

Karriere und Management

Lotussitz für Workaholics Eine Million Berufstätige in Deutschland sind gefährdet, an Arbeitssucht zu erkranken

BETTINA BLASS HANDELSBLATT, 27.8.2004
Bis spät im Büro sitzen, mitten in der Nacht E-Mails beantworten, keinen Urlaub nehmen, und falls doch, die ganze Zeit telefonisch erreichbar sein. Krank zur Arbeit gehen, am Wochenende präsent sein, rund um die Uhr arbeiten - so sieht der ideale Mitarbeiter aus. Denkt man. "Doch wer sich für unersetzlich für die Firma hält, der ist auf dem besten Weg, **Workaholic** zu werden", erklärt Gabriele Böhm, Geschäftsführerin der Unternehmensberatung Innergieakademie in Schweinfurt. Und das kann keinem Arbeitgeber gefallen. Denn Workaholismus, das ist mehr als nur viel arbeiten. "Es ist eine Suchterkrankung. Die Arbeit gibt Befriedigung. Wer arbeitssüchtig ist, flieht häufig vor der Realität, vor der Familie oder privaten Problemen", so Jan Kuhnert, Geschäftsführer der Unternehmensberatung Imar in Leubsdorf bei Bonn und Vorsitzender des Fachverbandes Personalmanagement beim Bundesverband deutscher Unternehmensberater. "Gefährdet sind in Deutschland schätzungsweise **eine Million Arbeitnehmer**", so Kuhnert. Besonders oft betroffen: Geschäftsführer, Vorstände und Selbstständige. Und das hat Folgen für die Unternehmen. Denn häufig wird bei Workaholismus übersehen, dass die **finanziellen Schäden enorm** sind. "Oft kommt es durch Arbeitssucht zum Schlaganfall, Herzinfarkt, einer Depression oder einem Bandscheibenvorfall", erklärt Kuhnert. Alles Krankheiten, die langfristige Ausfälle bis zu sechs Monate nach sich ziehen. "Experten rechnen für ein halbes Jahr Ausfall mit Kosten von 35000 bis 50000 Euro", so Kuhnert. Doch das ist noch nicht alles. Denn wer arbeitssüchtig ist, ist nicht unbedingt effektiv und produktiv. "Ein Motor, der ständig mit 5000 Touren läuft, läuft irgendwann heiß, dann geht nichts mehr", urteilt Gabriele Böhm. Soll heißen: **Zu wenig Entspannung sorgt häufig für eine hohe Fehlerquote**. Sie nennt Beispiele aus ihrer Praxis: "Ein Produktionschef hatte 70 Prozent Ausschuss. Kosten: 900000 Euro. Einem Berater brachen die Kunden weg, weil er fahrig und unzuverlässig wirkte. Die Branche erreichte ein Wachstum von 16 Prozent, er nach drei Jahren nur noch vier Prozent. Durch einen arbeitssüchtigen Entwickler wurde eine Firma von der Konkurrenz überholt und verlor ein Jahr Vorsprung." Grund genug also für Unternehmen, sich gegen Arbeitssucht in der Belegschaft zu schützen. Der Sparkasse Rhein-Nahe in Bad Kreuznach etwa tritt an Mitarbeiter mit extrem vielen Überstunden heran. Rolf Walz, Bereichsleiter Personal: "Typisch sind häufig ein ineffizienter Arbeitsstil und mangelnde Delegation. Die Folge ist eine schlechte Vorbereitung, Hektik im Arbeitsalltag und stressbedingte Fehlzeiten nach wichtigen Terminen." Das Kreditinstitut bietet in diesen Fällen Seminare zur Arbeitstechnik und Persönlichkeitsbildung an. "Schließlich haben wir als Arbeitgeber eine Fürsorgepflicht", so Walz. Ulrich Roth, Geschäftsführer der Marketingagentur Roth und Lorenz bei

Stuttgart, wählt einen ähnlichen Weg: "Es gibt immer wieder qualifizierte Mitarbeiter, die nicht gut mit ihrer Zeit umgehen können. Wir schicken sie darum zu Zeitmanagement-Seminaren." Kappa Packaging in Brühl bietet speziell für die Führungskräfte ein Gesundheitsmanagement an. "Wir sorgen uns um einige Mitarbeiter aus dem obersten Management, die zu viel arbeiten", erklärt Annette Reinecke, Leiterin der Personalentwicklung. "Wir appellieren an deren Eigenverantwortung und laden zu einen kostenlosen medizinischen Check mit Fitness- und Ernährungsberatung ein. "An einigen Standorten bekommen die Mitarbeiter auch Massagen oder können Entspannungsübungen machen." Das ist auch bei Unilever in Hamburg so. Dort gibt es schon seit 2001 ein innerbetriebliches Fitnessprogramm mit Entspannungsübungen mit Yoga. Die jahrtausende alten Übungen werden zwar oft belächelt, doch "Yoga hat nichts mit Esoterik zu tun", stellt Katja Thomsen klar. Sie schult Lehrer, die in Unternehmen Yoga anbieten, und hat ein bundesweites Netzwerk gegründet. "Die Nachfrage nach Yoga in der Mittagspause steigt. Denn es ist eine Disziplin für Körper und Geist. So lassen sich mangelnde Bewegung und fehlende Entspannung wunderbar ausgleichen", erklärt Thomsen. Zusätzlich bietet Unilever eine allgemeine Lebensberatung an, um die Balance zwischen Arbeit und Privatem zu erhalten und das so genannte Burn-Out-Syndrom zu verhindern. "Die Resonanz ist super", sagt Arbeitsmediziner Olaf Tscharnetzki. "13 Prozent der Hamburger Belegschaft nehmen am Programm teil." Der Mitarbeiter soll einen Anstoß bekommen, seine Probleme zu lösen. Tscharnetzki warnt: "Die Batterien sind eben irgendwann leer und müssen aufgeladen werden. Tut man das nicht, geht die Batterie kaputt."

Arbeitssucht Krankheit: Workaholismus ist eine Krankheit. Betroffene flüchten vor der Realität in die Arbeit, bekommen dort die Bestätigung, die sie ansonsten von zu Hause oder anderswo vermissen. Anzeichen: Workaholismus äußert sich durch zu viele Überstunden, oft sehr spät abends verschickte Mails, Flüchtigkeitsfehler, Hektik, Druck auf die Mitarbeiter, überzogene Anforderungen. Folgen: Die Auswirkungen sind in der Regel psychosoziale Erkrankungen wie häufige Kopfschmerzen und Magenverstimmungen, Rücken- und Nackenbeschwerden, Bandscheibenvorfälle, Herzinfarkt, Schlaganfall. Meistens fällt der Betroffene für längere Zeit bei der Arbeit aus, oft kommt er nicht wieder. Anlaufstelle: Helfen kann neben dem Haus- oder Betriebsarzt auch die Selbsthilfegruppe Anonyme Arbeitssüchtige. Infos unter www.arbeitssucht.de.

Autor: Blass, Bettina