

Interview mit Supervisor Heinz Wyssling

Wenn die Abwesenheit von Stress zum grössten Stress wird

14 Stunden pro Tag arbeiten fällt vielen einfacher als eine Viertelstunde nichts tun. «Arbeit kann genau so süchtig machen wie Alkohol», sagt der Supervisor Heinz Wyssling. Er warnt in dem Interview mit Mathias Morgenthaler vom «Bund» davor, die Arbeitssucht zu verherrlichen, und er schildert, was es für die Betroffenen und ihr Umfeld bedeutet, wenn die Arbeit zur Geliebten wird.

Manche Firmen suchen mittels Stelleninserat nach einem «Workaholic». Halten Sie das für einen gelungenen Gag?

Heinz Wyssling: Nein, es ist sogar ausgesprochen zynisch, nach Workaholics zu suchen. Ein solches Inserat sagt sehr viel über den Auftraggeber aus. Es muss dort eine Firmenkultur herrschen, die egozentrische Solisten akzeptiert und Leute fördert, die sich über die Arbeit als einzigen sinnstiftenden Lebensinhalt darstellen. Manche Arbeitgeber nehmen leider in Kauf, dass sich das ganze Leben der Angestellten nur um den Beruf dreht. Es ist kurzsichtig zu denken, das sei für die Firma ein Vorteil.

Arbeitssüchtige hemmen als Vorgesetzte mit ihrer Unfähigkeit zu delegieren, Verantwortung und Kompetenzen abzuge-

an. Kann Arbeit tatsächlich süchtig machen wie Alkohol oder Tabak?

Der deutsche Psychiater Gerhard Mentzel hat das Erscheinungsbild des Arbeitssüchtigen mit jenem des Alkoholikers verglichen und herausgestrichen, dass sich die beiden sehr ähnlich sind. Natürlich ist die unmittelbare Wirkung von Alkohol und Arbeit verschieden, aber die Merkmale des Suchtverlaufs und die Folgen sind ähnlich.

Mit dem Unterschied, dass die Gesellschaft Arbeitssucht oft mit Anerkennung honoriert. Es gilt in weiten Kreisen als Leistungsausweis, sechzig Stunden pro Woche zu arbeiten.

Die Arbeitssucht wird oft verharmlost, viele sehen sie gar als konstruktive Sucht. Tatsächlich hat sie im Anfangsstadium positive Effekte, und sie hat auch einen gesunden Bruder: den Arbeitsenthusiasmus. Ob das Arbeiten zur Sucht wird, hat nichts mit der Anzahl Stunden pro Woche zu tun, es ist eine Frage der Freiwilligkeit und der Verzichtsmöglichkeit. Ein Workaholic hat Entzugserscheinungen, wenn er nicht arbeitet, er fühlt sich leer und nutzlos ohne Arbeit. Drastisches Beispiel dafür ist das Phänomen des Pensionierungstods bei Managern.

Wo liegen die Ursachen für Arbeitssucht?

Die Familienkonstellation spielt oft eine wichtige Rolle. Manche Arbeitssüchtige standen als Kind im Schatten eines sehr dominanten Vaters, sie sind von allem Anfang an dazu erzogen worden, sich Liebe und Anerkennung durch Leistung zu holen. Ein Süchtiger sagte mir kürzlich, sein Vater habe das Ordentliche immer vorausgesetzt, das Ausserordentliche aber verlangt. Die narzisstische Komponente ist sehr wichtig. Bei vielen Menschen mit angeschlagenem Selbstbewusstsein muss die berufliche Tätigkeit auch den libidinösen Aspekt des Lebens abdecken: Die Arbeit wird zur Geliebten, die obendrein noch materielle und immaterielle Anerkennung verspricht.

Ist die Arbeit eine eifersüchtige Geliebte?

Ja, meist hat gar nichts Platz daneben. Das hat zur Folge, dass die Betroffenen isoliert leben, sie haben kein intaktes soziales Umfeld. Selbst wenn er sich am Sonntag jede Arbeit versagt, wird der Süchtige den Tag auszufüllen wissen. Ein Bankmanager erzählte mir letzthin, er stehe auch sonntags um 6 Uhr auf. Er geht dann jeweils joggen, und zwar nicht aus Freude, sondern

unter dem Druck, einige Minuten schneller zu sein als in der Vorwoche. Auch die Ferien sind immer generalstabsmässig verplant, nur ja keine Musse, das wäre der grösste Stress.

Weil man da auf einmal sich selber begegnen könnte?

Diese stete Hyperaktivität kann durchaus als Flucht vor der Konfrontation mit sich selber verstanden werden. Man instrumentalisiert den Körper im Auftrag der Leistungserfüllung und verliert schliesslich die Kontrolle über das eigene Verhalten. Leider wird der Süchtige zu Beginn von der Gesellschaft bestärkt. Noch immer identifizieren sich viele mit der protestantischen

A **Arbeitssucht**
 wird oft
 verharmlost.

Arbeitsethik, die Beten und Arbeiten zum Ideal erklärt und Müssiggang als etwas Lasterhaftes dargestellt hat.

Wie kann einem Arbeitssüchtigen geholfen werden?

Der Arbeitgeber hat einiges in der Hand. Es macht einen grossen Unterschied, ob er via Inserat Workaholics sucht oder ob er sich beim Bewerbungsgespräch auch nach Familie und Hobbies des Kandidaten erkundigt. Ausserdem ist wichtig, dass die Leute im Arbeitsumfeld reagieren und den Süchtigen in frühem Stadium auf die Symptome ansprechen. Beim Workaholic hat die Arbeit medikamentösen

und gleichzeitig isolierenden Charakter; er entzieht sich den Teambesprechungen, will alleine glänzen, schafft eine rigide Kontrollatmosphäre. Weil ein Arbeitssüchtiger nicht in der Lage ist, zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung zu unterscheiden, ist er auf Hilfe von aussen angewiesen.

