

Cookies erleichtern die Bereitstellung unserer Dienste. Mit der Nutzung unserer Dienste erklären Sie sich damit einverstanden, dass wir Cookies verwenden.

Weitere Informationen (<https://www.badisches-tagblatt.de/Verlag/Datenschutz>)

Vier Fragen an: Carina Lutze und Dr. Christian Graz

Baden-Baden/Bühl/Hamburg (marv) – Am 5. Juli ist Tag des Workaholics. Wir haben die Journalistin Carina Lutze, die coronabedingt im Homeoffice arbeitet, und Dr. Christian Graz zum Thema befragt.



*Dr. Christian Graz, Chefarzt für Psychosomatik an der Max-Grundig-Klinik Bühlerhöhe.
Archivfoto: Marvin Lauser*

Von Marvin Lauser

Wie ist es um die Work-Life-Balance im pandemiebedingten Homeoffice bestellt? Was versteht man unter dem Begriff Workaholic? Unter anderem zu diesen Fragestellungen hat BT-Onlineredakteur Marvin Lauser die Journalistin Carina Lutze und Dr. Christian Graz interviewt. Lutze arbeitet als Junior Managerin für Content und Curation in der News-Redaktion des Karrierenetzwerks XING in Hamburg. Zusätzlich studiert sie

berufsbegleitend Digital Journalism an der Hamburg Media School

(<https://www.hamburgmediaschool.com/koepfe/lutze-carina>). Dr. Christian Graz ist Chefarzt für Psychosomatik an der Max-Grundig-Klinik auf der Bühlerhöhe und Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie, Verhaltenstherapie, Suchtmedien und Forensik.

BT: Herr Dr. Graz, am heutigen Sonntag, 5. Juli, ist der Tag des Workaholics. Was für ein Krankheitsbild zeichnet Arbeitssucht aus?

Christian Graz: Ein Mensch, der unter Symptomen einer Arbeits“sucht“ leidet, ist auf der „Suche“, psychisches und soziales Wohlbefinden durch außerordentliche berufliche Leistungen zu erreichen. Dabei sind Workaholics ständig vom Sollen und Müssen getrieben, zwanghaft eingeengt auf arbeitsplatzbezogene Kontexte bei sehr perfektionistischen Einstellungen und Grundhaltungen. Auch in der Freizeit können sie nicht richtig entspannen oder die Aufmerksamkeit auf andere sinnvolle Lebensinhalte lenken. Das „Kopfkino“ kreist ausschließlich darum, im Job erfolgreich zu sein. Workaholics meiden eher soziale zwischenmenschliche Kontakte, weil sie bei Nichtbeschäftigung unter einer quälenden Unruhe mit aufkommenden Schuld- und Insuffizienzgefühlen leiden.

BT: Was ist der Unterschied zwischen Menschen, die zu viel arbeiten, also eher in Richtung Burn-out tendieren, und Workaholics?

Graz: Der Burn-out-Begriff wurde Anfang der 70er Jahre von dem New Yorker (Psychoanalytiker Herbert, Anm. d. Red.) Freudenberger eingeführt und beschreibt ursprünglich einen Zustand überengagierter Beschäftigter in sozialen Berufen, die sich in Folge einer „Überarbeitung“ müde, überfordert, lustlos und durch körperliche Beschwerden „wie ausgebrannt“ fühlen. Jährlich widmen sich mehr als 1.000 englischsprachige Publikationen dem Thema Burn-out, wobei etwa 150 Einzelsymptome veröffentlicht sind. Diese sehr unterschiedlichen Burn-out-Beschwerden werden wissenschaftlich in drei Dimensionen – 1. Emotionale Erschöpfung, 2. Zynismus / Depersonalisation, 3. Subjektiv verringerte Arbeitsleistung – untergliedert, die chronischen Stress induzieren und eine Art Risikozustand darstellen, psychische oder körperliche Erkrankungen zu entwickeln. Wenn Sie selbst erfahren wollen, ob Sie ein potenzieller Risikokandidat für ein Burn-out sind, führen Sie bitte die Selbstbeurteilungsskala „Maslach-Burnout-Inventar“ durch, nach Beantwortung von 22 Fragen wissen Sie mehr über Ihr Arbeitsverhalten ...

