

Noch schnell einen geschäftlichen Anruf tätigen und nebenbei ein E-Mail beantworten, obwohl schon Feierabend ist und die Tochter spielen möchte. Viele Arbeitnehmerinnen fühlen sich verpflichtet, in der Freizeit etwas für ihren Job zu erledigen.

BILD: SN/FOTOLIA/KZENON

Der Personalpsychologe Alfred Lackner berät seit 25 Jahren Führungskräfte in der öffentlichen Verwaltung und in Unternehmen. Er erinnert daran, wie früher kommuniziert wurde, nämlich mit Telefon, Brief und Fax. Mit den neuen Technologien beschleunigt sich die Kommunikation. Informationen stehen schneller zur Verfügung, Menschen können ohne viel Aufwand miteinander in Kontakt treten. Die Arbeitswelt, in der es um Profitstreben und Produktionssteigerung geht, muss mit der neuen Geschwindigkeit zurechtkommen.

Während Lackner den Umgang mit den neuen Medien als Erwachsener lernen musste, wachsen Kinder heute ganz selbstverständlich damit auf. „Die Frage ist, in welchem Alter der Kontakt mit den neuen Technologien und Medien gut ist“, fragt der Personalpsychologe. „Derzeit gibt es noch zu wenig Erfahrung, ob sich die junge Generation mit der fehlenden Abgrenzung von Beruf und Freizeit leichter tut als die ältere.“ Es ist wichtig, Medienkompetenz zu entwickeln. Wie Lackner betont, macht es einen Unterschied, ob man Medien nutzt, weil es sie gibt, oder sie zielorientiert verwendet.

Fakt ist, dass es für Dienstnehmerinnen wichtiger denn je ist, sich abzugrenzen. Nicht jede schafft das gleich gut. Alfred Lackner stimmt mit der Aussage des Rechtsexperten Heimo Typpl, dass viele Dienstnehmerinnen von sich aus ständig erreichbar sind, überein. Hier müsste das Unternehmensmanagement ansetzen und herausfinden, welche Führungskraft wirklich Verantwortung tragen kann. Verantwortung tragen heißt auch, selbst eine gute Work-Life-Balance zu finden und sich abgrenzen zu können. „Gute Führungskräfte motivieren auch ihre Mitarbeiterinnen, sich abzugrenzen“, sagt der Personalpsychologe. Schlechte Führungskräfte sind für ihn jene, die gern kontrollieren und Mitarbeiterinnen sogar am Wochenende E-Mails schicken, um zu überprüfen, ob diese beantwortet werden.

Wenn man in der Freizeit ständig erreichbar ist, kann dies damit zusammenhängen, dass man fehlenden Selbstwert und mangelndes Selbstbewusstsein durch berufliche Mehrleistung kompensieren möchte. Das kann zu Überforderung führen. Alfred Lackner rät zur Unterstützung durch eine Psychologin, um diesbezügliche Probleme anzusprechen. Ständiges Überprüfen von E-Mails und die Unfähigkeit, einen Anruf einmal zu ignorieren, bezeichnet Lackner als „kleine Sucht“, von der man sich oft nicht selbst lösen könne. Häufig litten Menschen jahrelang an dieser Sucht, bis der Leidensdruck zu stark werde. „Je weniger Energie ich habe, umso weniger kann ich ändern, denn Änderung braucht Energie“, sagt Lackner. Ohne Energie stellt sich Überforderung ein – Stichwort Burn-out.

Reaktionen des Körpers

Weitere körperliche Folgen von „Entgrenzung der Arbeit“ können hoher Blutdruck, Herz-Kreislauf-Beschwerden, ein geschädigtes Immunsystem und Stressreaktionen psychischer Natur sein, erklärt Allgemeinmedizinerin und Betriebsärztin Gotho Geishofer. Symptome von Stress sind Nervosität, Stimmungsschwankungen und Konzentrationsmangel aufgrund von Schlafstörungen. Abhilfe können Entspannungsübungen schaffen sowie ein Alternativprogramm zur Arbeit. Wer den ganzen Tag am Computer verbringt, sollte in seiner Freizeit einen Bogen um den Rechner machen und stattdessen zum Beispiel wandern gehen. Geishofer warnt gleichzeitig vor Freizeitstress. Neue Studien zeigen, dass die durchschnittliche Österreicherin 19 Freizeitaktivitäten regelmäßig ausübt. Davon entfallen 40 Prozent in den Bereich Mediennutzung. 1996 waren es noch 14 Freizeitaktivitäten. „Der Freizeitstress wächst viel stärker als der Arbeitsstress“, sagt die Betriebsärztin.

Judith Empl

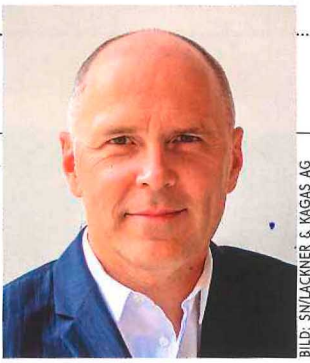


BILD: SN/LACKNER & KAGAS AG

Alfred Lackner,
Personal- und Organisationspsychologe

„Die Leute glauben von sich aus, dass sie ständig erreichbar sein müssen. Es sind nicht die Unternehmen, die das fordern.“

KONZERNE GREIFEN EIN

- > Gegen die ständige Erreichbarkeit ihrer Mitarbeiterinnen sind deutsche Unternehmen schon vor Jahren vorgegangen – zum Teil mit technischen Eingriffen.
- > Bei BMW können Angestellte mit Vorgesetzten Zeiten vereinbaren, zu denen sie daheim zu erreichen sind. Außerdem können mobile Tätigkeiten in der Freizeit im Stundenkonto erfasst werden.
- > Ende 2011 hat VW eingeführt, dass eine halbe Stunde nach Dienstende der E-Mail-Server für alle Smartphones heruntergefahren wird. Angestellte mit Tarifvertrag und Firmenhandy können erst wieder eine halbe Stunde vor Dienstbeginn damit kommunizieren, wenn der Server wieder läuft.
- > Eine andere Lösung hat Daimler 2013 gefunden. Ist der Abwesenheitsassistent im E-Mail-Account aktiviert, werden eingehende E-Mails automatisch gelöscht.
- > Die Firmen E.on und Bayer haben ihre Mitarbeiterinnen darüber informiert, dass sie in ihrer Freizeit keine E-Mails bearbeiten müssen.

SIE SUCHEN DIE GEWISSE WÜRZE IM LEBEN?

Bei uns finden Sie die scharfe Antwort!
Um der weiteren Expansion gerecht zu werden,
verstärken wir unser bestehendes Team.

www.wiberg.eu

WIBERG®