

# Annempost

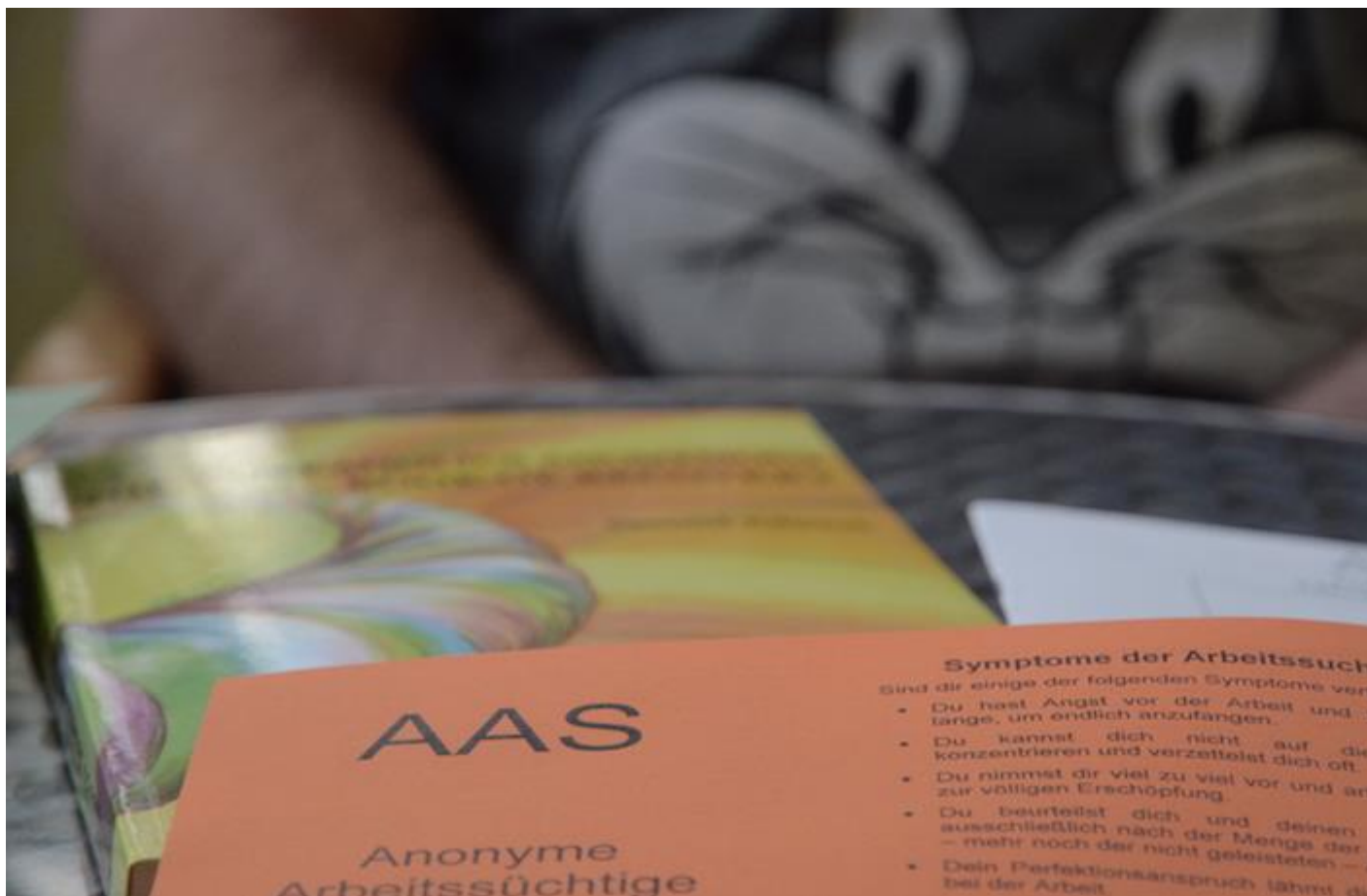
Geschichten aus dem Annenviertel

Lesezeit: 7 Minuten, 13 Sekunden

## Arbeitssucht: Hackeln bis zum Umfallen

VON: **NIKOLAUS PICHLER** 1. MAI 2017

Wer sich selbst als „Workaholic“ bezeichnet, meint es nicht immer ernst. Wie es ist, wirklich einer zu sein, wissen die Anonymen Arbeitssüchtigen, die sich jede Woche in Gries treffen. Ein Besuch.



