



# Wie viel Arbeit tut gut?

Blicke auf die (Erwerbs-)Arbeit – aus verschiedenen Perspektiven

# Wie viel Arbeit tut gut?

## Agenda

- Freud und Leid im Familienbetrieb
- Kapitäne der Landstraße
- Arbeit – Sinn – Tätigkeit
- Emanzipiert und frei –  
Belastungen in der modernen Arbeitswelt
- (Bescheidene) Schlussfolgerungen



# Café Osterfeld



Universitätsklinikum  
Hamburg-Eppendorf

Klinik für Psychiatrie  
und Psychotherapie



*Merke:*

*Gute Arbeit braucht ein gesundes Maß  
an psychophysischer Belastung!*



ÜBER DIE LEBENS- UND ARBEITSSITUATION  
VON KRAFTFAHRERN IM GÜTERFERNVERKEHR

Fernfahrer im Konflikt zwischen  
Freiheit, Belastung und Ausbeutung

Diplomarbeit vorgelegt zur  
Diplom-Hauptprüfung in Psychologie  
am Fachbereich Psychologie  
der Universität Hamburg

Karsten Groth  
St. Pauli Fischmarkt 4  
2000 Hamburg 4

4. Januar 1982



# Kapitäne der Landstraße

Fernfahrer geraten aufgrund der langen Arbeitszeiten in einen Zustand chronischer Ermüdung, „in einen Allgemeinerermüdungszustand, der durch Ruhezeiten nicht ausgeglichen werden kann. Die Folgen sind zunächst psychische Erscheinungen der Labilität, Depressionen, Reizbarkeit und Unduldsamkeit.“



---

Ute Volmerg

---

Identität und Arbeitserfahrung

---

Eine theoretische Konzeption

---

zu einer Sozialpsychologie

---

der Arbeit

---

---

edition suhrkamp

---

SV

---



# Kapitäne der Landstraße

„Die subjektiv empfundene Arbeitsbelastung ergibt sich aus dem Verhältnis von objektiv belastender Arbeitssituation, den in der Arbeit gegebenen Kompensationsspielräumen und den je individuellen Möglichkeiten, diese Spielräume zu nutzen.“



