



**HEINZ WYSSLING über
eine Suchtkrankheit, die immer
wieder Respekt auslöst.**

ARBEIT ALS DROGE

Frau A

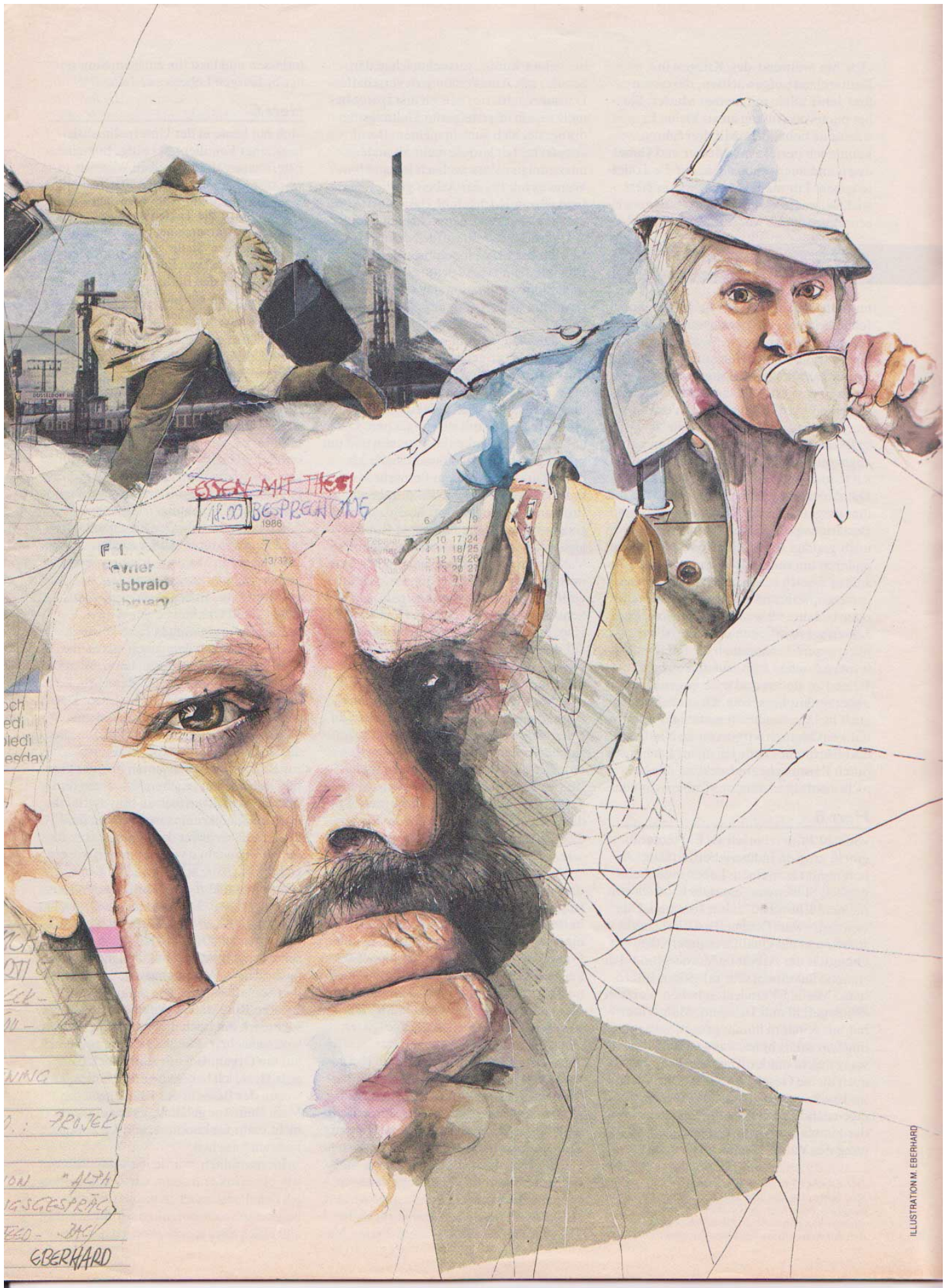
«Ich bin ein Workaholic. Ich könnte mir ein Leben ohne Arbeit absolut nicht vorstellen. Morgens aufstehen und nicht wissen, wie ich den Tag verbringen soll, das wäre für mich ein Inferno. Ich arbeite sieben Tage in der Woche, sozusagen rund um die Uhr, von morgens vier Uhr bis abends gegen Mitternacht. Ich bin ein glücklicher Workaholic. Im vergangenen Jahr bin ich erstmals seit fünf Jahren in den Ferien gewesen. Die ersten 48 Stunden habe ich nur geschlafen. Am dritten Tag dachte ich, es ist wunderschön, Ferien zu haben. Am vierten Tag kam mir der Artikel in den Sinn, den ich schon lange schreiben wollte. Am fünften Tag versuchte ich vergeblich, ein Textverarbeitungssystem im Hotel aufzutreiben, und am sechsten Tag entschloss ich mich, die noch verbleibenden Ferientage an den Hut zu stecken und nach Hause zu fahren, um alle unerledigten Dinge an die Hand zu nehmen. Das Nicht-arbeiten-Können ist für mich unerträglich. Nach meiner Rückkehr erwischte mich ein Migräneanfall, an dem ich mehrere Tage zu leiden hatte. Sinnigerweise erwischt mich die

Migräne, die mich schon seit meiner Jugend begleitet, meistens am Wochenende, wenn der Arbeitsdruck etwas nachlässt.

