

„Ich kann mir das nicht abgewöhnen“

Arbeitsucht und ihre Folgen

| STEFAN POPPELREUTER | Wer heute viel und über die Maßen engagiert arbeitet, genießt allein durch diese Tatsache meist ein hohes Ansehen. Oft wird übersehen, dass exzessives Arbeiten massive gesundheitliche und soziale Risiken für den betroffenen Menschen bergen kann.

Können Sie beschreiben, wie Ihre Arbeitswoche aussieht, so von der Arbeitsstundenzahl her?

Das ist eigentlich so, ich stehe morgens um fünf auf und bin um 06:30 Uhr in der Klinik. Ich habe dann bis mittags, 13:00, 13:30 Uhr OP-Termine, manchmal auch länger. Nachmittags habe ich meine Vorlesungen oder bereite diese vor. Unigremien, Prüfungen, Kolloquien, die Tage sind immer proppevoll. Gegen 21:00 Uhr bin ich zuhause, meistens aber auch später. Da les' ich dann noch was, meistens Fachzeitschriften. Oder etwas zu neuen Apparaten. So gegen elf gehe ich dann ins Bett.

Und am Wochenende, arbeiten Sie da auch?

Ja, am Wochenende mache ich Schreibkram, Publi-

kationen und so. Oder ich besuche Kongresse. So ca. acht bis zehn Stunden arbeite ich am Samstag. Sonntags ein bisschen weniger, so sechs bis sieben Stunden vielleicht. Irgendwie kann ich mir das nicht abgewöhnen.

(Proband in einer Interviewstudie zum Thema „Arbeitsucht“)

„Lieben und Arbeiten“, antwortet Sigmund Freud, als er einmal gefragt wurde, was seiner Meinung nach ein normaler Mensch können müsse. Und damit hat Freud wohl zwei wichtige Eckpfeiler menschlichen Daseins, sozusagen den Lebenssinn skizziert. Dass ein Zuviel an Lieben oder Arbeiten aber auch schädliche Folgen und Auswirkungen haben kann, ist erst sehr viel später in den Fokus der wis-

senschaftlichen Forschung gerückt.

Arbeitsucht gilt heutzutage als ein Phänomen moderner westlicher Industrienationen. Bislang gibt es jedoch kaum zuverlässige Zahlen zur Prävalenz der Arbeitsucht. Expertenschätzungen gehen von etwa 200 000 bis 300 000 Betroffenen und etwa 13 Prozent arbeitssuchtgefährdeten Erwerbstätigen in der Bundesrepublik aus. Dennoch werden uns in Presse, Funk und Fernsehen immer wieder Workaholics vorgeführt, deren exzessives Arbeitsverhalten sie gesundheitlich geschädigt, sozial isoliert und mitunter auch – Ironie des Schicksals – ihrer Existenzgrundlage, nämlich ihrer Arbeit beraubt hat. Das große Interesse der Medien an der Arbeitsuchtproblematik steht allerdings in eklatantem Missverhältnis zu den wissenschaftlich gesicherten Erkenntnissen bezüglich der Arbeitsucht. Dass die breite Öffentlichkeit Interesse an einer Problematik wie der Arbeitsucht hat, liegt auf der Hand. Jeder von uns arbeitet in irgendeiner Form, beruflich, in Haushalt und Familie, in Ausbildung und Studium, in Ehrenamt, Freizeit und Hobby. Mit der Arbeit sind vielfältige positive Aspekte verbunden. Arbeit sichert die Existenz, sie vermittelt Kompetenz, Selbstwertgefühl und Identität, sie schafft soziale Kontakte und strukturiert den Tag. Bei so viel positiven Folgen des Arbeitens wird offenbar verkannt (oder verdrängt?), welche weitreichenden Konsequenzen ein süchtig entgleistes Arbeitsverhalten, eine eindimensional auf die Arbeit ausgerichtete Lebensführung haben kann.

Theoretische Grundlagen der Arbeitsucht

Die defizitäre Forschungslage lässt derzeit lediglich eine operationale Definition der Arbeitsucht zu. Arbeitsucht lässt sich danach primär durch folgende Merkmale kennzeichnen:

- Der Betroffene ist dem Arbeitsverhalten völlig verfallen, das gesamte Denken und Handeln, der gesamte Vorstellungsraum beziehen sich auf die Arbeit.
- Der Betroffene hat die Kontrolle über sein Arbeitsverhalten verloren, er ist unfähig, Umfang und Dauer des Arbeitsverhaltens zu bestimmen.
- Der Betroffene ist abstinenzunfähig. Er erlebt es subjektiv als unmöglich, kürzere oder längere Zeit nicht zu arbeiten.
- Beim Betroffenen treten Entzugerscheinungen bei gewolltem oder erzwungenem Nicht-Arbeiten auf, bis hin zu vegetativen Symptomen.
- Der Betroffene entwickelt eine gewisse Toleranz gegenüber der Arbeitsquantität, das heißt, zur Erreichung angestrebter Gefühlslagen oder Bewusstseinszustände muss immer mehr gearbeitet werden.
- Beim Betroffenen treten psychosoziale und/oder psychoreaktive Störungen auf.

