

Der stumme Schrei nach Anerkennung

Sie frühstücken im Büro, sitzen bis nachts am PC: Für immer mehr Menschen wird die Firma zur Ersatzfamilie, die Arbeit zum alles bestimmenden Thema im Leben. Experten schlagen Alarm, sprechen von einer Million Arbeitssüchtigen – Tendenz steigend.

Sie bekam einfach keine Luft mehr. Von einem Tag auf den anderen verweigerte sich Hannas Körper. Doch kein Spezialist konnte ihr helfen, kein Medikament verschaffte der 35-jährigen Architektin Linderung. Es gab keine Diagnose, nur diese Ohnmacht und das Gefühl, weder vor noch zurück zu können. In einer Therapiesitzung brach es dann aus ihr heraus: Wie der Job sie in den Klauen hatte. Seit Jahren schon, doch bis vor kurzem hatte sie es schöngeredet. Die smarte Unternehmerin gespielt. Souverän vorm Kunden, oft bis in die Morgenstunden beim Entwerfen am PC. Dass ihre Gedanken selbst im Urlaub um Projekte kreisten, spielte sie runter: „So ist das nun mal in einem kreativen Beruf."

Arbeitssucht ist schick

Für immer mehr Menschen ist es eine Selbstverständlichkeit, endlos belastbar und rund um die Uhr einsatzbereit zu sein. Erfolg macht sexy. Stress ist in gewisser Weise schick. Stöhnen über ein Zuviel im Job? Ist eher die Ausnahme. „Und was machst du?" ist meist die erste Frage, wenn man sich kennen lernt. Um sich gleich darauf mit tollen Leistungen zu brüsten. Die Schattenseiten werden totgeschwiegen, Überlastung wird runtergespielt. In Zeiten wirtschaftlicher Flauten und schwacher Konjunktur gilt das gleich doppelt. Da will man sich auf keinen Fall die Blöße geben, man könnte schließlich der nächste sein, der gehen muss. Außen stark, innen schwach: Zunehmend begegnen Arbeitsmedizinern in der Hülle der scheinbar strahlenden Sieger Menschen mit schweren psychischen oder physischen Defiziten. Viele quälen sich wie Hanna, über Jahre, leiden stumm und halten ein Bündel von Beschwerden aus, das Fachleute schon Anfang der 70er Jahre unter dem Begriff „Burnout" zusammengefasst haben.

An dem Krankheitsbild hat sich seitdem nichts geändert, nur an der Verbreitung: Nach Angaben der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz sind inzwischen fast ein Drittel aller Arbeitnehmer von massiver Stressbelastung betroffen – das sind 41 Millionen EU-Beschäftigte. Schätzungen zufolge sind 16 Prozent der Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Männern und 22 Prozent bei Frauen eine unmittelbare Folge der Belastung am Arbeitsplatz. „Seitdem in Unternehmen ein rauerer Wind weht, die Personaldecken dünner werden und der Konkurrenzdruck zunimmt, nehmen psychosomatische Beschwerden wie Tinnitus, Bluthochdruck, Rückenschmerzen, Herzrasen und Depressionen deutlich zu", beobachtet Iris Dohmen, die als Diplom-Psychologin am Institut für Arbeits- und Sozialhygiene (IAS) gestresste Führungskräfte coacht und die Situation als alarmierend einstuft.

Ein Massenphänomen

„Der Zustand seelischer und körperlicher Erschöpfung greift um sich wie ein Virus", sagt auch Professor Holger Heide von der Uni Bremen. Der Wirtschaftwissenschaftler forscht seit Jahren zum Thema und hat für seine 2002 erschienene Studie „Massenphänomen Arbeitssucht" mit Betriebsärzten, Gewerkschaftlern und Psychologen gesprochen. Sein Fazit: „Während Schätzungen vor Jahren von bundesweit 200 000 Betroffenen sprachen, gehe ich inzwischen von mindestens einer Million

aus – Tendenz steigend." Exakte Zahlen sind schwierig, weil es, anders als beim Alkoholismus, (noch) keine offizielle Diagnose für Arbeitssucht gibt. Das führt dazu, dass bei Betroffenen, die Hilfe suchen, sehr oft nur die Symptome behandelt werden: Bluthochdruck, Magengeschwüre, Gefäßerkrankungen. Die Wurzel des Problems, der Kern der Krise bleibt unangetastet. Kein Wunder: „Arbeitssucht ist gesellschaftsfähig", sagt Holger Heide. Wer Erfolge bringt, bekommt Anerkennung, wird durch soziale Bestätigung weiter angespornt. Kann sich seines Suchtmittels bedienen, ohne irgendwie negativ aufzufallen.

