

*„Den Frieden kann man
weder in der Arbeit
noch im Vergnügen,
weder in der Welt
noch in einem Kloster,
sondern nur in der eigenen Seele finden.“*

William Somerset Maugham

Wenn Arbeit süchtig macht

1. Was ist Arbeitssucht - Erklärung und Definition

Der unwissenschaftliche Begriff «Arbeitssucht» wird - zu Recht - immer wieder kritisiert. Dabei spielen auch der Einfluss der Medien, kulturelle Trends und historische Hintergründe eine Rolle. Leider gibt es auch unter Fachleuten noch keine allgemeingültige Definition für Arbeitssucht.

In den siebziger Jahren prägten Wayne Oates in Amerika und unabhängig davon im deutschsprachigen Raum Dr. Gerhard Mentzel den Begriff «Work-aholic», indem von Parallelen zu Alkoholikern ausgegangen wurde und leichtfertig das Wort «Alkohol» einfach durch das Wort «Arbeit» ersetzt wurden.

Inzwischen lässt sich sagen, dass Verhaltensüchte nur zum Teil Vergleiche und Parallelisierungen mit Substanz-Abhängigkeitssüchten zulassen. So ist beispielsweise der Kontrollverlust (nicht mit arbeiten aufhören zu können) problematisch, doch gibt es keine vergleichbaren Parallelen zu «ständiger Dosissteigerungen» und/oder zu «Entzugssymptomen» (man ist ständig mit etwas beschäftigt und sei es in Gedanken) etc. Man kann bei Arbeitssucht auch nicht wie bei anderen Süchten von der Intensität des Missbrauchs auf den Grad der Sucht schließen. Die Wirkung auf den Organismus ist verschieden, doch sind die langfristigen Folgeerscheinungen absolut vergleichbar: schwere körperliche, seelische und soziale Probleme.

Der Begriff «**Sucht**» wird unterschiedlich verwendet und definiert und hat eine jahrhundertlange Bedeutungsentwicklung hinter sich. Der Ursprung ist das Wort «siukan», was «krank sein» bedeutet. Unterschieden wird dabei zwischen

- *stoffgebundenen Süchten*

(Alkohol, Medikamente, Heroin, Cannabis, Koffein, Nikotin etc.)
und

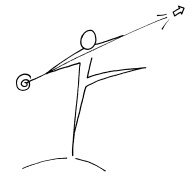
- *stoffungebundenen Süchten*: statt durch einen Stoff wird durch ein bestimmtes Verhalten ein Gefühls-, Erlebnis- oder Bewusstseinszustand hervorgerufen (Arbeitssucht, Spielsucht, Sexsucht, Kaufsucht, Internetsucht, Fernsehsucht, Esssucht etc.)

Verhaltensüchte lassen nur zum Teil Vergleiche und Parallelisierungen mit der Substanzabhängigkeits-Forschung zu.

2. Ursachen und Hintergründe

Bei der Abgrenzung von Arbeitssucht von nicht-süchtigem Arbeitsverhalten sind die Einengung des Lebensraumes, der Verlust wichtiger sozialer und persönlicher Interessen sowie der Begriff des Kontrollverlustes von zentraler Bedeutung, d. h., das Maß an Wahlfähigkeit und Willensfreiheit im Arbeitsverhalten.

Arbeitssucht misst sich nicht daran was und wie viel der Betroffene tut, sondern daran, was er nicht tun kann.



Darauf weist ausdrücklich auch Poppelreuter in seiner empirischen Studie zur Arbeitssucht hin (vgl. Poppelreuter, 1997). In der Regel hat der Arbeitssüchtige sein gesamtes Umfeld, seine sozialen Beziehungen, sein Freizeitverhalten um die Arbeit herum organisiert. Dabei zeigt er auffallende Schwierigkeiten in der psychosozialen Anpassung sowohl im Arbeitsumfeld als auch in der Familie. Seine individuellen Gestaltungsmöglichkeiten im Alltag sind im Sinne einer Einengung des Lebensraumes deutlich eingeschränkt, er arbeitet dranghaft-verbissen, er kann nicht loslassen, entspannen oder die Früchte seiner Arbeit genießen. Der Arbeitssüchtige kann nicht in der Gegenwart leben. Ein Erleben, das für sich selbst steht, wie Genuss oder Muße, hat für ihn keine Bedeutung. Sein Erleben und sein Bewusstsein sind ständig durch Ziele als Resultate eines linearen Arbeitsprozesses besetzt. Dabei sind Beherrschung und Lenkung der inneren und äußeren Umwelt bei ihm Ausdruck der gegen das eigene Selbst gerichteten Aggression. Es geht dem/der Arbeitssüchtigen nicht um befriedigenden Lustgewinn, sondern um die Abfuhr aggressiver Energie.

