



# Aus der Balance

## Wenn Arbeit psychisch krank macht

Die Ursachen dafür sind vielfältig. Der Auslöser mag zwar die Arbeit sein, der tatsächliche Grund liegt aber oft tiefer. Eine gestörte Work Life Balance ist häufig der Anfang.

Von Felix Meiner

**A**rbeit macht vielerlei. Sie kann das Beste im Menschen zum Vorschein bringen. Sie kann ihn aber auch krank machen. Während Arbeitsunfälle seltener werden, steigt die Zahl der psychischen Erkrankungen an. Grundsätzlich ist anzumerken, dass wir zwar generell aufgrund von geändertem Lifestyle, gewachsenem Gesundheitsbewusstsein und breitflächiger Prävention gesünder sind als frühere Generationen. Trotzdem macht uns die Arbeit häufiger krank. Dabei geht es nicht um Arbeitsunfälle oder Verschleißerscheinungen, die bestimmte Arbeiten dem Körper zufügen, sondern um psychische Erkrankungen, die im Burnout gipfeln. In Deutschland hat sich die Zahl der Krankentage wegen psychischer Probleme innerhalb von zehn Jahren verdoppelt. Waren es 2007 noch etwa 48 Millionen Tage, sind sie bis 2017 auf stolze 107 Millionen Tage angestiegen. Die wirtschaftlichen Ausfallkosten dafür werden mit knapp 40 Milliarden Euro beziffert. Vordergründig ließe sich sagen, die Form der „Ausbeutung“ hat sich geändert, die der seelischen hat die körperliche endgültig ersetzt. Aber so einfach ist es nicht. Sagt zumindest der Psycho-

analytiker Martin Dornes, der vor einigen Jahren ein Buch mit dem Titel „Macht der Kapitalismus krank?“ geschrieben hat. Er geht davon aus, dass nicht die Krankheit zugenommen habe, sondern die Diagnose. Schließlich war der Befund, psychisch krank zu sein, mit einem Stigma verbunden, was auch heute noch nicht ganz überwunden zu sein scheint.

### Work-Life-Balance

Wie der englischsprachige Begriff schon sagt, handelt es sich dabei um einen Zustand, in dem Arbeit und Privatleben im Gleichgewicht sind. Idealerweise sollte dieser Zustand als Selbstverständlichkeit gesehen und wahrgenommen werden. Die Wirklichkeit zeigt jedoch ein völlig anderes Bild, und das hat vor allem mit dem rigiden Wandel der Arbeitswelt zu tun, der nur mit dem der industriellen Revolution im 19. Jahrhundert vergleichbar ist. Damals war die grundlegende Erfahrung, dass die menschliche Arbeitskraft durch die Maschine ersetzt wurde. Gegenwärtig liegt die existenzielle Erfahrung darin, dass wir uns durch die technologische Revolution mit der Entgrenzung von

Raum und Zeit auseinanderzusetzen haben. Arbeit ist heute in vielen Fällen unabhängig von einem festgelegten Ort und einer definierten Zeitspanne zu erledigen. Die epochale Veränderung des Arbeitsplatzes, die mit einer scheinbaren Rundum-Verfügbarkeit einhergeht und bis weit ins private Umfeld hineinreicht, bricht harsch mit bislang vertrauten Mustern. Dass diese Entgrenzungen, nur weil sie möglich sind, keine normierende Kraft haben müssen, hat sich in der Arbeitswelt noch nicht hinlänglich durchgesetzt. Obwohl diese Entgrenzungen im privaten Bereich wie bei der Nutzung von Kanälen zum Online-Shopping und zum Konsumieren von pornografischem Angebot geschätzt werden, wird diese Verfügbarkeit in Bezug auf die Arbeit zumindest als Druck wahrgenommen. Dass sich der Wunsch nach einer ausgeglichenen Work-Life-Balance

**Arbeit ist heute in vielen Fällen unabhängig von einem festgelegten Ort und einer definierten Zeitspanne zu erledigen.**



Neben dem Wasser ist auch der Duft von Blumen und Kräutern eine Brücke zum Kosmos des Organischen. Rosen im Verbund mit Lavendel und Thymian beruhigen die Seele und wecken gleichzeitig neue Lebensgeister.

