

Arbeitssucht: Wenn nur der Job zählt

Wie bei vielen Dingen gilt auch im Beruf die Regel: alles in Maßen. Arbeitet jemand ununterbrochen, denkt nur noch an die anstehenden Aufgaben und vergisst gar zu essen, kann das ein Indiz für Arbeitssucht sein.

Text: Christina Nerea Burger



Foto: © ivanko80/Fotolia

Arbeit wirkt sich in vielerlei Hinsicht positiv auf den Menschen aus. Zunächst einmal bildet sie seine Existenzgrundlage: Er wird für sein Werk entlohnt und kann mit dem verdienten Geld am gesellschaftlichen Leben teilhaben. Daneben verschafft sie ihm Struktur, soziale Kontakte und mitunter Erfolgserlebnisse, die wiederum sein Selbstwertgefühl stärken. Nicht zuletzt macht sein Beruf ihn aus und trägt zu dem bei, wie er sich selbst sieht und andere ihn wahrnehmen. Arbeit übernimmt für den Menschen also eine iden-

titätsstiftende Funktion. Natürlich kann der Job ihm auch zu schaffen machen – vor allem dann, wenn seine Arbeitsweise zwanghaft wird. Womöglich arbeitet ein Mensch zu viel und vernachlässigt dadurch andere Bereiche seines Lebens. Oder aber er weicht den täglichen Arbeitsaufträgen und Erledigungen bewusst aus und schiebt sie immer weiter vor sich her. Beide Verhaltensmuster können so ausarten, dass sie beginnen, das Denken zu beherrschen. Arbeit bildet dann nicht mehr nur einen Teil des Alltags, sondern wird

zu dessen einzigem Inhalt. Psychologisch ist dieses Phänomen als Arbeitssucht bekannt.

Jörg Lange weiß, wie sich ein zwanghaftes Verhältnis zum Job anfühlt. Er heißt eigentlich anders, ist 61 Jahre alt und seit 30 Jahren als Laboringenieur an einem Technologieinstitut tätig. „Ich bin nicht der klassische Workaholic, der immer nur arbeitet“, erzählt er. „Diese Phasen kenne ich zwar auch. Für mich gestaltet es sich aber genauso schwierig, mich überhaupt zum Arbeiten aufzuraffen.“

Wenn es gut läuft und ich produktiv bin, fühle ich mich geradezu euphorisch; eher depressiv, wenn ich meinen Aufgaben ausweiche.“

Als Lange bemerkte, dass er dennoch ständig sehr viele Aufgaben bewältigte, wurde ihm klar, dass sein Verhältnis zum Job nicht mehr das war, was man gemeinhin als „normal“ versteht. Sein „Arbeitsproblem“ habe sich allerdings weit vor dem Berufsleben geäußert: „Schon als Grundschüler versuchte ich, möglichst effizient zu arbeiten. Also möglichst viel in möglichst kurzer Zeit zu schaffen. Außerdem habe ich meine gesamte Schulzeit über damit zu kämpfen gehabt, dass ich Arbeiten aufschob und oft unfähig war, an einer Aufgabe dranzubleiben.“

Grundsätzlich herrscht Uneinigkeit darüber, wie genau Arbeitssucht – auch Workaholismus genannt – zu definieren ist und ab wann sie sich diagnostizieren lässt. Nach Wilmar Schaufeli, Professor für Organisationspsychologie an der Universität Utrecht, machen exzessives Arbeiten plus ständiges zwanghaftes, oft ungewolltes Denken an die Arbeit Workaholismus aus. Der Gesundheits-Brockhaus definiert Arbeitssucht als „übersteigertes Verlangen nach Arbeit, Leistung und Erfolg (...), wobei der Bezug zu anderen Lebensbereichen wie Freunde, Familie, Freizeit verloren zu gehen droht“.

Während Arbeitsvermeidung der ersten Definition zufolge nicht zum Krankheitsbild zu rechnen ist, schließt die zweite diese mit ein. Selbsthilfegruppen wie die Anonymen Arbeitssüchtigen (AAS), denen auch Jörg Lange angehört, begreifen Arbeitsvermeidung ebenfalls als Teil der Sucht. Denn unaufhörliches Arbeiten auf der einen, Aufschieben und Vermeidung von Arbeit auf der anderen Seite sind Verhaltensweisen, die sich nur scheinbar widersprechen. Tatsächlich verbergen sich hinter beiden die gleichen Grundmotive.

