begriff weitgehend entgrenzt. Man spricht von einer Zeitkrankheit, einer Pathologie der Kultur. Der Erschöpfte ist von den beiden zentralen Ressourcen der digitalen Welt abgeschnitten: Aktivität und Aufmerksamkeit. In Anlehnung an Freuds Begriff von der »Flucht in die Krankheit« könnte man diesbezüglich auch von einer regelrechten Flucht in die Erschöpfung sprechen. Wobei in der momentan geführten Debatte der interessante, von Freud betonte Aspekt des »Krankheitsgewinns«, also der Befriedigung im Symptom, eher unterbelichtet bleibt.<sup>13</sup>

Erschöpfung wird als Abwehr gedeutet – Abwehr einer überkomplexen Welt, die das Ich gefährdet. Angesichts des technologischen und sozialen Wandels rückt das Bild vom überforderten Menschen in den Mittelpunkt: Dieser ist mit Ansprüchen konfrontiert, die er nicht mehr bewältigen kann, er ist einer Flut von Reizen ausgesetzt und immer weniger in der Lage, diese Informationsmengen adäquat zu verarbeiten – ein Mensch also, der von Natur aus über keine hinreichende eigene Komplexität verfügt und der

Außenwelt mehr oder weniger hilflos gegenübersteht: ein Mensch, der nach Halt sucht, nach Integrität und Konstanz.

Das ist freilich keine ganz neue Zustandsbeschreibung: Das Phänomen Erschöpfung – das wird in der gegenwärtigen Diskussion oft unterschlagen – hat eine lange Geschichte. Es ist – das wird dieses Buch zeigen – ein Wiedergänger, der die Moderne begleitet, der zeitweise im Verborgenen geblieben ist und – wie wir jetzt sehen – plötzlich wieder hervortritt und das Ich mit dem Untergang bedroht.<sup>14</sup>

Nichts hat die Moderne so herausgefordert, so fasziniert und gleichzeitig auch so beunruhigt wie das Gefühl, an einer Grenze zu stehen, sich am Ende einer Entwicklung zu befinden, an einem Punkt, an dem es so wie bisher nicht weitergehen kann. Die Moderne will über sich selbst hinaus, sie akzeptiert keine Grenze und keine Vollendung und produziert systematisch Gefühle der Überforderung und der »Erschöpfungsunruhe«<sup>15</sup>. Das Individuum wird in eine Position der permanenten Herausforderung gedrängt, wenn es sich erhalten will, muss es sich anpassen.

Bei aller Freude über die neue Freiheit, die mit dem Aufbruch für den Einzelnen sichtbar und spürbar wurde, war die Moderne ein ungeliebtes Projekt. Selbst die tragende Schicht, das Bildungsbürgertum, empfand sie ziemlich schnell als Zumutung und wandte sich ab. Man denke nur an die künstlerischen Avantgarden, die

Unverständnis, Angst und Abwehr erregten. Die Moderne erschien als Verunsicherung, als etwas Fremdes, gegen das man sich mit allen Kräften wappnen und schützen musste. So sah man es bereits um 1900.

Der Soziologe Georg Simmel hat vor nunmehr hundertzehn Jahren in seinem berühmten Aufsatz über »Die Großstädte und das Geistesleben« den Seelenzustand des modernen Menschen beschrieben und die typischen Konflikte auf den Punkt gebracht: »Die tiefsten Probleme des modernen Lebens quellen aus dem Anspruch des Individuums, die Selbständigkeit und Eigenart seines Daseins gegen die Übermächte der Gesellschaft, des geschichtlich Ererbten, der äußerlichen Kultur und Technik des Lebens zu bewahren.«<sup>16</sup> Die Komplexität der modernen Welt ist Bedrohung und Überforderung, das Subjekt muss, um nicht »nivelliert und verbraucht« zu werden, »Widerstand«<sup>17</sup> ausbilden.