Arbeitssucht ist - wie alle Süchte - ein individueller Konfliktlösungsversuch, wobei die Konflikte dem Betroffenen zumeist nicht bewusst sind.

Der/die Süchtige versucht unangenehme Gefühle wie Depressionen, Kontaktängste, Selbstverunsicherungen, Entwurzelungsgefühle, Gefühle der Minderwertigkeit, abgewehrte Geborgenheitswünsche usw. abzuwehren. Wie alle Süchte ist Arbeitssucht also in gewisser Weise ein Selbstheilungsversuch. Bei der Arbeitssucht geht es um das „Machen“, um Kontrolle und Willkür, um Dranghaftigkeit und Wut. Der Arbeitssüchtige erlebt sich unter dem ständigen Zwang des „Ich muss!“ Wer das größte Geschäft macht, der bekommt den größten Applaus. (Poppelreuter, 1997).

Wie bei allen Suchtkrankheiten sind auch bei der Arbeitssucht die Ursachen und Hintergründe für die Entstehung vielfältig. Auch hier steht hinter der Sucht die Sehnsucht: nach Anerkennung und Liebe.

Flucht vor persönlichen Problemen

Aus Unsicherheitsgefühlen, Versagensangst, mangelndem Selbstwertgefühl, der Angst «überflüssig» zu sein, innerer Leere, um Konflikte zu verdrängen oder ihnen auszuweichen, aus Wut ... etc. stürzt der Arbeitssüchtige sich in die Arbeit. Die Arbeit wird dann auch als Ausflucht gebraucht, um sich nicht mit Problemen auseinandersetzen zu müssen oder z.B. die Familie(n-Intimität) zu meiden. Diese Verdrängung wird meist nicht bewusst erlebt. Es entsteht eine «Angst vor der Angst», ein Teufelskreis, der immer mehr Lebensenergie verbraucht. Man versucht diese Gefühle mit Arbeit zu dämpfen und zu betäuben, versteckt sich in der passiven Unterwerfung unter die Anforderungen der Arbeitsgesellschaft.

Das kann auch eine Form von Selbstbestrafung sein: Eigene Wünsche und Bedürfnisse, Genüsse werden verwehrt und versucht, diese durch Arbeit zu kompensieren.

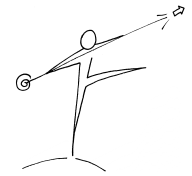
Belohnung für Leistung

Kinder spüren die hohen Anforderungen und den Erwartungsdruck der Eltern (z.B. «das Kind soll es einmal besser haben», «es soll die Ehe retten», «dem Leben Sinn geben», «Freude machen», «artig sein» etc.) Es entdeckt, dass es Zuwendung erhält, wenn es etwas leistet. Wird es nicht um seiner selbst willen geliebt und bedingungslos liebevoll angenommen (was für die Entwicklung eines autonomen Selbstwerts wichtig wäre), versucht es, diese Liebe auf anderem Wege zu bekommen, z.B. durch Leistung.

Die Arbeitsleistung kann der unbewusste Versuch sein, es den Eltern immer noch recht zu machen und ihre Anerkennung zu erhalten. Viele Arbeitssüchtige leiden unter Selbstzweifeln, unbewussten Ängsten und der Sehnsucht nach Anerkennung und Liebe.

Identifikation mit Vorbildern

Viele Arbeitssüchtige haben als Kind den Leistungs-Maßstab von Vorbildern – z.B. ihrer Eltern – verinnerlicht, imitieren sie und identifizieren sich mit einem Elternteil, das besonders tüchtig ist und möchten auch so «erfolgreich» werden. Diese Kinder richten sich darauf aus, alles perfekt zu machen, um Bewunderung zu erhalten, was Versagensangst und Rollenunsicherheit verstärkt.



