

Sie gelten als vorbildliche Angestellte, zeigen überdurchschnittlichen Einsatz im Job und können sich von ihrem Arbeitsplatz gar nicht mehr trennen. Doch sogenannte Workaholics, also Arbeitssüchtige, leben nicht gesund. Viele von ihnen erkranken an Burnout, im schlimmsten

Wenn Arbeit zur Sucht wird

Fall endet die Arbeitssucht tödlich: Herzinfarkt und Schlaganfall sind die häufigsten Todesursachen von Workaholics. Fast alle verheimlichen ihre Störung; nur in

Selbsthilfegruppen treffen sie sich mit Leidensgenossen, zum Beispiel im Münchner Westend. Im dortigen Selbsthilfezentrum kommen ganz unterschiedliche Gruppen zusammen, um sich über Probleme auszutauschen, von denen viele noch nie etwas gehört haben.

Der Job als Droge

Viele Workaholics arbeiten bis zur totalen Erschöpfung – doch sie verbergen ihre Störung aus Angst, ihre Position oder gar den Arbeitsplatz zu verlieren

Von Beate Wild

P lötzlich fand sich Diana Ritter (Name geändert) in einer Klinik wieder. Sie war zusammengebrochen. Körperlich ausgelaugt, emotional erschöpft, nichts ging mehr. Diagnose: Burnout. Sie war völlig überarbeitet, ihr Job war für sie zur Droge geworden. „Ich wusste nicht einmal, dass ich arbeitssüchtig bin“, sagt die 51-Jährige. Ein typischer Satz für Workaholics. Denn die meisten Betroffenen sind sich gar nicht im Klaren darüber, dass ihr überhöhter Einsatz im Job schon lange nicht mehr normal, die Grenze zwischen tüchtig und süchtig überschritten ist.

Die Arbeitssucht brannte Diana Ritter aus – daran zerbrach auch ihre Ehe. Der Zusammenbruch vor drei Jahren führte die Managerin zur Selbsthilfegruppe „Anonyme Arbeitssüchtige“. Im Selbsthilfezentrum München in der Westendstraße treffen sich etwa zwei Dutzend Betroffene, es gibt zwei verschiedene Gruppen, die eine kommt samstags zusammen, die andere donnerstags.

Diana Ritter ist eine zierliche, blonde Frau mit wachen Augen und ruhiger Stimme. Wenn sie spricht, merkt man, dass sie schon viel über ihr Problem nachgedacht hat. In den Selbsthilfegruppen im Westend bekommen die Workaholics soziale Unterstützung. Sie sind ähnlich strukturiert wie die Gruppen der Anony-

In Japan gibt es sogar ein Wort für den Tod durch Überarbeitung: Karoshi.

men Alkoholiker, nur dass es bei ihnen nicht ums Trinken geht. Eine genaue Zahl, wie viele Menschen arbeitssüchtig sind, gibt es nicht. Schätzungen verschiedener Experten schwanken zwischen 200 000 und 400 000 Betroffenen in Deutschland. Herzinfarkt oder Schlaganfall sind deren häufigste Todesursachen. In Japan, wo Workaholismus ein weit verbreitetes Problem ist, gibt es sogar ein eigenes Wort für den Tod durch Überarbeitung: Karoshi.

Jede Sitzung der Anonymen Arbeitssüchtigen läuft gleich ab. Es wird ein Schwerpunktthema herausgegriffen und dazu Fachliteratur verlesen – beispielsweise zur Problematik, dass man sich unter fachenseitigen Ausreden immer mehr von seinen Freunden abkapselt. Im Anschluss daran berichtet jeder Teilnehmer von seinen Erfahrungen zu diesem Aspekt. „Das sind Monologe, jeder darf erzählen, soviel er will, er wird nicht unterbrochen und erhält ungefragt auch keine klugen Ratschläge der anderen“, sagt Ritter. Das sind die Regeln. Sie sind wichtig, um ein Klima der Wertschätzung zu schaffen. Die Treffen sind – das sagt schon der Name – anonym. Es dürfen nur Betroffene teilnehmen, keine Neugierigen, erst recht keine Presse. Das Gespräch mit den Mitgliedern der Selbst-