Das Seelenleben des modernen Großstädtlers, so Simmel, sei durch eine »Steigerung des Nervenlebens« bestimmt, die »aus dem raschen und unterbrochenen Wechsel äußerer und innerer Eindrücke hervorgeht«.<sup>18</sup> Durch diese »rasche Zusammendrängung wechselnder Bilder«<sup>19</sup> und die Plötzlichkeit von Impressionen absorbiert das großstädtische Leben die gesamte Aufmerksamkeit. Simmels These besagt, dass die Differenzen zwischen den Eindrücken intellektuell zwar erfasst, aber nicht mehr in

der Tiefe der Persönlichkeit gespiegelt und verarbeitet werden. Um auf die Überkomplexität des modernen Lebens, die »Vergewaltigungen der Großstadt«<sup>20</sup> zu reagieren, benötigt das Subjekt einen Schutz: Statt mit Gemüt und Gefühlen reagiere der Großstädter mit Reserviertheit und Verstand – und dem verstandesmäßigen Menschen sei das »eigentlich Individuelle gleichgültig«<sup>21</sup>. Diese Gleichgültigkeit kommt in einer zentralen Charaktereigenschaft zum Ausdruck, der Blasiertheit: »Das Wesen der Blasiertheit ist die Abstumpfung gegen die Unterschiede der Dinge, nicht in dem Sinne, daß sie nicht wahrgenommen würden, wie von den Stumpfsinnigen, sondern so, daß die Bedeutung und der Wert der Unterschiede der Dinge und damit der Dinge selbst als nichtig empfunden wird.«<sup>22</sup> Wir bemerken die Differenzen, aber lassen sie nicht mehr an uns heran, sie bleiben an der Oberfläche. Blasiertheit ist die »letzte Möglichkeit, sich mit Inhalten und Form des Großstadtlebens abzufinden«<sup>23</sup> – sie reduziert die Eindrücke, wehrt durch Passivität ab und verhindert affektive Vereinnahmung und wirkliche Teilhabe. Sobald der Mensch seine Reserviertheit aufgibt und Gefühle zeigt, wird es anstrengend. Wenn alle »äußeren Berührungen« zu »inneren Reaktionen« führten, würde der moderne Mensch »innerlich völlig atomisieren und in eine ganz unausdenkbare Verfassung geraten«.<sup>24</sup>

Simmel ging in seiner Analyse noch von einem »Schutzorgan« aus, das der entfesselten Moderne den Weg in die »Tiefen der Persönlichkeit«<sup>25</sup> versperrt und so die Stabilität des bürgerlichen Subjekts in einer Welt voller Reize ermöglicht. Daran vermochte in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts niemand mehr so recht zu glauben. Theodor W. Adorno sieht denn auch die letzten Bastionen fallen und spricht von der »totalen Erfassung des Menschen«.<sup>26</sup> Das Individuum bleibe keineswegs hinter der technologischen Entwicklung zurück: »Es wächst die organische Zusammensetzung des Menschen an. Das, wodurch die Subjekte in sich selber als Produktionsmittel und nicht als lebende Zwecke bestimmt sind, steigt wie der Anteil der Maschinen gegenüber dem variablen Kapital. Die geläufige Rede von der ›Mechanisierung‹ des Menschen ist trügend, weil sie diesen als ein Statisches denkt, das durch ›Beeinflussung‹ von außen, Anpassung an ihm äußerliche Produktionsbedingungen gewissen Deformationen unterliege. Aber es gibt kein Substrat solcher ›Deformationen‹, kein ontisch Innerliches, auf welches gesellschaftliche Mechanismen von außen bloß einwirkten.«<sup>27</sup> Der Mensch wird mehr und mehr zur Maschine, und das Mechanisierte passt sich ein, selbst die Flucht in die Krankheit<sup>28</sup> sei dem modernen Menschen versperrt: »Daß das Individuum mit Haut und Haaren



liquidiert werde, ist noch zu optimistisch gedacht«<sup>29</sup>, so Adorno.

Wird aber nicht gerade an der Erschöpfung sichtbar, dass der Prozess der Subsumierung und Vereinnahmung doch auf Grenzen stößt? Ist die Erschöpfung nicht Beweis dafür, dass eine »Selbsterhaltung ganz ohne Selbst« nicht funktioniert?