Leistungsorientierte Gesellschaft / Arbeitsgesellschaft

Arbeit wird in unserer Gesellschaft idealisiert, zum zentralen Lebensmittelpunkt hochstilisiert und zum Selbstverständnis der ganzen Gesellschaft. Wir haben diese Prinzipien verinnerlicht bekommen, sie sind uns zur «zweiten Natur» geworden.

Schon Kindern wird vielfach permanente Leistungsorientierung als Überlebensstrategie vorgelebt, ebenso wie die konsequente Missachtung der eigenen Bedürfnisse. Sie wird als Mittel der persönlichen Erfüllung und Befriedigung allgemein akzeptiert. Arbeitssüchtige sehen ihre Freizeit meist nur als gegensätzliche Seite ihrer Arbeit.

Arbeit ist immer verfügbar, wird belohnt und erweckt als Suchtmittel lange Zeit keinen Argwohn. Die selbstbestimmte Arbeit ist anfälliger für Arbeitssucht als fremdbestimmte.

In unserer (zunehmend amerikanisierten) Leistungs-Gesellschaft gelten Fleiß, Tüchtigkeit, Anpassung und die Bereitschaft, persönliche Belange zurückzustellen sowie eine leidenschaftliche Einstellung zur Arbeit als höchste Tugenden, werden belohnt und führen zu gesellschaftlicher Anerkennung und beruflichem Erfolg. Die Schattenseiten sind Leistungsdruck und Erwartungsangst. Nach jedem Erfolg erhöht der Arbeitssüchtige den Schweregrad, um bei der nächsten Aufgabe wieder erfolgreiche Befriedigung erfahren zu können.

Verlust von Lebenssinn und -vision, Entspiritualisierung

Die Frage nach dem Sinn des Lebens, der eigenen Ziele und Visionen sind wichtig für ein erfülltes Leben. Eine tiefe Ursache von Sucht ist Angst. Nun stellt sich die Frage, woher soviel Unsicherheit und Angst gerade in unserer «modernen» Gesellschaft kommt, in der uns alle Möglichkeiten offen stehen. Gerade die Durchsetzung des Machbarkeitswahns und die unendlichen Wahlmöglichkeiten führten zu Orientierungslosigkeit und zunehmender Entfremdung zur Mitwelt, Natur und zur inneren, eigenen Natur.

Hormon-Kick

Unter hoher Anspannung produziert unser Organismus lustspendende Hormone, wie zum Beispiel Adrenaline, Dopamine, Endorphine – einen euphorisierenden Cocktail von Botenstoffen. Stress kann also auch ein Hochgefühl auslösen, das man immer wieder erleben möchte. Endorphine haben dabei auch eine schmerzstillende Wirkung.

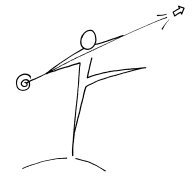
3. Wo beginnt Arbeitssucht?

Obwohl «Arbeitswut» und «Workaholics» zu den Wörtern des täglichen Sprachgebrauchs gehören, sind Erkennungsmerkmale der Krankheit noch weitgehend unbekannt.

Kurzfristig viel zu arbeiten ist in Ordnung und birgt nicht unbedingt ein gesundheitliches Risiko - wenn es die momentane Situation gerade erfordert: zum Beispiel bei einem besonders wichtigen Projekt, beim Start in die Selbstständigkeit oder indem man in einer Lebenskrise kurzfristige Ablenkung in der Arbeit sucht, z.B bei Liebeskummer. Doch dieses Vielarbeiten ist normalerweise vorübergehend. Das wichtige Projekt ist abgeschlossen, der Geschäftsstart geglückt, die Krise überstanden. Jetzt wird die Leistung wieder auf ein gesundes, ausgewogenes Maß gebracht.

Gelingt dies nicht, besteht eventuell eine Arbeitssucht-Gefährdung. Wenn Vielarbeiten zum «Normalfall» und Dauerzustand wird, kann daraus eine Arbeitssucht entstehen oder sich dahinter bereits eine solche verbergen. Immer mehr Menschen leiden unter Problemen, die mit ihrer Arbeit in Zusammenhang stehen.

