

# Frankfurter Rundschau

Meine Startseite  
**Auswahl** ▾

Frankfurt | Rhein-Main | Politik | Wirtschaft | Panorama | Sport | Kultur | Leben | Mehr

Übersicht | Wissen | Digital | Reise | Gesundheit | Ernährung | Auto | Recht | Karriere | Geldanlage | Vorsorge | Freizeit | Wohnen

Aktuell: **70 Jahre Frankfurter Rundschau** | **Flucht und Zuwanderung** | **Griechenland** | **Regionale Startseite**

## Wissen

Nachrichten aus Wissenschaft und Bildung

FRANKFURTER RUNDSCHAU » LEBEN » WISSEN

15. FEBRUAR 2014

BURNOUT ARBEIT

# Nicht arbeiten, sondern spielen

Von PAMELA DÖRHÖFER



Auch Anstreichen kann Freude bereiten... Die berühmte Szene aus Mark Twains Roman hier in einem Tom-Sawyer-Film von 1938. Foto: dpa

**Arbeit macht nicht krank, wenn man sie als Spiel und nicht als Pflicht begreift, sagt der Wiesbadener Arzt Rainer Mathias Dunkel. Der Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie hat über dieses Phänomen ein Buch geschrieben.**

**g+1** 0 **Empfehlen** 0 **Twittern** 0 per Mail Drucken

**WIESBADEN.** – Tom Sawyer wusste, wie es richtig geht: Als ihn seine Tante Polly verdonnerte, den Zaun zu streichen, spielte er seinen Freunden vor, das sei die beneidenswerteste Tätigkeit der Welt; eine höchst herausfordernde überdies. So bezahlten ihm die Kumpels am Ende sogar noch etwas, um selbst den Pinsel schwingen zu dürfen – und hatten dabei großen Spaß, denn sie bildeten sich ein, nicht zu arbeiten, sondern etwas Vergnügliches zu tun.

Genau so muss man es halten, um glücklich oder zumindest zufrieden zu sein, sagt Rainer Mathias Dunkel, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie aus Wiesbaden. Das heißt: Man darf Arbeit nicht als Pflicht begreifen – sondern muss sie sich als „Spiel“ vorstellen: „Es ist eine Frage der Sichtweise“, erklärt der Mediziner: „Arbeit macht krank, wenn man sie als solche

ANZEIGE

RESSORT

### Wissenschaft und Bildung

Nachrichten aus Wissenschaft und Forschung.

Ressort als Feed abonnieren

Info

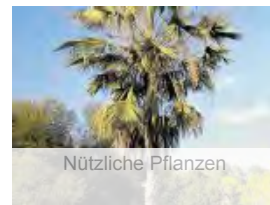
**Twittern** 2

**Empfehlen** 51

**g+1** 0

per Mail

FOTOSTRECKEN WISSENSCHAFT



Nützliche Pflanzen



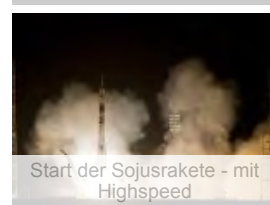
Aufnahmen des Weltraumteleskops Herschel



Mondfinsternis - im Schatten der Erde



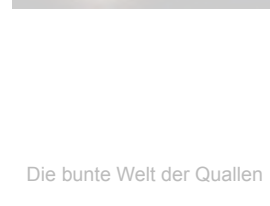
Die Welt der Wisente



Start der Sojusrakete - mit Highspeed



Wale vor Kapstadt gestrandet



Die bunte Welt der Quallen



Raumfahrer von der ISS wieder auf der Erde

sieht.“ Wobei schon allein der Begriff Arbeit in diesem Zusammenhang für ihn eine Art Unwort ist: „Sie zeichnet sich durch Fremdbestimmung aus“. Lieber greift er auf die neutrale „Tätigkeit“ zurück.

Bis ins Mittelalter sei Arbeit im öffentlichen Bewusstsein stets mit Unfreiheit verbunden gewesen: „Im Alten Testament war sie eine Strafe, in der Antike mussten die Sklaven arbeiten.“ Erst mit dem Reformator Calvin, im 16. Jahrhundert, seien Arbeit und Fleiß „geadelt“ worden, noch später machte das arbeitsame Bürgertum dann den Adeligen die Vormachtstellung in der Gesellschaft streitig. Zu unserem heutigen Selbstverständnis, „notwendige Lebensaufgaben als Arbeit zu betrachten“, sollen übrigens ausgerechnet die Brüder Grimm, die großen Märchensammler, mit ihrer Begriffsbestimmung im Deutschen Wörterbuch beigetragen haben, sagt Dunkel.

