

„Wer schneller lebt ist früher fertig“ Folgen und Grenzen von Beschleunigung im Arbeitsleben

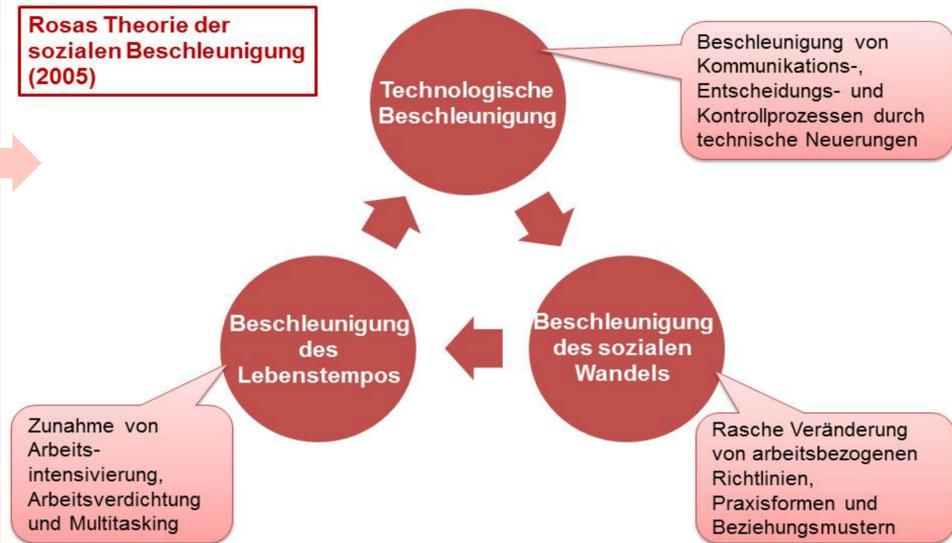
EINLEITUNG

Laut Reheis (2006) findet der Satz „**keine Zeit mehr haben**“ in unserer modernen Gesellschaft am häufigsten Verwendung. Dieses Gefühl des Zeitdrucks oder der Zeitknappheit ist zu einem großen Teil auf den rasanten technischen Fortschritt zurückzuführen, der zwar durch neue Technologien unser (Arbeits-)Leben erleichtert, häufig aber auch als nachteilig erachtet wird. Dauernde Erreichbarkeit, sich schnell und oft ändernde Arbeitsanforderungen oder der verstärkte globale Wettbewerb sind ebenfalls Folgen dieser zunehmenden Beschleunigung im Arbeitsleben und werden nicht selten mit **negativen Konsequenzen** in Zusammenhang gebracht. In unserer Arbeit stellen wir einen theoretischen Zugang zum Thema *Beschleunigung im Arbeitsleben* vor und erarbeiten, welchen Zusammenhang es hierbei mit Stress, Burnout oder Depression als Folge dieser Beschleunigung gibt.

DIE THEORIE DER BESCHLEUNIGUNG NACH ROSA

Wie Rosa (2003) bereits zusammenfassend feststellte, ist die Geschichte der Moderne gekennzeichnet von einer weitreichenden Beschleunigung vielfältiger Art in **technischen, wirtschaftlichen, sozialen und kulturellen Bereichen** und weist sich durch eine Belebung des Lebenswandels im Allgemeinen aus.

Rosas Theorie der sozialen Beschleunigung (2005)



TRANSAKTIONALES STRESSMODELL

Lazarus et al. (1984) gehen in ihrem Modell davon aus, dass Personen den Stressoren in ihrer Umwelt nicht passiv ausgesetzt sind, sondern sich zu gegebenen Anforderungen selbst aktiv ins Verhältnis setzen. Dabei spielen kognitive Prozesse in Form von bewertenden Wahrnehmungen, Gedanken und Schlussfolgerungen eine entscheidende Rolle. Sie unterscheiden drei Arten von kognitiven Bewertungs-vorgängen: **Primäre Bewertung**, **Sekundäre Bewertung** und **Neubewertungen**. Je nach dem, welche Ergebnisse diese Bewertungsvorgänge ergeben, kommt es zur Auslösung des Stresssystems oder nicht (Lazarus & Folkman, 1984).

BURNOUT

Vermeintlich hört man in den letzten Jahren Klagen von Arbeitnehmern/innen über **vermehrte Stressbelastung** verursacht durch erhöhte **Arbeitsintensität** sowie gestiegene und veränderte **Arbeitsanforderungen**. Eine Befragung in England zeigte, dass 39% der Unternehmen und 83% der Arbeitnehmer/innen empfinden, dass sich diese Veränderungen mit **schnellerem Tempo** vollziehen als bisher (Manpower-Report, 2006). Eine wesentliche Rolle spielt dabei der technische Fortschritt, welcher die Entwicklung neuerer Technologien sowie die Globalisierung immer weiter intensiviert und beschleunigt.

Die Beschleunigung und ihre Auswirkungen sind dabei sowohl auf der Ebene der Prozesse im Unternehmen (Arbeitsanforderungen, Arbeitsbedingungen, usw.) als auch auf der Ebene der Mitarbeiter/innen, die diesen organisatorischen Veränderungen ausgesetzt sind, beobachtbar. Sind Arbeitnehmer/innen **langfristig erhöhten Arbeitsanforderungen** (z.B. Zeitdruck, hohe Arbeitsmenge) ausgesetzt und verfügen nicht über geeignete Coping-Strategien, diese zu bewältigen, so kann in der Folge daraus **Burnout** resultieren (Maslach et al., 2001).

