

schmerzhaft, um sie allein zu ertragen. Wir erkennen, dass wir das Risiko eingehen müssen, uns anderen zu öffnen.

Es gibt Hilfe

In AAS finden wir Hilfe, alle nur denkbaren Schritte zu unternehmen und die Ergebnisse loszulassen, wie unvollkommen sie auch sein mögen. Wir lernen sogar, unerwartete Ergebnisse und Auswirkungen als Teil des Lebens zu feiern. Möglicherweise brauchen wir Hilfe von außen. Eine Therapeutin, ein Seelsorger, ein Arzt oder eine Ärztin kann uns helfen, uns der neuen emotionalen und physischen Arbeitsbeanspruchung zu stellen, welche die Genesung von spirituellem Missbrauch und rigidem Perfektionismus mit sich bringt. Beides steckt oft hinter allen Formen der Magersucht. Mit der Ermutigung von AAS-Freunden und -Freundinnen, sponsorbegleiteter Arbeit in den Zwölf Schritten und der Erfahrung, nicht länger mit unserem Problem allein zu sein, schöpfen wir schließlich den Mut, positive Schritte für uns selbst zu unternehmen. Dabei handelt es sich nicht um zwanghafte, heftige Ausbrüche, gefolgt von Rückzügen; stattdessen lernen wir in Genesung, unsere Heilung in langsamen, kleinen, soliden Schritten aufzubauen.

Drei Schritte vor und zwei zurück

Dennoch könnten wir irgendwann in Versuchung kommen, unsere Verbindung zu AAS zu lösen. Solch ein Rückzug kann ein Ausdruck unserer Krankheit sein. Viele von uns gehen an die Genesung so heran wie an die Arbeit, und so mag unsere Krankheit uns glauben machen, wir sollten den Genesungsweg lieber meiden oder gar ganz verlassen. Wenn das der Fall ist, brauchen wir uns keine Sorgen darüber zu machen, dass uns jemand unser Weggehen übel nimmt; stattdessen beten wir zu unserer Höheren Macht um die Bereitschaft, zurückzukehren. Die einzige Voraussetzung für die Mitgliedschaft ist der aufrichtige Wunsch, mit dem zwanghaften Arbeiten oder Nicht-Arbeiten aufzuhören – nicht die perfekte Teilnahme. Rückfällig gewordene Arbeitsvermeidungssüchtige brauchen sich nicht zu schämen, in das AAS-Programm zurückzukehren. Viele in der Gemeinschaft haben solche Kehrtwendungen durchgemacht.

Liebevolle Annahme: das Tor zur Genesung

Genesung ist eine Art von Arbeit, ebenso sehr wie die meisten bezahlten Jobs – oder noch mehr! Und es ist eine Arbeit, die uns zu gegebener Zeit einen Gewinn an Spiritualität bescheren wird, der sonst nirgends zu finden

ist. Das ermutigt uns, Enttäuschungen zu riskieren, wenn wir einem oder mehreren Mitgliedern der Genesungsgemeinschaft erzählen, wie wir insgeheim die Perfektion anbeten. Solche Verbindungen, eingebettet in einen heilsamen spirituellen Rahmen zur Selbstfindung, wie die Zwölf Schritte der AAS, lindern die Schmerzen unserer ungesunden Lebensweise wesentlich. Manchmal sind wir ungeschickt in der Auswahl der Menschen, mit denen wir unsere Genesungsreise in einem geschützten Rahmen teilen möchten. Wir brauchen uns nicht dafür zu verurteilen, wieder versagt zu haben, wenn wir das Ergebnis unserer Handlungen unvollkommen finden. Stattdessen verfolgen wir weiter mit Würde unser Ziel und können uns daran erinnern, dass unvollkommene Ergebnisse nicht gefürchtet, sondern lediglich wahrgenommen und akzeptiert werden müssen. Wir sind uns bewusst, dass wir in einen neuen Bereich unseres Lebens vorgedrungen sind, wenn es uns gelingt, das „Paradox des Akzeptierens“ liebevoll anzunehmen. Wir finden den Weg zur Gelassenheit ironischerweise nicht durch das Erreichen von Perfektion, wie wir immer dachten. Vielmehr finden wir ihn, indem wir uns die Disziplin aneignen, uns regelmäßig (mehrmals täglich) Zeit zu nehmen für die Verbindung mit einer Macht, die größer ist als wir selbst, und indem wir das Unvollkommene, das jeder einzelne Augenblick uns beschert, akzeptieren – und sogar liebevoll willkommen heißen.

Es lohnt sich

Zu guter Letzt wünschen wir dir Frieden in deiner Genesungsarbeit, die dich zu dieser neuen Gelassenheit hinführt. Es ist riskant, sich auf den Weg der Genesung von Arbeitsvermeidungssucht zu begeben – doch wir glauben fest daran, dass es sich lohnt.

