



ARBEIT GEHT VOR
Selbst im Grünen fällt's den
«Workaholics» schwer, die
Hände von der Arbeit zu
lassen – und die lieben
Nächsten müssen früh
lernen, hinten anzustehen.

nach Verlauf der Telefongespräche von hochrot bis hin zu kreidebleich. Erst kurz vor Chur kann ich mit Hansruedi über seine Sucht sprechen. «Als kleiner Junge hat mein Vater immer wieder befohlen: «Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen.» Ich halte mich noch heute an diesen Grundsatz», sagt er. Seine Frau hat sich bereits vor zehn Jahren scheiden lassen – wegen Zeit- und Liebesmangel von seiner Seite. Und über die beiden Söhne weiss er nicht viel. «Schliesslich war ich damals schon jeden Tag vierzehn Stunden im Betrieb. Jemand musste ja den «Stutzhimbringen. Da hatte ich schlicht keine Zeit, mit meiner Familie Geburtstage zu feiern, und schon gar keine, mit ihr die Wochenenden und die Ferien zu verbringen.» Heute sei er froh, könne er so lange an seinen verschiedenen Projekten ar-

Nähe und Liebe werden fremd

beiten, wie es ihm passt. Hansruedi: «Es ist niemand da, der mir Vorwürfe macht, wenn es spät wird oder ich zu Hause noch ein paar Stunden am Computer sitze. Das ist gut so.» Zu viel arbeiten ist einer der Hauptgründe für Partnerprobleme und familiäre Zerrüttungen. Durch den Drang, immer arbeiten zu müssen, verlieren die betroffenen Personen ihre Fähigkeit für Nähe und Liebe. Ursachen für Arbeitssucht gibt es genügend. Auslöser kann beispielsweise sein, dass bereits ein Elternteil besonders «gschaffig» war. Oder dass sich die Zuwendung durch Leistung erkaufte werden musste. Im Buch «Wenn die Arbeit zur Droge wird» von Heinz Wyssling schreibt Prof. Dr. Ambros Uchtenhagen: «Workaholics sind Menschen, die es allen recht machen wollen, um so zu Anerkennung zu gelangen. Viele Arbeitssüchtige haben Angst vor Ablehnung und auch Angst in diesem Bereich zu versagen. Ausserdem haben die meisten Süchtigen Mühe im Umgang mit tiefen Gefühlen und können sich nur schwer in einer Partnerschaft zurechtfinden.» Sebastian (38) ist verheiratet und Vater von zwei Kindern im Alter von fünf und sieben Jahren. Sebastian ist ein

TESTEN SIE SICH SELBST!

Sind Sie arbeitssüchtig?

Arbeiten Sie heimlich in der Freizeit oder in den Ferien? ☐ JA ☐ NEIN

Wenn die Arbeitssucht getarnt wird, indem arbeitsbedingtes Lesen als Freizeit ausgegeben wird. Oder wenn unter Vorwänden die Tätigkeit verschleiert und vorgegeben wird, Freizeit zu haben, während in Wirklichkeit Geschäften nachgegangen wird.

Denken Sie häufig an die Arbeit? Zum Beispiel wenn Sie nicht schlafen können? ☐ JA ☐ NEIN

Das ständige Kreisen der Gedanken um die Arbeit verengt zunehmend den Gesichtskreis und beeinflusst die zwischenmenschlichen Beziehungen.

Arbeiten Sie hastig? ☐ JA ☐ NEIN

Ähnlich wie der Alkoholiker durch schnelle Alkoholaufnahme seinen Rausch zu steigern versucht, so kann durch hastiges Arbeiten ein ähnliches Rauscherlebnis entstehen.

Haben Sie wegen Ihrer Arbeit Schuldgefühle? ☐ JA ☐ NEIN

Erstes Anzeichen für eine beginnende Krankheitseinsicht ist das Auftreten von Schuldgefühlen, die zwar erlebt, aber nicht zugegeben werden. Sie richten sich meist auf eine Vernachlässigung der Familie und der eigenen Interessen, die durch die Arbeitssucht zu kurz kommen.

