

Arbeitssucht (Workaholism)

■ K.-E. Bühler, Chr. Schneider

Würzburg (D)

Summary

The following article gives an overview of the complex phenomenon *workaholism*. Although it has become increasingly relevant to our society, it has not often been subject to research. Up to now, there exists a lack of consciousness that this addiction is a serious syndrome with grave consequences for the individual as well as for society, and not – as often propagated – a positive personality trait or even a virtue. This article summarises definitions, characteristics and typologies of workaholics, which are described by different authors. In order to get a general impression of this syndrome including its relevance to society, the causes, consequences, and the therapy of this addiction are shown.

Keywords: *workaholism; addiction; personality; psychotherapy*

Einleitung

Nachdem Oates [1] 1971 den Begriff «*workaholism*» (deutsch: Arbeitssucht) geprägt hatte, etablierte er sich schnell und wurde schon bald in die Umgangssprache aufgenommen. So erklärt sich, dass man ihm immer wieder in verschiedenen Kontexten begegnet. Oft jedoch scheinen die beiden Ausdrücke «*workaholism*» und «*Arbeitssucht*» gegensätzliche Bedeutung zu haben. Während «*workaholism*» meist positiv, im Sinne einer Tugend, benutzt wird, wird «*Arbeitssucht*» meist negativ, im Sinne einer Krankheit, gebraucht.

An dieser Stelle stellt sich daher die Frage, ob es ein Syndrom «*Arbeitssucht*» überhaupt gibt und inwieweit stoffgebundene Süchte, also Abhängigkeit von psychotropen Substanzen wie Alkohol (ICD 10: F10.2 [2] oder DSM-IV: 303.90 [3]) mit nicht-stoffgebundenen Süchten, wie etwa Arbeitssucht, vergleichbar sind. Resultierend aus diesen Überlegungen wird die Frage aufgeworfen, ob Arbeitssucht – wenn es sie denn gibt – auch tatsächlich Krankheitswert besitzt und somit eine Therapieforderung legitimiert.

Der folgende Artikel soll einen Überblick über das komplexe Phänomen Arbeitssucht aus verschiedenen Perspektiven geben und dadurch zur Klärung dieser Fragen beitragen.

Definitionen von Arbeitssucht

1971 prägte Oates [1] den Begriff «*workaholism*» in Anlehnung an den Ausdruck «*alcoholism*»: «*Workaholism is a word which I have invented. It is not in your dictionary. It means addiction to work, the compulsion or uncontrollable need to work incessantly*» [4]. Auch Alan McLean [5] beschreibt Arbeitssucht als einen Drang, ständig arbeiten zu müssen, der das eigene Leben so sehr beeinflusst, dass nachfolgend alle anderen Lebensbereiche durch ihn in Mitleidenschaft gezogen werden. Mit «*Arbeitssucht*» ist damit ein Begriff geschaffen, der zum einen das unkontrollierte Bedürfnis nach Arbeit zum Ausdruck bringt, gleichzeitig aber auch als zweite Komponente die Folgen des süchtigen Verhaltens integriert.

Im deutschsprachigen Raum wurde der Begriff «*Arbeitssucht*» erstmals von Mentzel [6] verwendet. «Besonders auffällig war dabei, dass das Verhalten der Arbeitssüchtigen in erstaunlichem Mass dem der Alkoholiker gleicht» [6]. Zwar differenziert er zwischen beiden «Drogen» und den durch ihren Gebrauch direkt resultierenden Wirkungen auf den Organismus, jedoch hält er die langfristigen Folgeerscheinungen für den Süchtigen und seine Umwelt für durchaus vergleichbar. Er schafft darüber hinaus ein Konzept, in dem die absolut geleistete Arbeitsmenge des Arbeitssüchtigen gegenüber seiner Einstellung zur Arbeit in den Hintergrund rückt. «Bei dem Arbeitsstil ist nicht nur die Menge der täglich geleisteten Arbeit massgeblich, sondern auch die Art und Weise, wie sie durchgeführt wird» [6]. Bei Arbeitssucht könne man daher im Gegensatz zu vielen anderen Süchten nicht aus der Intensität des Missbrauchs auf den Grad der Sucht schliessen. Folglich sei keinesfalls jeder Arbeiter, der lange und hart arbeitet, automatisch ein Arbeitssüchtiger. Vielmehr spiele die Bedeutung der Arbeit eine viel grössere Rolle, d.h., ob Arbeit den einzigen wichtigen Lebensinhalt symbolisiere oder ob es neben der Arbeit auch noch andere Interessen und Lebensziele gäbe. Spence und Robbins [7] messen dem Grad der Zwanghaftigkeit neben dem mangelnden

Genuss und dem hohen Stellenwert der Arbeit eine zentrale Rolle in der Betrachtung von Arbeitssucht bei.

Im Gegensatz dazu geht ein anderes Erklärungsmodell für Arbeitssucht davon aus, dass Arbeitssüchtige glücklich und zufrieden und daher auch sehr gesund sind. Deswegen ist auch der Begriff der «*Arbeitssucht*» in den Augen von Machlowitz [8] für die Beschreibung dieser Arbeitseinstellung völlig unangebracht, da er mit negativen Elementen vorbelastet sei und so ein falsches Bild vermittele [8]. Die Problematik der Sucht werde erst durch das soziale Umfeld erzeugt, bzw. im Ausmass und den Folgen durch dieses stark bestimmt. Daher leide es – im Gegensatz zu dem Arbeitssüchtigen selbst – unter diesem Verhalten. «And it is the familial and societal pressure to conform to the norm that create conflict, guilt, and stress and not the work itself» [9].