## Glücklich ohne Arbeit

Auch deshalb, weil es ihm stetig in seinem Praxisalltag begegnen, hat der Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie über das Thema ein Buch geschrieben: „Glücklich ohne Arbeit. Durch Einbildungskraft zum Erfolg“. Auf rund 200 Seiten beleuchtet Rainer Mathias Dunkel darin die verschiedensten Facetten: gut verständlich, Streitbar und – angenehm – ohne den typischen Ratgeber-Tonfall. Fachliche Kommentare verknüpft er mit der Geschichte der Arbeit, Bezügen zu berühmten Figuren aus der Literatur, Fallbeispielen aus seiner Praxis und der eigenen bewegten Vita. Sogar auf die Bergpredigt beruft sich der Arzt aus Wiesbaden, denn dort behandle Jesus die „richtige Balance zwischen Aktivität und Meditation“.



Rainer Mathias Dunkel ist Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie.  
Foto: Privat

„Glücklich ohne Arbeit“ – das klingt zunächst provokant, meint aber keineswegs die Aufforderung zum Nichtstun, sondern soll dazu anregen, sich mit der eigenen Einstellung auseinanderzusetzen und sie zu ändern, falls man keine Freude am Beruf hat, sich negativ gestresst oder ausgebrannt fühlt. Dunkels Zauberwort dabei heißt: Spielen, nicht arbeiten. Und diese Sichtweise, erklärt er, könne jeder entwickeln. Um nicht missverstanden zu werden ergänzt er, dass natürlich auch eine Vergnügen bereitende Tätigkeit Mühe bereiten kann.

Hört sich gut an. Aber auch realitätsnah? Ist es wirklich so einfach, dass man sich jeden Knochenjob, jede eintönige Fließbandtätigkeit schön denken kann? Dunkel sagt: im Prinzip ja. Die „Motivation“ sei entscheidend – und führt als Beispiel einen Patienten auf: Der junge Mann packte es nicht, sein Studium abzuschließen, brach es dann endlich ab und soll heute glücklich mit einem Job bei einer großen Firma sein, in der er den Postversand und den Druck der Serienbriefe leitet. „Es ist egal, was man tut. Die Hauptsache ist, dass man sich dafür interessiert.“

Aber wenn ich zermürbende Konflikte mit den Kollegen habe, mir der Chef das Leben schwer macht, was hilft da alle spielerische Einstellung? „Dann muss man Techniken lernen, zu kämpfen“, erklärt Dunkel.

Und was ist, wenn mir meine Tätigkeit Spaß macht, ich abends aber trotzdem völlig abgespannt bin? „Auch dann macht man etwas falsch, dann ist das eigene Ich-Ideal vermutlich zu hoch.“ sagt der Arzt für psychotherapeutische Medizin. Überhaupt, dieses Ich-Ideal: Dort seien die inneren Normen und Werte festgelegt, erklärt Dunkel, oft viel zu hohe Maßstäbe, die wiederum vom „Über-Ich“ kontrolliert

## WISSEN

MARS UND ISS

### Auf den Spuren von "Curiosity"

HIROSHIMA

### „Die Gefahr eines Atomkriegs besteht noch“

SERIE: AUSLANDSSTUDIUM

### Mit Handgepäck ins Unbekannte

STERBENDER STERN

### Wenn ein Stern stirbt

ÖKO-LOGISCH

### Gras hilft nicht wirklich

kalaydo.de

ANZEIGENMARKT

**Einbauherd Functionica Gusto AKF 260 inkl. Ceranplatte mit 4 Platten**  
Bad Homburg v.d. Höhe



**Teutonia Mistral S + Vario-Plus-Tragetasche, Sitzsack, Teutonia Wetterschutz**  
Frankfurt am Main



**Haushaltsauflösung Dreieich**



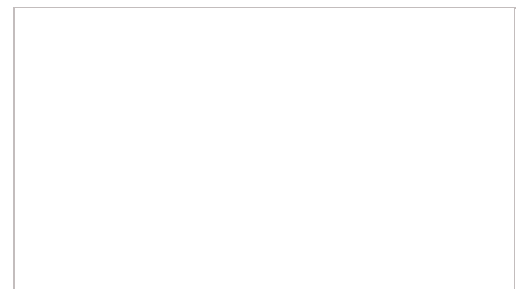
**Riesiger Panasonic Plasma TV**  
Frankfurt am Main



**Philips Blu-Ray Player (wie NEU) + HDMI-Kabel**  
Frankfurt am Main



## VIDEONACHRICHTEN WISSEN



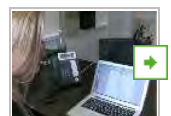
Die Mona Lisa lebt - und lächelt interaktiv



Gefundenes Wrackteil offenbar von Flug MH370



Hitchbot ist tot - es lebe Hitchbot!