Vermeiden Sie in Gesprächen Anspielungen auf Ihre Überarbeitung? ☐ JA ☐ NEIN

Dies ist immer Ausdruck von Schuldgefühlen, die nicht eingestanden werden und typisch für süchtiges Verhalten sind. Es ist meist eine gewisse Scham damit verbunden, nur zu arbeiten. Dies wird häufig von einer Verachtung für diejenigen aufgewogen, die neben der Arbeit noch andere Interessen haben.

Auswertung

Wenn Sie mehr Fragen mit JA beantwortet haben, als mit NEIN, besteht bei Ihnen bereits ein suchtähnliches Arbeitsverhalten. Holen Sie sich Hilfe (siehe Adressen Seite 42).

Diese fünf Fragen sind charakteristisch für das Vorstadium der Sucht. Ueingestandene Schuldgefühle als Folge eines zunehmend süchtigen Lebensstils führen zu Heimlichkeiten und vermehrter Tarnung des eigenen Lebens. Im «kritischen Stadium» verfestigt sich das süchtige Verhalten zunehmend zum Zwang.

Quelle: Aus dem Buch «Wenn die Arbeit zur Droge wird» von Heinz Wyssling

«hohes Tier» in einer Grossbank und bezeichnet sich selbst als «Kramper». Seit Monaten verspricht er seiner Frau, dass er sich nur noch dieses eine Mal ins Zeug legen müsse – dann werde es besser und er habe genügend Zeit für die Familie. Sebastian betont, dass es ihm sehr schwer falle loszulassen und er anfallende Arbeiten nicht delegieren könne. Er habe eben immer schon hohe Ansprüche an sich selbst gestellt. «Lange mache ich das nicht mehr mit. Wenn sich Sebastian nicht ändert, verlasse ich ihn», sagt seine Frau Franziska. Heinz Wyssling: «Tragischerweise erkennen arbeitssüchtige Menschen erst dann, welches Glück sie verspielt oder versäumt haben, wenn sie ihre Partnerin oder ihren Partner durch Trennung oder Scheidung verlieren.» In der Schweiz sind zwar keine verlässlichen Zahlen über Workaholics vorhanden, doch Männer in Führungspositionen sind eher davon betroffen als Menschen in einem Angestelltenverhältnis. «Meist beginnt die Arbeitssucht in jungen Jahren. Die Betroffenen arbeiten sich die Karriereleiter hinauf. Dadurch bekommen sie anfangs viel Lob von Kollegen und Vorgesetzten», weiss Wyssling. Anstatt

Mehr Würde, mehr Bürde

sich zwischendurch Erholungspausen zu gönnen, müssen diese Menschen zwanghaft noch mehr arbeiten, um wieder die nötige Anerkennung zu bekommen. Die Folgen sind teils verheerend. Nur mit Hilfe einer Fachperson oder eines Psychologen gelingt es den



HEINZ WYSSLING
Mitglied der Schulleitung Klubschule Migros und Buchautor in Zürich

Betroffenen, aus diesem Kreislauf auszubringen. Jean-Paul (48) hat nach vielen Jahren seine Arbeitssucht im Griff. «Es war aber eine harte Zeit und meine Familie musste mir viel Verständnis entgegenbringen», sagt er. Jean-Paul hatte mit 43 seinen ersten Herzinfarkt. Ein Jahr später folgte der zweite. «Da wurde mir klar, so gehts nicht weiter. Ich habe mit meinem Vorgesetzten über meine Sucht ge-

DER EXPERTE

«Denken kreist nur um die Arbeit»

Wie bei jeder Sucht entwickelt sich auch die Arbeitssucht schleichend, bis plötzlich das ganze Leben nur noch von Arbeit geprägt ist. Im Gegensatz zum Arbeits-Euphoriker, der zwar auch viel und intensiv, jedoch zeitlich limitiert übertrieben viel arbeitet, ist das Verhalten beim Arbeitssüchtigen zwanghaft. Die Arbeitssucht lässt sich in sechs Phasen erklären:

Interessenabsorption: Der Betroffene ist der Arbeit völlig verfallen. Sein gesamtes Denken und Handeln kreist nur noch um sie.

Kontrollverlust: Der Süchtige ist nicht mehr fähig, Umfang und Dauer des Arbeitens zu bestimmen.

