



„In mir schrie 's: ‚Ich will hier raus!‘“

Warum Arbeitssucht mehr ist als nur ein individuelles Problem einer Randgruppe

Pat Christ

an. Und in mir schrie etwas wie wahnsinnig: ‚Ich will hier raus!‘“ Das sei eine unglaublich intensive Wahrnehmung gewesen. Er habe sich selbst schier nicht mehr ausgehalten. Am nächsten Tag kündigte Marcel. Dann ging er in eine psychosomatische Klinik.

Treu dem Ruf der Pflicht



Seine Aufgaben pflichtgemäß zu erfüllen, das ist auch Günther in Fleisch und Blut übergegangen. Günther ist ein Jahr jünger als Marcel. Er hat im echten Leben ebenfalls einen anderen Vornamen. Er gehört wie Marcel den Anonymen Arbeitssüchtigen an. Allerdings ist er erst seit kurzem dabei: „Ich stieß zu Beginn des Jahres 2014 zu der Gruppe.“ Das habe ihn sehr viel Überwindung gekostet, sagt Günther. Auch ihm ging und geht es im Leben nicht wirklich gut. Auch Günther hat Probleme – jenseits beziehungsweise korrelierend mit seinem Arbeitszwang. Dass er nun auch noch offensichtlich ein echtes Suchtproblem hat, diese Erkenntnis habe ihn geflasht, sagt er.

Arbeit ist für Marcel wie für Günther ein sicherer Hafen. Wer viel leisten kann, erfüllt die Grundvoraussetzung einer Gesellschaft, die aus Gründen, die, wie HumanwirtschaftlerInnen bekannt ist, im Geldsystem liegen, gezwungen ist, immer mehr und mehr zu leisten. Immer mehr und mehr zu schaffen.

Flexibilität, Schnelligkeit und Belastbarkeit – das sind hohe Tugenden. Doch es geht nicht immer schneller. Das funktioniert im Großen ebenso wenig wie im Kleinen. Auch Günther musste das erfahren. Auch er hat etwas Grauens erlebt: „Ich wachte eines morgens auf, und alle Aufgaben, die ich glaubte, an diesem und den nächsten Tagen erfüllen zu müssen, brachen wie ein Tsunami über mich ein.“ Er habe geglaubt, „abzusaußen“, sagt er.

Die überzogene Arbeitsmoral in der westlichen Zivilisation befördert AAS zufolge arbeitssüchtiges Verhalten. – Alle Fotos: Pat Christ

Zu arbeiten, das war Marcells Leben. Er arbeitete bis spät in die Nacht. Er nahm Arbeit mit in den Urlaub. „Private Einladungen schlug ich immer häufiger aus“, sagt der 57-Jährige, der in der EDV-Organisation des Großverkaufs eines kleinen Betriebs tätig war. Seit langem arbeitet Marcel nicht mehr. Die Diagnose „Chronische Erschöpfung“ beförderte ihn in die Frührente. Doch Marcel, der eigentlich einen anderen Vornamen hat, ist nicht nur chronisch erschöpft: „Ich bin arbeitssüchtig.“

An seinem Arbeitsplatz zu wirken, am Rechner zu operieren, das war Marcells Lebensinhalt. Warum? Was trieb ihn dazu, nur noch im Büro zu sitzen? Seit seinem Zusammenbruch beschäftigt sich Marcel, der seit Jahren in der deutschlandweiten Bewegung der „Anonymen Arbeitssüchtigen“ (AAS) engagiert ist, mit dieser Frage.

Die lässt sich nicht schnell abtun. Es gibt, sagt Marcel, stets ein ganzes Antwort- respektive Problembündel, das unheilvoll zusammenwirkt. Er sei in frühen Jahren traumatisiert worden: „Mein Arbeiten war vor diesem Hintergrund ein Weglaufen vor seelischem Schmerz.“ Aber natürlich habe auch die gesamtgesellschaftliche Situation einen Einfluss gehabt.

Je besser Menschen funktionieren, umso mehr Anerkennung erhalten sie. Nun hatte Marcells Funktionieren einen Grad erreicht, der nicht nur abseits je-

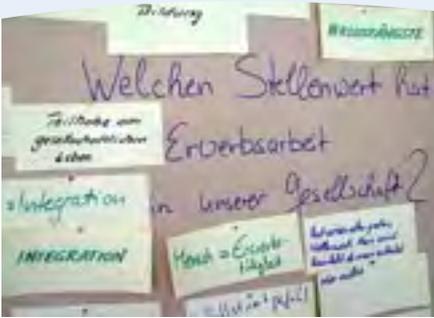
des Humanen, sondern auch abseits jeder Normalität war. Würden Menschen so exzessiv essen oder Alkohol trinken, wie er gearbeitet hatte, hätte schon längst jemand etwas gesagt.