Im Büro bis spät in die Nacht: Workaholics können einfach nicht mehr aufhören zu arbeiten. Doch viele werden dadurch körperlich krank, auch die sozialen Beziehungen leiden wegen der Störung. Die meisten Betroffenen merken erst zu spät, dass sie die Grenze überschritten haben und süchtig nach Arbeit geworden sind. Foto: Claudia Hechtenberg/caro

hilfegruppe muss aus diesem Grund zu einem gesonderten Termin stattfinden. „In den Gruppen wird vor allem Selbstreflexion betrieben“, sagt Gregor Wolf, der in Wirklichkeit anders heißt. Der 50-Jährige ist seit elf Jahren dabei. Seine Arbeitssucht trieb ihn damals in eine Depression. Er arbeitet im Bildungsbereich, mehr will er nicht verraten. Daneben ist er als Blogger aktiv. Er steigerte sich so sehr in seine Arbeit hinein, besonders in seine publizistische Tätigkeit im Internet, dass er nur noch mit Hilfe einer Therapie und der Selbsthilfegruppe zurück in sein normales Leben fand. Wolf erzählt sehr reflektiert, wählt seine Worte sorgsam. Er ist ein ernster

Mann, der schon auf den ersten Blick ehrgeizig und zielstrebig wirkt. Er hat fast rund um die Uhr gearbeitet und in seinem Urlaub noch Sprach- und Studienreisen unternommen. Hauptsache: Immer etwas zu tun. Wegen seiner Arbeitssucht scheiterte auch seine Beziehung. Die Gruppe im Westend braucht er auch nach mehreren Jahren noch – sie gibt ihm Halt, hier hat er Leute zum Reden, hier fühlt er sich verstanden. Die Menschen in der Gruppe sind auch die einzigen, mit denen er offen sprechen kann. Denn das Wichtigste ist für ihn, seine krankhafte Arbeitswut vor anderen Menschen in seinem Umfeld geheim zu halten. Genauso geht es Diana Ritter.

„Ich würde das nie zugeben, da ich in einer leitenden Funktion arbeite“, sagt sie. „Was würden denn meine Kollegen denken?“ Dazu kommt die Angst vor dem Verlust der Position oder gar des Arbeitsplatzes. Aber die Selbsthilfegruppe bietet den Betroffenen Schutz und Rückhalt. „Wir kennen hier nur unsere Vornamen“, sagt Ritter. Auch eine Münchenerin, die in der Öffentlichkeit steht und sehr bekannt ist, ist Mitglied der Gruppe. Auch sie möchte unerkannt bleiben. Doch genau dieses Nicht-Offenlegen hält der Münchner Psychologe Jürgen Glaser für fatal. „Der erste Schritt zur Besserung ist, dass man dazu steht“, sagt er. Vor allem blühe es jedem Betroffenen,

irgendwann wieder zurückzukehren in den Job, der so viel Unheil gebracht hat. „Man muss genau da zurück, wo die Sucht ihren Anfang hatte. Das ist oft sehr schwierig.“ Nur eben unter anderen Voraussetzungen: Man müsse unbedingt an der Arbeitssituation etwas verändern, sagt Glaser. Dazu komme therapeutische Hilfe und das Erlernen von Entspannungstechniken. Im Idealfall, so Glaser, sollte man sein Arbeitspensum reduzieren oder einen anderen Arbeitsbereich übernehmen. Sonst habe man schlechte Chancen auf Besserung (siehe Interview).