© Workaholics Anonymous World Service Organization, mit deren Genehmigung aus dem W.A. Book of Recovery übersetzt, angepasst und abgedruckt.

Zwischenüberschriften von AAS eingefügt.

AAS

Anonyme Arbeits-süchtige

Selbsthilfegruppe für Menschen
mit Arbeitsstörungen
oder Arbeits-sucht

Arbeitsvermeidungssucht

AAS Interessengemeinschaft e.V.
Kreuzstr. 13
76133 Karlsruhe
info@arbeits-sucht.de
www.arbeits-sucht.de

Stand 11/2022

Arbeitsvermeidungssucht

Arbeitsvermeidungssucht, zwanghafte Arbeitsvermeidung, Bummelsucht, Aktionsmagersucht, Aufschieben, Arbeitsmagersucht – die Bezeichnungen sind vielfältig, aber wie diese Krankheit auch genannt wird, die destruktiven Muster derer, die daran leiden, sind sehr ähnlich. Das Erkennen des Problems ist auch bei dieser Krankheit die Grundvoraussetzung, um eine Lösung zu leben. Wie viele andere Formen „reduzierten Lebens“, z. B. Unterverdienst und/oder Ausgabenmagersucht, Sex- und Beziehungsvermeidung, oder (Ess-) Magersucht, kann dieses Problem sehr schwer zu erkennen sein, weil es sich in subtilen Schattierungen verbirgt

Das Leben vermeiden?

Uns Arbeitsvermeidungssüchtigen wird nachgesagt, wir würden das Leben lieber vollkommen vermeiden, als es unvollkommen zu leben. Viele Süchtige können sich mit dieser Lebenseinstellung identifizieren, was auch immer ihr Suchtmittel sein mag. Arbeitsvermeidungssüchtige unterscheiden sich jedoch von anderen Arbeitssüchtigen durch ein tief verwurzelt, wiederkehrendes Verhaltensmuster, jegliches willentliche Handeln zu verweigern. Mitunter können wir nur gegensteuern, indem wir uns in Aktivitäten in eine bestimmte Richtung oder auf ein Ziel stürzen, in der glühenden Hoffnung auf ein perfektes Ergebnis. Doch üblicherweise trödeln wir herum und verbringen viele unserer Tage mit nebensächlichen Lebensinhalten. Manchmal benutzen wir Essen oder Fernsehen oder wir retten andere und füllen damit unsere Zeit. Damit lenken wir uns von dem Schmerz ab, der aus der ständigen Vermeidung der wahren Prioritäten in unserem Leben erwächst. Wenn wir uns bewusst mit unseren Problemen konfrontieren, anderen erlauben, uns bei der Lösung zu helfen, Raum für unsere Träume und Sehnsüchte schaffen und darauf hinarbeiten, sie zu erfüllen, dann kann unsere Genesung beginnen.

Erfolgreich – erfolglos

Das Aufschub- und Ablenkungsmuster wird durch die Redewendung charakterisiert: „Arbeitsvermeidungssüchtige sind überaus erfolgreich darin, erfolglos zu sein.“ Als von dieser Krankheit Betroffene arbeiten wir sehr hart; wir arbeiten wirklich sehr hart daran, uns nicht auf eine bestimmte Vorgehensweise oder einen bestimmten Plan festlegen zu müssen. Im Gegensatz zu anderen Arbeitssüchtigen können wir uns unserer Handlungen sehr bewusst sein, wohingegen wir unsere Zielsetzung oder Planung dem Unbewussten überlassen. Somit vermeiden