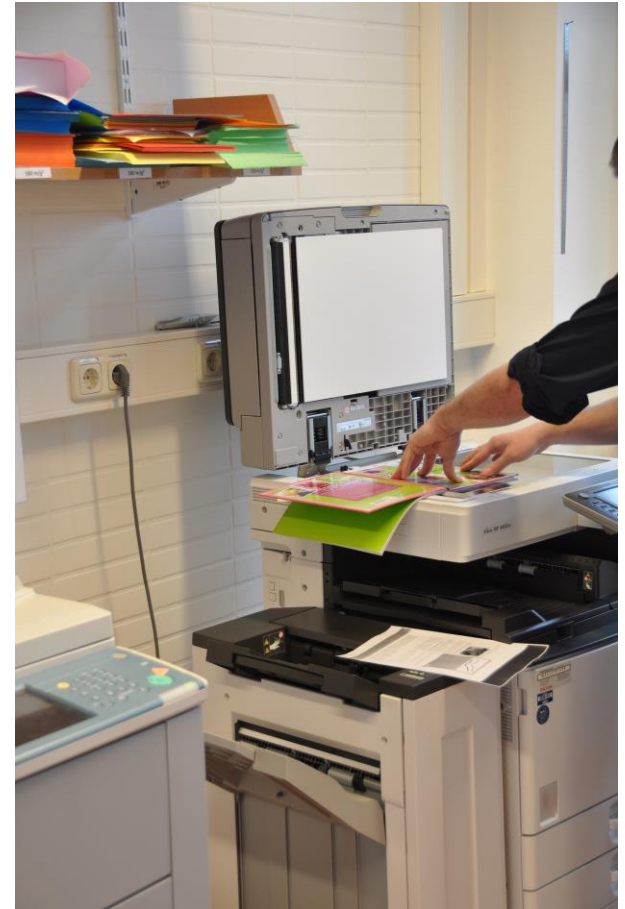


*Merke:*

*Personale und arbeitsbezogene Ressourcen*

*moderieren die (empfundene) Beanspruchung auch*

*bei hoher psychophysischer Arbeitsbelastung!*



**Arbeit**

**Tätigsein**

**Sinn**

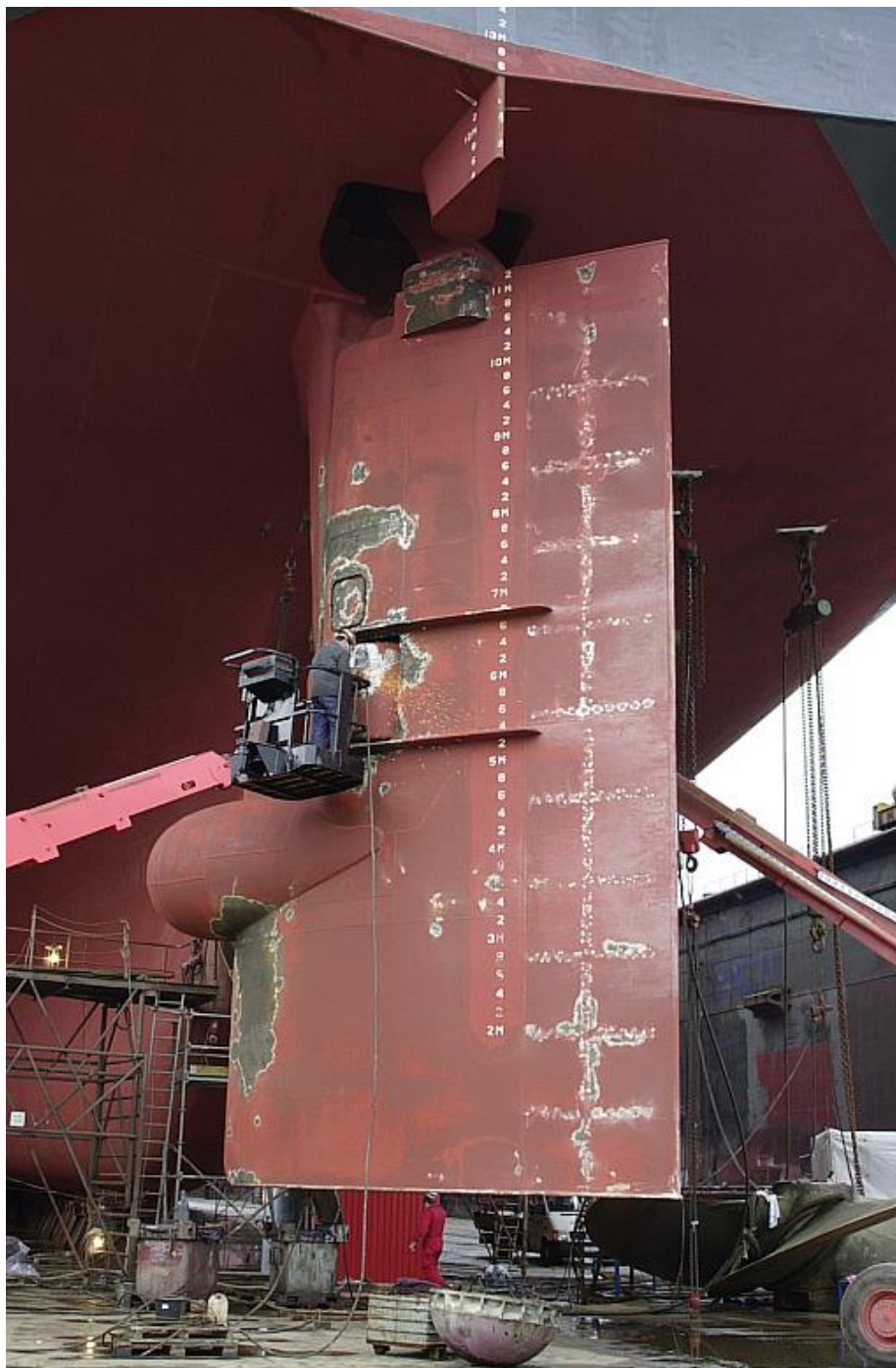
Arbeit

Tätigsein

Sinn











Die Arbeit ist getan!  
Zufrieden stellt sich  
der Gang hinter der  
letzten Hieve für den  
Fotografen auf