Aus einer völlig anderen Perspektive betrachtet der Ansatz von Cox [10] das Thema Arbeitssucht, mit dem er die Brücke zu den stoffgebundenen Süchten schlägt. In dem Modell wird Arbeitssucht als eine endogene Sucht bezeichnet, also eine Abhängigkeit von körpereigenen Substanzen. «*Workaholism [...] [is] due to an endogenous addiction [...] – addiction to the body's natural pain killers. These pain killers are the endogenous opiates*» [10]. Durch die hohe Arbeitsmenge komme es bei Arbeitssüchtigen zu einer verstärkten Stresssituation des Organismus mit nachfolgender erhöhter Ausschüttung der endogenen Opiate, wie etwa Beta-Endorphin. Diese würden ihrerseits wiederum durch Modifikation des affektiven Verhaltens ein Wohlempfinden auslösen. Der Arbeitssüchtige wisse, dass er dieses Wohlbefinden jederzeit durch exzessives Arbeiten auslösen könne. Daher sei der Arbeitssüchtige indirekt vom Arbeitsvorgang abhängig, da dieser ihm als Stimulation der endogenen Opiaatausschüttung diene, von welcher er wiederum direkt abhängig sei.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass es – trotz der teilweise kontroversen Betrachtungen von Arbeitssucht – dieses Phänomen offensichtlich in irgendeiner Art und Weise gibt, das heisst Menschen, deren vorrangiger Lebensinhalt ihre Arbeit darstellt und deren Leben daraus resultierend ausserordentlich durch ihre Arbeit beeinflusst wird. Poppelreuter [11] spricht in seiner Studie von 100 000 bis 200 000 Betroffenen in Deutschland. Fraglich ist aber, wo

Korrespondenz:

PD Dr. med. K.-E. Bühler, Dipl. Psychol.
Haafstrasse 12
D-97082 Würzburg

sich hier die Grenze zwischen «Normalität» und Abweichung, bzw. Krankheit, befindet, da es sich bei dem hier mit dem Begriff «*Arbeitssucht*» bezeichneten Sachverhalt zunächst einmal nur um eine Beobachtung eines spezifischen Verhaltensmusters handelt. Dieses Verhaltensmuster kann unterschiedlich stark ausgeprägt sein und dementsprechend mehr oder weniger von der Normalität abweichen. Valide klinische Studien, die eindeutige Diagnosekriterien festlegen, liegen bislang noch nicht vor. Dass es sich aber bei diesem Verhaltensmuster in starker Ausprägung um eine Krankheit handeln muss, legt die Übertragbarkeit der Konzepte für stoffgebundene Süchte auf nicht-stoffgebundene Süchte nahe.

Nach der Definition der WHO ist stoffgebundene Abhängigkeit ein Zustand chronischer oder periodischer Intoxikation, der durch eine Droge hervorgerufen wird und dem Individuum oder seinem Umfeld schädlich ist. Ausserdem postuliert sie (1.) Kontrollverlust, (2.) Dosissteigerung und (3.) Entzugerscheinungen als drei klassische Suchtkriterien [12]. Genau diese drei Merkmale werden auch von einem Arbeitssüchtigen erfüllt:

Zum einen besteht der übermächtige Wunsch, sich zunehmend mit Arbeit zu belasten (Kontrollverlust); zum zweiten zeigt sich die Tendenz zur Mehrarbeit (Dosissteigerung); zum dritten lassen sich in Nichtarbeitssituationen deutliche Anzeichen von Unruhe und Unwohlsein beobachten (Entzugerscheinungen). [13]

Somit besteht der Unterschied zur stoffgebundenen Abhängigkeit lediglich darin, dass der Arbeitssüchtige keine Substanz, sondern den Arbeitsprozess als «Droge» konsumiert.

Eine ähnliche Parallelität gilt auch für die Suchtkonzepte der ICD 10 und des DSM-IV. Auch die weiteren dort genannten Diagnosekriterien für Substanzabhängigkeit wie starkes Verlangen, die Substanz zu konsumieren (ICD 10), häufiger Substanzgebrauch in grossen Mengen (DSM-IV), Vernachlässigung anderer Lebensbereiche und weiterer Substanzgebrauch trotz schädlicher Folgen (ICD 10 und DSM-IV), können weitestgehend direkt auf die Arbeitssucht angewandt werden, wenn Arbeit als Suchtmittel im weiteren Sinne zugelassen wird.

Aufgrund dieser Parallelität muss auch Arbeitssucht als Krankheit mit ähnlichem Stellenwert wie stoffgebundene Süchte betrachtet werden, da Arbeitssüchtige ein mit anderen Süchtigen vergleichbares Verhaltensmuster mit den sich daraus ergebenden Konsequenzen aufweisen.

Ursachen von Arbeitssucht

Einige Berufe sind laut Schwchow [14] besonders prädestiniert, Boden für eine Arbeitssucht zu bieten. Insbesondere würden unter diese Kategorie Berufe fallen, in denen sich Menschen oft sehr stark mit ihrer

Tabelle 1

Ursachen für arbeitssüchtiges Verhalten nach Oates [4].

Beziehungsprobleme, wie z.B. Scheidung, Meinungsverschiedenheiten mit dem Lebenspartner
soziale Unzulänglichkeit, z.B. private Probleme mit sehr fordernden Partnern oder Kindern
emotionale und ökonomische Deprivation, wie z.B. der Verlust eines Elternteils im Kindesalter oder die Angst vor Armut

Arbeit identifizieren (z.B. Ärzte, Pfarrer usw.) und deren Arbeitszeit nicht genau festgelegt ist (z.B. Selbständige, Manager usw.). Eine grosse Gefahr gehe in diesen Berufen oft von der nicht exakt definierten Arbeitsvorgabe bzw. einem idealistischen Arbeitsziel aus.

