

Barbara Schleicher

Müßiggang ist aller Laster Anfang?

Auswege aus der Arbeitssucht

In unserer Leistungsgesellschaft werden Menschen, die (zu)viele arbeiten, mit sozialer und finanzieller Wertschätzung belohnt. Bei vielen wird das übermäßige und ungesunde Arbeitsverhalten dabei zur Sucht und zum Selbstzwang. Arbeitssucht stellt heute eine verbreitete heimtückische Suchtkrankheit dar, die ähnlich „funktioniert“ wie etwa Alkoholabhängigkeit. Auswege aus der Arbeitssucht finden Betroffene in Gruppen, die in Anlehnung an das Selbsthilfeprogramm der Anonymen Alkoholiker einander auf dem Weg ihrer Genesung unterstützen. Barbara Schleicher gibt im folgenden Grundinformation zur Arbeitssucht und erzählt Erfahrungen von Betroffenen. red

Bei der Sucht nach Alkohol, Heroin, Tabletten oder ähnlichem werden dem Körper stimmungsverändernde Stoffe zugeführt, für Workaholics (Arbeitssüchtige) ist es dagegen das Tätigsein, von dem sie abhängig sind. So erzählt die 30jährige Ursula: „Worauf ich so süchtig war? Es war der Termindruck, der mir ein Gefühl, high zu sein, gegeben hat. Ich war stolz darauf, daß ich doppelt und dreifach so viel leisten konnte wie andere und abends auch noch fortgehen konnte. Allerdings war ich oftmals ohne äußeren Anlaß hektisch und hatte Herzflattern. Dann kam der Tag, an dem ich mir eingestehen mußte, daß mich das vorgelegte Tempo irgendwann umbringen würde.“ Ursulas Herzflimmern wird von körpereigenen Drogen, den Psychedelika hervorgerufen. In Stresssituationen produziert der menschliche Körper nämlich Adrenaline, Dopamine und Endorphine, die auf Herz, Kreislauf und Zentralnervensystem stimulierend wirken. Von diesem berausenden „Kick“ bekommen viele nicht genug und stürzen sich täglich aufs neue in den Arbeitsstreß. Damit ist die Suchtkarriere schon vorprogrammiert. Ähnlich wie die Alkoholiker entwickeln nämlich auch Arbeitssüchtige, sobald eine Gewöhnung an die „Dosis“ eintritt, das unbändige Verlangen nach einer „Dosiserhöhung“, um high zu bleiben. Um einen euphorisierenden Zustand zu erreichen, müssen Workaholics allerdings immer hochtouriger schuften, sonst drohen Entzugserscheinungen wie

Lustlosigkeit, Müdigkeit und Depressionen. Auf die Dauer haben die durch Psychedelika ausgelösten Aktivitätsschübe jedoch negative Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele. Es kommt zu Bluthochdruck, Herzbeschwerden, Schlafstörungen, Konzentrations- und Gedächtnisschwäche, Angstzuständen usw. Diese Alarmsignale werden von waschechten Arbeitstieren wiederum mit Leistungsmaximierung kompensiert. Als langfristige Folgeschäden können sich ein vorzeitiger Alterungsprozeß, Depressionen, Burn-out-Syndrom, Herzinfarkt oder Schlaganfall einstellen.

