

Erst ist es eine halbe Tablette zum Einschlafen alle paar Wochen. Dann täglich. Nach einem Jahr ist es schon eine ganze. Zwei Jahre später sind es zwei, am Ende bis zu 50 Tabletten am Tag. Carsten Maschmeyer war süchtig. Süchtig nach dem Schlafmittel Stilnox. Knapp sieben Jahre lang. 18-Stunden-Tage und enormer Leistungsdruck hätten zu einem Burn-out mit Schlafstörungen geführt, schreibt der Investor in einem Beitrag auf Instagram. „Nachts war ich völlig erschöpft, aber trotzdem hellwach.“ Er spielt Ärzte, Psychologen und Apotheker gegeneinander aus, beauftragt Angestellte, um an seine tägliche Dosis zu kommen. Irgendwann habe er die Tabletten „wie Tic-Tac-Bonbons“ geschluckt, zitiert die „Bild“ aus Maschmeyers neuem Buch „Die sechs Elemente des Erfolgs“.

Mit seinem ehemaligen Suchtproblem ist der Gründer des Versicherungsvertriebs AWD nicht allein: Hans Neustädter, Chefarzt der Celenus Fachklinik für Psychosomatische Medizin, schätzt, dass bis zu fünf Prozent der Führungskräfte suchtkrank sind. Insgesamt nehmen laut einer Studie der Krankenkasse DAK-Gesundheit rund zwei Prozent der Arbeitnehmer leistungssteigernde oder stimmungsaufhellende Medikamente. Hochgerechnet auf die erwerbstätige Bevölkerung sind das rund 700 000 Beschäftigte.

Top-Manager scheinen auch beim Thema Sucht die Elite des Landes zu bilden. Sind sie doch in besonderem Maße dem ausgesetzt, was unter Medizinern als die Hauptursache für Abhängigkeiten im Erwachsenenalter gilt: Stress. Fast neun von zehn Deutschen sind von ihrer Arbeit gestresst. Das geht aus einer Arbeitnehmerbefragung der Krankenkasse Pronova BKK hervor. Und das teilweise so stark, dass bereits Warnzeichen für ein Burn-out auftreten. So leidet laut der Umfrage bereits mehr als die Hälfte der Arbeitnehmer zumindest manchmal etwa unter anhaltender Müdigkeit, innerer Anspannung, Lustlosigkeit oder Schlafstörungen. Hauptbelastungsfaktor für Arbeitnehmer im Arbeitsalltag ist laut der Umfrage ständiger Termindruck. Dahinter folgen emotionaler Stress zum Beispiel durch die Arbeit mit Kunden, Überstunden und schlechtes Arbeitsklima. All das sind Faktoren, die Führungskräfte mit besonderer Härte treffen. „Top-Manager tragen eine hohe Verantwortung, müssen meist permanent erreichbar sein und haben

Im Rausch der Macht

AWD-Gründer Carsten Maschmeyer war tablettenabhängig. Und ist damit nicht allein: Vor allem Top-Manager sind einer erhöhten Suchtgefahr ausgesetzt.

TEXT DENNIS SCHWARZ

häufig das Problem, dass sie viele Dinge gleichzeitig kontrollieren und immer wieder innovativ und kreativ sein müssen“, erklärt Verena Buchinger-Kähler, Chefin der Buchinger Heilfasten-Klinik. In ihre Klinik kommen Patienten, um unter anderem Abstand vom üblichen Alltagsstress zu gewinnen in Verbindung mit gesunder Ernährung. Es sind vor allem zwei Arten von Drogen, die dabei bevorzugt zum Einsatz kommen, die sogenannten Uppers und Downers.

Uppers putschen den Körper auf und werden deshalb meist morgens eingenommen. Downers hingegen wirken beruhigend und werden von Suchtkranken deshalb oftmals vor dem Schlafen konsumiert. Laut Klinikchefin Buchinger-Kähler hätten viele Menschen Probleme beim Herunterfahren, wodurch Schlafprobleme begünstigt würden. Damit setzen sie nicht selten eine fatale Spirale in Gang: Ein erholsamer Schlaf ist für die Produktivität besonders wichtig, wenn er ausbleibt, verschlechtern sich deshalb oft die Ergebnisse, der Druck steigt noch weiter, der Schlaf wird immer schlechter.

Die regelmäßige Einnahme von Schlafmitteln hilft da auch nicht – im Gegenteil: „Hilfreich bei der Bewältigung von Druck und Stress ist bewusstes Wahrnehmen, Erleben und Gegensteuern.“ Genau diese Wahrnehmung aber werde durch Medikamente ausgeschaltet. „Das ist in der Summe kritisch für die Gesundheit“, so Chefarzt Neustädter.

Gegengewicht nötig

Besonders gefährdet sind laut Neustädter Menschen, die ein geringes Selbstvertrauen haben und ihre Anerkennung ausschließlich aus dem Beruf ziehen. „Wir können Belastungen im Beruf viel besser aushalten, wenn wir dazu ein Gegengewicht haben. Sich nur auf den Job und den beruflichen Erfolg zu konzentrieren, das geht in der Regel schief“, sagt Neustädter. Buchinger-Kähler empfiehlt, sich regelmäßig Auszeiten zu gönnen und beispielsweise zu Hause nach Feierabend das Diensthandy auszuschalten. Dass die Folgen solcher Abhängigkeiten oft besonders verheerend sind, liegt auch an der gesellschaftlichen Wahrnehmung: „Jemand, der einen Herzinfarkt erleidet, wird wahrgenommen als einer, der sich immer für die Firma aufgerieben hat. Aber wenn jemand tabletten- oder alkoholabhängig ist, der wird eher als ein schwacher Charakter abgestempelt“, sagt Neustädter.

Damit Betroffene aus dieser Situation herauskommen können, sei laut Buchinger-Kähler der erste Schritt, sich die Tendenz zur Abhängigkeit selbst einzugestehen, dass es eine Handlung oder eine Substanz gebe, ohne welche man nicht leistungsfähig sei oder nicht herunterkommen könne. „Der zweite Schritt ist, sich dann einen Gesprächspartner zu suchen“, sagt die Klinikchefin. Irgendwann, auch das zeigt das Beispiel Maschmeyer, gibt es dann wieder einen Weg hinaus aus der Sucht. ■