

Arbeitssucht

Im deutschsprachigen Raum wurde der Begriff der *Arbeitssucht* von Dr. G. Mentzel, dem ersten Ärztlichen Direktor der Hardtwaldklinik II in Bad Zwesten, im Jahr 1979 erstmals verwendet. Mentzel vergleicht die Arbeitssucht mit der Alkoholsucht und erkennt viele Parallelen.

Trotz seiner weiten Verbreitung hat sich der Begriff *Arbeitssucht* bisher nicht in der offiziellen medizinisch-psychiatrischen und psychologischen Diagnostik durchsetzen können. Trotzdem besteht Übereinstimmung darin, dass es arbeitssüchtiges Verhalten gibt.

Von einer Sucht ist immer dann auszugehen, wenn der Betreffende ohne seinen *Stoff* nicht mehr auskommt, die Dosen steigert, unter Entzugserscheinungen leidet, zunehmend das Interesse an früher wichtigen Dingen in seinem Leben verliert und soziale oder gesellschaftliche Aufgaben und Verpflichtungen vernachlässigt. Die jeweilige Droge bestimmt sein Leben und schädigt den Menschen zunehmend körperlich, sozial und seelisch.

Wie das pathologische Glückspiel, so gehört die Arbeitssucht zu den stoffungebundenen Süchten.

Die Arbeitssucht ist, wie alle anderen Süchte ein Selbstheilungsversuch, ein Konfliktlösungsversuch, wobei der Konflikt dem Betreffenden meist nicht bewusst ist. Der Arbeitssüchtige versucht unangenehme Gefühle wie Depressionen, Kontaktängste, Selbstunsicherheiten, Entwurzelungsgefühle usw. oder aber angstmachende Gedanken und Situationen abzuwehren.

Arbeitssucht kann der Kompensation realer oder fantasiierter Minderwertigkeiten oder aber als Ersatzbefriedigung erlebter Mängel dienen.

Arbeitssucht bemisst sich nicht daran, wie viel jemand arbeitet, sondern daran, was jemand nicht mehr tun kann. Arbeitssucht wird also nicht durch die Quantität der Arbeit definiert, sondern durch die Bedeutung und Funktion, die die Arbeit für den Betreffenden hat.

Betrachtet man sich arbeitssüchtiges Verhalten, so zeigt sich eigentlich meist eine gewisse Dranghaftigkeit in der Arbeit, eine Arbeitswut mit Selbstbestrafungstendenz und selbstzerstörerischem Charakter. Bei der Arbeitssucht geht es weniger um befriedigenden Lustgewinn wie bei stoffgebundenen Süchten, sondern eher um das Problem der Zerstörung.

Bei Arbeitssüchtigen ist sehr häufig eine zwanghaft-perfektionistische Grundeinstellung vorzufinden, wobei die Arbeit nach bestimmten Regeln ablaufen muss und Flexibilität und innovative Veränderungen des Arbeitsablaufes vermieden werden. An die Quantität oder aber Qualität der Arbeitserledigung werden hohe Ansprüche gestellt - unabhängig von der Bedeutung der Arbeitsaufgabe für das Gesamte.

Dem Betroffenen ist der süchtige Charakter seines Arbeitsverhaltens in der Regel nicht bewusst: Wie bei allen anderen Süchten besteht eine starke Verleugnungstendenz. Dieses wirkt bei der Arbeitssucht umso stärker, als die Ergebnisse süchtigen Arbeitens oft eine hohe gesellschaftliche Anerkennung finden. Auch sind körperliche und seelische Schädigungen bei Arbeitssüchtigen weniger offensichtlich. Recht deutlich zeigt sich jedoch bei Arbeitssüchtigen die Zerstörung ihrer zwischenmenschlichen Beziehungen sowohl in der Familie als auch im Beruf.

Arbeitssüchtige Patienten sind oft isoliert. In die Behandlung kommen sie in der Regel über sekundäre Symptome, also im Zustand einer depressiven Krise nach Scheidung oder Verlust der Familie oder aber mit unterschiedlichsten Spannungs- oder Schmerzsymptomen.

Der Behandlungsansatz sollte konflikt- und lösungsorientiert sein, wobei die stationäre Psychotherapie die Methode der Wahl ist, da die Betroffenen zunächst aus ihrem beruflichen Milieu herausgelöst werden müssen, um mit ihnen überhaupt Psychotherapie machen zu können.

