

# Ein zufriedenes Leben jenseits der Arbeitsachterbahn

Der amerikanische Psychoanalytiker Erich Fromm sagte einmal: „Zwanghaftes Arbeiten allein würde die Menschen ebenso verrückt machen wie absolutes Nichtstun. Erst durch die Kombination beider Komponenten wird das Leben erträglich.“ Dies verdeutlichte nun auch eine Befragung des Instituts für Soziologie der Friedrich Schiller Universität in Jena. Sie untersuchte die Zufriedenheit von erwerbstätigen Personen der Geburtsjahrgänge 1950 bis 1965. Heraus kamen überraschende Ergebnisse.

Dass wir in der heutigen Leistungsgesellschaft unter ständigem Druck leben, der unsere Gesundheit schädigt ist unlängst bekannt. Doch wie weit kann man gehen, um beruflich eine erfolgreiche Laufbahn hinlegen zu können und trotzdem gesund zu bleiben? Eine Studie mit über 130 Befragten hat hierzu einige Meinungen eingefangen.

Für die meisten Befragten ist die Arbeit in hohem Maße sinnstiftend und sie trägt zu einem großen Teil zum Lebensglück bei. Insbesondere für die jüngeren Jahrgänge ist Arbeit besonders erfüllend. Unter den 132 Befragten, haben 90% am Ende eines Arbeitstages das Gefühl, einer sinnvollen Tätigkeit nachgegangen zu sein. Rund 81% empfinden, dass die Zeit während der Arbeit wie im Fluge vergeht. Das lässt schon ein recht positives Bild von Arbeitnehmern erwarten, doch so wie es auf den ersten Blick erscheint, ist es nicht. Denn rund jeder zweite Befragte klagte auch, dass die Qualität der Arbeit unter der Menge der zu bewältigenden Aufgaben leidet und man häufig unter Termin- und Zeitdruck steht. Und nicht nur das, 80% der Befragten haben auch das Gefühl das immer höhere Anforderungen an sie gestellt werden. Ergeben hat sich dazu folgende Bilanz: Jeder vierte Mann und jede dritte Frau kann sich nicht vorstellen, die Arbeit mit dieser Belastung bis zur Rente durchzuhalten.

In einer stetig wachsenden Gesellschaft herrscht heutzutage ein höherer erfolgsorientierter Druck in den Unternehmen als noch vor 20 Jahren. Arbeitgeber verlangen zunehmend mehr von ihren Angestellten. Auch die Familie kommt dabei zu kurz, wie jeder Zweite bestätigt. Zweidrittel der Befragten gaben an, dass sie gern weniger arbeiten würden, wenn sie nichts weiter als finanzielle Einbußen zu befürchten hätten. Die meisten Befragten gaben demnach an, mehr Freizeit für sich selbst und für die eigene Familie haben zu wollen. Die finanziellen Einbußen würden nach Aussagen der Befragten durch den subjektiven Gewinn an „Lebensqualität“ ausgeglichen werden.

Im höheren Arbeitsalter sind viele Prozesse aber so nicht mehr zu bewerkstelligen. Gerade einmal 20% der Betriebe nehmen darauf besondere Rücksicht, dass im Alter bestimmte Tätigkeiten schwerer fallen und man mehr Zeit zur Erholung braucht. Somit wird es immer wichtiger, sich frühzeitig fit und gesund zu halten. Immerhin 62% der Frauen, aber nur 48% der Männer nehmen sich neben der Arbeit Zeit, aktiv etwas für die Gesundheit zu tun. 71% der Frauen und 54% der Männer nutzen ihre Freizeit dafür, um auch in Zukunft beruflich fit und leistungsfähig zu sein.

Gleichwohl hat alles irgendwann sein Ende, so auch die Erwerbstätigkeit. So zeigt die Befragung beim Thema Rente, dass je jünger die Befragten sind, desto eher planen sie in Rente zu gehen. Die meisten befürchten, im Alter dem Leistungsdruck nicht mehr stand halten zu können. Ebenso steigt mit den engagierten und anstrengenden Arbeitsjahren das Gefühl „satt von der Arbeit“ zu sein. Aus diesem und weiteren Gründen freuen sich über die Hälfte der Befragten auf den Tag ihres Rentenanktritts. Das bedeutet aber auch, dass für rund 45%, die Rente ein schmerzlicher Austritt aus der Erwerbstätigkeit darstellt. Die Rente muss dabei aber nicht das Ende jeglicher Leistungsbereitschaft sein. Sie ist vielmehr eine legitime, durch Leistung erworbene Finanzierungsgrundlage, für einen aktiven dritten Lebensabschnitt.

Wenn Sie sich durch diesen Artikel angesprochen fühlen, so schlagen Sie Ihrem Arbeitgeber doch einmal die **betriebliche Gesundheitsförderung** durch Impulsdialog vor. Wir können Maßnahmen in Ihrem Unternehmen durchführen, die durch die Krankenkasse bezuschusst werden. An die Gesundheit denken, heißt an die Zukunft denken.

Weiterführende Links:

[Onlinetraining: Burnout](#)  
[Burnout Lernmappe](#)