Foto: Karl Sailer

nach Generation, Geschlecht und Position am Arbeitsplatz differenziert darstellt, liegt in der Natur der Dinge. So verwundert es nicht, dass die Generation der Millennials – deren Geburtsjahrgänge in den 1980er- und 1990er-Jahren liegen – auf eine ausgewogene Work-Life-Balance achtet. Wie eine aktuelle Studie des Büroausstatters Viking aufzeigt, ist in der Altersgruppe der Millennials nur die Hälfte der Befragten mit ihrer Work-Life-Balance zufrieden, mehr als jeder Fünfte sogar unglücklich. Allgemein leidet jeder dritte Österreicher unter negativen Auswirkungen des Jobs auf das Privatleben.

Trotzdem zeigen sich 61 Prozent zufrieden mit ihrer Work-Life-Balance. Zum Ausgleich hat jeder fünfte Österreicher entweder seine Stunden im Job reduziert oder ein flexibles Arbeitszeitsystem in Anspruch genommen. Immerhin haben sich laut Studie 16 Prozent zu einem Job- oder Karrierewechsel entschieden.

### Breiter gesellschaftlicher Nutzen

Der gesellschaftliche Wandel hat auch einen Wandel im Wert der Arbeit herbeigeführt. Für die Kinder und Enkel der Nachkriegsgeneration hat das Arbeitsethos einen zentralen Stellenwert eingenommen, was den Nachwirkungen der nationalsozialistischen Ideologie ebenso geschuldet war wie dem Dogma von Wiederaufbau und Neuschaffen. Da stand viel mehr das Verhältnis zwischen Leistung und Entgelt im Fokus als das zwischen Arbeit und Freizeit. Heute zählt eine intelligente Verzahnung von Arbeit und Privatleben als gute Voraussetzung für die Verringerung allgemeiner Erschöpfungszustände und für die Erhöhung der Arbeitszufriedenheit. Außerdem spiegelt eine ausgeglichene Work-Life-Balance die Unternehmenskultur eines Betriebes wider.

### Der Garten als Seelentröster

Gärten sind ein Hort der Heilkraft. Nicht nur weil darin Kräuter, Heilpflanzen, Blumen und Gemüse wachsen. Sie sind auch

ein Ort der Ruhe, des Meditierens und der Wahrnehmung einer sinnstiftenden Einheit von Mensch, Tier und Pflanzen. Es waren die Briten, die den therapeutischen Charakter des Gartens früh erkannt und kultiviert haben. So ist von Paul Wilson der Spruch überliefert: „Wer im Garten arbeitet, gehört zu den ruhigsten, abgeklärtesten Menschen.“ Weil nicht jeder das Privileg hat, selbst einen Garten zu haben, schaffen immer mehr Unternehmen für ihre Mitarbeiter eine Gartenanlage zum Entspannen und zum Tanken neuer Energien. Das Unternehmen von Karl Sailer, Gartenarchitektur und Naturpoolbau im oberösterreichischen Pöndorf, ist einer der Fachbetriebe, der sich auf die Gestaltung solcher Gärten spezialisiert hat. Ganz besonders wichtig ist es, das Element Wasser in die Anlage zu integrieren, „denn Wasser bedeutet Leben“, so Karl Sailer. Um die alltäglichen Herausforderungen im Job, oft mit Stress und Frust verbunden, gut zu verarbeiten, ist es ganz wichtig, die Verbindung zur Natur, zum Organischen nicht zu verlieren. ■■

**Allgemein leidet jeder dritte Österreicher unter negativen Auswirkungen des Jobs auf das Privatleben.**



Foto: iStock.com/jeffbergen