

# Feierabend: Das Problem der Flexibilisierung

## Sind flexiblere Arbeitszeiten Fluch oder Segen?

Die Zeiten, in denen Bürojobs überwiegend starre Arbeitszeiten von 8 Uhr morgens bis 17 Uhr nachmittags hatten, sind lange vorbei. Internet und Digitalisierung sei Dank können viele Arbeitnehmer ihre Arbeit online im Home Office erledigen oder durch Gleitzeit ihren Bedürfnissen anpassen. Aber ist das eigentlich ausschließlich positiv? Die Meinungen dazu gehen auseinander.

### Flexibilisierung erhöht Stress

Zu diesem Ergebnis kommen Nina Pauls, wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Arbeitsgruppe Wirtschaftspsychologie am Institut für Psychologie der Uni Freiburg, und ihre Kollegen Barbara Pangert und Christian Schlett. In qualitativen Interviews befragten die Forscher 43 Beschäftigte aus den IT-Bereichen von fünf deutschen Unternehmen. Die Ergebnisse der vergleichsweise kleinen Befragung wurden durch weitere Forschungsarbeiten dem Projekt „Master“, Management ständiger Erreichbarkeit, bestätigt.

Herauskam, dass ein Anruf des Chefs in der Freizeit nicht nur für den Moment Stress beim Arbeitnehmer auslöst, sondern auch darüber hinaus mehrere Stunden in Anspruch nimmt. Dabei ist es unerheblich, ob es später einen Freizeitausgleich für die erledigte Arbeit gibt.

Allerdings muss diese Feststellung insofern relativiert werden, als dass das Stressempfinden davon abhängig ist, um welchen „Erreichbarkeitstypen“ es geht: Manche Arbeitnehmer schätzen die Möglichkeit der ständigen Kommunikation, andere fühlen sich dadurch unter Druck gesetzt.

### Flexibilisierung macht produktiver

Studien der Soziologinnen Erin Kelly und Phyllis Moen von der Universität von Minnesota zeigen: Mitarbeiter werden produktiver, je mehr Freiheiten und Flexibilität die Arbeitgeber ihnen in puncto Arbeitszeit zugestehen. Überdies verbesserte sich der Schlaf der Mitarbeiter und sogar die Krankheitsausfälle sanken.

An der Studie nahmen rund 600 Angestellte teil. Am Ende berichteten diese, dass sie durch die flexibleren Arbeitszeiten im Schnitt 52 Minuten nachts länger schlafen konnten; dass sie tagsüber mehr Energie hätten; dass sie sich nicht mehr schlecht fühlten, wenn sie wegen Krankheit mal zuhause blieben und dort arbeiteten; dass sie überdies mehr auf ihre Gesundheit achteten; dass sich die Familienkonflikte daheim reduzierten und dass sie insgesamt am Tag mehr schafften – ohne dafür länger arbeiten zu müssen.

Wie so häufig liegt die Wahrheit also vermutlich irgendwo dazwischen und hängt von Ihrem persönlichen Empfinden und Kommunikationsverhalten ab.