IS-Frauen kämpfen an der Online-Front

würden und etlichen seiner Patienten zu schaffen machten. Die Folge: Sie leiden unter schwerer Erschöpfung und mangelndem Selbstwertgefühl, erleben Misserfolge als persönliche Niederlagen, stehen unter ständiger Spannung, können ihrem Job im schlimmsten Fall nicht mehr nachgehen.



Frei: Hans im Glück, auf einem Bild von Ludwig Richter. Foto: dpa

Rainer Mathias Dunkel selbst erscheint wie ein Psychotherapeut aus dem Bilderbuch: grauer Bart, sehr wache Augen, schwarzer Rollkragenpullover, schwarze Hose, um den Hals hängt eine große Lupe. Von seiner Praxis in einer Altbauvilla hat man Blick auf den Wiesbadener Neroberg. Kirche. Eine durchaus schillernde Persönlichkeit, geprägt durch den eigenen Lebenslauf voller Wendungen: Aufgewachsen in West-Berlin, brach er das Gymnasium ab, lernte Konditor, fuhr mal zur See, war auch kurz Mitglied einer Drückerkolonne.

Als Jugendlicher verbrachte er selbst eineinhalb Jahre in der Psychiatrie und machte später während seines Medizinstudiums ein Praktikum just bei jenem Arzt, der bei ihm einst Schizophrenie festzustellen glaubte und sich später für diese Fehldiagnose entschuldigte. Das Abitur holte Dunkel am Abendgymnasium nach, danach studierte er Medizin, arbeitete in der Urologe und Unfallchirurgie, bis er Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie wurde und sich 1990 in Wiesbaden niederließ.

In diesem Jahr wird Rainer Mathias Dunkel 70, und er ist voller Schaffensdrang. In seinen Vierzigern hat er die Tätigkeit gefunden, die ihm gefällt. Es ermüde ihn nicht, den ganzen Tag den Problemen anderer Menschen zuzuhören, erklärt er: „Die Patienten interessierten mich. Das ist für mich keine Arbeit“. Wendet er das Spieleprinzip auch auf sich selbst an? „Ja“, sagt er lächelnd, „ich spiele Psychotherapeut“.

#### INTERAKTIVE GRAFIK



#### So entsteht Kakao

Von der Bohne bis ins Regal: So entsteht Kakao für Schokolade und Getränke.

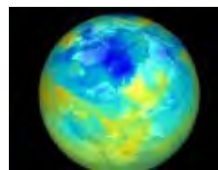
#### INTERAKTIVE GRAFIK



#### Das Sterben der Bienen-Völker

Über Nacht sterben europaweit in manchen Bienenstöcken 90 Prozent der Bienen-Bevölkerung.

#### SCHUTZ DER OZONSCHICHT



#### Interaktive Grafik

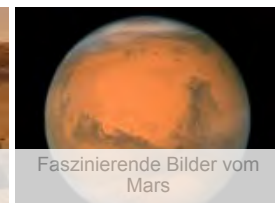
Was ist Ozon? Wofür ist Ozon wichtig? Und wie groß ist derzeit das Ozonloch? Antworten auf diese und weitere Fragen gibt es hier.

#### ANZEIGE

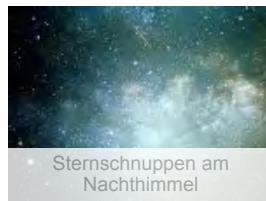
#### DAS WELTALL IN BILDERN



Curiosity zeigt uns den Mars



Faszinierende Bilder vom Mars



Sternschnuppen am Nachthimmel



Guckloch ins Universum



Premium-Galerie - Der Asteroiden-Sucher



Unsere Einblicke ins All: Die wichtigsten Teleskope

#### INTERAKTIVE GRAFIK



#### Stoffwechselkrankheit Diabetes

Was läuft schief bei Diabetes, was sind die Symptome - eine Animation erläutert die Hintergründe.