Der Aufschrei der Erschöpften ist jedenfalls unüberhörbar: Vereinnahmung von Twitter und Facebook, ferngesteuert von Google, verliert das Subjekt seine Balance und gerät aus der Fassung. Frank Schirrmacher spricht von der »Ich-Erschöpfung«<sup>30</sup> und einer sich schleichend durchsetzenden Deformation durch die taktgebende Technologie. Sascha Lobo schreibt vom »digital verstärkten Kapitalismus«, der alle ermüdet.<sup>31</sup> Thomas Strässle rät angesichts des Zeitgeistphänomens Burn-out und einer steigenden Reizüberflutung zu mehr Gelassenheit und empfiehlt »eine andere Haltung« zur Welt.<sup>32</sup> Nach der Diagnose von Hartmut Rosa stehen wir nicht nur »am Rande der Erschöpfung«, sondern sogar am »Rande des Sinnvollen«. Der Soziologe entwickelt angesichts eines totalen »Beschleunigungsregimes« die Vision von »Entschleunigungsaspen«. Er selbst treibt »Entschleunigungspraktiken« wie Morgengymnastik und Abendmeditation.<sup>33</sup>

Hatte nicht schon Nietzsche am erschöpften Europäer gezweifelt und uns den Chinesen als Vorbild empfohlen? – »Der Kultur-Zärtling ist eine Mißgeburt im Vergleich zum Araber und Korsen; der Chinese ist ein wohlgeratener Typus, nämlich dauerfähiger, als der Europäer.«<sup>34</sup>

In diesem Buch sollen nicht noch einmal die allseits bekannten Krisenphänomene der »vernetzten Epoche« zitiert werden, es soll vielmehr der Zusammenhang hergestellt werden zwischen der um 1900 einsetzenden Mobilmachung des Menschen und der schon sehr früh diagnostizierten Erschöpfung. Beides gehört zusammen.

In dieser Zeit entstanden die Träume von einem vitalen Menschen, der mit stimulierenden Mitteln seine Kräfte ins Unermessliche steigern kann, der nicht ermüdet, der seine Jugend erhält und gegen Krankheiten immun ist. Dieser Übermensch sollte, wie es Marinetti im »Futuristischen Manifest« erklärte, von den Wurzeln abgetrennt werden, sich mit Eisen vermischen und von Elektrizität nähren: »Bereiten wir«, tönte der Schlachtruf, »die bevorstehende und unvermeidliche Verschmelzung des Menschen mit dem Motor vor.«<sup>35</sup> Marinetti gilt seither als Prophet eines neuen Menschen. Erst heute, so meint man, seien seine ästhetischen Visionen in der Realität angekommen. Doch die utopisch anmutende Synthese von Mensch und Maschine, die mechanische Individualität, war schon

damals nicht so weit von der Wirklichkeit entfernt. Was Paul Virilio in den neunziger Jahren als »Eroberung des Körpers« und als Prothesen-Existenz beschrieb, begann um 1900 und erlebte im Ersten Weltkrieg mit der Verkoppelung von Kriegsmaschinen und Soldatenkörpern einen ersten Höhepunkt.

Es geht in diesem Buch um die vielfach verdrängten Pathologien, die uns heute wieder begegnen. Bekanntlich hat Freud die »Wiederholung des Gleichartigen [...] als Quelle des unheimlichen Gefühls«<sup>36</sup> bezeichnet. Nicht das Fremde erschreckt uns, sondern das Vertraute und Bekannte, das wir im Verborgenen halten wollen und das plötzlich hervortritt: »Das Heimliche wird dann zum Unheimlichen.«<sup>37</sup> Die Erschöpfung ist ein solches Schreckbild, sie ist gewissermaßen ein Doppelgänger der Moderne. Ursprünglich – darauf macht Freud in seiner Untersuchung über das »Unheimliche« aufmerksam – sei der Doppelgänger »eine Versicherung gegen den Untergang des Ichs«<sup>38</sup> gewesen. Der Mensch habe positive Energien aus dem anderen Ich gezogen, seinen Narzissmus gestärkt. Doch war dies nur in einer Phase der Fall, in der der Mensch noch nicht mit seinem Ich zerfallen war, nach der Überwindung dieser Phase »ändert sich das Vorzeichen des Doppelgängers, aus einer Versicherung des Fortlebens wird er zum unheimlichen Vorboten des Todes«<sup>39</sup>.

