

# Zu schnell und zu steil

■ **Auf der Couch** Der Selbstmord des schwedischen DJs Avicii zeigt wohl: Es geht langfristig schief, über seine emotionalen Verhältnisse zu leben.

**Zwei Ereignisse, die scheinbar nichts miteinander zu tun haben.** Ende Februar stellte die Krankenversicherung Barmer ihren Arztreport 2018 vor. Kernaussage: Immer mehr junge Erwachsene leiden unter Depressionen, Angststörungen oder Panikattacken. Jeder fünfte Studierende sei inzwischen psychisch krank – vor allem infolge von Zeit- und Leistungsdruck, wegen finanzieller Sorgen und Zukunftsängsten.

Ende April verstarb im Oman der schwedische DJ Tim Bergling, besser bekannt unter seinem Künstlernamen Avicii, im Alter von 28 Jahren. Berichten zufolge handelte es sich um einen Suizid.

Hier die Statistiken einer deutschen Krankenkasse, dort der offenkundige Selbstmord eines weltweit gefeierten Musikers – dass beides eben doch miteinander zusammenhängt, wird jedem bewusst, der sich „True Stories“ ansieht, einen jüngst erschienenen Dokumentarfilm. Der Regisseur hat Avicii dafür jahrelang fast täglich begleitet und dabei sowohl seinen Aufstieg wie seinen Niedergang beobachtet. Im Laufe des Films wird klar: Berglings Persönlichkeit war nicht dafür gemacht, das Leben eines Bühnenkünstlers zu führen, dafür

war er viel zu schüchtern. Doch weil er dem Talent folgte, weltweit gefeierte Ohrwürmer zu komponieren, und sein Management lukrative Auftritte organisierte, stand er fast jede Nacht vor Tausenden von Menschen. Das konnte nicht ewig gut gehen. In dem Dokumentarfilm wird deutlich, dass Avicii sich manchmal regelrecht auf die Bühne quälte und sein Körper irgendwann rebellierte. Und hierin steckt eine Lektion für uns alle.

**Wer heute Karriere machen will,** riskiert den Verlust seiner emotionalen Identität. Das passiert in der digitalisierten Gesellschaft noch viel schneller. Mit einem Start-up kann man heutzutage innerhalb von Monaten erreichen, wofür man einst

Jahrzehnte gebraucht hätte. So erfreulich das auch ist: Es hatte Vorteile, dass man früher für einen Erfolg meist länger brauchte. In dieser Zeit konnte sich die Persönlichkeit analog zum unternehmerischen Erfolg formen. Man konnte aus Fehlern lernen, Krisen meistern, Selbstvertrauen schöpfen. Heutzutage begegnen mir immer mehr Patienten, bei denen die Persönlichkeit nicht mit der Geschwindigkeit des Berufs mithalten konnte. Karrieren verlaufen oft zu schnell, zu steil, und das führt zu Überforderung. Hier die Fassade der scheinbar sich selbst bewussten, in sich ruhenden Führungskraft, dort ihr eigentlicher Hintergrund, den sie ständig überspielen muss. Viele meiner Patienten sind dadurch in Abhängigkeiten geraten. Sie meinen, ihren Stresspegel mit Medikamenten oder Alkohol senken zu können. „Wir sind nicht auf der Welt, um glücklich zu werden“, schrieb einst Immanuel Kant, „sondern um unsere Pflicht zu erfüllen.“ Das haben viele Menschen allzu radikal umgesetzt – und eine ganze Industrie lebt prächtig von ihrer psychosomatischen Behandlung. Höchste Zeit für ein Umdenken. Es geht langfristig nicht gut, ständig über seine emotionalen Verhältnisse zu leben. Menschen, die nicht für die Bühne und das Scheinwerferlicht geboren sind, sollten es möglichst meiden – oder sich zumindest prüfen, jedenfalls nicht überfordern. Betrachten Sie Ihre inneren Ressourcen, und suchen Sie sich einen passenden Job – nicht umgekehrt. Aus einem Mauerblümchen wird auch durch viel Training kein Partylöwe. ■



**Christian Dogs**  
Psychiater

Denn einerseits würde ein humorvoller Chef die Beziehung zu seinen Mitarbeitern stärken und damit deren Motivation erhöhen. Gleichzeitig schaffe er implizit ein Klima, in dem Normverstöße scheinbar sozial akzeptiert sind – worunter bisweilen jedoch die gesamte Organisation leidet.

Eva Ullmann versucht, Personalverantwortlichen in Unternehmen diese feinen Unterschiede zu vermitteln. Sie leitet das Deutsche Institut für Humor und bietet Trainings für den richtigen Umgang mit Pointen an: „Verschiedene Humorarten haben verschiedene Konsequenzen“, sagt Ullmann, „und das müssen Führungskräfte wissen.“

Auch sie unterscheidet zwischen zwei Varianten: Da wäre einerseits der aggressive Humor, zu dem sie Sarkasmus und Zynismus zählt, mit dem man andere herab-

**„Wenn man nie weiß, ob der Chef etwas ernst meint, ist es kaum möglich, seinen Job gut zu machen“**

Alexander Pundt, Medical School Berlin

würdigt. Und andererseits der soziale Humor, bei dem man versucht, mit anderen zu lachen – und sich auch selbst der Augenzwinkerei preisgibt. Wie wirksam die beiden Spielarten sind? Das komme auf die Situation an.

Wer in einer Besprechung eine offene Attacke abwehren möchte, sollte eher aggressiven Humor anwenden, sagt Ullmann. In anderen Situationen sei das unangebracht. „Wenn ein neuer Mitarbeiter aus Ostdeutschland ins Team kommt, sollte man keine Ossi-Witze machen.“ Man könne stattdessen einen Wessi-Witz erzählen und sich selbst auf die Schippe nehmen, das schon.

Sich selbst nicht allzu ernst nehmen ist meistens die richtige Humorentscheidung. Das zeigt das Beispiel von Andrew Mason. Der Exchef des Schnäppchenportals Groupon erntete für seinen Abschiedsbrief durchweg Sympathie. „Nach viereinhalb intensiven und wundervollen Jahren als CEO von Groupon habe ich beschlossen, dass ich gerne mehr Zeit mit meiner Familie verbringen würde“, schrieb er im März 2013.

Und fügte sogleich hinzu: „Nur ein Scherz. Ich wurde heute gefeuert.“ ■

jan.guldner@wiwo.de,  
kristin.schmidt@wiwo.de