Im Jahre 1981 legt Oates [4] ein Modell vor, in dem er drei Ursachen für arbeitssüchtiges Verhalten nennt (Tab. 1).

Eine extrem wettbewerbsorientierte Persönlichkeitsstruktur, Siegeswillen, Kontrollbedürfnis, und mangelndes Selbstbewusstsein sind für Seybold und Salomone [15] mögliche Ursachen der Entwicklung zur Arbeitssucht. Somit liege der Antrieb für ausserordentliche Leistungen in der eigenen Versagensangst einerseits und der Suche nach Erfolg und Anerkennung andererseits begründet. Daneben ermögliche die Vielerarbeit, vor persönlichen Problemen und familiärer Intimität zu fliehen. Ein weiterer begünstigender Faktor für das Auftreten von arbeitssüchtigem Verhalten liege in der ständigen Angst vor der eigenen Trägheit und Unzulänglichkeit, die zu einer Art «Selbstgeisselung» führe, d.h., eigene Wünsche und Genüsse würden verwehrt und durch vermehrtes Arbeiten kompensiert. Somit sollen durch die ständige Produktivität schon Gedanken an eigene Schwächen unterdrückt werden. Die Verdrängung dieses inneren Konflikts durch den andauernden Beweis der eigenen Produktivität führe zu einem Glücksgefühl des Betroffenen.

Entwicklungspsychologisch liegt für Machlowitz [8] eine entscheidende Ursache in einem leistungsbezogenen Erziehungsstil der Eltern begründet, der Zuneigung eng an erbrachte Leistungen koppelt. Da Leistungserbringung für diese Kinder die einzige Möglichkeit sei, Anerkennung und Liebe zu erfahren, sei im Falle des Scheiterns der Grundstein für Selbstzweifel gelegt. Diese Selbstzweifel blieben erhalten, und die Arbeitssüchtigen würden versuchen, sie durch besonders gewissenhaftes und vieles Arbeiten auszulöschen. Ein anderer entwicklungspsychologischer Ansatz von Minirth et al. [16] besagt, dass Eltern ihr Kind oft durch hohe Anforderungen zu einem zwanghaften Arbeitsstil erziehen. Sie wünschten sich oft, dass das eigene Kind einmal das erreiche, wozu sie selber nicht imstande waren (z.B. Karriere zu machen). Genauso könne die Ursache für Arbeitssucht laut Schwchow [14] im Gegensatz dazu aber auch in mangelnder Zuwendung und Belohnung für Geleistetes begründet sein. Später sei dieses Kind dann immer auf der Suche nach Lob und Anerkennung, die es durch exzessives Arbeiten zu erreichen versucht: «Hinter jeder Sucht verbirgt

sich die Sehnsucht nach Anerkennung und Liebe» [14].

Insgesamt liegen über die Ursachen von Arbeitssucht bislang nur wenige Erklärungsansätze vor. Insbesondere ist noch nicht hinreichend geklärt, welche Bedeutung unsere Gesellschaft im Rahmen von Arbeitssucht spielt. Fraglich ist z.B., inwieweit eine Leistungsgesellschaft ein derartiges Verhaltensmuster fordert und fördert. Im Gegensatz zu anderen Suchtkrankheiten, bei denen die Betroffenen oft ins gesellschaftliche Abseits geraten, ernten Arbeitssüchtige anfangs meist Lob und Anerkennung. Dadurch wird das Suchtverhalten weiter unterstützt, weshalb Arbeitssucht auch nicht als ein individuelles, sondern ein die ganze Gesellschaft tangierendes Problem anzusehen ist.

Daneben ist noch eine andere gesellschaftliche Dimension der Arbeitssucht nicht ausser acht zu lassen, nämlich die Erwartung an Personen in bestimmten Berufen, auch über die übliche Arbeitszeit hinaus noch zu arbeiten:

Was würden Sie zu einem Bundeskanzler sagen, der am Donnerstagabend, um punkt 18 Uhr, die Bundestagssitzung verlässt, mit der Erklärung, er habe seine 40 Wochenarbeitsstunden absolviert und gehe nun in sein verdientes Wochenende? [...] Oder gar zum Zahnarzt, der Sie am Freitag um 13 Uhr mit aufgebohrtem Zahn nach Hause schickt, weil seine Arbeitszeit beendet ist? [14]

Daher mangelt es in unserer Gesellschaft noch an dem richtigen Bewusstsein für diese Krankheit, was auch durch die bislang noch nicht vorhandene allgemeingültige Definition für Arbeitssucht unterstützt wird.

Verhaltensweisen und Eigenschaften von Arbeitssüchtigen

Arbeitssuchttypische Merkmale bestehen laut der «Anonymen ArbeitsSüchtigen» [17] darin, dass sich Identität und Selbstachtung des Betroffenen nur aus der geleisteten Arbeit ergeben, alle anderen Lebensbereiche vernachlässigt werden und Nähe zu anderen vermieden wird. Hinzu komme häufig ein ausgeprägtes Kontrollbedürfnis und Perfektionismus. Die Hauptmerkmale der Arbeitssucht für Fassel [18] listet Tabelle 2 auf.

Ein Arbeitssüchtiger kann in Cherringtons [19] Augen gegenüber einem Vielerarbeiter durch zwei Faktoren abgegrenzt werden. Während der Arbeitssüchtige arbeitsbesseren sei und das Bedürfnis habe, ständig arbeiten zu müssen, mangle es dem Vielerarbeiter an innerer Motivation.