Beim Zu-Viel-Arbeiten engagiert sich der Betroffene besonders für den Job und erbringt Leistungen über das normale Maß hinaus, ganz gleich, welche Bedeutung die zu erledigenden Aufgaben haben. Hinter dem Vermeiden von Arbeit steht der Anspruch, viel Arbeit in kurzer Zeit möglichst perfekt zu bewältigen, kombiniert mit der Angst, dies nicht zu schaffen. Das Problem ist hier also grundsätzlich dasselbe wie bei der Zu-Viel-Arbeit: Der Betroffene hat übersteigerte Er-

wartungen, wie schnell und wie gut er etwas leisten kann, setzt sich selbst unter Druck – und rebelliert dann mit Verweigerung dagegen.

Exzessives Arbeiten und zwanghaftes Aufschieben können wie Alkohol, Kaffee oder Nikotin süchtig machen. Workaholismus ist an keine äußere Substanz gekoppelt, sondern stoffungebunden. Allerdings hat das körpereigene Adrenalin Suchtwirkung und schädigt auf Dauer die Gesundheit. Dabei bringt Arbeitssucht, anders als weitere nicht stofflich gebundene Süchte wie Sexsucht oder Spielsucht, eine vermeintlich „saubere“ Abhängigkeit mit sich. Denn Betroffene wirken aktiv, erfolgreich und scheinen ihr Leben im Griff zu haben. Workaholics sind allerdings immer auf der Suche nach dem nächsten Kick, dem Adrenalinstoß, dessen extremes Selbsterleben sie immer abhängiger macht.

Keine offizielle Krankheit

Für diesen Kick muss die Dosis zunehmend erhöht werden. Betroffene arbeiten immer mehr, immer länger, mit immer kürzeren Pausen oder schließlich ganz ohne Regeneration. Das Ergebnis: Irgendwann dreht sich ihr ganzes Denken und Handeln nur noch um den Job. Finanzielle und verbale Anerkennung des Arbeitsumfelds verstärken den Teufelskreis. Trotz dieses Suchtcharakters ist Workaholismus bis heute nicht offiziell als Krankheit im internationalen medizinischen Klassifizierungssystem ICD-10 anerkannt. Stattdessen wird er als Störung der Impulskontrolle verstanden.

Die fehlende Klassifizierung sorgt dafür, dass Verantwortliche die Symptome und Folgen von Arbeitssucht häufig nicht erkennen. Wie aber kann man dann überhaupt wissen, ob jemand „normal“ arbeitet? Wo liegt beim Einsatz im Job die Grenze zum Exzess? Und wie lässt sich das richtige Maß ermitteln?

Carmen Binnewies, Professorin für Arbeitspsychologie an der Westfälischen Wilhelms-Universität in Münster, macht deutlich, wie schwierig eine Diagnose ist: „Arbeitssucht lässt sich nicht aufgrund einzelner Verhaltensweisen feststellen. So ist bestimmt nicht jeder, der Arbeit vermeidet, arbeitssüchtig, genauso wenig wie jeder, der exzessiv arbeitet. Es gibt viele Menschen mit hohem Engagement im Job, die das durchaus positiv

erleben und deren Gesundheit unbeschadet bleibt. Arbeitssucht hat nichts mit quantitativen Aspekten wie der Stundenzahl zu tun.“ Ab wann leistungsorientiertes und ehrgeiziges Engagement für die Arbeit in eine Sucht mündet, lässt sich also pauschal nicht sagen. Trotzdem gibt es Kriterien, bei denen man stutzig werden kann.

Bis zum Kontrollverlust

Charakteristisch für Workaholismus ist zunächst eine Fixiertheit. Betroffene sind der Arbeit derart verfallen, dass ihr gesamtes Handeln und Denken um sie kreist und sie anderen Dingen kaum noch Aufmerksamkeit schenken. Tun sie es doch, können sie sich nicht mehr richtig auf diese konzentrieren. Das führt häufig zu Veränderungen auf sozialer Ebene. Die Süchtigen vernachlässigen Freundinnen und Freunde, ihre Partnerschaft, Familie und Hobbys, merken das selbst jedoch nicht.