„Ich konnte nicht entscheiden, ob ich arbeiten will oder nicht. Ich hab‘ arbeiten müssen!“  
– Thomas. Foto: Nikolaus Pichler

„Mein Name ist Thomas und ich bin arbeitssüchtig“, erklärt ein Mann Anfang 50 in Cargohose und T-Shirt. „Servus Thomas“, antworten eine Frau, ebenfalls um die 50 Jahre alt und ein Rentner wie in einem Zweipersonenchor. Zusammen sitzen sie um ein rundes Tischchen, auf dem ein Hut aufgestellt ist, um Spenden einzuwerfen. **Die Anonymen Arbeitssüchtigen (AAS)** sind zu dritt an diesem Montagabend. Einmal in der Woche trifft sich die **Selbsthilfegruppe** im *Vinzenz-Muchitsch-Haus* in der Triester Siedlung für eineinhalb Stunden, um sich auszutauschen.

Als ob sie ein Statement setzen wollten, versammeln sich die Arbeitssüchtigen genau hier – inmitten von Graz‘ ältester Arbeitersiedlung. „Eigentlich wollten wir einen Ort, der etwas heller und freundlicher ist und nicht so grau“, erzählt Thomas, der die Gruppe als „Meetingsprecher“ leitet, über die Wahl des „Vereinslokals“. Also doch kein Statement.

Unscheinbar liegt das Begegnungszentrum hinter einem Gemeindebau-Wohnblock, umgeben von einem großen Garten, gesäumt von Bäumen und Sträuchern. Die Natur rundherum und die dunkle Holzvertäfelung an den Wänden lassen es wie ein idyllisches Wochenendhaus wirken. Bloß ein nüchternes Schild an der Eingangstür weist auf die Treffen der Selbsthilfegruppe hin.

Im ersten Stock des Hauses führt ein Flur zu einer Vollglastür. Wer über ihre Schwelle in den kleinen, hellen Aufenthaltsraum tritt, in dem samt Einrichtung gerade noch fünf Personen Platz finden, ist psychisch krank. Wer hier auf den Sesseln um den metallenen Tisch Platz nimmt, war schon einmal ganz unten, hat die Kontrolle verloren. Hier werden Menschen wie Thomas zu anonymen Arbeitssüchtigen, hier konfrontieren sie sich mit ihrer Sucht.

