

Wenn der Chef am Sonntag klingelt

Diensthandy und Firmen-Laptop vereinfachen den Job. Wenn sie uns aber bis ins Schlafzimmer verfolgen, sind Grenzen angesagt.

JOHANNA BAINSCHAB

Diensthandys, die beim Candlelight-Dinner losbimmeln. Firmen-Laptops, die sich wie von selbst in den Urlaubskoffer schwindeln. Sie kennen das? Völlig normal. Wir sind alle auf Stand-by. Erreichbar zu sein, gehört heute zum Job – und der hält sich nicht an fixe Arbeitszeiten. Die Vorteile sind ja nicht abzustreiten. „Steigende Mobilität, schnellerer Informationsfluss unter Firmenangehörigen, besserer Zugang zu Informationen“, fällt dem Arbeits-Psychotherapeuten Helmut Graf ad hoc auf der Haben-Seite ein. Allerdings: Die Überprüfbarkeit



„Gesetz sagt nichts zur Erreichbarkeit“: Wolfgang Bacher, Arbeitsrechtsexperte der Arbeiterkammer

BAUER/KK



„Distanz zur Arbeit ist wichtig für die Psychohygiene“, sagt Arbeits-Psychotherapeut Helmut Graf

KK

STUDIE

Öfter Streit durch ständige Erreichbarkeit

Eine Studie der Uni St. Gallen warnt vor dem Leben auf Stand-By.

Eine kürzlich veröffentlichte kommunikationswissenschaftliche Studie der Universität St. Gallen in der Schweiz warnt vor übermäßigem Gebrauch von E-Mail-fähigen Handys wie Blackberrys. „Eine deutlich wachsende Tendenz zu Konflikten im Privatleben“ sei durch die ständige Erreichbarkeit festzustellen, meint die Universitätspro-

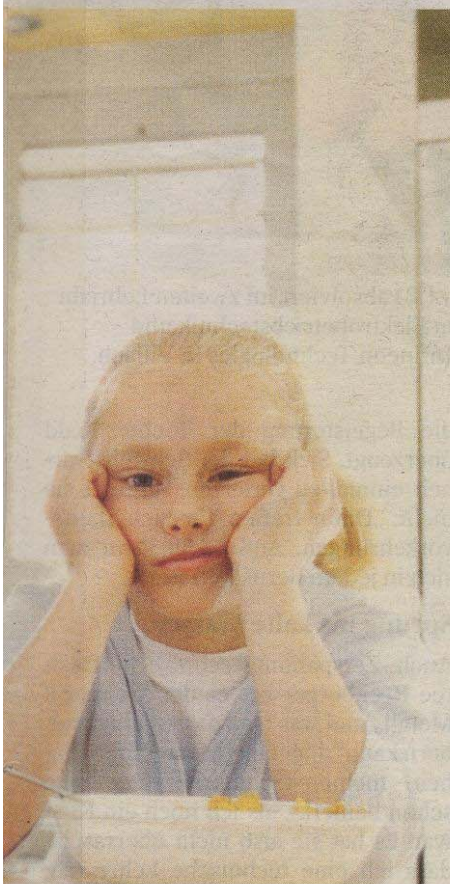
fessorin Miriam Meckel. Der Widerspruch zwischen physischer Präsenz und ständiger Ablenkung schränke die Lebensqualität massiv ein. Vielfach unnötigerweise, meint Meckel. Viele empfangene E-Mails würden lediglich an Kollegen weitergeleitet, um sich bei der Lösung eines Problems auch auf andere rausreden zu können.