# Latente Funktionen der Erwerbsarbeit

nach Marie Jahoda (1933)

- Schaffung einer Zeitstruktur über den Tag
- Regelmäßige gemeinsame Erfahrungen und Kontakte mit Menschen außerhalb der Familie
- Teilhabe an (kollektiven) Zielen und Zwecken, die über den persönlichen Rahmen hinausgehen
- Festlegung von Aspekten des sozialen Status und der Identität
- Erzwingung von Aktivität

# Job-Unsicherheit und Arbeitslosigkeit

## Relative Risiken für Männer

sozialer Status	Subjektive Gesundheit	medizinischer Status	Depressions-erkrankung
festе Beschäftigung (nicht befristet)	1,0	1,0	1,0
atypische Beschäftigung (befristet)	<b>1,34</b> <b>(0,97-1,86)</b>	1,33 (1,02-1,73)	1,41 (1,01-1,97)
Arbeitslosigkeit, einkommens- kompensiert	1,06 (0,75-1,50)	1,45 (1,07- 1,95)	2,09 (1,50-2,92)
Arbeitslosigkeit, niedriges Einkommen	2,38 (1,89-3,00)	1,95 (1,57- 2,44)	<b>3,43</b> (2,73- <b>4,33)</b>



## *Merke:*

*Arbeit, mit der keine wirkliche oder dauerhafte  
Teilhabe ... einhergeht, hat tendenziell dieselben  
negativen Auswirkungen wie Arbeitslosigkeit;  
zumindest stellen sie sich nach Auslaufen der  
entsprechenden Maßnahmen wieder ein.*

**Arbeit**

**Tätigsein**

**Sinn**

# Arbeit – Sinn – Tätigkeit



*Merke:*

*Der Wunsch und das Streben nach Sinn und  
Tätigsein – und eben nicht der Wunsch nach  
Lohn- und Erwerbsarbeit – werden in der Literatur  
vielfach als eine anthropologisch begründete  
Grundbedingtheit des Menschen beschrieben.*



