

Rehumanisierung der Arbeitswelt 4.0: Eine Provokation

Rehumanisierung heißt: Arbeit muss wieder mehr als eine Möglichkeit der Lebensbereicherung entdeckt werden. Wenn Arbeit als sinnvoll erlebt wird, hat sie gesundheitserhaltenden und -fördernden Charakter.



Das Miteinander fördern: Ein kollegialer Umgang miteinander in der Arbeit ist wichtig.

Arbeit kann eine Sinnquelle im Leben sein. Personen, die Sinn in ihrer Arbeit erleben, sind weniger psychisch beansprucht als Menschen, die in einer Sinnkrise stecken. Aus Analysen von BGF-Projekten wissen wir: Ein starkes Fünftel der ArbeitnehmerInnen kann Sinn in der Arbeit nicht so erfahren, wie es aus gesundheitspsychologischer Sicht notwendig wäre. Menschen, die Sinn in der Arbeit verspüren, sind nicht nur motivierter und können Vorgaben leichter umsetzen, sondern haben auch eine höhere psychische Widerstandskraft (Resilienz).

Sinn erlebbar machen

Viktor Frankl, Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, hat den schützenden Charakter von Sinn schon in den Vierzigerjahren erkannt. Die Herausforderung

im Arbeitsalltag besteht darin, dass Sinn nicht angeordnet werden kann, sondern in einem Prozess gemeinsam gefunden werden muss.

Ausgangspunkt ist eine Analyse: Wie stark kann Sinn wahrgenommen werden? Eine valide Testung ist gegenüber einer Befragung zu bevorzugen, weil diese objektiver ist sowie Zeit und Geld spart.

Wie kann Sinn am Arbeitsplatz gefördert werden?

- Mehr Möglichkeiten der Entfaltung zulassen: Je besser die fachlichen Fähigkeiten ausgelebt werden, desto höher ist das Sinnerlebnis durch Arbeit.
- Lernen fördern: Arbeit soll die erlebbare Weiterentwicklung der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten ermöglichen.

- Das Miteinander fördern: Dieser Sinnfaktor wird verbessert, wenn Führungspersonen die Beschäftigten so akzeptieren, wie sie sind, und diese wiederum kollegial miteinander umgehen. Der Mensch ist und bleibt ein soziales Wesen. Wir sind auf ein Du ausgerichtet, nicht auf Roboter.
- Schwierigen Situationen mit lösungsorientierten Einstellungen begegnen: Eine schwierige oder kaum veränderbare Situation wird oft anders wahrgenommen, wenn die eigene Sichtweise verändert wird, ohne dabei zum nützlichen Idioten zu werden. Eine veränderte Einstellung zum Negativen ermöglicht dessen Bewältigung, eine veränderte Einstellung zum Positiven bewirkt aber dessen Ausschöpfung.

Sinnerleben in der Arbeit kann evaluiert werden

Nur wenn bekannt ist, auf welchen Verhältnis- und Verhaltensebenen Sinnkrisen entstanden sind, können Maßnahmen umgesetzt werden, um das Erleben von Sinn zu ermöglichen. Dieser Nutzen kann aber nur von allen Beteiligten gemeinsam erwirkt werden: So buchstabiert man Rehumanisierung der Arbeitswelt 4.0.

Mag. Mag. Dr. Helmut Graf
Arbeits- und Gesundheitspsychologe,
Psychotherapeut logo consult GmbH
helmut.graf@logoconsult.at

Die angeführten Analysen wurden mit dem Testverfahren Meaningful Occupation Assessment 7.0 durchgeführt, das über www.logoconsult.at angefordert werden kann.