## Gefangen im Suchtmuster

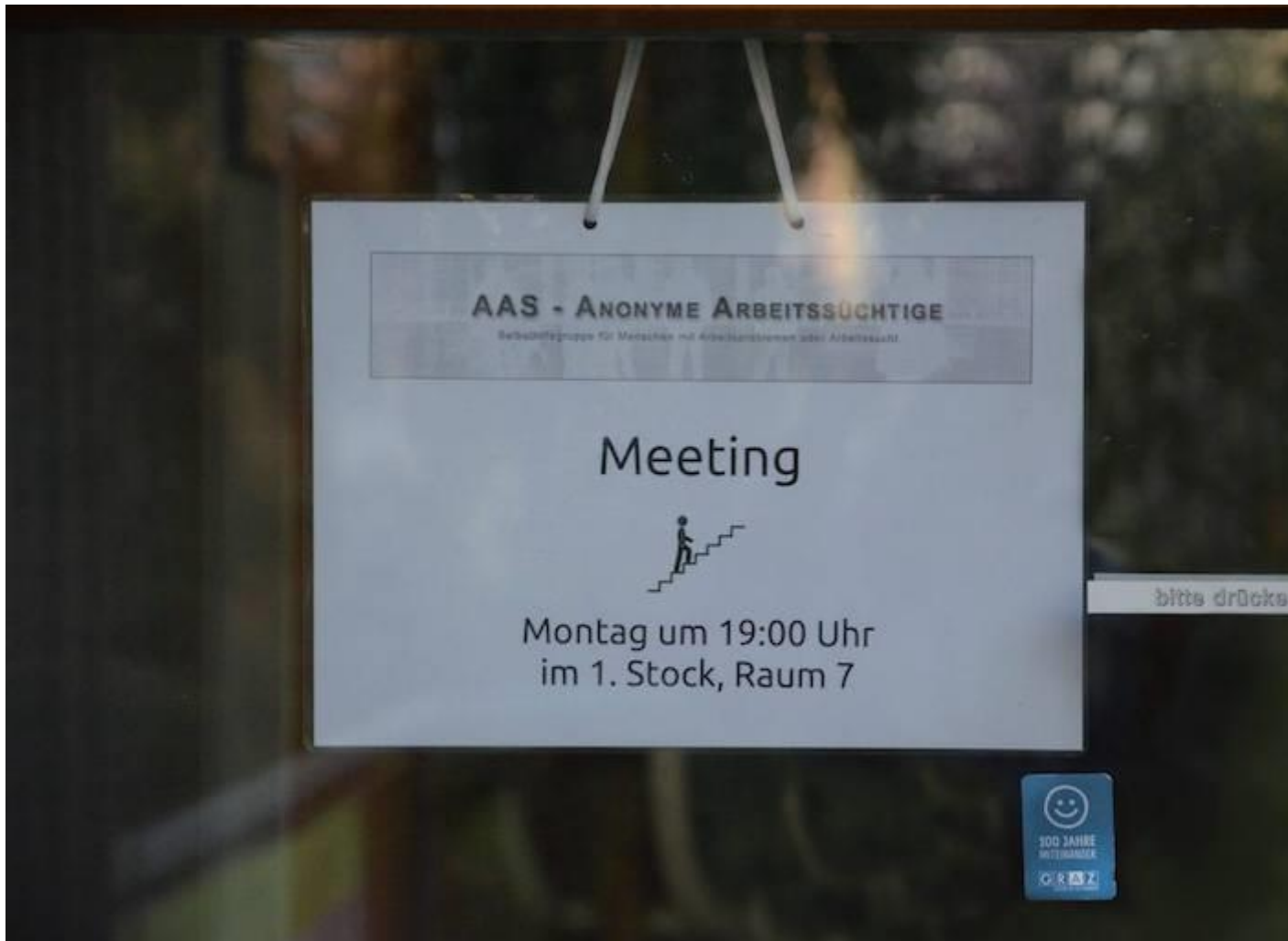
Nach der Begrüßung von Thomas sind die anderen beiden TeilnehmerInnen an der Reihe. Sie folgen dem Ritual und stellen sich als Claudia und Wolfgang vor.

Eine Sitzung der AAS läuft immer gleich ab. Die Struktur, die sich am Programm der **Anonymen Alkoholiker** orientiert, helfe Neulingen sich in der Gruppe schnell zurechtzufinden, sagt Thomas, als er ein einfoliertes, blaues Merkblatt zur Hand nimmt. Darauf sind die Grundsätze der Selbsthilfegruppe zusammen mit den „Zwölf Traditionen der *Anonymen Arbeitssüchtigen*“ und den Symptomen von Arbeitssucht verschriftlicht. In jeder Begrüßungseinheit werden alle Punkte auf dem Blatt abwechselnd von den Mitgliedern vorgelesen.

„Du nimmst dir viel zu viel vor und arbeitest bis zur völligen Erschöpfung“, beginnt Thomas die Symptome vom Blatt abzulesen, während Wolfgang und Claudia schweigend nach unten blicken. Nachdem alle AAS-Grundsätze vorgetragen wurden, wirft der Meetingsprecher einen Blick auf seine Armbanduhr und stellt ihren Timer auf zwölf Minuten. Es ist Zeit, um über die letzte Woche zu sprechen. Jedes Mitglied darf gleich lange von seinen Höhen und Tiefen erzählen, ohne unterbrochen zu werden. Für einen Moment herrscht kurzes Schweigen im Raum. Niemand will zu sprechen beginnen, bis der Gruppenleiter das Wort ergreift.

„Ich verlasse das Haus nur selten, bin noch immer so ein Grottenolm. Trotzdem ist zuhause ein Buch zu lesen für mich Zeitverschwendung, weil es keine Arbeit ist. Von Flexibilität bin ich weit entfernt. Aber das sind eben alles Dinge, die ich jetzt lerne: nicht mehr Vollgas geben und kleine Brötchen backen.“

„Danke, Thomas!“



„Ich muss jede Woche daran erinnert werden, dass ich nicht richtig arbeiten kann.“ – Thomas. *Foto: Nikolaus Pichler*

## Disziplin durch Selbstzwang

Für Thomas ist die Sitzung in der Vinzenz-Muchitsch-Straße ein Fixtermin. Wolfgang kommt ebenfalls regelmäßig in die Gruppentreffen, die auch an Feiertagen wie dem 1. Mai stattfinden. Eine geregelte Struktur ist für die Arbeitssüchtigen wichtig, um die Kontrolle über ihre Abhängigkeit zu behalten.

