



Arbeit, Leben und Erholung.

Ergebnisse einer Repräsentativbefragung
in Nordrhein-Westfalen
transfer 3

Impressum

Landesinstitut für Arbeitsgestaltung
des Landes Nordrhein-Westfalen (LIA.NRW)
Ulenbergstraße 127–131
40225 Düsseldorf
Telefon 02 11/31 01-0
Telefax 02 11/31 01-11 89

poststelle@lia.nrw.de
www.lia.nrw.de

Autorenteam

Dr. Kai Seiler, Emanuel Beerheide, Martin Figgen,
Dr. Anne Goedicke, Felizitas Alaze, Dr. Reinhard Rack,
Sabine Mayer, Annemarie Van Loocke-Scholz,
Gerd Evers

Gestaltung

designlevel 2

Bildnachweis

Alle Fotos fotolia.com

Druck

mc3 Druck & Medienproduktions GmbH

Das LIA.NRW ist eine Einrichtung des
Landes Nordrhein-Westfalen und
gehört zum Geschäftsbereich
des Ministeriums für Arbeit, Integration und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen.

Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise,
nur mit Genehmigung des LIA.NRW.

Düsseldorf, Mai 2013

Inhalt

1. Das Wichtigste in Kürze	4
2. Theoretischer Hintergrund und Methode	9
2.1 Einführung	9
2.2 Theoretischer Hintergrund	11
2.3 Methode	15
3. Fakten zur Erholung in NRW	18
3.1 Was verbinden Menschen mit Erholung?	19
3.2 Was tun Menschen, um sich zu erholen?	26
3.3 Was hindert Menschen daran, sich zu erholen?	38
3.4 Was ist mit Gesundheit, Schlaf und Gemütslage?	44
3.5 Wie steht es um die Erholungskompetenz?	56
4. Fokus: Erwerbsarbeit und Erholung	59
4.1 Erholung und Qualität der Arbeit	59
4.2 Tätigkeiten – Belastungen – Erholung	74
4.3 Betriebliche Gestaltungsoptionen zur Vereinbarkeit von Berufs- und Privatleben	87
5. Fazit und Empfehlungen	94
Tabellenverzeichnis	98
Abbildungsverzeichnis	98
Literaturverzeichnis	100



1. Das Wichtigste in Kürze

Wie erholen sich Menschen in Nordrhein-Westfalen (NRW) in einer immer hektischer erscheinenden Lebens- und Arbeitswelt und was hindert sie daran, sich zu erholen? Das sind die leitenden Fragestellungen einer Studie, zu der das Landesinstitut für Arbeitsgestaltung (LIA.NRW) im November/Dezember 2011 eine repräsentative telefonische Befragung durchgeführt hat. Teilgenommen haben 2.002 erwerbstätige und nichterwerbstätige Einwohnerinnen und Einwohner in NRW im Alter von 16 bis 95 Jahren. Die Inhalte der Befragung bezogen sich im Wesentlichen darauf, was Menschen mit dem Erholungsbegriff verbinden, welche Aktivitäten sie zur Erholung einsetzen, welche Hemmnisse dabei auftreten, wie der eigene Gesundheits- und Gemütszustand eingeschätzt wird, wie ausgeprägt die Erholungskompetenz ist und schließlich welche arbeitsbedingten Merkmale und beruflichen Zusammenhänge die Erholung von Beschäftigten beeinflussen.

Bei den Ergebnissen zeigen sich teilweise deutliche Unterschiede bei den Befragten hinsichtlich des Alters, des Geschlechtes, des Bildungshintergrundes, der Anzahl zu betreuender Kinder im Haushalt sowie der beruflichen Merkmale. Im Folgenden werden die wichtigsten Ergebnisse zu den Hauptthemen der Befragung zusammengefasst.

Erholung hat grundsätzlich bei allen Befragten einen hohen Stellenwert. Am häufigsten verbinden die Menschen Freizeit, Entspannen/Nichtstun und Urlaub mit Erholung. Dabei verbinden jüngere Menschen und Schülerinnen und Schüler eher freizeitorientierte Begriffe mit Erholung – mit steigendem Alter und höherer beruflicher Bildung nimmt diese Orientierung ab. Entgegengesetzt verhält es sich mit der Anregungs- und Bewegungsorientierung, diese steigt mit zunehmendem Alter und Qualifikationsniveau.

Schaut man sich die Aktivitäten an, die Menschen zur Erholung durchführen, so fällt auf, dass Frauen im Gegensatz zu Männern öfter Entspannungsübungen sowie das Alleinsein bevorzugen, während Männer eher „ein Gläschen trinken (Alkohol)“ und „TV/Internet“ als gelungene Erholung ansehen. Im Altersgruppenvergleich wenden Jüngere (16 bis 44 Jahre) eher passive Erholungsaktivitäten an, gleichzeitig nennen sie mehr soziale Unternehmungen als Ältere. Diese bevorzugen dagegen häufiger ehrenamtliche Tätigkeiten, Haus- und Gartenarbeiten und Lesen.

Bei den Aktivitäten, die Menschen als erholungswirksam einschätzen, überwiegen die bewegungsorientierten. Erwerbstätige unterscheiden sich von Nichterwerbstätigen dahingehend, dass jeweils jene Aktivitäten überwiegen, die einen Ausgleich zur üblichen Beschäftigung darstellen – bei Erwerbstätigen überwiegen z. B. soziale Unternehmungen und passivere Tätigkeiten wie fernzusehen. Nichterwerbstätige hingegen bevorzugen vermehrt Haus- und Gartenarbeiten und engagieren sich zur Erholung auch öfter im Ehrenamt. Besonders hervorzuheben ist bei der beruflichen Bildung, dass die Gruppe mit den höchsten Ausbildungsabschlüssen deutlich häufiger den Konsum von Alkohol zur Erholung nutzt.

Wenn man sich anschaut, was Menschen von der Erholung abhält, dann werden am häufigsten Gedanken an die Arbeit, Verpflichtungen gegenüber der Familie und der Partnerin oder dem Partner sowie die körperliche Verfassung genannt. Dabei fällt auf, dass sich Frauen deutlich häufiger als Männer durch die Betreuung von Kindern bzw. Jugendlichen sowie pflegebedürftigen Angehörigen, durch die jeweilige körperliche Verfassung, durch Verpflichtungen gegenüber der Familie bzw. der Partnerin oder dem Partner sowie dem Gefühl, ständig erreichbar sein zu müssen, in ihrer Erholung gehemmt fühlen.