Behörde für Gesundheit  
und Verbraucherschutz



Universitätsklinikum  
Hamburg-Eppendorf







Behörde für Gesundheit  
und Verbraucherschutz



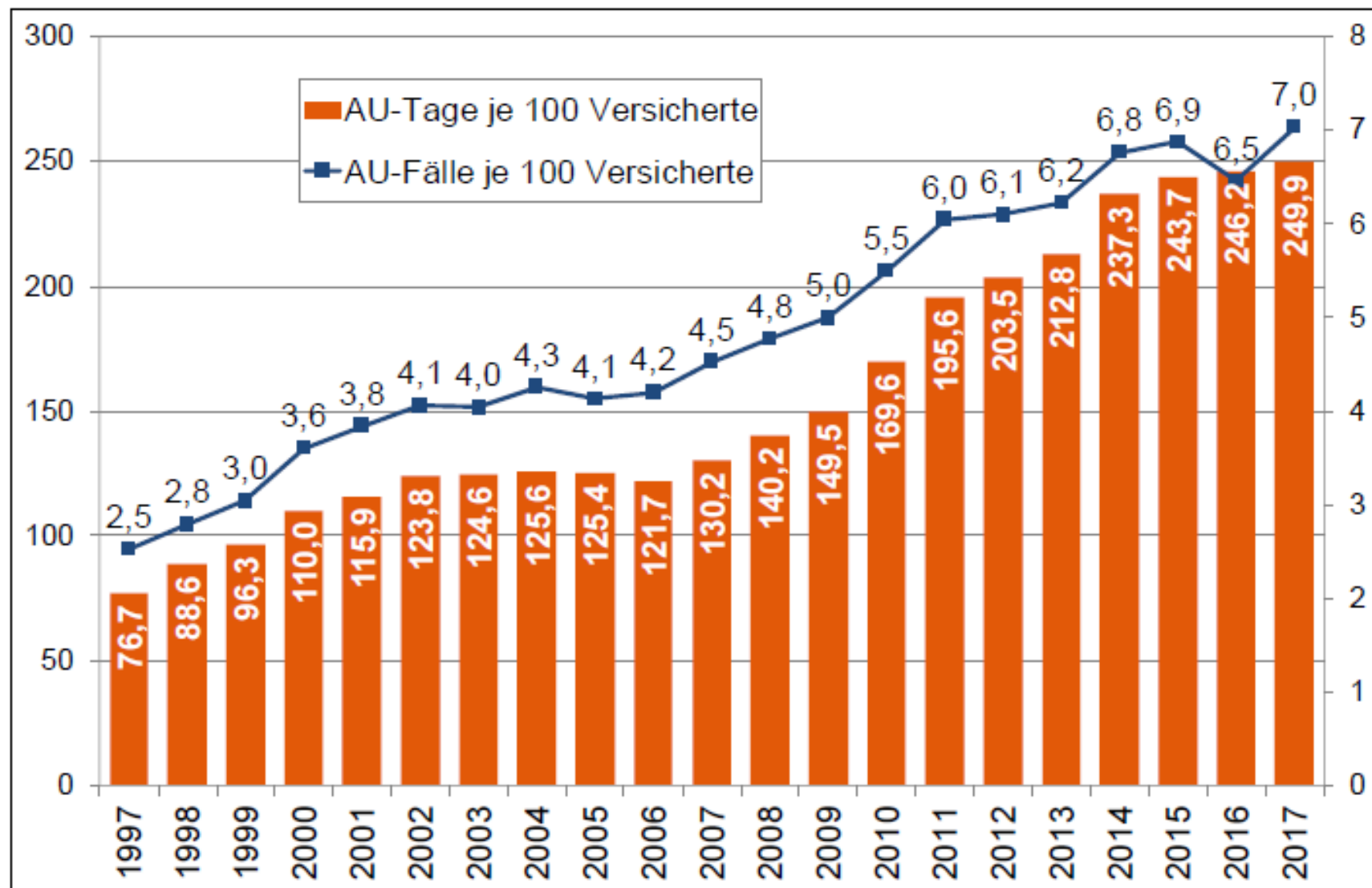
Universitätsklinikum  
Hamburg-Eppendorf



- Groth K./Wegner R. Ich-AG – Freelancer – Freiberufler. In: A. Weber/G. Hörmann (Hrsg.). Psychosoziale Gesundheit im Beruf. Gentner Verlag, 2007:367-374
- Groth K. Psychische Belastung und Beanspruchung. In: Baur X. Arbeitsmedizin. Berlin, Heidelberg: Springer, 2013:71-76
- Angerer P, Hupfer K, Groth K, Wege N. Betriebsnahe Versorgungswerke: Konzepte, Praxisbeispiele und erste wissenschaftliche Ergebnisse. In: 54. Wissenschaftliche Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Arbeitsmedizin und Umweltmedizin e.V. Umweltmed Hyg Arbeitsmed 2014;19(2):120
- Vortrag 26.06.2014/Geesthacht: Burnout. Ein Begriff kehrt zurück.
- Vortrag 15.03.2017/DGAUM, Hamburg: Wir wollen dich ganz! Psychische Belastungen in der modernen Arbeitswelt

**ps**  **gesa**  
psychische gesundheit am arbeitsplatz e.V.

Abbildung 15: AU-Tage und AU-Fälle pro 100 Versichertenjahre aufgrund psychischer Erkrankungen



Quelle: AU-Daten der DAK-Gesundheit 1997–2017





# Veränderte Arbeitsbelastungen in der Folge von:

- Rationalisierung
- Digitalisierung
- Verkürzung von Produktzyklen
- Steigerung von Produktivität und Effizienz
  - Verdichtung von Arbeitstakten
- Flexibilisierung von Arbeitsverhältnissen



# Veränderte Arbeitsbelastungen in der Folge von:

Rationalisierung, Digitalisierung, Verkürzung von Produktzyklen,  
Steigerung von Produktivität und Effizienz, Verdichtung von Arbeitstakten,  
Flexibilisierung von Arbeitsverhältnissen

