



«Arbeitssucht ist oft eine verzweifelte Reaktion auf unbewältigte Ängste»

Es gibt Firmen, die suchen mittels Stellenanzeigen nach «Workaholics». Sie verkennen, dass Arbeitssucht keine Tugend, sondern eine Krankheit ist. Betroffene häufen nicht nur endlos Überstunden an, sondern sie isolieren sich oft mit Perfektionismus, Pingeligkeit und panischer Angst vor arbeitsfreien Phasen. Der Psychologe Stefan Poppelreuter erläutert, wie Arbeitssucht entsteht, wer davon betroffen ist und warum sie so schwer zu heilen ist. Interview: Mathias Morgenthaler

Stefan Poppelreuter ist diplomierter Psychologe. Er war zehn Jahre als wissenschaftlicher Mitarbeiter am Psychologischen Institut der Universität Bonn tätig, wo er unter anderem die Ursachen des Alkoholkonsums Jugendlicher erforschte und mit einer Dissertation zum Thema Arbeitssucht promovierte. Seit gut fünf Jahren ist Poppelreuter für das Personal- und Managementberatungsunternehmen impuls GmbH in Bonn tätig.

Herr Poppelreuter, kann man süchtig nach Arbeit sein wie nach Alkohol oder nach Heroin?

STEFAN POPPELREUTER: Ja, das kann man in der Tat. Arbeitssucht gehört wie die Kaufsucht, die Spielsucht oder die Sexsucht in die Gruppe der nichtstoffgebundenen Süchte. Sie ist eine Verhaltenssucht, oftmals mit deutlichen Merkmalen einer zwanghaften Persönlichkeitsstörung. Bei genauer Betrachtung zeigen sich zahlreiche Parallelen zu substanzgebundenen Abhängigkeiten: Die Betroffenen erleiden einen Kontrollverlust, sie sind unfähig zur Abstinenz, leiden bei aufgezwungener Abstinenz unter Entzugserscheinungen, zeigen eine Toleranzentwicklung und kämpfen schliesslich mit psychosomatischen und psychosozialen Problemen.

Seit wann interessiert sich die Forschung für die Arbeitssucht?

Eine erste wissenschaftliche Annäherung an das Phänomen Arbeitssucht fand Ende der Sechzigerjahre in den USA statt. In den letzten zehn Jahren hat sich die Forschungsaktivität auch in Europa deutlich erhöht. Die Tatsache, dass es bis heute keine einheitliche Definition von Arbeitssucht gibt, zeigt allerdings, dass die Forschung noch immer in den Kinderschuhen steckt. Deshalb ist bei Aussagen zur Arbeitssucht immer eine gewisse Vorsicht geboten. Aus psychologischer Sicht gilt: Jedes Verhalten kann zur Sucht werden, aber man sollte sich hüten, jedes hingebungsvolle Verhalten sofort zu pathologisieren. Manche Wissenschaftler tun gerne so, als wäre Arbeitssucht in unserer Gesellschaft die Norm. Das trifft sicher nicht zu.

«Die Arbeit erhält einen immer höheren Stellenwert, weil Religion und Familie an Bedeutung verloren haben.»

Wie viele Menschen sind denn betroffen oder gefährdet?

Das ist schwer zu sagen, weil es keine einheitliche Definition und Diagnostik gibt. Aus Japan liegen Studien vor, die besagen, mehr als jeder fünfte Manager sei arbeitssüchtig. Eine amerikanische Studie will uns gar weismachen, 49 Prozent der US-amerikanischen Bevölkerung litten an Arbeitssucht. Das ist sicher deutlich überzogen. Unsere Studie in Deutschland kam zum Ergebnis, dass rund 13 Prozent der untersuchten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zweier grosser Industrieunternehmen als zumindest arbeitssuchtgefährdet gelten müssen. Das Vollbild der Erkrankung erreichen vielleicht ein bis zwei Prozent der berufstätigen Bevölkerung. Somit ist Arbeitssucht mit Sicherheit weniger stark verbreitet als beispielsweise Alkoholabhängigkeit.

Ist Arbeitssucht ein neues Phänomen oder gabs das schon immer?

