

WENN DIE ARBEIT ZUR SUCHT WIRD

E-Mails im Bett, Business Calls im Urlaub und niemals Feierabend.
Ab wann ist man ein Workaholic – und wie kann man gegensteuern?

Die Kinder sind ins Bett gebracht. Und: Während des Vorlesens waren die Gedanken von Mama schon beim Meeting am nächsten Morgen. Check: Der Brunch-Termin am Wochenende mit der guten Freundin müsste eigentlich ein drittes Mal verschoben werden. Ach, und der geplante Kurztrip nächsten Monat mit dem Partner? Hoffentlich kommt etwas dazwischen, denn es ist viel zu viel zu tun im Büro ...

Die Sucht nach Arbeit schleicht sich still und heimlich ins Leben. Aber irgendwann wird sie so laut, dass alles andere im Leben leiser wird. Gefährlich! Die Juristin **Dr. Kirsten Schlömer** arbeitet als Life, Business & Health Coach und erklärt, wie man arbeitssüchtige Menschen erkennt und ihnen helfen kann.

Frau Dr. Schlömer, wie definiert man „Arbeitssucht“ eigentlich genau?

Arbeitssucht als solche ist keine anerkannte Sucht, deswegen wird von „suchthaftem Arbeiten“ gesprochen. Eine andere Bezeichnung ist „toxic productivity“ – also giftige Produktivität. Es gibt auch den Begriff „Workaholism“. Wichtig ist, dass suchthaftes Arbeiten immer exzessiv und zwanghaft ist – das sind die beiden prägenden Elemente, die durch ihre Kombination zu einer ungesunden Arbeitsweise führen.

Ab wann ist man ein Workaholic und wie merkt man, dass man betroffen sein könnte?

Hier gibt es nicht schwarz und weiß – die Grenze zwischen hoher Arbeitsbereitschaft und suchthaftem Arbeitsverhalten ist vage. Normalerweise fängt es damit an, dass Betroffene sehr motiviert sind und sich im Job beweisen möchten. Irgendwann merken sie, dass sie doch nicht alles so schaffen, wie sie es sich vorgenommen haben. Schleichend nimmt der Job immer mehr Platz im Alltag ein. Die ersten Symptome können Erschöpfung und Stimmungsschwankungen sein. Betroffene machen viele Überstunden, sind auch am Wochenende erreichbar und haben nie das Gefühl, Feierabend zu haben. Im Urlaub haben sie ein schlechtes Gewissen, Pause machen fällt ihnen schwer. Hobbys bleiben auf der Strecke und zwischenmenschliche Be-

ziehungen werden vernachlässigt, weil sich die Gedanken ständig um die Arbeit drehen.

Was passiert, wenn man die Symptome ignoriert?

Tatsächlich können starke Folgen eintreten. Meist beginnt es mit Kopfschmerzen und Schlafproblemen. Durch diese ist man müde, nicht mehr so leistungsfähig, gereizt, erschöpft, niedergeschlagen. Es können auch Muskelbeschwerden, Herz-Kreislauf-Probleme, Schwindel und Atemnot auftreten. Im schlimmsten Fall kommt es zu Burn-out, Angststörungen, Depression.

Welche Berufsgruppen sind besonders gefährdet?

Selbstständige und Führungskräfte. Das ist belegt, zuletzt durch eine aktuelle Studie der Hans-Böckler-Stiftung. Je höher die Führungsebene ist, desto größer ist auch das suchthafte Verhalten. Aber auch in Gesundheitsberufen gibt es eine Tendenz, weil die Verantwortung sehr groß ist. Weniger gefährdet sind Menschen, die in den Berufsbereichen Naturwissenschaft, Geografie oder Informatik arbeiten. Interessant ist, dass es keine Unterschiede zwischen Frauen und Männern oder in der sozialen Herkunft gibt.

Wie kann man den Teufelskreis durchbrechen?

Der erste Schritt ist Reflexion: Das eigene Verhalten muss einem bewusst werden. Negative Denkmuster und Glaubenssätze müssen erkannt und durchbrochen werden. Dabei hilft es, die Gedanken aufzuschreiben und auch mit Dritten darüber zu sprechen. Grenzen sollten erkannt und gesetzt werden, damit eine Balance zwischen Arbeit und Privatleben entstehen kann. Man sollte sich auch mit dem eigenen Zeitmanagement auseinandersetzen. Und einer der wichtigsten Punkte ist Bewegung! Für den Stressabbau ist Ausdauersport am besten. Aber jede Aktivität zählt, sei es die Treppe oder der Spaziergang. Man muss raus aus der Arbeitssituation und seinen Körper fordern.

