



Ehekrise wegen Arbeit: LEBEN MIT EINEM WORKAHOLIC



Workaholics fühlen sich in ihrer Situation oft gut – zumindest für eine Weile. Anders kann es allerdings für ihre Partner sein. Sie vermissen ihren viel beschäftigten Ehepartner. Das kann so schlimm werden, dass sich eine Ehekrise entwickelt.

DAS WARUM FINDEN

Dein Partner ist ein Workaholic: doch warum? Für das hohe Arbeitspensum gibt es Gründe. Das können sein:



Der Chef verlangt den höchsten Einsatz.



Das Streben nach Anerkennung und Erfolg steht im Vordergrund.



Ein Konkurrenzkampf innerhalb oder außerhalb der Firma.



Finanzielle Sorgen – tatsächliche oder eingebildete – sind die Antriebskraft.



Es geht darum, den Partner oder die Eltern mit Stolz zu erfüllen.

Dies sind ein paar klassische Gründe für die Arbeitssucht. Häufig treten gleich mehrere auf, wodurch es noch schwerer wird, sich von der Sucht zu befreien.

WAS IST ARBEITSSUCHT?

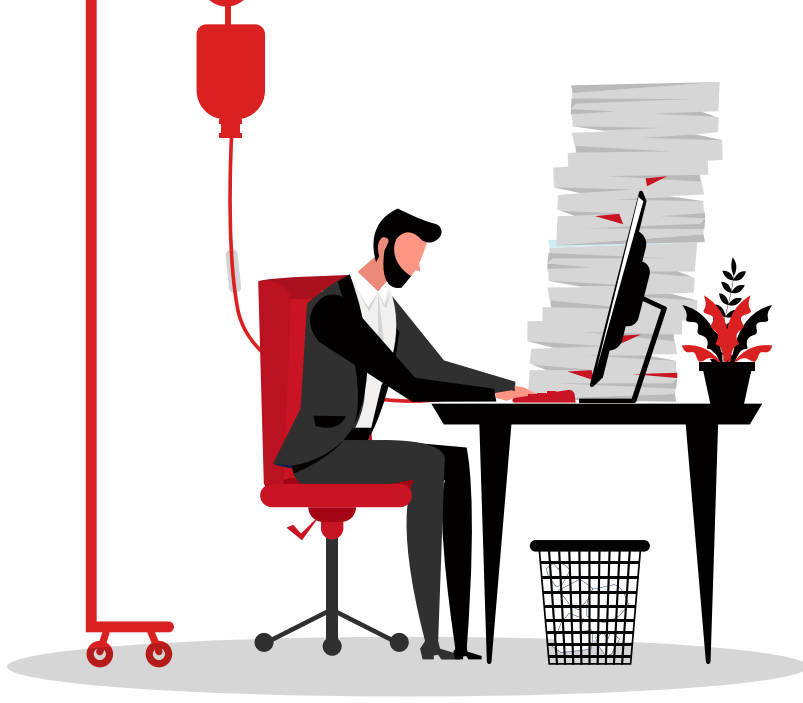
In der Tat kann jemand süchtig nach Arbeit sein. Streng genommen ist er jedoch nicht süchtig nach der Arbeit, sondern nach der Belohnung, die auf die Arbeit folgt. Das können Lob, Anerkennung, Lohnerhöhung, Statuserhöhung und einiges mehr sein. Da in unserer Gesellschaft ein hohes Arbeitspensum oft bewundert wird, fühlen sich die Workaholics in ihrem Tun bestärkt.

SYMPTOME DER ARBEITSSUCHT

Ähnlich wie bei anderen Süchten zeigt sich mit der Zeit auch eine zerstörerische Wirkung auf Körper und Psyche.

Dazu gehören:

- Depressionen
- Magenschmerzen
- Ohrensausen
- Herzschmerzen
- zu hoher Blutdruck und
- Gedankenlosigkeit wegen Stress.



Nicht selten entsteht letztlich ein Burnout, welches das komplette Leben lahmlegen kann.

NICHT IMMER LIEGT EINE ARBEITSSUCHT VOR



Eine andere Möglichkeit ist, dass dein Partner nur ein temporäres, höheres Arbeitsaufkommen hat. Ärzte im Praktikum, Jobanfänger in anderen Bereichen, Projektmanager, Unternehmensgründer und einige Berufsgruppen mehr haben zeitweise eine extreme Arbeitsbelastung. Jetzt ist die Frage, ob sie damit zurechtkommen oder nicht. Mit Arbeitssucht hat dies in der Regel nichts zu tun.

DIE KRISE GEMEINSAM MEISTERN

Am wirksamsten ist es, gemeinsam an der Ursache für die Arbeitssucht zu arbeiten.

Sollte dein Partner beispielsweise das Gefühl haben, er müsste für Dich einen hohen beruflichen Status erreichen und ist dir dies nicht wichtig, dann sage ihm das.

Handelt es sich um eine Person, die süchtig nach Anerkennung ist, muss an dieser Sucht gearbeitet werden.



1. Warum ist ihr/ihm die Anerkennung so wichtig?

2. Wem möchte er oder sie imponieren?

3. Was ist dabei schiefgelaufen?

Die Gründe haben oft mit der Arbeit nur noch symptomatisch etwas zu tun. Es bringt nichts, einem Süchtigen den „Stoff“ wegzunehmen, wenn er nicht gegen die Gründe für sein Verlangen ankämpft.

NICHT AUFGEBEN



Es ist anfangs schwer, Zugang zum Workaholic zu finden. Gib jedoch nicht auf. Notiere dir, welche „Ausfallerscheinungen“ sich bei deinem Partner wegen der Arbeit zeigen. Fordere dann, dass er sich bewusst zwei Stunden Zeit für dich und eure Ehe nimmt. In dieser Zeit darfst du ihn nicht mit Vorwürfen bombardieren. Sage ihm nur, dass du dir Sorgen um ihn machst, und verdeutliche ihm, welche negativen Begleiterscheinungen seine Arbeitssucht hat.