



Tag der Workaholics

Einen wunderschönen guten Morgen!

Die Dosis macht ja bekanntlich das Gift. Und heute geht es um ein Suchtmittel, das ist so alltäglich, dass 1971 dafür zuerst mal ein Wort gefunden werden musste^[1], um klar zu machen: Zu viel hiervon kann krank machen. Heute ist der Tag der Workaholics. Und weil der Psychologe Wayne Oates mit diesem Wort die Arbeitswut mit dem Alkoholismus paart, ist Ihnen sicher auch schon klar, um welchen Menschenschlag es dabei geht: Menschen, die arbeitssüchtig sind, kommen nie wirklich zur Ruhe. Die Arbeitgeber mögen über solche Mitarbeitenden vielleicht eine Weile jubeln, weil die sich mal so gar nicht schonen, aber: Zu viel Arbeit kann auch krankhafte Züge annehmen. Und meistens sind psychische Probleme dafür die Ursache. Zwar gilt Arbeitssucht offiziell nicht als Krankheit. Sie kann aber zu großen Problemen führen, die mit anderen Krankheiten verbunden sind.

Und es gibt Umstände, die sind für Workaholiker mitunter toxisch. Als mit der Corona-Krise das Homeoffice populär wurde, habe auch ich davon profitiert. Vieles konnte ich von zu Hause aus erledigen. Aber diese vielen Vorteile sind auch mit einigen Tücken verbunden: Privates vermischt sich so schnell mit Dienstlichem. Wann mache ich Feierabend und wie äußert sich das? Schließe ich den Laptopdeckel, ist dann wirklich Schluss oder bin ich vielleicht doch noch auf Standby? Hinter dem Begriff "flexible Arbeitszeiten" steckt nicht selten eine latente 24/07-Verfügbarkeit. Und das verführt dazu, quasi immer OnAir, also "auf Sendung" zu sein.

Den wichtigsten Tipp gegen das Abrutschen ins den Workoholismus gibt ausgerechnet die Bibel. Der ist also eigentlich uralte: Grenzen ziehen, abschalten und sich vor allem auch regelmäßig eine Auszeit gönnen. Im ersten Schöpfungsbericht im Buch Genesis steht, dass Gott höchstpersönlich am siebten Tag geruht hat, nachdem er Himmel, Erde und alles, was auf ihr lebt, geschaffen hatte. Seine "Arbeit", die Schöpfung, war vollbracht und jetzt war eine Auszeit angesagt. Die war Gott so wichtig, dass er den siebten Tag geheiligt hat. Für gläubige Juden ist der siebte Tag, der Sabbat, bis heute ein heiliger Tag, an dem keine Arbeit verrichtet werden darf. Bei uns Christen hat sich das auf den Sonntag verschoben, weil dies der Tag ist, an dem Jesus von den Toten auferstanden ist. Die jüdisch-christliche Kultur hält also eigentlich ein Konzept parat, das die Work-Life-Balance ernst nimmt.

Um mir arbeitsmäßig eine Auszeit zu gönnen, nutze ich vor allem den Samstag,. Der Wecker geht an diesem Tag später oder auch gar nicht. Die Wohnung ist bereits am Freitag geputzt worden. Gefrühstückt wird spät und Termine gibt es nur ganz selten samstags. Es ist ein Tag, an dem ich ökonomisch gesehen höchst unproduktiv bin, einfach nichts tue außer ein Buch zu lesen, Musik zu hören oder einfach nur zu chillen. Und ich muss sagen, dass mir das sehr guttut.

Wir Menschen sind einfach nicht dafür gemacht, durchweg und ununterbrochen Vollgas zu geben. Das mag vielleicht eine gewisse Zeit gutgehen und auch für die Karriere förderlich sein. Aber auf Dauer ruiniert dieses ständige Up-to-date-sein oder dieser dauerhafte Standby-Modus doch die Gesundheit, führt zum Burnout und macht auch die eine oder

andere Beziehung kaputt.

Es gab in den achtziger Jahren in der Werbung einen Spot, der mit einer Waffelschnitte warb, die morgens um halb zehn in Deutschland angesagt war, wenn man "einfach mal den Gang rausnehmen" wollte. Das mag vielleicht etwas ritualisiert wirken, aber ich habe nichts gegen Rituale. Die können helfen. Ebenso wie ritualisiertes Nichtstun am Sabbat. Und wenn ich mich darin einübe, erfahre ich, dass Arbeit im Leben nicht alles ist, dass es noch ein Mehr davor und danach gibt. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen zur Wochenmitte gerade im Hinblick auf das kommende Wochenende, doch auch mal "den Gang rauszunehmen". Der liebe Gott hat es schließlich auch getan. Einen schönen Tag wünscht Ihnen Ihr Jan Hendrik Stens aus Köln.

[1]

<https://www.boeckler.de/de/pressemitteilungen-2675-rund-zehn-prozent-der-erwerbstatigen-arbeiten-suchthaft-41451.htm>