



Workaholics verbringen immer mehr Zeit im Büro.

# Wenn Arbeit süchtig macht

Arbeit gilt in unserer Gesellschaft als etwas Positives. Wer arbeitet, kann seinen Lebensunterhalt bestreiten, eine Familie ernähren, Hobbys finanzieren und ist aktiver Teil der Gesellschaft. Doch arbeiten kann auch süchtig machen und krankhaft werden.

VON KRISTINA WEIMER-HÖTZENEDER

Für die meisten Menschen ist Arbeit eine Notwendigkeit, aber nicht ihr einziger Lebensinhalt. Das ist bei einem sogenannten Workaholic anders. Umgangssprachlich eine Person, die ehrgeizig ist und sich voll auf die Karriere konzentriert, ist Workaholismus eigentlich ein Krankheitsbild, das behandelt werden muss. Das Wort setzt sich aus den englischen Begriffen „work“ für „Arbeit“ und „alcoholism“ für „Alkoholismus“ zusammen, und ähnlich wie bei der Alkoholsucht geht auch die Arbeitssucht auf eine Abhängigkeit zurück. Das beginnt meist relativ harmlos und unauffällig. Die Arbeit nimmt immer größere Teile des Lebens ein, Privates wie Partnerschaft und Familie werden zunehmend vernachlässigt und der Arbeit untergeordnet.

Am Ende hat das Privatleben keinerlei Bedeutung mehr. Depressionen, Angstzustände und Herz-Kreislauf-Störungen treten auf und vermehrte krankhafte Folgeerscheinungen können zu früher Arbeitsunfähigkeit oder sogar zum Tod führen. In Japan hat der Tod durch Überarbeitung sogar einen eigenen Begriff: Karoshi.

## **Grenzen verschwimmen**

Ein hohes Arbeitspensum bedeutet aber nicht zwangsläufig, dass jemand arbeitssüchtig ist oder werden wird. Ein erhöhtes Risiko haben Personen, die sich sehr mit ihrem Beruf identifizieren und viel Verantwortung tragen, wie Führungskräfte, aber auch Selbstständige, bei denen die Grenze zwischen Beruf und

Die Arbeit nimmt immer größere Teile des Lebens ein, Privates wie Partnerschaft und Familie werden zunehmend vernachlässigt und der Arbeit untergeordnet.

Privatleben schwimmt. Allerdings sind nicht nur Menschen mit viel Verantwortung gefährdet. Wenn jemand nur sehr wenig Entscheidungsspielraum im Beruf hat, kann er dazu neigen, das mit dem Investieren in mehr Arbeitszeit zu kompensieren. Das muss nicht nur im eigentlichen Job sein. Auch ein gesteigertes Engagement im Privatbereich, beispielsweise das Übernehmen eines Ehrenamts in einem Verein, kann zur Arbeitssucht werden.

Gemeinsam ist allen Betroffenen, dass die Balance zwischen investierter Arbeitszeit und Privatleben aus den Fugen geraten ist. Sie haben keine Kontrolle mehr über das Ausmaß und die Dauer der eigenen Arbeit. Es gibt jedoch Möglichkeiten, den maßvollen Umgang mit Arbeit zu lernen (siehe rechts unten). Die häufigsten Anzeichen für eine Sucht oder Suchtgefährdung sind viele Überstunden, das Mitnehmen von Arbeit nach Hause, ständiges Denken an die Arbeit, das Gefühl von Stress oder Ruhelosigkeit in der Freizeit, im schlimmsten Fall Entzugserscheinungen mit Unruhe, Angst, Schweißausbrüchen oder Ähnlichem. Hinzu kommt, dass ähnlich wie bei einer Droge immer mehr Arbeit nötig ist, um Befriedigung zu erhalten. Wird dieses Arbeitspensum nicht geschafft, löst das noch mehr Stress aus.

#### Im Arbeits- und Privatleben

Arbeitssucht hat Auswirkungen auf die Psyche, die Gesundheit und das Sozialleben. Oft leiden Betroffene unter Schlafproblemen, weil sie nicht abschalten können. Auch Konzentrationsprobleme sind eine Folge fehlender Pausen. Wer häufig am Schreibtisch bleibt in der Mittagspause, kann außerdem keine unternehmensinternen Beziehungen und Netzwerke aufbauen, die in Stresssituationen helfen. Weil Workaholics ständig nach der nächsten Aufgabe suchen, feiern sie Erfolge nicht und sind schwer zufriedenzustellen. KollegInnen machen ihnen nichts gut genug, deshalb arbeiten sie Aufgaben lieber selbst ab.

Die sich entwickelnden Probleme machen das Arbeiten, aber auch das Zusammenleben mit einem Workaholic schwierig. Private Termine und Treffen werden der Arbeit ständig untergeordnet. Angehörige sollten darauf achten, dass die Sucht das eigene Wohlbefinden nicht zu sehr beeinträchtigt. Wird beispielsweise die Wochenendreise verschoben, notfalls alleine fahren und so deutlich machen, dass das Verhalten nicht gutgeheißen wird. Wichtig ist, immer wieder das Gespräch mit den Betroffenen zu suchen und Hilfsangebote vorzuschlagen.

Je nachdem, wie ausgeprägt die Arbeitssucht ist, gibt es unterschiedliche Möglichkeiten zur Behandlung wie Psychotherapie oder eine klinisch-psychologische Behandlung. Auch ein Gespräch mit anderen Betroffenen in Selbsthilfegruppen ist möglich. Ziel ist die Rückkehr zu einem kontrollierten und maßvollen Umgang mit Arbeit, denn das Suchtmittel kann in diesem Fall nicht gemieden werden. ■

---

### Tipps zur Vorbeugung

- Arbeit nur in Ausnahmefällen mit nach Hause nehmen
  - Arbeitshandy anschaffen, das nach Feierabend abgestellt wird
  - Regelmäßig Urlaub nehmen
  - Arbeitszeiten einhalten und Feierabend machen, auch wenn nicht alles erledigt ist
  - To-do-Listen für den nächsten Tag schreiben
  - Arbeit an KollegInnen abgeben und Nein sagen lernen
  - Feste Zeiten für Entspannungsübungen wie Yoga oder Meditation einplanen
  - Sport und Zeit in der Natur als Ausgleich
- 

Ziel ist die Rückkehr zu einem kontrollierten und maßvollen Umgang mit Arbeit, denn das Suchtmittel kann in diesem Fall nicht gemieden werden.