Tabelle 2

Hauptmerkmale der Arbeitssucht nach Fassel [18].

<i>mangelnde Selbsteinschätzung</i> : Über- und Unterschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit
<i>Aussenorientierung</i> : keine Existenzberechtigung ohne Arbeit
<i>Unfähigkeit zu entspannen</i> : Angst vor Unproduktivität
<i>Verleugnung</i> : Negieren der Sucht
<i>«Mehrfachsucht»</i> : zusätzliche Abhängigkeit von anderen Drogen
<i>Zwanghaftigkeit</i> : ständiges Denken an Arbeit

Tabelle 3

10 typische Charakteristika Arbeitssüchtiger nach Robinson [20].

1) <i>Eile/Beschäftigung</i> : er vollbringt immer mehrere Dinge gleichzeitig; «alles» dauert ihm zu lange
2) <i>Kontrollbedürfnis</i> : er kann Aufgaben nicht delegieren; unvorhersehbare Situationen vermeidet er
3) <i>Perfektionismus</i> : nie ist er mit etwas zufrieden; Fehler dürfen nicht passieren
4) <i>Beziehungsprobleme</i> : er vernachlässigt sein Privatleben
5) <i>Arbeitsanfälle</i> : er kann Arbeiten nicht auf längere Zeit verteilen
6) <i>Entspannungsprobleme</i> : Schuldgefühle drängen ihn dazu, immer produktiv sein zu müssen
7) <i>Gedächtnislücken</i> : er vergisst Dinge, die während seiner Arbeit passieren
8) <i>Ungeduld und Reizbarkeit</i> : er trifft meist Entscheidungen, bevor alle wichtigen Aspekte fertig erörtert wurden; Warten verursacht in ihm starke Gereiztheit
9) <i>Selbstunzulänglichkeit</i> : er hat ein geringes Selbstbewusstsein und versucht dies durch viel arbeiten aufzuwerten
10) <i>Selbstvernachlässigung</i> : seine Person vernachlässigt er (z.B. Essen, Erholung, Fitness usw.); Krankheitssymptome spielt er herunter und nimmt sie nicht ernst

Tabelle 4

Unterschiede zwischen Arbeitssüchtigen und Nicht-Arbeitssüchtigen nach Poppelreuter [21].

1) grosse Arbeitsbelastung	7) Perfektionismus
2) zentrale Bedeutung der Arbeit im Leben	8) Affinität zu protestantischer Arbeitsethik
3) Unzufriedenheit mit ihrer Arbeitssituation	9) Delegationsunfähigkeit
4) Probleme mit dem Nichtstun	10) Zwanghaftigkeit
5) Tendenz zu Typ-A-Verhalten	11) Beziehungsprobleme
6) süchtiges Verhalten	12) gesundheitliche Beschwerden

The hard worker may put in long hours [...] in order to meet a mortgage payment or support a child in college. The workaholic puts in long hours all the time, not to earn extra money or to oblige a supervisor, but to satisfy an inner compulsion. [19]

Noch ausführlicher grenzt Robinson [20] das Verhalten Arbeitssüchtiger gegenüber dem «normaler» Arbeiter und Vielarbeiter ab. Sie könnten ihre Arbeitsgewohnheiten nicht kontrollieren und hätten im Gegensatz zu Vielarbeitern eine wesentlich schlechtere Balance zwischen Arbeit und Freizeit. Vielarbeiter könnten das Vollbrachte und den Moment geniessen, während arbeitssüchtige Arbeiter immer nur an die noch anstehende Arbeit denken müssten. Die 10 typischen Charakteristika Arbeitssüchtiger für Robinson zeigt Tabelle 3.

Poppelreuter [21] verifiziert in seiner Publikation drei Hypothesen zum Verhalten von Arbeitssüchtigen: Arbeitssüchtige Personen weisen gegenüber nicht-arbeitssüchtigen Personen eine signifikant höhere durchschnittliche Arbeitszeit auf, messen der Arbeit in ihrem Leben eine höhere Bedeutung bei und weisen eine emotional negativere Haltung gegenüber ihrer Arbeit auf. Im Anschluss an diese Studie unterzieht Poppelreuter in der Literatur häufig genannte Unterschiede von Arbeitssüchtigen und Nicht-Arbeitssüchtigen einer empirischen Überprüfung. Dabei weist er nach, dass Arbeitssüchtige im Vergleich zu Nicht-Arbeitssüchtigen verstärkt bestimmte Merkmale aufweisen (Tab. 4).

Betrachtet man die Verhaltensweisen und Eigenschaften von Arbeitssüchtigen, erkennt man sofort die Komplexität dieses

Problems. Vor allem fällt auf, dass sich Arbeitssucht schlecht an objektiven Kriterien, wie etwa der geleisteten Arbeitszeit, festmachen oder messen lässt. Vielmehr wird unter dem Begriff «*Arbeitssucht*» ein Arbeitsstil subsumiert, der durch eine zwanghafte Persönlichkeitsstruktur des Betroffenen entsteht. Hier allerdings «nur» die Diagnose einer anankastischen bzw. zwanghaften Persönlichkeitsstörung (ICD 10: F60.5 [2] bzw. DSM-IV: 301.40 [3]) zu stellen, würde der beschriebenen Symptomatik nicht gerecht werden und nur einen Teilaspekt des Gesamtbildes abdecken. Sicherlich ist es richtig, dass ein Arbeitssüchtiger zumeist sowohl die in der ICD 10 als auch im DSM-IV geforderten Diagnosekriterien für eine zwanghafte Persönlichkeitsstörung, wie etwa Perfektionismus, Rigidität im Denken und Handeln sowie Pedanterie und Beharren auf Konventionen, erfüllt. Als entscheidendes Kriterium allerdings fehlt die primäre Ausprägung des Zwanges in seinem Arbeitsverhalten. Da somit das hervorstechendste Merkmal gar keine Berücksichtigung findet, müsste man zur genauen Klassifizierung entweder eine neue Kategorie von z.B. nicht-stoffgebundener Abhängigkeit schaffen oder die Diagnose «zwanghafte Persönlichkeitsstörung» noch genauer spezifizieren. Beides ist bisher im Rahmen der Standarddiagnosesysteme ICD 10 und DSM-IV nicht möglich.