wir es besonders, uns die Ergebnisse unserer Handlungen bewusst zu machen, die nicht unserem angestrebten Ideal entsprechen. Selbstverständlich wären wir mit perfekten Ergebnissen absolut zufrieden - denken wir zumindest. Tief in unserem Inneren wissen wir allerdings, dass das Hochhalten solcher Maßstäbe auf lange Sicht nur Kummer und Leid mit sich bringt. Wir haben es vermieden, diese perfektionistischen Ansprüche auf ein gesundes Maß zu bringen. Damit würden wir riskieren, unserer größten Angst zu begegnen: Wir sind nur Menschen und daher liegen Ergebnisse nicht vollständig in unserer Hand. Unsere schmerz erfüllte Vergangenheit hat uns davon überzeugt, dass Auswirkungen oder Ergebnisse immer schmerzhaft sind und ständig wiederkehren. Traurigerweise entwickelten wir daher die Strategie, das Auftreten von Ergebnissen so oft wie möglich zu verhindern. Wenn wir weniger handeln, dann erzielen wir weniger Ergebnisse und erfahren daher weniger Schmerz, so folgern wir. Und es stimmt, wir können kein Rennen verlieren, zu dem wir nicht angetreten sind - oder doch? Viele begehrenswerte Dinge im Leben kann man nur erfahren, wenn man dafür in Kauf nimmt, unterwegs ein paar Federn zu lassen. Und genau da sind wir stecken geblieben. Irgendwie haben Arbeitsvermeidungssüchtige das Konzept der Schadensbegrenzung verinnerlicht, und zwar als Standardlösung für alle Lebenssituationen. Wir wurden besessen davon, jegliche Enttäuschung zu verhindern und nur zu handeln, wenn wir glauben, perfekte, „verlustfreie“ Ergebnisse zu erzielen. Aber es gibt keine wirklich perfekten Ergebnisse, nur unvollkommene. Schadenskontrolle als Kernprinzip bringt außerdem das Problem mit sich, dass das Leben zu sicher und zu wenig anregend wird und wir dadurch letztendlich weder das Licht der Hoffnung noch neue Lösungen in unser Herz lassen. Das Ignorieren dieser Tatsachen führt zu einer sehr schmerzhaften Abwärtsspirale im Spirituellen, und dadurch können wir jegliche wahre Entwicklung und jeglichen Vorwärtssimpuls abblocken.

Extreme Aufschieberei

Der Schmerz einer solchen Blockade treibt uns dazu, immer härter daran zu arbeiten, immer weniger Verpflichtungen einzugehen. Wir tun dies, indem wir immer stärker vor den Herausforderungen und Wahlmöglichkeiten des Lebens zurückweichen. Man sagt: „Das größte Risiko ist, überhaupt nichts zu riskieren.“ Und letztendlich bewirkt diese Krankheit, dass wir genau das tun: nichts riskieren, um keinen Preis zahlen zu müssen. Deshalb haben wir die extreme Aufschieberei in unserem

Leben mit himmelhohen Maßstäben gerechtfertigt und fürchten uns davor, sie loszulassen oder zu überdenken.

Dem bösen Spiel ein Ende setzen

Mit der Zeit wünschen sich manche von uns verzweifelt, in bestimmten Bereichen ihres Lebens aktiv zu werden, doch wir sind wie festgefroren. Die einzige Möglichkeit, unsere Hoffnung zu rechtfertigen, dass eine spezielle Bemühung sich als lohnenswert erweist, besteht darin, uns ein perfektes Ergebnis vorzugaukeln. Dann mischen wir manchmal tatkräftig mit und das Pendel schwingt für eine Weile in die andere Richtung. Irgendwann wachen wir jedoch aus unseren Fantasien auf und sind gezwungen, die Unvollkommenheit dieser erneuten Bemühung einzusehen. In diesem Moment sagt uns unsere innere Stimme, dass wir „mal wieder die Verlierer“ sind und dass es am besten ist, dem bösen Spiel ein Ende zu setzen. Und das tun wir dann auch.

Du schaffst es nicht allein

Die meisten Arbeitsvermeidungssüchtigen haben Probleme damit, einen Arbeitsplatz zu bekommen und/oder ihn über einen nennenswerten Zeitraum zu behalten. Wenn wir eine Stelle haben, merken wir möglicherweise, dass wir einen aktiv Arbeitssüchtigen zum Chef oder zum Kollegen haben. In solchen Fällen wäre es einfach, dieser Person die Schuld für unsere Schwierigkeiten zu geben; denn wir behaupten: Wenn sie uns nicht durch immer stärkere Anforderungen unsere Kräfte rauben würde, dann kämen wir nicht in Versuchung, die Dinge derart zu verzögern. Viele von uns finden jedoch bei der Erforschung ihrer Kindheit heraus, dass es Arbeitssüchtige in ihrem Leben gab, z. B. einen Elternteil oder Erziehungsberechtigten, einen Bruder oder eine Schwester. Unsere Arbeitsvermeidung ist vielleicht eine Reaktion auf die Lebensweise unserer Familie und den Missbrauch, den wir einst erlebten. Vermutlich fühlen wir uns tatsächlich davon angezogen, mit Arbeitssüchtigen zu arbeiten, um unsere alten Wunden zu heilen oder weil es sich für uns vertraut und normal anfühlt. Aber der Schmerz in der Zusammenarbeit mit Arbeitssüchtigen verwirrt uns Arbeitsvermeidungssüchtige so sehr, dass viele von uns Mittel und Wege finden, überhaupt nicht mehr mit anderen zusammenzuarbeiten. Wir machen uns selbstständig oder finanzieren uns mithilfe unserer Familie, Freunde oder durch Beihilfen. Früher oder später kommen wir an den Punkt, wo wir erkennen, dass wir – wenn überhaupt – uns nur selten mit den Ergebnissen unserer Handlungen zufriedengeben. Eine solche Hoffnungslosigkeit ist zu