WA
Westallgäu

Grippe
73 Fälle bisher im Landkreis gemeldet
Lokales, Seite 39

Fußb
Rückrunc
für den F\
Sport, S

SAMSTAG, 9. MÄRZ 2013 NR. 58
www.westallgaeuer-zeitung.de

„Ich hätte mich zu Tode gearbeitet“

Suchtverhalten Die Arbeit steht über allem. 14 Stunden täglich sind normal. Irgendwann geht die Ehe in die Brüche. Depressionen brechen aus. Hilfe sucht und findet ein 52-Jähriger in der Hochgrat-Klinik in Wolfsried. Ein Ortstermin.

VON BENJAMIN SCHWÄRZLER

Stiefenhofen Es gab Zeiten, da hatte Heinz 500 Überstunden. Im Urlaub dauerte es keine drei Tage, bis sich jemand aus der Firma per Handy oder E-Mail gemeldet hat, weil ohne ihn, den leitenden Angestellten, nichts lief. Aber weil ihm der normale Job nicht gereicht hat, hat er selbst noch eine eigene kleine Firma aufgemacht. Andere sind nach der Arbeit und am Wochenende in die Kneipe oder auf den Fußballplatz, er in seinen Keller. Dort steht eine CNC-Fräsmaschine. Zeit für die Familie hatte er nicht. Dass die Arbeit für ihn längst zur Sucht geworden war, hat er viele Jahre lang nicht gemerkt. „Arbeit wird in der Gesellschaft gerne gesehen. Das ist nicht so wie beim Saufen, wo einer kommt und dir die Flasche wegnimmt“, sagt der zweifache Vater.

Der Eingangsbereich der Hochgrat-Klinik in Wolfsried ist hell und freundlich gestaltet. Fast alles ist aus Holz. Hinten im Eck, an einem der großen Fenster, die das Tageslicht hereinströmen lassen, sitzt Heinz. Seinen richtigen Namen möchte er nicht in der Zeitung lesen. Der 52-Jährige hat sich dazu bereit erklärt, seine Lebensgeschichte zu erzählen, wenn Anonymität gewährleistet ist. Keine Firmennamen, keine Ortsangaben. Bewusst soll auch auf einen Nachnamen verzichtet werden, denn hier in der Klinik sprechen sich sowieso alle nur mit Vornamen an und duzen sich.

„Das ist Teil unserer Philosophie. Das Du vermittelt dem Menschen ein Gefühl von Gleichwertigkeit. Das macht es den Patienten leichter, sich zu öffnen“, erklärt Chefarzt Dr. Dieter Müller, der die medizinisch-therapeutische Leitung der Klinik vor zwei Jahren übernommen hat. Sie gibt es seit 1989 und bietet Platz für 100 Patienten. Neben Depressionen und psychosomatischen Erkrankungen werden dort vielerlei Süchte und Abhängigkeiten behandelt: Medikamente, Alkohol, Computerspiele, Sex – und eben Arbeit.

In der Hochgrat-Klinik im Stiefenhofener Ortsteil Wolfsried werden neben Depressionen und psychosomatischen Erkrankungen vielerlei Süchte und Abhängigkeiten behandelt. Foto: Matthias Becker

Rauf auf der Karriereleiter

Einer der Betroffenen ist Heinz. Er trägt einen orangefarbenen Pullover und ein Halstuch. Während des Gesprächs fährt sich der eher schmächtige Mann immer wieder mit beiden Händen durch das Gesicht, an das sich eine hohe Stirn anschließt. Er überlegt meist kurz, ehe er spricht. Wenn er lacht, wirkt er locker und gelöst. Die Brille, die vor ihm liegt, fasst er nicht an. Die Kaffeetasse dafür umso häufiger. Sie ist bereits ausgetrunken.

Heinz stammt aus einer bayerischen Stadt. Nach dem Hauptschulabschluss hat er mit 16 eine Lehre als Werkzeugmacher begonnen. In einer großen Firma mit über 1000 Angestellten hat er sich hochgearbeitet zum technischen Angestellten. Wenn ein Posten auf der Karriereleiter frei wurde, war er zur Stelle. „Wo andere gesagt haben, das mache ich nicht, habe ich angepackt. Ich habe immer mehr gemacht als andere.“ Stromzähler haben sie damals unter anderem gefertigt. Nach 25 Jahren wurde der Standort geschlossen. Still und leise.

Daraufhin ist Heinz in einen ganz kleinen Betrieb mit 25 Mitarbeitern gewechselt – und hat bald das Ruder immer mehr an sich gerissen. Hat geschuftet, organisiert und getüftelt. Arbeitstage von 8.30 bis 23 Uhr waren normal. Spezialaufträge wie Plasmabeschleunigungsplatten für die Kernfusion, Auspuffteile für die Formel 1. Oft kam der Auftrag am Freitagabend, montags sollte das Produkt stehen. Heinz hat es gemacht. „Basteln hat mir immer gefallen. Das war ein Grund, warum ich nicht aufhören konnte.“

Die viele Arbeit war für Heinz nie ein Problem. Sie hat ihn erfüllt. Als Anerkennung gab es meist einen Scheck extra. Leistung wurde honoriert. Das hat ihn angespornt. „Das ist das Problem bei dieser Sucht: Man legt dir Geld auf den Tisch und du solltest Nein sagen, nur weil die 40 Arbeitsstunden voll sind.“ Das Geld hat Heinz gerne genommen. Autos waren seine große Leidenschaft.

