

Erlauben Sie sich, schlecht drauf zu sein!

Kennen Sie Prozac? Prozac ist ein Medikament mit dem Wirkstoff Fluoxetin. Das Medikament gilt als „Glückspille“. In den USA und Großbritannien nehmen etwa 20 Millionen Konsumenten regelmäßig diese „Glücksgarantie“ ein. Soweit ist es gekommen. Wir werfen eine Pille ein und gleich geht's uns besser. Woher kommt der Zwang, ständig gute Gefühle haben zu müssen? Haben wir den natürlichen Umgang mit negativen Emotionen verlernt? Ist aus dem verständlichen Wunsch eine zerstörerische Sucht geworden?

Wir lesen in Magazinen und Ratgebern, wie wichtig Begeisterung ist. Wir sollen gut gelaunt aus dem Bett springen, lächelnd unseren Partner wach küssen, voll Freude quietschend die Kinder für die Schule fertig machen und anschließend voller Tatendrang ins Büro. Dort begrüßen wir die Kollegen mindestens so strahlend wie Barack Obama und haben für alle ein aufmunterndes Wort. Alles Dunkle verwandeln wir sofort ins Licht.

Die Arbeit soll Spaß machen. Die Beziehung soll Spaß machen. Die Kinder sollen Spaß machen. Das Leben soll Spaß machen. Alles soll gut tun, Schmerz soll vermieden werden. Kassiert mal jemand eine Ablehnung, wird der Mobbing-Beauftragte gerufen. Dabei wissen wir: No pain, no gain. Kein Schmerz, kein Gewinn. Kein Wachstum.

Vorsicht Spaßgesellschaft – wir erleben den Zwang gut drauf sein zu müssen. Flow ist das jüngste Modewort der Gutfühlprediger. Erst bringen wir uns selbst in den Flowkanal, dann die anderen. Gute Gefühle, gute Leistung sind garantiert. Natürlich ist Flow ein erstrebenswerter Zustand. Doch Flow geht nur mit harter Arbeit – alles andere ist Illusion.

Gemeinhin unterstellen wir einen Zusammenhang zwischen Begeisterung und Leistung, ohne ihn wirklich zu hinterfragen. Meine Erfahrung ist eine andere. Je größer die Begeisterung, desto wahrscheinlicher ist ein Mangel an Kompetenz. Hohe Begeisterung - niedrige Kompetenz. Menschen, die über viele Jahre Spitzenleistungen erbringen, glänzen weniger mit Begeisterung als mit Leidenschaft an der Sache. Mit Freude an Ergebnissen. Erfolgsmenschen erlauben sich kein künstliches Hoch. Denn sie wissen: Jedes künstliche Hoch wird mit einem echten Tief bezahlt.

Der Wunsch, ja die Forderung nach Spaß, führt in einen Teufelskreis. Denn vor allem die anderen sollen meine Erwartungen erfüllen. Der Chef muss dafür sorgen, dass mein Arbeitsplatz Spaß macht. Mein Partner ist für den Beziehungsspaß verantwortlich. Kommt mal ein negatives Gefühl, bin ich verunsichert. Wie soll ich damit umgehen? Ich muss doch immer gut drauf sein. Was stimmt nicht mit mir? Wer sich schlecht fühlt, weil er sich schlecht fühlt, fühlt sich noch schlechter. Willkommen in der Hölle. Jetzt kann nur noch Prozac helfen. Wir haben den natürlichen Umgang mit Schmerzen verlernt. Wir blenden sie aus wann immer es geht. Kein Job, keine Partnerschaft, kein Kind, kein Leben kann immer nur Freude machen. Je größer die Erwartung, umso tiefer die Enttäuschung. Es gibt viele Dinge, die haben mit Pflicht, Pflichterfüllung und Verantwortung zu tun. Diese Worte kommen nicht gut an, beschreiben aber die Wahrheit.

“Ich schlief und träumte, das Leben sei Freude. Ich erwachte und sah, das Leben war Pflicht. Ich handelte und siehe, die Pflicht war Freude“: so schreibt es der bengalische Dichter Tagore. Und dem kann ich mich nur anschließen. Der Spaß ist nur sekundär. Entscheidend ist die Wirkung. Bei der Arbeit, in Partnerschaften, in unserem Leben. Was zählt ist der Output – das, was am Ende rauskommt. Und das kann dann richtig Freude bereiten. Und: Sie haben ein Recht auf schlechte Laune, jedoch kein Recht sie an anderen auszulassen.