

Arbeitsfrust und Freizeitglück?

Spricht man von der emotionalen Seite der Arbeit, dominieren meist negative Sachverhalte: Stress, Angst am Arbeitsplatz, Burnout, Mobbing sind die zentralen Themen. Freizeit gilt dagegen vielfach als alleiniger Hort des Glücks. Die Untersuchung des tatsächlichen Erlebens im Alltag liefert jedoch ein wesentlich differenzierteres Bild.

VON URS SCHALLBERGER

Betrachtet man Arbeit als Mittel zum (doppelten) Zweck, gesellschaftlich nachgefragte Güter und Dienstleistungen zu produzieren beziehungsweise den individuellen Lebensunterhalt zu finanzieren, erscheint sie leicht nur als notwendiges Übel. Jemand, der viel arbeiten muss, ist aus dieser Sicht zu bedauern. Wer gar ohne Widerwillen viel arbeitet und zudem noch Freude daran hat, gerät in Verdacht, ein Workaholic, im Klartext: krank zu sein. Vielleicht gibt es einige Privilegierte, denen es gelingt, ihr Hobby zum Beruf zu machen. Im Normalfall ist Arbeit aus dieser Perspektive aber nur eine Quelle negativer Emotionen; das «eigentliche», wirklich erfüllende Leben beginnt erst jenseits der Arbeit, in der Freizeit.

Dieses Bild ist zwar oft anzutreffen, aber doch wohl ein Zerrbild. Denn die Erfahrung lehrt doch auch: Wer in der Berufsarbeit nur mehr oder weniger leidet, kann auch die Freizeit kaum geniessen und steht in Gefahr, krank zu werden. Zudem: Wie soll jemand «selbstständig», mit «grossem Einsatz», «initiativ», «flexibel» oder gar «kreativ» arbeiten können, wie es heute in Stelleninseraten so oft gefordert wird, wenn die Arbeit nicht auch Freude macht?

Der durch seine Bücher über das so genannte Flow-Erleben bekannt gewordene Psychologe Csikszentmihalyi geht sogar noch einen Schritt weiter: Er glaubt belegen zu können, dass im heutigen Alltag – in völligem Gegensatz zum skizzierten Bild – eigentlich die Berufsarbeit die Hauptquelle von positiven Emotionen sei. Die Freizeit sei demgegenüber primär durch Langeweile und Apathie gekennzeichnet. Das Vorurteil, Arbeit sei eine a priori unangenehme Pflicht, beherrsche aber das moderne Denken

so sehr, dass wir nicht mehr in der Lage seien, diese «Gefühlstatsachen» als solche zu registrieren.

Auch das ist natürlich krass formuliert. Wenn wir aber zugestehen, dass auch darin ein Korn Wahrheit liegt, dann zeigt Arbeit unter emotionaler Perspektive offenbar einen Januskopf: Sie ist einerseits – wer wollte es bestreiten – eine Pflicht, mit der unausweichlich viele negative Emotionen verbunden sind. Sie muss andererseits aber auch in ganz zentralem Sinne eine Quelle positiver Emotionen darstellen, soll sie ihren Zweck für das Individuum und die Gesellschaft befriedigend erfüllen können.

Die Crux bei diesem Problemfeld ist, dass sich zwar leicht darüber diskutieren lässt, dass es jedoch sehr schwierig ist, stichhaltige empirische Untersuchungen durchzuführen. Emotionen begleiten uns den ganzen Tag. Sie beeinflussen und steuern unser Verhalten ständig mit – meist, ohne dass wir das bewusst registrieren. Natürlich gibt es zuweilen starke Gefühlserlebnisse, die unser Bewusstsein überschwemmen und die wir daher auch aus zeitlicher Distanz noch schildern können. Aber über die für den Alltag viel wichtigeren «kleinen» Hochs und Tiefs kann der Mensch aufgrund seines kognitiven Systems nachträglich nicht zuverlässig Auskunft geben. Befragungen traditioneller Art, die sich auf das Gedächtnis des Befragten stützen, können in den obigen Fragen also prinzipiell keine Klärung bringen.

