



Mediendokumentation

Datum 29.03.2007
Sperrfrist 29.03.2007, 15.00 Uhr

In ein ausgewogenes Leben investieren

Eine gelungene Work-Life-Balance ist ein Gewinn für alle: die Beschäftigten, die Betriebe und die Volkswirtschaft. Verschiedene Entwicklungen gefährden jedoch die Balance zwischen Erwerbsarbeit und den anderen Lebensbereichen. An der nationalen Tagung zur betrieblichen Gesundheitsförderung zum Thema "Work-Life-Balance als Gewinn für Betriebe und Mitarbeitende" vom 29. März 2007 an der Universität St. Gallen (HSG) sind Wege aufgezeigt worden, dieses labile Gleichgewicht zu erhalten oder zu erlangen. An der vom Staatssekretariat für Wirtschaft und von Gesundheitsförderung Schweiz organisierten Tagung haben rund 450 Personen aus der Privatwirtschaft und dem öffentlichen Dienst teilgenommen.

Vielfältige Aufgaben und Tätigkeiten in unterschiedlichen Lebensbereichen sind eine Bereicherung für unser Leben. In diesem Sinne äussert sich auch Norbert K. Semmer, Inhaber des Lehrstuhls für Arbeits- und Organisationspsychologie an der Universität Bern: „Rollenvielfalt bereichert und macht zufriedener¹“.

Der Spagat zwischen beruflichem und privatem Leben

Verschiedene Entwicklungen der modernen Produktions- und Dienstleistungsgesellschaft führen dazu, dass es Menschen oft nur ungenügend gelingt, ihr Leben – mit seinen zahlreichen Herausforderungen im beruflichen und im privaten Umfeld – ausgewogen zu gestalten. Je nach beruflicher Stellung und Branche geben bis zu 25% der Erwerbstätigen in der Schweiz an, dass sie grössere Schwierigkeiten haben, Beruf und Familie respektive

¹ Amstad F. und Semmer N.: Work-Family-Balance – Seiltanz zwischen Hochs und Tiefs. In: Wirtschaftsmagazin Nr. 3, August 2006, S. 7

Privatleben miteinander zu vereinbaren². Die meisten Personen im erwerbstätigen Alter sind beruflich und privat mehrfach gefordert. Wer sich bemüht, allen Anforderungen im Leben gerecht zu werden, dem bleibt für Musse und Erholung oft nur wenig Zeit.

Der Konflikt zwischen Arbeit und Familie wurde in einer amerikanischen Studie als einer der zehn häufigsten Stressfaktoren genannt³. Besonders erwerbstätige Frauen mit Erziehungspflichten können den zahlreichen Anforderungen von Partnerschaft, Kindern, Beruf und Weiterbildung zuweilen kaum entsprechen. Entspannung und Erholung finden in einem übervollen Pensum keinen Platz.

Anne Küng Gugler, Verantwortliche für das Dossier *Vereinbarkeit Beruf und Familie* beim Staatssekretariat für Wirtschaft, beziffert den Anteil der berufstätigen Mütter mit Kindern bis zu 16 Jahren mit 63%⁴. Wenn beide Eltern berufstätig sind, können dadurch erhebliche organisatorische und andere Probleme (z.B. Zunahme von Stress, Umgehen mit Vorurteilen usw.) entstehen. Eine grosse Arbeitslast, steigende Anforderungen an die Beschäftigten, dauernde Lern- und Anpassungsprozesse sowie eine hohe Mobilität und Flexibilität machen es immer schwieriger, die Erwerbsarbeit mit den anderen Lebensbereichen zu vereinbaren. Petra Klumb, Professorin für Personalpsychologie an der Universität Freiburg im Uechtland, greift einen weiteren Punkt auf, der in der öffentlichen Diskussion oft vernachlässigt wird: „Bestimmte Verhaltensweisen wie etwa konzentriertes, zielgerichtetes Arbeiten, die uns im Berufsleben Erfolg bringen, bewirken im Privaten das genaue Gegenteil“, denn im Privaten gehe es hauptsächlich darum, „die Zeit miteinander zu verbringen“⁵.

Der Nutzen einer ausgewogenen Lebensgestaltung ist mannigfaltig für das Individuum: Er reicht von einer besseren Gesundheit und mehr Lebenszufriedenheit bis zur erfolgreichen Realisierung einer erfüllten Berufs- und Lebensplanung, z.B. durch bessere Qualifikation und Weiterbildung, einen bedürfnisgerechten Berufs- und Beschäftigungsgrad oder das Realisieren des persönlichen Lebensmodells, wie etwa die individuelle Planung des Berufseinstiegs, das Erfüllen von Kinderwünschen oder die Wahl des Pensionierungszeitpunktes.

