

● **Feierabend? Wie ständige Erreichbarkeit uns krank und unglücklich macht**

In der digitalisierten Arbeitswelt gehört die stete Erreichbarkeit dazu. Doch was vermeintlich als selbstverständlich gilt, ist gefährlich für unsere Gesundheit.

Wenn es keine Grenze mehr zwischen Arbeitszeit und privater Zeit gibt

Unsere Jobs beschäftigen uns heute nicht mehr nur an unserem Schreibtisch, sondern überall da, wo wir uns aufhalten – grenzenlose Erreichbarkeit ist das Stichwort. Und das führt dann dazu, dass wir nur noch mal eben schnell diese eine E-Mail checken, während wir mit dem Partner Essen gehen. Noch einmal kurz beim Kunden zurückrufen, nachdem wir das Kind ins Bett gebracht haben. Uns per Skype aus dem Urlaub zuschalten, wenn ein Meeting stattfindet. Und während wir das tun, denken wir meist noch nicht einmal groß darüber nach – schließlich macht das doch jeder so! Und es dauert auch nur ein paar Minuten, das ist doch kein großes Ding, oder?.

Nun, wie eine Umfrage des Meinungsforschungsinstituts YouGov im Auftrag der Deutschen Presse-Agentur ergab, ist es das eben doch. Mit der grenzenlosen Flexibilität umzugehen, ohne dass sie ihnen schadet, schaffen eben nicht alle. In vielen Fällen macht es uns krank, keine klare Trennung mehr zwischen Privatleben und Arbeitszeit zu haben, nicht mehr zu wissen, wann wir noch können und wann wir unbedingt müssen – denn was ist eigentlich, wenn die Kollegin noch antwortet, während ich die E-Mail des Chefs um 23 Uhr einfach ignoriere? Bin ich dann weniger engagiert und mein Job gefährdet? Ein Teufelskreis, mit dem wir uns gegenseitig anfeuern.

Trotz Überbelastung weiterarbeiten? Fast jeder Zweite tut es

Die Ergebnisse zeigen, dass gut jeder zweite Arbeitnehmer seine E-Mails nach Feierabend weiterhin checkt, fast jeder Dritte schaut auch im Urlaub in das berufliche Postfach – doch gut 30 Prozent von ihnen finden das eigentlich überhaupt nicht in Ordnung, sondern empfinden es als belastend. Hinzukommt auch, dass 40 Prozent der Deutschen es als störend empfindet, wenn das Gegenüber nicht vom Job abschalten kann und weiterhin so tut, als würde man noch im Büro sitzen. Im Klartext heißt das, dass die Erreichbarkeit zweifach belastend ist – wegen mangelndem Abstand zum Job und weil die privaten Beziehungen unter dieser steten, mentalen Zerteilung leiden.

Aber wie kann uns das kurze Checken einer Mail so auf die Gesundheit schlagen?

Weil es dabei nicht bleibt: Die fehlenden Pausen führen bei einem Fünftel dazu, dass auch der Schlaf darunter leidet, sich Stress und Druck aufbauen und daraus können wiederum Bluthochdruck, Angstzustände oder auch ein Burnout entstehen. 15 Prozent geben sogar an, gar nicht abschalten zu können, bis es am nächsten Tag schon wieder von vorne losgeht.

Es sind Ergebnisse, die uns aufrütteln und bei unserer Selbstverantwortung packen sollten – und Entscheidungsträgerinnen und -träger innerhalb der Unternehmen verdeutlichen, dass die Arbeitszeit ihre Grenzen haben muss, um voll leistungsfähige Mitarbeiter zu haben, die gesund sind und gesunde Beziehungen führen können. Fraglos bietet die Flexibilität unserer modernen Arbeitswelt enorm viele Chancen, um aus den starren, längst überlebten Arbeitsstrukturen der vergangenen Jahrzehnte auszubrechen – aber sie hat auch mindestens ebenso viel Potenzial dazu, falsch eingesetzt enormen Schaden anzurichten. Darauf, dass das nicht passiert, müssen wir gemeinsam achten. Denn am Ende ist es doch so: Ohne Job geht es vielleicht – ohne unsere Gesundheit aber ganz sicher nicht.

■