Typologisierungen von Arbeitssüchtigen

Da es nach Meinung der meisten Autoren den «klassischen» Arbeitssüchtigen nicht gibt, sondern diese Bezeichnung vielmehr für ein Syndrom mit unterschiedlichen Ausprägungen steht, werden von ihnen verschiedene Typen differenziert.

Für Naughton [22] stellt Arbeitssucht keine feste Charaktereigenschaft, sondern eine veränderbare Einstellung zur Arbeit dar. In seinem Konzept bildet er zwei Dimensionen:

1. «*commitment-to-work*» (Arbeit ist Hauptaufgabe und Triebbefriedigung) und
2. «*obsession-compulsion*» (Arbeitsbesessenheit-Zwanghaftigkeit), die er als Faktoren mit unterschiedlich starken Ausprägungen bei jedem Menschen auffasst. Beide Komponenten stellen allerdings keine Gegensätze dar, sondern das Arbeitsverhalten des Einzelnen setzt sich aus beiden zusammen. Als Arbeitssüchtigen bezeichnet er den Typen, der seine Arbeit als Hauptaufgabe und Triebbefriedigung betrachtet. Er unterscheidet hierbei aber je nach Grad der Arbeitsbesessenheit den zwanghaften vom nicht-zwanghaften Arbeitssüchtigen. Der nicht-zwanghafte Arbeitssüchtige sei mit seiner Arbeit sehr zufrieden, zeige allerdings keine Interessen an anderen Tätigkeiten, während der zwanghafte Arbeitssüchtige abhängig vom Arbeitsprozess sei.

Um individuelle Arbeitsprofile mittels eines Fragebogens noch genauer bestimmen zu können, haben Spence und Robbins [7] die drei folgenden voneinander unabhängigen

Tabelle 5

Verschiedene Arbeitsprofile nach Spence und Robbins [7].

1) <i>Arbeitssüchtiger</i> : hohe Arbeitseinbindung, hohe Zwanghaftigkeit, wenig Spass
2) <i>Arbeitsenthusiast</i> : hohe Arbeitseinbindung, geringe Zwanghaftigkeit, viel Spass
3) <i>enthusiastischer Arbeitssüchtiger</i> : hohe Arbeitseinbindung, hohe Zwanghaftigkeit, viel Spass
4) <i>uneingebundener Arbeiter</i> : niedrige Arbeitseinbindung, geringe Zwanghaftigkeit, wenig Spass
5) <i>entspannter Arbeiter</i> : niedrige Arbeitseinbindung, geringe Zwanghaftigkeit, viel Spass
6) <i>desillusionierter Arbeiter</i> : niedrige Arbeitseinbindung, hohe Zwanghaftigkeit, wenig Spass

gen Skalen entwickelt, die helfen sollen, verschiedene Arbeitstypen zu charakterisieren und differenzieren:

1. Arbeitseinbindung,
2. Zwanghaftigkeit und
3. Spass an der Arbeit.

Der von den Autorinnen entworfene Fragebogen misst nun für jeden Probanden diese drei Skalen. In der Auswertung von 291 Fragebögen zeigte sich, dass es sechs verschiedene Arbeitsprofile gibt (Tab. 5).

Innerhalb dieser Arbeitsprofile haben Spence und Robbins herausgefunden, dass in ihrer Stichprobe die Gruppe mit hoher Zwanghaftigkeit (Arbeitssüchtige, enthusiastische Arbeitssüchtige und desillusionierte Arbeiter) im Gegensatz zu den übrigen Gruppen einen stärker ausgeprägten Perfektionismus, Stress und Delegationsunfähigkeit angaben. Das Trio mit hoher

Arbeitseinbindung (Arbeitssüchtige, enthusiastische Arbeitssüchtige und Arbeitsenthusiasten) erreichte auf der Skala der Wochenarbeitszeit einen wesentlich höheren Wert als die drei weniger eingebundenen Gruppen.

Weitere Einteilungen listet die Tabelle 6 auf.

Folgen von Arbeitssucht

Bei den Folgen der Arbeitssucht muss zunächst zwischen den Auswirkungen für den Arbeitssüchtigen selbst sowie denen für die Gesellschaft im allgemeinen unterschieden werden. Mentzel [6] setzt sich mit den persönlichen Folgen für den Arbeitssüchtigen auseinander. Als früheste Reaktion nennt er psychovegetative Störungen:

Erschöpfungsgefühle, leichte depressive Verstimmungen, Konzentrationsstörungen, unbegründbare Ängste können als psychische Symptome beobachtet werden. Körperliche Störungen finden sich in Form von Herz-Kreislaufbeschwerden, Kopf- oder Magenschmerzen. [6]

Später würden dann die psychosomatischen Beschwerden folgen, die nach einiger Zeit chronifizieren, ausserdem könnten Depressionen und Konversionsneurosen auftreten. Durch Ersatzbefriedigung (z.B. Rauchen, Alkohol usw.) könne es im Sinne einer Suchtverschiebung zur Unterdrückung der oben genannten Symptome kommen. In jedem Fall sei die Arbeitssucht eine progrediente Erkrankung, die im Extremfall bis zur Selbstzerstörung fortschreite.