Gefährlich wird es dann, wenn die Arbeit alles dominiert, wichtiger und spannender als anderes scheint und zum absoluten Lebensmittelpunkt wird: Wenn die eigenen Bedürfnisse, die Familie und soziale Kontakte immer mehr zurückgestellt und vernachlässigt werden. Wenn es kaum mehr Freizeit gibt, die Gedanken nur noch um die Arbeit kreisen, entspannen zunehmend unmöglich wird und es keinen gesunden Ausgleich mehr zur Arbeit gibt.



4. Erkennungsmerkmale: Entscheidend ist «wie», nicht «wie viel»

Arbeitssucht ist ein zwanghafter Umgang mit der Arbeit/Aktivität. Es geht nicht darum wie viel, sondern auf welche Art und Weise gearbeitet/getan wird. Welche Einstellung man zur Arbeit hat, welche Bedeutung sie einnimmt und vor allem, ob man die Kontrolle über das eigene Arbeitsverhalten hat. Charakteristisch ist, dass man gar nicht aufhören will mit diesem Arbeitsverhalten und es auch nicht kann, wenn man es möchte. Die daraus entstehenden Schuldgefühle versuchen Arbeitssüchtige mit noch mehr Arbeit und Leistung zu kompensieren und geraten dabei in einen Teufelskreis: sie glauben unbewusst, dass ihnen, je mehr sie leisten, umso mehr Liebe und Anerkennung zuteil würden. Dabei wird ihnen immer bewusster, wie groß der Unterschied zwischen den Unmengen von Arbeit/Plänen und der immer kleiner werdenden persönlichen Energie wird – zwischen Aufhören-Wollen und Nicht-Aufhören-Können. Der schon sehr hohe Druck wird immer größer.

Nach außen hin aber halten Arbeitssüchtige das Bild des aktiven, optimistischen Kämpfers, der alles im Griff hat und keine Probleme kennt, aufrecht. Sie leugnen oder bagatellisieren Probleme, vermeiden Gespräche, in denen es um Überengagement geht. Gerade diese Unehrllichkeit macht es letztlich noch schwieriger für sie, Probleme selbst einzugestehen, anzusprechen und um Hilfe zu suchen.

Leider führt meist erst ein schwerwiegender Zusammenbruch – oft sogar erst eine teilweise oder vollständige Arbeitsunfähigkeit – zur nötigen Einsicht. Davor haben Betroffene oft schon jahrelang an ihrer Arbeitssucht gelitten.

5. Krankheitsverlauf

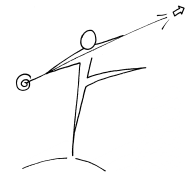
Vorweg: Arbeitssucht ist eine lebensbedrohende Krankheit!

Arbeitssüchtige sind in hohem Masse gefährdet von Burnout, Suizid, Herzkrankheiten, Hirnschlag, Depressionen, weiteren Suchtkrankheiten (z.B. Medikamentenmissbrauch, Alkohol, Rauchen, Essstörungen etc.) und moralischem und spirituellem Bankrott.

Natürlich ist auch der Krankheitsverlauf so individuell wie die Betroffenen. Er kann hier nur einen ungefähren Überblick geben:

Frühes Stadium

- Gedanken an die Arbeit dominieren
- Zunehmendes Gefühl von Verantwortungsdruck: Alles hänge nur von der eigenen Person ab
- Stress und Sorgen sind tägliche Begleiter
- Die eigenen Fähigkeiten, die eigene Belastbarkeit werden überschätzt
- Es wird mehr Arbeit und Verantwortung übernommen, als getragen werden kann
Es fällt schwer, Nein zu sagen
- Überanpassung:
Vieles wird hingenommen, weil man nicht anecken, nicht «kompliziert» sein will, sich nicht wehren kann – die Akzeptanz/Zuneigung anderer nicht verlieren will
- Es gibt keine freien Tage mehr, die Wochenstunden werden immer öfter überschritten
- Es wird immer schwieriger, Umfang und Dauer des Arbeitsverhaltens zu bestimmen
- Soziale Kontakte werden als störend erlebt und vermieden, weil sie von der Arbeit abhalten -
Beziehungen werden zunehmend oberflächlicher
- Fast zwanghaft werden Listen aufgestellt/geführt um die Übersicht behalten zu können
- Evtl. «heimliches» Arbeiten (z.B. arbeitsbedingtes Lesen wird als Freizeit ausgegeben)
- Familie, Beziehung und Freunde werden vernachlässigt und das soziale Leben reduziert sich
- Körperliche und psychische Beschwerden machen sich bemerkbar
Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Angstzustände, Rückenschmerzen, Migräne, Magen-/Darmbeschwerden etc.