Die am häufigsten genannten Erholungshemmnisse bei jungen Menschen im Gegensatz zu Älteren sind Erwartung ständiger Aktivität, Umwelteinflüsse, zusätzliche Nebentätigkeit zum Gelderwerb und Gedanken an die Arbeit. Befragte, in deren Haushalten minderjährige Kinder leben, fühlen sich signifikant häufiger als Befragte in Haushalten ohne minderjährige Kinder durch Verpflichtungen gegenüber der Familie bzw. der Partnerin oder dem Partner, der Betreuung von Angehörigen, dem Gefühl, ständig erreichbar sein zu müssen, sowie der Erwartung von ständiger Aktivität in ihrer Erholung gehemmt.

Mit Blick auf die berufliche Bildung zeigt sich, dass besonders Befragte in schulischer oder beruflicher Ausbildung in ihrer Erholung durch Gedanken an die Arbeit und die Erwartung ständiger Aktivität sowie durch zusätzliche Nebentätigkeiten zum Gelderwerb beeinträchtigt werden. Bei Befragten ohne berufliche Ausbildung stehen erwartungsgemäß die Erholungshemmnisse Angst vor dem wirtschaftlichen Abstieg und die finanzielle Lage im Vordergrund.

Erholung stellt eine wesentliche Grundlage für ein gutes Wohlbefinden und einen guten Gesundheitszustand dar. Frauen, Ältere, Nichterwerbstätige, Kinderlose und beruflich Geringqualifizierte bzw. Personen ohne formale Ausbildung schätzen ihre Gesundheit jeweils im Vergleich zu allen Befragten schlechter ein. Die Gruppe der befragten Frauen und die der Personen, die eine geringe Bildung aufweisen, bewerten von allen Befragten ihre Schlafqualität am schlechtesten. Fast ein Drittel der Befragten fühlt sich von Nervosität und Angespanntheit betroffen, wodurch ihre Erholungs- und Leistungsfähigkeit beeinträchtigt sein kann. Der Anteil an Befragten, die sich als zufrieden einschätzen, erscheint mit mehr als zwei Dritteln positiver Nennungen hoch.

Es bleibt jedoch zu berücksichtigen, dass der Anteil Zufriedener bei Schülerinnen, Schülern und Studierenden sowie bei Befragten ohne berufliche Ausbildung deutlich unter dem Durchschnitt liegt. Demgegenüber zeigen die Altersklasse ab 65 Jahren und Personen mit hohem beruflichem Bildungsstand die höchsten Zufriedenheitswerte.

Auch bei der Erholungskompetenz zeigen sich deutliche Alterseffekte. Die individuelle Erholungskompetenz setzt sich aus motivations- und fähigkeitsbezogenen Faktoren zusammen und beeinflusst das Erholungsgeschehen. Je älter die Befragten sind, desto besser sind die Werte der Erholungskompetenz. Frauen und Männer unterscheiden sich hingegen nur geringfügig. Leben minderjährige Kinder im Haushalt, berichten die Befragten von einer geringeren Kompetenz zur Erholung als Befragte, in deren Haushalt keine minderjährigen Kinder leben. Ferner zeigt sich: je höher der berufliche Bildungsgrad, desto ausgeprägter die Erholungskompetenz.

Für die Analyse von Zusammenhängen in der Arbeitswelt wurden die Erwerbstätigen gesondert betrachtet. Hier lässt sich feststellen, dass sich Beschäftigte in besonderem Maße durch psychische Faktoren belastet fühlen – Beispiele hierfür sind hoher Zeitdruck und mangelnde Handlungsspielräume. Es zeigen sich deutliche Unterschiede in verschiedenen Tätigkeitsfeldern: Die psychischen Anforderungen sind erwartungsgemäß bei personenbezogenen Dienstleistungen besonders hoch, die körperlichen Anforderungen in der Produktion und im Vertrieb von Waren und Gütern.

Viele Erwerbstätige werden auch in ihrer Freizeit zusätzlich gefordert, z. B. durch nicht bezahlte Mehrarbeit und/oder familiäre Betreuungsaufgaben. Systematische Unterschiede in verschiedenen Tätigkeitsfeldern zeigen sich hierbei jedoch nicht. Der Wunsch nach einem kurzen Mittagschlaf während der Arbeit zur kurzfristigen Erholung – dem sogenannten Povernapping – wird von einer Vielzahl von befragten Erwerbstätigen geäußert.

Aus zeitlichen Gründen und wegen fehlender Rückzugsmöglichkeiten wird diese Möglichkeit der Regeneration jedoch nur wenig genutzt. Knapp zwei Drittel der Erwerbstätigen beurteilen ihren allgemeinen Gesundheitszustand und die Qualität ihres Schlafes – ein wichtiger Aspekt der Erholung – unabhängig vom Tätigkeitsfeld, in dem sie arbeiten, positiv. Sie äußern sich ferner relativ positiv im Hinblick auf ihre Zufriedenheit, aber ein Großteil schildert Nervosität und mangelnde Tatkraft als Bestandteil ihrer allgemeinen Gemütslage.

Grundsätzlich zeigen sich spezielle Erholungs- und Gesundheitsprobleme bei „neuen“ flexibilisierten Formen der Arbeit, aber auch die „klassischen“ Arbeitsformen sind noch immer mit Risiken verknüpft. Dabei konzentrieren sich die Risiken und gesundheitlichen Einschränkungen zum größten Teil bei Arbeiterinnen oder Arbeitern in un- und angelernten Tätigkeiten. Das Erholungshemmnis Gedanken an die Arbeit wird von allen erwerbstätigen Befragten am häufigsten benannt, es kann gemeinsam mit Schlafstörungen einen Frühwarnindikator für zukünftige gesundheitliche Einschränkungen bilden.

Erholung ist für Berufstätige besonders wichtig, weil sie sich von den Belastungen am Arbeitsplatz in ihrer Freizeit regenerieren müssen, um dauerhaft leistungsfähig zu bleiben. Von den 2.002 Befragten gaben 1.049 Personen (52 Prozent) an, berufstätig zu sein. Die Befragungsergebnisse zeigen, dass psychische Belastungen (z. B. hoher Zeitdruck, mangelnde Handlungsspielräume) eine besondere Rolle für Beschäftigte spielen, insbesondere im Tätigkeitsfeld personenbezogene Dienstleistungen und Handel.

Neben Belastungen am Arbeitsplatz sehen Beschäftigte sich auch mit zusätzlichen Belastungen konfrontiert: 22 Prozent der Erwerbstätigen gaben an, regelmäßig nicht bezahlte Mehrarbeit zu leisten, und jeder Fünfte muss in seiner Freizeit pflegebedürftige Personen betreuen. Durch eine Vielzahl von Erholungsaktivitäten versuchen Berufstätige sich in ihrer Freizeit zu entspannen. Besonders häufig werden Aktivitäten mit Freunden, der Partnerin oder dem Partner sowie Sport in der Freizeit genannt.