Die Frage, welchen Stellenwert die Arbeit im Leben haben soll, wird gestellt, seit Menschen produktiv tätig sind. Allerdings hat die Arbeit in den letzten Jahrzehnten einen immer höheren Stellenwert im Leben vieler Individuen eingenommen, weil andere Sinngebungseinrichtungen wie die Religion an Bedeutung verloren haben – und mit der Religion die Feiertage, die institutionalisierten Ruhetage. Im Mittelalter kannte man gegen 100 Feiertage, dazu noch 52 Sonntage, an denen Arbeiten untersagt war, heute können wir 365 Tage im Jahr arbeiten. Auch die Familie hat an Bedeutung verloren, wir leben im Zeitalter der Lebensabschnittspartnerschaften, Patchwork-Familien und allgemeinen «Versingelung». Arbeit ist ein gutes Füllmaterial, um die dadurch entstandenen Lücken zu füllen.

«Es kann jeden treffen, vom einfachen Arbeiter bis zum Topmanager.»

Dazu kommt, dass viele Tätigkeiten heute jederzeit und überall ausgeübt werden können.

Ja, die Flexibilisierung der Arbeitszeiten und die Unabhängigkeit vom Arbeitsort stellen für Menschen mit entsprechender Disposition tatsächlich eine Gefahr dar.

Manche Vielarbeiter bezeichnen sich selber mit Stolz als «Workaholic». Wann gilt jemand in Ihren Augen als arbeitssüchtig?

Man sollte sich nicht auf quantitative Kriterien stützen, etwa die Anzahl der wöchentlichen Arbeitsstunden, denn es ist in erster Linie eine Frage der persönlichen Disposition. Wenn jemand der Arbeit verfallen ist, wenn sein Denken und Handeln nur noch um die Arbeit kreist, wenn er die Arbeitsdauer nicht mehr kontrollieren kann und selbst im Urlaub oder im Spital weiterarbeitet, wenn er mit Schweißausbrüchen, Herzrasen, Niedergeschlagenheit oder Gereiztheit auf arbeitsfreie Phasen reagiert und die Arbeitsdauer ständig steigert, dann deutet das auf eine Arbeitssucht hin. Begleitend treten in der Regel psychosomatische Störungen wie Kopfschmerzen, Herzbeschwerden und Schlafstörungen sowie psychosoziale Probleme wie Konflikte in der Familie oder Verlust von Freundschaften auf. Am Arbeitsplatz fallen Arbeitssüchtige oft dadurch auf, dass sie auch in nebensächlichen Dingen perfektionistisch sind, dass sie kaum delegieren können und Mühe haben, Prioritäten zu setzen. Ihr hohes Anspruchsniveau führt oft zu Aggressionen, weshalb Arbeitssüchtige in der Regel nicht teamfähig sind.

Sind bestimmte Berufsgruppen oder Länder besonders betroffen? In Japan soll es über 350 Zentren geben, die auf die Behandlung von Arbeitssüchtigen spezialisiert sind.

In Japan forderten Anfang der Neunzigerjahre Angehörige von Managern, die aufgrund von Überarbeitung sehr jung gestorben waren, Schadenersatz vom Arbeitgeber – manche Manager hatten 3500 Stunden pro Jahr gearbeitet. Politik und Wirtschaft schufen in der Folge Beratungszentren, welche zur Verbesserung der Gesundheit und Vermeidung von Arbeitssucht beitragen sollten. In Europa gibt es kaum solche Anlaufstellen. In einigen Kliniken arbeiten auf Arbeitssucht spezialisierte Therapeuten, parallel dazu existieren einige Selbsthilfegruppen. Was die Berufsgruppen angeht, so gilt: Es kann jeden treffen, vom einfachen Arbeiter bis zum Topmanager. Berufsleute, die intensiv mit anderen Menschen arbeiten, etwa Ärzte, Seelsorger, Sozialarbeiterinnen, Psychologen, Krankenschwestern und Lehrkräfte tragen ein etwas höheres Risiko; das Gleiche gilt für die Bereiche Forschung, Medien, Werbung sowie selbständige Kleinunternehmer.

Wichtiger als das Berufsfeld scheint die Disposition zu sein. Wie beeinflusst die Sozialisierung in der Familie die spätere Arbeitsweise?

Arbeitssüchtige stammen oft aus Familien mit bestimmten Wert- und Kommunikationsstrukturen. Wenn der Weg zur Anerkennung, zum Geliebt-Sein von Anfang an nur über die Leistung führt, besteht die Gefahr, dass jemand später seinen Wert ausschliesslich über seine Arbeit definiert. «Ich bin nur das, was ich leiste», lautet die Maxime, der Lohn dient dann oft als zentraler Gradmesser für das Selbstwertgefühl. Oft ist Arbeitssucht ausserdem die verzweifelte Reaktion auf unbewältigte Ängste oder Konflikte.