Weiterhin macht sich im Rahmen der Sucht ein Kontrollverlust bemerkbar: Betroffene entscheiden irgendwann nicht mehr frei, wann sie arbeiten wollen und wann nicht. Sie sind nicht mehr in der Lage, Umfang und Dauer des Arbeitens zu bestimmen, arbeiten länger, als sie eigentlich wollen, und auch zu Zeiten, die zum Entspannen da sind. Dieser Kontrollverlust ist direkt verbunden mit einer Abstinenzunfähigkeit. Kurze oder längere Zeit nicht zu arbeiten und abzuschalten wird



Nicht alle, die viel und engagiert arbeiten, seien arbeitssüchtig, betont Carmen Binnewies, die in Münster zu dem Thema forscht. Foto: Arbeitspsychologie/WWU Münster

unmöglich, sei es abends, am Wochenende oder im Urlaub.

Darüber hinaus entwickeln Arbeitssüchtige eine Resistenz. Sprich, sie werden zunehmend unempfindlich gegenüber der Arbeitsmenge und müssen immer mehr leisten, um zum Adrenalinkick zu gelangen. Arbeiten sie über längere Zeit nicht, kommt es zu Entzugserscheinungen: Atemnot, Schweißausbrüche oder Herzrasen setzen ein. Früher oder später ziehen die verschiedenen Symptome drastische Folgen nach sich: Da Freizeit, Umfeld und das eigene Wohlbefinden vernachlässigt werden, schwinden bei den Betroffenen das Interesse am Alltag und die Lebensfreude.

Sie vereinsamen und isolieren sich häufig selbst, ihre sozialen Beziehungen verschlechtern sich. Jörg Lange hat das nicht erlebt – seine langjährige Partnerin konnte gut mit der Arbeitssucht umgehen, da sie ähnlich leistungsorientiert veranlagt war. Nicht selten zerbrechen Partnerschaften an einer Arbeitssucht jedoch. Anders als für seine Freundin sei es für seinen Vater sehr schwierig gewesen, mit seiner Arbeitssucht umzugehen oder überhaupt mit ihm über das Thema zu sprechen, erzählt Lange.

Karoshi und Burnout

Körperlich äußert sich das Phänomen irgendwann in angeschlagener Gesundheit: Es kommt zu Kopf-, Magen- oder Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Schweißausbrüchen, Tinnitus, Schwindel, erhöhtem Blutdruck oder Ausschlag. In späteren Stadien sind Nervenzusammenbrüche, Herzbeschwerden bis hin zum Infarkt sowie Schlag-

Typen von Arbeitssüchtigen

Die Entscheidungsunsichere

Ihr fällt es schwer, eine Entscheidung zu treffen und umzusetzen. Indem sie immer mehr arbeitet, glaubt sie zur besten Entscheidung kommen zu können. Letztendlich schiebt sie diese so aber nur vor sich her.

Der Verbissene

Er will seine Überzeugungen und Absichten durchsetzen und lehnt es ab, Verantwortung oder Aufgaben an andere abzugeben. So dauert sein Arbeitstag auch einmal 12 bis 14 Stunden.

Die Überfordert-Zwanghafte

Sie meint, eine Arbeit immer auf dieselbe Art und Weise erledigen zu müssen, folgt festen Regeln und ist sehr perfektionistisch. Weil sie denkt, immer noch etwas verbessern zu können, wird ihre Arbeit nie fertig.

Der Überfordert-Unflexible

Er fühlt sich durch seine Aufgaben überfordert oder hat sogar Angst vor ihnen. Indem er immer mehr arbeitet, unterdrückt und kontrolliert er Überforderung und Angst.

Quelle: Stefan Poppelreuter, Bundeszentrale für Politische Bildung

anfälle möglich, die im Extremfall zum Tode führen. Mental mündet Arbeitssucht mitunter in Angst und Panik, Stress, Erschöpfung, Burnout oder Depression- ganz zu schweigen davon, dass physische wie psychische Leiden auch die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz beeinträchtigen.

Führt Überarbeitung zum Tode, hat das Japanische dafür sogar ein eigenes Wort: „Karoshi“ umfasst den plötzlichen, berufsbedingten Tod, meist von einem durch Stress ausgelösten Herzinfarkt verursacht. Dass er in Japan so verbreitet ist, hängt unter anderem mit der dortigen leistungsorientierten

Arbeitskultur zusammen. 40 Kliniken im Land haben sich bereits auf Karoshi spezialisiert.