Kann auch ein Jobwechsel helfen?

Folgende Fragen sollte man sich stellen: Arbeite ich in einem Unternehmen, das eine „Hustle Culture“ vorlebt, also einen Lebensstil, der unermüdlichen Einsatz und Selbstdisziplin vorgibt? Habe ich als Führungs-

HILFE, ZU VIEL ARBEIT!

Oft rutscht man schleichend in die Sucht – und kann dann keine Grenzen mehr ziehen



DR. KIRSTEN SCHLÖMER

Die Juristin aus Hamburg arbeitet als Life, Business und Health Coach (kirstenschloemer.de)



kraft die Möglichkeit, ein Vorbild für ein gesundes Arbeitsverhalten zu werden? Entspricht mein Arbeitsplatz meinen Werten und Wünschen? Wenn dies nicht der Fall ist und Ihnen Ihre Gesundheit wichtig ist, kann ein Jobwechsel sinnvoll sein.

Und was macht man, wenn der Chef oder die Chefin selbst zu suchthaftem Arbeiten neigt?

Setzen Sie klare Grenzen. Zum Beispiel: „Für mich fühlt es sich nicht gut an, wenn ich am Wochenende viele arbeitsbezogene Nachrichten bekomme. Wenn es in Ordnung ist, werde ich meine Mails am Wochenende nicht lesen und gerne am Montag auf alles eingehen. Können wir hier eine Regelung treffen?“

Was tun, wenn jemand im privaten Umfeld betroffen ist, etwa der Partner?

Für diese Unterhaltung sollten Sie eine gute Atmosphäre schaffen. Zum Beispiel zuerst die Kinder ins Bett bringen und nicht zwischen Tür und Angel mit dem Thema anfangen. Nehmen Sie sich Zeit und schildern Sie die Situation aus Ihrer Sicht, ohne anzuklagen. Fragen Sie interessiert nach, wieso die Person so viel arbeitet, was sie daraus zieht und ob sie bereits erkennen kann, dass es sie belastet. Geben Sie keine Ratschläge, weil diese oft belehrend wirken. Seien Sie ehrlich und hören Sie aufmerksam zu.

INTERVIEW: MARLEN BRUCKNER

CHECKLISTE: BIN ICH SCHON BETROFFEN?

Falls Sie mehr als die Hälfte der Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, lohnt es sich, Ihr Arbeitsverhalten zu hinterfragen und mögliche Folgen von suchthaftem Arbeiten abzuwenden. So schaffen Sie sich eine gute Work-Life-Balance.

- Ich mache häufig Überstunden und habe trotzdem das Gefühl, nie richtig Feierabend zu haben.
- Arbeit steht für mich an erster Stelle.
- Oft stehe ich unter Druck, erfolgreich und perfekt zu sein.
- Ich kann mich schlecht konzentrieren und mir unterlaufen teilweise Fehler bei der Arbeit.
- Den Umfang und die Dauer meiner Arbeit kann ich nicht kontrollieren.
- Mir sitzt die Angst vor Fehlern oder Ablehnung im Nacken.
- Mir ist es wichtig, immer erreichbar zu sein und zu arbeiten (auch am Wochenende und im Urlaub).
- Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich mir eine Auszeit nehme.
- Pause zu machen, fällt mir schwer.
- Die Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben sind bei mir fließend.
- In meiner Freizeit bin ich gedanklich oft bei der Arbeit.
- Ich bin innerlich angespannt und unruhig.
- Ich fühle mich müde, ausgelaugt und bin unzufrieden.
- Ich konsumiere regelmäßig etwas, um wacher und leistungsfähiger zu sein.
- Ich schlafe wenig und schlecht.
- Meine sozialen Beziehungen vernachlässige ich.
- Für Hobbys habe ich kaum Zeit.
- Kritik an meinem Arbeitsverhalten wehre ich ab.
- Die Tatsache, dass ich zu viel arbeite, ignoriere ich.