

KOF-Leiter Bernd Schips
 «Die Abkühlung ist nicht
 dramatisch – von Rezession
 gibt es keine Spur». **11**

NEUE LUZERNER ZEITUNG NEUE URNER ZEITUNG NEUE SCHWYZER ZEITUNG NEUE OB- u. NIDWÄLDNER ZEITUNG NEUE ZUGER ZEITUNG

Workaholics

Arbeiten bis in den Rausch

**Überarbeitung gehört in un-
 terer Gesellschaft zum guten
 Ton. Arbeitssucht kann aber
 teuer zu stehen kommen –
 für die Sächtigen selbst und
 die Wirtschaft.**

VON BENITA VOGEL

Für Iris bedeutet Arbeit Unab-
 hingigkeit, Freiheit, Macht. Bis elf, zwölf Uhr
 nachts sitzt die selbstständige Architektin am
 Schreibtisch. Wenn sie nach Hause
 kommt, schaut sie mindestens zwei Stun-
 den Fernsehen. Danach liest sie noch ein
 Buch – oder sie liest während den Reklamapausen. Die 38-Jährige nützt jede freie
 Minute aus. Am Wochenende schläft sie
 sich ins Büro, früher heimlich, heute
 wissen das sowieso alle Kollegen – für sie
 hat Iris kaum Zeit. Das Nicht-arbeiten-
 können ist für die Architektin unerträglich.
 Ihre Arbeit muss perfekt sein – für Iris
 zählt nur, wenn jemand anders ihr
 Schaffen für gut befunden. Was sie antreibt
 ist Ehrgeiz.

Iris ist arbeitssüchtig. Für sie ist das
 die Wort Workaholic, mit dem sich manch
 einer brüskiert, eine ernsthafte Bedrohung.
 «Arbeitssüchtige ruinieren durch ihr im-
 mens Arbeitspensum nicht nur sich
 selbst, sondern auch ihre Familien, ihr
 soziales Umfeld und oft genug auch ihre
 Firma», schreibt Stefan Poppelreuter, Ar-
 beits- und Organisationspsychologe an
 der Uni Bonn in einer Studie zum Thema.

Immer mehr betroffen

Das wird in der Öffentlichkeit heute
 noch kaum wahrgenommen. «Arbeits-
 sucht» ist ein Tabuthema, begründet
 Heinz Wysleng, Der Zürcher Organisati-
 onsberater, der Broschüre «Wenn
 die Arbeit zur Droge wird» verfasst.
 erklärt: «Wir haben die calvinistische
 Arbeits- und Leistungsmoral verinner-
 licht – Bete und arbeite sind die Grund-
 stützen der Gesellschaft. – Vor allem in
 rund Randphänomenen mehr. 10 bis 15
 Prozent der Schweizer Bevölkerung ist
 arbeitssüchtig, schätzt Wysleng. In
 Deutschland ist die Arbeit gemäss dem
 Bonner Arbeitspsychologen Poppelreuter
 für 100 000 bis 200 000 Menschen zum
 Zwang geworden. Andere Experten wa-
 ren sich nicht, Zahlen zu nennen. Denn
 die Grenze zwischen Arbeitspsychikern
 und Sächtigen sei fließend, begründet
 sie.

Heinz Hubbauer, Chefarzt der Psycho-
 somatischen Abteilung, der Rehabilita-
 tionsklinik Gais (AR), die viele Burn-out-
 Patienten betreut, macht aber eine klar
 steigende Tendenz bei Arbeitssüchtigen
 aus. «Bei vielen unserer Patienten ist
 Überarbeitung mit ein Grund für Herz-
 oder Kreislaufprobleme», konstatiert
 Hubbauer. In der Regel arbeiten die Pa-
 tienten mehr als einmal im Leben am
 Burn-out-Syndrom. Poppelreuter bestätigt:
 «Längfristige führt Arbeitssucht zum
 Kollaps – im schlimmsten Fall zum Tod.»
 Es beginnt langsam – mit Müdigkeit,
 Nervosität oder Magenbeschwei-
 den. Später könne die Sucht Gehirn-
 schäden und Herzinfarkte auslösen. Oft wird
 Workaholismus zudem von anderen
 Süchten wie Alkoholsucht oder Essstö-
 rungen begleitet.

Workaholics ruinieren sich aber nicht
 nur körperlich – und zwar deswegen,
 dass sie frühzeitig aus dem Beruf ausstei-
 gen müssen – sondern auch psychisch.
 Reto Stadler, der stellvertretende Leiter
 der Luzerner Fachstelle für Suchtpräven-



Für immer mehr Menschen ist die Arbeit nicht das halbe, sondern das ganze Leben.

KARLHART M. JÄGLI

Selbsthilfe alleine genügt meistens nicht

- Der Weg aus der Arbeitssucht ist steinig und lang. Alkoholiker können aufhören, Alkohol zu trinken. Workaholics können meist aus finanziellen Gründen nicht einfach ihren Job aufgeben. «Wie bei anderen Süchten muss den Betroffenen sich seine Abhängigkeit selbst eingestehen», sagt Stefan Poppelreuter vom Psychologischen Institut der Uni Bonn. Sie er bereit, sich seine Sucht abzugewöhnen, gebe es drei Möglichkeiten:
- Selber versuchen, weniger zu arbeiten. Sich Samstag oder Sonntag regelmässig für andere Aktivitäten frei halten und andere Lebensbereiche aufbauen. «Es ist sehr schwierig, sich selbst helfen zu wollen», sagt Poppelreuter, «helfen kann auch der Druck vom Partner oder von der Familie.»