Können wir das nicht auch von der Erschöpfung sagen? War sie nicht zunächst die Bestätigung eines Ichs, das seine Kräfte in einer großen Anstrengung erschöpfte – einer Anstrengung, in der es sich mit der Verausgabung identifizierte? Das »Vorzeichen« von Erschöpfung wandelt sich da, wo menschliche Tätigkeit den Charakter exzessiver Arbeit annimmt. Um noch einmal – nicht das letzte Mal in diesem Buch – Nietzsche zu zitieren: Die Erschöpfung ist immer »dort am größten [...], wo am unsinnigsten gearbeitet«<sup>40</sup> wird.

Als unheimlich wurde die Erschöpfung um 1900 aber auch empfunden, weil selbst die Repräsentanten der Willenskultur von ihr heimgesucht wurden: Ob Bismarck, der »eiserne Kanzler«, ob Nietzsche, der Apologet der Kraft, ob Cosima Wagner, die asketische Herrin des Hügels, oder Max Weber, der kraftstrotzende Gelehrte und Verteidiger der protestantischen Ethik – sie alle kämpften mit nervösen Symptomen und Erschöpfungszuständen. Hinter der Maske des »faustischen Menschen« (Oswald Spengler) zeigte sich eine vielfach gebrochene, tief verunsicherte Kultur.

In Zeiten der Kraftlosigkeit und Krankheit wächst bekanntlich die Sehnsucht nach Heil und Erlösung, nach Rettern, Seelenführern, Propheten, Trainern und Ernährungsberatern. Auch für sie schlägt um 1900 die große Stunde. Ob sie nun Liebig, Baltzer, Lahmann,

Bircher-Benner, Kellogg, Steinach oder Schweninger heißen, sie alle wollten den Menschen umbauen und in ein neues Reich führen. Sie propagierten die Ideen einer umfassenden Lebensreform, die ihr Heil in Ganzheiten suchte und mit Absolutheitsansprüchen auftrat, in denen sich die Faszination des Zeitalters für das Totalitäre spiegelte. Die Lebensreform wollte die Rhythmen und verborgenen Kräfte der menschlichen Natur aufspüren, um sie für eine kulturelle Erneuerung zu nutzen. In einer Epoche, die sich am Ende wähnte, signalisierte sie den Aufbruch.

Der Begriff »Fin de Siècle« brachte ein prekäres Zeitgefühl zum Ausdruck, das vor allem die gebildeten Schichten beherrschte und hier wiederum insbesondere die literarisch-künstlerischen Kreise. Man fühlte sich angekränkt von der Zeit, von Willensschwäche, von Dekadenz- und Niedergangsdagnostik und sehnte sich nach Erfrischung und neuer Kraft. Erschöpfung wurde zur ästhetischen Empfindung, über die man sich definierte und von der man sich zugleich abzustoßen versuchte. Anders als man es vielleicht heute vermutet, nahmen die Literaten und Künstler nicht in erster Linie eine geistige, sondern eine körperliche Erschöpfung an sich wahr. Auch den vermeintlichen Niedergang der Kultur sah man als einen physischen Verfall und blickte nicht zuletzt mit Sorge auf die eigene körperliche Fitness.

Für die Ästheten um 1900 stand nicht die Seele, sondern der Körper im Mittelpunkt, der schöne, trainierte und vor allem gesunde Körper. Thomas Mann sprach 1909 in seinen Notizen zu »Geist und Kunst« von der »Gesundheits- und Durchsonnungstendenz«, <sup>41</sup> die sich in der gesamten Literatur zeigen würde. Soeben hatte er Gerhart Hauptmanns Reisetagebuch »Griechischer Frühling« gelesen, das ein Griechentum beschwört, das im Ursprünglichen und Naturhaften wurzelt. Hier waren noch die alten Götter lebendig, hier war unverfälschte Tiefe und Reinheit, Kraft und Schönheit zu finden. Von dem mystifizierenden Blick auf das Hellenentum irritiert, notierte Thomas Mann: »Jemand sollte zählen, wie oft im Griechischen Frühling ›gesund‹ vorkommt.« <sup>42</sup>

