

15. März 2006, Neue Zürcher Zeitung

Wenn Arbeit zur Sucht wird

Arbeitssucht ist eine ernst zu nehmende, aber unterschätzte Erkrankung

Notorische Vielarbeiter geniessen hohes Ansehen und gelten als besonders leistungsfähig. Arbeit kann jedoch süchtig machen, mit gravierenden Folgen für die Betroffenen selbst und die Unternehmen.

Vor mehr als 25 Jahren erregte in Japan der Tod eines 29 Jahre alten Familienvaters Aufsehen. Der Mann erlag an seinem Arbeitsplatz einem Schlaganfall. Karoshi - Tod durch Überarbeitung - lautet heute die offizielle Diagnose, wenn Menschen wegen chronischer Überarbeitung einen Herzinfarkt oder Hirnschlag erleiden und sterben. Inzwischen ist Arbeitssucht in Japan eine anerkannte Erkrankung. Mehrere hundert Todesfälle weisen Nippons Statistiken pro Jahr aus. Die Dunkelziffer liegt nach Meinung von Experten sogar noch deutlich über diesen offiziellen Zahlen. Landesweit gibt es mehr als 350 Zentren, die auf die Behandlung von Arbeitssüchtigen spezialisiert sind.

Kopfschmerzen am Sonntag

Anders sieht es in Deutschland aus. Obwohl Fachleute exzessive Vielarbeit seit Ende der siebziger Jahre zu den Suchterkrankungen zählen, fand die Diagnose «Arbeitssucht» bis heute keinen offiziellen Eingang in die Krankheitsmanuale der Mediziner, Psychologen oder der Leistungskataloge der Krankenkassen, wie der Managementberater und Arbeitssucht-Experte Stefan Poppelreuter sagt. Dies sei bemerkenswert, weil arbeitssüchtiges Verhalten keineswegs ein Phänomen unserer Zeit sei, erklärt der Bonner Psychologe. So berichtete bereits der ungarische Psychoanalytiker Sandor Ferenczi in einem Aufsatz aus dem Jahre 1919 von Patienten, die sonntags regelmässig unter Beschwerden wie Kopfschmerzen, Unwohlsein und Erbrechen litten. Ferenczi interpretierte das Auftreten der Beschwerden als Reaktion auf die fehlende Arbeit am Sonntag und bezeichnete das Krankheitsbild als «Sonntagsneurose». Nach seiner Ansicht waren diese Patienten abhängig von der Arbeit wie Morphinisten von ihrem gewohnten Gift.

Wie andere Süchte auch führt arbeitssüchtiges Verhalten laut Poppelreuter zu erheblichen körperlichen, seelischen und sozialen Problemen. Das Leben werde ausschliesslich von dem Thema Arbeit bestimmt, am Tag und in der Nacht. Ein Leben ausserhalb der Arbeitswelt gebe es nicht mehr, da die Betroffenen nicht selten bis zu 3000 Stunden im Jahr arbeiteten, oft bis zu 16 Stunden am Tag, an 7 Tagen in der Woche - bis der Körper und Seele schliesslich kapitulierten.

Doch regelmässige Überstunden allein sind noch kein Indiz für eine Arbeitssucht. Entscheidend sei die fortschreitende und pathologische Fixierung auf das Thema Arbeit, erklärt Holger Heide. Der Leiter des Instituts für sozialökonomische Handlungsforschung der Universität Bremen gilt als Deutschlands führender Arbeitssucht-Experte. Die Erkrankten verlieren die Kontrolle über ihr Arbeitspensum, sie erleben Entzugserscheinungen, wenn die «Droge» Arbeit nicht greifbar ist, wie er sagt. Da sie ihre Sucht nicht stoppen können, geraten sie immer tiefer in die Abhängigkeit, oft bis zum Zusammenbruch.

Bis zu diesem Zeitpunkt haben die Betroffenen nicht selten viele Jahre mit ihrer Sucht gelebt. Experten gehen davon aus, dass die Erkrankung verschiedene Stadien durchläuft. Anfänglich kreisen die Gedanken der Arbeitssucht-Gefährdeten immer stärker um das Thema Arbeit. Die Familie und andere soziale Beziehungen werden zunehmend vernachlässigt, erste Schuldgefühle treten auf. Chronisch wird dieser Zustand, wenn nur noch die Arbeit zählt und alles andere zurücktritt. Die Betroffenen ordnen jetzt alle Lebensbereiche ihrer Arbeit unter, die Sucht hat sich manifestiert. Ungeduld und aggressives Verhalten nehmen deutlich zu. Die Delegation von Aufgaben oder die Bitte um Hilfe gelten als Zeichen der Schwäche. Nichts ist gut genug. Erste Erschöpfungszustände treten auf. Doch erst in der Endphase der Erkrankung sinkt die Leistungsfähigkeit der Betroffenen drastisch. Gefühle wie Antriebslosigkeit, Leere und «ausgebrannt sein» herrschen jetzt vor. Es kommt zu Black-outs bei der Arbeit oder im Strassenverkehr. Fehlzeiten im Unternehmen steigen drastisch an. Nicht selten stehen schwere körperliche Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall am Ende einer

endlosen Reihe langer Arbeitstage.