Ein unausgewogenes Leben ist ein Stressfaktor

Eine schlechte Work-Life-Balance führt demgegenüber zu Unzufriedenheit und zu Konflikten im Berufs- und im privaten Leben, aber auch zu den aus der Stressproblematik bekannten Symptomen und Erkrankungen, wie beispielsweise Herz-Kreislaufproblemen, Verdauungsschwierigkeiten, muskuloskelettalen Beschwerden, Schlafstörungen und psychischen Beeinträchtigungen, in gravierenden Fällen auch zu Depressionen und Burnout.

² Hämmig O. et al.: Arbeit und Gesundheit in der Schweiz. Schweizerisches Gesundheitsobservatorium, Neuchâtel 2005.

³ Amstad F. und Semmer N.: Work-Family-Balance – Seiltanz zwischen Hochs und Tiefs. In: Wirtschaftsmagazin Nr. 3, August 2006

⁴ Küng Gugler A.: Familienfreundliche Unternehmenspolitik: ein Gewinn für alle. Staatssekretariat für Wirtschaft, Tagungsunterlage der BGF-Tagung vom 29. März 2007

⁵ SonntagsZeitung 21. August 2005: Interview mit Petra Klumb

Weshalb ist ein Leben, das aus der Balance kommt, ein Problem und wieso sollen sich Unternehmen mit einer Verbesserung der Lebensgestaltung ihrer Mitarbeitenden beschäftigen?

Die mittel- und langfristigen Folgekosten der Beanspruchung durch die Arbeit nehmen laufend zu (Kosten von Krankheiten, Frühverrentungen, Produktionsausfällen, Personalfluktuationen usw.). Als Folge der demografischen Entwicklung zu einer älter werdenden Erwerbsbevölkerung erhöht sich der Druck auf die Personen im mittleren Lebensalter laufend, welche bedeutende Aufgaben in der Wirtschaft, in Politik und Öffentlichkeit und in der Familie erfüllen.

Investitionen in eine gute Work-Life-Balance zahlen sich aus

Etliche Unternehmen haben erkannt, dass sich Investitionen in eine gute Work-Life-Balance ihrer Mitarbeitenden auszahlen. Das Angebot von Massnahmen für mehr Lebensqualität ist breit und reicht von flexibler Arbeitszeit, Jobsharing, Sabbatical, Teleworking, firmeneigenen Kinderkrippen und grosszügigen Elternschaftsurlauben über Weiterbildungs- und Trainingsprogrammen bis zu Wellnessangeboten im Betrieb und Vergünstigungen beim Fitness-Abo⁶. Als wirkungsvollste Massnahmen für eine bessere Vereinbarkeit von Privatleben und Beruf erwähnt Norbert Thom, Ordinarius für Betriebswirtschaftslehre an der Universität Bern, unter anderem die Flexibilisierung der Arbeitszeit, zu der auch Formen von Teilzeitarbeit und Jobsharing gehören, und Möglichkeiten der freien Wahl des Arbeitsortes (Teleworking).

Über den Nutzen von Massnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung und der Verbesserung von Work-Life-Balance äussern sich viele Unternehmen positiv, denn von den Angeboten profitieren nicht bloss die Mitarbeitenden, sondern auch die Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber. Die europäische Stiftung zur Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen hat 2004/2005 in 21'000 Unternehmen aus 21 Staaten der EU die Arbeitszeit und die Vereinbarkeit von Arbeits- und Privatleben untersucht. Als hauptsächliche positive Auswirkungen von flexiblen Arbeitszeitregelungen nannten die Betriebe die grössere Arbeitszufriedenheit, eine bessere Anpassung an die Auftragslage, geringere Fehlzeiten und weniger Überstunden⁷. Wenn man den Einfluss einer hohen Arbeitszufriedenheit der Mitarbeitenden auf die Zufriedenheit der Kundinnen und Kunden, die Auswirkungen einer guten Motivation der Mitarbeitenden, eine höhere Arbeitsplatzattraktivität, eine gute Identifikation mit dem Betrieb und ein gutes Image in der Öffentlichkeit mitrechnet, so wird klar, dass auch die Betriebe von einer guten Work-Life-Balance ihrer Mitarbeitenden profitieren.

Obwohl manche Unternehmen ihre Angestellten gezielt dabei unterstützen, eine ausgeglichene Balance der Lebensbereiche zu realisieren, tragen noch längst nicht alle Unternehmen genügend zur Verbesserung einer erfolgreichen Lebensgestaltung ihrer Mitarbeitenden bei: Sie haben wenig Interesse am Thema und unternehmen kaum etwas zur Verbesserung des Ungleichgewichtes⁸.