So treffend die sarkastische Bemerkung war, so sehr war Thomas Mann doch auch selbst ein Anhänger der von ihm persiflierten »Gesundheits- und Durchsonnungstendenz«. Um sich körperlich fit zu halten, ging er in das Sanatorium Lebendige Kraft von Max Bircher-Benner, stärkte sich mit Rohkost und Bewegungstherapien, er fuhr nach Dresden in das berühmte Lahmann'sche Sanatorium und in die Kuranstalt von Christoph von Hartungen in Riva am Gardasee. Er war kein Einzelfall. Die Sorge um die Gesundheit und die Angst vor der Erschöpfung hatte die Literaten fest im Griff: Heinrich Mann, Rilke, Kafka, Hesse, Meyrink – sie alle wollten sich durch Askese befreien. Sie

sollen hier als Seismographen herangezogen werden, deren Aufzeichnungen einen Empfindungskomplex sichtbar werden lassen, der normalerweise sprachlos macht. Welche Rolle Körper und Gesundheit für den Dichter spielen, hat Gottfried Benn klargestellt, der bekanntlich in diesen Dingen Fachmann war. Und er hat dazu Goethe zitiert, der von seiner italienischen Reise schreibt: »Ich lebe sehr diät und halte mich ruhig, damit die Gegenstände keine erhöhte Seele finden, sondern die Seele erhöh'n.« - »Welche«, so Benn, »eigentümliche Nähe von Ernährung und Erlebnis! [...] Aus all dem klingt doch wohl mehr als ein Ahnen, daß der Körper der letzte Zwang und die Tiefe der Notwendigkeit ist, der Monolog der Schöpfung und, wenn er in bestimmter Weise entartet, manchmal die Prämisse des Genies.«<sup>43</sup>

Dieses Buch will keine Wege aus der Erschöpfung aufzeigen, sondern in thematisch abgegrenzten Diskursen den Weg einer Kultur der Erschöpfung nachzeichnen. Dies scheint auch deshalb geboten, weil die heutigen Analysen der Komplexität des Themas häufig nicht gerecht werden. So ist etwa die Behauptung nicht zu halten, es hätte sich früher in erster Linie um eine körperliche Erschöpfung gehandelt, bei welcher der »Motor Mensch« (Anson Rabinbach) im Mittelpunkt gestanden hätte, während der Mensch im Zeitalter der digitalen Revolution mit einer geistigen, einer »Ich-Erschöpfung« konfrontiert sei, die das

Gehirn angreife.<sup>44</sup> Erschöpfung – das zeigen die folgenden Fallstudien – hat immer mit den »nervösen Apparaten« (Karl Jaspers) zu tun. So hat der große italienische Ermüdungsforscher Angelo Mosso in zahlreichen Untersuchungen die Erschöpfung auf die Nerven und das Zentralorgan des Menschen bezogen. Er kam bereits um 1900 zu dem Schluss, dass, verkürzt gesagt, Erschöpfung und Arbeit nicht im direkten Zusammenhang stehen: Bevor die muskuläre Ermattung spürbar ist, ermüdet das Gehirn. Im Fin de Siècle zeigte sich die Erschöpfung als ein geistiges, ein nervöses Phänomen, das macht diese Epoche als Reflexionsfolie für unsere Gegenwart so interessant, denn – wer wird es leugnen – Erschöpfung in der digitalen Welt spielt sich vor allem im Kopf ab und hat mit der repetitiven Arbeit, der Alternativlosigkeit des Lebens, dem Ende der Utopien und der Theoriemüdigkeit zu tun.

In einer Situation, in der die Rede vom Burn-out zum Jargon geworden ist, der »signalhaft«<sup>45</sup> auf unspezifische Empfindungen hindeutet und in der der Begriff in immer neuen Varianten erscheint, ist es Zeit, sich wieder den Inhalten zuzuwenden.



Am Limit

## »Arbeiten muß ich lernen«

Man muß arbeiten, wenn nicht aus Geschmack, so mindestens aus Verzweiflung, da, Alles wohl erwogen, arbeiten weniger langweilig ist als sich amüsiren.

