



Der Freund

Ihnen kennen wir gut, den Mars. Er ist der besterforschte Planet weit und breit. Seit 40 Jahren, als damals die „Viking1“ landete, lernen wir viel über ihn. Eines Tages werden wir ihn bestimmt besuchen. Seite 3



Die Autorin

In ihrem Buch „Made in Germany. Was ist deutsch an Deutschland?“ versammelt die Heidelberger Autorin Jagoda Marinic Reden, die sie über Deutschland und das Thema Migration gehalten hat. Seite 6



Die Stadt

Vor allem im Sommer sind Städtereisen - bevorzugt am Wochenende - schwer im Trend. Damit solch ein, häufig nur 48 Stunden umfassender Kurztrip ein voller Erfolg wird, stellen wir einige Reiseziele vor. Reise

Magazin zum Wochenende

Das Magazin für Reise, Kultur, Wissen und Genuss

Rhein-Neckar-Zeitung
Ausgabe Nr. 163 – Samstag/Sonntag, 16./17. Juli 2016

Es ist, als hätte die moderne Leistungsgesellschaft eine Epidemie heraufbeschworen – eine unsichtbare Droge, die Menschen krank macht: die Sucht nach Arbeit. Schon lange ist sie mitverantwortlich für Herzinfarkte, Depressionen, Schlafstörungen und ein abruptes Ende vom Arbeitsleben. RNZ-Autorin Kirsten Baumbusch hat für uns recherchiert.

Neu ist sie nicht, die Arbeitssucht: Ex-Außenminister Hans-Dietrich Genscher soll ein Abhängiger gewesen sein, der Popmusiker Phil Collins gibt es unumwunden zu. So genannte „Workaholics“ gibt es unter Ärztinnen und Polizisten, unter Lehrerinnen und Journalisten, unter Computerfachleuten und bei Pflegenden, unter Angestellten und Selbstständigen – kaum eine Berufsgruppe ist nicht betroffen.

Die Schätzungen, wie viele es tatsächlich sind, schwanken stark. Wissenschaftler glauben neuesten Studien aus Skandinavien zufolge, dass mindestens 200 000 der 40 Millionen Beschäftigten in Deutschland massiv abhängig sind, vielleicht ist es auch eine Million. Sicher ist: Tendenz steigend.

Allen Betroffenen gemeinsam ist das Gefühl, die Kontrolle über ihr Arbeitsverhalten verloren zu haben und die Angst davor, die sich zur Panik steigern kann. Ohne Arbeit treten Entzugserscheinungen auf. Beziehungen gehen in die Brüche. Dazu hält der Perfektionismus die Süchtigen fest in seinen Klauen. Zur Ruhe kommen solche Menschen nur selten. Ihr Umfeld nimmt sie als Getriebene wahr. Die Meisten kaschieren mit ihrer Betriebsamkeit Leere im Dasein. „Ich habe noch keinen glücklichen Menschen ausbrennen sehen“, bringt das der Neurobiologe Professor Gerald Hüther auf den Punkt.

Der Job als Droge

Die Sucht stellt eine Flucht dar vor einem individuellen, meist unbewussten Konflikt. Der Weg zum Abgrund ist schleichend, nur wenige können ohne Hilfe von außen den Absturz verhindern. Dabei stehen am Anfang oft Begeisterung und Leidenschaft. Arbeitssüchtige waren engagierte und begabte Menschen, die sich einsetzten bis zum Umfallen. Irgendwann kannten sie dann gar nichts anderes mehr, um lebensnotwendige Aufmerksamkeit und Anerkennung zu bekommen.

Der Job wurde zur Droge. Und genau das macht es so schwierig, davon loszukommen. Denn der Mensch ist von Natur aus ein tätiges Wesen; anders als bei Alkohol kann er sich dem Stoff nicht entziehen. Deshalb ist die Rückfallquote hoch.

Noch vor wenigen Jahren gehörte es in gewissen Kreisen fast zum guten Ton, sich selbst scherzhaft als „Workaholic“ zu bezeichnen. Da geht jemand auf in seinem Job, identifiziert sich voll und ganz



Der Held der Arbeit ist weggekippt. Oder hat er nur vergessen, die Notbremse zu ziehen? Foto: Thinkstock

RISIKOFAKTOREN

Hier einige Fragen aus der Checkliste der Anonymen Arbeitssüchtigen. Schon wer wenige Treffer hat, sollte auf sich aufpassen und sich Hilfe holen.

