

Arbeit ohne Ende oder wenn Arbeit zur Sucht wird

In unserer Gesellschaft sind verschiedene Süchte wie z.B. Alkoholsucht oder Medikamentensucht bekannt und damit auch therapierbar. Wer aber kennt die Sucht nach Arbeit? Denn das unermüdliche Ackern am Erfolg wird von vielen Unternehmen als positiv bewertet. Wer möchte nicht Mitarbeitende beschäftigen, die sich über 100% für das Unternehmen engagieren und freiwillig Überstunden leisten? Überstunden haben zudem Statussymbol erreicht. Wer lange arbeitet, scheint besonders wichtig und unverzichtbar zu sein. Aber wo hört das normale Engagement auf und fängt selbstschädigendes Verhalten infolge überlanger Arbeitszeiten an?

Ist Ihnen diese Situation auch vertraut? Es ist 18 Uhr und Sie möchten in den Feierabend gehen, aber kurz davor ruft Sie Ihr Vorgesetzter ins Büro und bittet Sie, für ihn noch kurz etwas zu erledigen. Da Sie jedoch bis 22 Uhr keine befriedigende Lösung gefunden haben, nehmen Sie die Arbeit mit nach Hause. Trotz schlechtem Gewissen Ihrer Familie gegenüber arbeiten Sie die halbe Nacht durch. Am nächsten Morgen bleibt das Lob Ihres Chefs nicht aus und die nächste Aufgabe kommt sogleich. Da Sie nach Zielvorgaben arbeiten, also nach neuester Managementmethode Ihre Ziele selbständig erreichen müssen, wollen Sie (Sie müssen!) diese Aufgabe um jeden Preis abschliessen. Und die nächste natürlich auch. Es folgen Wochenendeinsätze und das permanente Verschieben der Familienpflichten. Die Folge könnte sein, dass Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen verkümmern und Ihre Arbeit zu Ihrem Lebensinhalt wird.

Arbeitssüchtig?

Der gesund Arbeitende sieht seine Arbeit als Teil seines Lebens, als notwendige Erwerbsquelle und im optimalen Fall auch als Bereicherung an. Er geht verschiedenen Hobbys nach, unterhält soziale Kontakte und zwischenmenschliche Beziehungen. Es besteht ein Gleichgewicht zwischen Arbeit und Leben (Work-and-Life Balance). Der Arbeitssüchtige hingegen hat nur einen wahren Inhalt in seinem Leben: seine Arbeit. Alles um ihn herum ist auf seine Arbeit hin ausgelegt. Ein Interesse an anderen Dingen oder an sozialem Kontakt bringt er nicht auf. Doch der anfängliche Erfolg und das Lob durch den Vorgesetzten ist nicht von langer Dauer. Da es aufgrund der positiven Bewertung einer hohen Leistungsbereitschaft schwer

ist, Arbeitssucht selbst zu erkennen und anzugehen, schadet der Arbeitssüchtige mit seinem Übereifer sich selbst und zum Schluss auch dem Unternehmen. „Genau wie der Süchtige, der, trotzdem er sich das Suchtmittel scheinbar freiwillig verabreicht, offensichtlich gegen sein Interesse an einem erfüllten und langen Leben verstösst, arbeiten viele Menschen heute freiwillig so lange und intensiv, dass sie Gefahr laufen, langfristig ihre Gesundheit und ihre sozialen Beziehungen zu schädigen“. (Meins 2002, in: Massenphänomen Arbeitssucht)

Arbeit ohne Ende

Der Begriff Arbeitssucht ('Workaholism') wurde in den 70er Jahren – in Anlehnung an den Begriff Alcoholism – in den USA geprägt. In Japan gibt es dafür den verwandten aber nicht identischen Begriff Karōshi (Tod durch Überarbeitung). Karōshi ist vor allem auf übermässige Arbeitsanforderung und die dadurch gesteigerte psychosoziale Belastung am Arbeitsplatz zurückzuführen, da die Arbeitsmenge selbst nicht beeinflussbar ist und für Erholung kaum Zeit bleibt. Der Arbeitssüchtige hingegen ist unabhängig von vorgegebenen Arbeitsbedingungen oder Anweisungen zu einer erhöhten Arbeitsbereitschaft bereit bzw. getrieben. Für ihn ist Arbeit ein Suchtmittel, wobei er in der Lage ist, die Sucht ohne Einschränkung auszuleben („es gibt immer genug Arbeit“).