Bei den Selbsthilfegruppen im Westend ist jeder willkommen, der denkt, dass er ein Problem mit Arbeitssucht hat. Erfahrungsgemäß sind vor allem Menschen betroffen, die beruflich viel mit anderen Menschen zu tun haben, zum Beispiel Lehrer, Polizisten, Therapeuten oder Krankenschwestern. „Aber ohne konkreten Leidensdruck ist noch keine gekommen“, sagt Diana Ritter und meint damit, dass in den meisten Fällen ein Workaholic erst an Burnout oder Depression leiden muss, ehe er merkt, dass er etwas dagegen tun muss. Eine komplette Heilung von der Arbeitssucht ist sehr schwierig, aber man kann immerhin lernen, besser damit umzugehen. Diana Ritter und Gregor Wolf versuchen es.

Raus aus der Sprachlosigkeit

Für so ziemlich jedes Leiden gibt es Selbsthilfegruppen – und öffentliche Zuschüsse

München – Sie sind Menschen, denen etwas fehlt, weil ihr Zwilling im Mutterleib gestorben ist, sie leiden an Paruresis, der psychisch bedingten Unfähigkeit, in Gegenwart anderer zu urinieren; sie sind suchtkrank – nach Alkohol, Drogen oder Essen. Und sie haben eines gemeinsam: das Bedürfnis, sich mit anderen Menschen auszutauschen und gemeinsam ihre Krankheiten, psychischen oder sozialen Probleme zu bewältigen. Selbsthilfegruppen gibt es für fast alle Bereiche, und seien sie noch so unbekannt. Vor allem kranke Menschen und deren Angehörige sind auf der Suche nach Gesprächspartnern, denen es ähnlich geht. Hier finden sie am meisten Verständnis.

Im Raum München gibt es laut Klaus Grothe-Bortlik ungefähr 1200 Selbsthilfegruppen. Grothe-Bortlik leitet das Selbsthilfezentrum (SHZ) München in der Westendstraße. Alleine dort haben sich im vergangenen Jahr 204 Gruppen getroffen. Träger des Hauses ist der Verein zur Förderung von Selbsthilfe und Selbstorganisation. „Wichtig ist der Austausch“, sagt Grothe-Bortlik. „Die Menschen wollen aus ihrer Einsamkeit und aus ihrer Sprachlosigkeit heraus.“ Zwar könne das Gespräch mit Menschen auf gleicher Ebene nicht die Hilfe von Psychologen oder Ärzten ersetzen. Doch Fachleute, so Grothe-Bortlik, hätten einen anderen Blickwinkel auf Probleme als die Betroffenen selbst. Szögödi, Alle Rechte vorbehalten – Süddeutsche Zeitung Verlag GmbH, München



Seit 26 Jahren zentrale Anlaufstelle: das Selbsthilfezentrum München. Haas

Das Selbsthilfezentrum München ist eine der ersten Einrichtungen dieser Art in Deutschland. Gegründet wurde es 1985. Hier finden die Menschen nicht nur Räume für ihre Treffen. Wer sich mit einem Problem an das Team wendet, erhält auch eine Beratung, unter anderem zu den Fragen, welche Gruppe zu einem am besten passt, wie man eine neue Gruppe gründen oder welche finanzielle Unterstützung es gibt, von der Stadt oder von den Krankenkassen. Mit dem Geld werden zum Beispiel Büromaterial und Telefon- oder Fahrtkosten bezahlt, oder auch gemeinsame Unternehmungen. Zeitung GmbH, München

Wichtig sei auch das Fortbildungsangebot des SHZ, sagt Grothe-Bortlik. Die Seminare sind aufgrund der Unterstützung der Stadt München und der Fördergemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern kostenlos. Hier lernen die Teilnehmer zum Beispiel, wie man eine Selbsthilfegruppe gestaltet, eine Webseite erstellt oder – ganz allgemein – wie mit schwierigen Situationen umzugehen ist. Auch den Austausch verschiedener Selbsthilfegruppen untereinander, etwa in Fragen der Organisation, fördert das SHZ.