- Sie stehen häufig unter Zeitdruck?
- Sie können zwischen Freizeit und Arbeitszeit nicht trennen?
- Sie nehmen sich viel zu viel vor und arbeiten bis zur völligen Erschöpfung?
- Sie können sich nicht auf die Arbeit konzentrieren und verzetteln sich oft?
- Sie haben Angst vor der Arbeit und brauchen lange, um endlich anzufangen?
- Sie beurteilen sich und Ihren Tag fast ausschließlich nach der Menge der geleisteten – mehr noch der nicht geleisteten Arbeit?
- Ihr Perfektionsanspruch lähmt Sie oft völlig?
- Sie weisen Kontakte, Einladungen mit dem Hinweis auf „zu viel Arbeit“ zurück?
- Sie möchten möglichst viel in kurzer Zeit und mit geringem Aufwand erledigen?
- Sie glauben, erst etwas leisten und sich Ihr Lebensrecht durch Arbeit beweisen zu müssen?
- Sie schämen sich Ihrer Arbeitsschwierigkeiten oder Arbeitssucht und sprechen mit niemandem darüber?

mit seinem Tun, lautete die vermeintliche Botschaft. Das ist ein „Held der Arbeit“ und ein Gewinn fürs Unternehmen. Nicht selten wird im Bewerbungsgespräch mit der „Schwäche“ kokettiert, dass man immer zu viel arbeite. Doch diese Stimmen sind leiser geworden. Verantwortliche haben realisiert, dass sie niemanden einstellen würden, der von sich behauptet, er vertrüge viel Alkohol.

Doch was passiert da genau bei der Arbeitssucht? „Viele Menschen sind überaus stark mit ihrer beruflichen Tätigkeit identifiziert, sie setzen sich bis an die Grenze ihrer Leistungsfähigkeit dafür ein“, erklärt Professor Gerald Hüther, der viele Entwicklungen der modernen Gesellschaft aus der Perspektive der Hirnforschung aufs Korn nimmt. „Das ist gut auszuhalten, so lange der Einsatz honoriert wird in Form von Bedeutsamkeit oder Aufstieg. Aber, wenn diese Menschen an einen Punkt geraten, an dem sie erkennen müssen, das lohnt sich nicht, dann kann das Ganze in eine schwere depressive Situation münden und ins Burnout führen.“

Warum ziehen wir dann nicht die Notbremse? „Das Bedürfnis nach Bedeutsamkeit ist so wahnsinnig wichtig, weil wir schon in der Kindheit und Jugend die Erfahrung machen, nicht um unserer selbst willen wertgeschätzt zu werden, sondern Objekt zu sein und auch so behandelt zu werden“, führt der Wissenschaftler weiter aus. „Die bittere Folge ist, dass wir uns nicht geliebt fühlen, nicht bekommen, was wir uns am sehnlichsten wünschen und am meisten brauchen. Dann suchen wir uns Ersatzbefriedigungen in der Droge Arbeit.“

Gibt es ein Gegenmittel? Der Neurobiologe Hüther setzt auf Gemeinschaft. Menschen die sich wertschätzen, sich ermutigen und inspirieren. „Freunde nannte man das früher“, sagt er, „aber die gibt es eben nicht bei Facebook“.

Ja, das Internet und die sozialen Medien, sind sie nicht schuld daran, dass wir ständig erreichbar sind und nicht mehr abschalten können? Christoph Röckelein lacht. „Das Smartphone und die Arbeitssucht, das ist wie Henne und Ei“, sagt der Coach und Organisationsberater. Seiner Wahrnehmung nach hat die Technik die Sucht nicht begründet, sondern lediglich verschärft. Gleichzeitig trägt sie dazu bei, das Ganze global gesehen rasch ab absurdum zu führen. „Wenn Teams in Asien, Nordamerika, Afrika, Europa rund

um die Uhr, sieben Tage die Woche arbeiten, der Workflow niemals aufhört, es weder Dienstschluss noch Sonnenuntergang gibt“, berichtet er von der Situation seiner Kundinnen und Kunden aus dem Top-Management, „dann ist klar, dass das niemand leisten kann.“

