

Glücklich ohne Arbeit

DER ANDERE BLICKWINKEL Rainer Mathias Dunkel und sein Buch

Von Birgitta Lamparth

WIESBADEN. Mancher wird in der Silvesternacht auch den Vorsatz gefasst haben, künftig weniger zu arbeiten. Noch besser sei es, gar nicht zu arbeiten, sagt Rainer Mathias Dunkel. Klingt ja traumhaft. Aber wie soll man das realisieren, ohne Lottogewinn? Doch hinter der provokanten These des Wiesbadener Facharztes für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie steckt etwas anderes. Er plädiert für einen Wechsel der Einstellung: „Von der Auffassung der Arbeit als Zwang hin zum Spiel – und das bedeutet Freiheit.“

Seine Theorien hat der Autor („Nichtraucher werden – und bleiben“, „Das Kreuz mit dem Kreuz. Rückenschmerzen psychosomatisch verstehen und behandeln“) in einem Buch mit dem Aufsehen erregenden Titel „Glücklich ohne Arbeit“ (Untertitel: „Durch Einbildungskraft zum Erfolg“) zusammengefasst. Es handelt sich dabei um eine Straffung seines Buchs „Lebensfreude im Beruf“. Eigentlich, sagt der Mediziner, sei das ein Lebenswerk: „Es hat ganz viel mit meiner eigenen Biografie zu tun.“

Und die ist äußerst bewegt: Dunkel lernte lange vor seinem Studium Konditor, Koch und Kellner, verkaufte Zeitungen, arbeitete im Hamburger Hafen und als Schiffskoch, war Bürobote und Tagelöhner. Und in seiner Jugend eineinhalb Jahre lang Patient in der Psychiatrie mit der Fehldiagnose Schizophrenie. Durch Arbeit sei er krank geworden, weiß er heute – und in der Klinik wurde ihm ausgerechnet Arbeitstherapie verordnet. Diese Absurdität legte für ihn den Grundstein dessen, was er in „Glücklich ohne Arbeit“ aus eigenen Erfahrungen und zahlreichen Burn-out-Fällen aus seiner Praxis zusammenführt und mit kultur-, religions- und literaturgeschichtlichen Thesen und Beispielen untermauert.

Sein sehr persönlich und authentisch geschriebenes Buch will Menschen dabei helfen, ihren mitunter richtig krank machenden Blickwinkel zu verändern. Dreh- und Angelpunkt

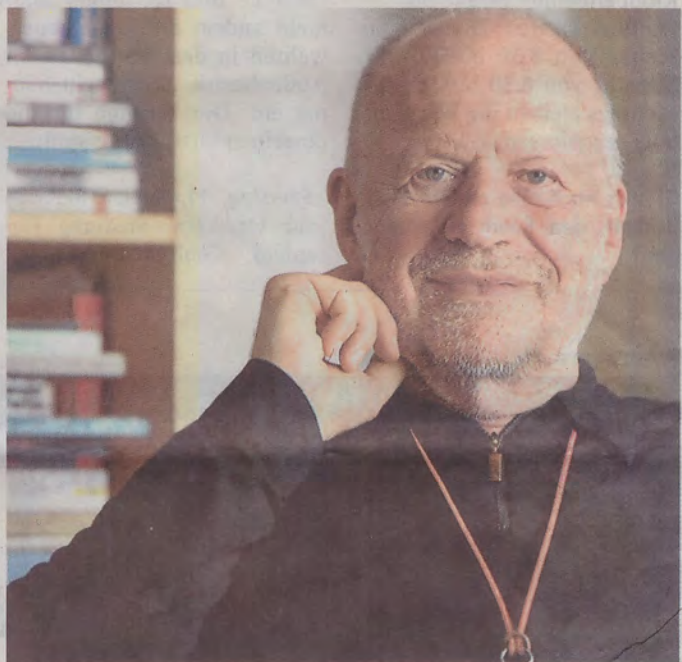
» Es geht um die richtige Balance zwischen Aktivität und Passivität. Das ist ein Lebenskonzept. Schnelle Rezepte gibt es nicht. «

DR. RAINER MATHIAS DUNKEL,
Autor und Facharzt für
Psychosomatische Medizin und
Psychotherapie.

ist dabei: Die frühe Prägung, die übermäßigen Leistungsdruck, Perfektionismus und Stress bei der beruflichen Tätigkeit ausgelöst hat, gegen eine spielerische Grundhaltung auszutauschen. Der Weg dahin sei eine lange Reise, so Dunkel, der dabei in seiner Praxis schon für viele Menschen „Reisebegleiter“ war. Zunächst geht es dabei um Entschleunigung: Spaziergänge, Yoga, Wellness.

Und neue Mantras. Denn die wirken nach innen: „Die richtigen Gedanken und Worte machen was mit mir – sie wirken bis in die kleinste Zelle.“ Das brauche seine Zeit. Schnelle Rezepte gebe es nicht: „Das ist ein Lebenskonzept“. Aber eines, das sich lohne: Denn wenn man es schaffe, die richtige Balance zwischen Aktivität und Passivität zu finden, seine Grenzen einzuhalten, seine Ich-Stärke zu entwickeln, dann werde Arbeit zum Spiel. Das eine definiert er als fremdbestimmten Zwang, das andere als selbstgewähltes sinnvolles Tun. Nicht weniger Tätigkeit sei der Schlüssel zur Zufriedenheit, sondern die andere Haltung dazu: „Wie wir die Welt sehen, so ist unsere Welt auch beschaffen.“ Und wie wäre das: eine Welt ohne Arbeit.

i Rainer Mathias Dunkel: Glücklich ohne Arbeit. Durch Einbildungskraft zum Erfolg. Taschenbuch, Create Space Independent Publishing Platform, 2013, ISBN-10: 1493747142, 19 Euro, E-Book: Kindle-Kaufpreis: 8,95 Euro.



Rainer Mathias Dunkel plädiert in seinem Buch „Glücklich ohne Arbeit“ dafür, Tätigkeiten spielerischer zu sehen. Foto: Alexandra Repp