Meine Arbeit muss absolut perfekt sein, was meinerseits einen hohen Einsatz erfordert. Ich bin unter anderem auch in der Personalschulung tätig. Wenn meine Arbeit gut ankommt, erfahre ich auch unheimlich viel Bestätigung. Mein Anliegen in solchen Seminaren ist es, etwas mehr Menschlichkeit und Sinnlichkeit hineinzutragen.»

Soweit die Antwort von Frau A auf meine Frage nach der Bedeutung der Arbeit in ihrem Leben. Frau A ist eine attraktive Frau. Sie hat mich zum Gespräch in ihrem Büro empfangen, das in seiner klinischen Sauberkeit eher kalt und steril wirkt. Ein Fleck, der sich nach dem Kaffee-Einschenken frech und braun vom weissen Tisch abhebt, wird sofort weggeputzt. Frau A wirkt sehr selbstsicher, sie spricht klar und ohne gedankliche Warte-pausen. Um möglichst wenig Zeit für unnötige Anfahrtswege zu verlieren, hat sie ganz in der Nähe eine Wohnung ge-mietet. ➡

07:00	
07:30	
08:00	TEL
08:50	SUCHER
09:30	
10:00	ARBEIT
10:30	RESPE
11:00	
11:30	SCHWIMM
12:00	
12:30	LUNCH
13:00	
13:30	KURZWEIL
14:00	HERSTELL
14:30	ABZUG
15:00	



«Ich bin während des Krieges in Deutschland aufgewachsen, die ersten fünf Jahre allein mit meiner Mutter. Sie hat mich von Anfang an als kleine Erwachsene behandelt. Mit drei Jahren konnte ich perfekt mit Messer und Gabel essen und auch schon allein auf die Toilette gehen. Für meine Mutter war es stets wichtig, was ich sagte, und ich bin immer ernst genommen worden. Zu meinem Va-

ARBEIT ALS DROGE

ter hatte ich eine fürchterliche Beziehung. Ich habe gegen ihn permanent Selbstbehauptung üben müssen. Was immer er abgewertet hat, fand ich automatisch gut; was immer er als richtig beurteilte, habe ich in Frage gestellt. Das ist sogar so weit gegangen, dass ich aus totaler Verweigerung ihm gegenüber – er war ein Nazi – in späteren Jahren den jüdischen Glauben angenommen habe. Aufgewachsen bin ich jedoch in einem katholischen Milieu. Die Ablehnung meines Vaters und die mit ihm ausgefochtenen Kämpfe sowie die Bestätigung durch meine Mutter haben mich geprägt. In der Schule war ich den anderen um fünf Jahre voraus; mit acht Jahren bin ich schon ins Gymnasium eingetreten, während die anderen bereits 13 oder 14 Jahre alt waren. Ich fing mit 12 Jahren an zu arbeiten und unterstützte mit meinem Einkommen die Familie. So lernte ich schon früh, auf den eigenen Beinen zu stehen und mich gegenüber den anderen durchzusetzen. Deshalb bin ich auch nicht besonders teamfähig. Für mich hat kein Mensch a priori einen Nimbus, und Ehrfurcht kenne ich nicht. Ich bin nur durch Leistung beeindruckbar. Was ich nicht ausstehen kann, ist Mittelmässigkeit.»

Herr B

«Seit 20 Jahren bin ich als Einkäufer in einem grossen Industriebetrieb tätig. Arbeit nimmt in meinem Leben einen sehr grossen Stellenwert ein. Das habe ich von meinem Elternhaus mitbekommen. Das Leitmotiv war: Bete und arbeite! Dabei stand nicht die Qualität, sondern die Quantität der Arbeit im Vordergrund. Ich stamme aus einem sehr religiösen Elternhaus. Meine Eltern legten hohen Wert auf Pflichtgefühl und Disziplin. Mein Vater hat uns Kindern immer gesagt, was gut und was schlecht ist, was er duldet und was er nicht duldet. Das hat mich, wie auch meine Geschwister, geformt. Auch im Erwachsenenleben haben wir nicht als eigenständige Personen entschieden, sondern immer in Abstützung auf die Meinung des Vaters. Weil ich von den Eltern

Der Zürcher Sozialarbeiter Heinz Wyssling hat acht Jahre lang mit jugendlichen Drogenabhängigen gearbeitet, bevor er in die Erwachsenenbildung umsattelte. Heute beschäftigt er sich mit Bildungsmassnahmen für Arbeitslose.

nie gelobt wurde, versuchte ich in der Schule, mir Anerkennung zu verschaffen. Daraus resultierte, wie ich erst später bemerkte, ein übersteigerter Geltungsdrang, der sich auch in meinem Beruf auswirkte. Ich leistete mehr als andere, um zu zeigen, dass auch ich jemand bin. Wenn es mir bei der Arbeit gut lief, empfand ich ein Hochgefühl, das jedoch kurz darauf ins Gegenteil umschlagen konnte.