Jeden Morgen halten sie akribisch den selbstaufgelegten Verlauf der nächsten 24 Stunden auf Papier fest, tragen Arbeitszeiten, Freizeitbeschäftigungen, Termine sowie Mittagspausen und Ruhezeiten in ihren Tagesplan ein. „Ich muss mir jeden Tag

bewusstmachen, dass ich nicht richtig tick“, sagt Wolfgang dazu. Die Pläne geben ihnen Sicherheit, ordnen ihr Leben, helfen nicht in das alte Suchtverhalten zu fallen.

Im Raum am Ende des Flurs im ersten Stock ist es wieder kurz still, nachdem Thomas über seine Woche berichtet hat. Dann beginnt Wolfgang.

„Am Wochenende war ich richtig grantig, weil ich meine Tagespläne nicht eingehalten hab'. Dabei hab' ich es in der Woche davor noch geschafft. Aber irgendwie ist es mir diesmal nicht gelungen. Ich bin ständig im Clinch mit mir selbst, aber immerhin am Weg der Genesung.“

„Danke, Wolfgang!“

## Glücksrausch durch Arbeit

In die Sucht rutschten sie auf verschiedenen Wegen. Bei Thomas war es früh. Den Beginn macht er an einem Moment in seinen frühen Zwanzigern fest: „Ich weiß noch, als bei mir das erste Mal das Endorphin durch die viele Arbeit eingeschossen ist und ich einen Schub bekommen hab'.“ Damals arbeitete er in einer Firma, verrichtete Nachtschichten und machte 120 Überstunden pro Monat.

Er übersah die Zeit, konnte nicht mehr aufhören zu arbeiten, brannte allmählich aus und trat nach Krankenständen immer wieder neue Jobs an. Das Lob der KollegInnen und sein Perfektionismus bestärkten ihn in seinem Suchtverhalten. In seinem Umfeld interessierte es niemanden, warum er „Vollgas“ gab. Wichtig war, dass er „Vollgas“ gab. Wer hält schon gern einen tüchtigen Angestellten auf.

Mittlerweile braucht er beide Hände, um seine Burnouts abzuzählen und kämpft mit einem chronischen Schmerzsyndrom. Auch Wolfgang setzte die Messlatte für sich selbst zu hoch, führte Arbeiten doppelt und dreifach aus, bis sie seinem Qualitätsanspruch genügten.

Extrem wurde es jedoch, als der jetzige Pensionist vom Arbeitnehmer zum Arbeitgeber wurde: „Als ich mich selbstständig gemacht habe, ist die Situation gekippt.“ Arbeit gab ihm Bestätigung. Arbeitslos zu sein, bedeutete für ihn, versagt zu haben. Von seinem Wahn wusste nur er selbst.

Claudia verspürte Druck in ihrem Beruf, musste sich dort den Zielen ihres Unternehmens unterordnen und machte zwei Monate lang jeden Tag 13-Stunden-Schichten. Im Plenum an diesem Abend ist sie als Letzte an der Reihe.

„Ich beurteilte alles nach Leistung. Mein Hirn brauchte mehr Erholung, als ich ihm gönnte. Ich war wie ein Zombie. Hackeln bis es mir dreckig geht, will ich nicht mehr.“

