

## «Man zwang mich, nichts zu tun – das war die Hölle»

Wie kommt es dazu, dass Menschen arbeiten bis zum Umfallen? Dass sie kaum mehr schlafen, das Diktiergerät ans Bett nehmen und literweise Kaffee trinken, um weiterarbeiten zu können? Die Geschichte von Renato Cadisch, Anna Gentsch\* und Margrit Walder\* zeigt, wie Arbeit zur Sucht werden kann und wie schwierig es ist, die Abhängigkeit zu überwinden.

Von Mathias Morgenthaler



Akten wälzen bis weit in die Nacht hinein – wer arbeits-süchtig ist, vernachlässigt Regeneration und soziale Kontakte. Foto: Morgenthaler

Als Renato Cadisch sich auf der Intensivstation eines Spitals wiederfand und über sich sagen hörte, man müsse ihn «aus dem Verkehr ziehen», da glaubte er zunächst an eine Verwechslung. Erst als der Arzt zu ihm trat und ihm mitteilte, mit solchen Blutwerten müsste er eigentlich längst tot sein, wurde ihm klar: Diesmal gab es keine Ausreden, es liess sich nicht länger leugnen – er war krank und brauchte Hilfe.

### Mehr Maschine als Mensch

Vorausgegangen war eine rund 20-jährige Leidensgeschichte, die gleichzeitig eine Erfolgsgeschichte war. Als gelernter Autospengler arbeitete sich Cadisch nach oben, wurde Verkäufer, wurde Verkaufsleiter. Oft sprang er in Notsituationen ein, übernahm Teams, die weit hinter dem Budget herhinkten, und führte sie auf die Erfolgsstrasse. Je aussichtsloser die Mission war, desto mehr legte sich Cadisch ins Zeug, und immer wieder schaffte er das Unmögliche. «Ich glaubte, ich sei eine Maschine, ich schaffe alles, mir könne nichts passieren» – so sah er sich in dieser Zeit. Dass seine Magennerven ihm gelegentlich einen Streich spielten und er sich beim Handballspiel regelmässig verletzte, beschäftigte ihn nicht weiter. Erst als sich sein Gehör massiv verschlechterte, die Ärztin aber keine Ursache dafür fand, nahm er sich vor, etwas weniger zu arbeiten.

Die selbst auferlegte Frist verstrich ein ums andere Mal, ohne dass sich etwas geändert hätte, Cadisch arbeitete Tag und Nacht, die Gedanken rotierten pausenlos, eines Abends nahm er einen Notizblock ans Bett, später das Diktiergerät. Tagsüber litt er vermehrt an Entscheidungsschwäche, nicht nur im Büro, sondern schon frühmorgens vor dem Kleiderschrank, wo er manchmal in Panik ausbrach, weil er nicht wusste, welchen Anzug er mit welcher Krawatte kombinieren sollte.

### «Zwei Wochen Ferien verordnet»

Nach dem Zusammenbruch und der Untersuchung im Spital wurde Cadisch zur Rehabilitation geschickt, mit dem «Time-System» in der Hand trat er in die Klinik Schützen in Rheinfelden ein und erhoffte sich zehn Termine pro Tag. Wenig später wusste er, dass er froh sein musste um fünf Fixpunkte pro Woche. Den Computer nahm man ihm gleich zu Beginn ab, das Joggen verbot man ihm, weil er konstant mit Puls 180 trainierte, den Umgang mit anderen Patienten unterband man, weil Cadisch rasch in die Therapeutenrolle geschlüpft war. «Man zwang mich, nichts zu tun», sagt Cadisch, «das war die Hölle». Derart unter Entzugserscheinungen leidend gestand er sich ein: «Die Arbeit ist eine Sucht. Ob man Bücher und Computer oder eine Weinflasche im Gepäck hat, läuft auf dasselbe hinaus.»

Die Ursachen für sein suchartiges Arbeiten glaubt Cadisch in seiner Kindheit gefunden zu haben. «Die Eltern hatten wenig Zeit für mich, sie hatten andere Sorgen.» Als Fünfjähriger hatte er alles darangesetzt, die Ehe seiner Eltern zu kitten – als sie dennoch zerbrach, empfand er das als Niederlage und schwor sich, in Zukunft zu den Siegern zu gehören. Heute ist der 44-Jährige als selbständiger Verkaufstrainer längst wieder im Geschäft. Er habe in kleinen Schritten gelernt, gelegentlich auszuspannen und zu geniessen, sagt er und fügt nach einer Pause an, derzeit arbeite er leider wieder deutlich zu viel; immerhin: Über die Festtage hat er sich «zwei Wochen Ferien verordnet».

