

## Darf Arbeit Spaß machen?

Sitzen Sie gerade am Arbeitsplatz? Dann sprechen Sie mal den nächstbesten Kollegen an und sagen: „Die Arbeit macht heute wieder richtig Spaß!“ Verrückte Idee? Warum? Weil jeder vernünftige Mensch nach so einer Äußerung damit rechnen muss, umgehend in die nächstliegende geschlossene Anstalt eingewiesen zu werden.

### Wer Spaß bei der Arbeit hat, spinnt!

Wenn eine(r) bei der Arbeit Spaß hat, reagieren Vorgesetzte, Mitarbeiter, Kolleginnen, Kollegen und Kunden meist mit der Obelix-Reaktion: „Der/die spinnt doch!“ Arbeit macht doch keinen Spaß! Im Gegenteil. Arbeit hat stressig zu sein, sonst ist es ja keine Arbeit; nach dem Motto: „Boah, bin ich heute wieder voll im Stress!“ Warum ist Stress so wichtig für uns? Weil wir daraus eine Wertigkeit ableiten: Wer Stress hat, ist wichtig und leistet viel. Wer ganz viel Stress hat ist ganz wichtig und leistet ganz viel. Je gestresster einer ist, desto mehr Anerkennung erntet er. Leider zu einem hohen Preis.

### Stress, der leise Killer

Nach zehn bis 15 Jahren Arbeitsstress sind die Stressfolgen selbst für den durchtrainiertesten Triathleten spürbar. Die meisten Menschen fühlen sich danach bei der Arbeit unzufrieden, ausgelaugt, frustriert, im Hamsterrad gefangen, fremdbestimmt. Auch der Körper ist bereits geschädigt: Kreuzschmerzen, Magenbeschwerden, Haarausfall, Schlafstörungen, schlechte Haut, Allergien, Gewichtszunahme, Kurzatmigkeit, Infektanfälligkeit, ... Die Symptome reichen bis zum Burnout-Syndrom. Allein im letzten Jahr hatte ich die traurige Pflicht, zwei Coaching-Klienten aus dem Topmanagement, die sich einfach nicht aus dem Hamsterrad befreien konnten, in die Burnout-Klinik zu überweisen. Auf diesem Hintergrund wiederhole ich die Frage:

### Darf Arbeit Spaß machen?

Ganz eindeutig: Nein. Sie darf es nicht. Sie muss. Sofern Sie geistig und körperlich gesund bleiben wollen. Sofern Sie halbwegs zufrieden mit sich, der Welt und der Arbeit sein/bleiben möchten. Denn ohne Spaß bei der Arbeit bleibt man/frau weder gesund noch zufrieden mit dem Job. Ich höre schon Ihren Einwand: „Aber Arbeit kann doch nicht immer Spaß machen!“ Natürlich nicht. Nicht immer. Aber wenigstens teilweise, zeitweilig, immer mal wieder. Nicht immer, aber immer öfter. Macht Ihre Arbeit Spaß? Neulich sagte eine Coaching-Klientin aus dem Lower Management: „Wenn wir nicht gerade auf Messe sind (circa sechsmal im Jahr), macht die Arbeit fast Spaß.“ Ich fragte sie, ob ihr das reiche. „Eigentlich nein“, sagte sie, „aber die Arbeit macht eben nicht öfter Spaß.“ Wenn Sie eine Arbeit haben, die mehr Spaß macht, meinen Glückwunsch. Für alle anderen gilt: Warten Sie nicht, bis die Arbeit (wieder) mehr Spaß macht. Die Versuchung ist groß, einfach auf bessere Zeiten zu warten. Leider werden die Zeiten absehbar nicht spaßiger. Wer wieder (mehr) Spaß bei der Arbeit erleben möchte, halte sich an den alten Spruch: Machen ist besser als Warten. Wie bringen Sie wieder mehr Spaß in die Arbeit?

### „I'm loving it!“

Spitzensportler sind ein hervorragendes Vorbild für Spaß-Management. Fritz Walter hat mal über eine Bundesliga-Begegnung erzählt: „Wir waren auf gegnerischem Platz, fünftausend

Fans gegen uns, keine eigenen Fans dabei, der Platz stand knöcheltief im Matsch, der Gegner haushoch überlegen, von der ersten Minute haben die Zuschauer uns ausgepiffen und ich dachte mir: „Pfeift ihr nur! Für mich geht der Spaß jetzt richtig los!“ Es ist klar, dass seine Mannschaft gewonnen hat. Warum? Weil Spaß direkt in den ILZ, in den idealen Leistungszustand führt, wie der US-Sportpsychologe Dr. James Loehr herausgefunden hat. Wenn der Stress überhand nimmt, wenn die ... am Dampfen ist, wenn Ihnen alles bis hier steht, sagen Sie sich einfach mal – auch wenn es Ihnen völlig widersinnig erscheint: „I’m loving it!“, „Ich liebe das!“, „Was für ein Riesenspaß!“, „Das wird ein Vergnügen!“ Sie spüren bereits jetzt die Wirkung? Das ist die Wirkung der Self-Fulfilling Prophecy. Sie verändert nicht die Welt – aber Ihre Einstellung. Und die verändert dann die Welt. Auch Spaß ist größtenteils eine Sache der Einstellung.

