

Nr. 26/27 · 6. 7. 2018  
Kärntner Wirtschaft

## Bei der Arbeit den Sinn sehen spielt eine wichtige Rolle

Die Anzahl der Arbeitsstunden ist nicht alleine für die psychische Belastung und Regeneration ausschlaggebend. Arbeit, die sinn-erfüllt erlebt wird, hat gesundheitserhaltenden und -fördernden Charakter, sagt der Arbeits- und Gesundheitspsychologe Helmut Graf, der als Psychotherapeut auch Burnout-Patienten begleitet.

„Kärntner Wirtschaft“: Stichwort „flexible Arbeitszeit“. Arbeitgeber sprechen von einer Notwendigkeit, Arbeitnehmer gehen dagegen auf die Straße. Manche Experten üben harsche Kritik.

Helmut Graf: Ein faktenbezogener Dialog ist jetzt gefragt, fern von ideologiebesetzten Grenzen und parteipolitischen Eigeninteressen. Die Arbeitsbelastung muss ganzheitlich gesehen werden. Dazu gehören nicht nur die Rahmenbedingungen, wie die Anzahl der Arbeitsstunden. Wir müssen auch über unser Arbeitsverhalten

und unsere Einstellung zur Arbeit lebensdienlich reflektieren. Vor allem hören wir damit auf, Arbeit nur als Belastung zu sehen! Arbeit kann enorm viel dazu beitragen, ein erfülltes Leben zu haben.

**Aber gerade Arbeitnehmer-Vertreter verweisen jetzt auf Studien, die belegen, dass langes Arbeiten doch krank macht?**

Der Arbeitsklima-Index, der im Auftrag der AK Oberösterreich vom SORA-Institut erstellt wird, spricht eine deutliche Sprache. Die Zufriedenheit der Arbeitnehmer mit den Sozialleistungen oder mit dem Führungsstil ist selbst auf hohem Niveau leicht gestiegen. Das Erleben von physischem und psychischem Stress ist heute geringer als vor zehn oder 20 Jahren. Es ist auch belegt, dass die Länge der Arbeitszeit Einfluss auf die körperlichen und psychischen Belastungen hat. Aber dass langes Arbeiten alleine die Ursache für



Helmut Graf ist Geschäftsführer der logo consult Unternehmensberatung sowie Arbeits- und Gesundheitspsychologe. Er tritt für eine Versachlichung der Diskussion um längere Arbeitszeiten ein.

Foto: KK

Krankheit ist, kann seriös nicht nachgewiesen werden. Wir Menschen und vor allem unsere zukünftigen Arbeitswelten sind zu komplexe Systeme, um behaupten zu können, dass ein Faktor allein psychisch krank macht.

**Aber was macht jetzt wirklich krank und was lässt die Arbeitszufriedenheit sinken?**

Auch wenn es manche nicht gerne hören: Kognitive und emotionale Stressverarbeitung des Arbeitsalltags ist auch persönlichkeitsbe-

dingt. Daher müssen wir Belastung von Beanspruchung zumindest auf den ersten Blick differenzieren. Psychische Belastungen werden von außen an uns herangetragen: Die Anzahl der Kundenkontakte, die Menge an Telefonaten oder E-Mails mit Kundenreklamationen fallen etwa darunter, auch die Wochenstundenanzahl. Aber was eine Kundenbeschwerde mit mir macht, ist eine psychische Beanspruchung. Die innere Bewertung einer Situation sowie meine Einstellung zum Leben und zur Arbeit sind ausschlaggebend, wie ich eine äußere Situation innerlich wahrnehme. Krankmachende oder gesunderhaltende Faktoren aus dem Lebens- und Arbeitsumfeld sind stets multi-kausal zu verstehen. Dasselbe trifft auf die Arbeitszufriedenheit zu. Es gehört wohl zu den Mythen, dass die Führungspersonen allein dafür ausschlaggebend sind. Poin-tiert gesagt: Wenn ich nicht weiß, wozu ich arbeite, und keinen Sinn

in der Arbeit entdecken kann, erlebe ich jede Arbeitsstunde belastend und fühle mich psychisch überbeansprucht.

#### **Spielt Sinn in der Arbeit eine so bedeutende Rolle?**

Bei einer Untersuchung bei etwa 1800 Arbeitnehmern sind wir unter anderem der Frage nachgegangen, welchen Einfluss weniger oder mehr als 50 Arbeitsstunden pro Woche auf die psychischen und körperlichen Beschwerden haben. Jene Unselbstständigen, die einen hohen Sinnquotienten aufwiesen, also ihre Fähigkeiten einbringen konnten, die sozial im Unternehmen gut eingebunden waren und vor allem so viel Selbstwertgefühl und Sozialkompetenz besaßen, hatten selbst bei mehr als 50 Arbeitsstunden pro Woche signifikant weniger psychische Beschwerden als Personen, die einen kritischen Sinnquotienten hatten, obwohl sie weniger als 50 Stunden pro Woche im

Durchschnitt arbeiteten. Zumindest in dieser Untersuchung konnten wir nachweisen, dass nicht die absolut geleisteten Arbeitsstunden, sondern der gesundheitserhaltende Faktor Sinn ausschlaggebend dafür ist, wie psychische Beschwerden wahrgenommen werden. Und dabei spielt der selbstverursachte Stress eine signifikante Rolle. Er reduziert die Sinn-motivation um etwa zwanzig Prozent. Aber unabhängig davon habe ich bis jetzt in meiner psychotherapeutischen Praxis keinen Burnout-Patienten erlebt, bei dem allein die geleisteten Arbeitsstunden für den Burnout-Prozess verantwortlich gewesen wären.

#### **Was bedeutet das für die gegenwärtige Diskussion?**

Sehr viel. Erstens: Hüten wir uns davor, Studienergebnisse einseitig zu interpretieren, nur weil sie ideologische Positionen anscheinend untermauern. Zweitens: Denken wir gemeinsam darüber

nach, wie wir Arbeit so gestalten können, dass wir nicht nur unsere Wettbewerbsfähigkeit weiter erhalten, sondern dass Arbeit wieder eine Sinnquelle im Leben werden kann. Drittens: Die Präventionszeit laut ArbeitnehmerInnen-schutzgesetz braucht nicht erhöht zu werden. Aber wir können nicht dauernd davon sprechen, dass uns die psychische Beanspruchung immer mehr fordert und sich gleichzeitig Interessenvertreter querlegen, wenn es darum geht arbeits- und gesundheitspsychologische Beratung in die bereits gesetzlich vorgeschriebene Präventionszeit verpflichtend einzu-beziehen. Die Arbeitnehmerseite fordert dies schon seit Jahren, die Arbeitgeberseite sollte hier über die berechnete Forderung nachdenken. Und viertens: Ausgewogenheit zwischen wohldosierter Arbeit und lebensdienlicher Rege-neration ist gefragt, und da haben alle Eigenverantwortung zu übernehmen.