

Süchtig nach ARBEIT

Wenn der Beruf den Selbstwert bestimmt, arbeiten viele Menschen bis zum körperlichen und seelischen Zusammenbruch. Monika Spiegel, Leiterin des Instituts Psyche & Wirtschaft an der Sigmund Freud Privat Universität Wien, erforscht den Suchtfaktor Arbeit.

Text Klaus Peter Vollmann Fotos Stefan Joham

Dass ihr die Verknüpfung von Theorie und Praxis besonders am Herzen liegt, hat einen Grund: Mehr als 15 Jahre lang war Dr. Monika Spiegel selbst als Führungskraft in der Wirtschaft tätig, studierte parallel dazu Psychotherapie – und kennt die psychosozialen Tücken der Arbeitswelt somit aus der Lehre wie aus persönlicher Anschauung.

Seit fünf Jahren ist Monika Spiegel als Psychotherapeutin mit eigener Praxis selbstständig – ihre Spezialgebiete sind Sucht, Persönlichkeitsstörungen sowie Psyche und Wirtschaft – und leitet das neu gegründete Institut Psyche und Wirtschaft an der Sigmund Freud Universität Wien.

Anfang 2016 startet ebendort der Lehrgang „Psychosoziale Kompetenz in der Wirtschaft“. Seit dem Inkrafttreten der Arbeitsschutzgesetznovelle müssen sich Führungskräfte nämlich mit der Evaluierung und Verbesserung arbeitsbedingter psychischer Belastungen im Unternehmen auseinandersetzen. Im Lehrgang werden ihnen entsprechende Strategien und Vorgehensweisen aufgezeigt, um Krisensituationen und psychische Belastungen bei Mitarbei-

„ICH ARBEITE,
ALSO BIN ICH.
WENN ICH NICHT
ARBEITE, BIN ICH
AUCH NICHTS
WERT.“

Monika Spiegel über Arbeitssucht

terinnen und Mitarbeitern frühzeitig zu erkennen, Lösungen anzubieten und im Unternehmen präventiv tätig zu sein.

B-look: Sie beschäftigen sich in Ihrer Arbeit intensiv mit Arbeitssucht. Was versteht man darunter?

Dr. Monika Spiegel: Unter Arbeitssucht versteht man, wenn jemand ständig den Drang hat zu arbeiten und ein schlechtes Gewissen, wenn er das nicht tut. Die Workaholics, die ihre Arbeit mit nach Hause oder in den Urlaub nehmen und glauben, sie müssen prinzipiell alles selber machen. Diese Menschen definieren ihren gesamten Selbstwert über die Arbeit. Irgendwann „erkranken“ sie natürlich

daran, sie haben häufig Schlafstörungen, weil sie nicht mehr runterkommen können. Der Begriff Workaholic stammt aus den 60er Jahren und ist eine Verbindung aus Arbeit und Alkohol. Es gibt auch eine klare Verbindung zwischen zu viel Arbeit und Alkohol, weil diese Menschen sehr oft Alkohol brauchen, um überhaupt schlafen zu können. Wenn man zu viel arbeitet, schüttet das Gehirn ständig Endorphine und Weckamine aus, wodurch man immer stärker angetrieben wird. Und dann hat man am Abend ein Problem ... es folgt die innere Unruhe.

B-look: Zu viel Arbeit kennt beinahe jeder. Wann aber macht sie uns krank?

Spiegel: Wenn zu viel Druck entsteht, wir nicht mehr aufhören können, und sie macht dann krank, wenn wir glauben, ohne Arbeit nicht leben zu können. Arbeitssucht ist eine Form von Suche nach Anerkennung und Bestätigung, das sind ihre Triebfedern. Arbeitssüchtige sagen häufig wortwörtlich: Ich arbeite, also bin ich! Wenn ich also nicht arbeite, bin ich auch nichts wert.

B-look: Der Grat zwischen Disziplin und Überforderung ist ein schmaler. Wie merke ich, dass ich ihn überschritten habe?

IN IHRER PRAXIS.
Monika Spiegel war viele Jahre in der Wirtschaft tätig und arbeitet heute als selbstständige Psychotherapeutin.



Spiegel: Leider Gottes relativ spät. Wenn ich merke, ich kann nicht mehr, ich bin erschöpft und müde. Dazu kommen vegetative Symptome wie nächtliches Schwitzen, weil man zu viel Adrenalin ausschüttet und auch nachts aktiv bleibt. Der Schlaf ist kein Gesundheitsschlaf, sondern ein Erschöpfungsschlaf, man wird antriebslos. Das geht in die Richtung einer Erschöpfungsdepression, oft stellen sich auch Herz-Kreislauf-Probleme oder Magenprobleme ein. Der Körper reagiert häufig vor der Psyche, und irgendwann kann ich einfach nicht mehr. Ich habe zu große Last auf meinen Schultern.

