

Die unbekannte Sucht

Wer »Workaholic« sagt, meint das oft nicht ganz ernst. Aber es gibt sie wirklich: Ein Besuch bei den Anonymen Arbeitssüchtigen

VON KOLJA RUDZIO

ihren Schülern zu blamieren, und davon, dass sie sich bei schwierigen Aufgaben völlig verzettelt und kein Ende finde. Aus diesen Gründen verbringe sie viele Nächte am Schreibtisch. Martin, ein Ingenieur, der in einer anderen Stadt zu den Anonymen Arbeitssüchtigen geht, schildert es so: »Wenn ich arbeite, komme ich in einen Flow, das ist wie ein Rausch. Ich vergesse mich völlig. Ich vergesse, dass ich Hunger habe oder Durst, dass ich Schlaf brauche oder eigentlich mal zur Toilette müsste. Ich bin dann wie unter Drogen.« Für ihn ist die Arbeitssucht vor allem mit Lust verbunden, für Meike eher mit Angst und Zwang.

Gemeinsam haben beide, dass sie über lange Zeit weit mehr als normal gearbeitet haben, mehr als ein Mensch aushalten kann. Arbeitssüchtige sind dabei keineswegs immer besonders erfolgreich. Die meisten werden im Laufe der Zeit immer unproduktiver und brechen schließlich zusammen.

Als er noch »richtig drauf« war, erzählt Martin, arbeitete er als Bauleiter jeden Tag 14 Stunden, manchmal auch 48 Stunden am Stück. Er brüllte Untergebene an, rauchte zwei Schachteln Marlboro am Tag und trank am Abend zwei, drei Bier und eine Flasche Rioja, um die Anspannung wegzuspülen. »Am Wochenende litt ich dann unter Eitzyg, hatte Schweißausbrüche, war niedergeschlagen, bekam Selbstmordgedanken.« Irgendwann hatte er einen Nervenzusammenbruch, mehrfach musste er in eine Klinik und fiel monatelang aus. Die Arbeitssucht, sagt Martin, habe auch seine Ehe zerstört.

Heute ist der Ingenieur nach eigener Einschätzung »trocken«. Bei Arbeitssüchtigen bedeutet das: nicht völlige Abstinenz, sondern kontrollierter Umgang mit ihrem Suchtmittel. Die meisten versuchen das mithilfe selbst gesetzter Regeln zu erreichen. Meike hat sich zum Beispiel

»Ich bin Frank. Ich bin arbeits- und erledigungssüchtig.«

»Hallo, Frank!«

»Also wenn ich höre, dass jemand sechs Stunden schläft, das erfüllt mich mit Neid. Ich schlafe nach wie vor sehr wenig. Es gibt immer so viel zu tun, auch zu Hause: auf räumen, putzen, die Steuererklärung. Bei der Arbeit versuche ich jetzt wenigstens freitags früh zu gehen. Das klappt auch ganz gut. Aber ich nehme die Dinge im Kopf mit nach Hause. Unter der Dusche fällt mir irgendwas ein, dann mache ich mir Notizen: Das musst du unbedingt im Büro erledigen. Ich hasse es, wenn Leute ihre Arbeit nicht ordentlich machen!«

Franks Gesicht verzieht sich vor Ekel.

»Aber ich verplane auch meinen Urlaub. Ich mache mir am Jahresanfang schon Pläne, wann was erledigt werden muss. Jetzt steht mir gerade bevor, dass ich meinen Kühlschrank putzen muss, eine enorm widerwärtige Arbeit, aber das muss ja gemacht werden alle paar Monate. Ich plane das und habe das dann wöchentlich ab. Ich weiß, das ist krank und bedokkopt, aber ich kann das nicht einfach abstellen. Danke.«

»Danke, Frank!«

Manches, was Meike, Martin und Frank erzählen, kennt jeder Berufstätige – lange Tage im Büro, Probleme abzuschalten, vielleicht sogar ein Flow-Gefühl bei der Arbeit. Anderes erscheint sehr fremd: Viele Mitglieder der Anonymen Arbeitssüchtigen leiden unter weiteren Problemen. Meike hatte früher oft Fressattacken, und Frank hat ein sicher nicht ganz zwangfreies Verhältnis zum Putzen. Arbeitssucht hat auch eine individuelle Komponente. So können ein geringes Selbstwertgefühl, ein Hang zum Perfektionismus und falsche Vorbilder in der Familie Arbeitssucht begünstigen, wie die Lüneburger Wirtschaftspsychologin Christine Voigt

erfahren, sind ihr Name, die Namen anderer Betroffener sowie einige persönliche Details in diesem Artikel verfremdet.

Meike leitet an diesem Abend die Gruppe. Auf ihrem Schoß liegt ein abgegriffener Aktenordner. Zum festen Ablauf der Meetings gehört, Texte aus dem Kanon der Anonymen Arbeitssüchtigen zu rezitieren. Meike liest eine Passage vor, die sich wie ein Glaubensbekenntnis anhört: »Wir halten uns immer beschäftigt, um unsere Gefühle zu betäuben. Wir genießen das Hochgefühl, das von Adrenalin erzeugt wird, wenn wir unter Hochdruck auf Termin hinarbeiten. Wir werden vielleicht sogar von einer arbeitssüchtigen Firma beschäftigt, die mit Lob und Beförderung unsere Sucht fördert. Aber wir zahlen dafür einen hohen Preis. Wenn ich das wissen würde, würde ich...

Die Anonymen Alkoholiker sind allgemein bekannt, auch Spielsüchtige kennt man, Magersüchtige, Sexsüchtige. Aber Arbeitssüchtige? Das klingt seltsam. Zwar spricht man manchmal von »Workaholics«, aber meist ist das nicht ganz ernst gemeint. Kann es das wirklich geben: Arbeitsjunkies? Menschen, die so etwas Profanes und oft Lästiges wie Arbeit süchtig macht? Und warum ist das überhaupt ein Problem – wer viel leidet, wird doch mit Erfolge

Tag der Arbeit hört sich für sie an wie Tag des Heroins. Ein Feiertag für den Stoff, der sie betäubt, der ihre Gesundheit ruiniert und ihre Familien zerstört. Einen Stoff, den man nicht fassen kann, der aber allgegenwärtig ist, der die ganze Gesellschaft durchdringt. Arbeit bildet die Grundlage allen Wohlstands, sie stiftet Sinn, sie schafft Struktur. Und manche Men-