#### QUIZ

#### Testen Sie Ihr Klimawissen



## Opfer des eigenen Ehrgeizes

Seine Patienten sind meist noch nicht zu dieser Haltung in der Lage: Sie reiben sich auf, stellen eigene Bedürfnisse hinten an – oder sind geradezu süchtig nach Arbeit. Einige sind Opfer übertriebenen Ehrgeizes, überfordern sich mit Ansprüchen, denen sie nicht gewachsen sind. Viele gieren nach Anerkennung durch Leistung, mancher will die Erwartungen aus der Familie erfüllen und mutiert zu einer „Als-Ob-Persönlichkeit“. Ein anderer wiederum wird vom Vorgesetzten drangsaliert und kann nichts entgegensetzen. „Ich helfe ihnen, ihre innere Welt und damit ihre Realität zu ändern“, sagt der Psychotherapeut.

Sie alle, deren Fälle der Arzt im Buch schildert, hat die Arbeit auf unterschiedliche Weise krank gemacht, psychisch, häufig auch körperlich. Als Gegenentwürfe für getriebene Zeitgenossen führt Dunkel Beispiele aus der Literatur auf: Marks Twains jugendlichen Filou Tom Sawyer oder Eichendorffs liebenswerten Taugenichts etwa. Vorbilder nicht unbedingt in jeder Beziehung, wohl aber Sinnbilder für eine Grundhaltung, die das Leben erleichtert.

Als wahrer Meister darin erscheint dem Psychotherapeuten eine Märchenfigur: Hans im Glück, der als Lohn einen Goldklumpen erhält, tauscht seinen Besitz gegen einen scheinbar immer wertloseren ein und kehrt zuletzt ohne irgendetwas heim, „mit leichtem Herzen und frei von aller Last“. Nach Ansicht Dunkels ein Paradebeispiel dafür, dass ein gutes Gefühl eine Frage der Sichtweise ist – und die Macht des Geldes überschätzt wird. Man kann es aber natürlich auch halten wie Tom Sawyer, der für sein Vergnügen noch fröhlich kassiert hat.

Rainer Matthias Dunkel. *Glücklich ohne Arbeit*. 19 Euro. ISBN 1493747142

AUTOR



**Pamela Dörhöfer**

Redaktion Wissen&Campus

70 Jahre Frankfurter Rundschau - unser **Online-Dossier zum Jubiläum**.

[Zur Homepage](#)



E-MAIL



TEILEN



EMPFEHLEN



TWITTERN



MEHR AUS DER RUBRIK  
WISSEN



LESERBRIEF SCHREIBEN



DIESEN ARTIKEL  
KOMMENTIEREN

**Insektenforschung in Dachau: Nazis wollten Mücken als Waffe einsetzen**  
**Krebstherapie: Meister im Manipulieren**

## Weitere Artikel



ARD-TAGESTHEMEN-KOMMENTAR

**Anja Reschke und die Hater**

Die Journalistin und Panorama-Moderatorin Anja Reschke gibt in den ARD-Tagesthemen eine Lektion in "Menschenwürde für Dummies":... Mehr...



Wie tief erwärmen sich die Meere - welche Tierart hat nichts zu fressen durch Treibhausgase? Testen Sie Ihr Wissen im [FR-Quiz](#).

SPEZIAL



**Der Klimawandel**

Zeichen für den Klimawandel: Erderwärmung, saure Meere, Treibhauseffekt, Ozonloch, Wetterkapriolen und Naturkatastrophen.

AURORA BOREALIS



**Seltene Polarlichter**

Wie eine gigantische Lasershow aus dem Weltall wirken die außerordentlich spektakulären Polarlichter - [Bilder und Videos](#).

INTERAKTIVE GRAFIK



**Palmöl verdrängt den Regenwald**

Indonesiens Wälder verschwinden für neue Plantagen - doch Palmöl ist auch für die Gesundheit

relevant.

SPEZIAL



**Der Klimawandel**

Zeichen für den Klimawandel: Erderwärmung, saure Meere, Treibhauseffekt, Ozonloch, Wetterkapriolen und Naturkatastrophen.

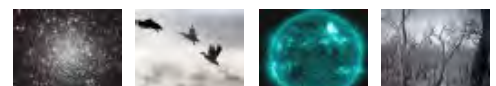
SONNENSTURM



**Interaktive Grafik**

Derzeit finden heftige Eruptionen auf der Sonne statt. Das verursacht magnetische Stürme auf der Erde.

FOTOSTRECKE



[Seitenblicke für die Denkpause \(26 Bilder\)](#)

[RÜCKBLICK AUF 50 JAHRE](#)

**Der erste Start ins Weltall**