Arbeitssucht

Die Arbeitssucht wird, so wie beispielsweise die Kauf-, Sex- oder Spielsucht zu den substanzunabhängigen Süchten gezählt. Für den/die arbeitssüchtige PatientIn steht die Arbeit an erster Stelle, und alle privaten Angelegenheiten, soziale Kontakte, so sie nicht beruflicher Natur sind, gleichsam wie Hobbys nehmen einen viel geringeren Stellenwert als berufliche Aufgaben ein, und werden im Verlauf der Erkrankung immer mehr vernachlässigt. Mit der Zeit übernimmt der/die Süchtige immer mehr Aufgaben, vertraut nur mehr sich selbst, und ist sich sicher, dass niemand sonst die Arbeit so gut erledigen kann. Dieser Perfektionismus geht soweit, dass das gesamte Privatleben überhaupt keinen Stellenwert mehr einnimmt. Die Auswirkungen dieses übertriebenen Arbeitseinsatzes sind gravierend; so zählen zu den häufigsten direkten Folgen der Arbeitssucht Herzversagen, Herzinfarkt oder Schlaganfall. Zusätzlich kommt noch hinzu, dass Arbeitssüchtige auch meist keine Zeit finden, sich genussvoll und gesund zu ernähren, sodass diese Tatsache als weitere Ursache für die Ausbildung von Herz-Kreislaufkrankungen gezählt werden kann.

In Japan, wo es statistisch gesehen die meisten Arbeitssüchtigen gibt, wird der Tod als Folge einer Arbeitssucht „karoshi“ genannt, was so viel bedeutet wie „Tod durch Überarbeiten“. Aufgrund des sehr häufig auftretenden Krankheitsbildes hat Japan bereits über 350 Behandlungszentren für Arbeitssüchtige eingerichtet. Arbeitssucht tritt vor allem bei Menschen in Führungspositionen oder in selbstständigen Tätigkeitsbereichen auf, wohingegen Angestellte bzw. ArbeiterInnen seltener betroffen sind.

Am psychologischen Institut der Universität Bonn wurden unterschiedliche Typen von Arbeitssüchtigen ermittelt um einen besseren Überblick über das Erkrankungsspektrum zu erlangen. So wird evident, dass es sich bei diesem Suchtverhalten um ein vielschichtiges Krankheitsphänomen handelt, dass individueller Charakterisierung und Behandlung bedarf. Es wurden folgende Typen von Arbeitssüchtigen ermittelt:

1.) Die entscheidungsunsicheren Arbeitssüchtigen:

Diese Gruppe weist zwar eine hohe quantitative Arbeitsleistung auf, verfügt jedoch, vergleicht man sie mit den übrigen Gruppen, dennoch über eine gewissen Menge an freier Zeit. Diese Gruppe kann somit als gefährdet bezeichnet werden, eine Arbeitssucht zu entwickeln.

2.) Die überfordert-unflexiblen Arbeitssüchtigen:

Diese Personengruppe lässt sich durch starke Überforderungs- und Angstgefühle charakterisieren, sowie durch fehlende Spontanität und Unflexibilität, sowohl im

Arbeits- als auch im Privatleben. Weiters weisen diese Abhängigen deutliche Beeinträchtigungen in gesundheitlichen Belangen auf, und zeichnen sich durch beträchtliche Probleme mit ihrem sozialen Umfeld aus.

3.) Die verbissenen Arbeitssüchtigen:

Diese Personen neigen dazu ihre Überzeugungen und Absichten mit allem Nachdruck und um „jeden Preis“ durchsetzen zu müssen. Sie arbeiten sehr viel, sowohl im Berufsleben als auch im Haushalt, neigen zum Perfektionismus und haben auffallend wenig Freizeit. Verantwortungsabgabe und das Delegieren von Aufgaben lehnen sie ab, da sie die Meinung vertreten, nur sie selbst können die zu verrichtenden Arbeiten zur Zufriedenheit aller erfüllen. Auffallend sind häufige Probleme im interpersonellen und partnerschaftlichen Bereich.

4.) Die überfordert-zwanghaften Arbeitssüchtigen:

Diese Süchtigenpopulation weist die meisten Zwangsmerkmale aller hier beschriebenen Gruppen auf. Überforderungs- und Angstgefühle, Schwierigkeiten in der Entscheidungsfindung, Verbissenheit und eine zwanghaft-ritualisierte Arbeitseinstellung kennzeichnen diese Arbeitssüchtigen. Interessant ist, dass die Personen über relativ viel Freizeit verfügen, diese aber nicht genießen können, da sich ihre Gedanken nur um noch zu erledigende oder schon verrichtete Aufgaben drehen. Sie sind sehr unzufrieden mit ihrer Leistung und stellen extrem hohe Ansprüche an sich selbst.

Bezüglich der Behandlung der Arbeitssucht werden auch bei dieser substanzunabhängigen Form einer Abhängigkeit verhaltenstherapeutische Therapieregime zur Anwendung gebracht. Auch periodische Zusammentreffen von Betroffenen nach dem Vorbild der „Anonymen Alkoholiker“ sind mittlerweile schon weit verbreitet („Workaholics“). Jedoch sollte in den kommenden Jahren die professionelle Auseinandersetzung mit dieser Suchtausprägung mehr in den Mittelpunkt des wissenschaftlichen Interesses rücken.