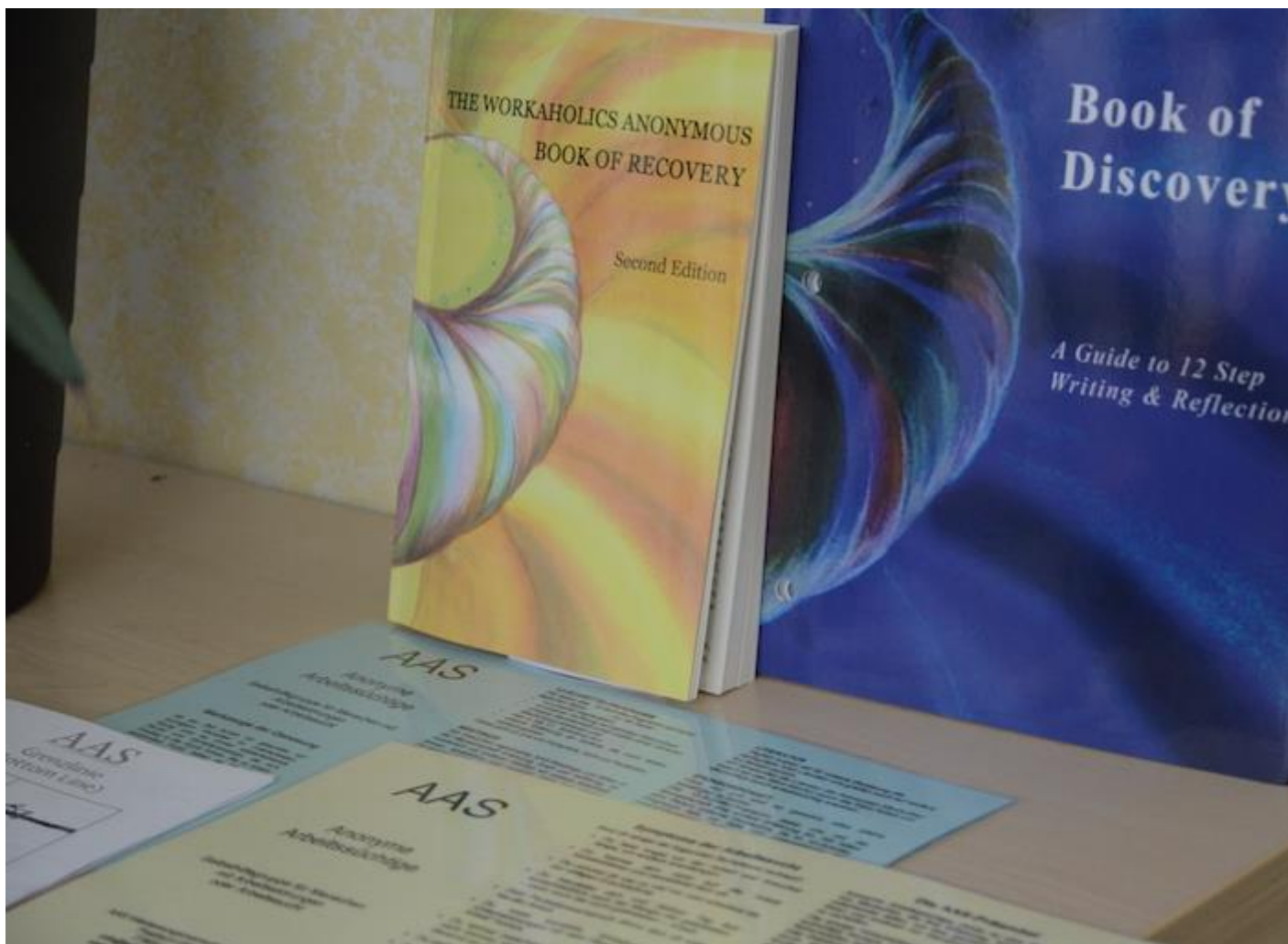
„Danke, Claudia!“

## Kein Tag zu zweit

Leistungsdenken ist nur eine Facette der Krankheit, die das Leben der drei bestimmt. Um nach dem Feierabend „runterzukommen“, flüchteten sich die beiden Männer in Alkohol und wurden zu – heute trockenen – Alkoholikern. Hobbys kamen zu kurz, ihr Privatleben blieb auf der Strecke. Die Familien der beiden zerbrachen an der Krankheit. Thomas bereut es, seine Pflichten als Vater vernachlässigt zu haben.

Wolfgang musste sich von der Mutter seiner Kinder scheiden lassen. Die Beziehung zu seiner letzten Freundin scheiterte ebenfalls. Sie wollte bloß einen Tag pro Woche zu zweit für das Paar. „Selbst den hab’ ich gespritzt und dann ist auch das in die Brüche gegangen“, erzählt er über die Zeit damals. Wenn Claudia vom Job heimkam, wartete noch ein Kind auf sie. Sie bekam psychische Zusammenbrüche, weinte stundenlang und kompensierte ihre Arbeitsucht, indem sie zu essen begann. Ihre Arbeitsucht führte in die Essucht.

An diesem Abend übernimmt sie die Schriftführung. Weil es bis heute nur englischsprachige Literatur von und für AAS gibt, werden bei jedem Treffen einige Absätze aus Büchern für die Anonymen Arbeitssüchtigen übersetzt und aufgeschrieben. Danach sprechen die drei über die erarbeiteten Stoffpassagen – auch in diesem Teil des Meetings bekommt jeder eine fixe Redezeit.