⁶ SonntagsZeitung 21. August 2005 und Tagungsunterlagen der BGF-Tagung vom 29. März 2007

⁷ Informationsblatt der Europäischen Stiftung zur Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen: Arbeitszeit und Vereinbarkeit von Arbeits- und Privatleben in europäischen Betrieben, Dublin 2006

⁸ SonntagsZeitung 21. August 2005: Vom Sabbatical bis zur Gratisdusche

Auch die Volkswirtschaft gewinnt

Nicht bloss Betriebe und Mitarbeitende, auch die Volkswirtschaft erzielt durch die ausgewogene Lebensgestaltung der Bürgerinnen und Bürger einen Gewinn, insbesondere durch die Vergrösserung des Wohlstandes bzw. die Verringerung der Armut, durch höhere Haushalteinkommen, eine bessere soziale und schulische Integration der Kinder sowie mehr Steuereinnahmen auf Grund der höheren Einkommen und Konsumausgaben. Eine erhöhte Wettbewerbsfähigkeit der Unternehmen, Einsparungen bzw. höhere Einnahmen bei den Sozialversicherungen und geringere Lohnnebenkosten sind weitere Faktoren dieser positiven Bilanz.

Auf der Basis der volkswirtschaftlichen Gesamtrechnung hat Prognos für Deutschland eine Modellrechnung⁹ erstellt. Diese belegt, dass eine bessere Vereinbarkeit der ausserberuflichen und beruflichen Lebensbereiche der Wirtschaft deutliche Wachstumsimpulse geben kann. Wenn Konzepte für eine bessere Work-Life-Balance bis zum Jahr 2020 30% der Beschäftigten erreichen, erwartet Prognos eine höhere Wirtschaftsleistung, eine stärkere Wettbewerbsfähigkeit, höhere Geburtenraten, eine Stimulierung der Binnennachfrage, mehr Arbeit, eine Senkung der Lohnnebenkosten und Einsparungen bei den Sozialversicherungen.

Im Wissen, dass wirtschaftliches Wachstum neben den positiven auch negative Auswirkungen hat, sollen die positiven Effekte zur Kenntnis genommen und die Chancen für die Gestaltung einer ausgewogenen Work-Life-Balance erkannt und genutzt werden. Die Massnahmen für eine bessere Vereinbarkeit der verschiedenen Lebensbereiche verursachen dem Betrieb auch Kosten. Trotz dieses Mehraufwandes ist Norbert Thom überzeugt, dass sich diese Investitionen auf die Dauer auszahlen¹⁰. Betriebe und Unternehmen sollten deshalb den Aufwand, der durch organisatorische oder andere Umstellungsprozesse entstehen kann, nicht scheuen, denn eine gelungene und ausgewogene Lebensgestaltung ist für alle ein Gewinn.

Die Symposien an der Tagung

In zahlreichen Symposien wurden die vielfältigen Aspekte einer erfolgreichen Work-Life-Balance vertieft: die Vereinbarkeit von Beruf und Familie, geschlechterspezifische Gesichtspunkte, Ernährung, Bewegung und Entspannung, Arbeitsorganisation und die gesundheitsfördernde Gestaltung der Arbeit. Verschiedene Infostände haben dazu eingeladen, die Institutionen aus dem Gesundheitsbereich und ihre Angebote besser kennen zu lernen.

Informationen und Tagungsbeiträge

Informationen und Tagungsbeiträge sind abrufbar unter www.bgf-tagung.ch (deutsch) und www.congres-pse.ch (französisch).

Die nächste nationale Tagung zur betrieblichen Gesundheitsförderung wird am 19. Juni 2008 an der Universität Basel stattfinden.

⁹ Prognos AG, Work-Life-Balance als Motor für wirtschaftliches Wachstum und gesellschaftliche Stabilität (Zusammenfassung), Berlin/Basel 2005

¹⁰ Interview mit Norbert Thom: Jobsharing ist ein Gebot ökonomischer Klugheit, www.fairplay-at-work.ch

Literatur zur Work-Life-Balance

Astor M., Steiner M.: Work-Life-Balance, Motor für wirtschaftliches Wachstum und gesellschaftliche Stabilität. Prognos AG, Berlin/Basel 2005

Moser R., Thom N., Schüpbach S.: Career- and Lifestylemanagement. Konzept – Empirie – Gestaltungsempfehlungen. Institut für Organisation und Personal der Universität Bern, Bern 2005

Kastner M. (Hrsg.): Die Zukunft der Work-Life-Balance. Asanger, Heidelberg 2004

Cassens M.: Work-Life-Balance. Wie Sie Berufs- und Privatleben in Einklang bringen. Dtv, München 2003

Kontakt/Rückfragen:

Joseph Weiss, SECO, Grundlagen Arbeit und Gesundheit, Tel. +41 (0)79 291 21 87

Doris Summermatter Kaufmann, Gesundheitsförderung Schweiz, Tel. +41 (0)31 350 04 35 / 04