

## **Nachhaltig gesundes und produktives Arbeiten: Arbeiten darf auch Freude machen**

Aktuell wird viel über Arbeit und Gesundheit geschrieben. In einem Artikel der Neuen Zürcher Zeitung fasst Hansueli Schöchli am 22.5.2017 die Situation wie folgt zusammen: «Die Arbeitnehmer sind in der Schweiz besser bezahlt und gesünder als in den meisten anderen Ländern.» Gewisse Umfragen deuten aber auf zunehmende Herausforderungen im Arbeitsalltag hin, deren erfolgreiche Bewältigung nur gelingt, wenn vorab gravierende Missverständnisse geklärt sind:

- *Das Konzept «Work-Life Balance» ist längst überholt:* Wer die berufliche Arbeit als negative Last sieht, welche quasi neben dem Leben steht und durch die erholsame Freizeit balanciert werden muss, hat ein überholtes Bild im Kopf. Viel mehr ist die Berufsarbeit ein integrierter Teil des Lebens, zu dem weitere Lebensbereiche wie Familie, Weiterbildung, Ehrenämter und Hobbies gehören.
- *Arbeit gibt es nicht nur bei der Berufsausübung:* Es gibt auch eine Vielzahl von bezahlter und noch viel mehr unbezahlter Arbeit, welche neben dem eigentlichen Beruf geleistet wird. Als Beispiele seien etwa Hausarbeit, Kinder- oder Altenbetreuung sowie politische Funktionen und Ehrenämter erwähnt.
- *Arbeit ist nicht nur Belastung/Energiefresser, sondern auch Ressource/Energiespender:* Viele Leute arbeiten neben- aber auch hauptberuflich nicht einfach nur um Geld zu verdienen, sondern weil sie einer Berufung nachgehen. Sie arbeiten überwiegend mit Freude, hoher Autonomie in der Arbeitsgestaltung und intrinsisch motiviert.
- *Beim Gesundheitsmanagement gibt es kein Allgemeinrezept:* Einheitsvorgaben wie «x (bezahlte?) Arbeitsstunden für alle» sind fehlleitend. Menschen werden von Arbeit nur dann krank, wenn über längere Zeit die Balance von Belastungen im Leben (bei Beruflichem und Nebenberuflichem) grösser ist als die Ressourcen im Leben (aus Beruflichem und Nebenberuflichem). Das primär individuelle Gesundheitsmanagement muss mit organisationalen Massnahmen seitens der Arbeitgeber unterstützt werden.

Der Annahme, dass Menschen grundsätzlich motiviert sind und einen Beitrag an Wirtschaft und Gesellschaft leisten wollen, folgt auch Barbara Josef, die Mitbegründerin der Firma 5to9. Dem Firmennamen liegt gemäss ihrer Erläuterung eine simple Erkenntnis zugrunde: «Die besten Ideen, spannendsten Kontakte und verrücktesten Projekte entstehen nicht zu Bürozeiten. Das war schon immer so. Neu ist, dass wir zum ersten Mal in der Geschichte der Arbeit dank der fortschreitenden technologischen und gesellschaftlichen Entwicklung in der Lage sind, die Art und Weise, wie wir arbeiten grundsätzlich neu zu definieren». In diese Neudefinition des Arbeitens haben natürlich auch Überlegungen des individuellen und organisationalen Gesundheitsmanagements einzufließen. EXPERTsuisse prägt diese Überlegungen mit – machen Sie sich selbst ein Bild davon an unserer [EXPERTsuisse Jahrestagung 2017](#).

06.06.2017, EXPERTsuisse, Dr. Marius Klauser