



Liebe Mitglieder, liebe Interessentinnen und Interessenten

Wie ein Drache scheint ein Wesen namens ‚freier Markt‘ uns zu bedrohen. Wir wissen oder könnten wissen, dass dieser Drache aus Menschen besteht, die hochmotiviert sind, zu spekulieren, zu gewinnen, Macht zu erleben und reich zu werden. Zugleich greift wie ein Virus depressive Demotivation um sich. Millionen Menschen leben ohne Lebensfeuer. Nun ist die DGAM kein Verein für Wirtschaftspolitik, aber, wie im Großen, so im Kleinen, erleben wir im Alltag immer häufiger das Pendeln zwischen zwanghafter, zerstörerischer Hochmotivation und kraftloser Bewegungslosigkeit. Wir sind in der DGAM in dem Interesse miteinander verbunden, solche Konflikte in unserer menschlich allzumenschlichen Alltagspolitik zu lösen. Politik, die wir in der Praxis miteinander machen können und die Menschen mit sich selbst gestalten können. Die Artikel, die wir in dieser Ausgabe zusammengestellt haben, reflektieren auf unterschiedliche Weise die Frage, was gute Motivation sein kann und wie wir sie aktiv gestalten können. Gutes reflektieren setzt eine gewisse Muße voraus, etwas Freiheit von Handlungsdruck und Emotionen. In diesem Sinne wünschen wir allen LeserInnen möglichst viele Mußestunden, die zum Lesen und Sinnieren einladen.

Mit herzlichen Grüßen

*Gerhard Tiemeyer und Georg Klaus
Im Vorstand der DGAM*

Suchst Du Spaß oder Freude?

Der große Unterschied zwischen beiden

In den USA und Großbritannien nehmen etwa 20 Millionen Menschen regelmäßig Prozac ein. Prozac mit dem Wirkstoff Fluoxetin gilt als „Glückspille“. Kann es sein das etwas mit uns nicht stimmt? Wir werfen eine Pille ein und gleich geht es uns besser? Woher kommt der Zwang, ständig gute Gefühle haben zu **müssen**? Haben wir den natürlichen Umgang auch mit negativen Emotionen verlernt? Ist aus einem verständlichem Wunsch nach dem Angenehmen eine zerstörerische Sucht geworden?

Wir lesen in Internet, in den Life Style Magazinen und in Ratgebern. wie wichtig Begeisterung ist. Wir sollen gut gelaunt aus dem Bett springen, lächelnd unseren Partner wach küssen, mit Leichtigkeit die Kinder für die Schule fertig machen und anschließend voller Taten-drang ins Büro gehen. Dort begrüßen wir die Kollegen strahlend und haben für alle ein aufmunterndes Wort. Alles Dunkle verwandeln wir sofort in Licht.

Die Arbeit soll Spaß machen
Die Beziehung soll Spaß machen
Die Kinder sollen uns Spaß machen
Das Leben soll Spaß machen.

Alles soll gut tun, Schmerz soll vermieden werden. Vorsicht Spaßgesellschaft, erleben wir nicht den Zwang gut drauf sein zu müssen?

Der Wunsch, ja die Forderung nach Spaß, führt in einen Teufelskreis: Denn vor allen die anderen sollen meine Erwartungen erfüllen: Mein Partner ist für den Beziehungsspaß verantwortlich, meine Klienten sollen von mir begeistert sein, mein Chef soll mich freudig fördern.

Kommt Angst, Trauer oder Ärger auf, bin ich verunsichert.

Wie soll ich damit umgehen? Was stimmt nicht mit mir?

Viele Menschen unterstellen einen Zusammenhang zwischen Begeisterung und Leistung, ohne den Zusammenhang tiefer hinterfragt zu haben. Meine Erfahrung, auch mit Gesundheitspraktikern, ist eine andere.

Eine Frau kommt begeistert in eine Raindrop Ausbildung. Sie hat im Urlaub selbst ein Anwendung erhalten und schwärmt in höchsten

Tönen, ach wie toll doch alles war und das diese Arbeit genau das richtige für sie ist! Während des Theorieteiles hält das quirlige Interesse noch an, aber als die Praxis beginnt wird das stehen an der Massageliege anstrengend, das Erlernen der ungewohnten Massagegriffe kompliziert und das Kürzen der Fingernägel zur Zumutung. Plupp, die Luftblase ist dahin. Wenig später hören wir, das sie nur eventuell mit dieser Technik arbeiten möchte.

Kein Job, kein Partner, kein Leben kann immer nur Spaß machen. Je größer die Erwartung, umso tiefer die Enttäuschung. Es empfiehlt sich generell Spaß und Freude zu unterscheiden. Spaß ist eine oberflächliche kurzfristige Befriedigung. Freude hat mehr Tiefgang und wirkt länger nach.

Es gibt viele Dinge, die haben mit Übung, Ausdauer und Verantwortung zu tun. Diese Worte kommen nicht immer gut an, beschreiben aber die Wahrheit. In meiner Jugend habe ich den bengalischen Dichter Tagore gelesen, aber nicht verstanden:

Ich schlief und träumte, das Leben sei Freude
Ich erwachte und sah, das Leben war Pflicht
Ich handelte und siehe, die Pflicht war Freude.

Heute Jahrzehnte später, kann ich mich dem nur anschließen. Der Spaß ist zu luftig, entscheidend ist die Wirkung: bei der Arbeit, in der Partnerschaft, mit unseren Klienten und in unserem Leben. Was zählt ist der „Output“ das, was am Ende rauskommt und das kann dann richtig Freude bereiten.

Ilona Steinert