Vor sechs Jahren wurde bei uns im Betrieb die EDV eingeführt. Man übertrug mir die Verantwortung für Installation und Koordination. Daneben war ich weiterhin im Einkauf tätig. Der Dreizehntage arbeitete ich zur Regel. Dies ging fünf Jahre so. Ich war im besten Alter, Mitte der Vierzigerjahre, und die Arbeit wurde für mich zum Zentrum meines Lebens. Für meine Hobbys Lesen, Rudern und Fussball fand ich keine Zeit mehr. Gleichzeitig begann ich zu rauchen. Um auf andere Gedanken zu kommen und um besser abschalten zu können, habe ich den Feierabend vor dem Fernseher verbracht. Die Arbeit und die anstehenden Probleme haben mich oft über das Wochenende verfolgt und nicht in Ruhe gelassen. In solchen Phasen ist mir mein Vater wieder in den Sinn gekommen, der mich an meine Pflicht erinnerte. Als ich vor fünf Jahren wegen Angstgefühlen und Schlafstörungen zu meinem Hausarzt ging, eröffnete er mir, ich sei vollkommen auf dem Hund, vor allem psychisch. Er warnte mich, dass ich auch physisch kaputtgehen werde, wenn ich so weitermache. Mit Medikamenten versuchte ich dann, die in dieser Zeit aufgetretenen diffusen Angstgefühle und Schlafstörungen zu bekämpfen. Die Arbeitsbelastungen reduzierten sich jedoch nicht. In dieser Zeit ist auch mein Chef, mit dem ich mich gut verstand, ausgewechselt worden. Mit dem neuen Vorgesetzten hat die Zusammenarbeit nicht mehr so gut gespielt, unsere Charaktere waren zu verschieden.

Vor drei Jahren merkte ich plötzlich, dass mit meinem Herzen etwas nicht mehr stimmte. Ich musste immer wieder stehenbleiben, weil ich das Gefühl hatte, einen Knollen im Hals zu haben. In der Folge traten diese Symptome immer stärker und häufiger auf, und schliesslich hat mich der Hausarzt ins Spital überwiesen. Der Befund: Ein Bypass sei nötig. Ich war so geschockt, dass ich drei Tage später einen Herzinfarkt erlitt.»

Dies die Geschichte von Herrn B. Er ist verheiratet und hat keine Kinder. Er hat die Freude an der Arbeit verloren. Er ist jetzt 57 und hofft, wenigstens den sechzigsten Geburtstag noch erleben zu können. Zum Gespräch hat er mich zu sich nach Hause eingeladen. Im behaglichen, mit stattlichem Mobiliar etwas überladenen Wohnzimmer seines Eigenheimes wirkt Herr B etwas verloren. Die körperliche Erkrankung hat bei ihm seine Spuren hin-

terlassen und lässt ihn auch am Sinn seines bisherigen Lebens zweifeln.

Herr C

«Ich bin heute in der Unternehmensleitung einer Familien-AG tätig. In meinem Elternhaus galt die Devise: Wenn du etwas tust, dann tue es ganz. Deshalb bin ich ein Gegner von Halbheiten. Als unsere Gesellschaft noch nicht ganz so gross war wie heute, habe ich immer gewusst, was jeder im Betrieb macht, und zwar zu jeder Stunde. Wenn es nötig war, habe ich mich selbst an die Maschine gestellt. Dazu habe ich den Einkauf, die Buchhaltung, die Werbung besorgt – ja ich habe eigentlich alles gemacht, tutti quanti.

Und dann bin ich an den Punkt gelangt, wo der Tag eigentlich 36 Stunden haben sollte. Seit 1968 habe ich, bis zu meinem Aufenthalt in der Klinik, regelmässig zwischen 14 und 16 Stunden pro Tag gearbeitet. Morgens um fünf Uhr bin ich aufgestanden, habe schnell einen Tee getrunken, und dann ab ins Büro, um zuerst die Pendenzenliste zu misten. Anschliessend erfolgten Besprechungen bis in den Abend hinein. Es waren eigentlich ständig Feuerwehrrübungen, weil alles immer erst im letzten Moment erledigt werden konnte, immer kurz bevor *öppis fascht verreckt* wäre. In der Regel war ich bis gegen 23.30 Uhr voll an der Arbeit.

Samstag und Sonntag habe ich auch gearbeitet. Auch dann noch, als meine Frau zwei Kinder geboren hatte. Wenn es zu Hause nicht mehr ging, dann arbeitete ich auch am Wochenende im Büro. Das war ein wunderbarer Trick, denn am Samstag bin ich nicht durch Telefone bei der Arbeit gestört worden. Durch den zunehmenden Arbeitsanfall und das Gefühl, alles selber machen zu müssen und für alles verantwortlich zu sein, habe ich mich im Kleinkram *verstrupft*. Ich fand keine Zeit mehr für das Wesentliche. Ich bin mir manchmal vorgekommen wie ein Bulldozer, habe ständig alles vor mir hergeschoben und nicht mehr über den Berg hinausgesehen. Dieser ständige Druck hat sich mit der Zeit auch körperlich bemerkbar gemacht. Zuerst in Kopfweh und Erschöpfungszuständen. Dann in Schweißausbrüchen, Verengungen in der Brust und Schlaflosigkeit. Die dadurch verursachten Rückstände in der Arbeit versuchte ich mit noch mehr Leistungseinsatz wettzumachen. Plötzlich schlug es einfach auf ein Organ. Bei mir zum Glück nicht aufs Herz, ich habe ein gutes Herz; ich bin wegen des Beins in der Klinik gewesen. Mein Bein war gelähmt, es hat einfach nicht mehr funktioniert, und ich konnte nicht mehr gehen.

Im nachhinein würde ich sagen, das war wie ein Wink von oben, ein Zeichen, dass ich eine Pause machen muss. Erstmals begann ich nachzudenken, wofür ich das eigentlich alles mache, wie ich den Be-

trieb besser organisieren, mich entlasten und vielleicht etwas gelassener und toleranter werden könnte.