Friedrich Nietzsche, *Nachgelassene Fragmente*, 1887-1889

»Fehlt mir die Kraft? Ist mein Wille krank? Ist es der Traum in mir, der alles Handeln hemmt? Tage gehen hin und manchmal höre ich das Leben gehen. Und noch ist nichts geschehn, noch ist nichts Wirkliches um mich«, <sup>1</sup> schreibt Rilke an Lou Andreas-Salomé im August 1903. Der junge Dichter übermittelt der Freundin in dieser Zeit ausführliche Bulletins über sein gesundheitliches Befinden. Nicht von Krankheiten berichtet er, sondern von schwer einzuordnenden Befindlichkeiten: »Ich habe immerfort so viel Schmerzen und lebe in lauter Ungemach. Was mir wehe thut hat vielleicht dieselbe Ursache wie die Angst. Hinter beidem sind wohl Unregelmäßigkeiten im Blutumlauf, die entweder ungewöhnliche Geisteszustände erzeugen oder die und jene Stelle des Körpers schmerzhaft betonen. Jetzt quälte es wieder im Kopfe, war tagelang heftigster Zahnschmerz, wurde Augenweh und setzte schließlich als Rachenkatarrh mit trübem Fiebergefühl [...] ein.« <sup>2</sup> Um sich zu kräftigen, rückt Rilke den Symptomen mit einer ganzen Reihe von therapeutischen Maßnahmen

zu Leibe: Luftbäder stehen auf dem Programm, barfuß gehen im kühlen Gras, Dampfbäder – er kauft sich zu diesem Zweck einen Apparat, der sogar auf Reisen mitgeht (das Ehepaar Rilke transportiert das Gerät bis nach Rom) –, und natürlich ernährt er sich vegetarisch, er versagt sich den Genuss von Alkohol, trinkt duftende Tees und allenfalls einmal einen selbstbereiteten Kaffee. Doch der nervöse Leib lässt sich nicht beruhigen.

Rettung verspricht in dieser ausweglosen Situation nur die ruhige, tägliche Arbeit, die etwas »Sicherheit und Halt«<sup>3</sup> gewährt. Sie ist das Mittel einer Selbsterziehung, die ihn »wirklichwerden« lässt, ein »Wirklicher unter Wirklichem«.<sup>4</sup>

Sobald Rilke jedoch zu arbeiten beginnt, fühlt er sich energielos, müde und voller »Bangigkeit«<sup>5</sup>. Bereits 1902, als er Rodin trifft und sich ihm wenig später als Privatsekretär andient, will er nur eins: von ihm arbeiten lernen.<sup>6</sup> Er möchte sich dem Meister anschließen, um seine verbrauchten Energien aufzuladen und seine Mattigkeit zu überwinden. In Rodin sieht er – fälschlicherweise – den Menschen, der rastlos tätig und deshalb »tief« geworden ist.<sup>7</sup> Tatsächlich war Rodins künstlerische Produktivität weniger auf Arbeit als vielmehr auf Arbeitsteilung und geschicktes Management gegründet<sup>8</sup> – Realitäten, die Rilke geflissentlich übersah, um das Bild des einsamen, stets schöpferischen Künstlers zeichnen zu können. Diesem

Vorbild wollte er mit mönchischen Tugenden nacheifern. Rilke vertraute sich eines Tages dem Meister an, gestand seine »bangen Abgründe« und Idiosynkrasien – und erntete offenbar nur Unverständnis. Zur Ermunterung bekam er die Maxime mit auf dem Weg: »Man muß immer arbeiten – immer.«<sup>9</sup> Lou Andreas-Salomé schreibt er daraufhin: »Und dann habe ich still und strenge versucht, immer in Arbeit zu sein, und meine Bestürzung ist groß, wenn ich fühle, daß es mir nicht gelungen ist.«<sup>10</sup> Rilke schiebt es auf Paris, die »große Stadt«, die »wider« ihn ist, ihn zerstreut, aus dem Rhythmus bringt und krank macht: »drei Influenza-Anfälle mit endlosen Fiebernächten und großer Bangigkeit; und meine Kraft und mein Muth war klein geworden, und ich fuhr mit dem letzten Rest fort«.<sup>11</sup>