Tipps zum Abschalten

Ritueller Job-Stop. Ab gewisser Uhrzeit Diensthandy und Laptop aus. Sollte in Absprache mit dem Chef geschehen. Ausnahmen sind erlaubt.
Kein Freizeit-Stress. Wer glaubt, nach einem Arbeitstag noch 500 Kalorien im Fitness-Center killen zu müssen, gerät in die Freizeit-Stressfalle. Besser: Raus in die Natur, am Wasser sitzen oder Aussicht genießen.
Langsamkeit trainieren. Rad statt Auto, spazieren statt joggen. Wirkt!

des einzelnen Arbeitnehmers steigt. Und, schlimmer: „Private Räume werden mehr und mehr aufgemacht, die mentale Distanz zur Arbeitsstelle fehlt. Psychohygienisch kann das für manche Personen schwierig werden.“

Wenn's brenzlig wird, hilft meistens ein Blick ins Gesetz. Hier nicht. Justizia hechelt der rasanten Entwicklung der mobilen Kommunikation nämlich noch hinterher. „Für die Gesetzgebung ist das alles relativ neu. Deshalb gibt es auch keine dezidierte Rechtsprechung darüber, wie weit Diensthandy und Firmenlaptop Einfluss auf das Leben eines Arbeitnehmers haben dürfen.“ Wolfgang Bacher, Arbeitsrechtsexperte der Arbeiterkammer



BUCHTIPP

Frei trotz Festanstellung

Autor Markus Albers meint: Gute Arbeit definiert sich nicht über abgesessene Arbeitszeit. Er plädiert für mehr Freiheit und Kreativität in der Festanstellung – durch eine mobile, flexible Arbeitsauffassung.

Markus Albers: Morgen komm ich später rein. Campus, 239 Seiten, 18,90 Euro

campus

MARKUS ALBERS

Morgen
komm
ich
später
rein

Für mehr Freiheit in
der Festanstellung

Kärnten, verweist auf die Arbeitszeitvereinbarungen im Dienstvertrag, an die sich Arbeitgeber auch im Zeitalter von Smartphones und Co. halten müssten. Allerdings: „Es hängt natürlich von der Tätigkeit ab. Jemand, der im Außendienst tätig ist, wird ein Diensthandy nicht verweigern können.“ Einen guten Rat hat Bacher in petto: „Noch vor Vertragsabschluss eines Diensthandys mit dem Arbeitgeber eine Vereinbarung treffen.“ Fragen diskutieren wie: Wie oft und lange wird Erreichbarkeit erwartet? Wie soll die Privatnutzung geregelt sein?

Homo connecticus

Viel öfter als der lästige Chef ist es aber der eigene Leistungsanspruch, durch den sich der „Homo connecticus“ – der vollvernetzte Mensch – selbst keinen Feierabend mehr gönnt. Man hängt halt so gern an der Nabelschnur der Bedeutsamkeit. Arbeitspsychotherapeut Graf erkennt weit verbreitete Denkmuster a la „Nur wenn ich alles möglichst schnell erledige, habe ich es gut gemacht.“ Perfektionismus, der gerne mit „Speed wins“ argumentiert. Da muss der zum Spieleabend versammelte Freundeskreis eben warten, bis die wichtige Mail an den Kollegen geschickt ist, oder das halbstündige Telefonat mit dem Chef erledigt. Graf zitiert Studien, laut derer „20 bis 25 Prozent der Angestellten und Manager die zunehmende Mobilität der Arbeit als willkommene Ausrede für ihren eigenen Perfektionismus verwenden“.

Kein Zutritt für Arbeit

So viel zum Status quo, der eh immer dynamischer wird. Aber was tun gegen ein Arbeitsleben, das bis in die letzten privaten Ecken vordringt? „Rituale einführen, um die Arbeit bewusst von arbeitsfreien Bereichen zu trennen.“ Zum Beispiel den Firmenlaptop an freien Tagen ruhen lassen. Diensthandys ab einer gewissen Uhrzeit abschalten. Solche klar gezogenen Grenzen würden auch von Kollegen und Kunden akzeptiert, sofern man sie darüber informiert. „Wenn ich jemanden im Ausnahmefall anbiete, dass er mich während eines wichtigen Projektes auch später am Abend erreichen kann, bekommt das eine ganz andere Qualität“, sagt Graf.

Es geht, wie so oft, um den richtigen Zeitpunkt und die Balance. Graf: „Es gibt Phasen des hohen Tempos und Phasen der Regeneration.“ Man muss aber selbst wissen, wann eine die andere ablöst.