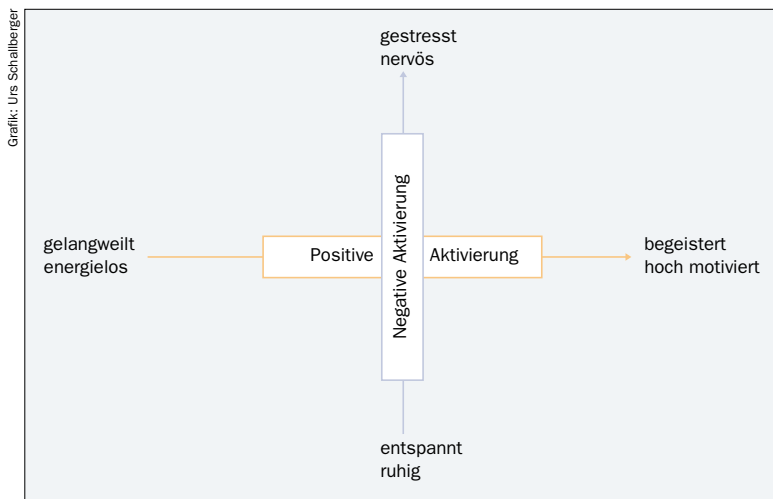
Emotionale Momentaufnahmen

In unserer Untersuchung über die «Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit» wählten wir daher ein ganz anderes Vorgehen, die so genannte «Experience Sampling Method» (ESM). Die Grundidee dieser Methode ist, die Untersuchungspersonen direkt im Alltag über das jeweilige Erleben in konkreten Momenten zu befragen. Die in einem kleinen Fragebogen zu beschreibenden Momente – zirka 7 pro Tag, zirka 50 pro Woche – werden nach einem Zufalls-Stichprobenplan bestimmt und der Person beispielsweise mit einem Pager mitgeteilt. Bisher wurden über 500 Personen in ganz verschiedenen Berufen und Lebenslagen untersucht. Sie lieferten zusammen gegen 25 000 emotionale Momentaufnahmen aus dem Alltagsleben.

Um einige Ergebnisse der skizzierten Untersuchung schildern zu können, ist zuvor ein

Dr. Urs Schallberger ist ausserordentlicher Professor für Angewandte Psychologie und Persönlichkeitsforschung an der Universität Zürich.

kleiner Exkurs in die Psychologie des Alltagsbefindens notwendig. Dieses Befinden wird im alltäglichen Sprachgebrauch oft pauschalisierend als «gut oder schlecht» beziehungsweise «eher glücklich oder eher unglücklich» charakterisiert. Damit können aber ganz verschiedene Sachverhalte gemeint sein.



Grunddimensionen des Alltagsbefindens:

Die positive Aktivierung widerspiegelt das Ausmass an Energie und positiver Zuwendung, die etwa ein schönes Fest auslösen können; die negative Aktivierung dagegen das Ausmass unangenehmer Spannungen, die auf Abbau drängen.

Eine erste Differenzierung betrifft den Unterschied zwischen dem habituellen und dem momentanen Wohlbefinden, das heisst, zwischen der überdauernden Grundstimmung auf der einen und dem Befinden im aktuellen Moment auf der andern Seite. Dass diese beiden Aspekte nicht übereinstimmen, kommt sehr oft vor: Auch (habituell) eher glückliche Menschen sind in bestimmten Momenten eher unglücklich und umgekehrt.

