



## Wir arbeiten weniger – und sind trotzdem gestresst

### Zufrieden im Job? Trotz mehr Ferien sind viele bei der Arbeit im Stress. Diese 5 Punkte zeigen, wie sich die Arbeitswelt verändert hat.



Der Druck am Arbeitsplatz hat vielerorts zugenommen: Blick in die Redaktion des Radio- und Fernsehsenders RTR in Chur. Foto: Keystone

#### Yannick Wiget

Ob es einem passt oder nicht: Der Job ist für die meisten Menschen ein wichtiger Teil des Lebens. Er bestimmt das Einkommen und beeinflusst in erheblichem Masse die Zufriedenheit. Wir wollten deshalb wissen, wie das Verhältnis der Schweizerinnen und Schweizer zu ihrer Arbeit ist, und haben uns die Daten des Bundesamts für Statistik mal genauer angeschaut. Diese fünf Fakten sind uns dabei aufgefallen:

#### — Arbeitszeit nimmt ab

Wir rühmen uns oft für unseren Fleiss und unsere Arbeitsmoral.

Doch Eigenwahrnehmung und Wirklichkeit klaffen hier auseinander. Denn die wöchentliche tatsächliche Arbeitszeit nimmt seit Jahren kontinuierlich ab. Damit sind die effektiv geleisteten «produktiven» Stunden gemeint, wenn man Absenzen und Überzeit mit einrechnet.

1991 schufteten die Schweizerinnen und Schweizer im Durchschnitt noch 35,3 Stunden pro Woche. Mittlerweile sind es nur noch 31,8 Stunden, also dreieinhalb weniger. Zwar hat die wöchentliche Arbeitszeit von Teilzeiterwerbstätigen im Ver-

gleich zu früher zugenommen. Das kann den Rückgang bei den Vollzeitangestellten aber nicht kompensieren. Gleichzeitig haben die Schweizer immer mehr Ferien. Per Gesetz gibt es ein Anrecht auf mindestens vier Wochen pro Jahr. Im Schnitt erhalten Arbeitnehmende, die Vollzeit angestellt sind, aber jährlich 5,1 Wochen.

#### — Zeitdruck steigt

Trotz weniger Stunden pro Woche und mehr Ferien steigt die Zahl der Personen, die den Arbeitsplatz als Belastung empfinden. Jeder Fünfte gab 2017 bei



der letzten Gesundheitsbefragung an, «immer oder meistens» im Job Stress zu erleben, auf weitere 45 Prozent der Erwerbstätigen trifft das «manchmal» zu. Beide Anteile haben gegenüber 2012 zugenommen. Ein Grund für den Anstieg ist der Zeitdruck, dem viele regelmässig ausgesetzt sind. Die Hälfte gibt an, mindestens drei Viertel der Arbeitszeit in hohem Tempo oder unter Termindruck arbeiten zu müssen. Zudem sind fast zwei Drittel mit hohen Anforderungen konfrontiert und müssen die eigene Arbeit wegen unvorhergesehener Aufgaben häufig unterbrechen.

#### — Problem Diskriminierung

Ein weiterer Grund für den Stress im Job dürfte die Diskriminierung sein, die mehr als jeden zehnten Schweizer betrifft. Im Jahr 2017 haben 11,5 Prozent der Erwerbstätigen mindestens eine der folgenden Formen von Gewalt erlebt: Drohungen und Erniedrigungen, körperliche oder verbale Gewalt, Einschüchterung, Mobbing oder sexuelle Belästigung.

Psychisch belastend kann es auch sein, wenn man nur Befehle befolgen muss und sich selbst nicht einbringen kann.

#### — Die meisten sind zufrieden

Die bedeutende Mehrheit profitiert von der Hilfe und Unterstützung ihrer Kolleginnen und Kollegen bei der Arbeit: Im Jahr 2017 gaben mehr als 71 Prozent an, «meistens» oder «immer» dar-

auf zählen zu können. Weiter können zwei Drittel die Hilfe und Unterstützung der vorgesetzten Person in Anspruch nehmen. Das wirkt sich direkt auf die Zufriedenheit aus, die bei drei Vierteln der Erwerbstätigen «sehr hoch» oder «hoch» ist. Dieser Anteil ist seit Jahren ziemlich stabil.

Die Arbeitsmotivation und das subjektive Wohlbefinden auf der Arbeit werden nicht nur durch das Teamgefüge, sondern auch durch das Gefühl beeinflusst, einen sinnvollen Job zu haben. In der Schweiz geben rund 84 Prozent der Erwerbstätigen an, die meiste Zeit (50 Prozent) oder immer (34 Prozent) eine sinnvolle Arbeit zu erledigen.

#### — Work-Life-Balance stimmt

Viele scheinen zudem Job und Privatleben gut trennen zu können oder zumindest eine gute Aufteilung gefunden zu haben. Nur 12 Prozent gaben auf einer Skala von 0 (überhaupt keine Beeinträchtigung) bis 10 (sehr starke Beeinträchtigung des Privatlebens) einen Wert von über 8 an.

Das hat sicher auch mit der Flexibilität der Arbeitgeber zu tun. Über zwei Drittel der Arbeitnehmenden haben die Möglichkeit, aus familiären Gründen Anfang und Ende ihrer Arbeitszeit um mindestens eine Stunde zu verschieben. Jeder Zweite kann seine Arbeitszeit gar so organisieren, dass er bei Bedarf ganze Tage freinehmen kann, ohne Ferientage beziehen zu müssen.