Der Erholung im Wege stehen aus Sicht der Erwerbstätigen vor allem Gedanken an die Arbeit, Verpflichtungen gegenüber der Familie und Freunden sowie die körperliche Verfassung.

Über 40 Prozent der Befragten geben an, dass es in ihrem Betrieb keine Maßnahmen zur Unterstützung bei der Kindererziehung wie Teilzeit während der Elternzeit, familienfreundliche Arbeitsorganisation oder eine spezielle Urlaubsregelungen gibt. Ferner wird deutlich, dass 39 Prozent der Beschäftigten mit minderjährigen Kindern keine flexiblen Arbeitszeiten angeboten werden. Noch deutlicher fallen Defizite bei dem Angebot zur Unterstützung bei der Pflege Angehöriger auf.

Über 70 Prozent der Befragten berichten, in ihrem Unternehmen keine Maßnahmen zur Unterstützung bei der Pflege Angehöriger angeboten zu bekommen. Da die Pflege von Kindern und Angehörigen sowie familiäre Verpflichtungen für viele Befragte – insbesondere Frauen – ein deutliches Erholungshemmnis darstellt, besteht hier besonderer Handlungsbedarf bei den Unternehmen. Auf Herausforderungen des demografischen Wandels zu reagieren, heißt auch, den Vereinbarkeitskonflikten der Beschäftigten in dieser Hinsicht zu begegnen.

Insgesamt wird durch die Befragung deutlich, dass durch die Anforderungen der modernen Arbeits- und Lebenswelt das Thema Erholung an Bedeutung gewinnen muss. Die detaillierte Auseinandersetzung mit den unterschiedlichen Problembereichen legt nahe, dass wir angepasste und zum Teil neue Erholungskonzepte benötigen. Gelingen kann dies nur, wenn neben der Verbesserung der individuellen Erholungskompetenz auch die Rahmenbedingungen (Arbeits- und Lebensverhältnisse) so gestaltet werden, dass eine ausreichende Erholung gelingen kann.



2. Theoretischer Hintergrund und Methode

2.1 Einführung

Erholung hat in der heutigen Gesellschaft mit ihrer sich dynamisch entwickelnden Arbeitswelt eine wachsende Bedeutung. Zum einen, weil die Gelegenheiten dafür immer mehr schwinden – sei es z. B. wegen der zunehmenden Arbeitsverdichtung, den gestiegenen Mobilitätsanforderungen, der permanenten Möglichkeit zur Kommunikation sowie den Vereinbarkeitskonflikten mit privaten Aufgaben. Zum anderen, weil dadurch die Zeit für Erholung ein knappes Gut wird und mitunter auch hierbei Effektivierungsstrategien gefordert sind. Auch darüber lohnt es sich zumindest mit einem kritischen Blick nachzudenken.

Wir wissen aus eigenen Befragungen, dass Beanspruchungsfolgen, die die Erholung beeinträchtigen, seit Mitte der neunziger Jahre des vergangenen Jahrhunderts zugenommen haben. Beschäftigte berichten im Vergleich vermehrt über Erschöpfung, Schlafstörungen sowie darüber, nicht abschalten zu können und ausgebrannt zu sein. Die Ursachen werden von den Beschäftigten dabei in den Arbeitsbedingungen gesehen (LIGA.NRW 2009; Seiler und Lehmann 2011).

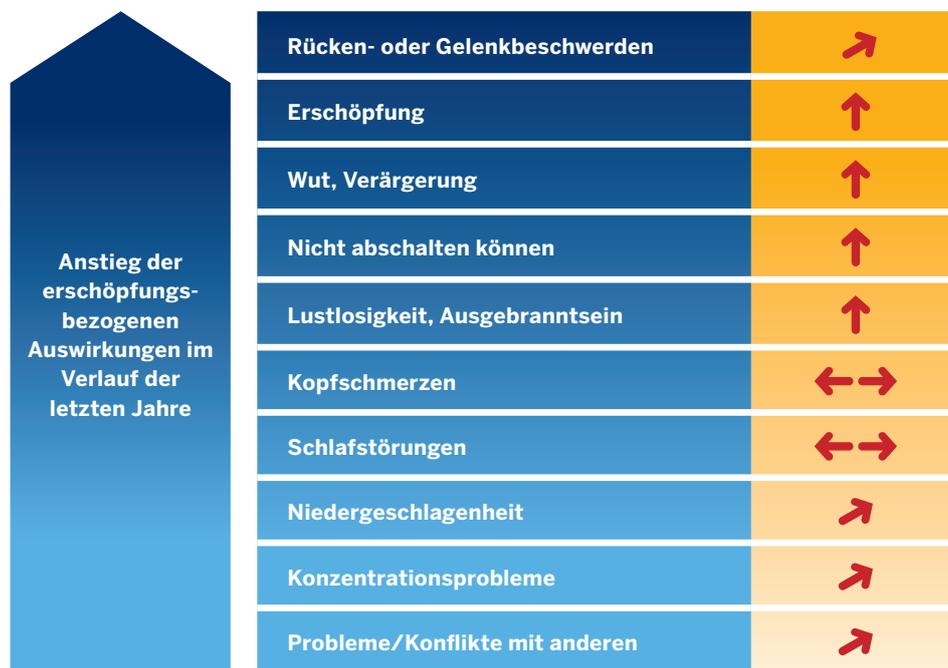


Abbildung 1: Trend bei den Auswirkungen von arbeitsbezogenen Belastungen (Seiler und Lehmann 2012)

Jedoch scheint nicht nur die moderne, herausfordernde Arbeitswelt mit ihren Informations- und Kommunikationsstrukturen dafür verantwortlich zu sein, die Grenzen zwischen Arbeit, Freizeit und privaten Verpflichtungen zunehmend verschwinden zu lassen. Den eigenen Akku tagsüber aufzuladen oder gar während der Arbeit ein kurzes Nickerchen einzulegen, scheint in unseren Breitengraden auch bei Beschäftigten selbst überwiegend verpönt zu sein: „Bei uns ist jemand, der am Tage schläft, ein „Penner“; das gilt als Arbeitsverweigerungshaltung, weil man das immer mit „nicht leisten“ verbindet“ (Zulley 2009). Wir tragen durch unseren Zeitgeist folglich einen Teil dazu bei, uns immer weniger angemessen zu regenerieren. Bemerkenswert dabei ist, dass unsere Gesellschaft Arbeit in mögliche Schlaf- und Erholungszeiten integriert, selten jedoch umgekehrt (Seiler und Lehmann 2011).