Sie schlief nie mehr als vier Stunden pro Nacht und hielt sich mit Kaffee auf den Beinen.

### Wenig Zuwendung, viel Arbeit

Auch Anna Gentsch\* kommt sofort auf ihre Kindheit zu sprechen, wenn man sie nach ihrer Arbeitssucht fragt. «Ich erhielt wenig Zuwendung», sagt sie, «mein Vater war Alkoholiker, meine Mutter stets am Arbeiten». Von ihr lernte sie, dass man sich nur durch Leistung Respekt verschafft und dass man niemals fremde Hilfe annehmen sollte. Anna Gentsch glänzte in der Schule mit Bestnoten, ihre Schwester wurde

\* Namen geändert



Auf der Intensivstation hörte Renato Cadisch über sich sagen, man müsse ihn «aus dem Verkehr ziehen».

Foto: ZVG

früh heroinsüchtig. Auch Anna blieb den Drogen verbunden, wenn auch auf andere Weise: «Ich hatte lauter schwache, süchtige Partner, ohne mir bewusst zu sein, dass ich so die Rolle meiner Mutter übernahm.» Bei der Arbeit fiel Anna Gentsch durch grossen Einsatz und Perfektionismus auf. Oft wechselte sie die Stelle, nach der Schneiderlehre arbeitete sie im Service, später in einer chemischen Reinigung, in der Medienbranche, als Schwesternhilfe, und nirgends konnte sie die Dinge so belassen, wie sie waren, überall musste sie Hand anlegen.

#### Verheiratet mit der Arbeit

Als Anna Gentsch 32 Jahre alt war, überschlugen sich die Ereignisse: Kurz vor der Hochzeit verunglückte ihr Partner tödlich, sie liess alles liegen, zog von Bern nach Graubünden, stürzte sich in eine neue Arbeit, die sie an sechs Tagen pro Woche zwölf Stunden und mehr beschäftigte, und unternahm am siebten Tag Ausflüge nach Italien. Als sie sich gegen die sexuelle Belästigung durch ihren Chef zur Wehr setzte, stellte dieser sie auf die Strasse. Gentsch zog nach Zürich, stürzte sich dort in die Arbeit, war aber zuhause «wie gelähmt», so dass sich die Gegenstände bald türmten und sie kaum noch die Tür zur eigenen Wohnung öffnen konnte vor lauter Chaos.

In dieser Zeit begann Anna Gentsch, gegen das Gebot ihrer Mutter zu verstossen und Hilfe zu suchen. In einer Selbsthilfegruppe für Angehörige von Alkoholikern lernte sie, sich nicht länger allein verantwortlich zu fühlen für das Schicksal ihrer Partner. An ihrem Arbeitsverhalten änderte sich nichts. Sie schlief nie mehr als vier Stunden pro Nacht und hielt sich tagsüber mit Kaffee («literweise») und dem Aufputzmittel Coramin («stangenweise») auf den Beinen. Schliesslich, mit 42 Jahren, wurde Gentsch durch eine Erkrankung gebremst: «Die Diagnose Brustkrebs war ein Schock, die Auszeit kam mir aber wie eine Erlösung vor», erinnert sie sich. «Bis zu diesem Zeitpunkt sah ich immer nur die Anforderungen, nie mich selber, durch die Erkrankung konnte ich für einen Moment loslassen.»

Die Entspannung hielt nicht lange an, zur Ruhelosigkeit gesellte sich in dieser Zeit die Esssucht. Als ihr Arbeitgeber nach der Rückkehr ihre Konzentrations-schwierigkeiten bemerkte und ihr vorschlug, das Pensum auf 80 Prozent zu reduzieren, kündigte sie die Stelle und trat eine neue Vollzeitstelle an. Auch dort fiel auf, dass ihre Leistung mangelhaft war – Gentsch arbeitete nach einer ersten Ermahnung am Abend heimlich bis 22 Uhr weiter und belegte zusätzliche Kurse. Schliesslich suchte sie «auf allen Vieren» den Arzt auf, tobte zuerst «wie eine Wilde», als dieser sie «auf 50 Prozent herunterschreiben» wollte und willigte schliesslich ein. Ihr Arbeitgeber reagierte mit der Kündigung, Anna Gentsch musste sich damit abfinden, teilinvalid und arbeitslos zu sein.