«Arbeitssüchtige nehmen alles auf sich im Bestreben, sich unersetzbar zu machen.»

Die Arbeit wird missbraucht, um Emotionen und Konfliktsituationen auszuweichen?

Es gibt verschiedene Motive. Manche werden arbeitssüchtig aus einer Existenzangst oder aus Angst um die Stelle. Sie sind am Morgen als Erste da und gehen am Abend als Letzte, nehmen alles auf sich im Bestreben, sich unersetzbar zu machen und so Sicherheit zu erlangen. Andere benutzen die Arbeit, um vor Emotionen zu fliehen. Sie gehen auf in der Arbeit und in klaren hierarchischen Strukturen, weil

Literaturauswahl:

- Grüsser, S.M. & Thalemann, C.N. (2006): *Verhaltenssucht*. Huber Verlag. Bern.
- Heide, H. (Hrsg.) (2002): *Massenphänomen Arbeitssucht*. Atlantik Verlag. Bremen.
- Meißner, U.E. (2005). *Die «Droge» Arbeit*. Frankfurt: Lang.
- Poppelreuter, S. (1997): *Arbeitssucht*. Beltz/Psychologie Verlags Union. Weinheim.
- Poppelreuter, S. & Gross, W. (2000): Nicht nur Drogen machen süchtig. *Entstehung und Behandlung stoffungebundener Süchte*. Beltz/Psychologie Verlags Union. Weinheim.
- Robinson, B.E. (2000). *Wenn der Job zur Droge wird*. Düsseldorf: Walter.



bab.ch

ihnen diese Welt die Illusion vermittelt, sie hätten alles unter Kontrolle. In der Partnerschaft oder im Umgang mit Kindern müssten sie Kontrolle abgeben, Vertrauen schenken. Absurderweise verteidigen sich jene, die sich aus solchen Motiven rund um die Uhr hinter der Arbeit verschanzen, gegenüber der Familie oft mit dem Argument «Ich mache das alles doch nur für euch!».

Wie gehen Arbeitgeber mit Arbeitssucht um?

Lassen Sie mich mit einer Episode antworten: Ich war erfreut, als mich ein Unternehmen anfragte, ob ich ihm helfen könnte, Arbeitssüchtige zu erkennen. Beim Gespräch stellte sich dann heraus, dass es dem Unternehmen nicht darum ging, etwas gegen die Sucht der Betroffenen zu unternehmen, sondern dass es Arbeitssüchtige identifizieren wollte, um sie einzustellen. Solche Arbeitgeber verstossen gegen ihre Fürsorgepflicht – und sie erweisen auch dem Unternehmen keinen guten Dienst. Höchstleistungen sind auf Dauer nur möglich, wenn sich die Leistungserbringer regelmässig erholen können. Es ist also sicher besser, Pausen- und Ruheräume einzurichten oder den Angestellten Nackenmassagen anzubieten, als Workaholics einzustellen.

Wie lässt sich Arbeitssucht behandeln? Abstinenz kann in diesem Fall ja nicht das Ziel sein.

Das Ziel muss sein, kontrolliertes Arbeiten zu ermöglichen. Dazu gehören Abgrenzung, Auszeiten, regelmässige Entspannung. Nicht alle Arbeitssüchtigen schaffen es, mit Mass zu arbeiten. Manche gleiten immer wieder in exzessives Arbeiten ab, andere sind psychisch und körperlich derart angeschlagen, dass sie unfähig sind, einer Erwerbsarbeit nachzugehen.

Sie befassen sich seit rund 10 Jahren als Wissenschaftler und Berater mit dem Thema Arbeitssucht – ist man dadurch vor Arbeitssucht gefeit?

Nein, keineswegs, auch ich kenne Phasen der Überarbeitung. Wenn ich zu viel Arbeit annehme, treten die typischen Symptome auf: Zu wenig Schlaf, Gereiztheit, Erschöpfungsgefühle, Unfähigkeit, richtig zuzuhören. Aber ich habe gelernt, mein Arbeitsverhalten bewusster zu steuern, regelmässig Pause zu machen und Entspannung zuzulassen; der wichtigste Schutzfaktor ist sicherlich meine Familie. Meine Kinder haben mich «entschleunigt», als sie klein waren, heute animieren sie mich dazu, mehr Zeit mit ihnen zu verbringen – diese gemeinsame Zeit ist wertvoller als jede Arbeit.

