



**Bozen** – Thomas Siller hatte ein ungesundes Verhältnis zur Arbeit. Bewusst war ihm das nicht. Ein Einzelfall? Keineswegs, denn so wie Siller ergeht es mehr Menschen als man annehmen möchte, auch in Südtirol. Trotzdem gibt es zwischen dem Vertriebs- und Marketingleiter von Bayernland Italien und seinen Leidensgenossen zwei entscheidende Unterschiede: Erstens

## Eine ausgeprägte Arbeitsmotivation oder ein hohes Arbeitspensum sind nicht automatisch gleichbedeutend mit einer Arbeitssucht.

hat sich bei Siller irgendwann das Bewusstsein eingestellt, und zweitens redet er offen darüber (siehe beistehendes Interview).

Was Forschende der Technischen Universität Braunschweig sowie des deutschen Bundesinstituts für Berufsbildung herausgefunden haben, klingt zunächst unwirklich: Knapp zehn Prozent der Erwerbstätigen in Deutschland arbeiten suchthaft. In anderen Ländern liegt der Prozentsatz bei ähnlichen Untersuchungen auf nahezu gleichem Niveau. Unter Selbstständigen liegt die Workaholic-Quote laut der Studie, die Ende Mai vorgestellt wurde, sogar noch höher bei 13,9 Prozent, unter Führungskräften bei 12,4 Prozent. Die Forschenden haben für ihre Untersuchung die international etablierte Duwas-Arbeitssuchtsskala (*Dutch Work Addiction Scale*) verwendet und kommen zum Schluss, „dass suchthafte Arbeiten kein Randphänomen darstellt“. Gerade an Personen in Führungspositionen würden Anforderungen gestellt, die „Anreize für arbeits-süchtiges Verhalten“ setzen.

### Arbeitsdruck gehört in Südtirol irgendwie dazu

Die Zahlen der Studie können getrost auf Südtirol umgemünzt werden, denn die Südtiroler:innen gelten gemeinhin als fleißig und leistungsbereit. Dass sie – gemessen am Bruttoinlandsprodukt pro Kopf – aus der armen Nachkriegs-provinz eine der reichsten Regionen Euro-pas geformt haben, ist kein Geschenk des Himmels, sondern hart erarbei-tet. „Südtirols Bevölkerung hat sich in der Nachkriegs-zeit stark über die Arbeitsleistung definiert, da unter-scheidet sich Süd-tirol von anderen Gegenden Italiens“,

analysiert Roger Pycha, der Primar des Psychiatrischen Dienstes am Krankenhaus Brixen. Diesen historischen Hintergrund macht Pycha dafür verant-



Roger Pycha

wortlich, dass Arbeitssucht hierzulande „überhaupt nicht thematisiert wird“, obwohl sie garantiert weit verbreitet ist. „Wir Südtiroler:innen nehmen den Arbeitsdruck tendenziell weniger stark wahr, weil er in unserem Empfinden irgendwie dazu gehört, sozusagen als Nebenwirkung des Wohlstandes und des wirtschaftlichen Erfolgs“, so Pycha.

Dass der Druck vorhanden ist, hat das Arbeitsforschungsinstitut Afi wiederholt erhoben. Die Arbeitsintensität – also hohe Arbeitsgeschwindigkeit, Termindruck, überlange Arbeitstage – ist demnach hierzulande vergleichsweise stärker ausgeprägt als in Restitalien, Österreich, Deutschland und der Schweiz.



Arbeitssucht ist ein Tabuthema. Wer gibt schon zu, durch Sucht erfolgreich geworden zu sein?

Erst Ende Mai hat das Afi Ergebnisse einer Euregio-Studie in Zusammenarbeit mit der Arbeiterkammer Tirol und der Trentiner *Agenzia del lavoro* vorgestellt, wonach in Südtirol psychisch belastende Arbeitsbedingungen weiter verbreitet sind als in Tirol und dem Trentino. „Der psychische Druck ist hier am höchsten“, so der Afi-Arbeitspsychologe Tobias Hölbling.

### Leistung als Statussymbol

„Leistung ist in unserer Gesellschaft beinahe schon ein Statussymbol“, er-

klärt Silvia Schroffenegger, Fachberaterin für Stress und Burnout sowie diplomierte Mentaltrainerin. Zu sagen, man habe bei der Arbeit keinen Stress, sei verpönt. Wer hingegen viel arbeitet, erntet Anerkennung für die Motivation und Aufopferung, gilt als Leistungsträger, steht für Tüchtigkeit. Dies erleichtert laut Roger Pycha den Schritt in die Arbeitssucht: „Es ist



Silvia Schroffenegger

fast so, wie wenn ein Drogenabhängiger damit belohnt wird, weniger Steuern zahlen zu müssen.“ Abgesehen davon können suchthaft Arbeitende „aufgrund der gesellschaftlichen Akzeptanz von hoher Leistungsbereitschaft ihrer Sucht unauffällig nachgehen“, so Pycha, der ergänzt: „Der Erfolg ist eine Droge, die süchtig macht. Aber kein erfolgreicher Mensch wird eingestehen, durch Sucht erfolgreich geworden zu sein.“ Eben deswegen werde Arbeitssucht nie thematisiert. Vielmehr träten die unmissverständlichen Symptome der Arbeitssucht erst zum Vor-



# Die Arbeits-Junkies

**LEISTUNG** – Niemand redet darüber, aber Arbeitssucht ist unter Südtiroler Selbstständigen und Führungskräften verbreiteter als angenommen. Die Sucht kann sogar ganz ungeniert ausgelebt werden: Wer viel arbeitet, erntet Anerkennung. **Wo liegt die Grenze zwischen Arbeitsengagement und suchthaftem Arbeiten?**

schein, „wenn jemand an der Arbeit zerbrochen ist“. Burnout.

