

Arbeitssucht

"Ohne Fleiß kein Preis", "Morgenstund hat Gold im Mund" – seit gut einem Jahrhundert ist es in unserer Gesellschaft eines der wichtigsten Erziehungsziele, Geld und Geltung aus der eigenen Arbeit zu ziehen.

Arbeit kann aber, wenn sie zur "Droge" wird, nicht nur "reich", sondern auch krank machen. Arbeitssucht geht mit einer Vielzahl von Merkmalen und Verhaltensweisen einher, die Herzinfarkte fördern.

In Stresssituationen produziert der menschliche Körper nämlich sogenannte Psychodelika wie Adrenaline, Dopamine und Endorphine, die auf Herz, Kreislauf und Zentralnervensystem stimulierend wirken. Von diesem berauschenden Kick bekommt so mancher nicht genug, weshalb er sich täglich aufs Neue in den Arbeitsstress werfen muss.

Ähnlich wie Alkoholiker entwickeln auch Workaholics, sobald eine Gewöhnung an die tägliche Dosis eintritt, das unbändige Verlangen nach einer Dosiserhöhung, um High zu bleiben. Um einen euphorisierenden Zustand zu erreichen, müssen Workaholics allerdings immer hoctouriger schufteln, sonst drohen Entzugserscheinungen wie Lustlosigkeit, Müdigkeit und Depression. Auf die Dauer haben die durch Psychodelika ausgelösten Aktivitätsschübe negative Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele.

In Japan lautet die Diagnose bei Tod durch Überarbeitung: Karoshi. Dass man in unseren Breiten bislang noch keinen treffenden Fachausdruck gefunden hat, lässt auf das mangelnde gesellschaftliche Problembewusstsein hinsichtlich der Arbeitssucht schließen.

Im Gegensatz zu anderen Suchtkranken (Alkoholiker, Fixer, u.a.) bilden die Workaholics in unserer Leistungsgesellschaft eine ehrbare Kaste, überhäuft mit Sozialprestige und Einkommen. Das ist der Hauptgrund dafür, dass der Ausstieg aus dem Suchtkreislauf große Schwierigkeiten bereitet.

Zahlen und Fakten

Es ist nicht bekannt, wie viele Arbeitssüchtige es gibt. Der Leidensdruck von Arbeitssüchtigen setzt spät ein und die Sucht wird oft erst sichtbar, wenn die Arbeit verloren geht.

Symptome

Frühes Stadium:

- Hetze, Geschäftigkeit, Sorgen
- Man übernimmt immer mehr Arbeiten, sagt nicht: genug
- Überschätzung der eigenen Fähigkeiten
- Alles wird zur Arbeit, selbst die schönsten Freizeitbeschäftigungen
- Die Gedanken kreisen immer häufiger um Arbeit
- Zwischenmenschliche Beziehungen werden schlechter

Mittleres Stadium:

- Die Arbeit dehnt sich auf den Abend aus, in die Morgenstunden, ins Wochenende
- Man verachtet diejenigen, die ins Konzert oder Wandern gehen
- Konzentrationsschwäche
- Blackouts, auch im Straßenverkehr
- Das Benutzen anderer Drogen, um von der Arbeit wieder abschalten zu können
- Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Depressionen

Endstadium:

- Hirnschlag oder Herzinfarkt
- Vorzeitiger Tod

Folgewirkungen

- Die Arbeit nimmt im Denken und im Alltag der Betroffenen immer größer werdenden Stellenwert ein.
- Beziehungen zu Freunden und Familie verschlechtern sich.
- Die Arbeit wird gehortet, denn ohne Termindruck fühlt sich der/die Süchtige überflüssig.
- Arbeitszeit wird auf Abend-, Nacht- sowie Wochenenden ausgedehnt (Schlafzeit wird verkürzt).
- Gegen auftretende Konzentrationsschwächen werden häufig Substanzen (Medikamente, Alkohol, Nikotin,...) als "Hilfen" eingesetzt
- Langfristig können vorzeitige Alterungsprozesse, Depressionen, Burnout-Syndrom, Herzinfarkte oder Schlaganfälle auftreten.