### **Antreiber ausschalten!**

Die meisten Menschen haben schon allein beim Gedanken an Spaß bei der Arbeit ein schlechtes Gewissen. Warum? Weil der innere Antreiber es ihnen nicht erlaubt, Spaß zu haben. Leider kann Ihnen niemand geben, was Sie sich selbst nicht erlauben. Deshalb bringt Internet-Surfen oder mit den Kollegen quatschen nicht den Spaß, den sich viele Gefrustete erhoffen. Selbst die drallsten Internetseiten bringen keinen Spaß, wenn der Antreiber im Hinterkopf jedes Vergnügen sabotiert. Daher: Geben Sie sich immer mal wieder explizit selbst die Erlaubnis, Spaß zu haben. Genehmigter Spaß ist sehr viel spaßiger als Spaß mit schlechtem Gewissen. Sagen Sie sich: „Das gönne ich mir jetzt!“, „Man gönnt sich ja sonst nichts“, „Weil ich’s mir wert bin.“

### **Spaß-Management**

Überlassen Sie den Spaß nicht dem Zufall, der Arbeit oder dem Chef. Managen Sie den Spaß aktiv. Was macht Ihnen Spaß? Welche Aufgaben? Streuen Sie solche Aufgaben regelmäßig ein. Mindestens immer dann, wenn Sie Spaß brauchen. Klinken Sie regelmäßig Spaßzeiten oder -tätigkeiten ein. Spaß ist eine viel zu ernste Sache, um sie dem Zufall oder anderen zu überlassen. Sorgen Sie selbst für Spaß. Wer sollte es sonst für Sie tun?

### **Transformation**

Betätigen Sie sich als Transformational Leader in eigener Sache. Oder wie Ignatio Silone sagte: „Man sollte die Welt so nehmen, wie sie ist – aber nicht so lassen.“ Wenn Sie schon wieder eine sturzöde oder überfordernde Aufgabe anpacken müssen, fragen Sie sich: Wie könnte das ein wenig mehr Spaß machen? Wie müsste ich die Aufgabe anpacken, restrukturieren oder modifizieren, damit sie 10, 20 oder gar 100 Prozent mehr Spaß bringt? Um diese Fragen beantworten zu können, müssen Sie sich selbst kennen; besser: Ihre Motivationsstruktur. Was motiviert Sie? Wenn Sie solo oder im Team arbeiten können? Routinetätigkeiten oder Neulandaufgaben? Vorstrukturierte oder Aufgabenstellungen mit viel Freiraum? Und dann modifizieren Sie die Aufgabe so, dass sie Ihrer eigenen Motivationsstruktur wenigstens ein Stück weit näher kommt.

### **Dissoziation**

Wenn’s gar zu dick kommt, ist der Spaß schnell futsch. Warum? Weil der Stress einfach zu groß ist? Nein, weil der Abstand zu gering ist. Wenn Sie merken, Sie rutschen in die Stressschleife: Verschaffen Sie sich Abstand! Entweder körperlich: Aufstehen, raus und eine Runde um den Block. Oder mental: Schalten Sie die Deckenkamera an und beobachten Sie sich selbst von oben. Der Stress lässt augenblicklich nach.

### Relativierung

Wenn Sie mal wieder jeden Spaß an der Arbeit zu verlieren drohen, fragen Sie sich: Wie werde ich in fünf Jahren über dieses Problem denken? Wie wichtig ist das Problem im Vergleich zu einer schweren Erkrankung eines meiner Kinder, des Beziehungspartners oder eines Elternteils? Wie wichtig im Vergleich zu meinen Lebensträumen? Wenn ich zum Beispiel mit 50 ein Haus in Spanien haben möchte – und mir das innerlich auch deutlich sage – dann stresst mich ein Anraunzer vom Chef schon viel weniger.

### Der Weg des Weisen

Weil das Spaßproblem so alt ist wie die Menschheit, sind die besten Spaßrezepte uralte. Das Rezept der Achtsamkeit stammt aus dem Buddhismus. Stress wird nämlich nicht durch eine äußere Bedrohung verursacht. Der äußerer Reiz ist lediglich der Auslöser. Ursache für den Stress sind dagegen zukunftsgerichtete Gedanken wie „Was könnte das jetzt für mich heißen?“ oder vergangenheitsgerichtete Gedanken wie „Ach, früher war das alles besser!“ Nicht die Welt, sondern der ruhelose Geist machen den Stress. Wer es schafft, seinen Geist zurück aus Vergangenheit oder Zukunft wieder in die Gegenwart zu holen, wird ein seltsames Phänomen erleben: Gelassenheit, heitere Gelöstheit, tief empfundener Spaß, Belustigung, Erheiterung, Befreiung oder einfach nur absolute Geistesruhe. Wie gelingt das? Indem Sie sich auf genau das konzentrieren, was Sie gerade tun. Lesen zum Beispiel. Konzentrieren Sie sich auf jeden einzelnen Buchstaben, jedes Komma, jeden einzelnen Gedanken, hören Sie die Stimme in Ihrem Kopf, die den Text für Sie liest, fühlen Sie Ihren Körper, wie er sich an den Stuhl lehnt ... Wo waren Sie gerade? In Trance. Das Gegenteil von Stress. Wer achtsam ist, erlebt keinen Stress.

Jetzt müssen wir also nicht nur arbeiten, sondern auch noch eigenständig für den nötigen Spaß bei der Arbeit sorgen? Ja. In diesen harten Zeiten ist Spaß kein Luxus, sondern Notwehr. Je weniger Sie zu lachen haben, desto mehr sollten Sie selbst für den nötigen Spaß sorgen. Das ist Mentalhygiene. Händewaschen kann Ihnen auch keiner abnehmen ... Im übrigen ist Spaß-Management nur in den ersten Tagen eine Zusatzbelastung – eben weil es ungewohnt ist. Weil das Ganze jedoch so viel Spaß macht, fällt es mit der Zeit immer leichter.

In diesem Sinne: Viel Spaß bei der Arbeit. Auf den regen geistigen Austausch mit Ihnen zum Thema Spaß bei der Arbeit freue ich mich bereits. [feedback@woelkner.de](mailto:feedback@woelkner.de)

Ihr Matthias Wölkner