Die Kollegen waren dankbar



Im besten Falle wäre früh Hilfe eingeleitet worden. Worum sich immer mehr Betriebe in Bezug auf Alkohol mit betrieblichen Suchtpräventionsprogrammen bemühen. Aber Marcells Kollegen? „Die waren natürlich dankbar!“ Okay, ein bisschen ungewöhnlich fanden sie das schon, dass sich da einer die Nächte im Büro um die Ohren schlug. „Der hat halt nichts anderes“, hieß es. Keine Frau. Keine Freunde. Keine Hobbys und private Vergnügen.

Der Zusammenbruch kam erwartungsgemäß. Wobei er sich lange, bevor wirklich alles aus war, angekündigt hatte. Eines Nachts im Büro, sagt Marcel, habe er ein erschreckendes Erlebnis gehabt: „Es war gegen Mitternacht. Ich hatte den Mantel angezogen. Wollte gehen.“ Was dann geschah, daran hat er keinerlei Erinnerung mehr: „Das nächste, was ich wieder weiß, ist, dass ich mit dem Mantel vor dem Computer saß. Es war 2 Uhr nachts.“ Eindeutiger Fall von Filmriss, der einigermaßen frühzeitig hätte erkennen lassen, dass Marcel auf einen völligen Abweg geraten war. Doch Marcel erschrak nur. Und machte weiter. Dann kam der Abend, der zur Kehrtwende führte: „Ich saß daheim in meinem Sessel. Plötzlich fühlte ich mich selbst wie ein dicker Turm



Arbeit hat in der westlichen Zivilisation einen Stellenwert, der anderen Kulturen völlig fremd ist.

Ohne Leistung nichts wert sein

Aus mancher Äußerung von Günther wird deutlich, dass er an etwas Fatales glaubt – an etwas, das, so fatal es auch ist, als ein bedeutender Motor hinter dem Leistungswahn unserer Gesellschaft entlarvt werden kann. Im tiefsten Inneren glaubte Günther, dass er nur dann einen Wert und nur dann eine Existenzberechtigung hat, wenn er viel leistet.

Dieser Glaube, dass sie etwas tun müssen, um leben zu dürfen, stecke in vielen Arbeitssüchtigen, sagt Marcel, der sich seit 1997 bei den Anonymen Arbeitssüchtigen engagiert und etliche Geschichten von Betroffenen kennt. Je geringer das Selbstwertgefühl sei, umso mehr müsse geleistet werden. Und niemals, gibt Günther zu, komme der Punkt, an dem man sagt: „Jetzt ist es wirklich genug.“

Von Voltaire ist der Ausspruch überliefert, dass der Mensch zur Arbeit geschaffen sei. Der französische Philosoph, dessen 1759 anonym erschienene, satirische Novelle „Candide oder der Optimismus“ bis heute berühmt ist, soll ein Arbeitstier gewesen sein. Angeblich diktierte er täglich zwischen 18 bis 20 Stunden. Das begeistert den Krefelder Neurologen Burkhard Voß. In seinem Buch „Der Ruhestand, das süße Gift“ bemerkt er mit Blick auf Voltaire: „Worte wie Arbeitssucht oder Burn-out verunreinigten noch nicht die Landschaft der Rhetorik und des Geistes.“ Ein solche Aussage, die auch noch von einem Arzt stammt, ist ein Schlag ins Gesicht von Menschen wie Günther und Marcel.

Anonym heißt anonym

„Anonyme“ äußern sich nicht zu „Streitfragen unserer Zeit“. So heißt es in der Präambel der Anonymen Alkoholiker. Gleiches gilt für die Overeaters Anonymous, die Anonymen Arbeitssüchtigen, die Anonymen Messies, die Borderliners Anonymous oder die Emotions Anonymous. Die Gruppe als solche bezieht