„Wenn ich so weitergemacht hätte, hätte ich mich zu Tode gearbeitet“, ist sich Heinz sicher. Doch es kam anders: Wegen eines Mobbingvorfalls verlor er vor zwei Jahren seinen Job. Seitdem kam er beruflich nicht mehr auf die Beine. Als die Arbeit, sein Suchtmittel, fehlte, ging es auch gesundheitlich bergab. Eine seltene Immunkrankheit brach aus. Seine Ehe ging in die Brüche. Er hatte Depressionen, Zukunftsängste. Letzter Ausweg: Ein Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik.

Seit acht Wochen ist Heinz hier. Freiwillig. Erst in Gesprächen mit Therapeuten hat er erkannt, dass er an arbeitssüchtigem Verhalten leidet. „Arbeitssucht ist in Deutschland nicht als Krankheit anerkannt, es gibt keine Diagnose. In Nordamerika hingegen schon“, weiß Dr. Müller. Etwa zehn Prozent der Patienten in der Hochgrat-Klinik leiden darunter, meist Männer. „Es kann aber auch die Hausfrau mit dem Putzzwang davon betroffen sein.“ Sucht, egal in welcher Form, ist immer der Versuch, einen sozialen Mangel zu beheben. Betroffene haben oftmals Probleme mit körperlicher Nähe und emotionaler Offenheit, Bindungsängste oder ein geringes Selbstbewusstsein. Auch sich selbst, ihren Körper oder ihre Bedürfnisse, spüren sie häufig nicht mehr. Sie wissen ohne ihr Suchtmittel nichts mit sich anzufangen.

> **„Sucht ist immer auch der Versuch, einen sozialen Mangel zu kompensieren.“**
> Chefarzt Dr. Dieter Müller

So erging es auch Heinz. „Die ersten drei Wochen bin ich herumgelaufen wie Falschgeld“, sagt der 52-Jährige. Er war überfordert damit, es plötzlich mit so vielen Menschen und Gefühlen zu tun haben. Er, der Techniker, der am Computer alles genau kalkuliert und vor allem per E-Mail kommuniziert hat. Nun musste er damit zurechtkommen, dass er kein Handy, kein Internet, keinen Fernseher, keine Zeitung und keine Bücher zur Verfügung hat. Bis auf wenige Telefonate mit seinem Sohn gab es kaum Kontakt nach draußen. „Ich habe es genossen.“ Frühsport, Meditation, gesunde Ernährung – nicht einmal Zucker steht hier auf dem Frühstückstisch. Gewöhnungsbedürftig für einen, der sich zeitweise nur von Kaffee und Gummibärchen ernährt hat.

Neben Einzelsitzungen sind die Gruppengespräche der wichtigste Bestandteil der Therapie. „Der Mensch fühlt seine Identität eher in Gruppen“, weiß Dr. Müller. Jeweils zehn Patienten reden miteinander, lernen sich zu öffnen, teilen sich mit, diskutieren – und streiten auch mal. Das soll sie auf das Leben „danach“ vorbereiten.

Heinz blickt aus dem Fenster. Es ist sein vorletzter Tag in der Klinik. Was ihn draußen erwartet, weiß er nicht. Zunächst will er körperlich gesund werden – und dann Arbeit finden. Von der CNC-Fräsmaschine im Keller kann er nicht leben. Er hat sich fest vorgenommen, mit einer 40-Stunden-Wochen anzufangen. Am besten in einem Großbetrieb, wo es nicht so einfach ist, Verantwortung zu übernehmen. Von seinem Klinikaufenthalt möchte Heinz seinem künftigen Arbeitgeber aber keinesfalls erzählen. „Einem Außenstehenden kann man das nicht erklären.“ Die acht Wochen will er im Lebenslauf als Auszeit deklarieren.

Hintergrund: Was ist Arbeitssucht – und was sind die ersten Anzeichen dafür?

- Arbeitssucht bedeutet lauf Chefarzt Dr. Dieter Müller „nicht einfach, dass jemand zu viel arbeitet“. Wenn jemand zehn oder zwölf Stunden täglich seinem Beruf nachgeht, sei er nicht gleich auch automatisch süchtig.
- Ein wichtiges Kriterium ist der Kontrollverlust. Wer seine Grenzen nicht kennt und seine „Dosis“ immer mehr steigert, gilt als suchtgefährdet – bei der Arbeit ebenso wie bei Alkohol, Zigaretten oder Computerspielen.
- Konsequenz eines Suchtverhaltens ist meist, dass der Betroffene keine Zeit mehr für seine Familie, Freunde oder Hobbys hat. „Wenn die Arbeit auf Kosten des Privatlebens geht und man nicht mehr abschalten kann, sollte man sich ernsthaft Gedanken machen“, beschreibt Dr. Müller.
- Arbeitssucht geht häufig einher mit Burnout (Zustand emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit) und Depressionen. Diese Kombination habe in den letzten Jahren zugenommen, so Dr. Müller.
- Mitverantwortlich macht der Mediziner „die beschleunigte Gesellschaft“ mit ihrer Datenflut. Permanente Verfügbarkeit von Internet und E-Mails treibe den Menschen in eine Verfassung, in der er nur noch mechanisch funktioniere, aber nicht mehr fühle.
- Tipp des Mediziners: Achtsamkeit im Alltag. „Nur auf das achten, was ich gerade tue.“ Beispielsweise das Wasser unter der Dusche spüren, bewusster seinen Kaffee schmecken oder frische Luft besonders tief einatmen. (bes)