Wichtig ist, dass es gelingt, Abstand zu gewinnen und aus dem Hamsterrad auszusteigen. Sonst geht die Leistungsfähigkeit bald völlig verloren. Verantwortliche Firmen, so seine Erfahrung, die ihre besten Kräfte in guter Verfassung an sich binden wollen, wissen um die Gefahr und steuern gegen. Bleibt doch bei Arbeitssüchtigen nicht nur die Stimmung im Team, sondern rasch auch die Effizienz auf der Strecke.

Über Leistung definieren

Dieses Bewusstsein verbreitet sich indes nur langsam. „Sehr lange gehörte es zum guten Ton, sich ausschließlich über Leistung und Erfolg zu definieren“, weiß der promovierte Pädagoge. Das ständige Streben nach Durchsetzungsvermögen, Belastbarkeit, Zielorientierung lasse manche Menschen aus dem Ruder laufen bis hin zum Zusammenbruch. Das System fördere es, die Grenzen zu überschreiten. „Irgendwann empfindet man sich als fremdbestimmt, die Arbeit überlagert alles. Aus dem Flow entsteht ein Sog, der Mensch reagiert nur noch, entmündigt sich selbst, büßt seine Regenerationsfähigkeit ein.“

Als Coach arbeitet Röckelein mit Betroffenen daran, den Kontakt zum eigenen wesentlichen Kern herzustellen, als Basis, um dann den Kontakt zur Außenwelt wieder zu gewinnen. Und damit die Chance zu erhalten, den Faden wieder in die Hand zu bekommen und selbstwirksam zu werden. Die Themen der inneren Haltung und die Disziplin der Selbstführung finden derzeit immer mehr Gehör, freut sich Röckelein über die posi-

tive Entwicklung bei vielen seiner Coachees. „Wir beginnen zu verstehen, dass wir unsere schöpferische Kraft nicht managen können, sondern einen achtsamen Umgang mit ihr benötigen.“

Uwe (Name von der Redaktion geändert) aus Karlsruhe ist schon ein gutes Stück dieses Weges gegangen. Er gehörte in der Fächerstadt zu den Mitbegründern der Selbsthilfegruppe für Workaholics, die sich nach den Regeln der Anonymen Alkoholiker entwickelt hat. „Mein Vater war definitiv arbeitssüchtig. Meine Mutter erwartete von mir, dass ich alle ihre Träume leben würde, die sie nicht realisieren konnte“, erzählt er. „Ich wurde nur Ingenieur“, fährt Uwe fort. Diese überzogenen Leistungsanforderungen sind typisch für die Biografie Arbeitssüchtiger. Die Reaktion darauf ist unterschiedlich.

„Die einzige Voraussetzung für die Teilnahme an der Gruppe ist der aufrichtige Wunsch, mit dem zwanghaften Arbeiten oder Nicht-Arbeiten aufzuhören.“ So lautet die vierte Tradition der Anonymen Arbeitssüchtigen. Alle sprechen sich nur mit dem Vornamen an, die Gefahr und Angst vor Entdeckung wird so vermindert. Es herrscht strenge Schweigepflicht über die Treffen. Die klare Struktur half Uwe ebenso wie die deutlichen Regeln zum Loslassen der Arbeitssucht, die sich die Gruppe gegeben hat. Gemeinsam nehmen sie sich in den wöchentlichen Sitzungen vor: Die Leistungsfähigkeit und ihre jeweiligen Grenzen realistisch und ohne Angst zu erkennen und zu akzeptieren. „Wir versuchen, unsere Arbeit sinnvoll zu planen und sie dann in kleinen, regelmäßigen Schritten auszuführen“, heißt es.

Info: www.arbeitssucht.de. Literatur: Joachim Bauer, „Arbeit, warum sie uns glücklich oder krank macht“, 2015 Heyne. Gerald Hüther: www.akademieuerpotentialentfatung.org/. Christoph Röckelein: www.institut-roeckelein.de.