Das LIA.NRW beschäftigt sich (wie auch seine Vorgängereinrichtungen) seit geraumer Zeit mit dem Thema Erholung in einer modernen Arbeitswelt. Im Herbst 2010 richtete das Institut eine interdisziplinäre Fachtagung aus, auf der der gegenwärtige Wissenstand aus Psychologie, Medizin und Neurobiologie zusammengetragen wurde; die Beiträge der Tagung sind zum Teil in der Zeitschrift für Arbeitswissenschaft, Heft 2, 2011 (Seiler 2011) nachzulesen. Ferner sind unterschiedliche Projekte rund um das Thema Erholung begonnen worden, u. a. die Entwicklung und Umsetzung eines Online-Selbstchecks zur Erholungsfähigkeit mit individuellem Feedback (www.lia.nrw.de/erholung). Mit der Universität Wuppertal und der Forschungsgruppe um Prof. Dr. Jarek Krajewski arbeitet das LIA.NRW an der Beschreibung und Erklärung der individuellen Kompetenz zur Erholung sowie den mannigfaltigen Einflussfaktoren. Dazu wurde ein Modell ent-

wickelt, das bereits durch diverse empirische Analysen Bestätigung finden konnte (z. B. Krajewski et al. 2011; Krajewski und Seiler, im Druck). Dieses Modell kam auch bei der im Folgenden vorgestellten Befragung zum Tragen.

Bei den Recherchen rund um das Thema Erholung zeigte sich, dass es nur wenig repräsentative Informationen gibt, die theoretisch gut fundiert sind. Daher haben wir uns entschieden, eine Befragung durchzuführen, die einerseits repräsentative Zusammenhänge über die Wahrnehmung von Alltags- und Arbeitsbelastungen sowie die Einstellungen zur Erholung und die Erholungsaktivitäten erbringen soll, andererseits auch Erholungshemmnisse und relevante Einflussgrößen im Erholungsgeschehen aufzeigen kann. Ziel ist es, nähere repräsentative Erkenntnisse über die Ressource Erholung zu erhalten, um zusammen mit den in den letzten Jahren zahlreich gewordenen Studienergebnissen zu den Belastungsfaktoren in der Arbeitswelt Handlungsbedarfe aufzuzeigen sowie angemessene Präventionskonzepte weiterentwickeln zu können.

2.2 Theoretischer Hintergrund

Erholung ist ein regenerativer Prozess, dem eine Beanspruchung vorausgegangen ist. Ziel der Erholung ist die Verminderung des körperlichen und geistigen Beanspruchungszustandes oder die Rückführung in den nicht beanspruchten Zustand. Diese Definition gründet sich auf Überlegungen von Allmer (1994) sowie Krajewski et al. (2011) und stellt einen kleinen gemeinsamen Nenner vieler unterschiedlicher Erholungskonzepte dar.

Das Effort-Recovery-Modell von Meijman und Mulder (1998) ist für Erholungszusammenhänge in der Arbeitswelt entwickelt worden. Es geht von der Grundidee aus, dass eine Person nicht rein passiv Arbeitsanforderungen ausgesetzt ist, sondern dass der Arbeitsprozess aktiv mitgestaltet wird. Er wird durch drei Determinanten bestimmt: die Anforderung durch die Arbeitsaufgabe, das Arbeitspotential, welches die spezifische Mobilisierung von Fähigkeiten und Anstrengungen durch den Menschen selbst beschreibt, sowie der der Person zur Verfügung stehende Entscheidungsspielraum. Aus dem entsprechenden Arbeitsprozess gehen das Arbeitsprodukt sowie die mit der Arbeitsanforderung und dem mobilisierten Arbeitspotential einhergehende körperliche und geistige Beanspruchungsreaktion hervor. Die Annäherung des psychobiologischen Systems an den Ausgangszustand nach einer gewissen Zeit stellt demnach Erholung dar. Wenn jedoch das Individuum durchgängig von Arbeitsanforderungen beansprucht wird, so kommt es nicht zu einer (ausreichenden) Erholung.

Die Konsequenz ist, dass sich die Beanspruchungsreaktionen akkumulieren und dies schließlich über einen längeren Zeitraum zu negativen und teilweise irreversiblen Effekten wie einem eingeschränkten Wohlbefinden und gesundheitlichen Problemen führen kann. Um dauerhafter Erschöpfung und reduzierter Leistungsfähigkeit entgegenzuwirken, sind somit einerseits eine Verringerung von Dauer und Intensität der Belastungsphase sowie andererseits eine Verlängerung und

Intensivierung von Erholungsprozessen sinnvolle Ansatzpunkte nötig (vgl. Krajewski et al. 2011). Je nach Beanspruchungsfolge (Ermüdung, Stress, Monotonie und Sättigung) haben Erholungsaktivitäten dabei unterschiedliche Aufgaben („Energie tanken“, „zur Ruhe kommen“, „etwas Anregendes machen“, „etwas Sinnvolles tun“; vgl. Allmer 1994).

In jüngerer Vergangenheit konnten u. a. Sonnentag und Fritz (2007) zeigen, dass nicht nur Erholungsaktivitäten einen Einfluss auf das Erholungsgeschehen haben, sondern auch die Qualität des Erholungserlebens in Form von gedanklichem Abschalten, Entspannung, Mastery-Erlebnissen (Herausforderungen und deren Bewältigung) und Kontrolle über Tätigkeiten. In verschiedenen Studien konnte dabei die herausgehobene Bedeutung des Faktors „gedankliches Abschalten“ bzw. „Distanzierungsfähigkeit von der Arbeit“ nachgewiesen werden. Wenn diese Fähigkeit nicht oder nur wenig vorhanden ist, haben in der Regel Erholungsaktivitäten keinen bzw. nur einen geringen Effekt. Dies gilt ebenso für die Qualität des Schlafes.