Seit 1985 gibt es auch den Selbsthilfebeirat der Landeshauptstadt, dessen Mitglieder auf zwei Jahre gewählt werden. Das Gremium setzt sich aus neun Experten mit unterschiedlichem Erfahrungshintergrund und drei bestellten Beratern zusammen. Dabei werden vier Mitglieder von den Selbsthilfegruppen oder selbst organisierten Initiativen gewählt, weitere vier vom Stadtrat. Ein Mitglied wird von Selbsthilfeorganisationen und dem Sozialreferat vorgeschlagen und der Beirat vom Stadtrat bestätigt werden. Der Beirat begutachtet unter anderem Förderanträge von Selbsthilfegruppen und setzt sich für die gesellschaftliche Akzeptanz der Selbsthilfe ein. Diese hat in den vergangenen 26 Jahren stark zugenommen. Heute sind zirka 30 000 Menschen im Raum München in Gesprächsgruppen und Initiativen aktiv. Andreas Schubert

Ungesunder Ehrgeiz

Der Psychologe Jürgen Glaser erläutert, wann der Beruf krank macht

Jürgen Glaser ist Privatdozent für Psychologie und forscht am Institut für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin der Ludwig-Maximilians-Universität München zum Thema Arbeit und Gesundheit. Im Gespräch mit der SZ erläutert er die Ursachen und Folgen von Arbeitssucht.

Herr Glaser, ab wann ist man nicht mehr fleißig, sondern arbeitssüchtig? Wenn man mehr arbeitet, als die Jobbeschreibung verlangt und das in einer zwanghaften, exzessiven Art und Weise.

Heißt das, Workaholics können einfach nicht mehr aufhören zu arbeiten? Arbeitssüchtige sind Menschen, die nur widerwillig von der Arbeit ablassen. Sie sind Perfektionisten, Idealisten oder wollen stets besser sein als andere. Um Geld geht es meistens gar nicht, sondern um Geltung und Ansehen.

Welche Konsequenzen hat das für die Betroffenen? Arbeitssucht hat negative Folgen für die Gesundheit der Betroffenen, aber auch für deren Familie und Freunde. Aus einer Arbeitssucht können Burnout oder Depressionen entstehen. Im schlimmsten Fall kann Arbeitssucht tödlich enden – etwa im Herzinfarkt.

Wie hängen Arbeitssucht und Burnout zusammen? Arbeitssucht und Burnout sind nicht dasselbe, auch wenn Arbeitssucht einer der möglichen Gründe für Burnout sein kann. Burnout ist eine arbeitsbedingte Erschöpfung. Und auch das private Umfeld leidet darunter? Genau, bei Arbeitssüchtigen ist eine zunehmende Abkapselung von Freunden, von der Familie und vom Partner zu beobachten. Die sogenannte Work-Life-

Balance stimmt nicht mehr. In vielen Fällen zerbrechen soziale Beziehungen. Sind bestimmte Menschen gefährdet, arbeitssüchtig zu werden? Es trifft vor allem besonders ehrgeizige Menschen. Ein solches Arbeitsverhalten kann übrigens nicht genetisch vererbt werden, sondern entwickelt sich in der frühen Erziehung und Sozialisation in Familie und Schule, später im Beruf.

Wie kommt man von der Sucht los? Man muss vor allem an der beruflichen Situation etwas verändern, man kann im Job nicht so weitermachen wie bisher. Am besten spricht man mit seinem Vorgesetzten darüber, bittet um einen veränderten Aufgabenbereich oder reduziert seine wöchentliche Arbeitszeit. Außerdem ist therapeutische Hilfe unumgänglich.

Viele Workaholics wollen ihr Problem aber nicht öffentlich machen. Bei Arbeitssucht muss dies nicht der Fall sein, zumal Führungskräfte ein solches Verhalten eher belohnen, als es fürsorglich einzudämmen. Wer die Symptome bei sich nicht beachtet und darüber nicht spricht, hat es schwer, den Teufelskreis zu durchbrechen.



Jürgen Glaser, Psychologe und Experte für Arbeitssucht. Foto: oh

Interview: Beate Wild