#### Viel leisten, koste es, was es wolle

Auf Anregung einer Freundin, die ihr unverblümt gesagt hatte, sie werde immer dicker, besuchte sie eine Selbsthilfegruppe zum Thema Esssucht und erfuhr so auf Umwegen, dass es ein ähnliches Angebot für Arbeitssüchtige gab. Als sie das erste Meeting der Anonymen Arbeitssüchtigen (AAS) besuchte, hatte sie den Eindruck, die anderen Mitglieder erzählten exakt ihre eigene Geschichte.

Da war zum Beispiel Margrit Walder\*, eine der Gründerinnen der AAS in Zürich, die ebenfalls mit einem alkoholabhängigen Partner zusammengelebt und

ebenfalls seit ihrer Jugend exzessiv gearbeitet hatte in der Hoffnung auf Anerkennung. Walder sprang oft in Notsituationen für andere ein, war bekannt dafür, Unmögliches möglich zu machen dank Nachschichten. Im Vordergrund stand stets die Leistung – wie es ihr ging, war kein Thema. Auch Walder hatte literweise Kaffee getrunken und wenig geschlafen, hatte endlos gearbeitet bis zum körperlichen Zusammenbruch. Und als sie schliesslich in einer Firma Arbeit fand, in welcher der Chef gerne zuerst einen Tee trank, bevor man die Arbeit in Angriff nahm, da fand sie das nicht nur todlangweilig, sondern das ganze Leben erschien ihr mit einem Mal ausgesprochen fad.

Anna Gentsch fand schliesslich eine 50-Prozent-Stelle in einem Alters- und Pflegeheim, einen «Schoggi-Job», wie sie es nannte. Durch die wöchentlichen Gespräche in der AAS-Gruppe, die sich auf das 12-Punkte-Programm der Anonymen Alkoholiker stützt, lernte sie, sich beruflich besser abzugrenzen und sich im Privatleben eine Struktur zu geben, «damit es nicht nach drei Tagen wieder aussieht, als habe eine Bombe eingeschlagen».

**Sie, die sich unverzichtbar machen wollte, wird nun kaum mehr gebraucht.**

#### Näher bei sich, aber stets auf der Hut

Ihre Sorgen ist sie allerdings nicht los. Der Raubbau am Körper hat Spuren hinterlassen, ein Zahn nach dem anderen muss ersetzt werden, die Konzentrationsfähigkeit ist gering und die Depressionserkrankung lässt sich nur mit Medikamenten einigermaßen in Schach halten. Kürzlich hat Gentsch erfahren, dass ihr Arbeitgeber ihr Pensum von 50 auf 40 Prozent reduzieren will, fortan soll sie nur noch an den Wochenenden arbeiten. «Das macht mir Angst», sagt die 51-Jährige, «es wird für mich schwierig, mich unter der Woche zu beschäftigen». Sie, die immer alles daran gesetzt hat, sich unverzichtbar zu machen, macht nun die schmerzhafteste Erfahrung, dass sie kaum mehr gebraucht wird.

Margrit Walder arbeitet heute selbständig und bezeichnet das als gute Lösung. «Ich gewichte heute mein Wohlbefinden höher als die Leistungsanforderungen», sagt die 49-Jährige. «Viel zu lange habe ich meine Psyche mit Arbeit zugeschüttet, nun übe ich mich darin, öfter bei mir zu sein. Ich bin oft in der Natur, spiele Klavier und male gerne – die Malerei ist allerdings gefährlich, denn mit Bildern kann man Ausstellungen veranstalten.» Margrit Walder weiss, wie gross die Gefahr ist, in neuem Feld wieder in die alten Verhaltensmuster zurückzufallen.

#### Kontakt und Informationen:

Anonyme Arbeitssüchtige, Postfach 4112, 8021 Zürich. Selbsthilfegruppe trifft sich jeden Donnerstag von 19.15 bis 20.30 in Zürich an der Obmannamts-gasse 17.

Im Internet: [www.arbeitssucht.de](http://www.arbeitssucht.de)