Fähigkeitsbezogene sowie kulturelle Einflussfaktoren bei der Erholung rücken somit stärker in den wissenschaftlichen Fokus. Die Forschungsgruppe um Prof. Dr. Krajewski hat dazu ein handlungstheoretisches Motivations- und Wirkungsmodell zum Erholungsprozess entwickelt, das zusammen mit dem LIA.NRW weiter validiert worden ist (Krajewski et al. 2010; Krajewski et al. 2011; Seiler und Lehmann 2012). In diesem werden erholungsrelevante Eigenschaften einer Person mit der Intensität, der Dauer und der Schwierigkeit der Erholungsaktivität in Beziehung gesetzt. Diese Interaktion bestimmt schließlich die Qualität des Erholungsergebnisses. Fähigkeits- und motivationsbezogene sowie kulturelle Einflussfaktoren tragen im Wesentlichen zur Erholungskompetenz bei. In diesem Zusammenhang konnten durch bisherige Vorarbeiten (Krajewski et al. 2010) verschiedene Faktoren ausgemacht werden: so z. B. die Fähigkeit, sich über kulturelle Normen hinwegsetzen zu können (Nonkonformismus), und Kreativität (etwa, wenn jemand den Boden im Büro als Entspannungsfläche nutzt und sich nicht an den Reaktionen der Kollegen/Kolleginnen stört). Ferner sind als Eigenschaften relevant: das Wissen um Erholungsprozesse (Literacy), die Selbstwirksamkeitserwartung sowie die individuelle Wertigkeit (Valenz) von Erholung. Das Leistungsselbstbild und die bereits angesprochene Fähigkeit sich zu distanzieren sind ebenfalls bedeutsame Eingangsgrößen. Ebenso bestimmen die jeweilige Verausgabungstendenz und die Fähigkeit, Dinge nicht zu verkomplizieren (Simplifizierungsfähigkeit), sowie die Abhängigkeit, sich dysfunktional belohnen zu lassen (z. B. indem man Lob für mehrfach geleistete Überstunden bekommt), den Erholungsprozess.

Dieses theoretische Konzept basiert u. a. auf den handlungstheoretischen Entwicklungen von Allmer (1994), welche Erholung als ein durch die Person gesteuerten Prozess versteht, der voraussetzt, dass man sich aktiv mit der Erholung und deren Kontrollierbarkeit auseinandersetzt. Auf die Beanspruchungsphase folgt eine Erholungsabsicht, die dann in eine Erholungstätigkeit mündet.

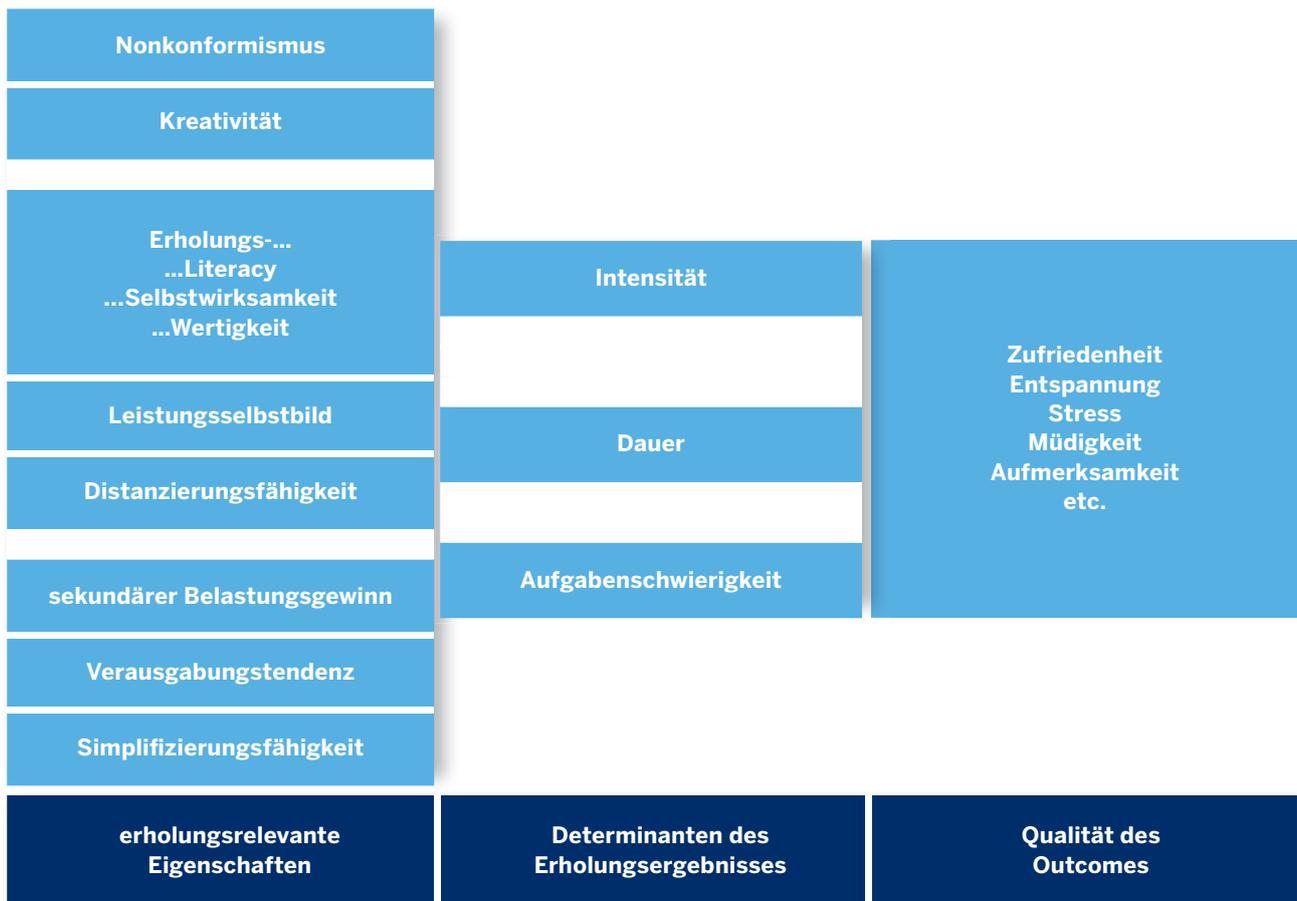


Abbildung 2: Das Erholungsprozessmodell (modifiziert nach Krajewski et al. 2010; Krajewski et al. 2011)

Um zu bestimmen, inwieweit Beschäftigte über diese Kompetenz verfügen, ist die Erholungskompetenzskala (EKS) entwickelt worden. Aus dieser wurde zudem eine ökonomische Kurzversion mit zehn Fragen entwickelt (vgl. Seiler und Lehmann 2012; Krajewski und Seiler, im Druck). Diese Frageinhalte zur Erholungskompetenz sind für diese Befragungsstudie verwendet worden, um einen repräsentativen Überblick zu erhalten (siehe Kapitel 3.5).