Häufiger als der Tod durch Überarbeitung ist allerdings das Burn-out. Hierunter versteht man einen Zustand schwerer psychischer Erschöpfung nach einer Phase sehr intensiven Arbeitens, der sich in emotionaler Kraftlosigkeit, Apathie, Depression oder Aggression äußern kann. Burn-out ist also nicht mit Arbeitssucht gleichzusetzen, aber Arbeitssucht kann einen wesentlichen Teil des Burn-out-Verlaufs bilden. Gerade in Industriegesellschaften sind Arbeitssucht und mögliche Folgen wie Burnout nichts Seltenes.

Hinweise auf Arbeitssucht

- 1. Unfähigkeit zu delegieren:** Der Person fällt es schwer, Verantwortung zu teilen oder Aufgaben abzugeben – entweder, weil sie fürchtet, die Kontrolle darüber zu verlieren oder weil sie schlechtere Ergebnisse befürchtet.
- 2. Hauptgesprächsthema Job:** Die Person lenkt Gespräche sehr schnell auf ihren Job. Sobald das Gespräch sich nicht um die Arbeit dreht, langweilt sie sich.
- 3. Vernachlässigung des Privaten:** Die Person hat kaum noch Kapazität, alltägliche Aufgaben wie Wäschewaschen, Reparaturen oder den Wocheneinkauf zu erledigen. Sie vergisst private Termine.
- 4. Vereinsamung:** Weil die Person fast nur noch arbeitet oder sich gedanklich ausschließlich mit der Arbeit beschäftigt, hat sie wenig Zeit für Familie, den Freundeskreis und Bekannte. Sozial ist sie zunehmend isoliert.

Kein neues Phänomen

Dabei betreffen die Phänomene beide Geschlechter gleichermaßen und ziehen sich durch alle Schichten und Tätigkeitsbereiche. An Arbeitssucht leiden bundesweit nach verschiedenen Schätzungen 300.000 bis 500.000 Menschen. Eine Umfrage des Statistikportals Statista ergab, dass sich rund 19,25 Millionen Deutsche über 14 Jahre als Workaholics betrachten. Die unterschiedlichen Zahlen illustrieren, dass sich kaum eine Aussage über die tatsächliche Verbreitung von Workaholismus machen lässt.

„Da Arbeitssucht bis heute weder eindeutig definiert noch als Krankheit anerkannt ist, existieren auch keine gesicherten Zahlen oder repräsentativen Umfragen dazu. Manche Forscher gehen davon aus, dass etwa jeder Zehnte aus der arbeitenden Bevölkerung in seinem Job ein zwanghaftes Verhalten an den Tag legt“, erklärt Arbeitspsychologin Carmen Binnewies. Betrachtet man bestimmte Berufsgruppen wie Selbstständige und Freiberufler, könnte sogar jede/r vierte gefährdet oder erkrankt sein.

Obwohl Workaholismus vor allem ab den achtziger Jahren von sich reden machte, ist es kein neues Phänomen. Hart zu arbeiten wurde früher nur als selbstverständlich erachtet. Paul Lafargue, französischer Sozialist und Schwiegersohn von Karl Marx, beklagte in seiner Schrift „Das Recht auf Faulheit“ bereits 1883 eine „seltsame Sucht“, die in der Arbeiterklasse aller kapitalistischen Länder herrsche: „die rasende, bis zur Erschöpfung der Individuen und ihrer Nachkommenschaft gehende Arbeitssucht“.

1919 erwähnte der ungarische Psychoanalytiker Sandor Ferenczi Patienten, die unter einer mit Kopfschmerzen, Unwohlsein und Erbrechen verbundenen „Sonntagsneurose“ litten. Er betrachtete diese Beschwerden als direkte Reaktionen auf die fehlende Arbeit am Ruhetag. In den fünfziger und sechziger Jahren machte schließlich das mediale Schlagwort „Manager-Krankheit“ die Runde, unter dem nervöse Störungen und Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems bei Menschen zusammengefasst wurden, die viel Verantwortung tragen sowie körperlich und/oder psychisch überlastet sind.