Auch Nichterwerbstätige sind betroffen

Die Erkrankung trifft alle Berufsgruppen und gilt daher längst nicht mehr als typische Managerkrankheit. Arbeitssucht tritt - und das ist bemerkenswert - nicht nur bei Erwerbstätigen auf. Auch Nichterwerbstätige können unter Arbeitssucht leiden, wie der Arbeitssucht-Experte Heide betont. Empirische Studien belegten ausserdem, dass es den typischen Arbeitssüchtigen nicht gibt. Man müsse vielmehr von unterschiedlichen Suchttypen ausgehen, sagt er. Exzessives Arbeiten sei nicht einmal ein notwendiges Merkmal der Krankheit. Entscheidend sei die krankhafte Fixierung auf Arbeit. Arbeitssüchtig könne deswegen auch der zwanghafte Arbeitsvermeider sein, sagt Heide.

In jedem Fall benötigten die Betroffenen Hilfe von aussen. Bestehe Einsicht, dass mit dem eigenen Arbeitsverhalten etwas nicht stimme und man etwas tun müsse, so seien bereits gute Voraussetzungen für eine erfolgreiche Therapie gegeben, findet Poppelreuter. Bemerkenswert sei in diesem Zusammenhang die zunehmende Zahl von Selbsthilfegruppen für Menschen mit Arbeitsstörungen bzw. Arbeitssucht. Ausserdem spezialisierten sich in Deutschland immer mehr psychosomatisch orientierte Kliniken auf die Behandlung von nicht-stofflichen Süchten - und dazu zählt die Arbeitssucht. Die Therapien basieren auf der Annahme, dass die Ursachen der Arbeitssucht im frühkindlichen Alter liegen. «Betroffene Erwachsene erlernen bereits als Kinder ein bestimmtes Rollenverhalten. Sie verinnerlichen eine permanente Leistungsorientierung als Überlebensstrategie, ebenso wie die konsequente Missachtung der eigenen Bedürfnisse», skizziert Heide die Ausgangsbasis der Therapien. Doch erst ein konkreter Auslöser führe in späteren Jahren zum Ausbruch der Krankheit. Das könne das gesellschaftliche Umfeld sein, das mit dem Bild des erfolgreichen Workaholic einen bestimmten Arbeitsethos propagiere.

Betriebliches Umfeld als Auslöser

Aber auch das betriebliche Umfeld komme als Auslöser in Frage, sagt Ulrike Meissner von der Universität Bremen. Denn aus betrieblicher Sicht sind Workaholics bis zu einem gewissen Grad von Nutzen für Unternehmen, fand die Ökonomin während eines kürzlich beendeten Forschungsprojektes heraus. Immer mehr Unternehmen forderten regelmässige Überstunden und ein hohes Mass an Flexibilität und Einsatzbereitschaft von ihren Angestellten, sagt Meissner. Wer nicht mehr mithalten könne, müsse gehen. Aber spätestens dann, wenn sich exzessives Arbeitsverhalten verselbständige, könne Arbeitssucht zum existenzgefährdendes Risiko für das Unternehmen werden. Das gelte im Besonderen für kleinere und mittlere Unternehmen. Dieses Risiko wird nach Ansicht von Meissner von vielen Unternehmen stark unterschätzt. Die Expertin empfiehlt daher allen Personalverantwortlichen, ihre Beraterfunktion aktiver wahrzunehmen, um potenzielle Gefährdungen bereits frühzeitig erkennen und abwenden zu können.

Nicola Schuldt-Baumgart

Holger Heide (Hg.): Massenphänomen Arbeitssucht. Historische Hintergründe und aktuelle Entwicklungen einer neuen Volkskrankheit. Bremen 2002.

Stefan Poppelreuter: Arbeitssucht: Massenphänomen oder Psychoexotik? In: Politik und Zeitgeschichte, Band 1-2/2004, S. 8 f.

Ulrike Emma Meissner: Die «Droge» Arbeit, Unternehmen als «Dealer» und als Risikoträger - personalwirtschaftliche Risiken der Arbeitssucht. Frankfurt am Main 2005.

Diesen Artikel finden Sie auf NZZ Online unter: <http://www.nzz.ch/2006/03/15/ma/articleDNVV4.html>

Copyright © Neue Zürcher Zeitung AG