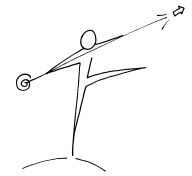
- Entwicklung einer Privat-«Ideologie», welches das Verhalten rechtfertigt und gegen Kritik immunisiert.
- Weitere (sekundäre) Süchte können sich verstärken um «abschalten» zu können z.B. Griff zu Medikamenten, Alkohol, Rauchen, harte Drogen etc. Aber auch «sanfte Süchte» sind nicht zu unterschätzen wie langes Fernsehen, übermäßiges Essen, Einkaufstouren...

Mittleres Stadium

- Es wird noch stärker gearbeitet bis zur totalen Erschöpfung – oft auch nachts, am Wochenende, an Feiertagen, im Urlaub, während Krankheiten etc.
- Wie in einem «losgelösten Zustand» wird gearbeitet, man vergisst alles um sich herum
- Häufiger Griff zu Medikamenten
Aufputzmittel, Einschlafmittel, Kopfschmerztabletten, Beruhigungsmittel etc.
Es wird zunehmend unmöglich, sich zu erholen, zu entspannen, einmal Nichtszutun, präsent zu sein: Ruhige Momente und Nichts-Tun werden als beängstigend erlebt, da man sich vor der inneren Leere Fürchtet, das Arbeiten hält diese Gefühle fern
- Die eigenen Gedanken werden als unangenehm erlebt, sie drehen ständig im Kreis, wiederholen sich ... Nachts kann man nicht einschlafen, wacht auf und kann wegen den Gedanken nicht wieder einschlafen etc.
- Zunehmende Unzufriedenheit, Frustration, Erschöpfung, gereiztes, aggressives, ungeduldiges und ungerechtes Verhalten gegenüber Mitmenschen, MitarbeiterInnen etc.
- Verlust von Mitgefühl, Gefühle der Gleichgültigkeit
- Fehlendes Urteilsvermögen: das Selbstbild schwankt vom äußerst fähigen bis zum absolut unfähigen Menschen.
- Zunehmende Entfremdung von Beziehung, Familie, Freunden
- Unregelmäßige Lebensweise: zuwenig Schlaf, ungesunde Ernährung, zu schnelles essen, Mahlzeiten werden ganz ausgelassen, keine Pausen etc.
- Andauernd werden Pläne gemacht, ein ständiger Arbeitsvorrat wird gesichert oder man entwickelt Angst vor der Arbeit und hat Mühe, mit der Arbeit anzufangen und schiebt sie auf
- Fehler werden nicht erwähnt oder kaum eingeräumt
- Verschiedene Formen der Verleugnung:
 - Illusion der Kontrolle
 - das Ansprechen auf die Krankheit wird vermieden
 - die Krankheit wird geleugnet
 - scherzhafte Bezeichnungen über Workaholics etc.
 - die Krankheit wird zugegeben, aber als nicht gefährlich betrachtet
- Körperliche und psychische Beschwerden verstärken sich zunehmend z.B. Erschöpfungszustände, Herzprobleme, Bluthochdruck, Depressionen, verlangsamte Wahrnehmung, Ohnmachtsgefühle, Immunschwächen etc. Schmerzen in Armen, Beinen, Knien, Füßen etc. ohne erkennbare Ursachen (psycho-somatische Beschwerden, besonders häufig bei Frauen), Herz-/Kreislaufprobleme (besonders häufig bei Männern)
- Evtl. erste ärztliche Untersuchungen
wobei meist aber Arbeitssucht als Ursache nicht erkannt wird und nur die Symptome (meist mit Medikamenten) oberflächlich behandelt werden
- Weitere (sekundäre) Süchte können exzessiv werden: es wird noch viel mehr als sonst geraucht, getrunken, Medikamentenmissbrauch etc.