Dem Thema Erholung kommt vor dem Hintergrund grundlegender gesellschaftlicher und ökonomischer Veränderungen eine besondere Bedeutung zu, die in der Studie aufgegriffen werden. Im Bereich der Erwerbsarbeit lassen sich diese vor allem mit den Stichworten „Subjektivierung“ und „Entgrenzung“ charakterisieren. Sie implizieren neue Chancen und neue Risiken für die Betriebe und die Beschäftigten. Vor dem Hintergrund einer wachsenden Bedeutung von Dienstleistungstätigkeiten, einer zunehmenden Internationalisierung von Wirtschaftsprozessen und Arbeitsmärkten sowie der Nutzung moderner Informations- und Kommunikationstechnologien verändern sich die Art und Weise des Arbeitens sowie die Belastungsfaktoren für die Beschäftigten grundsätzlich (siehe Abbildung 1).

Parallel zur Zunahme der Bedeutung von Wissen im Arbeitskontext lassen sich Prekarisierungstendenzen vor allem am unteren Ende des Qualifikations- und Lohnniveaus erkennen; aber auch junge hochqualifizierte Berufseinsteiger sind zunehmend von dieser Entwicklung betroffen. Die Erosion des „Normalarbeitsverhältnisses“, die sich seit den achtziger Jahren vollzieht, setzte sich fort. Leiharbeit, befristete Beschäftigungsverhältnisse, Teilzeitarbeit und geringfügige Beschäftigung haben im letzten Jahrzehnt deutlich zugenommen und sind Indikatoren für diese Entwicklung. Die Subjektivierung von Arbeit, d. h. die Zunahme individueller Organisation der Arbeit und das verstärkte Einbringen der Persönlichkeit von Beschäftigten in die Erwerbsarbeit, implizieren für die Beschäftigten zwar positive Effekte in Form von möglicher Selbstbestimmung und Gestaltungsoptionen, es drohen jedoch auch negative Effekte: erzwungene Selbstorganisation und eine Verwischung der zeitlichen und räumlichen Grenzen zwischen Erwerbsarbeit und Freizeit. Neue Formen der Arbeitsorganisation und erhöhte Mobilitätsanforderungen an die Beschäftigten können die Unausgewogenheit zwischen Arbeits- und Privatleben und fehlende individuelle Planbarkeit weiter negativ beeinflussen. Zudem werden aufgrund der Zunahme von Mehrfachbelastungen durch die Betreuung von Kindern, Jugendlichen und pflegebedürftigen Angehörigen, aber auch aufgrund veränderter Rollenbilder, passgenaue Work-Life-Balance-Konzepte und organisationale Gestaltungsoptionen immer bedeutsamer.

Auf Basis dieser Überlegungen wurden daher in der Befragung nicht nur die individuellen Merkmale und (Erholungs-)Kompetenzen der Befragten in den Blick genommen, sondern auch die räumlichen und betrieblichen Settings beachtet, in denen ihre Erholung stattfindet.

2.3 Methode

Art der Befragung

Die Daten wurden in Form einer computergestützten telefonischen Befragung (CATI) im Zeitraum November/Dezember 2011 durch die Aproxima GmbH, Weimar erhoben.

Die Grundgesamtheit bestand aus Einwohnerinnen und Einwohnern aus Nordrhein-Westfalen ab dem 16. Lebensjahr. Der Zugang zu den Befragten erfolgte über eine Zufallsstichprobe auf Basis eines öffentlichen Telefonverzeichnisses. Die Auswahl der Zielperson in den Haushalten erfolgte nach einem Zufallsverfahren, d. h. es wurden diejenigen Personen im Haushalt befragt, die zuletzt Geburtstag hatten und mindestens 16 Jahre alt waren (Last-Birthday-Methode).

Insgesamt wurden 2.002 Personen aus Nordrhein-Westfalen befragt. Die durchschnittliche Interviewdauer betrug 18 Minuten.

Inhalte der Befragung

Im Vorfeld der Befragung wurde ein Pretest mit dem entwickelten Fragebogen mit 22 Personen durchgeführt. Daraufhin wurden vereinzelt Fragenformulierungen angepasst.

Inhaltlich befasste sich die Befragung mit folgenden Aspekten:

- Assoziationen zum Begriff „Erholung“
- Erholungsverhalten und -einstellung
- Erholungsaktivitäten und -hemmnisse
- aktuelles Befinden und Gesundheit
- arbeitsbedingte Belastungen und Beanspruchungsfolgen
- Probleme und Maßnahmen im Zusammenhang mit der Vereinbarkeit von Berufs- und Privatleben

Als demografische Angaben wurde u. a. das Alter, die Haushaltsgröße, die Lebenssituation (z. B. Berufstätigkeit, Hausfrau, Rentner), die berufliche Ausbildung und Stellung, das Tätigkeitsfeld sowie die Arbeitszeit erhoben.

Den im Rahmen der Befragung eingesetzten Fragebogen können Sie unter www.lia.nrw.de/service/downloads/ herunterladen.

Stichprobe

Nach Sichtung der Rohdaten stellte sich heraus, dass eine Strukturgewichtung anhand der Merkmale Alter, Geschlecht, Haushaltsgröße und Ortsgrößenklasse notwendig war. Hierdurch wurden die Daten an die tatsächliche Verteilung in der Grundgesamtheit angeglichen und deren Repräsentativität sichergestellt.

Tabelle 1: Überblick über die Strukturdaten der Stichprobe

Befragte		Geschlecht	
		Männer	Frauen
alle Befragten	%	%	%
alle Befragten		48	52
Alter			
16–24 Jahre	12	54	46
25–44 Jahre	31	47	53
45–64 Jahre	33	47	53
65 Jahre und älter	24	49	51
Erwerbssituation			
Erwerbstätige	52	51	49
Schülerinnen, Schüler und Studierende	9	59	41
Nichterwerbstätige	39	42	58
berufliche Bildung			
noch in schulischer/beruflicher Ausbildung	10	56	44
keine berufliche Ausbildung	6	40	60
Lehre, berufsspezifische Schule	56	44	56
Studium FH/Universität, Promotion	26	57	43
Sonstiges, keine Angabe	2		
berufliche Stellung (abhängig Beschäftigte und Selbständige)			
ungelernte, angelernte Arbeiterinnen/Arbeiter	6	47	53
Facharbeiterinnen/Facharbeiter	10	67	33
Vorarbeiterinnen/Vorarbeiter, Meisterinnen/Meister, Technikerinnen/Techniker	4	89	11
Angestellte, Beamtinnen/Beamte ohne Führungsposition	44	35	65
Angestellte, Beamtinnen/Beamte mit Führungsposition	21	58	42
Selbständige, Freiberuflerinnen/Freiberufler	14	63	37
Sonstiges, keine Angabe	1		

Die demografischen Angaben definieren die Subpopulationen für die Auswertung der Befragungsdaten (z. B. spontane Assoziationen zum Begriff Erholung nach Alter, Abbildung 4, Seite 22).