Die Anonymen Arbeitssüchtigen wurden ursprünglich in den Anfängen der 80er-Jahre in Amerika gegründet. Foto: Nikolaus Pichler

## Suche nach Gelassenheit

Als es bereits dunkel ist, blickt Thomas auf die Zeitanzeige seines Handys. „Fertig für heute“. Die drei stehen auf, werfen einen Euro in den Hut am Tisch und nehmen sich an den Händen. Dann beginnen sie gemeinsam, das auch bei den *Anonymen Alkoholikern* praktizierte „Gelassenheitsgebet“, das jede Sitzung beendet, zu sprechen.

„Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge anzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ Was zunächst an eine Sekte erinnert, ist in Wahrheit bloß ein harmloses Schlussritual, das zum festen Ablauf eines Gruppentreffens gehört. Wirklich religiös ist keiner der drei.

Für Gelassenheit zu beten, kann trotzdem nicht schaden. Sie werden sie weiterhin brauchen – im Job wie im Privatleben. Denn Arbeitssucht bedeutet nicht ausschließlich Sucht nach Erwerbsarbeit. „Ich kann jede Tätigkeit, auch zu Hause, krankhaft betreiben! Ich hab’ mir zur Pension ein altes Haus zum Wiederherrichten gekauft, da könnt’ ich Jahrzehnte lang dran basteln“, erzählt der Älteste der Runde. Thomas, der auch von „Beschäftigungssucht“ spricht, kennt dieses Problem.

Zur Erkenntnis, dass er krank sei, gelangte er jedoch erst letztes Jahr. Doch sich in Graz mit anderen Betroffenen wie Wolfgang und Claudia auszutauschen, war bis dahin nicht möglich. Deswegen gründete der Mittfünfziger mit anderen Abhängigen im September 2016 die Selbsthilfegruppe in Gries. Mit ausschließlich vier Gruppen in Niederösterreich und Wien, gab es österreichweit bis dahin nur wenig Lobby für Arbeitssüchtige.

## Süchtig nach Anerkennung

Die Ursache dafür sieht Wolfgang in der Leistungsgesellschaft begründet. Es fehle an Bewusstsein für das richtige Maß an Arbeit. „Weil das ja gar nicht so als Sucht anerkannt wird, bis eben einer ein paar Burnouts hat und auf der Tacke liegt und weiß, jetzt kann er nicht mehr weiter.“ Dass sich Menschen heutzutage in der Rolle des „Workaholic“ gefallen, sei eine Fehlentwicklung.

Wenn hochbezahlte EntscheidungsträgerInnen, dieses Image stolz „wie ein Banner vor sich hertragen“, ergänzt Thomas, würden sie dabei die negativen Auswirkungen von übermäßiger Arbeit übersehen. Auch er selbst sei einmal süchtig nach Anerkennung gewesen. Die aktuell diskutierte Flexibilisierung der Arbeitszeit sowie den 12-Stunden-Tag, aber auch ihr früheres Arbeitsverhalten sehen die zwei Männer kritisch.

Vielmehr wollen sie Ruhe und Ausgeglichenheit finden. Auf die Frage, wie sie den Tag der Arbeit verbringen werden, beginnen beide zu grinsen. „Der 1. Mai ist für mich ein Tag wie jeder andere“, sagt Thomas. „Vielleicht werde ich ihn nutzen, um in den Wald zu gehen“. Mit Sicherheit stehe jedoch die Gruppensitzung auf dem Programm. Auch am Feiertag wird er also wieder das Treffen protokollgemäß eröffnen: „Mein Name ist Thomas und ich bin arbeitssüchtig.“

\*Zum Schutz der Betroffenen wurden die Namen von der Redaktion geändert.

Gesicherte Zahlen für Österreich zum Thema Arbeitssucht gibt es nicht, da die Erkrankung medizinisch nicht offiziell anerkannt ist. Das Sozialministerium verweist hierzu auf eine deutsche **Studie aus dem Jahr 2013**, laut der jede/r **neunte ArbeitnehmerIn** arbeitssüchtig ist.

TEILEN

TWITTERN

TEILEN

## ÜBER DEN AUTOR

---



**Nikolaus Pichler**

Salzburger, 21 Jahre, genannt Niki, Abendmensch, Langschläfer, Minimalist und manchmal Zyniker.