Die Angst vor dem Misserfolg, die Last, als Unternehmer für den Betrieb verantwortlich zu sein, die von den Eltern mitbekommene Arbeits- und Leistungsmoral sowie mein Interesse an allem haben dazu geführt, dass die Arbeit zum Massstab für alles Lebenswerte wurde. Die Familie habe ich vernachlässigt, auch meine Hobbys und meine kulturellen Interessen. Gerade im geistig-seelischen Bereich ist in diesen Jahren ein furchtbarer Durst entstanden.

In der Klinik habe ich gemerkt, dass ich mich nie getraut habe, mir einen Tag für mich zu schenken. Dies hat mit meiner Erziehung zu tun. Mein Vater hat es nicht geduldet, dass ich untätig herumgessen bin. Es hat keine 5 Minuten gedauert, dann hiess es: Mach das, bring mir dieses, du sollst doch! Dies hat bei mir zu einem unwahrscheinlichen Pflichtgefühl geführt. Schon in der Lehre habe ich, absolut freiwillig, Überstunden gemacht, nur um diesem Pflichtgefühl zu genügen. Mein Vater hat das Ordentliche vorausgesetzt und das Ausserordentliche verlangt. Ich denke, dass meine Eltern durch das ständige *Chrampfen* eigentlich etwas verpasst haben, aber sie haben die Grundlagen für den Betrieb erarbeitet – ich bin stolz auf meine Eltern. Nur mit Daumendrehen hätten wir heute nicht diesen Lebensstandard.»

Herr C ist Ende Dreissig, verheiratet und Vater von zwei Knaben im Schulalter. An seinem Wohnort ist er seit 12 Jahren im Gemeinderat aktiv. Er wirkt auf mich korrekt, vom Scheitel bis zur Sohle. Kein Haar sträubt sich gegen die sorgfältig gepflegte Frisur. Wie abgemacht, beginnen wir das Gespräch Punkt 8.15 Uhr, obwohl ich einige Minuten früher als erwartet eingetroffen bin.

Kann Arbeit süchtig machen?

Die Beispiele von Frau A, Herrn B und Herrn C zeigen, dass «Arbeitssüchtige» arbeitsbesessene Menschen sind, die aus eigenem Antrieb nicht nur lange und hart, sondern meist auch mehr arbeiten, als andere von ihnen erwarten.

In der Arbeitssucht zeigt sich eine Unfähigkeit, das Leben ohne ein Übermass an Arbeit geniessen zu können. Arbeitsfreie Zeit gilt Workaholics als verlorene Zeit: «In den Jahren, als ich so intensiv gearbeitet habe», erzählt Herr C, «dachte ich, dass fünf Stunden Schlaf schon ausreichen werden und dass ich die Zeit für etwas Besseres nutzen könnte.» Nichtstun ist für Arbeitssüchtige schwerer zu ertragen als Stress. Sogar in den Ferien und in der Freizeit denken sie ständig an die Arbeit. Nur nicht zurücklehnen, um ja keine Leere und Langeweile aufkommen zu lassen oder gar über das eigene Leben

nachdenken zu müssen. Ein 39-jähriger verheirateter höherer Angestellter einer Grossbank und Vater von drei Kindern meint dazu: «Ich brauche viel Aktivität, auch in meiner Freizeit. Damit stresse ich zwar oft meine Familie, denn auch an den Wochenenden oder in den Ferien muss ich mir ein Programm machen. Beim Joggen wie auch bei der Gartenarbeit versuche ich immer, das Pensum in der kürzesten Zeit zu erledigen. Ich kann nicht ausruhen, ich brauche einen Plan, eine private Agenda. Deshalb stehe ich auch samstags um sechs Uhr auf, um meine zehn Kilometer abspulen zu können, anschliessend frühstücke ich mit meinen Kindern, dann besorge ich Gartenarbeiten und so fort. Nichtstun kenne ich nicht, obwohl ich manchmal denke, es wäre schön. Doch wenn ich es versuche, halte ich es nicht aus. Es wird mir unbehaglich. Ich suche ständig die Herausforderung, weil ich sie brauche. Ich weiss selbst nicht, warum das so ist.»

– Arbeitssüchtige fühlen sich ständig im Wettkampf, wobei sie sich selbst die schärfsten Konkurrenten sind.

– Arbeitssüchtige ziehen keine scharfen Grenzen zwischen Arbeit und Vergnügen, oft ist ihre Arbeit ihr Hobby, ihre Beziehungen reduzieren sich auf die Arbeit. Das Geschäftsessen am Abend fällt zwar in die Freizeit und geht zulasten der Familie oder der Partnerin, wird jedoch nicht als Arbeit abgebucht.

– Arbeitssüchtige lieben ihre Arbeit. Sie leben für ihre Arbeit, ihre Droge ist die Arbeit.

Der Psychiater Gerhard Mentzel hat das Erscheinungsbild des Arbeitssüchtigen denn auch mit dem des Alkoholikers verglichen. Er hat festgestellt, dass das Verhalten der Arbeitssüchtigen in erstaunlichem Masse dem des Alkoholikers gleicht. Natürlich ist die Wirkung der Droge Arbeit anders als die der Drogen Alkohol oder Heroin. Direkte (durch biochemische Einflüsse) bedingte Gesundheitsstörungen bleiben aus, die langfristigen gesundheitlichen Beeinträchtigungen sind jedoch nicht zu unterschätzen. Alkoholikern, Arbeitssüchtigen und Fixern gemeinsam ist die Zwanghaftigkeit ihres Tuns, die ausschliessliche Ausrichtung ihres Lebens auf die Befriedigung ihrer Sucht, die berauschende Wirkung, die sie durch ihre Droge erleben, und die allmähliche Zerstörung der sozialen Kontakte ausserhalb ihres Lebensbereiches.

