

„Arbeit ist keine Beschäftigungstherapie“

Herr Bauer, diese Woche haben Sie als Arzt gearbeitet, Vorlesungen gehalten und waren Gast bei Anne Will. Wie geht es Ihnen mit diesem Arbeitspensum?

Das alles hat mir Freude bereitet. Ich bin in einer privilegierten Situation, weil meine Arbeit sehr vielseitig ist. Allerdings kommt es vor, dass mir mein Körper Warnzeichen gibt, wenn ich zu viel gearbeitet habe.

Wie viel Arbeitszeit ist denn noch gesund?

Das lässt sich pauschal nicht sagen. Die 40-Stunden-Woche ist ein Maß, das unter gesundheitlichen Gesichtspunkten okay ist. Auch wer zeitweise mehr arbeitet, wird deshalb nicht gleich krank. Wichtig ist, dass drei Bedingungen stimmen: Erstens muss ich meinen Aufgaben gewachsen sein, nur so kann

Zu viel Stress am Arbeitsplatz ist nicht gesund, doch keine Arbeit zu haben macht auch krank.

Was also tun? *Julia Lauer* spricht mit dem Neurobiologen und Mediziner Joachim Bauer über 40-Stunden-Woche, Zeitdruck und Kollegen.

es zu Erfolgserlebnissen kommen, die dann im Gehirn mein Motivationssystem in Gang bringen. Zweitens muss ich über ausreichend Zeit verfügen, um meine Aufgaben bewältigen zu können. Vor allem aber sollte am Arbeitsplatz ein kollegiales Klima herrschen. Wenn diese Faktoren stimmen, kann Arbeit zum Glück beitragen.

Welche Rolle spielt Stress?

Stress ist nicht grundsätzlich schlecht. Wer Stresshormone produziert, weil besondere Aufgaben anstehen, wird deswegen nicht

krank. Problematisch wird es, wenn das Stresssystem permanent hochgeschaltet ist. Eine Ursache dafür kann fortwährender Zeitdruck sein, eine andere ist ein schlechtes Arbeitsklima: Das limbische System unseres Gehirns ist ständig damit beschäftigt, die Qualität unserer zwischenmenschlichen Beziehungen zu bewerten und setzt daraufhin entsprechende Botenstoffe frei.

Die einen leiden unter monotoner Arbeit, die anderen unter zu viel Druck. Dabei haben wir mehr

Freizeit als je zuvor, wir werden immer älter und sind dabei auch immer länger gesund. Tödliche Arbeitsunfälle sind hierzulande auf dem Tiefstand. Jammern wir nicht alle auf sehr hohem Niveau?

Teilweise ja. Andererseits arbeitet fast jeder Fünfte von denen, die Vollzeit arbeiten, mehr als 48 Stunden in der Woche. Jeder dritte Beschäftigte kann nach der Arbeit nicht abschalten, seinen Feierabend also gar nicht richtig genießen. Viele derjenigen, die ‚viel Freizeit‘ haben, gehören zu den 25 Prozent, die man als atypisch Beschäftigte bezeichnet, die nicht in normalen Beschäftigungsverhältnissen stehen. Viele würden gerne mehr arbeiten, weil sie von ihrem Verdienst oft nicht leben können. Denen hilft die viele Freizeit nicht.

Wir alle haben den Wunsch eine Arbeit zu finden, die uns mit Sinn erfüllt. Ist das eine übertriebene Erwartung?

Nein, Arbeit ist ja keine Beschäftigungstherapie. Es ist das Wesen fast jeder Arbeit, dass sie Sinn macht, das gilt für die Müllentsorgung genauso wie für Ingenieursberufe. Damit den Beschäftigten der Sinn ihres Tuns nicht abhanden kommt, muss ihnen die Arbeit neben einer halbwegs fairen Bezahlung noch etwas anderes geben. Der aus neurobiologischer Sicht wichtigste Faktor für die Arbeitsmotivation ist Wertschätzung für die erbrachte Leistung. Leider hat sich das noch nicht bei allen Vorgesetzten herumgesprochen. Andererseits sollten Beschäftigten dazu bereit sein, sich am Arbeitsplatz voll einzubringen.

Sie zitieren im Buch Umfragen, in denen jeder Dritte angibt, es in seinem Job nicht bis zur Rente auszubalancieren. Wie soll es weitergehen. Doch ein Grundeinkommen?

Realistisch betrachtet sind die verschiedenen Modelle des Grundeinkommens nicht finanzierbar. Da wir alle immer älter werden, werden wir in den meisten Berufen auch länger arbeiten müssen, daran führt kein Weg vorbei. Das funktioniert aber nur, wenn wir am Arbeitsplatz auch länger gesund bleiben. Da stressbedingte Erkrankungen inzwischen der häufigste Grund für Frühverrentungen sind, müssen wir die Arbeitsplätze menschengerechter gestalten. Denn die Arbeit muss auch zu leisten sein.

Joachim Bauer: „Arbeit. Warum unser Glück von ihr abhängt und wie sie uns krank macht“, Blessing 2013, 19,99 €.