

Das Workaholiker-Handling

Nachdem wir nun wissen (oder in der Kolumne „Von Vielarbeitern und Workaholikern“ nachlesen können), wodurch sich ein Workaholiker von einem harmlosen Vielarbeiter unterscheidet, stellt sich die Frage, was man dagegen tun kann. Wie verhält man sich, wenn man von Workaholikern umzingelt ist und sich beispielsweise beim Chef oder bei der eigenen Partnerin dieser Verdacht erhärtet hat?

Im Gegensatz zu den gängigen Süchten (Alkohol, Drogen, Zigaretten etc.) gibt es hierzulande keine Präventionskampagnen, die vor den Gefahren der Arbeitssucht warnen. Dafür wirken sich praktisch sämtliche Anreizsysteme (Boni, Kaderförderung etc.) in Unternehmen, aber auch das Wertesystem unserer Leistungsgesellschaft (man nehme z.B. den Heiratsmarkt) begünstigend aus. Betroffene konsumieren keine verbotenen Substanzen, sondern tun lediglich ihre Arbeit, was man ihnen nicht verübeln kann. Schliesslich ist man nicht von heute auf morgen arbeitssüchtig. Vielmehr driftet man schleichend in das krankhafte Suchtverhalten ab und wird von der Droge Arbeit abhängig. Wie alle Süchtigen, negieren und verharmlosen auch Workaholiker ihre Sucht. Um diese zu diagnostizieren bedarf es einer professionellen (*psychologischen*) Abklärung. Dazu müssten Betroffene bzw. Verdächtige einwilligen, was sie leider in aller Regel erst dann tun, wenn das Herz schon mal still gestanden ist oder die Scheidungspapiere ins Haus flattern (oder beides).

Für Partner bzw. Partnerin, Mitarbeitende sowie Vorgesetzte und Personalverantwortliche ist es daher sehr schwierig, rechtzeitig zu reagieren. Dabei tragen nahestehende Personen bei der Prävention und Früherkennung eine hohe Mitverantwortung. Sie sind notabene auch Teil des Suchtsystems, indem sie vom Mehreinsatz bzw. dem Bonus profitieren. Arbeitgeber müssten eigentlich für ein Arbeitsklima sowie eine Arbeitskultur sorgen, in welchen arbeitsfreie Feierabende, Wochenenden und Ferien sowie die Kompensation von Überzeiten eine Selbstverständlichkeit sind. Überzeiten dürfen auf keinen Fall ausbezahlt werden, was übrigens auch gesetzeswidrig ist. Es reicht nicht, ein solches Arbeitsklima nur auf dem Papier – etwa in Leitbildern – festzuhalten, es muss vorgelebt werden.

Workaholiker sind eher unangenehme, meist auch einsame Menschen, denen man lieber aus dem Weg geht. Weil sie das Leben nicht geniessen können, bekommt man ein schlechtes Gewissen, wenn man sich in ihrer Gegenwart amüsiert, sich Freizeit oder nur schon eine Kaffeepause gönnt. Das hat etwas Beklemmendes, womit wir meistens

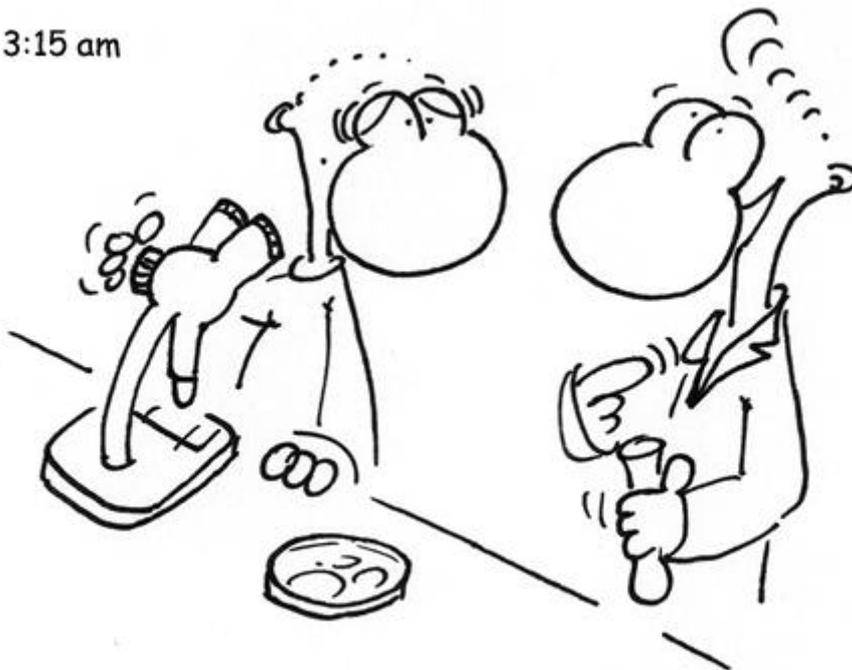
überfordert sind. Die Sucht ist lebens- und beziehungsfeindlich und verunmöglicht letztlich echte Zweisamkeit. Aus Resignation und Ratlosigkeit tun wir leider oft genau das Falsche.

Nehmen wir als frei erfundenes Beispiel zwei mögliche Reaktionen der Workaholikerin:

1. Die Frau flüchtet in eine Affäre, weil er nicht verfügbar ist und sein ewiges Arbeiten unsexy ist. Punkto Sexyness unterscheidet sich der Workaholiker übrigens kaum vom Arbeitslosen. Der Workaholiker ist in der Folge noch einsamer und tut das, was er immer schon am besten konnte.
2. Die Frau pflegt ein vor allem unter Gutbetuchten beliebtes Hobby namens Shopping, wobei auch hier ein gewisses Suchtpotential vorhanden ist („shop till you drop“). Damit ist dem Süchtigen natürlich nicht geholfen, ganz im Gegenteil. Er muss noch mehr arbeiten, um die Mehrauslagen zu berappen.

Um Workaholikern wirklich zu helfen, müssen rechtzeitig arbeitsfreie Zonen geschaffen werden. Das kann ein Waldspaziergang, ein Kino- oder Theaterbesuch oder ein Spielabend mit Freunden sein, zu welchen Menschen mit erhöhter Workaholikerneigung quasi genötigt werden müssen. Generell gilt es dem Fluchtreflex „Hände-weg-vom-Workaholiker“ entgegen zu halten. Workaholiker darf man nicht alleine lassen, weil es Menschen sind, die professionelle Hilfe brauchen.

3:15 am



"My wife thinks I am with my mistress, my mistress thinks I am with my wife, but I am actually here in the lab, isn't it great?"