Weniger dramatisch als die chronische Arbeitssucht sind periodisch wiederkehrende Ausbrüche von Arbeitswut. Es gibt viele Zeiten im Leben eines Menschen, in denen die Arbeit vorübergehend zur Sucht werden kann, in denen sie hilft, eine seelische Krise zu überwinden. Unsere Gesellschaft fördert jedoch die Arbeitssucht, denn mit ausserordentlicher Leistung ist zugleich höchste gesellschaft-

liche Anerkennung verbunden. Der Suchtexperte und Direktor des Sozialpsychiatrischen Dienstes, Ambros Uchtenhagen, dazu: «Ich kann mir vorstellen, dass gewisse Arbeitsorganisationen die Entstehung einer Arbeitssucht fördern können wie zum Beispiel eine hohe Prämierung von Maximalleistungen. Unser kultureller Hintergrund, den ich als lustfeindlich bezeichnen würde, wirkt dadurch verstärkend, als er die Selbstüberwindung unverhältnismässig betont. Arbeiten ist in unserer Gesellschaft weniger verdächtig als der Müssiggang oder das Nichtstun und Geniessen, das kann dem Missbrauch von Arbeit zur Abwehr anderer Bedürfnisse Vorschub leisten.»

Gesellschaftliche Werte und Ideale verstärken somit in der Erziehung angelegte Verhaltensmuster. Der einzelne wird daran gemessen, was er beruflich verkörpert und welche Leistungen er vollbringt. Je ausserordentlicher, desto besser. Dafür ist Herr B ein Beispiel: Er lernte schon früh, seine Gefühle zu unterdrücken. Er identifizierte sich mit seinem Vater und übernahm dessen Arbeitsmoral und Geltungshaltung. Von seiner Mutter erfuhr er auch kaum tragende Wärme und emotionale Zuwendung. Diese emotionale Kargheit in Verbindung mit den väterlichen Forderungen führte in der beruflichen Entwicklung zu Geltungstreben, überhöhtem Pflichtbewusstsein und ausserordentlicher Aufopferungsbereitschaft für die Arbeit. Wünsche, das Leben anders zu gestalten, wären zwar schon vorhanden gewesen, konnten aber wegen des zwanghaften Arbeitsstils nicht verwirklicht werden. Um also Anerkennung und Zuwendung zu erhalten und den Ansprüchen der Eltern zu genügen, bewegte sich Herr B ständig an der Grenze der Überforderung.

Erst der massive Einbruch, ausgelöst durch den Herzinfarkt, ermöglichte eine Neuorientierung. Dazu meint Herr B: «Heute bin ich froh, dass ich überhaupt noch lebe. Während meines Klinikaufenthaltes hatte ich genügend Zeit, um nachzudenken, und ich habe mir gesagt, jetzt kommen zuerst ich und meine Frau, und erst nachher das Geschäft.»

Vom Typ her ist Herr B eher ein introvertierter Charakter. Geschäftliche Probleme und Ärger hat er in sich «hineingefressen», mit seiner Frau habe er solche Angelegenheiten eben nicht besprechen können, da sie den Hintergrund seiner Arbeit nicht gekannt habe.

Arbeitssucht führt jedoch nicht in jedem Fall zu psychosomatischen Beschwerden oder gar zu körperlichen Erkrankungen. Es gibt auch Leute, die mit ihrer Sucht glücklich sind. Dies gilt vor allem für Menschen wie Frau A, die selbstbestimmt arbeiten können. Wie andere Süchte auch, beeinträchtigt die Arbeitssucht die Beziehungen zu andern

Menschen. Deshalb pflegen gerade ungewöhnlich produktive und erfolgreiche Menschen ein klägliches Privatleben. Dazu Frau A: «Für mich gibt es keine Trennung zwischen Arbeit und Freizeit. Ich kann mir deshalb auch nicht vorstellen, dass es einen Mann gibt, der mein Arbeitspensum ertragen würde. Meine letzte längere Beziehung ist auseinandergegangen, weil ich es sehr schwierig gefunden habe, mich abends noch als Frau zu fühlen, wenn ich physisch nach der Arbeit total auf dem Schnauz war. Dazu kommt, dass ich nach meiner Scheidung nie mehr von einem Mann abhängig sein wollte. Ich möchte tun und lassen können – vor allem auch finanziell –, was ich will. Für mich wäre der Idealzustand, jemanden zu haben, mit dem ich fünfmal im Jahr intensiv zusammen sein könnte.» Ich frage sie, ob die Entscheidung, nicht mit einem Mann zusammenleben zu wollen, auch Ausdruck ihrer Mühe sei, mit mitmenschlicher Nähe und Distanz umzugehen. Beziehung bedeutet ja, Nähe zuzulassen. Beziehung und Liebe können nicht geplant und nach den eigenen Vorstellungen bestimmt werden; sie setzen Offenheit voraus. Beziehung und Liebe sind das Gegenteil von Arbeit und erfordern die Fähigkeit, loslassen zu können, keine Kontrolle mehr zu haben über das, was geschieht. Frau A antwortet: «Ich könnte mir vorstellen, dass Sie da recht haben. Das Gefühlsmäßige in einer Beziehung ist mir wahrscheinlich zu undurchsichtig. Um ein Paar zu werden, muss man ja zusammenwachsen, und das geht nicht ohne Abschürfungen. Da muss ich einfach feststellen, dass ich nicht beiden Ansprüchen genügen kann. Ich möchte meine Energien für die Arbeit zur Verfügung haben. Vor allem geriete ich dann auch wieder in finanzielle Abhängigkeiten. Ich bezahle da eben den Preis für das Leben, das ich gewählt habe.»