Stress ist schick und Erfolg macht interessant. Doch hinter Arbeitssucht steckt häufig nur die Sehnsucht nach Liebe und Anerkennung.

Trügerische Flexibilität

Dabei zeigen Menschen mit fortgeschrittener Arbeitssucht alle typischen Verhaltensweisen eines Süchtigen, so der Wissenschaftler. „Sie laufen mit einem Tunnelblick durch die Gegend, der nur auf ihre Droge gerichtet ist, vernachlässigen alles, was nichts mit der Arbeit zu tun hat." Wie Gesine, 28 Jahre alt, Personalreferentin. Anfangs hat sie die Resultate erfolgreichen Arbeitens noch als Hochgefühl erlebt, es gab ihr jedes Mal einen Kick, wenn sie eine Zielvorgabe erreicht hat. Doch inzwischen lässt die Euphorie nach, das Lob des Chefs sie kalt. Sieben Uhr aufstehen, Lospowern, Essen aus dem Automaten, gegen zehn nach Hause kommen, fernsehen, schlafen – Gesine funktioniert, raucht zuviel, isst zu wenig, ihr Freund beschwert sich, dass sie keine Lust auf Sex hat. „Fahr doch mal etwas runter", meinte er kürzlich. Da ist Gesine ausgeflippt: „Wie soll das gehen? Ohne mich läuft in der Firma gar nichts." Seitdem steckt sie wieder in dieser Phase des So-tun-als-ob, in der sie krampfhaft alles rosa sehen will: Anspruchsvolle Tätigkeit, gutes Gehalt – was will man mehr? Doch tief in ihrem Inneren ist eine Stimme, die ihr sagt, dass sie auf eine Katastrophe zusteuert, wenn sie so weitermacht.

„Wenn der Arbeitssüchtige im kritischen Stadium nicht aufhören kann, entgleitet die Sucht vollends", sagt Holger Heide. „Ein Schein von Normalität ist häufig nur mit abwechselnd genommenen Aufputsch- und

Beruhigungsmitteln aufrecht zu halten. Oft über Jahre und Jahrzehnte, bis sich diverse körperliche Symptome in einer psychosomatischen Krankheit manifestieren." Schon malen Arbeitsmediziner und Psychologen Horrorszenarien und verweisen auf Japan, wo seit 1990 jährlich 20 000 Menschen am „Karoshi", dem plötzlichen Tod durch Erschöpfung im Job, sterben. Unmittelbare Todesursachen sind in über 70 Prozent der Fälle akute Herz- oder Gefäßerkrankungen. Zwar lässt sich ein Land wie Japan mit einem schwachen Arbeitsrecht, Massenbüros und vergleichsweise wenig Urlaub nicht direkt mit Deutschland vergleichen. Dennoch: „Die hierzulande von vielen Unternehmen so gepriesene Flexibilität ist mit Vorsicht zu genießen", warnt Professor Heide. Richtig ist: Offiziell haben wir so viel Freizeit wie nie zuvor. Richtig ist auch: In vielen Firmen ist die Stechuhr längst Relikt vergangener Tage, können Mitarbeiter je nach Arbeitspensum kommen und gehen. Doch die Freiheiten sind oft trügerisch. Die flachen Hierarchien, das schlanke Management und die flexiblen Strukturen moderner Unternehmen fördern eine hohe Identifikation mit der Firma und die Bereitschaft der Mitarbeiter, gemeinsam mit dem Chef gegen die globale Konkurrenz zu malochen – ohne Rücksicht auf Gesundheit und Privatleben.