DEPRESSION

- Ob **Depressionserkrankungen** in den letzten Jahrzehnten tatsächlich **zugenommen** haben, lässt sich nicht eindeutig belegen (Richter, 2008; Spießl et al., 2008).
- Arbeitsunfähigkeit aufgrund psychischer Störungen hat allerdings zwischen 1997 und 2005 um **fast 70% zugenommen** und seit 2001 sind psychische Störungen die Hauptursache für Arbeitsunfähigkeit (Spießl et al., 2008).
- Weltweit belegt die unipolare **Major Depression mittlerweile Platz 3 der globalen Krankheitslast**, in einkommensstarken Ländern sogar Platz 1 (WHO, 2004).
- Rosa (2005; 2011) bezeichnet die Depression als „**Pathologie des Globalisierungszeitalters**“ und geht von einer Zunahme depressiver Erkrankungen aufgrund der hohen, durch die Beschleunigung bedingten sozialen Unsicherheit aus.
- Walker (2008) sieht einen Zusammenhang zwischen der rasch fortschreitenden **Globalisierung** und einer Zunahme von **Depressionserkrankungen**.
- Zwischen **psychosozialen Faktoren** der Arbeitsumgebung und depressiven Störungen wird ein positiver Zusammenhang angenommen.
- Dieser wurde in mehreren Studien, darunter in einer Metaanalyse (Stansfeld et al., 2006), **bestätigt**.
- 2 Erklärungsmodelle für den Zusammenhang lauten:
 - „**Anforderungs-Kontroll-Modell**“ (Karasek, 1979): **aus hohen Anforderungen** (z.B. hohes Arbeitstempo, Zeit- bzw. Termindruck) und **niedriger Entscheidungsfreiheit** resultiert **hohe Belastung**.
 - „**Modell beruflicher Gratifikationskrisen**“ (Siegrist, 1996): **aus hohen Anstrengungen** und **niedrigen Belohnungen** resultieren **psychische Belastungen**.

GRENZEN VON BESCHLEUNIGUNG

- 1.Natürliche Geschwindigkeitsgrenzen:** Prozesse, die in Dauer und Geschwindigkeit kaum manipulierbar sind; für das Arbeitsleben sind personenbezogene Geschwindigkeitsgrenzen des Gehirns (z. B. Wahrnehmung) und des Körpers (z. B. Genesung) relevant → Arbeitsgestaltung
- 2.Entschleunigungsinseln:** „Entschleunigungsinseln“, die von der Beschleunigung bisher ausgenommen waren; für die Arbeitswelt sind gewachsene Inseln der Entschleunigung (z. B. Bürokratie) → Arbeitsplanung, und bewusst geschaffene Inseln der Entschleunigung (z. B. Wellnessoasen) relevant
- 3.Verlangsamung als dysfunktionale Nebenfolge:** unbeabsichtigte Nebenfolgen von Beschleunigung und von beschleunigungsbedingten Desynchronisationen; für das Arbeitsleben sind z.B. Verkehrsstaus und Depression, sowie z.B. Wartezeiten relevant → Arbeitsplanung
- 4.Zwei Formen intentionaler Entschleunigung:** „intentionale Bemühungen (...) zur bewussten Entschleunigung und sozialen Verlangsamung“ (Rosa, 2005, S.146); Entschleunigung als Ideologie und als Akzelerationsstrategie; für die Arbeitswelt ist letzteres relevant → dient zur Beschleunigung durch Verlangsamung, d.h. um den (beruflichen) Alltag danach besser bewältigen zu können
- 5.Strukturelle und kulturelle Erstarrung:** „Obwohl nichts bleibt, wie es ist, ändert sich doch nichts Wesentliches mehr“ / „rasender Stillstand“ (Rosa, 2011, S.1051)

LITERATUR

Karasek, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24 (2), 285-308. | Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer. | Manpower-Report. (2006). *The changing world of work*. [online]. URL: http://www.manpower.cz/images/changing_world_of_work.pdf. [04.01.2012]. | Maslach, C., Schaufeli, W. B. & Leiter, M. (2001). *Job burnout*. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422. | Reheis, F. (2006). *Entschleunigung: Abschied vom Turbokapitalismus*. München: Goldman Verlag. | Richter, D. (2008). Nehmen psychische Störungen zu? Eine systematische Literaturübersicht. In Abderhalden, C., Needham, I., Schulz, M., Schoppmann, S., Stefan, H. (Hrsg.), *Psychiatrische Pflege, psychische Gesundheit und Recovery*. (S. 351-362). IBICURA: 2008. | Rosa, H. (2003). Social acceleration: Ethical and political consequences of a desynchronized high-speed society. *Constellations*, 10 (1), 3-33. | Rosa, H. (2005). *Beschleunigung: Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne*. Frankfurt am Main: Suhrkamp. | Rosa (2011). Beschleunigung und Depression - Überlegungen zum Zeitverhältnis der Moderne. *Psyche. Zeitschrift für Psychoanalyse und ihre Anwendungen*, 65, 1041-1060. | Siegrist, J. (1996). Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1 (1), 27-41. | Spießl, H. & Jacobi, F. (2008). Nehmen psychische Störungen zu? *Psychiatrische Praxis*, 35, 318-320. | Stansfeld, S. & Candy, B. (2006). Psychosocial work environment and mental health - a meta-analytic review. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 32 (6), 443-462. | Walker, C. (2008). *Depression and Globalization. The Politics of Mental Health in the Twenty-First Century*. New York: Springer. | World Health Organisation (2004). *The Global Burden of Diseases*. Genf: WHO. | <http://www.dradio.de/dlf/sendungen/studiozeit-ks/967209/> [18.01.2012].