Abstinenzunfähigkeit: Für den Betroffenen ist es unmöglich nicht zu arbeiten. Er arbeitet auch an Wochenenden und in den

Ferien. Er kann sich nicht mehr entspannen.
Entzugserscheinungen: Wenn der Betroffene nicht arbeitet, treten Entzugserscheinungen auf wie Schweissausbrüche, Herzrasen, Atemnot oder Migräne.
Toleranzentwicklung: Der Süchtige entwickelt eine gewisse Toleranz gegenüber der Arbeitsmenge. Er muss immer mehr und mehr arbeiten, damit er das Gefühl der berauschenden Wirkung hat.
Soziale Deprivation: Die allmähliche Zerstörung der sozialen Kontakte ausserhalb des Arbeitsbereichs wird nicht mehr wahrgenommen. Andere gesundheitliche Folgen sind Herzinfarkt, Magen-Darm-Probleme, Alkohol- und Medikamentenmissbrauch. In der Schweiz gibt es keine konkreten Zahlen zur Arbeitssucht. Männer und Frauen in leitender Stellung sind jedoch am meisten betroffen.

sprochen und mich versetzen lassen. Zum Glück hat mir mein Chef eine weniger anspruchsvolle Arbeit angeboten. In einer Selbsthilfegruppe konnte ich über meine Ängste sprechen und ich musste lernen, mit meiner Freizeit umzugehen. Heute kann ich mit meiner Familie die Abende und die Wochenenden ohne Arbeit geniessen.»

Sonja Leissing

Adressen, Selbsthilfegruppen Seite 42

In kleinen Schritten raus aus dem Zwang

Was kann man selbst tun

- Stehen Sie zu Ihrer Arbeitssucht. Reden Sie mit Ihrem Arbeitgeber, Ihrer Familie oder Ihren Freunden über das Problem.
- Versuchen Sie in kleinen Schritten Arbeit an andere Kollegen zu delegieren.
- Bitten Sie Ihre Arbeitskollegen oder Ihre Familie um Rückmeldung über Ihr Verhalten.

- Lernen Sie zuzuhören. Die meisten arbeitssüchtigen Menschen sind rasch gelangweilt und versuchen das Gesprächsthema immer wieder auf die eigene Arbeit zu lenken.
- Auch wenn es Ihnen schwer fällt, räumen Sie in Ihrem Terminkalender feste Zeiten für die Familie ein. Planen Sie gemeinsame Abende, Wochenenden und Ferien.
- Holen Sie professionelle Hilfe.

Was können Angehörige tun

- Angehörige können den Arbeitssüchtigen nicht heilen, denn das muss er selbst tun, aber Sie können ihn unterstützen.
- Sie sind an der Arbeitssucht Ihres Partners nicht schuld! Spielen Sie nicht die Rolle des Opfers.
- Nehmen Sie dem Arbeitssüchtigen keine Aufgaben ab – auch keine kleineren.

- Geben Sie Rückmeldungen – positive wie auch negative – über sein Verhalten.
- Teilen Sie dem Betroffenen immer wieder sachlich Ihre eigenen Bedürfnisse mit und auch was Ihnen an der Partnerschaft wichtig ist.
- Drohen Sie nicht.
- Begleiten Sie den Partner oder die Partnerin zu einer Fachstelle für Arbeitssüchtige.

Arbeitssucht

«Nicht jetzt, Papi hat zu tun»

Fleiss gilt als Tugend! Und ein Mensch, der Überstunden schiebt, als Vorbild. Doch zu viel des Guten ist gefährlich.

Ein Interview mit Hansruedi (53) findet im Zug von Zürich nach Bonaduz GR statt. Der Manager konnte mir kurzfristig keinen freien Termin anbieten, ausser ein Gespräch im Zugabteil.

*Alle Namen der Redaktion bekannt

Hansruedi ist arbeitssüchtig. Sein Leben dreht sich von früh morgens bis spät abends nur um den Job. Dieses zwanghafte Arbeiten ist vergleichbar mit dem Verhalten eines Alkoholikers. Die Dosis muss ständig erhöht werden, damit ein Rauschzustand erlebt wird.

Wir sitzen im Speisewagen. Als Erstes installiert Hansruedi seinen Laptop und bestellt einen doppelten Espresso. Hansruedis Hände zittern. Das Handy klingelt ununterbrochen. Auf seiner Stirn bilden sich Schweißperlen und die Gesichtsfarbe wechselt je