Auswertungsroutinen

Im Rahmen der Auswertung wurden Häufigkeitsverteilungen mit statistischen Kennzahlen ermittelt sowie Zusammenhänge zwischen Variablen auf ihre Signifikanz getestet. Das Signifikanzniveau wurde auf 5 Prozent festgesetzt. Darüber hinaus wurden vereinzelt Varianzanalysen und Mittelwertvergleiche (t-Tests) gerechnet, wenn die Verteilungstests dies entsprechend zugelassen haben.

Kreuztabellenvergleiche wurden mit Chi-Quadrat-Tests überprüft. Bei der Darstellung der Ergebnisse in diesem Bericht wurden nur jene herangezogen, die eine statistische Überzufälligkeit aufweisen; dort, wo es nicht der Fall ist, wird es gesondert erwähnt.

Nicht immer konnten alle befragten Personen (Fälle) bei den Auswertungen berücksichtigt werden, da zum Teil von ihnen Fragen nicht vollständig beantwortet wurden. Diese Fälle sind dann entsprechend ausgeschlossen worden. Ferner wurden für bestimmte Vergleiche Subgruppen gebildet. So bezieht sich ein großer Teil des Kapitels 4.1 auf 991 erwerbstätige Personen mit auswertbaren Angaben zur beruflichen Stellung. Ausgeschlossen wurden Personen ohne Angabe zur beruflichen Stellung, solche mit sonstigen Nennungen und mithelfende Familienangehörige.



3. Fakten zur Erholung in NRW

Im Mittelpunkt steht zunächst eine allgemeine Betrachtung des Themas Erholung. Der Schwerpunkt liegt hier auf Aspekten, die Menschen mit Erholung verbinden, und was sie tun, um sich zu erholen. Im Anschluss wird betrachtet, was sie daran hindert, sich zu erholen, und wie sie ihre subjektive Gesundheit, den Schlaf und ihre Gemütslage bewerten. Zum Ende dieses Kapitels wird zudem auf die Ausprägungen und Merkmale der individuellen Erholungskompetenz eingegangen. Dabei beschreiben wir in jedem Auswertungsbereich etwaige Zusammenhänge mit dem Alter, dem Geschlecht, der Erwerbssituation, der beruflichen Bildung, der beruflichen Stellung und dem Vorhandensein von minderjährigen Kindern im Haushalt.

Im Anschluss daran (siehe Kapitel 4) wenden wir uns einer differenzierten Betrachtung der Arbeitswelt zu. Dabei liegt der Fokus auf der Qualität der Arbeit. Untersucht werden u. a. Zusammenhänge von Arbeitsverhältnissen, Arbeitszeiten und der Arbeitsorganisation sowie von Belastungen und Tätigkeitsmerkmalen im Kontext der Arbeit. Zudem werden die Verbreitung betrieblicher Gestaltungsoptionen zur Vereinbarkeit von Berufs- und Privatleben dargestellt.

3.1 Was verbinden Menschen mit Erholung?

Einleitung – welches Erholungsbild zeigt sich in der Befragung?

Sprechen Menschen von Erholung, so verbinden sie ganz unterschiedliche Dinge mit diesem Begriff. Es kann daher passieren, dass Menschen den gleichen Begriff nutzen, der Begriff jedoch sehr unterschiedlich verstanden und interpretiert wird. Erholung wird allgemein als das Zurückgewinnen von Gesundheit und Leistungsfähigkeit definiert. In einer Gesellschaft, die durch ständige Veränderung und eine zunehmende Veränderungsgeschwindigkeit sowie durch eine starke Leistungsorientierung geprägt ist, wird die Fähigkeit der Menschen, sich zu erholen, und eine differenzierte Reflexion von Erholungsfaktoren und -hemmnissen immer wichtiger. In der Wahrnehmung und Wertigkeit von Erholung lassen sich individuelle Unterschiede vermuten. Im Fokus dieses Kapitels stehen daher die Fragen, was die Menschen des Landes NRW mit dem Begriff „Erholung“ verbinden, welchen „Wert“ Erholung für sie hat und welche Unterschiede sich in Bezug auf Alter, Geschlecht und die Erwerbssituation zeigen.

Jeder Mensch verbindet, abhängig von der individuellen Situation, Sozialisation und den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, unterschiedliche Dinge mit Erholung. Um ein Bild zu bekommen, was die Menschen in NRW wirklich mit Erholung verbinden, wurden in der Befragung zum einen spontane individuelle Assoziationen erhoben und zum anderen der Stellenwert von vorgegebenen Erholungsbegriffen erfragt: „Zunächst würde ich gerne wissen, was Sie spontan mit dem Begriff Erholung verbinden?“ Aufgrund der Vielfältigkeit der Nennungen wurden diese in Gruppen geclustert (siehe Tabelle 2), um eine Auswertbarkeit zu realisieren. Ergänzend zu dieser offenen Abfrage wurden den Befragten in einem zweiten Schritt Erholungsbegriffe vorgegeben und nach ihrer Wertigkeit befragt:

„Im Folgenden nenne ich Ihnen noch weitere mögliche Assoziationen zum Begriff Erholung. Bitte sagen Sie mir zu jedem Begriff, ob Sie diesen mit Erholung verbinden oder nicht. Sollten Sie den Begriff bereits genannt haben, dann bestätigen Sie mir das einfach noch einmal.“

- Energie tanken
- Zeitverschwendung
- Nichtstun
- Vernachlässigung meiner Pflichten
- zur Ruhe kommen
- Anregung bzw. Inspiration
- Ausgleich
- Luxus

Ziel dieser Vorgehensweise war es, ein möglichst differenziertes Bild davon zu bekommen, was die Menschen in NRW mit Erholung verbinden. Im Fokus stand aber nicht nur eine begriffliche Differenzierung, sondern auch die Akzeptanz bzw. die Wertigkeit von Erholung. Daher wurden die Befragten zusätzlich gebeten, den folgenden Satz zu vervollständigen:

„Ab und an mal nichts tun und die Seele baumeln zu lassen, finde ich ...
überhaupt nicht wichtig/ ... sehr wichtig.“

Bei den Antworten zu allen drei Fragen zeigen sich deutliche Unterschiede in Bezug auf die befragten Gruppen. Im Folgenden werden diese Ergebnisse der drei Fragenblöcke zusammengefasst dargestellt.

Erholungsbild nach Alter und Geschlecht

Durchgängig lässt sich eine hohe Bedeutung von Erholung für die Menschen beobachten. Die spontanen Assoziationen der Befragten waren vielfältig und sehr bunt. Sie reichten von Begriffen wie „Faulenzen“ bis hin zu „Gartenarbeit“ und „An die Ostsee fahren“:



Abbildung 3: Begriffswolke zur Erholung

Die Vielzahl von Nennungen wurde zu Gruppen geclustert.

