

# Überlebe ich nur – oder lebe ich?

Stefan Brotbeck

Wie reagieren Sie auf eine Gefahr? Zum Beispiel auf den sprichwörtlichen Tiger, der Ihnen über den Weg läuft und Sie mit der akuten Möglichkeit konfrontiert, dass für einmal nicht Sie das Ende der Nahrungskette darstellen? Genau. Sie wehren sich (beim Tiger-Szenario ist das keine so gute Idee) oder Sie ergreifen die Flucht – und wenn sich beides als aussichtslos erweist, stellen Sie sich tot. Das braucht zwar starke Nerven, aber auf Tiere, die auf Lebendbeute aus sind, hat dies eine beruhigende Wirkung. Fight, flight und freeze heisst es im Englischen. Vor allem das Totstellen ist ziemlich verbreitet: Ich passe mich dann so vollständig an mein Umfeld an, dass ich am helllichten Tag unsichtbar werde.

Wir können die drei Überlebensreaktionen auch charakterisieren als Staub aufwirbeln (Angreifen), sich aus dem Staub machen (Flüchten) und Staub ansetzen (Totstellen). Solange tatsächlich Gefahr für Leib und Leben besteht, ist das eine gute Sache. Es ist unbestritten, dass die Überlebensreaktionen gute Diener sind. Leider übersehen wir, dass sie schlechte Herren sind. Wenn die Überlebensreaktionen das Leben zu beherrschen beginnen, werden sie zur Lebenseinstellung, die das Leben verfehlt. Wir überleben dann nur noch, aber leben nicht mehr. Wir reagieren und erledigen dann nur noch, aber handeln und gestalten nicht mehr. Stress, der lebensrettend ist, wird zum Stress, der krank macht.

Der Überlebensmodus wird heute mit verschiedenen Duftnoten versetzt, um als blühender Lebensmodus zu erscheinen. Ausbildungsindustrie wird mit Bildungsrhetorik parfümiert. Das Antrainieren von zielblind einsetzbaren Kompetenzen wird als Überwindung der Stoffvermittlungs-Pädagogik gefeiert. Verbiesterter Ehrgeiz schmückt sich als Be-

geisterung – und darauf folgt dann bald einmal Burnout oder die Totstellvariante «Dienst nach Vorschrift».

Beruflich gilt weitgehend der Überlebensmodus «Fressen oder gefressen werden». Dafür sind wir im Privaten dann ganz im Lebensmodus, entspannt und lieb. Aber gerade dieser biografische Zweispaltenbetrieb (Work-Life-Balance!) weist den Überlebensmodus nicht in seine Schranken, sondern zementiert ihn. Auch Raub- und Fluchttiere müssen sich ausruhen. Und Totsteller sich hin und wieder bewegen, schon ihrer Gesundheit wegen.

Gerade die kostbarsten Lebensperspektiven führen zur Verbiesterung, wenn wir sie im Überlebensmodus angehen. Was uns nähren könnte, frisst uns auf. Was uns Orientierung geben könnte, nimmt uns gefangen. Was uns inspirieren könnte, saugt uns aus. Der zum Sinnprinzip erhobene Überlebensmodus bedroht am Ende beides: zunächst unser Leben, dann unser Überleben.

Bis uns die Einsicht auf- und zu Herzen geht: Viele Dinge werden uns nicht gefährlich, weil sie uns angreifen – sie greifen uns an, weil sie uns gefährlich werden. Ein Beispiel, das zugleich viel mehr als nur ein Beispiel ist: Wenn ich Zusammenarbeit als Belästigung empfinde, arbeite ich mit den Schwächen, mit meinen und mit den Schwächen des anderen. Verstehe ich Zusammenarbeit jedoch als Bereicherung, stehe ich freimütig zu mir und wohlwollend zum anderen. Auf dieser Grundlage gibt es nicht einen Weg, sondern es gibt so viele Wege, wie es Menschen gibt, die ihren Weg gehen. Mit anderen.

bz, 28.01.2017