

Kann die Arbeit süchtig machen?



- 5 Es ist bekannt, dass man von Glücksspielen, Alkohol, Drogen oder Tabletten z.B. abhängig werden kann. Die Arbeitssucht ist für viele selbstverständlich und somit ein Teil der modernen Gesellschaft. Deshalb ist die Krankheit auch in keinem klinischen Diagnosebuch definiert und sehr schwer nachzuweisen. Aber auch die Arbeitssucht ist
10 eine gefährliche Sucht, wie alle anderen, mit allen negativen Folgen.

Die ersten Symptome der Arbeitssucht

- 15 Arbeitssüchtige können nicht ohne ihren Job. So schleicht sich auch das Burnout Syndrom langsam ein. Aber die Arbeitssucht ist in keinem klinischen Diagnosebuch definiert. Laut Statistik leiden etwa eine halbe Million Menschen in Deutschland darunter.

- 20 Leider wird Arbeitssucht sehr spät erkannt, erst wenn die Betroffenen körperlich und seelisch schon darunter leiden. Oft werden viele Überstunden gemacht, auch an Wochenenden wird gearbeitet oder man nimmt auch Arbeit nach Hause mit. Man kann nicht mehr zu arbeiten aufhören. Alles andere wird unwichtig und man kann das Leben nicht mehr genießen. Aber das ist auch unwichtig. Ein hoher Blutdruck, Schlafstörungen, chronische Müdigkeit und Depressionen sind die heufigen körperlichen Symptome.

- 25 Das Burnout Syndrom ist sehr weit verbreitet. Laut einer Studie sind etwa 500 000 Menschen in Deutschland arbeitssüchtig. In den USA leidet sogar etwa die Hälfte der arbeitenden Bevölkerung. Die Arbeit lässt sie nicht mehr los und sie müssen immer produktiv sein. Das sind Menschen, die nicht nur viel arbeiten, sie können einfach nicht damit aufhören. Sie sind süchtig und zwar nicht nach Alkohol, Pillen oder Drogen, sondern nach ihrer Arbeit. Noch schlimmer ist, dass sich die Betroffenen schlecht fühlen, wenn sie nicht hart arbeiten.

30 Aber wo genau die Grenze ist, lässt sich nicht einfach sagen. Wer abschalten und einen Tag mit der Familie genießen kann, ohne an die Arbeit zu denken, braucht sich auf jeden Fall keine Sorgen zu machen. Schwierig ist, wenn das nicht mehr geht.

Wer ist besonders gefährdet

35 Man kann nicht sagen, ob Männer oder Frauen häufiger betroffen sind. Sehr oft sind das aber Selbstständige oder Menschen mit einer Führungsposition. Anders gesagt, sind das Personen, die Verantwortung übernehmen können. Sie haben durchschnittlich eine höhere Leistungsmotivation, aber auch ein geringeres Selbstwertgefühl. Sie machen viele Überstunden, sind aber nicht immer produktiv und effizient, dafür schnell ausgebrannt. Oft können Arbeitssüchtige nicht im Team arbeiten und setzen andere unter Stress.

40 Es ist leider nicht einfach nachzuvollziehen, wann man genau arbeitssüchtig geworden ist. 60 oder 70 Stunden in der Woche, die Arbeitssucht lässt sich nicht an der Stundenzahl messen. Wichtiger ist, welche Macht die Arbeit über unser Leben hat und ob wir immer an sie denken. Stecken wir nicht zu viel Energie und Aufwand in die Arbeit? Oft werden mit Arbeit auch andere Konflikte verdrängt, wie Einsamkeit oder Sorgen.
45 Private Beziehungen leiden auch darunter. Die Arbeit wirkt wie ein Schmerzmittel, je mehr man schuftet, desto weniger fühlt man, wie unglücklich man eigentlich ist.

Wissenschaftler meinen, in Zukunft werden immer mehr Menschen unter übersteigertes Verlangen nach Arbeit, Leistung und Erfolg leiden. Wegen der neuen Formen der heutigen Arbeitswelt ist das eine zunehmende Tendenz. Mehr Eigenverantwortung
50 bedeutet auch mehr Druck.

Psychotherapie könnte in solchen Fällen behilflich sein. Es gibt schon Therapeuten, die sich auf das Thema Arbeitssucht spezialisiert haben. Da die Arbeit für die Betroffenen aber zu wichtig ist, kommt eine Behandlung durch Abstinenz nicht in Frage, deshalb ist
55 auch selten eine Heilung erfolgreich. Auch Freunde und Arbeitskollegen müssen dem Betroffenen Hilfe anbieten, anstatt ihm auf die Schulter zu klopfen.

Diskussionsfragen zum Thema:

1. Gibt es Leute aus Ihrer Umgebung, die eventuell arbeitssüchtig sind?
2. Zählen Sie auch dazu, oder wissen Sie es nicht genau?
- 60 3. Wo liegt die Grenze zwischen Fleiß und Diagnose?
4. Was würden Sie solchen Leuten als Gegenmaßnahme empfehlen?
5. Viele Arbeitnehmer würden gern von zu Hause aus arbeiten. Was halten Sie davon?