„Ohne Fleiß kein Preis“

Die Ursachen der Suchtkrankheiten gehen oft bis in die Kindheit zurück. Viele Workaholics stammen aus suchtkranken Familien, in denen zu viel gearbeitet oder getrunken wurde. Der 43jährige Erich erinnert sich noch gut an seine Kinderstube: Sein Vater hatte einen Handwerksbetrieb, in dem er rund um die Uhr geschuftet hat. Daß dabei Zärtlichkeit, Zuwendung und Liebe für die Kinder auf der Strecke blieben, liegt auf der Hand. Nur bei schulischen Spitzenleistungen konnte der Sohn mit der väterlichen Anerkennung rechnen. Erich wurde früh darauf getrimmt, im elterlichen Betrieb mitzuarbeiten. Insbesondere im Sommer, während seine Schulfreunde die Ferien unbeschwert genießen konnten, wurde seine Mithilfe erwartet. Obwohl er besonders hart gearbeitet hat, konnte er den überhöhten Erwartungshaltungen der Eltern nicht immer gerecht werden, was den Zorn und Ärger des Vaters hervorrief. Die unmißverständlichen Worte des autoritären Vaters, „Wer nicht arbeitet, soll auch nicht essen“ sind ihm in lebendiger Erinnerung geblieben. Das arbeitssüchtige Familienklima spornte einerseits zu guten Leistungen an, schürte andererseits Versagensängste, aus denen tiefe Unsicherheit, ein schwach ausgebildetes Selbstwertgefühl und eine gestörte Eigenwahrnehmung resultierten. Erich ist sich heute sicher, daß damals der Grundstein für seine spätere Arbeitssucht gelegt wurde. Sein Vater, der rastlos gearbeitet und sich nie erlaubt hatte, krank zu werden, starb als knapp 50jähriger an den Folgen eines Herzinfarktes. Erich machte mit seiner Arbeitssucht Karriere: Als höherer Angestellter eines Konzerns kam er auf 10 bis 20 Überstunden

wöchentlich plus der regelmäßigen Wochenendweiterarbeit daheim. Der hohe Anforderungsdruck führte häufig zu Migräneanfällen sowie zu Schmerzen im Schulter-Nacken-Rückenbereich, später stellten sich auch Schlafstörungen ein: „Nachts konnte ich kein Ende finden mit der Arbeit. Dauernd drehte sich alles im Kopf herum. Das hat mich um den Schlaf gebracht, dementsprechend gerädert war ich morgens.“ Der Arbeitsdruck, dem sich Erich ausgesetzt fühlte, war hausgemacht, hing also direkt mit seiner Arbeitssucht zusammen. In das Krankheitsbild paßte auch, daß er seinem Chef die Autorität zubilligte, die früher sein Vater hatte: „Damit ich mir seinen Zorn nicht zuziehe, habe ich halt mehr gearbeitet.“ Langfristig ging sein unermüdlicher Arbeitseinsatz zu Lasten der Familie und der sozialen Kontakte. „Heute bin ich darüber entsetzt, wie abwesend ich damals war. Wenn ich den Kindern etwas vorlesen wollte, ist mir nach zwei Sätzen das Buch aus der Hand gefallen, weil ich vor Müdigkeit eingeschlafen bin. Genau wie früher mein Vater.“

„Bedenke, daß Zeit Geld ist“

Workaholics sind besonders häufig in Berufssparten zu finden, die viele Gestaltungsmöglichkeiten und hohes Sozialprestige bieten wie etwa die Führungsetagen großer Unternehmen, Handwerksbetriebe, Arztpraxen, Krankenhäuser, Ateliers sowie politische und kirchliche Organisationen. Ihre Arbeitssucht hat allerdings fatale Auswirkungen auf die Kollegen und auf die gemeinsame Arbeit. Arbeitssüchtige Chefs verlangen von ihren Mitarbeitern in aller Regel einen ähnlich halsbrecherischen Arbeitsstil. Meist haben sie einen Hang zu chaotischer Arbeitsorganisation, sind lieber autoritär als kooperativ, legen ein gesteigertes Kontrollbedürfnis an den Tag und weisen einen hohen Grad an Vergeßlichkeit auf. Peter (34) hat Erfahrungen mit solchen Chefs: „Arbeitssüchtige Führungspersonen neigen dazu, andere unter Termindruck zu setzen. Sie erinnern sich, daß noch dieses oder jenes zu erledigen sei, was irgendwo auf einem Zettel notiert worden war. Falls die Notiz aus der Versenkung wieder auftaucht, stellt sich meistens heraus, daß die Arbeit gestern zur Abgabe anstand und daß es jetzt sinnlos wäre, sie noch zu machen. Oder verschiedene