Endstadium

- Sozialer Rückzug, weil alles zu viel ist.
Menschen werden gemieden, jede Anforderung wird zuviel (man mag keine Telefonate mehr annehmen, jede Besorgung bereitet große Anstrengung, man mag die Türe nicht mehr öffnen etc. – am liebsten möchte man nur noch schlafen, kann sich nicht mehr um sich kümmern) – ist innerlich wie erstarrt
- Fehlender Lebensmut
- stark verminderte Leistungsfähigkeit



- evtl. wird schon seit längerer Zeit viel weniger oder kaum noch gearbeitet, evtl. sogar unbemerkt vom Arbeitsumfeld (Vorgesetzten, MitarbeiterInnen etc.)
- das bereits schwierige Verhältnis zu anderen MitarbeiterInnen, Vorgesetzten etc. kann vollends «vergiftet» erscheinen
- Blackouts
- Flucht/Reise-Wünsche: Man will alles stehen und liegen lassen und «abhauen»
- Suizidgedanken / Nicht-mehr-Leben-wollen
- Schwere Erkrankung
z.B. Erschöpfung, Hörsturz, Crash, Herzinfarkt, Depression, Nervenzusammenbruch, Burnout, Magengeschwüre, Schlaganfall
- ganz oder teilweise Arbeitsunfähigkeit

6. Selbsttest: Bin ich gefährdet?

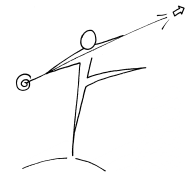
Gehen Sie einmal die folgenden Fragen durch und zählen Sie für sich zusammen, wie viele der Aussagen auf Sie zutreffen.

- Ich denke sehr oft über meine Arbeit nach.
- Meine Arbeit ist mein Leben!
- Ich arbeite häufig auch zu Hause.
- Auch im Urlaub nehme ich mir meist einige Dinge mit, die ich dort erledigen kann.
- Für Treffen mit Freunden, Unternehmungen o.ä. habe ich fast nie Zeit, weil ich arbeiten muss.
- Überstunden sind für mich normal.
- Es gibt Phasen, in denen scheint mir außer der Arbeit nichts sonst wirklich interessant.
- Einfach nur rumzusitzen macht mich kribbelig, dann arbeite ich lieber was weg.
- Hobbys hab ich eigentlich keine oder nur wenige – meine Arbeit ist auch mein Hobby.
- Zu Hause fällt mir schnell die Decke auf den Kopf, bei der Arbeit nie.
- In letzter Zeit bin ich nicht mehr so leistungsfähig wie früher, obwohl ich mehr arbeite.
- Ja, wenn ich ehrlich bin, bin ich schon etwasüberarbeitet – aber die Arbeit muss ja gemacht werden.
- Wenn Not am Mann ist, sage ich auch meinen Urlaub ab oder fahr am Wochenende in die Firma.
- Meine Arbeit macht den Großteil meines Lebens aus.
- Meine Arbeit gibt meinem Leben Sinn.
- Ehrlich gesagt wüsste ich gar nicht so recht, was ich mit freier Zeit anfangen sollte...
- Ich arbeite oft bis zur völligen Erschöpfung – bei der Arbeit selbst merke ich aber gar nicht, wie viel Kraft mich das kostet.
- Ich glaube, dass keiner meine Arbeit so gut wie ich machen kann, deshalb fällt es mir auch schwer, etwas zu delegieren. Ich mach am liebsten alles selbst.
- Sollte es mal wirklich nichts zu tun geben, suche ich mir etwas.

Je mehr zutreffende Aussagen Sie hier ankreuzen konnten, desto wahrscheinlicher ist es, dass die Arbeit in Ihrem Leben einen etwas zu hohen Stellenwert bekommen hat. Schon ab mehr als 5 Zustimmungen kann sich eine ernstzunehmende Tendenz zur Arbeitssucht abzeichnen.