Eine vergleichbare Folge arbeitssüchtigen Verhaltens bezeichnet Cox [10] auch als «*Burnout-Syndrom*», worunter man eine Entleerung physischer und psychischer Ressourcen nach einer Phase intensiver Anstrengung und Bemühung verstehe. Typische Symptome seien dann Frustration, Hilflosigkeit, Unzufriedenheit, Erschöpfung und Ineffizienz. Dazu komme ein starker Interessenverlust an dem zuvor übertrieben ausgeführten Vorgang. In der Folge träten Depressionen und psychosomatische Verstimmungen auf. Allerdings müsse angemerkt werden, dass das *Burnout-Syndrom* nicht zwangsläufige Folge der Arbeitssucht sein müsse, da

Tabelle 6

Verschiedene Einteilungen von Arbeitssüchtigen.

Machlowitz [8]	1) <i>einseitige Arbeitssüchtige</i> , die nur ein Interesse haben, nämlich zu arbeiten
	2) <i>hyperaktive Arbeitssüchtige</i> , die immer mehrere Dinge gleichzeitig verrichten und ihre Hände überall mit «im Spiel» haben
	3) <i>integrierende Arbeitssüchtige</i> , die viel arbeiten, aber trotzdem noch viele andere Interessen haben, die sie versuchen, in den Beruf zu integrieren
	4) <i>leidenschaftliche Arbeitssüchtige</i> , die ihre Freizeitaktivitäten mit derselben Leidenschaft verfolgen wie ihre Arbeit
Fassel [18]	1) der <i>zwanghafte Arbeiter</i> , der sich ständig zur Arbeit getrieben fühlt, der perfektionistisch arbeitet und der am ehesten dem Klischee eines Arbeitssüchtigen entspricht
	2) der <i>Arbeiter mit plötzlichen Arbeitsanfällen</i> , der weitestgehend dem zwanghaften Arbeiter gleicht, dessen Kennzeichen der Sucht aber eher Intensität als Beständigkeit ist und der zwischen seinen Arbeitsanfällen einen unauffälligen Arbeitsstil zeigt
	3) der <i>heimliche Arbeiter</i> , der nach aussen hin ein normales Arbeitsverhalten zeigt, aber dafür in unbeobachteten Momenten um so mehr arbeitet
	4) der <i>chronisch Arbeitsunlustige</i> , der aus Angst zu versagen alle möglichen Vermeidungstaktiken erfindet, um nicht arbeiten zu müssen, und somit im Kontrast zu den anderen 3 Typen steht
Poppelreuter [21]	1) <i>entscheidungsunsicherer Arbeitssüchtiger</i> , der zwar Schwierigkeiten bei der Entscheidungsfindung hat, sonst aber nur relativ schwach Verhaltensweisen wie Zwanghaftigkeit, Perfektionismus, Unflexibilität, Unsicherheit und Kontaktprobleme aufweist
	2) <i>überfordert-unflexibler Arbeitssüchtiger</i> , der auf der einen Seite einen wenig zwanghaften Arbeitsstil hat, auf der anderen Seite aber häufig mit fehlender Spontaneität, Perfektionismus, Pedanterie und Angst bei der Arbeit zu kämpfen hat
	3) <i>verbissener Arbeitssüchtiger</i> , der sein Ziel um jeden Preis erreichen will und der sein Selbstvertrauen und seine Zufriedenheit aus seiner Arbeit bezieht, wobei er zwar Delegationsprobleme hat, aber trotzdem kaum überfordert, wenig zwanghaft und recht flexibel ist
	4) <i>überfordert-zwanghafter Arbeitssüchtiger</i> , der die geringste Stundenzahl arbeitet und der neben seiner Zwanghaftigkeit auch Überforderung, Angst, Entscheidungsprobleme, Verbissenheit und Perfektionismus zeigt, wobei er einen zwanghaft ritualisierten Arbeitsstil verfolgt, der ihn unflexibel und unspontan macht

Abbildung 1

Stadienverlauf der Arbeitssucht (modifiziert nach Fassel [18]).



genauso auch andere Menschen davon befallen werden könnten.

Spruell [23] weist darauf hin, dass es in der Folge von Arbeitssucht neben der körperlichen Symptomatik und des *Burnout*-Syndroms zusätzlich zu gesellschaftlichen Folgen komme: «Weight loss, illness, burnout, and other potential effects of workaholism impact on not just individual workers but the organization as a whole» [23]. Bildeten am Arbeitsplatz mehrere Leute diese Symptome zur selben Zeit aus, resultierten daraus Konflikte, Kreativitätsverlust und Stress, wodurch nachfolgend die Produktivität sinke. Die Annahme, dass ein Arbeitssüchtiger ein Vorteil für ein Unternehmen ist, ist laut Porter [24] falsch. «An organization that accepts workaholic behaviour from employees may erroneously believe there are short term benefits ...» [24].

Fassel [18] konstatiert, dass die Gesellschaft Arbeitssucht trotzdem fördere, da sie vermeintlich auf deren Existenz angewiesen sei. In Wahrheit treffe das genaue Gegenteil für arbeitssüchtiges Verhalten zu, das nämlich insbesondere langfristig aufgrund der verheerenden Folgen sogar negative wirtschaftliche Auswirkungen habe. Es werde nicht nur den Unternehmen geschadet – da selbst das exzessive Vielarbeiten die Schäden durch Delegationsunfähigkeit, Zwanghaftigkeit, Suchtverhalten usw. längst nicht kompensieren könne –, sondern es würden auch enorm hohe volkswirtschaftliche Kosten durch Folgekrankheiten der Arbeitssucht entstehen. Besondere Gefahr

ergäbe sich durch das fakultative Münden der Arbeitssucht in den Tod, wie das von ihr entwickelte Verlaufsschema zeigt (Abb. 1).