Kollegen arbeiten an ein und demselben Projekt, ohne davon zu wissen. Typisch ist auch, daß der Chef beim Mittagessen ganz nebenbei einen Auftrag erteilt, ohne daß man sich genaue Notizen machen kann. Diese Aufgabenzuteilung geschieht immer unzulänglich und meist unter enormem Zeitdruck. Es ist ein Dahinwurschteln!“ Es verwundert nicht, daß in einem solch arbeitssüchtigen System die Fehlerquote enorm, die Arbeitseffizienz gering ist. Anstelle von Arbeitszufriedenheit herrscht Arbeitsfrust vor. Während die einen versuchen, sich vor der Arbeit zu drücken, schlüpfen die anderen in die Opferrolle und schuften für zwei. Jedenfalls können unter arbeitssüchtigen Chefs die Abteilungen oder ein ganzes Unternehmen zur Tretmühle verkommen, so daß man sich nur noch durch Jobwechsel retten kann.

„Nach getaner Arbeit ist gut ruh'n“ – unter Mitwirkung von Selbsthilfegruppen

Im Gegensatz zu anderen Suchtkranken bilden die Workaholics unserer Leistungsgesellschaft eine ehrbare Kaste, reich an Sozialprestige und Einkommen. Das ist mit ein Grund dafür, daß der Ausstieg aus dem Suchtkreislauf große Schwierigkeiten bereitet. Nur wer zu kritischer Selbstreflexion bereit ist, hat eine Chance, seine arbeitssüchtigen Verleugnungstendenzen zu durchbrechen und seiner Arbeitssucht auf den Grund zu gehen. Oft ist es erst enormer Leidensdruck, der zu der Erkenntnis führt, daß es so nicht weitergehen kann bzw. wenn es weitergeht, ein fatales Ende sicher scheint. In einem langwierigen Bewußtwerdungsprozeß, der viele kleine Erkenntnis- und Handlungsschritte beinhaltet, muß dann eine neue, gesündere Beziehung zur Arbeit entwickelt werden.

Unterstützung im Heilungsprozeß bieten die Selbsthilfegruppen der Anonymen Arbeitssüchtigen (AAS), die von ihren Mitgliedern zunächst nicht mehr erwarten, als den ehrlichen Wunsch, mit dem süchtigen Arbeiten aufzuhören. Mit dem von den Anonymen Alkoholikern übernommenen 12-Schritte-Programm als Richtschnur versuchen sie, ein neues seelisches und geistiges Gleichgewicht zu finden. Die entscheidenden ersten Schritte dabei sind die Einsicht, daß das eigene Verhalten einer Suchtkrankheit entspringt, der die Betroffenen letztlich machtlos gegenüberstehen. Jeder neue Versuch, „es ab mor-

gen ganz anders zu machen“, ist in aller Regel zum Scheitern verurteilt. Die wesentliche Veränderung bringt das Vertrauen in eine „Macht, größer als wir selber“, wie es im 12-Schritte-Programm heißt, wobei damit zunächst die Gruppe als Kraftquelle, letztlich aber Gott angesprochen ist. Wer sich auf den Weg der Genesung machen möchte, ist also herausgefordert, sein Leben nicht mehr alleine meistern zu wollen, sondern sich auf Gott und Gottes Führung neu zu verlassen. Workaholics aus kirchlichen Institutionen begegnen hier in einer neuen Weise der Einladung, mit ihrem Glauben, von dem sie oft täglich zu sprechen haben, radikal ernst zu machen.