Gutes Zeit- und Selbstmanagement ist gefragt

„Workaholic“ hingegen ist kein eigentlich medizinischer Krankheitsbegriff. Es gibt aber wissenschaftliche Ansätze, die das Arbeitsplatzverhalten von Workaholics mit nicht-stofflichen Sucht- und Abhängigkeitserkrankungen vergleichen: Charakteristisch sind die wiederholt schädlichen Handlungen und Verhaltensweisen (hier exzessives Arbeiten als „Konsummuster“), die im Allgemeinen die Interessen und das Gesundheitsverhalten mittel- und langfristig schädigen. In der Konsequenz dieses schädlichen, suchtähnlichen Arbeitsverhaltens ist natürlich das Risiko zur Entwicklung eines Burn-outs groß.

BT: Wie behandeln Sie Workaholics, die sich an Sie wenden?

Graz: Workaholics begeben sich meist erst dann in psychosomatisch-psychotherapeutische Behandlung, wenn Sie auf dem Boden eines gesundheitsschädigenden Burn-outs eine manifeste, alltagsrelevante Angsterkrankung oder eine depressive Störung entwickelt haben. Die Therapie ist komplex. Sie beginnt häufig mit einer Art Aufklärungsarbeit über arbeitsplatzbezogene Störungen. Meist folgt eine Mikroanalyse von Arbeitgeber und Arbeitnehmer, um die Situation (wie hohe zeitliche Taktung, Verdichtung von Aufgaben, ständiges Multitasking) zu verstehen und dabei eigene Überzeugungen, Gefühle und Werte aufzudecken. Ziel wird sein, die Introspektionsfähigkeit zu erhöhen, den Selbstwert außerhalb des Jobs zu stabilisieren, überzogene Leistungskognitionen kritisch zu hinterfragen, aber auch, sich ein Feedback von Kollegen einzuholen: Nicht selten haben Workaholics ja das Gepräge einer Karikatur und werden von ihrem Umfeld belächelt.

Die Corona-Krise hat das Arbeitsleben vieler Menschen massiv verändert. Die Journalistin Carina Lutze, die seit Monaten ausschließlich im Homeoffice arbeitet, gibt im folgenden einen kurzen Einblick in ihren aktuellen Arbeitsalltag.

BT: Wie verhindern Menschen, bei denen zum Beispiel durch das coronabedingte Homeoffice, die Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben verschwimmen, zum Workaholic zu werden oder in Richtung Burn-out abzudriften?

Graz: Um professionell und erfolgreich Arbeits- und Privatleben zu trennen, ist ein gutes Zeit- und Selbstmanagement gefragt. Die Gefahr jobbedingter Arbeitsbelastungen, die vielfältigen Stressoren im Privathaushalt und die individuelle Belastbarkeit und Widerstandsfähigkeit sollten gut ausbalanciert werden, um langfristig fit zu bleiben und nicht „auszubrennen“. Hierzu gehören ebenso regelmäßige Bewegungseinheiten, das bewusste Einhalten kleinerer Pausen und Maßnahmen zur aktiven Entspannung. Wenn all diese Strategien scheitern und psychische oder somatische Erkrankungen im zeitlichen Zusammenhang mit Arbeitsbelastung im Homeoffice auftreten, sollte die Notwendigkeit einer Therapie abgeklärt werden.



Carina Lutze arbeitet seit Beginn der Pandemie im Homeoffice. Berufs- und Privatleben vermischen sich bei ihr immer stärker. Foto: privat

BT: Frau Lutze, wie viele Stunden arbeiten Sie durchschnittlich in der Woche?

Carina Lutze: So genau kann ich das gar nicht sagen. Definitiv mehr als die vertraglich vereinbarten 40 Stunden, aber über 50 Wochenstunden komme ich auch nicht.