Mit dieser Abbildung soll insbesondere durch die Trichterform verdeutlicht werden, wie schwer es ist, sich aus dieser Sucht zu befreien, die bei voller Ausprägung unweigerlich in den Tod führt. Übergänge zwischen den einzelnen Teilstadien verlaufen stufenlos, wobei der Süchtige allerdings in jedem Stadium für längere Zeit verharren kann.

Die individuellen und gesellschaftlichen Folgen der Arbeitssucht zeigen wie kein anderer Abschnitt des Artikels den Krankheitswert von Arbeitssucht. Dies ist am besten durch die Parallelität zu stoffgebundenem Suchtverhalten mit seinen einschneidenden Folgen zu erklären. Für die Folgen von Drogenabhängigkeit ist die eigentliche Droge nur bedingt verantwortlich, wie etwa für spezifische körperliche Schädigungen durch bestimmte Substanzen, Beschaffungskriminalität bei teuren Drogen oder das *Burnout*-Syndrom bei Arbeitssucht. Für andere Folgen, wie Selbstzerstörung, Vernachlässigung persönlicher Beziehungen und gesellschaftlicher Pflichten, spielt die Droge selbst nur eine untergeordnete Rolle, vielmehr ist primär das Suchtverhalten selbst dafür verantwortlich.

Therapiemöglichkeiten der Arbeitssucht

Aufgrund der oben skizzierten weitreichenden negativen Folgen sowohl für den

Arbeitssüchtigen selbst als auch für sein soziales Umfeld ergibt sich eine eindeutige Therapieforderung. Bedingt durch die unterschiedlichen Betrachtungsweisen dieser Sucht leiten sich allerdings verschiedene Therapieschemata ab.

Mentzel [6] hält auch aufgrund seiner Definition von Arbeitssucht den Therapieansatz für die Alkoholsucht für übertragbar. Allerdings weist er explizit auf den Unterschied in der therapeutischen Zielsetzung hin. Diese liegt bei der Arbeitssucht im Unterschied zur Alkoholsucht nicht in totaler Abstinenz, sondern «der Arbeitssüchtige muss das richtige Verhältnis von der Arbeit zur Freizeit finden» [6]. Hierin liege damit zugleich die besondere Problematik dieser Sucht, da es immer leichter sei, ganz auf etwas zu verzichten, als sich permanent einzuschränken und das richtige Mass finden zu müssen. Auf dieser Vergleichbarkeit mit der Alkoholsucht basiert auch das Therapieschema der «Anonymen Arbeitssüchtigen», die eine an das 12-Punkte-Programm der «Anonymen Alkoholiker» angelehnte Therapie propagieren. Hervorzuheben sei hierbei, dass es keine endgültige Heilung dieser Sucht gäbe, sondern dass die Genesung einen lebenslangen Vorgang sei. Im Vordergrund stehen konkrete Anweisungen für das zukünftige Alltagsleben. Sie beinhalten Gebet, Meditation, Erholung, bessere Tageseinteilung, Flexibilität, Ausgewogenheit usw. Eine grosse Rolle spielt auch die regelmässige Teilnahme an Treffen mit anderen Arbeitssüchtigen, mit denen man über die eigenen Probleme sprechen soll, und die helfen könnten, Konfliktsituationen zu bewältigen.

Auch Orthaus [25] hält einige Empfehlungen für Arbeitssüchtige bereit, damit sie den Ausstieg aus der Sucht schaffen können. Zunächst müsse der Süchtige Krankheitseinsicht zeigen und dann aufgrund des Leidensdruckes Handlungsbedarf sehen. Der Süchtige soll sein Arbeitsverhalten genauer analysieren, sich neue Ziele setzen und alle unnötigen Tätigkeiten unterlassen. Zuletzt wird ein detaillierter Zeitplan erstellt, der den Tagesablauf – und insbesondere Pausen und Freizeit – genau regelt.

In bestimmten Fällen besteht in den Augen von Seybold und Salomone [15] auch Anlass zu einer Familientherapie, da private Probleme oft der Schlüssel zu süchtigem Verhalten seien. Neben der Klärung dieser Konflikte komme dem Verhalten der Angehörigen gegenüber dem Arbeitssüchtigen eine entscheidende Rolle zu. Die Familie soll den Arbeitssüchtigen für nicht mit der Arbeit zusammenhängende Aktivitäten belohnen, um ihm auf diesem Weg die Änderung seines Verhaltens zu erleichtern. Diese Verhaltenstherapie soll helfen, das Arbeitsmuster des Betroffenen langfristig zu ändern.

Ein weiterer Therapieansatz basiert auf dem Konzept, dass Arbeitssucht eine endogene – von körpereigenen Substanzen abhängige – Sucht darstellt. Man soll Arbeitssüchtige in ihrer Freizeit Aktivitäten zuführen, die ihnen Freude bereiten. Dadurch kämen zwei Aspekte, nämlich erstens die Freude selbst und zweitens die neue

Erfahrung der Freizeitgestaltung, zum Tragen, die beide auch als Stimulus für die endogene Opiatsekretion fungieren könnten. So könne der Arbeitssüchtige seine eigentliche endogene Opiatabhängigkeit auf eine stressfreiere und daher gesündere Art und Weise befriedigen [10].