Gerade Selbstständige würden sich zuweilen wie besessen niederarbeiten, beobachtet Pycha, „mit der Gefahr von Folgeerkrankungen wie Burnout, Erschöpfungszuständen, Depressionen, Angststörungen und psychosomatischen Beschwerden“.

## Der schmale Grat zwischen Arbeitsbereitschaft und Arbeitssucht

Wer für eine Sache brennt, kann auch ausbrennen. Das ist hinlänglich bekannt. Aber wo liegt die Grenze zwischen Arbeitsbereitschaft und Arbeitssucht? „Die Grenze ist fließend“, stellen Pycha und Schroffenegger übereinstimmend fest. „Eine ausgeprägte Arbeitsmotivation oder ein hohes Arbeitspensum sind nicht automatisch gleichbedeutend mit einer Arbeitssucht“, meint Schroffenegger.

Wie schwer die Definition von Arbeitssucht fällt, zeigen allein schon die Zahlen dazu. Während die eingangs erwähnte Studie knapp zehn Prozent der Erwerbstätigen in Deutschland als Workaholics definiert, also zirka 4,5 Millionen, geht Experte Stefan Poppelreuter von 400.000 bis 500.000 Erwerbstätigen aus (siehe beistehendes Interview). In einer Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach bezeichnen sich hingegen sogar knapp 20 Millionen Deutsche als Workaholics, wobei Poppelreuter von einem „Kokettieren mit dem Begriff“ spricht.

Die Selbsttests, die es im Internet zuhauf gibt, ergeben ebenfalls völlig unterschiedliche Ergebnisse, weil sie ganz unterschiedliche Kriterien ansetzen.

**Wir Südtiroler:innen nehmen den Arbeitsdruck tendenziell weniger stark wahr, weil er in unserem Empfinden irgendwie dazugehört.**

Entscheidend ist für Silvia Schroffenegger, welche Bedeutung eine Person der Arbeit beimisst. Man darf für seinen Job brennen und überdurchschnittlich leistungsbereit sein. Wenn Selbstständige beim Aufwachen am Morgen sogleich an ihr Unternehmen denken, dann ist das nicht zwingend bedenklich. Gefährlich werde es, wenn jemand 24 Stunden am Tag nur mehr die Arbeit im Kopf habe, wenn Familie, Freunde, Hobbys nicht nur vorübergehend, sondern dauerhaft vernachlässigt würden, weil es wegen der Arbeit halt nicht anders geht, wenn also die famose Work-Life-Balance verloren gehe. „Workaholics sind in der Regel Perfektionisten,

die ihren Fokus ganz auf den Beruf legen, in dem sie Befriedigung finden“, so Schroffenegger. Häufig handle es sich um „Duracell-Menschen mit viel Energie“, die in ihrer Getriebenheit das Gefühl dafür verlieren, dass Mitarbeitende vielleicht weniger Energie oder aber (auch) andere Prioritäten haben. Pycha sieht es ähnlich: „Burnout-Gefährdete sind meistens Leute, die glauben, nur über ihre Arbeitsleistung brillieren zu können und ihr Selbstwertgefühl weniger aus ihren Charaktereigenschaften nähren.“ Sie nehmen sich nicht als süchtig wahr, sondern als engagiert und ehrgeizig, natürlich zum Wohle ihres Unternehmens oder der Familie.

Die Fachleute der Technischen Universität Braunschweig und des deutschen Bundesinstituts für Berufsbildung definieren Arbeitsengagement als „positive, erfüllende Arbeitseinstellung“, währenddessen Arbeitssucht sich negativ auf Wohlbefinden und Gesundheit auswirke. Sie machen Arbeitssucht an zwei Dimensionen fest. Erstens würden Betroffene exzessiv arbeiten, also lang, schnell und mit parallelem Erledigen von mehreren Aufgaben. Zweitens würden sie sich getrieben verhalten und könnten nicht – oder nur mit schlechtem Gewissen – abschalten. In dieser Definition dürften sich in Südtirol gar nicht wenige Menschen wiederfinden.

## Was tun gegen die Arbeitssucht?

Was also tun, wenn es Anzeichen für Arbeitssucht gibt? Thomas Siller meint, dass sich die betroffene Person zunächst einmal selbst des Problems bewusst werden müsse. Ohne diese

Selbsterkenntnis verpuffen die Warnungen des beruflichen und familiären Umfeldes. Silvia Schroffenegger plädiert alsdann „für Achtsamkeitstraining, wengleich das sehr esoterisch klingen mag“, Stille auf sich wirken lassen, Waldspazier-

gänge, Genusstraining und ein Rückbesinnen auf Dinge, die man früher gerne getan hat, seien probate Mittel. Und manchmal helfe es, Freizeit und Familie genauso als Termine in den Tagesablauf einzuplanen wie Arbeitstermine.

Das Phänomen des suchthaften Arbeitens ist übrigens nichts Neues. Die ersten wissenschaftlichen Beobachtungen gehen auf die 1970er-Jahre zurück. In den USA existiert mittlerweile sogar ein *National Workaholics Day*, um dafür zu sensibilisieren. Gefeiert wird er am 5. Juli.

Christian Pfeifer  
©christian@swz.it