Es kann jeden treffen

Prinzipiell kann jede und jeder von Arbeitssucht betroffen sein: Schüler/innen, Studierende, Berufstätige, Hausmänner oder -frauen und sogar Arbeitslose. Der Ausdruck „Manager-Krankheit“ verdeutlicht jedoch, dass manche Gruppen bei ihrer täglichen Werkoutine anfälliger für zwanghafte Verhaltensweisen sind als andere. Dazu zählen neben Leuten in Führungspositionen Beschäftigte in Unternehmen mit hohem Personal-, Zeit- und Kostendruck, die dauerhaft glauben, sich beweisen zu müssen. Ebenso gefährdet sind Freiberufler/innen und Selbstständige.

Weitere Risikogruppen bilden Menschen in sozialen und helfenden Berufen (zum Beispiel Mediziner/innen, Psycholog/innen oder Pflegekräfte), Menschen mit in Umfang und Art nicht klar definierter Arbeit (zum Beispiel im Journalismus) sowie solche, die besonders engagiert sind und ihren Selbstwert über die Arbeit definieren. Charakterlich finden sich bei Arbeitssüchtigen bestimmte Eigenschaften also häufiger als andere. Viele von ihnen haben einen hohen Anspruch an die Qualität ihrer Arbeit und sind unfähig, wichtige von unwichtigen Aufgaben zu unterscheiden

Arbeitssucht an sich hat aber eigentlich gar nichts mit dem Arbeiten zu tun. Denn das Suchtmittel – die zwanghafte Verhaltensweise – dient dazu, ein Bedürfnis zu betäuben, das hinter der Sucht steht. Sie kann auf zweierlei Art motiviert sein. Entweder ist sie in der Kindheit begründet: Viele Workaholics haben schon früh ein System von Belohnungen und Strafen verinnerlicht, das direkt mit Produktivität verbunden ist. Weil die Eltern ihr Kind etwa für jede Eins auf dem Zeugnis mit Geld belohnen, steht sein Selbstwert direkt mit Arbeit und Leistung in Zusammenhang.

Arbeit als Bestätigung

Vor allem, wenn in der Familie eines oder einre Betroffenen jemand ebenfalls ar-

beitssüchtig ist, werden unrealistisch hohe Ansprüche gestellt, wird Wertschätzung an Bedingungen geknüpft und Zuneigung nicht vorbehaltlos gewährt. So entstehen beim Kind Minderwertigkeitsgefühle und Versagensängste, die es durch Anstrengung zu kompensieren versucht. Später im Beruf dient Flucht in die Arbeit dann dazu, Aufmerksamkeit, Lob oder Anerkennung von außen zu erhalten, um die Selbstzweifel und das fehlende Selbstbewusstsein auszugleichen.

Genauso war es bei Jörg Lange, der seine heutige Arbeitssucht direkt auf seine Kindheit zurückführt: „Mein Verhältnis zum Arbeiten hat viel mit meinem Vater zu tun. Er war selbst eindeutig arbeitssüchtig, auch wenn er dem Konzept dieser Sucht ablehnend gegenüberstand. Oft hat er mich als ‚faulen Hund‘ oder ‚faulen Strick‘ bezeichnet. Als Mitglied der Nachkriegsgeneration war es für ihn normal, hart zu arbeiten und immer beschäftigt zu sein. Den gleichen Einsatz, den er selbst leistete, erwartete er von mir.“

Das führte nicht nur dazu, dass Arbeit in Langes Leben bis heute einen großen Stellenwert einnimmt. Gleichzeitig wurde sein Selbstwertgefühl immer stärker vom erfolgreichen Arbeiten abhängig. „Wenn ich arbeiten muss oder es zumindest vorhabe, es dann aber nicht tue, fühle ich mich häufig

Anlaufstellen

für Menschen mit Arbeitssucht:

- Anonyme Arbeitssüchtige: info@arbeitssucht.de
- Dachverband Anonyme Arbeitssüchtige – AAS Interessengemeinschaft: da@arbeitssucht.de

für Angehörige:

- Al-Anon unterstützt Verwandte und Freunde von Menschen mit Alkoholsucht. Häufig nehmen sie auch Angehörige von Arbeitssüchtigen auf. Gibt es vor Ort keine eigene Gruppe, kann man sich an die zentrale Stelle in Nennhausen wenden.
www.al-anon.de, zdb@al-anon.de, Telefon (03 38 78) 90 74 40
- Der Verein CoDa Deutschland steht für Co-Dependents Anonymous. Co-Abhängigkeit ist eine Beziehungsstörung, in der Menschen durch manipulatives Verhalten, Passivität oder Missachtung der eigenen Bedürfnisse von anderen abhängig werden. Die Gruppe nimmt auch Angehörige von Süchtigen verschiedenster Art auf.
www.coda-deutschland.de, info@coda-deutschland.de, Telefon (07 00) 26 32 26 32
- Ziel von Emotions Anonymous (EA) ist es, gemeinsam die emotionale und seelische Gesundheit zu verbessern. Für Angehörige von Menschen mit Suchterkrankungen ist sie ebenfalls gut geeignet.
www.ea-selbsthilfe.net, kontaktstelle@ea-selbsthilfe.net

schlecht. Erst im Laufe der Zeit lernte ich, besser mit diesem Gefühl umzugehen.“ Anders als bei Lange kann exzessives Arbeiten aber auch darin begründet sein, möglichen Bestrafungen oder negativen Erfahrungen zu entgehen.

Anstatt sich mit Problemen wie Streit, Scheidung, Todesfällen, Schuld oder innerer Leere auseinanderzusetzen, flüchten sich manche in Arbeit, denn das betäubt die unangenehme Emotion. Flucht in die Arbeit kann ebenso in weniger tief liegenden Motiven wie der Angst vor Arbeitslosigkeit oder flexible Arbeitszeiten begründet sein: Letztere sollten es eigentlich erleichtern, Familie und Beruf zu vereinbaren, jedoch wird aufgrund der hohen Entscheidungsfreiheit oft mehr gearbeitet. Viele Arbeitnehmer/innen glauben wegen ihrer befristeten Verträge außerdem, im Job mehr Einsatz zeigen zu müssen.

Leistung im Fokus

Obwohl die Entwicklung eines Suchtverhaltens viel mit der eigenen Sozialisation und der Persönlichkeit zu tun hat, gibt es auch auf gesellschaftlicher Ebene Entwicklungen, die das Vorkommen von Workaholismus fördern. So wird die Welt immer schnelllebig, effizienzorientierter und rückt näher zusammen, wodurch im Bereich der Arbeit die Anforderungen gewaltig steigen. Es gilt, schneller als je zuvor, aber mit gleich guten Ergebnissen zu arbeiten. Immer mehr Menschen fühlen sich deshalb in ihrem Job unter Druck gesetzt.

Am Arbeitsplatz regiert dann in der Regel der Leistungsgedanke. Wer viel und erfolgreich arbeitet, wird gemeinhin anerkannt und erhält Lob vom Chef. Daneben führt hoher beruflicher Einsatz oft zu finanziellem Erfolg. In Redewendungen wie „Ohne Fleiß kein Preis“ zeigt sich auch sprachlich, wie wichtig Ideale wie Tüchtigkeit und Einsatzbereitschaft für Industrienationen wie Deutschland sind. Nicht nur früher, auch heute ist es geradezu „in“, sich für den Job aufzuopfern.

Lange wurde übersehen, dass ein Zuviel an Arbeit sich möglicherweise negativ auswirkt und jede ins Extrem gesteigerte Tugend krankhaft werden kann. Die psychologische Forschung zeigt sogar, dass Arbeitszeit und Arbeitsoutput in keinem linearen Verhältnis zueinander stehen, Vielarbeit also nicht automatisch bessere Ergebnisse hervorbringt.

Zudem schadet Arbeitssucht nicht nur den Betroffenen und ihren Beziehungen, sondern oft auch dem Unternehmen, in dem sie tätig sind.

Zusätzlich zur individuellen Leistungsfähigkeit beeinträchtigt das Zwangsverhalten die allgemeine Aufgabenerfüllung, da Betroffene sich oft nicht an Arbeitsteilungen und Kompetenzzuweisungen halten und sich in alles einmischen. Die Interaktion innerhalb der Firma leidet, da die Süchtigen zunehmend weniger kommunizieren und sich zurückziehen. Laut Professorin Carmen Binnewies ist es daher sinnvoll, wenn die Prävention von Arbeitssucht direkt im Unternehmen ansetzt: „Zum einen bei der Arbeitsplatzgestaltung: Hier ist es wichtig, Stressfaktoren wie Zeitdruck, ständige Erreichbarkeit oder Anwesenheitspflicht zu verringern. Vorgesetzte können dabei mit gutem Beispiel vorangehen. Auch sollten sie ihren Mitarbeiter/innen verdeutlichen, dass nicht der am besten ist, der am längsten arbeitet, sondern wer langfristig gesund und motiviert bei der Arbeit bleibt.“ Hilfreich dafür seien zum Beispiel offizielle Leitsätze wie „Erholungspausen sind essenziell und ein Zeichen von Selbstfürsorge und nicht von Schwäche“.