Der Psychoanalytiker Pierre Passett hat zum Phänomen des glücklichen Arbeitssüchtigen folgende Erklärung: «Die glücklichen Arbeitssüchtigen, die keine schwerwiegenden psychosomatischen Symptome zeigen, sind offenbar diejenigen, denen es gelingt, neben der narzisstischen Komponente (dem Bedürfnis der übersteigerten Selbstdarstellung) eben auch die libidinöse Komponente (sexuelle Impulse, Triebe) an die Sucht, und in diesem Fall an die Arbeit zu binden. Dies kann als eine Art von Glück bezeichnet werden, wenn es gelingt, das, was man normalerweise in der Beziehung erlebt, in der Arbeit oder in einer Aufgabe zu erfahren und damit zu ersetzen. Dieser Mechanismus hat den Vorteil, dass man in der Arbeit selten so enttäuscht und verletzt wird, wie das in einer Beziehung immer wieder möglich ist. Denn die Arbeit ist, im Gegensatz zur Beziehung, ein berechenbares Objekt.»

Beruflicher Aufstieg und Erfolg haben erste Priorität

Die Aussage eines 46jährigen, verheirateten Bankmanagers steht für viele andere: «Die Arbeit hat für mich einen sehr hohen Stellenwert, sie hat deshalb Vorrang vor dem Privatleben. In dem Sinne bin ich sicher einseitig. Ich habe jedoch den Pausch an meiner Tätigkeit, sie ist ausserordentlich vielseitig und fasziniert mich jeden Tag wieder aufs neue. Bei meiner Arbeit kann ich auch meine verschiedenen Begabungen und alle Facetten meiner Persönlichkeit ausleben. Die Abteilung, der ich vorstehe, habe ich aufgebaut, und zurzeit sind mir 500 Mitarbeiter unterstellt. Im ständigen Kontakt – ich bin oft im Ausland – mit vielen interessanten Leuten kann ich auch meine Kommunikationsfähigkeit ausleben. Der 13-Stunden-Tag ist jedoch das absolute Minimum.

Ich betrachte mich als Selfmademan. Durch meinen Beruf habe ich auch einen sozialen Aufstieg vollzogen. Ich komme aus sehr einfachen Verhältnissen. Mein Vater war Ausläufer und musste bis sechzehn Stunden pro Tag arbeiten. Ich muss aber zugeben, dass ich nie diese Karriere hätte machen können, wenn nicht meine Frau 95 Prozent des äusserst angenehmen Familienlebens bewältigen würde. Sie hat mich eigentlich nur am Sonntag, so Gott will, und in den Ferien. Bei diesem Anpassungsprozess hat es viele Tränen gegeben, viel Härte, und ich würde sagen, meine Frau hat sich umgestellt, nicht ich. Ich konnte es nicht, aus meinem Beruf ist mir Berufung geworden. Der Beruf hat mir auch geholfen, wegzukommen aus dem Kleinkarierten, das ich von meinem Milieu mitbekommen habe, und grosszügiger zu werden.

Subjektiv empfinde ich mich in der Balance zwischen den Polen: Arbeit, Freizeit und Familie. Ehrlicherweise muss ich jedoch sagen, dass meine Frau und meine zwei Söhne klar sagen würden, ich sollte mehr Zeit für sie haben. Ich muss auch gestehen, dass die schönste Phase der Begegnung mit meinen Kindern, die vergangenen zehn Jahre, die Zeit gewesen ist, in der ich beruflich den grössten Aufwand betrieben habe. Dies stimmt mich auch traurig, weil ich weiss, dass ich dieses Erlebnis unwiderruflich verpasst habe.»

Herr C hat ähnliche Erfahrungen gemacht: «Es brauchte von meiner Frau schon sehr viel an Grösse, dass sie mein Verhalten akzeptiert hat. Ich kam ja nicht mit einem «Hurra-da-bin-ich-Lächeln» nach Hause und sagte, jetzt wollen wir noch ein bisschen Liebe machen, wenn ich vom Arbeiten völlig ausgepumpt war. Zeitweise hat es deswegen natürlich schon Konflikte gegeben, und es ist auch eine gewisse Unzufriedenheit entstanden, vor allem, als wir frisch verheiratet waren und der Aufbau des Geschäftes am meisten

Kraft gekostet hat. Jetzt kann ich jedoch mit Stolz zurückblicken auf das, was wir erreicht haben. Auf der anderen Seite ist natürlich der Preis, den ich für dieses Engagement einsetzen musste, schon sehr hoch. Trotzdem muss ich sagen, dass es sich gelohnt hat, und ich bin stolz, sagen zu können, dass ich für 70 Leute Arbeitsplätze geschaffen habe. Auf der anderen Seite weiss ich nun, dass ich lernen muss,

ARBEIT ALS DROGE

mir mehr Zeit für mich und die Familie zu nehmen, um auch aufzutanken zu können. Bis vor drei Jahren habe ich mich komplett verplant, vom Morgen bis zum Abend. Heute versuche ich, mir ein Tagesziel zu setzen und mir einmal im Monat für meine Frau und ohne die Kinder Zeit zu nehmen.»