Übertriebener Perfektionismus

Vor allem in der New Economy hat sich das „Wir-sind-eine-große-Familie-Gefühl" ausgebreitet. Keine Seltenheit: Mitarbeiter, die in der Firma frühstücken, sich gegen Abend mit den Kollegen Familypizzas bestellen und den Tag zur späten Stunde kollektiv beim Bier ausklingen lassen. Laut einer Studie der Management Consultants Westerwelle & Partner leisten 45 Prozent der jungen Jobeinsteiger Überstunden, weil es ihnen Spaß macht. Der Preis für den Einsatz: Beziehungen laufen auf Sparflamme, Freundschaften werden am Telefon aufrechterhalten. Und wenn sich eine Krankheit ankündigt, wird sie mit den härtesten Blockern bekämpft – damit der Körper wenigstens eine Zeit lang Ruhe gibt.

„Doch es sind nicht nur Berufsanfänger in Trendjobs, Topmanager und Karrieristen, die der Sucht verfallen", stellt Holger Heide klar. Im Hamsterrad stecken viele Selbständige. Bauern und Handwerker sind genauso gefährdet wie Ärzte und Architekten, Pfarrer und Lehrer, Schriftsteller und Sozialarbeiter. Potenzielle Suchtkandidaten sind alle jene, denen das Suchtmittel Arbeit uneingeschränkt zur Verfügung steht. Sprich: Menschen, die sich ihre Arbeit relativ frei einteilen können. Und nicht nur die Erwerbsarbeit. In psychosomatischen Kliniken trifft man so manche Hausfrau, sagt Holger Heide: „In den eigenen vier Wänden sind Arbeit und Freizeit weit schwerer voneinander zu trennen als bei einem Angestellten, der morgens in die Firma geht. Ich habe mit Frauen gesprochen, die lange geglaubt haben, froh zu sein, nicht an feste Arbeitszeiten oder unpersönliche Büroräume gebunden zu sein. Und irgendwann erkannt haben, dass sie darunter gelitten haben, dass sie keine „anerkannte" Arbeit hatten. Vor dem sich regenden Frust flüchteten sie sich in einen übertriebenen Perfektionismus, konnten nicht mehr abschalten, weil sich zu Hause nun mal immer ein Staubkorn oder ein ungespülter Teller findet."

Schrei nach Liebe

Es ist dieser unbändige Perfektionismus, der ihnen gemein ist: Schürzen tragenden Putzteufeln wie Workoholics in Businessanzügen. Dieser Drang, alles zweihundertprozentig schaffen zu wollen, der sich in verinnerlichten Glaubenssätzen äußert: „Ich will es allen recht machen", „ohne mich läuft hier gar nichts", „ich bin noch nicht gut genug". „Der Sinn im ständigen Getriebensein liegt nur oberflächlich im Wunsch nach Erfolg", bringt Holger Heide das Problem der Betroffenen auf den Punkt. „Die eigentliche Motivation ist eine Sehnsucht nach Anerkennnung. Nach dem Gefühl: Ich werde geliebt für das, was ich bin." Wie bei allen Süchtigen gebe es in der Vergangenheit Arbeitssüchtiger traumatische Erlebnisse. „Kinder entwickeln Überlebensstrategien. Sie lernen Rollen, die ihnen das Überleben ermöglichen, verdrängen eigene Bedürfnisse und lernen, sich an den Erwartungen derer, auf die sie angewiesen sind, zu orientieren: Ich bin erst wer, wenn ich was leiste. Ich muss mich anstrengen, sonst mag mich niemand. Durch die ständige Wiederholung und die Angst, aus der Rolle zu fallen, werden die Rollen zu Mustern." Im Erwachsenenleben sind es dann genau diese Muster, die Arbeitssüchtige von psychisch gesunden Arbeitenden unterscheiden. Denn: In einer Tätigkeit aufzugehen, einen Beruf leidenschaftlich gern auszuüben, bedeutet nicht automatisch, süchtig zu sein. Die Frage ist immer: Wie bekommt mir die Arbeit? Und: Gehe ich dabei gut mit mir um?