Zum anderen könne die Firma ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit Angeboten wie Stressmanagement oder Achtsamkeitstrainings unterstützen, damit diese sie fest in ihren Arbeitsalltag integrieren. Anreizsysteme, Arbeitszeit- und Urlaubsregelungen auf suchtfördernde Aspekte hin zu untersuchen, generell für Workaholismus zu sensibilisieren sowie reflektierte Personalauswahlverfahren und realistische Anforderungsprofile einzuführen, ist ebenfalls empfehlenswert. Insgesamt hat das Vorbeugen gegen Arbeitssucht sowohl beruflich als auch privat viel damit zu tun, die eigenen Grenzen zu kennen, zu respektieren und einzuhalten.

Wege aus der Sucht

Auch Betroffene können viel gegen ihre Sucht tun. Dazu gehört es, sich das eigene Verhalten bewusst zu machen und bereit zu sein, dies aktiv zu ändern. Je nach Grad der Arbeitssucht versuchen sie anschließend, das Problem selbst in den Griff zu bekommen, machen eine Therapie oder besuchen eine Selbsthilfegruppe wie die Anonymen Arbeits-

süchtigen. Letztere sind konzeptionell an die Anonymen Alkoholiker angelehnt und haben ihre charakteristischen Zwölf Schritte für sich angepasst.

Anders als die Workaholics Anonymous in den USA, die sich vor allem auf exzessives Arbeiten konzentrieren, ist bei den Anonymen Arbeitssüchtigen (AAS) der Aspekt des Aufschiebens genauso verankert. Denn gut die Hälfte der deutschsprachigen Mitglieder kämpft wie Jörg Lange mit der Arbeitsvermeidung. Aktuell gibt es laut offizieller AAS-Webseite 22 deutsche Anlaufstellen, fünf in Österreich und eine in der Schweiz. Welche derzeit aktiv sind und welche nicht, ist online vermerkt.

Lange begann vor rund 30 Jahren, die örtliche AAS-Gruppe zu besuchen. „Für mich war es unglaublich erleichternd zu sehen, dass es Leute gibt, die meine Schwierigkeiten teilen“, erinnert er sich. „Und für die der Job derart wichtig ist wie für mich.“ In den neunziger Jahren arbeitete der Laboringenieur intensiv daran mit, AAS in Deutschland zu etablieren. Zusammen mit einer Psychotherapie half ihm das, die schlimmste Phase seiner Arbeitssucht zu überwinden. Die hatte er, als er seine jetzige Stelle antrat.

Dass er sich wie damals Selbstvorwürfe macht, passiert nur noch selten. Selten, weil eine komplette Heilung von der Sucht kaum möglich ist. Bei zwanghaftem Verhalten, das Essen oder eben die Arbeit betrifft, könne man nur versuchen, das gesunde Maß zu finden. Das gestaltet sich bei nicht stofflich gebundenen viel schwieriger als bei Süchten, die mit Stoffen verbunden sind. Während letztere sich heilen lassen, indem die Substanz gemieden wird, kann niemand einfach aufhören zu essen oder zu arbeiten. Betroffene können nur versuchen, die süchtig machende Verhaltensweise abzulegen.

Dabei habe ihm seine AAS-Gruppe enorm geholfen, sagt Lange. „Die Treffen mit den anderen Arbeitssüchtigen haben mir viel gegeben. Nicht nur fachlich. Mir wurde vor allem klar, dass Arbeitssucht ein ernsthaftes Problem ist und nichts mit persönlichen Mängeln oder Willensschwäche zu tun hat. Einen geschützten Rahmen zu haben, in dem man sich mit anderen, denen es ebenfalls schlecht geht, anonym austauschen kann, ohne verurteilt zu werden – das ist sehr viel wert.“