Reichen in der Regel schon kleine Veränderungen oder braucht es radikale Massnahmen?

Bei vielen braucht es den körperlichen Zusammenbruch, damit sie sich endlich Gedanken machen über ihr Leben. Allerdings sind die ersten Schritte dann sehr schwierig.

Ein Alkoholiker kann sich, wenn er stark genug ist, entscheiden, keinen Alkohol mehr zu trinken. Ein Workaholic kann nicht einfach aufhören zu arbeiten. Er braucht neue Lebensziele und -inhalte, muss seine Gefühle wieder entdecken und lernen, Intimität zuzulassen. Oft tauchen in dieser Phase der Überprüfung der Lebensinvestitionen neue oder vergessene Interessen auf, was dann die Basis zu einer beruflichen Neuausrichtung sein kann. Vielleicht sollten wir uns in Zukunft statt an den Glaubenssatz «ora et labora» wieder vermehrt an Guy de Maupassant erinnern. Er hat uns vorgelebt, wie viel Langeweile man aushalten muss, um Spannendes schreiben zu können.

Arbeit als Droge

mmw- Heinz Wyssling hat für den Kaufmännischen Verband Zürich die Broschüre «Wenn die Arbeit zur Droge wird» verfasst. Darin finden sich grundsätzliche Überlegungen, wissenschaftliche Erklärungsansätze, nützliche Kontaktadressen, Literaturtipps, Fallbeispiele und ein Selbsttest, der Auskunft gibt über den Grad der eigenen Gefährdung. Die Broschüre kann für 15 Franken beim KV Zürich, Telefon (01) 211 33 22, bezogen werden.

Internet-Portal für Schweizer KMU

Die Schweizerischen Industrie- und Handelskammern (IHK) und der Internet-Dienstleister VTX Services lancieren gemeinsam ein neues Internet-Portal für Klein- und Mittelbetriebe (KMU).

Die Swissfirms AG, die Informatik-Tochter der 13 Handelskammern, und VTX Servi-

ces haben dazu als Joint-venture die Swissfirms Data AG gegründet, wie Swissfirms meldet. Die beiden Partner seien je zur Hälfte am Aktienkapital des Gemeinschaftsunternehmens beteiligt.

Das Web-Portal soll den rund 16 000 KMU, die Mitglieder der Handelskammern sind, einen

Zugang zu den Werkzeugen der New Economy ermöglichen. Konkret könnten diese unter www.swissfirms.com auf Funktionen wie elektronischen Zahlungsverkehr, Intra-/Extranet, Informationen oder Kommunikation zugreifen. Geschäftsführer der neuen Firma mit Sitz in Lausanne ist Laurent Gfeller der bisherige IHK-Präsident Jean-Luc Strohm.

Das AZ SBV bildet das Baugewerbe aus.
 Als Assistent/in des Leiters Ausbildung
 sollen Sie uns dabei helfen.

Wir sind Ausbilder. Kennen Sie uns? Das Ausbildungszentrum des Schweizerischen Baumeisterverbandes konzipiert und realisiert Aus- und Weiterbildungen für die Angehörigen des Baugewerbes (www.azsbv.ch). Ein Team von 100 festangestellten Mitarbeitenden betreut zusammen mit ca. 350 externen Referenten unsere Gäste in ihrer Arbeits- und Freizeit, stellt die Verpflegung aus eigener Küche sowie das Beherbergen in unseren über 300 Einzel- oder Doppelzimmer sicher.

Praxisbezogene Ausbildung ist unsere Stärke.

Stimmt das mit Ihren Neigungen überein? Als Assistent/in des Leiters Ausbildung und als seine rechte Hand planen und organisieren Sie solche Aus- und Weiterbildungslehrgänge, führen Projektteams zur Ausarbeitung von Ausbildungsmodulen und begleiten Studenten und Referenten während der Pilotkurse.

Ausbildung verlangt Können und Engagement.

Bringen Sie beides mit? Sie sind Bauingenieur, Architekt HTL / FH oder dipl. Baumeister und haben in Ihrer bisherigen Laufbahn (Bauausführung u/o Bauplanung) Ihre Führungseigenschaften, Ihre Selbständigkeit und Sachkompetenz bereits unter Beweis stellen können. Ihre Stärken liegen in der konzeptionellen und organisatorischen Arbeit, ausserdem sind sie vertraut mit betriebswirtschaftlichen und Projektleitungsprozessen.

Aus- und Weiterbildung lohnen sich. Nicht nur für die Absolventen, sondern auch für unsere Mitarbeiter? Neben konsequenter Kompetenzförderung bieten wir angemessene, leistungsbezogene Entlohnung, eine teamorientierte Arbeitsumgebung und sehr fortschrittliche Sozialleistungen.

Ausbildung braucht Sie. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung! Senden Sie sie (bitte mit Foto) an Herr Beat Jenni, AZ SBV, Postfach, 6210 Sursee, welcher Ihnen auch für Fragen zu Verfügung steht: Tf 041 926 24 24 oder eMail beat.jenni@azsbv.ch.

AUSBILDUNGSZENTRUM
 DES SCHWEIZERISCHEN
 BAUMEISTERVERBANDES



12449.1