- Eine weitere Alternative ist ein Stellenwechsel, beispielsweise mit einer anderen Aufgabe- und kompetenzumstellung.
- Kontakt zu Gleichgesinnten. In Zürich gibt es seit diesem Jahr eine Selbsthilfegruppe, die sich jeden Sonntag von 20 bis 21.30 Uhr im Gemeinschaftszentrum Altstadtbad, Obmannstrasse 17, 8001 Zürich, L. Stock, trifft.
- Ambulante oder stationäre psychotherapeutische Beratungen.
- Präventiv rat der deutsche Psychologen sich Inseln der Ruhe zu schaffen. Und zwar nicht nur einmal pro Monat oder Woche, sondern täglich. Das heisst mehrmals pro Tag 5 Minuten abschalten. Entspannungstechniken wie Yoga oder autogenes Training können dabei helfen. «Das Leben muss zudem inhalts-

reich gestaltet werden», betont Poppelreuter. Sport, Hobbys, Freunde und Familie seien ein guter Ausgleich. «Wichtig ist auch, dass man sich Lebensbereiche aufbaut, die frei sind von Leistungsansprüchen, in denen man all seine Gefühle akzeptieren kann.» Poppelreuter empfiehlt auch, sich eine gewisse Distanz anzueignen, damit man die Arbeit mit Distanz sehen kann.

Weitere Informationen zum Thema finden Sie in der Broschüre von Heinz Wysleng, «Wenn die Arbeit zur Droge wird», Kaufmännischer Verband Zürich, 15 Franken. Bestellung: 01 41 33 22 oder bei AAS (Workaholics Anonymous), Postfach 4112, 8021 Zürich.

NACHGEFRAGT

«Süchtige können nicht faul sein»

Workaholics holen ihr Selbstvertrauen in der Arbeit. Stefan Poppelreuter, Arbeits- und Organisationspsychologe an der Uni Bonn, sagt warum.

Warum wird man arbeitssüchtig?

Stefan Poppelreuter: Die Gründe dafür sind vielschichtig. Einerseits haben Workaholics Minderwertigkeitsgefühle und meinen: Ich bin, was ich arbeite. Sie glauben, je mehr sie verdienen oder je höher ihre Position ist, desto mehr gelten sie in der Gesellschaft.

Dann sind also vor allem Manager davon betroffen?

Poppelreuter: Nicht nur, gefährdet sind alle Menschen, die arbeiten. In sozialen Berufen, etwa bei Krankenschwestern oder Pflegern, ist die Arbeitssucht mit dem Helfersyndrom vergleichbar. Sie arbeiten, weil sie der Meinung sind, sie seien unabdingbar für die Menschen, die sie betreuen. Es stellt sich auch immer die Frage, welche Bedeutung Arbeit und Leistung in der Kindheit haben. Bei Kindern, die von ihren Eltern nur Liebe und Zuneigung erleben, wenn sie gut in der Schule oder im Sport waren und bei schlechten Noten mit Liebesstrafen oder auf irgendeine andere Art bestraft wurden, ist das Risiko grösser, dass sie später Workaholics werden.

Wie merkt man, dass man arbeitssüchtig ist?

Poppelreuter: Es gibt drei Hauptmerkmale dafür. Die Arbeit wird zum Mittelpunkt im Leben. Nichts ist wichtiger als der Job. Soziale Kontakte haben Workaholics am noch, wenn sie der Arbeit nützlich sind. Zweitens sind die Sächtigen abstinenzunfähig. Wenn sie nicht mehr arbeiten können, bekommen sie Entzugserscheinungen wie Nervosität oder Unwohlsein. Das dritte Erkennungszeichen ist die Zwanghaftigkeit, mit der sie die Arbeit erledigen. Es darf kein Termin verschoben werden, und alles muss perfekt sein.

Sind nicht auch lange Arbeitszeiten ein Indiz von Workaholismus?

Poppelreuter: Nein, das ist kein zuverlässiger Indikator. Klar sind zwanzig bis dreissig Stunden pro Woche, die nie abgebaut werden, und Ferientage, die man verfallen lässt, Hinweise dafür. Aber ethische von mir Befragte haben weniger als fünfzig Stunden pro Woche gearbeitet. Ihr Problem war vor allem, dass sie nicht mehr aufhören konnten. Viel wichtiger als die Arbeitszeit ist zu wissen, warum sich jemand dorthin in seinen Job reinhängt.

Was unterscheidet Fleiss und Engagement von Arbeitssucht?

Poppelreuter: Der Fleissige kann sich seinen Fleiss konzentriert sich zwar phasenweise vollkommen auf seine Tätigkeit, aber ist nicht vom Gedanken zu arbeiten beherrscht. Fleissige Menschen können auch mal sein, die Sächtigen kann das nicht.