AAS ist jedoch eine Gemeinschaft, die mit keiner Religion oder Partei verbunden ist und die Menschen ganz unterschiedlicher religiöser Einstellungen vereinigt. Die in der Gruppe geteilten Erfahrungen und Hoffnungen sind das für die meisten unbedingt notwendige Gelände, das auf dem Weg der Veränderung der tiefsitzenden Verhaltensmuster Hilfe und Halt bietet. Erich besucht seit fünf Jahren die Treffen einer AAS-Gruppe und hat auf diese Weise zu einem gesünderen Arbeitsstil gefunden: „Einer meiner ersten Abstinenzschritte war, daß ich meine Überstunden schrittweise reduziert habe. Als nächstes habe ich am Wochenende und am Abend keine Schreibtischarbeit mehr mit nach Hause genommen. Dann habe ich begonnen, die Pausen strikt einzuhalten und mittags in der Kantine zu essen. In kleinen Schritten habe ich zu einem normalen Arbeitsleben gefunden.“ Positive Veränderungen hat auch Ursula erfahren. Ihr gelang es, ihrem arbeits-süchtigen Arbeitgeber „Lebwohl“ zu sagen und sich eine andere Stelle zu suchen, in der Überstunden nur hin und wieder anfallen. Ebenso positive Meldungen gibt es auch aus ihrem Privatleben zu berichten: „Der Panzer der Arbeitssucht und Adrenalinsucht, der mich früher von allem abgeschirmt hat, von Schmerz und Trauer, aber auch von Freude, ist brüchig geworden. Seither ist in meiner Partnerschaft mehr Platz für Nähe da und haben meine Freundschaften an Intensität und Ehrlichkeit gewonnen.“

Diane Fassel, Wir arbeiten uns noch zu Tode, München 1991; *Jürgen Orthaus – Almut Knaak – Katrin Sanders*, Schöner schufften. Wege aus der Arbeitssucht, Köln 1993; *Anne Wilson Schaefer – Diane Fassel*, Suchtsystem Arbeitsplatz. Neue Wege in Berufsalltag und Management, München 1994.

Liturgie

Doris Gabriel – Veronika Prüller-Jagenteufel

Eine Zeit der Muße und des Ausruhens in der Geborgenheit bei Gott

Feministische Liturgie, gefeiert am 7. Mai 1997 in Wien-Lainz

Vorbemerkungen

Freizeit – freie Zeit – Zeit der Muße sind Begriffe, die sich nicht nur gut als Thema für eine feministische Liturgie eignen, sondern auch den Charakter dieser beschreiben. Feiern und Fest sind ja geradezu paradigmatisch Zeiten der Muße, in denen Zeit für mich, für andere und für Gott ineinanderfließen. So ist es auch in Frauengottesdiensten: Es ist hier „Zeit für mich“, weil ich, wie jede Frau, die teilnimmt, mit im Zentrum stehe. Was mich gerade beschäftigt, was mich belastet, freut, mir wichtig ist, das bringe ich mit in die Feier. Es ist Zeit für Gott und für die anderen, denn ich bringe, was mich bewegt, vor Gott, teile es (mit) den anderen (mit). Ich passe nicht meine Situation, meine Gefühle der Feier an, sondern ich beziehe die Texte, Lieder, Tänze auf mein derzeitiges konkretes Leben. Dabei kann sich in der Liturgie als einer Zeit der Begegnung auch manches verändern: meine Sicht, meine Haltung, ich selbst.

(Feministische) Liturgie ist zugleich „Zeit der Muße“. Ich muß nichts. Ich bin wie ich bin vor Gott da, und es ist gut. Es gibt Einladungen, Angebote, jedoch keine Verpflichtungen. Daher ist es auch freie Zeit. Ich erlebe hier viel „unverplante“ Zeit, viel Zeit der Stille. Das ist für mich wichtig, weil ich nur so zu mir und zu Gott finde, weil ich nur so entdecke, was mich im Moment bewegt, wohin meine Sehnsucht geht.

Die hier vorgestellte Liturgie enthält daher wenig Impulse, ist eine sozusagen „karge“ Liturgie. Sie steht damit nur für eine der vielen Weisen, in denen Frauen gemeinsam Gottesdienst feiern. Frauengebete, feministische Liturgien, Frauengottesdienste – oder wie immer das Unternehmen genannt wird – sind mittlerweile sehr vielfältig ge-