- Führungsstrategien des Managements
  - Organisationsentwicklung
  - Subjektivierung der Arbeit
  - Arbeitskraftunternehmer

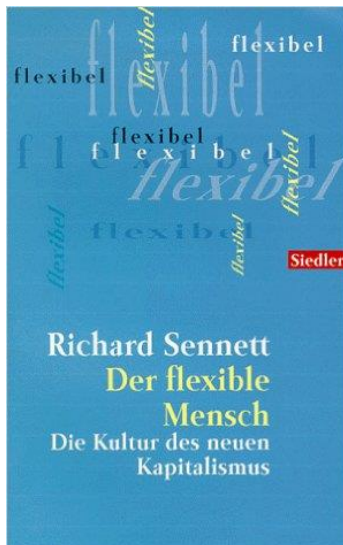


J. M. FLAHERTY  
**I WANT YOU**  
**FOR U.S. ARMY**  
**NEAREST RECRUITING STATION**



1986

„In der fortgeschrittenen Moderne geht die gesellschaftliche Produktion von *Reichtum* systematisch einher mit der gesellschaftlichen Produktion von *Risiken*.“ (S. 25)



1998

Strenge Hierarchien sind teilweise durch kleine ‚selbstverantwortliche Gruppen‘ mit hohem Risiko abgelöst worden. Der Druck auf den Einzelnen (...) steigt immens. Hinzu kommt eine engmaschige Überwachung der gesamten Produktionsprozesse - einschließlich der Arbeitenden - durch den Einsatz moderner Kommunikationsmittel.



1998

... eine neue Form der Leistungsbereitschaft zu erkennen; in einer Mischung von Stress und Spaß wird hier Effizienz mit emotionaler Erlebnisqualität verbunden. (...) Die Ergebnisse lassen den Schluss zu, dass ein erweiterter Zugriff auf Subjektivität als maßgeblicher Faktor der Produktivkraftentwicklung an Bedeutung gewinnt.

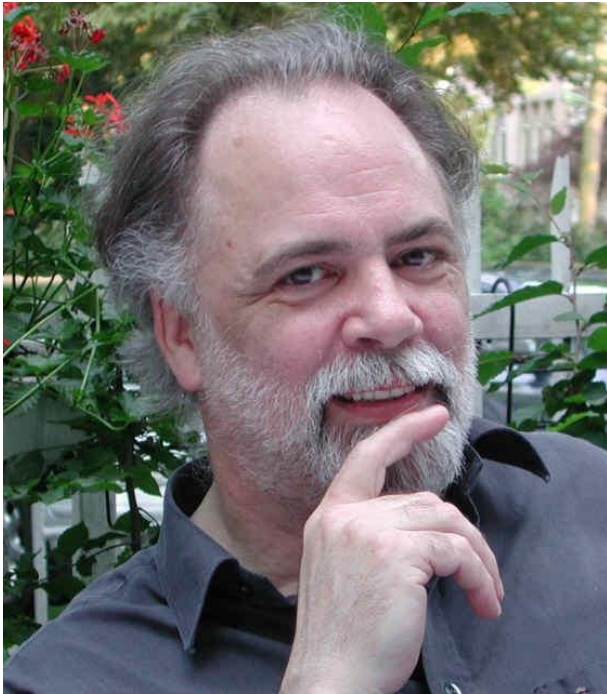


1998

Selbstbehauptung ist Norm und Wert zugleich.

Erschöpfung, Burnout, Depression sind die  
Leiterkrankungen des eigenverantwortlichen  
Individuums in der globalisierten Leistungs- und  
Technologiegesellschaft.

