

Wenn es nur noch den Job gibt

Psychologin Judith Müller über die Droge Arbeit

Sie sind immer erreichbar, stehen auf Abruf bereit und beantworten selbst nachts E-Mails in Rekordzeit: Workaholics. Der 5. Juli ist ihnen gewidmet. Was es bedeutet, wenn man der Droge Arbeitssucht verfallen ist, darüber sprach HALLO-Redakteurin Katja Niemeyer mit Judith Müller, stellvertretende leitende psychologische Psychotherapeutin bei der Christoph-Dornier-Klinik in Münster.

Am Dienstag (5. Juli) ist Tag der Workaholics. Wie sollte man diesen Tag standesgemäß begehen?

Müller: Aus therapeutischer Sicht wäre es eine gute Gelegenheit, Arbeit Arbeit sein zu lassen und zu überprüfen, ob das Verhältnis zwischen Job und Freizeit stimmt. Also einfach mal innehalten und sich fragen: Macht mich mein Arbeitsverhalten glücklich?

Handelt es sich dabei tatsächlich um eine Suchterkrankung? Oder ist es nicht vielleicht häufig schlichtweg die Lust auf Leistung?

Müller: Auch wenn es keine klare psychische Diagnosekategorie gibt, in die das Verhalten eingeordnet werden kann – sowohl die Merkmale als auch die Folgen entsprechen durchaus denen anderer Süchte. Bei der Arbeitssucht handelt es sich nicht um eine Sucht mit Krankheitswert. Jedoch besteht die Gefahr, dass sich daraus zum Beispiel ein Burn-out oder eine Depression entwickelt, weil der Körper völlig ausgebrannt ist. Und klar: Nicht jeder, der gerne arbeitet, ist sofort ein Workaholic.

Was sind die ersten Anzeichen?

Müller: Betroffene werden unruhig, wenn sie nicht arbeiten. Viele sind Perfektionisten. Manche erledigen ihre Aufgaben heimlich. Im fortgeschrittenen Stadium haben sie Entzugserscheinungen, sind gereizt, wenn sie sich nicht gerade betätigen können. Damit sich bei ihnen ein Gefühl der Zufriedenheit einstellt, müssen sie immer mehr arbeiten. Hinzu kommt,

dass sie Freunde und Familie vernachlässigen und sich gedanklich auch in der Freizeit stark mit ihrem Job beschäftigen. Erste Erschöpfungszustände zeigen sich. Manche verzetteln sich in einzelnen Aufgaben, verlieren den Überblick, machen Fehler und schaffen nicht das verlangte Pensum.

Wie könnte eine Therapie aussehen?

Müller: Die meisten werden aufgrund von Folgererkrankungen wie Burn-out oder Depression behandelt. Dabei muss die Zeit, die man mit Arbeit und für Freizeit verbringt wieder in Gleichklang gebracht werden. Das ist oftmals schwierig. Am Anfang sollte es darum gehen, Beziehungen zu reaktivieren und Aktivitäten für die Freizeit zu finden.

Wer ist betroffen? Der Top-Manager oder auch die Putzfrau?

Müller: Sicherlich in erster Linie Menschen in Führungspositionen und Selbstständige. Ihnen bringt ihr Job Anerkennung und steigert ihr Selbstwertgefühl. Menschen mit festen Dienstzeiten sind weniger gefährdet.

Wie hoch ist die Quote?

Müller: Studien gehen davon aus, dass jeder neunte Mensch in Deutschland arbeitssüchtig ist und jeder siebte als gefährdet gilt. Tendenz steigend.

Woran liegt das?

Müller: Die Anforderungen bei der Arbeit steigen. Es wird immer schwieriger, sich zu behaupten.

In Japan dürften noch mehr Menschen von der Droge Arbeitssucht betroffen sein.

Müller: In dem Land wird Arbeit noch mehr als hierzulande als Wert an sich geschätzt. Arbeitssucht wird eher honoriert und weniger hinterfragt. Es kommt immer wieder vor, dass Menschen an Überarbeitung sterben. Das wird durchaus als ehrenvoller Tod angesehen.



Judith Müller