

## Tom Sawyer ist das Vorbild

Von Angelika Eder

### TIPPS Mathias Dunkel referiert zum Thema „Glücklich ohne Arbeit“

„Ich habe mein Leben lang nicht gearbeitet, wenn man von einem einzigen Tag absieht: Das war der 1. April 1961, als ich meine Lehre als Konditor begann.“ Dr. Mathias Dunkel, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, provoziert mit großem Vergnügen und Erfolg: Sein Vortragstitel „Glücklich ohne Arbeit“ lockte zahlreiche Besucher in die vhs-Veranstaltung in der Villa Schnitzler.

Der 68-Jährige mit der „Berufung zum Querdenken“ fordert in seinem neuesten Buch, dessen oben genannter Arbeitstitel in „Lebensfreude im Beruf“ umgewandelt wurde, zum spielerischen Umgang mit beruflicher Tätigkeit auf. Man solle denselben Trick nutzen, den Tom Sawyer in Mark Twains Roman anwandte: Zunächst höchst missmutig angesichts der Strafarbeit Tante Pollys, den Zaun zu streichen, kommt er auf die geniale Idee, diese Aufgabe als Ehre zu bezeichnen. Am Ende des Tages ist der Zaun fertig und der Lausbub dank seines Einfallsreichtums ein reicher Junge, denn andere hatten dafür bezahlt, auch einmal zum Pinsel greifen zu dürfen. Jeder kann sich wie Tom durch Einbildungs- und Vorstellungskraft zu innerer Freiheit verhelfen, so Dunkel. Das A und O sei es zu sagen: „Ich will etwas tun“ statt „Ich muss etwas tun.“ Denn „wie wir uns die Welt erschaffen, wie wir sie sehen, wie wir sie uns vorstellen, so ist unsere Welt.“

Schiffskoch „gespielt“

Folglich ist laut Dunkel jeder sein eigener Herr. Man könne sich das Leben im Alltag ungemein erleichtern, indem man seine Tätigkeit als Spiel begreife. Selbst am Fließband kann ein Mensch spielen wollen, denn, so Dunkel mit Bezug auf Schiller: „Freiheit gibt's im tiefsten Kellerloch.“ Er selbst habe beispielsweise seine Zeit beim Zeitungsumschichten am Band genutzt, um Texte oder Vokabeln zu wiederholen. Dunkel vermag unterschiedlichste Beispiele aus der Vielzahl seiner eigenen Tätigkeiten nennen: Er „spielte“ als Etagenkellner, Schiffskoch oder Kohlenträger.

Mittlerweile hat sich der Arzt für Psychosomatische Medizin, der sechs Jahre in der Psychiatrie tätig und als Jugendlicher achtzehn Monate als Patient infolge eines psychotischen Schubs untergebracht war, auf das „Spiel“ mit Patienten verlegt.

Der spielerische Umgang mit Arbeit könne den Menschen zu einem sehr viel besseren Leben verhelfen als die heute gängige Einteilung in „Arbeits- und Freizeit“. Letztere diene dazu, sich von Ersterer zu erholen, durch die der Mensch gemäß dem Calvinismus Anerkennung anstrebe, statt durch sein Dasein an sich.

So werde in unserer Gesellschaft - anders als in der Antike, in der Arbeit Schande gewesen sei - laut Dunkel eben alles als „Arbeit“ definiert, von Schul- bis Trauerarbeit. Sogar ein Bundespräsident, der seines Erachtens lediglich repräsentiere und nun alles „verspielt hat“, „arbeite“ nach der gängigen Vorstellung, so Dunkel, der seinen Vortrag zeitgleich zum Zapfenstreich für Christian Wulff startete. Eine solche Sichtweise ist nach seiner Ansicht der Lebensfreude völlig abträglich, denn das Denken, etwas tun zu müssen, lasse das Gefühl der Fremdbestimmung und somit Druck aufkommen. Das wiederum führe zum Burnout, die Dunkel als eine Unterform der Depression betrachtet. Das von dem Wiesbadener Facharzt geforderte „Spielen“ mittels Selbstsuggestion dagegen führt zur Ausschüttung des chemischen Botenstoffs Dopamin - so wie Sex, Musik oder ein gutes Essen. Und Dopamin wiederum löst Glücksempfinden aus.

Dunkel, Rainer Mathias: „Lebensfreude im Beruf. Vom Glück der inneren Zufriedenheit“. Präsenz-Verlag, Hünfelden. ISBN-Nummer 978-3-87630-208-9