Die Einstellung muss sich ändern

In Selbsthilfegruppen der „Anonymen Arbeitssüchtigen", die das 12-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker übernommen haben, erleben Betroffene ihre Genesung im Dialog mit Leidensgenossen. Wichtiges Prinzip: Jeder spricht von sich, erzählt, wie es ihm geht, wenn er arbeitet, die Äußerungen anderer werden nicht bewertet. Jeder hat seine eigene Wahrheit über das Leben, es gibt keine Minderheiten und keine Unterwerfung – damit entfällt jegliche Konkurrenz und Anerkennung. „Menschen, die unter permanenter Überlastung und Erschöpfung im Job leiden, haben verlernt, auf ihr Wohlbefinden zu achten", sagt die Psychologin Iris Dohmen, die die Teilnehmer ihrer Kurse dazu auffordert, ganz gezielt die Signale des Körpers im Blick zu haben: Wann habe ich Hunger? Wann werde ich müde? Wann brauche ich eine Pause?

Der Weg aus der Sucht erfordert als erstes die Einsicht, dass es so nicht weitergeht. Dann den Mut, sich anderen zu öffnen. Bei einer fortgeschrittenen Sucht sollte man sich therapeutische Hilfe überlegen. „Kurse in Zeit- und Stressmanagement, wie sie von Organisations- und Unternehmensberatern angeboten werden,

Arbeitssucht ist gesellschaftsfähig und somit gut zu verdrängen, zu vertuschen und zu entschuldigen.

mögen zwar kurzfristig Besserung bringen, bleiben jedoch meist an der Oberfläche", bemängelt Holger Heide. „So lange sich die Einstellung zu Leben und Arbeit nicht grundlegend ändert, wird schon nach kurzer Zeit mit der gleichen Geschwindigkeit weitergehetzt wie vorher."

Jeder kann Prioritäten setzen

Die Miete, die Familie, die hohen Steuern – gerade in wirtschaftlich schwierigen Zeiten gibt es tausend Gründe, weshalb wir so weitermachen wie bisher. „Aber in selbstkritischen Momenten kommt die Erkenntnis, dass das Leben nicht nur von Sachzwängen, sondern auch von eigenen Entscheidungen und Prioritätensetzungen regiert wird", schreiben Axel Braig und Ulrich Renz in ihrem Buch „Die Kunst, weniger zu arbeiten". Oft seien es die selbst errichteten Hürden, an denen wir scheiterten: Das übergroße Sicherheitsbedürfnis, die Trägheit oder schlicht die Angst, ohne die Arbeit nicht leben zu können. Die beiden Autoren sprechen aus eigener Erfahrung, erzählen vom rastlosem Managerdasein, von Rauschzuständen und der plötzlichen Erkenntnis, dass man die eigenen Kinder ja gar nicht richtig hat aufwachsen sehen. „Als der Hochsommer sich seinem Ende zuneigt, ist das Maß voll", schreibt Axel Braig. „Während eines Spaziergangs durch die Wiesen des Altweibersommers bin ich auf einmal von einem Gefühl der Ruhe erfüllt, wie ich es seit einer Ewigkeit nicht mehr kenne. Ich empfinde in einer fast surrealen Klarheit, was mich die ganze lange Zeit umgetrieben hat: dass ich Dinge tue, an die ich im Grunde nicht glaube, ein Leben lebe, das unvereinbar ist mit dem, was ich wirklich will, dass alles, was mir wert und teuer ist, brach liegt und ich meine Lebensenergien auf etwas verwende, das es nicht wert ist. Mir kommt das Bild in den Kopf, dass ich in der Fremde lebe und dass es höchste Zeit ist zurückzugehen, zu mir selber."

Elisabeth Hussendörfer, freie Journalistin

Literatur

- **Holger Heide (Hrsg.):** Massenphänomen Arbeitssucht, Atlantik Verlag 2002, 15 Euro
- **Axel Braig, Ulrich Renz:** Die Kunst, weniger zu arbeiten, Fischer Taschenbuch 2003, 7,90 Euro

Rat & Hilfe

AAS Anonyme Arbeitssüchtige, c/o KISS, Gaußstraße 21, 22765 Hamburg. Selbsthilfegruppen der AAS treffen sich in vielen größeren deutschen Städten. Infos: www.arbeitssucht.de