Falls Sie bei vielen Aussagen halb zustimmen können, dann ist auch das ein Zeichen dafür, dass Sie vielleicht schon etwas zu viel arbeiten.

Wenn Sie bei dieser Liste nun einer Reihe von Aussagen zustimmen konnten, wird Sie die Auswertung vielleicht wütend machen. *"Was sagt das schon aus?"* fragen Sie sich vielleicht. *"Mir geht es doch gut!"*



7. Nicht gleich abwehren, sondern einfach mal nachdenken

*„Gesund zu leben ist keine Kunst,
die wir lernen müssen
sondern eine instinktive Lebensweise
zu der wir zurückkehren müssen.“*

Wenn Sie schon bis hier hin gelesen haben, scheint Sie das Thema aber offenbar doch weitaus mehr mit Ihnen zu tun zu haben, als Sie sich vielleicht eingestehen möchten. Nutzen Sie das doch einmal als Chance, einen Moment lang in sich zu gehen.

- Welchen Stellenwert hat Arbeit für Sie?
- Gibt es etwas Wichtigeres als Ihren Job? Wenn ja, was ist es?
- Können Sie sich vorstellen, etwas ganz anderes zu tun, als zu arbeiten?
- Was wäre, wenn Sie von heute auf morgen Ihre Arbeitstätigkeit nicht mehr ausüben können?
- Was würde das für Sie bedeuten?
- Leiden andere Lebensbereiche zu Gunsten Ihrer vielen Arbeit?

Mit solchen und ähnlichen Fragen können Sie sich aktiv mit dem Thema beschäftigen und für sich herausfinden, ob die Tatsache, dass Sie viel arbeiten bedenklich ist oder eher nicht.

Im Folgenden finden Sie einige Hinweise für den Fall, dass Sie sich betroffen fühlen und in Zukunft weniger bzw. anders arbeiten wollen, aber nicht sicher sind, wie Sie das anstellen sollen.

8. Los-Lösungen

Beginnen Sie damit, die Arbeitszeit bewusst zu reduzieren

Gerade wenn Sie in einer verantwortungsvollen Position sind, können Sie in den seltensten Fällen Ihren Job einfach von heute auf morgen um die Hälfte reduzieren. Es ist ja auch mit der Arbeit nicht so, wie z.B. beim Alkohol, dass man sie komplett meiden kann – selbst wenn man es wollte. In den meisten Fällen werden Sie sich sinnvollerweise dagegen entscheiden, Ihren Job zu kündigen und arbeitslos zu bleiben.

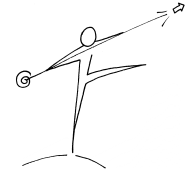
Die Lösung aus dem Dilemma Arbeitssucht heißt also nicht vermeiden, sondern einen bewussten Umgang damit zu lernen.

Die Arbeitszeit-Buchführung

Führen Sie ab sofort exakt Buch darüber, wie viel Zeit Sie täglich mit der Arbeit verbringen. Achtung: Zu dieser Zeit gehören nicht nur die Stunden, die Sie am Arbeitsplatz verbringen, sondern auch die Stunden, in denen Sie über Probleme auf der Arbeit nachdenken, zu Hause arbeiten oder auf Dienstreisen sind u.ä.

Sie können dafür ein Formular nutzen, in dem Sie auf einer DinA4-Seite in einer Tabelle die Tage und Stunden notieren und dort dann eintragen, wann Sie wie lange und mit welcher Arbeit im Einzelnen beschäftigt waren. Eine andere Möglichkeit ist es, einen Kalender zu nutzen, in dem Sie Tag für Tag eintragen, wie lange Sie arbeiten. Wählen Sie ein System, mit dem Sie leicht klarkommen.

Eine solche Buchführung über die tatsächliche Zeit, die man mit der Arbeit verbringt, kann schon allein durch das Bewusstwerden heilsam sein. Wenn Sie sehen, dass Sie täglich 10 oder mehr Stunden vom Tag de facto mit Arbeit beschäftigt sind, kann Ihnen das ganz schön zu denken geben. Darüber hinaus können Sie diese Zeit-Buchführung dann dafür nutzen, Ihre Arbeitszeit Schritt für Schritt zu reduzieren.