B-look: *Haben Arbeitssüchtige auch Entzugserscheinungen – etwa im Urlaub?*

Spiegel: Ja. Arbeitssucht ist eine substanzungebundene Sucht, also eine Verhaltenssucht. Das ist wie bei einem Spielsüchtigen, dem ich den Spielautomaten wegnehme. Der Arbeitssüchtige wird auch unruhig, bekommt ein schlechtes Gewissen und weiß gar nicht, was er mit seiner Freizeit anfangen soll. Unsere modernen Kommunikationsmittel unterstützen die Sucht zusätzlich. Diese permanente Erreichbarkeit ist etwas sehr Ungesundes, die Leute unterbrechen ja auch ihren Schlaf, wenn das Handy in der Nacht piept. Der Arbeitssüchtige nimmt sich Arbeit in den Urlaub mit und checkt natürlich auch ständig seine E-Mails.

B-look: *Betrifft dieses suchthafte Verhalten eher Frauen oder Männer?*

Spiegel: Männer sind häufiger betroffen, weil sie eher nach außen orientiert sind. Frauen sind noch immer eher nach innen orientiert, sie haben einen stärkeren Zugang zu ihren Gefühlen. Allerdings ändert sich das gerade sehr, bei den Frauen beobachten wir eine starke Mehrfachbelastung, die Rate an Herzinfarkten steigt ebenso an wie die der Alkoholkrankheiten. Frauen haben häufig das Gefühl, in ihrer Arbeit, als Mutter, Ehefrauen und, was ihren Körper betrifft, perfekt sein zu müssen. Und dieses ständige Streben nach Perfektionismus macht krank, weil es ein Kampf gegen Windmühlen ist.

B-look: *Warum sollte ein Unternehmen seinen selbst ausbeutenden Mitarbeiter dazu animieren, weniger zu arbeiten?*

Spiegel: Weil er irgendwann für sehr lange Zeit ausfällt. Ein Arbeitssüchtiger ist zu Beginn ein großer Gewinn, Chefs mögen solche Leute besonders gern. Aber ei-

nes Tages kostet er das Unternehmen sehr viel Geld, weil er nicht mehr kann. Wir reden hier von Langzeitkrankenständen, in dieser Zeit müssen die Leute nachbesetzt werden, wenn sie nach einem Jahr dann wieder zurückkommen, muss man sie reintegrieren, das führt für ein Unternehmen immer zu Schwierigkeiten. Abgesehen davon leidet der Betroffene unter einer intensiven Stigmatisierung, psychische Erkrankungen sind ja noch immer ein Tabu.

B-look: *Fleiß ist bei uns aber ein ausschließlich positiv besetzter Begriff. Wie könnte man der Muße zu einem besseren Image verhelfen?*

Spiegel: Leider Gottes ist die Muße momentan nicht sehr modern. Wellness

boomt aber gerade sehr, überall wird propagiert, wie gesund das ist. Jeder muss für sich selber den wohltuenden Faktor des Runterschaltens entdecken – es ist genauso wichtig, Pausen einzulegen wie aktiv zu sein. Diese Erkenntnis muss man verinnerlichen, weil man sonst irgendwann nicht mehr fähig ist, so viel zu leisten. Es wäre bei Arbeitssucht auch hilfreich, mit Psychotherapien und Entspannungstechniken zu arbeiten. Sport ist auch zu empfehlen, wenn es nicht gleich wieder zu extrem wird und die Betroffenen beim nächsten Marathon oder Triathlon mitmachen wollen. Einen Ausgleich zu finden, darum geht es. Sonst schlittert man von einer Sucht in die nächste.

B-look: *Hand aufs Herz: Wie viele Stunden pro Woche arbeiten Sie selber?*

Spiegel: *(lacht).* Momentan arbeite ich sicher zu viel, weil eine Institutsgründung eben viel Arbeit ist. Im therapeutischen Setting versuche ich, nicht mehr als 25 bis 30 Wochenstunden zu arbeiten, was ohnehin viel ist. Generell versuche ich, mich zu zügeln, was nicht einfach ist. Wichtig ist, mich darin nicht selber zu verlieren, ich muss stark auf mich selber schauen, sonst kann ich irgendwann einmal auch nicht mehr auf die anderen schauen. Das ist das Thema für uns alle. ●



„ICH MUSS AUF MICH SCHAUEN, SONST KANN ICH NICHT MEHR AUF DIE ANDEREN SCHAUEN.“

Monika Spiegels Credo