Arbeitssucht, die Frauen und Männer gleichermaßen befallen kann, wird von Arbeitssuchtspezialisten in vier Phasen eingeteilt: **1. Einleitungsphase:** Alle Gedanken kreisen mehr und mehr um die Arbeit. Heimliches Arbeiten beginnt, wobei die Familie und das soziale Umfeld immer mehr vernachlässigt wird und anfangs noch Schuldgefühle auftauchen. Eindeutige körperlich-seelische Symptome fehlen. Eventuell treten leichte Erschöpfungsgefühle, Kopf- und Magenschmerzen auf. Persönliche Probleme werden durch zusätzliche Arbeit überspielt. **2. Kritische Phase:** In diesem Stadium fällt die Entscheidung, ob die Arbeit nur kurzfristig übertrieben wird oder die Sucht beginnt. Gesunde Personen schalten nun vermehrt Phasen der Entspannung ein. Der Süchtige hingegen sucht immer wieder Ausreden für sein Zuviel-Arbeiten. Machen wir ihn auf sein Verhalten aufmerksam, reagiert er mit Ungeduld und Aggressivität. Er ordnet seinen gesamten Lebensbereich der Arbeit unter und gefährdet dabei seine sozialen Beziehungen. Bluthochdruck und

Magengeschwüre sowie Depressionen können auftreten. **3. Die chronische Phase:** Einzig und allein zählt nur noch die Arbeit. Alle anderen Beschäftigungen wie Schlaf und Entspannung treten in den Hintergrund. Arbeit versorgt den Arbeitssüchtigen mit Energie (Adrenalin). Der Süchtige kann daher nicht mehr aufhören zu arbeiten. Die körperlich-seelischen Beschwerden nehmen zu. **4. Endphase:** Die Selbstaussbeutung fordert ihren Tribut. Es kommt zu krankhaften Folgeerscheinungen und dadurch zu einem Knick in der Leistungsfähigkeit. Das Stoffwechselsystem des Organismus gerät aus dem Gleichgewicht. Chronische Überlastung und Burn-out (Erschöpfung bis zum Ausgebranntsein), und damit frühzeitiges Ausscheiden aus dem Berufsleben, sind noch die harmloseren Folgeerscheinungen. Im schlimmsten Fall kommt es zu schweren organischen und psychischen Krankheiten, zum Versagen des Herz-Kreislaufsystems (z.B. Herzinfarkt) oder Nervenzusammenbruch, oder es wird als Ultimo Ratio – wie in Japan häufig der Fall – der Freitod gewählt. Wie ernst diese Sucht ist, zeigen Untersuchungen, die festgestellt haben, dass Arbeitssüchtige im Endstadium schon im Krankenhausbett wieder beginnen zu arbeiten.

Ursachen der Arbeitssucht

Die Ursachen und Hintergründe für die Entstehung der Arbeitssucht sind vielfältig und können sowohl in der gesellschaftlichen Struktur als auch im Individuum selbst liegen. Eine Vermutung schreibt ihre Ursache den Strukturen der modernen Arbeitswelt zu. Als Folge der neuen Selbständigkeit der Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, die immer mehr Verantwortung für ihren Arbeitsbereich übernehmen müssen und so zu Unternehmer im Unternehmen, sogenannten unselbständig Selbständige werden, und von flexiblen Arbeitszeitmodellen werden die Arbeitszeitgrenzen immer häufiger unterlaufen. Die individuelle Arbeitsleistung wird nicht mehr primär durch fremdgesetzte Ziele (durch Anweisungen des Vorgesetzten) erzwungen, sondern aufgrund eigener Motivation für diese Arbeit und individueller Selbstorganisation bei der Ausführung der Arbeitsleistung erbracht. Diese neue Selbständigkeit ist an sich nichts Negatives, denn sie führt zu mehr Autonomie der Arbeitnehmer/innen. Aber für Personen, die über eine Prädisposition zur Arbeitssucht verfügen und sich nicht von der Arbeit abgrenzen können, hat diese Arbeitsform verhängnisvolle Konsequenzen.