BT: Können Sie nur schlecht von der Arbeit loslassen? Würden Sie sich als arbeitssüchtig bezeichnen und wenn ja, an welchen Kriterien machen Sie das fest?

Lutze: Auf jeden Fall! Das Abschalten fällt mir extrem schwer. Ob ich das als „arbeitssüchtig“ bezeichnen würde, weiß ich nicht. Aber neben der eigentlichen Zeit, in der ich arbeite, beschäftigen mich die Arbeit, die Kollegen, das Unternehmen sehr. Mich dann auch auf andere Dinge des Alltags zu konzentrieren, gelingt mir oft nicht.

Der Austausch mit Kollegen fehlt im Homeoffice

BT: Hat sich das durch das dauerhafte, coronabedingte Homeoffice verändert?

Lutze: Auch die Frage muss ich klar bejahen. Ich arbeite seit circa Mitte März im Homeoffice und das hat sich schon bemerkbar gemacht: Auf der einen Seite erledige ich überdurchschnittlich viel im Vergleich zur Arbeit im Büro, auf der anderen Seite

schlaucht das natürlich auch, weil die üblichen „Unterbrechungen“ des Büroalltags fehlen (Gespräche mit Kollegen, der Austausch bei Kaffee). Und wenn ich nach Feierabend im Wohnzimmer sitze, ist der Laptop natürlich immer griffbereit ...

BT: Welche Folgen hat ihr Workaholic-Dasein? Tun Sie was dagegen und wenn ja, was?

Lutze: Ob ich mich als Workaholic bezeichnen würde, weiß ich nicht. Jedenfalls ist mir die Definition eines Workaholics nicht ganz klar. Ich arbeite auf jeden Fall viel. Folgen, die ich bei mir beobachten kann, sind temporäre Abgeschlagenheit und Müdigkeit. Natürlich hat man dann auf die unliebsamen Aufgaben noch weniger Lust. Ich muss gestehen, dass ich keine wirklichen Techniken gegen dieses Dasein habe. Ganz im Gegenteil: Ich habe mich ja zusätzlich für ein berufsbegleitendes Studium entschieden, das mir das ein oder andere Wochenende raubt. Am Ende muss ich aber sagen, dass mir das, was ich mache, nichtsdestotrotz Spaß macht und ich glaube, dass das Ursache und „Heilmittel“ für eine eher unausgeglichene „Work-Life-Balance“ ist.

(<https://www.badisches-tagblatt.de/Nachrichten/Vier-Fragen-an-tt10681.html>).

(<https://www.badisches-tagblatt.de/Nachrichten/Vier-Fragen-an-tt10681.html>).


(<https://www.badisches-tagblatt.de/Nachrichten/Vier-Fragen-an-tt10681.html>), „Vier Fragen an:“ (<https://www.badisches-tagblatt.de/Nachrichten/Vier-Fragen-an-tt10681.html>) ist eine Reihe der BT-Onlineredaktion. Die vier Fragen richten sich an Menschen, die gerade im Fokus stehen, etwas Interessantes erlebt oder zu erzählen haben oder aufgrund ihrer Tätigkeit interessant sind. Die Beiträge der Reihe werden sonntags auf der Homepage des Badischen Tagblatts veröffentlicht.


ZUM ARTIKEL

Erstellt: 5. Juli 2020, 06:00 Uhr
Lesedauer: ca. 4min 31sec

ARTIKEL EMPFEHLEN



 (<https://de.facebook.com/sharer.php?u=https://www.badisches-tagblatt.de/Nachrichten/Vier-Fragen-an-Carina-Lutze-und-Dr-Christian-Graz-45952.html>)

 (<https://twitter.com/intent/tweet?text=https://www.badisches-tagblatt.de/Nachrichten/Vier-Fragen-an-Carina-Lutze-und-Dr-Christian-Graz-45952.html>)

ARTIKEL AKTIONEN



[\(/Nachrichten/Vier-Fragen-an-Carina-Lutze-und-Dr-Christian-Graz-45952.html#Comments\)](/Nachrichten/Vier-Fragen-an-Carina-Lutze-und-Dr-Christian-Graz-45952.html#Comments)