Machlowitz [8] dagegen stellt, aufgrund der Konstellation, dass Arbeitssüchtige mit ihren Verhaltensweisen glücklich und zufrieden sind und ihnen keine gesundheitlichen Nachteile entstehen, nur eine eingeschränkte Therapieforderung. Ausserdem wäre wegen des Wohlbefindens der Arbeitssüchtigen die Compliance bei einer Therapie sehr gering, und eine Therapie wäre praktisch nicht durchführbar. Stattdessen gibt sie Ratschläge an die im Umfeld betroffenen Personen, wie sie sich gegenüber dem Arbeitssüchtigen verhalten sollen, da – wenn überhaupt – sie die Leidtragenden sind. Erst durch ihr Verhalten würden sie die eigentlichen Probleme der Arbeitssucht schaffen. Deswegen sollten sie ihre Einstellung gegenüber dem Arbeitssüchtigen ändern, um durch Akzeptanz des arbeitssüchtigen Verhaltens ein harmonischeres und somit problemloseres Umfeld zu schaffen.

Letzten Endes ist es – wie bei anderen Süchten auch – sehr schwierig zu entscheiden, welche Therapieform die individuell am besten geeignetste darstellt. Noch komplizierter aber ist es, den Arbeitssüchtigen überhaupt zu einer Therapie zu bewegen. Dies hat sich insbesondere auf dem Hintergrund der bislang fast gänzlich fehlenden sozialen Stigmatisierung durch das gesellschaftliche Umfeld so entwickelt. Es ist daher wichtig, ein Umdenken in Bezug auf ein solches Arbeitsverhalten zu erreichen, wozu u.a. auch dieser Artikel beitragen soll. Arbeitssucht als ernstzunehmende Erkrankung mit z.T. fatalen Folgen zu betrachten, würde nicht nur die Therapie erleichtern bzw. überhaupt erst ermöglichen, sondern auch präventive Auswirkungen haben.

Literatur

- 1 Oates WE. Confessions of a workaholic. Nashville: Abingdon Press; 1971.
- 2 Dilling H, Mombour W, Schmidt MH, Schulte-Markwort E. Internationale Klassifikation psychischer Störungen-Forschungskriterien. Bern: Hans Huber; 1994.
- 3 Sass H, Wittchen HU, Zaudig M. Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen DSM-IV. Göttingen, Bern, Toronto: Hogrefe Verlag; 1996. S. 4.
- 4 Oates WE. Excessive work. In: Mulé S, Hrsg. Behavior in Excess. New York: Free Press; 1981. p. 264–72.
- 5 McLean AA. Work Stress. Reading: Addison Wesley; 1979.
- 6 Mentzel G. Über die Arbeitssucht. Zeitschrift für psychosomatische Medizin und Psychoanalyse 1979;25:115–27.
- 7 Spence JT, Robbins AS. Workaholism: definition, measurement, and preliminary results. Journal of Personal Assessment 1992;58:160–78.
- 8 Machlowitz M. Workaholics – Living with them, working with them. Reading: Addison Wesley; 1980.
- 9 Machlowitz M. Workaholics. Across the Board, October 1977;14:30–7.
- 10 Cox D. The workaholic pattern and the experience of burnout – a correlative study. Dissertation, San Diego; 1982.
- 11 Poppelreuter S. Arbeitssucht. Weinheim: Beltz-Psychologie Verlags Union; 1997.
- 12 Brockhaus Enzyklopädie (24 Bände). 19. Aufl. Mannheim: F. A. Brockhaus GmbH; 1986.
- 13 Wacker A. Economic Animals – Zur Psychologie der Arbeitssucht. Störfaktor 1987;1:49–64, 88.
- 14 Schwochow R. Workaholics – Wenn Arbeit zur Sucht wird. Berlin: Ch. Links Verlag; 1997.
- 15 Seybold KC, Salomone PR. Understanding workaholism: a review of causes and counseling approaches. Journal of Counseling & Development, September/October 1994;4:73.
- 16 Minirth F, Meier P, Wichern F, Brewer B. The workaholic and his family. Grand Rapids: Baker Book House; 1985.
- 17 Anonyme ArbeitsSüchtige (AAS): Genesung von der Arbeitssucht. Faltblatt der AAS c/o Kreuzstrasse 13, D-76133 Karlsruhe 1.
- 18 Fassel D. Working ourselves to death. The high cost of workaholism and the rewards of recovery. San Francisco: Harper & Row; 1990 (Deutsche Übersetzung: Fassel D. Wir arbeiten uns noch zu Tode – Die vielen Gesichter der Arbeitssucht. Kempten: Kösel-Verlag; 1991).
- 19 Cherrington JD. The work ethic: working values that work. New York: Amacon; 1980.
- 20 Robinson BE. Work Addiction – Hidden Legacies of Adult Children. Deerfield Beach: Health Communications; 1989.
- 21 Poppelreuter S. Arbeitssucht – Integrative Analyse bisheriger Forschungsansätze und Ergebnisse einer empirischen Studie zur Symptomatik. Witterschlick/Bonn: Verlag M. Wehle; 1996.
- 22 Naughton TJ. A conceptional view of workaholism and implications for career counseling and research. The Career Development Quarterly 1987;35:180–7.
- 23 Spruell G. Work fever. Training and Development Journal 1987;41:41–5.
- 24 Porter G. Organizational impact of workaholism: suggestions for researching the negative outcomes of excessive works. J Occup Health Psychol 1996;1:70–84.
- 25 Orthaus J, Sanders K, Knaak A. Schöner schuften – Wege aus der Arbeitssucht. Köln: Verlag Kiepenheuer & Witsch; 1993.