Für Rilke ist die Arbeit »sakral konnotiert«,<sup>12</sup> er leitet aus ihr seine Mission als Künstler ab. Will man dieser Rettungsphantasie gerecht werden, muss man sie vor dem zeitgeschichtlichen Hintergrund betrachten. Das 19. Jahrhundert hatte den Leistungskörper entdeckt. Die Muskeln, ihre Energie und Kraft, waren das bevorzugte Erkenntnisinteresse der Humanwissenschaften. Was Ende des 18. Jahrhunderts als Projekt der Aufklärung begonnen hatte, entwickelte sich im 19. Jahrhundert über die psychophysischen Forschungen von Ernst Heinrich Weber und Gustav Theodor Fechner zur modernen Arbeitswissenschaft. Das tätige, an sich arbeitende

Individuum galt nun als Ideal. Der Leipziger Arzt Daniel Gottlob Moritz Schreber – Vater des durch Freuds Studie über die »Denkwürdigkeiten eines Nervenkranken« berühmt gewordenen Senatspräsidenten Daniel Paul Schreber – schreibt in seiner »Aerztlichen Zimmer-Gymnastik« von 1855: Der Mensch »ist bestimmt zur Thätigkeit [...], zum vollen Gebrauche seiner geistigen und körperlichen Kräfte. Sein ganzes Wesen ist darauf berechnet. Der geistig Träge und der körperlich Faule schmachten vergeblich nach dem Vollgenusse geistiger und leiblicher Freude. Die süsse Würze des Lebens ist nur ein Lohn des Thätigseins. Der Mangel desselben erzeugt Stumpfheit der Organe, Störung ihrer Verrichtungen, Krankheit, vorzeitigen Tod.«<sup>13</sup> Der Mensch hat sein Schicksal selbst in der Hand, lässt er in seinen Anstrengungen nach, ist Verfall und Degeneration die Folge. »Wie alle Kräfte«, so Schreber, »durch angemessenen Gebrauch sich steigern und auf einem gewissen Höhepunkt erhalten, so verkümmern und verschwinden sie im entgegengesetzten Falle bei Mangel der Uebung vor der Zeit gänzlich.«<sup>14</sup> Carl Wilhelm Ideler, Psychiater an der Berliner Charité, stellt in seiner 1846 erschienenen »Allgemeinen Diätetik für Gebildete« den Grundsatz auf, dass »nur das andauernd gespannte Leben« sich zu einer »vielfachen Summe seiner Energie«<sup>15</sup> steigert. Er empfiehlt dem geistig Arbeitenden, »sich

täglich eine etwas größere Aufgabe« vorzunehmen, um so »zuletzt das Maximum von Denkkraft« zu erreichen.<sup>16</sup> Zu vermeiden sind »Absätze, Sprünge im Denken«, welche die »Schwungkraft« rauben und die Energie zersplittern. Sollen die individuellen Anlagen entwickelt werden, sind »etwa 8-10 Stunden« ununterbrochene Arbeit notwendig, dabei soll die »vollkräftige Tageszeit von den frühen Vormittagsstunden bis tief in den Nachmittag« hinein genutzt werden. Diese »diätetische Grundregel« verlangt, dass die Hauptmahlzeit erst am späten Nachmittag eingenommen wird, da ansonsten »der Genuß desselben um die Mittagszeit eine schädliche Unterbrechung zuwege bringt«.<sup>17</sup> Für John Brown, der mit seinem »System der Heilkunde« großen Zuspruch beim gelehrten Publikum fand, hängt alles Leben an Reiz und Erregbarkeit. Reize ermuntern uns zur Tätigkeit.<sup>18</sup> Ein Mangel an Erregbarkeit lässt den Menschen altern, stumpft die Lebenssinne ab, macht ihn gebrechlich und entzieht dem Körper Energie.

Das 19. Jahrhundert propagierte die Vita activa. Mehr und mehr rückte dabei ein neuer Aspekt in den Vordergrund: die Berufsarbeit. Zum Ende des Jahrhunderts setzte eine regelrechte Heiligung der Arbeit ein, der Begriff wurde universalisiert und zum Humanum schlechthin erhoben. Ferdinand Lassalle feierte ihn als übergreifendes »Prinzip des Zeitalters«, die »Idee der Arbeit« solle zur Herrschaft kommen und zum gemeinsamen Band der