THEMEN

**KLINISCHE MEDIZIN (/NACHRICHTEN/KLINISCHE-MEDIZIN-TT2504.HTML) -
MEDIZIN (/NACHRICHTEN/MEDIZIN-TT841.HTML) -
ARBEIT UND BERUF (/NACHRICHTEN/ARBEIT-UND-BERUF-TT1470.HTML) -
PSYCHOLOGIE (/NACHRICHTEN/PSYCHOLOGIE-TT5548.HTML) -
PSYCHOSOMATIK (/NACHRICHTEN/PSYCHOSOMATIK-TT4051.HTML) -
ENTSPANNUNG (/NACHRICHTEN/ENTSPANNUNG-TT9530.HTML) -
KRANKHEITEN, BESCHWERDEN UND LEIDEN (/NACHRICHTEN/KRANKHEITEN-BESCHWERDEN-UND-LEIDEN-TT1969.HTML) -
WORK-LIFE-BALANCE (/NACHRICHTEN/WORK-LIFE-BALANCE-TT13662.HTML) -
ERFOLGE (/NACHRICHTEN/ERFOLGE-TT1049.HTML) -
THERAPIEN UND HEILVERFAHREN, BEHANDLUNGEN, MEDIKAMENTE (/NACHRICHTEN/THERAPIEN-UND-HEILVERFAHREN-BEHANDLUNGEN-MEDIKAMENTE-TT3217.HTML) -
XING (/NACHRICHTEN/XING-TT13663.HTML) -
CHEFÄRZTE (/NACHRICHTEN/CHEFAERZTE-TT4052.HTML) -
KRANKENHÄUSER UND KLINIKEN (/NACHRICHTEN/KRANKENHAEUSER-UND-KLINIKEN-TT843.HTML) -
UNTERNEHMEN, FIRMEN UND FIRMENGRUPPEN (/NACHRICHTEN/UNTERNEHMEN-FIRMEN-UND-FIRMENGRUPPEN-TT403.HTML) -
JOURNALISTEN (/NACHRICHTEN/JOURNALISTEN-TT1733.HTML) -
ARBEITNEHMER (/NACHRICHTEN/ARBEITNEHMER-TT223.HTML) -
FACHÄRZTE (/NACHRICHTEN/FACHAERZTE-TT7958.HTML) -
ARBEITGEBER (/NACHRICHTEN/ARBEITGEBER-TT221.HTML) -
FRAUEN (/NACHRICHTEN/FRAUEN-TT779.HTML) -
CARINA LUTZE (/NACHRICHTEN/CARINA-LUTZE-TT13650.HTML) -
DR. CHRISTIAN GRAZ (/NACHRICHTEN/DR-CHRISTIAN-GRAZ-TT4055.HTML) -
MARVIN LAUSER (/NACHRICHTEN/MARVIN-LAUSER-TT2355.HTML) -
HAMBURG MEDIA SCHOOL (/NACHRICHTEN/HAMBURG-MEDIA-SCHOOL-TT13651.HTML) -
MAX-GRUNDIG-KLINIK (/NACHRICHTEN/MAX-GRUNDIG-KLINIK-TT4053.HTML) -
MAX-GRUNDIG-KLINIK BÜHLERHÖHE (/NACHRICHTEN/MAX-GRUNDIG-KLINIK-BUEHLERHOEHE-TT13656.HTML) -
INSTAGRAM (/NACHRICHTEN/INSTAGRAM-TT9760.HTML) -
INSTAGRAM (/NACHRICHTEN/-INSTAGRAM-TT13613.HTML) -
VIER FRAGEN AN: (/NACHRICHTEN/VIER-FRAGEN-AN-TT10681.HTML)**

ORTE

**HAMBURG (/NACHRICHTEN/HAMBURG-TT523.HTML) -
NEW YORK (/NACHRICHTEN/NEW-YORK-TT12094.HTML)**

NETIQUETTE

Weitere Informationen (<https://www.badisches-tagblatt.de/Verlag/Netiquette>)

Kommentar abgeben