

## ***Von Vielarbeitern und Workaholikern***

Der Begriff „workaholic“ (eine englische Wortschöpfung aus „work“ und „alcoholic“) wird im täglichen Gebrauch ähnlich inflationär wie „Stress“ und „Burnout“ gebraucht. Alle drei Zustände werden quasi als Begleiterscheinung unserer Leistungsgesellschaft geduldet und in Kauf genommen. Ein bisschen Stress gehört heutzutage zum guten Ton und ein Burnout haben - wie jeder weiss - nur die überdurchschnittlich Engagierten. Somit ist das nicht das Letzte, woran man leiden möchte. Schliesslich tun auch Workaholiker nur das, was allgemein erwartet wird, nämlich viel arbeiten.

Doch es besteht ein Unterschied zwischen einem Vielarbeiter und einem Arbeitssüchtigen, eben dem Workaholiker bzw. der Workaholikerin. Vielarbeiter sind geschätzte und angenehme Mitarbeiter, Vorgesetzte und Partner. Sie sehen die Arbeit, sind fleissig und speditiv, erledigen Dinge effizient, setzen die richtigen Prioritäten und bleiben dabei gesund und nahbar (*oder besser: ansprechbar, menschlich*). Wenn man gerade ein Geschäft aufbaut, in der Endphase eines Grossauftrags steckt, eine Prüfung bestehen muss oder eine Familie gegründet hat, lassen sich lange Arbeitstage nicht verhindern. Solche Phasen hat wohl jeder schon erlebt. Bestimmt kennen Sie auch Menschen, die ihr Leben lang gekrampft habe, um die Familie durchzubringen und weil sie es zu etwas bringen wollten. Deswegen ist man noch lange nicht krank bzw. arbeitssüchtig.

Workaholiker hingegen haben ein gestörtes Verhältnis zur Arbeit. Sie malochen so unermüdlich, weil sie entweder ein starkes inneres, zwanghaftes Bedürfnis nach Kontrolle und Perfektionismus haben, welches sie im Beruf besonders gut befriedigen können. Oder sie schuften, weil sie irgendwann gemerkt haben, dass sie mit der Arbeit persönliche und zwischenmenschliche Probleme verdrängen können. Sie flüchten somit in die Arbeit und werden dafür mit Geld, Anerkennung oder einem Karrieresprung belohnt, was ihr Flucht- und Suchtverhalten noch verstärkt. Ein Teufelskreis, der sehr gefährlich ist und letztendlich zum psychischen und körperlichen Zusammenbruch führen kann!

Da man im schlimmsten Fall an Überarbeitung sterben kann, lohnt es sich eine beginnende Arbeitssucht beim Partner oder der Partnerin, Mitarbeitenden, Vorgesetzten und nicht zuletzt auch bei sich selbst frühzeitig zu erkennen. Nachfolgend und ohne Anspruch auf Vollständigkeit ein paar typische Verhaltensweisen, die auf eine mögliche Arbeitssucht hinweisen:

- Die Gedanken kreisen immer mehr um die Arbeit
- Private Beziehungen verlieren an Bedeutung
- Betroffene beginnen heimlich zu arbeiten
- Es werden Ausreden für die vielen Tätigkeiten gesucht
- Freizeit wird als Bedrohung empfunden
- Auch abends und an den Wochenenden wird gearbeitet
- Weder Ferien noch Feiertage sind heilig bzw. arbeitsfrei
- Es kann immer und überall gearbeitet werden
- Krankheiten werden auf das Wochenende oder die Ferien verlegt
- Alle Lebensbereiche werden um die Arbeit gruppiert
- Ausserhalb der Arbeit, interessieren Betroffene sich für nichts mehr
- Betroffene reissen immer mehr Arbeit an sich, arbeiten aber ungezielt

Workaholiker erkennt man vor allem an ihrer Unfähigkeit zu geniessen, was sie zu ziemlich spiessigen Zeitgenossen macht. Was man dagegen tun kann, erfahren Sie demnächst an dieser Stelle.

© Original Artist  
Reproduction rights obtainable from  
[www.CartoonStock.com](http://www.CartoonStock.com)