Eine zweite Differenzierung betrifft das momentane Befinden und wird mit dem Begriffspaar «positive» und «negative Aktivierung» ausgedrückt. Es handelt sich dabei um zwei Grunddimensionen, in denen man das Alltagsbefinden relativ gut abbilden kann. Bei der positiven Aktivierung geht es um das Ausmass an Energie und positiver Zuwendung, die beispielsweise ein spannendes Problem oder auch ein tolles Fest auslösen können. Die negative Aktivierung hingegen widerspiegelt das Ausmass unangenehmer Spannungen, die auf Abbau drängen.

In der Grafik oben sind Beispiele von Adjektiven angeführt, welche die entsprechenden Befindlichkeiten charakterisieren. Reale Alltagsmomente sind immer durch einen «Mix»

der beiden Aktivierungsformen gekennzeichnet. Dabei kommen alle Kombinationen vor: Zum Beispiel ist das Befinden vor einer wichtigen, aber heiklen Sitzung oder vor einem Bungee-Sprung typischerweise durch hohe positive und hohe negative Aktivierung gekennzeichnet. Dagegen ist für die meisten Menschen beispielsweise Abwaschen oder ein Zahnarztbesuch eher wenig positiv aktivierend, jedoch mit einer gewissen (in den beiden Beispielen unterschiedlichen) negativen Aktivierung verbunden.

Eine letzte Unterscheidung betrifft den Zusammenhang zwischen positiver beziehungsweise negativer Aktivierung und dem momentanen beziehungsweise habituellen Befinden. Hier gibt es einen auffälligen Unterschied: Für das momentane Wohlbefinden ist vor allem die Abwesenheit von negativer Aktivierung (also etwa Stress oder Ärger) wichtig. Ob gleichzeitig noch positive Erlebnisse im Sinne der positiven Aktivierung vorhanden sind, erweist sich als sekundär. Die negativen Spannungen haben offenbar die Kraft, eine gleichzeitig vorhandene positive Aktivierung weit gehend zu überstrahlen. Betrachtet man dagegen das habituelle Wohlbefinden, dann kehren sich die Verhältnisse um: Hier wird dann entscheidend, in welchem Ausmass der normale Alltag Momente positiver Aktivierung umfasst. Das Ausmass negativer Aktivierung wird zweitrangig, es wird sozusagen durch das Ausmass positiver Aktivierung übertönt. Offenbar hat «Glück im Moment» und «längerfristiges Glück» je eine eigene, geradezu konträre Bedingungsstruktur. Darauf wird zurückzukommen sein.

Typisches Erleben von Arbeit und Freizeit

Wie sieht nun die typische Befindlichkeit in Arbeit und Freizeit aus? Um diese Frage aufgrund von Zeitstichprobendaten beantworten zu können, muss man zuerst eine sinnvolle Abgrenzung von Arbeitsmomenten und Freizeitmomenten vornehmen. Denn es gibt ja auch während der Arbeitszeit immer wieder Momente, die man nicht als Arbeit betrachten kann, und es gibt in der «Freizeit» viele Momente, die bloss der Erledigung von Notwendigkeiten dienen (etwa Einzahlungen machen, Zähne putzen, Haushaltsarbeit). Um eine saubere Abgrenzung zu erhalten, haben wir in dieser Frage auf die Sichtweise der Probanden selbst abgestellt. Wir haben also zum Beispiel nur jene Momente zur Freizeit gerechnet, die von der betreffenden Person wirklich als «echte» Freizeit, also als frei verfügbare Zeit im vollen Wortsinne erlebt wurden.

Benutzt man nun die Begriffe der positiven und negativen Aktivierung, um das Befinden in Arbeit und Freizeit zu beschreiben, ergibt sich für alle sozioökonomischen Gruppen ein sehr eindeutiger Befund: In der Arbeit ist die negative, aber auch die positive Aktivierung weit stärker ausgeprägt als in der Freizeit. Das heisst, Arbeit wird unter dem Aspekt negativer Aktivierung als deutlich unangenehmer erlebt als Freizeit. Unter dem Aspekt positiver Aktivierung ist es aber genau umgekehrt. Hier wird die Freizeit ebenso eindeutig als unangenehmer erlebt als die Arbeit.