Die Arbeitsucht diagnose kann keinesfalls nur an rein quantitativen Merkmalen festgemacht werden. Viel entscheidender ist die Frage, wie und warum jemand arbeitet. Welche Funktionen hat ein exzessives Arbeitsverhalten in der individuellen Biographie eines Menschen? Denkbar wäre, dass sich ein arbeitssüchtiges Verhalten aus dem Bemühen eines Mitarbeiters ergeben kann, durch engagiertes Arbeiten die eigene Arbeitsplatzsicherheit zu vergrößern oder die eigene Karriere zu befördern. Möglicherweise ergibt sich eine Arbeitsucht aber auch aus dem

AUTOR

Dr. Stefan Poppelreuter ist Diplom-Psychologe. Er ist Bereichsleiter bei der TÜV Rheinland Impuls GmbH und arbeitet als Trainer, Berater und Coach (poppelreuter@impuls-gmbh.com). Er ist ausgewiesener Experte in den Bereichen Stoffungebundene Süchte und Stoffgebundene Abhängigkeiten. Bis 2001 war er als Wissenschaftlicher Mitarbeiter in der Abteilung für Wirtschafts- und Organisationspsychologie des Psychologischen Instituts der Universität Bonn tätig. Dort promovierte er im Jahr 1996 zum Thema „Arbeitsucht“.





Quelle: mauritius-images

Motiv, unangenehme Gefühle, Situationen, Probleme oder Personen zu verdrängen oder zu vermeiden. In beiden Fällen kann die Arbeit zunächst als Mittel zum Erreichen eines Zieles verstanden werden. Wird die Arbeit zum Erreichen dieses Zieles jedoch in exzessiver Form betrieben, so kann ihr instrumenteller Charakter verloren gehen und sich eine Arbeitssucht entwickeln.

Prävention und Intervention

Im Allgemeinen ist das Problembewusstsein in Unternehmen und Organisationen (noch?) eher gering. Gerade im Hochschulforschungsbereich ist ein massives Arbeitsengagement eine Voraussetzung für einen oft nicht einmal sicheren beruflichen Erfolg. Dabei gibt es durchaus organisationsstrukturelle und personalpolitische Maßnahmen zur Senkung des Arbeitssuchtrisikos in Unternehmen. Hierzu gehört die Überarbeitung von Personalauswahlkriterien und Anforderungsprofilen oder die Veränderung der Organisationskultur, indem Be-

lohnungssysteme sowie Arbeitszeit-, Pausen- und Urlaubsregelungen korrigiert und organisatorische Maßnahmen gegen eine Ausdehnung individueller Arbeitszeiten ergriffen werden, z.B. dadurch, dass Überstunden und Urlaubstage nicht ausbezahlt, sondern durch Freizeit abgebaut werden. Weiterhin dienen realistische Zielvereinbarungen, eine gute Teamentwicklung und soziale Unterstützung der Sensibilisierung der Mitarbeiter. Auch Entspannungstrainings, körperliche Übungen, Coachingmaßnahmen und Workshops können hilfreich sein.

Was tun gegen Arbeitssucht?

Nur wenn ein Betroffener selbst einen „Leidensdruck“ verspürt, können therapeutische Maßnahmen bei der Bewältigung einer Arbeitssuchtproblematik wirksam sein. Bislang gibt es keine spezifischen Interventionen zur Überwindung einer Arbeitssuchtproblematik. Die Aufnahme einer therapeutischen Maßnahme oder auch der

Besuch einer Selbsthilfegruppe für Personen mit Arbeitsstörungen dürfte jedoch in jedem Fall hilfreich und auch unumgänglich sein, um sich der persönlichen Arbeitssuchtproblematik und insbesondere den dahinterstehenden Gründen und Ursachen anzunähern. Darauf aufbauend kann es zu einer Einstellungs- und Verhaltensänderung im Problembereich kommen. Unterschiedliche therapeutische Schulen wenden dabei unterschiedliche Vorgehensweisen an. Letztlich gilt es wie bei jeder Therapiemaßnahme, individuell und selbstverantwortlich zu prüfen, ob der Betroffene

durch die angefragte Hilfe eigene Wünsche, Bedürfnisse und Zielsetzungen realisieren kann oder nicht. Neben Selbsthilfegruppen stehen zur therapeutischen Aufarbeitung ambulante oder stationäre psychologische Maßnahmen zur Verfügung. Hier wird insbesondere mit verhaltens- oder tiefenpsychologischen Instrumenten versucht, den Betroffenen bei der Überwindung seiner Problematik zu unterstützen. Aber auch Stressbewältigungstechniken, Zeit- und Selbstmanagementoptimierung oder auch ein individuelles Coaching sind dazu geeignet, Betroffenen zu helfen.

TIPPS:

Poppelreuter, S. & Mierke, K. (2008). **Psychische Belastungen am Arbeitsplatz**. (3., überarb. u. erg. Aufl.). Berlin: Erich Schmidt Verlag.

Städele, M. & Poppelreuter, S. (2009). **Arbeitssucht – Neue Erkenntnisse in Diagnose, Intervention, Prävention**. In D. Batthyany & A. Pritz (Hrsg.), *Rausch ohne Drogen. Substanzungebundene Süchte* (S. 141-161). Wien/New York: Springer.

<http://www.arbeitssucht.de/>

<http://www.crazyworkers.ch/>