# Mehr Druck durch mehr Freiheit



**COGITO. Institut für Autonomieforschung. Berlin.  
[WIR SIND AUFS KROKODIL GEKOMMEN]**



# DIE ZEIT

27.02.2015

Zur Sache, Hamburg

"Sind wir nicht alle ein bisschen Start-up

Von der schönen neuen Arbeitswelt"

Debatte von der ZEIT-Stiftung und ZEIT:Hamburg

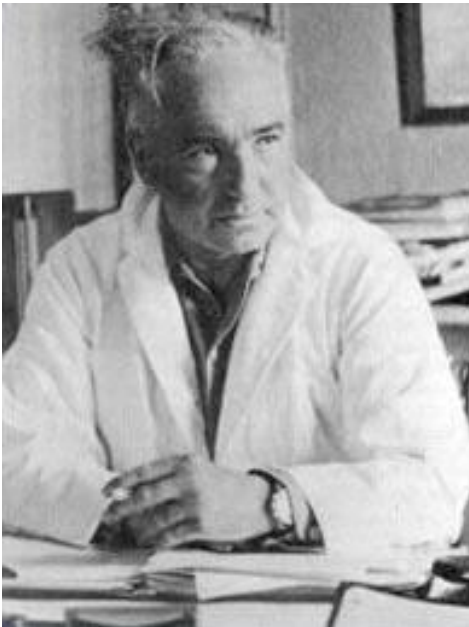


*Merke:*

*Vorsicht vor dem Krokodil!*



„Liebe, Arbeit und Wissen  
sind die Quellen unseres Lebens.  
Sie sollten es auch beherrschen.“



Wilhelm Reich (1897-1957)



Universitätsklinikum  
Hamburg-Eppendorf

Zentrum für Psychosoziale Medizin  
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie





# Effort-Reward-Imbalance (Siegrist, 1996)

## Gratifikation

- Bezahlung
- Aufstiegschancen
- Anerkennung
- Arbeitsplatzsicherheit
  
- Dispositions- u. Entscheidungsspielräume
- Identifikation mit Arbeitsplatz und Arbeitsaufgabe
- Status



**Job Strain**



## Aufwand

### Arbeitsanforderung + Leistungsbereitschaft

- hohe Verantwortung
- hohe Arbeitsintensität
- Zeitdruck
- inkonsistente Arbeitsanforderungen
- Arbeitszeit (lang, unregelmäßig, Tag-Nacht ...)
- Monotonie
- Konzentration

Ein Drittel der erwerbsfähigen Bevölkerung leidet heute unter der „Gratifikationskrise“. (Siegrist 2002)

# 7 Humankriterien guter Arbeit

- 1. Sinnhaftigkeit** 4  
Übereinstimmung gesellschaftlicher u. individueller Interessen
- 2. Autonomie** 7  
Verantwortungsübernahme, Selbstwert- u. Kompetenzerleben
- 3. Lern- u. Entwicklungsmöglichkeiten** 3  
Erhalt u. Entwicklung geistiger Flexibilität, beruflicher Qualifikation
- 4. Soziale Interaktion** 1  
gemeinsame Bewältigung von Schwierigkeiten u. Belastungen
- 5. Ganzheitlichkeit der Aufgabe** 5  
Erkennen der Bedeutung der eigenen Arbeit u. Feedback aus der Durchführung
- 6. Zeitelastizität** 6  
Freiräume für Interaktion, Kreativität u. die Gestaltung der Anforderungen
- 7. Anforderungsvielfalt** 2  
Einsatz vielfältiger Qualifikationen u. Vermeidung einseitiger Beanspruchungen



# Psychische Belastung, Beanspruchung u. Beanspruchungsfolgen

- Im Unterschied zur Alltagssprache werden die Begriffe „psychische Belastung“ und „psychische Beanspruchung“ wertneutral definiert.
- **Psychische Belastungen**  
Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken
- **Psychische Beanspruchung**  
Zeitlich unmittelbare Auswirkung der psychischen Belastung im Individuum in Abhängigkeit von seinen jeweiligen überdauernden u. augenblicklichen Voraussetzungen (incl. Coping-Strategien)
- **Psychische Beanspruchung** kann
  - positive Wirkungen auf Wohlbefinden und Gesundheit (z.B. Aktivierung) oder aber
  - negative Beanspruchungsfolgen (z.B. Stress, Ermüdung, psychische Sättigung ...) haben.

(Länderausschuss f. Arbeitsschutz u. Sicherheitstechnik, 2002) / DIN EN ISO 10075, Teil 1

## ***Merke:***

***Psychische Belastungen nicht generell reduzieren, sondern optimieren!***