keine Position. Und schon gar nicht die einzelnen Mitglieder. Dann müssten sie ja ihre Anonymität aufgeben. Doch wer privat mit Marcel spricht, der erfährt durchaus seine Meinung. Und die ist eindeutig: Die permanenten Leistungs- und Wachstumsappelle befördern nach seiner Ansicht in Individuen, die dafür anfällig sind, Phänomene wie Arbeitssucht. Arbeitssucht ist keine Erfindung der Moderne. Aber die Moderne hat viel damit zu tun, dass Arbeitssucht als Phänomen derart um sich greift. Es verwundert auch kaum, dass die ersten Behandlungszentren für Arbeitssüchtige in dem für seinen fanatischen Arbeitseifer bekannten Land Japan eingerichtet wurden. Das war bereits im Jahr 1992. Die Initiative zur Etablierung von insgesamt knapp 350 Behandlungszentren ging damals vom Arbeitsministerium aus. Vier Jahre später veranstaltete der Berufsverband deutscher Psychologinnen und Psychologen einen ersten Kongress zu diesem Thema. „Karriere(n) in der Krise“, lautete die Überschrift.

Natürlich stimmt es auch, dass Medizinindustrielle Krankheiten erfinden. Es stimmt, dass werbepsychologisch alles daran gesetzt wird, den Menschen Geld aus der Tasche zu ziehen. Und das gelingt auch. Die gesetzliche Krankenversicherung gab im Jahr 2013 rund 194 Milliarden Euro aus. Hinzu kommen um die 28 Milliarden Euro von der privaten Krankenversicherung. Die Bürgerinnen und Bürger selbst, die den „Zweiten Gesundheitsmarkt“ bedienen, verhalfen diesem Sektor zu einem Umsatz von nahezu 60 Milliarden Euro.

Keine Modediagnose

Ja, es ist Mode, Menschen damit zu beunruhigen, dass bei ihnen irgendetwas nicht stimmt. Sie zu animieren, irgendwelche teuren Therapien einzuleiten. Irgendwelche teuren Diäten auszuprobieren. Allerdings wäre es sinnlos, die Krankheit „Arbeitssucht“ zu erfinden. Denn, und das ist der Unterschied zum Burn-out, daran lässt sich kaum etwas verdienen.

Wer sich als arbeitssüchtig erkannt hat, ist gehalten, eine Entwicklung einzuleiten, die prinzipiell zum „Weniger“ hingeht: Weniger Erwerbsarbeit, weniger Freizeitstress, weniger Aktionismus durch Ärzte- oder „Therapie-Hopping“. Die seelischen Schäden, die Arbeitssucht durch die permanente Unterdrückung der eigenen Wünsche und Bedürf-



Überall in Deutschland gibt es Selbsthilfegruppen für Anonyme Arbeitssüchtige.

nisse anrichtete, lassen sich nur durch Ruhe lindern. Durch einen ruhigen Waldspaziergang. Ohne teure Walkingstöcke. Durch ruhige Lektüre. Wobei das Buch ruhig aus der Bücherei entliehen sein darf. Durch ruhige Gespräche. Die nicht ausschließlich mit teuren Therapeuten geführt werden müssen.

Damit spiegelt die notwendige Entwicklung im Individuellen die kollektive Entwicklung, die notwendig wäre, um die Gesellschaft vor dem Sturz in den Abgrund zu bewahren. Eine Gesellschaft, die human wirtschaftet, die solidarisch tätig ist und eine „Ökonomie des guten Lebens“ pflegt, wird das Phänomen „Sucht“ ganz sicher nicht völlig bannen können. Doch sie würde ihm sehr viel Boden entziehen. Denn dann wäre viel Zeit, sich um Kinder zu kümmern. Und sie so großwerden zu lassen, dass sie Urvertrauen und Selbstwertgefühl besitzen. Versagen käme auch in dieser Gesellschaft vor. Doch wären die individuellen Konsequenzen nicht derart drastisch.

Angeblich ist jeder siebte Deutsche gefährdet, eine Arbeitssucht zu entwickeln. So die Schätzung des Bonner Arbeitspsychologen Stefan Poppelreuter. Rund 400.000 Menschen seien akut arbeitssüchtig. Mag sein. Doch die Zahl ist unwichtig. Jeder einzelne Fall ist dramatisch. Das zeigt die Leidensgeschichte von Marcel, der jahrelang brauchte, um seine Arbeitssucht zumindest halbwegs zu bewältigen. Und die Geschichte von Günther, der noch mitten in diesem schwierigen Prozess steckt. Zwar arbeitet Günther inzwischen ein bisschen weniger: „Doch kürzlich entlarvte ich mich dabei, dass ich meine Freizeit schon wieder vollzustopfen beginne.“