Suchen Sie sich eine sinnvolle Alternative zur Arbeit

Wenn unsere Arbeit zu unserem zentralen Lebensinhalt geworden ist, dann ist es meist keine gute Idee, sie einfach reduzieren zu wollen. Es entsteht dann schnell ein Vakuum, was uns Angst macht. Der Arbeitssüchtige wird dieses Loch naturgemäß schnell zu füllen versuchen – und zwar mit neuer Arbeit.

Sie sollten sich deshalb ganz bewusst überlegen, was Sie mit der freien Zeit anfangen wollen, die Sie für sich gewinnen werden, wenn Sie Ihre Arbeit reduzieren. Sehen Sie das als Chance, ab sofort auch solche Dinge tun zu können, für die Sie bisher keine Zeit hatten.

Eine Auszeit für einen Neustart

Eine gute Möglichkeit, um einen Schnitt zu setzen, ist es, sich eine Auszeit zu gönnen. In den Mühlen des Alltags lassen sich Veränderungen nur schwer planen und umsetzen. Gerade wenn Sie tendenziell arbeitssüchtig sind, werden Sie sich selbst immer wieder so in Ihre Arbeit stürzen, dass Sie kaum zum Nachdenken kommen.

Deshalb: Machen Sie zunächst einmal eine Pause. Mindestens zwei, besser drei oder vier Wochen. Bleiben Sie möglichst nicht zu Hause, sondern fahren Sie an einen ruhigen Ort, an dem Sie ungestört sind und keine Möglichkeiten zum Arbeiten haben.

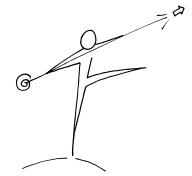
Nutzen Sie diese Zeit, um sich zu erholen, zu sich zu kommen und sich einmal mit so wesentlichen Fragen zu beschäftigen, wie z.B.:

- Was macht mein Leben aus?
- Was will ich vom Leben?
- Was ist mir wirklich wichtig?
- Was könnte ich später bereuen, wenn ich so weitermache, wie bisher?
- Was vernachlässige ich zur Zeit in meinem Leben?
- Was sind lebens- und lebenswerte Dinge?
- Wie könnte ich mein Leben gestalten, um erfüllt und zufrieden zu leben?

Suchen Sie sich ggf. Hilfe und Unterstützung

Wenn Sie merken, dass Sie allein nicht weiterkommen und immer wieder in die Arbeitsspirale geraten, dann sollten Sie sich Hilfe suchen.

- In „leichteren“ Fällen kann es ausreichen, gemeinsam mit einem Coach oder einer Trainerin ein funktionierendes Zeit- und Selbstmanagement zu entwickeln, damit Sie Ihre Zeit nicht länger nur mit stetig ansteigender Arbeitsbelastung verbringen, sondern auch wieder Zeit für anderes finden.
- In ernsteren Fällen ist professionelle Hilfe durch eine/n TherapeutIn sinnvoll, denn dann kann es unter Umständen nötig sein, das eigene Leben wesentlich zu verändern.



Verwendete/empfohlene Literatur zum Thema

„Arbeitssucht“, Poppelreuter, Stefan, Psychologie Verlags Union 1997

„Arbeitssucht - ein umstrittenes Phänomen. Ursachen - Formen - Folgen – Hilfen“, Breitsameter, Josef;Reiners-Kröncke, Werner Psychologie Verlags Union 1997

„Nimm dir Zeit für dich selbst. Tägliche Meditationen für Frauen, die zuviel arbeiten“
Anne Wilson Schaefer, Taschenbuch Heyne, München März 1992

„Suchtsystem Arbeitsplatz. Neue Wege in Berufsalltag und Management „ Anne Wilson Schaefer,
Diane Fassel, DTV, München 1994

„Massenphänomen Arbeitssucht“, Holger Heide (Hg.), 2. Auflage 2003

„Wenn Erfolg zur Droge wird. Strategien gegen Stress, Arbeitssucht und Burnout“
Ruthe, Reinhold, Brendow, 1995

www.crazyworkers.ch

www.arbeitssucht.ch