Ist eine berufliche Karriere des Mannes nur dann möglich, wenn die Frau allein die Verantwortung für Haushalt und Erziehung übernimmt und dafür ihre eigenen Bedürfnisse denen des Mannes unterordnet? In einer umfassenden Befragung von Managern haben Paul Evans und Fernando Bartholomé¹ herausgefunden, dass Führungskräfte durchschnittlich 62% ihrer Zeit und 71% ihrer Energie für den Beruf einsetzen. Stimmt's im Beruf nicht, dann findet der Manager auch in andern Lebensbereichen keine Erfüllung, unabhängig von der investierten Zeit und Energie. Die Ehefrauen erklärten in dieser Untersuchung, Spannungen und Ärger im Beruf hätten die schädlichste Wirkung auf das Familienleben, weit mehr als Überstunden, häufige Reisen oder das Aufarbeiten von Akten am Wochenende.

Die Motive, die zur Arbeitssucht führen können, sind vielfältig, je nach persönlicher Lebensbiographie. Auslösend kann die Identifikation mit einem besonders tüchtigen Elternteil sein. Die Disposition zur Arbeitssucht wird noch begünstigt, wenn die elterliche Zuwendung durch Leistung erkaufte werden musste und nicht bedingungslos gewährt wurde. Hinter der Arbeitssucht können auch Selbstzweifel stehen, der Versuch nämlich, es den Eltern und später andern Respektspersonen recht machen zu wollen, um so Anerkennung zu erhalten. Menschen, die ausschliesslich ihre Arbeit lieben, bringen damit zum Ausdruck, dass sie nicht lieben können, was sich nicht von ihnen beherrschen lässt. Hinter dieser narzisstischen Motivation können frühkindliche Erlebnisse stehen, die eine tiefe persönliche Unsicherheit auslösten. Das Gefühl der Unzulänglichkeit muss mit einem Übermass an Arbeit kompensiert werden. Der bei solchen Menschen oft

¹ Paul Evans, Fernando Bartholomé: Erfolg muss nicht so teuer sein. Erfüllung in Privatleben und Karriere. Düsseldorf 1982

festzustellende und ausgeprägte Individualismus deckt meist die Angst vor Ablehnung zu. Andere Workaholics plagt die Angst, zu versagen. Wer ein Misserfolg erlebt und dabei die Erfahrung gemacht hat, dass dies keine Katastrophe sein muss, der muss die Kette der Erfolge um jeden Preis fortsetzen. Arbeitssucht verbirgt oft auch die Furcht vor Langeweile, hinter der sich wiederum tiefe exi-

ARBEIT ALS DROGE

stenzielle Unsicherheit verbirgt. Es muss vermieden werden, über das eigene Leben nachzudenken. Der Arbeitsplatz wird als der einzige Ort erfahren, wo es Stimulierung und Anregung gibt. Damit verbunden ist der Zwang, ständig alles unter Kontrolle zu halten. Ausdruck davon ist ein überquellender Terminkalender oder das ständige Anfertigen von Listen, auf denen die Pendenzen vermerkt sind.

Die möglichen Triebkräfte und Motive zeigen klar, dass die Arbeitssucht ein vielschichtiges Phänomen ist und dass die Grenzen zwischen «normaler» Arbeitsleistung und «Sucht» oft fließend sind. Ambros Uchtenhagen setzt die Grenze folgendermassen: «Ich spreche dann von Arbeitssucht, wenn Arbeit missbraucht wird, wie dies mit einer chemischen oder natürlichen Droge geschehen kann, um seelischen Konflikten und Konfrontationen mit Problemen aus dem Wege zu gehen. Das heisst, wenn Arbeit im Sinne einer Abwehrfunktion missbraucht wird. Von einer eigentlichen Arbeitssucht kann man wahrscheinlich nur dann reden, wenn dies zu missliebigen Folgeerscheinungen führt – wie man ja auch bei anderen «Süchten» nur von Sucht spricht, wenn negative Konsequenzen auftreten. Zum Beispiel, wenn die Effizienz der Arbeit beeinträchtigt wird, weil sie gar nicht mehr auf ein Ziel ausgerichtet ist, sondern von der Abwehrfunktion überwuchert wird, oder wenn wichtige andere Bereiche des Lebens leiden, weil der süchtige Mensch nicht mehr in der Lage ist, sich ausserhalb der Arbeit wohl zu fühlen und andere Ziele (ohne zweckbestimmte Leistung) zu verfolgen und freie Zeit zu geniessen.»

Was kann man gegen Arbeitssucht tun?

Evans und Bartholomé empfehlen den Betroffenen, sie sollten ihre Lebensinvestitionen überdenken und wenigstens teilweise umschichten. Sie warnen vor der weit verbreiteten «Mañana-Illusion», morgen, schon bald, demnächst werde man vieles ändern, um mehr Zeit für die Frau und die Kinder zu haben, geduldiger zu sein. Irgendwann läuft gar nichts mehr, wie auch Herr C erfahren musste: «Der

durch meine Lähmungen am Bein erzwungene Aufenthalt in der Rehabilitationsklinik hat mit dazu geführt, mein Leben zu überdenken und mich neu zu orientieren. Meinen völlig untrainierten und aufgeschwemmten Körper habe ich wieder auf einen ansehnlichen Leistungsstand bringen können, und ich fühle mich heute wieder fit. Ich habe in der vierwöchigen Therapie auch gelernt, mich zu öffnen für geistig-seelische Zusammenhänge. Heute weiss ich, dass ich meinen Körper nicht vergewaltigen kann. Der Satz, den mir der Klinikarzt gesagt hat – ich müsse mir klarwerden, dass ich nur ein Leben habe –, ist mir hängengeblieben. Heute nehme ich mir Zeit, durch regelmässiges Training meinen Körper resistenter zu machen. Ich gehe auch nicht mehr um 6.20 Uhr und ohne Frühstück ins Geschäft, sondern erst um 7.30 Uhr. Für das Morgenessen und das Gespräch mit meiner Frau nehme ich mir Zeit, was ich ja früher überhaupt nie getan habe. Ich erlebe nun, dass mir das sehr viel bringt. Ich arbeite zwar immer noch sehr viel, bis abends um halb acht, und am Samstag habe ich auch noch zu tun. Ich habe mich aber doch durchgerungen, mir mehr Zeit für die Kinder zu nehmen, wenn sie da sind. Für die Kinder ist mein Um-sie-Kümmern eine ganz neue Erfahrung, und es herrscht dabei jeweils Hochstimmung.»