Die psychologische Sichtweise betrachtet die Arbeitssucht als Folge einer frühkindlichen erziehungsbedingten Störung. Diese wurde durch die hohen Erwartungen der Eltern, das Kind nur dann bedingungslos zu lieben, wenn es etwas leistet, ausgelöst. Es kann aber auch sein, dass durch eine übersteigerte Identifikation mit einem besonders erfolgreichen Elternteil der Wunsch entsteht, ebenso erfolgreich zu sein. Das Kind lernt, dass Leistung Liebe bedeutet und verinnerlicht dieses Muster, welches dann ohne weiteres in die Erwachsenenwelt transportiert wird. Denn hier in unserer Leistungsgesellschaft ist die Leistung das Mass aller Dinge und wird positiv sanktioniert. Umso schwerer wird es für die Betroffenen, dieses frühkindliche Muster zu erkennen und zu durchbrechen.

Slow down: Hilfe bei (Verdacht auf) Arbeitssucht

Nicht der Stellenwert der Arbeit an sich, wie der Arbeitssuchtspezialist Poppelreuter 1996 richtigerweise festgestellt hat, ist als Problem zu qualifizieren, sondern die Tatsache, dass die Arbeit einziger wesentlicher Massstab und alles bestimmendes Element im Leben ist. Hier muss angesetzt werden. Schalten Sie deshalb einen Gang zurück und reflektieren Sie einmal in Ruhe Ihren Arbeitsalltag. Achten Sie wieder vermehrt auf Ihre Bedürfnisse und die Ihrer Familie. Gönnen Sie sich nach Phasen höchster Arbeitsbelastung eine genügend grosse Ruhephase. Suchen Sie sich einen Ausgleich, wie z.B. gemütliche Spaziergänge in der Natur, Museumsbesuche etc. Und vor allem: Bewahren Sie die nötige Distanz zu Ihrer Arbeit und ziehen Sie, wenn erforderlich, die Handbremse. Lernen Sie anteilmässig weniger zu arbeiten und die Arbeit zu delegieren. Sie werden sehen, dass Ihre eigene Produktivität dadurch nicht geschmälert wird. Eine weitere Möglichkeit ist der Bezug einer längeren Auszeit (Sabbatical). Sprechen Sie mit Ihrem/Ihrer Vorgesetzten und schildern Sie Ihre Situation. Gehen Sie für eine gewisse Zeit in Klausur und führen Sie eine Standortbestimmung durch: „Will ich in diesem Tempo weiterarbeiten und -leben und dabei meine Gesundheit ruinieren sowie meine Familie in Mitleidenschaft ziehen? Was ist mir in meinem Leben wichtig, was will ich noch erreichen und welchen Preis bin ich bereit, dafür zu zahlen?“ Suchen Sie nach Wegen, wie Sie Arbeit, Leben und Wohlbefinden in Einklang bringen können. Warten Sie nicht zu lange: Besprechen Sie Ihr Problem mit einer Vertrauensperson. Weitere hilfreiche Ratschläge finden Sie auf der Internetseite der Anonymen

Arbeitssüchtigen Deutschland: www.arbeitssucht.de oder wenden Sie sich an spezialisierte Psycholog/innen und Psychotherapeut/innen (FSP) oder an Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin.

Psychologinnen und Psychologen beider Basel PPB. Sekretariat, Missionsstrasse 7, 4055 Basel, Telefon 061 264 84 45, Fax 061 264 84 41, Mail: [**ppb@datacomm.ch**](mailto:ppb@datacomm.ch)
Internet: www.ppb.psy.ch.