Arbeit zeigt also unter emotionaler Perspektive tatsächlich einen Januskopf: Sie bringt zwar eine erhebliche positive Aktivierung mit sich und ermöglicht Momente motivierten Aufgehens im Tun. Der positive Effekt dieses Zustandes auf das momentane Wohlbefinden wird aber durch den ebenfalls vorhandenen Stress oft übertönt. Eine analoge Janusköpfigkeit ergibt sich aber auch für die Freizeit: Das Fehlen von negativer Aktivierung wird zwar als Ruhe und Entspannung genossen, jedoch um den Preis einer reduzierten positiven Aktivierung, das heisst einer Tendenz zur Langeweile. Diese wird ja durch die moderne Freizeitindustrie auch weidlich genutzt. Das vollkommene momentane Glück liegt so gesehen also weder in der Freizeit noch in der Arbeit. Diese Aussage ergibt sich aus dem Durchschnitt aller untersuchten Zeitpunkte und Personen – das heisst, sie widerspiegelt das in diesem Sinne für heutige Menschen «typische» Erleben von Arbeit und Freizeit.

Spannender Job, ruhige Freizeit

Unsere Befunde beschränken sich selbstverständlich nicht auf die blosse Kontrastierung des Befindens in Arbeit und Freizeit. Die (übrigens einzigartige) Sammlung von Beschreibungen des momentanen Alltagserlebens von Erwachsenen erlaubt darüber hinaus die Abklärung vieler, sehr spezifischer Fragestellungen – seien diese bezogen auf die Arbeit, die Freizeit oder den gesamten Alltag.

Darauf kann hier nicht weiter eingegangen werden. Lediglich ein Befund sei noch angeführt. Er knüpft am bereits beschriebenen Sachverhalt an, dass für das habituelle Wohlbefinden (im Sinne der Grundstimmung) primär das Ausmass positiver Aktivierung im Alltag ausschlaggebend ist. Das Ausmass der negativen Aktivierung, das für das momentane Wohlbefinden so destruktiv ist, ist auf dieser Ebene eher sekundär.

Unterscheidet man zwischen Arbeit und Freizeit, lassen sich diese Zusammenhänge noch präzisieren. Es zeigt sich nämlich, dass die positive Aktivierung aus der Arbeit für das habituelle Wohlbefinden bedeutungsvoller ist als jene aus der Freizeit. Bei der negativen Aktivierung ist es hingegen gerade umgekehrt.



Bild: Christoph Schumacher

Etwas verkürzt ausgedrückt heisst dies: Jene Personen weisen die beste Grundstimmung auf, die einer als spannend erlebten (positiv aktivierenden) Berufstätigkeit nachgehen und in der Freizeit mit verhältnismässig wenig Stress (negative Aktivierung) konfrontiert sind. Das Gegenteil – stressarme Arbeit und «erfüllte» Freizeit – ist gemäss den Befunden unserer Zeitstichprobenuntersuchung kein brauchbares Glücksrezept. Der Kontrast zum eingangs geschilderten Klischee der emotionalen Bedeutung von Arbeit und Freizeit könnte nicht grösser sein.

Trügerische
Freizeitidylle: Das
Fehlen negativer
Aktivierung wird
zwar als Ruhe
und Entspannung
genossen, im
Hintergrund droht
aber oft die Lange-
weile.

LITERATUR UND WEBSITES

Schallberger, U. / Pfister, R.: Flow-Erleben in Arbeit und Freizeit.

Eine Untersuchung zum Paradox der Arbeit, Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie, 45, S. 176–187, 2001

Weitere Informationen zum Nationalfondsprojekt «Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit. Untersuchungen mit der Experience Sampling Method» unter:

<http://www.psychologie.unizh.ch/angpsy/Forschung/Papers/BaAAPZwBil31.pdf>