Zur Prävention meint Ambros Uchtenhagen: «Bei den gesellschaftlich akzeptierten Formen von Sucht durch Arbeit, Alkohol usw. muss zunächst einmal beim Betroffenen das Bewusstsein gefördert werden, dass ein problematisches Verhalten vorliegt. Ich denke, dass die meisten Workaholics sehr erstaunt wären, wenn man sie als solche ansprechen würde. Denn sie selbst betrachten ihre hohe Arbeitsleistung als verdienstvoll, als wünschbar. Sie bewerten dies als Aufopferung für Familie oder Gesellschaft – was auch nicht immer leicht als Selbsttäuschung zu erkennen ist. Den Gedanken zuzulassen, dass man etwas an und für sich Wünschbares wie Arbeit zur Abwehr anderer Probleme missbraucht, ist nicht ganz einfach. Eine Änderung kann nur aufgrund des Wissens gelingen, dass sonst wichtige andere Dimensionen des Lebens verlorengelassen.» Albert Camus formulierte: «Ohne Arbeit verfault das ganze Leben. Aber wenn die Arbeit seelenlos ist, erstickt das Leben und stirbt.»

Sicher ist die Arbeitssucht auch ein Ausdruck der Masslosigkeit, welche in den Industriegesellschaften dominiert. Denn die individuelle Gestaltung des eigenen Lebens mit der Balance zwischen Spannung und Entspannung ist eine immer schwieriger zu bewältigende Aufgabe. Es liegt deshalb nahe, in einen Lebensbereich zu flüchten, in dem stellvertretend für alle andern Befriedigung und

Sinn versprochen wird. Das kann sehr wohl die Arbeit sein. Oder anders ausgedrückt: Arbeitssucht ist die Krankheit, die geradezu ideal zu unserer Leistungsgesellschaft passt. Dabei wird jedoch einmal mehr die Doppelbödigkeit unserer Haltung im Umgang mit Suchtproblemen augenfällig. Die Haltung nämlich, dass wir Süchte, wenn sie illegale Drogen beziehungsweise Jugendliche betreffen, verdämmen, und die Betroffenen massiv bestrafen, gleichzeitig aber über unseren eigenen, problematischen Umgang mit Sucht grosszügig hinwegsehen.

Auf meine Frage nach den Gemeinsamkeiten zwischen Drogensucht und Arbeitssucht hat mir Frau A geantwortet: «Ich sehe einen grossen Unterschied. Das Fixen ist für mich eine destruktive und das besessene Arbeiten eine konstruktive Sucht. Die Gemeinsamkeit liegt darin, dass beide Arten Süchtige Mühe haben, mit ihrem Bedürfnis kontrolliert umzugehen. Ich denke auch, dass es für den Workaholic leichter sein dürfte, seine Sucht zu überwinden, als für den Fixer. Bei der Arbeitssucht kann man zudem die verschiedensten Facetten der Persönlichkeit ausleben, beim Fixen jedoch nicht.»

In dieser Antwort zeigt sich ganz deutlich der saloppe Umgang mit den Süchten, die uns Erwachsenen vertrauter sind. Es wird dabei übersehen, dass sich ein Suchtverhalten mitten aus unserer gesellschaftlichen Normalität heraus entwickelt und als Reaktion, als Abwehr, erfolgt, um unangenehme Zustände zu vermeiden. Dazu Pierre Passett: «Sucht ist in unserer Gesellschaft die psychische Erkrankung par excellence. In unserer Kultur, die durch Werte und Normen wie Konsum und Leistung um jeden Preis dominiert wird, kann man nicht ohne Suchtverhalten leben. Die «Freiheit» des Individuums liegt nur noch in der Wahl der Sucht. Arbeitssucht ist eine hochkonforme Wahl, denn der Arbeitssüchtige bleibt – im Gegensatz zum Fixer – in der Gesellschaft integriert. Im Unterschied zu illegalen Süchten, die durchaus auch einen Aspekt von Auflehnung beinhalten und somit eine Art von Protest zum Ausdruck bringen, ist dies bei der Arbeitssucht überhaupt nicht der Fall, sie ist vielmehr die vollendete Anpassung.»

Die Gespräche mit Betroffenen haben mit dazu beigetragen, meinen eigenen Standort, meine Balance zwischen Arbeit, Freizeit und Liebe zu überprüfen. Ich musste feststellen, dass sich auch bei mir hin und wieder die Gewichte zugunsten der Arbeit verschieben. Diesen Artikel habe ich, in einem temporären Anfall von Arbeitswut, meist in meiner Freizeit, am Wochenende oder dann am späteren Abend geschrieben. Ich denke, dass ich nun wenigstens für die nächsten paar Wochenenden geheilt bin und für einmal nichts tun werde.