Konfliktorientiert heißt dabei, dass dem Betroffenen verdeutlicht werden muss, dass er mit seinem arbeitssüchtigen Verhalten einen ihm nicht bewussten Konflikt zu lösen versucht, im Sinne einer Selbstmedikation.

Erst wenn dem Betroffenen Grundzüge seines Konflikt bewusst sind, ist es sinnvoll, *lösungsorientiert* konkrete Bewältigungsmöglichkeiten zu erarbeiten.

Auf der Ebene der Lösungsorientierung geht es um Fragen der Zeitplanung, der Arbeitsorganisation, der Wiederbelebung und Neuentdeckung von Interessen außerhalb der Arbeitswelt, der Pflege sozialer Beziehungen und der Frage nach Entspannungstechniken.

Schwierig ist bei der Therapie von Arbeitssucht, dass im Gegensatz zur Alkoholsucht nicht die vollständige Abstinenz Therapieziel sein kann, sondern ein gesundheitsdienliches Verhältnis zwischen Arbeit und Freizeit.

Wegen der Rückfallsgefahr ist immer die Notwendigkeit einer anschließenden ambulanten Psychotherapie mit dem Patienten zu besprechen.

Literaturempfehlung:

Rainer Schwochow, „Wenn Arbeit zur Sucht wird“, Fischertaschenbuch 14008

Weitere Informationen im Internet unter www.hardtwaldklinik2.de

E-Mail info@hardtwaldklinik2.de

Hardtwaldklinik II, Hardtstr. 32, 34596 Bad Zwesten, Telefon 05626 88-0

Fragebogen zur Arbeitssucht von Dr. Gerhard Mentzel

	JA	NEIN
1 Arbeiten Sie heimlich (z. B. in der Freizeit, im Urlaub)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Denken Sie häufig an Ihre Arbeit (etwa wenn Sie nicht schlafen können)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Arbeiten Sie hastig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Haben Sie wegen Ihrer Arbeit Schuldgefühle?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Vermeiden Sie in Gesprächen Anspielungen auf Ihre Überarbeitung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Haben Sie mit Beginn der Arbeit ein unwiderstehliches Verlangen weiterzuarbeiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Gebrauchen Sie Ausreden, warum Sie arbeiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Zeigen Sie ein besonders unduldsames, aggressives Benehmen gegen die Umwelt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Versuchen Sie, periodenweise nicht zu arbeiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Neigen Sie zu innerer Zerknirschung u. dauernden Schuldgefühlen wegen des Arbeitens?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Versuchen Sie, sich an ein Arbeitssystem zu halten (zu bestimmten Zeiten zu arbeiten)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Haben Sie häufiger den Arbeitsplatz oder das Arbeitsgebiet gewechselt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 Richten Sie Ihren gesamten Lebensstil auf die Arbeit ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 Haben Sie bemerkt, dass Sie sich außer für Ihre Arbeit für nichts mehr interessieren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 Zeigen Sie auffallendes Selbstmitleid?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 Haben sich Änderungen im Familienleben ergeben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 Neigen Sie dazu, sich einen Vorrat an Arbeit zu sichern?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 Vernachlässigen Sie Ihre Ernährung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 Arbeiten Sie regelmäßig am Abend?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 Haben Sie mitunter Tage und Nächte hintereinander gearbeitet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21 Beobachten Sie einen moralischen Abbau an sich selber?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22 Führen Sie Arbeiten aus, die eigentlich unter Ihrem Niveau sind?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23 Wurde Ihre Arbeitsleistung geringer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24 Wurde Ihnen das Arbeiten zum Zwang?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25 Wurden Sie wegen der Folgen Ihres Arbeitsstiles schon einmal med. behandelt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dr. Mentzel arbeitete einen Alkoholiker-Fragebogen um, indem er Alkohol und Trinken durch Arbeiten ersetzte. Wer **fünf** Fragen mit Ja beantwortet, ist nach Dr. Mentzels Erfahrungen zumindest suchgefährdet; **zehn** und mehr Ja-Kreuzchen bedeuten mit ziemlicher Sicherheit, dass jemand arbeitssüchtig ist.