

„Arbeit macht das Leben süß“ – 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 körperliche und psychische Folgekrankheiten fördern.

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 bilden die „**Workaholics**“ in unserer Leistungsgesellschaft eine ehrbare Gruppe, überhäuft mit Sozialprestige und Einkommen. Der Widerspruch, dass diese höchst **anerkannten Tugenden** Ausdruck einer **Krankheit** sein können, führt zu erheblichen Vorbehalten gegenüber der Thematik der Arbeitssucht, die so weitreichend sein können, dass manche Menschen sich stolz als süchtig nach ihrer Arbeit bezeichnen.

## Definition

Der Begriff „Arbeitssucht“ ist wissenschaftlich **umstritten**. Die anerkannten **Klassifikationssysteme** führen Arbeitssucht bisher noch **nicht** als **eigenständiges Krankheitsbild**. Auf Grund der **defizitären Forschungslage** kann bislang lediglich eine Definition der Arbeitssucht formuliert werden, welche sich an ausgewählten Indikatoren stoffungebundener Süchte orientiert (Poppelreuter/Evers 2000):

- Verfall an das Arbeitsverhalten (die **Zentrierung** des gesamten Vorstellungs- und Denkraumes auf die Arbeit)
- **Kontrollverlust** (die Unfähigkeit, Umfang und Dauer des Arbeitsverhaltens zu bestimmen)
- **Abstinenzunfähigkeit** (es wird subjektiv als unmöglich erlebt, kürzere oder längere Zeit nicht zu arbeiten)
- Auftreten von **Entzugserscheinungen** bei gewolltem oder erzwungenem Nicht-Arbeiten
- **Toleranzentwicklung** (zur Erreichung angestrebter Gefühlslagen oder Bewusstseinszustände muss immer mehr gearbeitet werden)
- Auftreten psychosozialer und/oder psychoreaktiver Störungen

## Zahlen und Fakten

Bislang sucht man vergeblich nach repräsentativen, epidemiologischen Daten zur Arbeitssucht. Es gibt Schätzungen, wonach fünf Prozent der erwachsenen Bevölkerung arbeitssüchtig sein könnten, diese Zahl ist jedoch nicht wissenschaftlich abgesichert. Es gibt nur **wenige Untersuchungen** in den USA und im deutschsprachigen Raum, die jedoch aufgrund ihrer kleinen Stichproben von **begrenzter Aussagekraft** sind.



## Symptome

Verschiedene Anhaltspunkte können Hinweise auf ein problematisches Arbeitsverhalten geben:

- Getriebensein, Geschäftigkeit, Sorgen
- Man übernimmt immer mehr Arbeiten, kann nicht „Nein!“ sagen.
- Die eigenen Fähigkeiten werden überschätzt.
- Alles wird zur Arbeit, selbst Freizeitbeschäftigungen.
- Es wird heimlich, beispielsweise im Urlaub, gearbeitet.
- Gespräche mit Anspielungen auf die Überarbeitung werden vermieden.
- Die Gedanken kreisen immer häufiger um Arbeit.
- Zwischenmenschliche Beziehungen werden durch Arbeit ersetzt.
- Die Arbeit dehnt sich auf den Abend, in die Morgenstunden, ins Wochenende aus.
- Man verachtet diejenigen, die ihren Freizeitaktivitäten nachgehen.
- Konzentrationsschwäche
- Blackouts, auch im Straßenverkehr, können auftreten.
- Das Benutzen anderer Drogen, um von der Arbeit wieder abschalten zu können.
- Schlafprobleme, Erschöpfung, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Depressionen

## Folgewirkungen

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