Tabelle 2: Oberbegriffe mit Beispielen

Oberbegriffe (Cluster)	Beispielnennungen
Freizeit	Zeit, Zeit für mich, nicht arbeiten, Wochenende, wenn die Kinder in der Schule sind, Feierabend, zu Hause sein
Entspannen/Nichtstun	Abschalten, Faulenzen, Schlafen, keinen Stress haben, auf der Couch sitzen/liegen, Relaxen, Seele baumeln lassen, Füße hochlegen, Chillen, vor dem Kamin sitzen
Urlaub	Verreisen, Camping, Wohnwagen, Familienurlaub, an die Ostsee fahren, Kur, Städtereise
Ruhe	zur Ruhe kommen, wenig Lärm, nicht gestört werden
Bewegung	Sport, Fahrrad fahren, Wandern, Spazieren, Schwimmen, Aktivität, Fitnessstudio, Yoga, Tanzen, Ski fahren, Reiten
Natur	am Meer sein, Sonne, draußen sein, schöne Landschaft, Wald, Gartenarbeit, im Garten sitzen/liegen, Berge, Grünflächen, frische Luft, gutes Wetter, ins Grüne
Wellness	Sauna, Massage, Badewanne, Spa, Heilanwendungen, Gesundheit, Wohlfühlen, Meditation
Abwechslung	Abwechslung von dem, was man sonst macht, aus dem Alltagstrott rauskommen, neue Impulse und Anregung, Ausgleich, weg vom Alltag, neue Eindrücke sammeln
Hobbys nachgehen	Angeln, Jagen, Fotografieren, Hobbys frönen, Chorprobe, Handarbeit, Malen, Briefmarkensammlung
Medien nutzen	Fernsehen, Musik hören, guter Film, Computer spielen, Zeitung lesen, Internet
Familie und Freunde	mit Familie zusammen sein, fröhliche Runde, Beziehungen pflegen, Freunde treffen, mit Kindern spielen, mit Freunden in der Kneipe ein Bierchen trinken, Besuche von Nachbarn
kulturelle Veranstaltungen	Theater, Opernhaus, Kino, Kultur, Museen

Die freien Assoziationen zum Erholungsbild zeigen geschlechts- und altersspezifische Unterschiede. Während Frauen mit Erholung vor allem „Ruhe“ assoziieren, ist Männern „Freizeit“ besonders wichtig. Interessante Unterschiede zeigen sich auch in Bezug auf das Alter der Befragten:

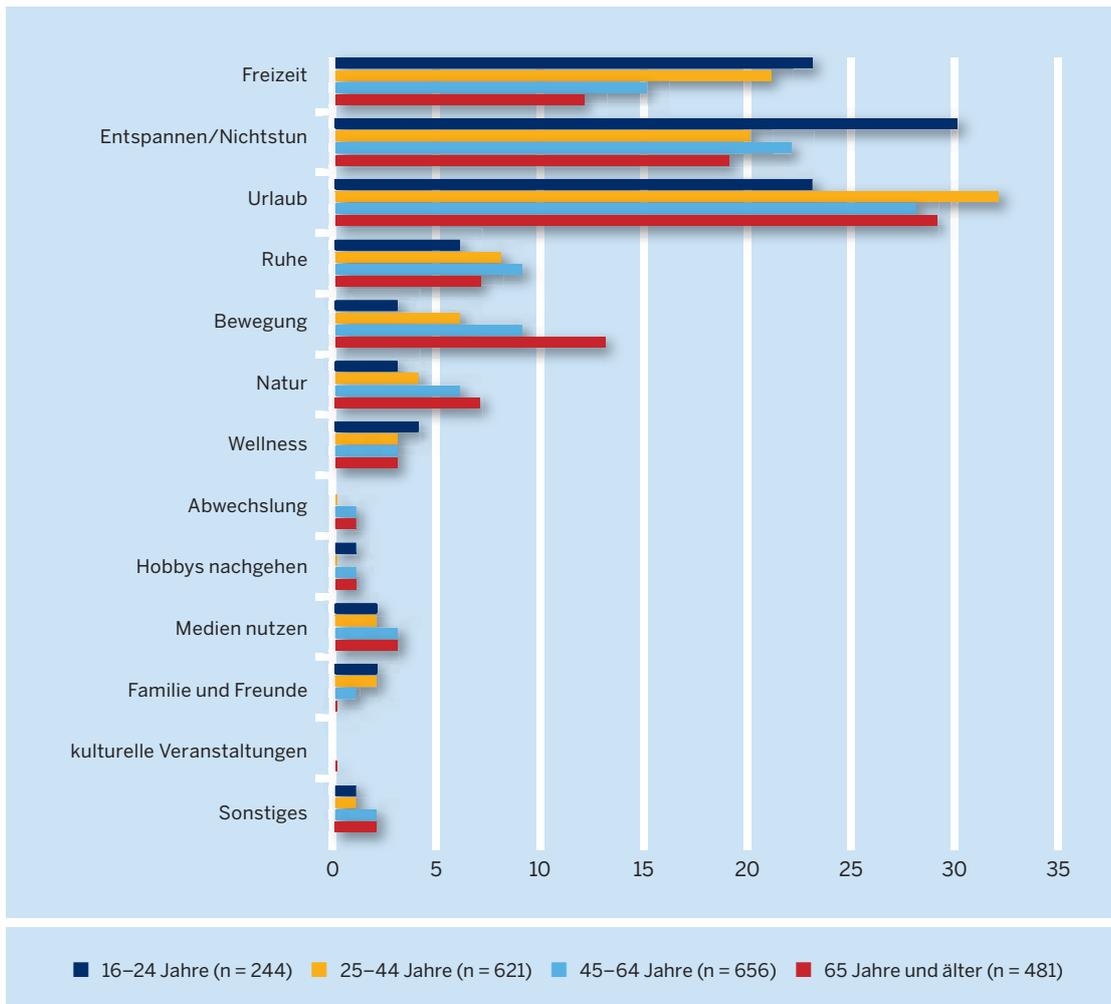


Abbildung 4: Spontane Assoziationen zum Begriff Erholung (geclustert) nach Alter (Anteil der Befragten in Prozent)

Zu den häufigsten Nennungen gehören die Begriffe „Freizeit“, „Entspannen/Nichtstun“ und „Urlaub“. Der Begriff „Urlaub“ wurde besonders häufig von der Gruppe der 25- bis 44-Jährigen benannt. Diese Kohorte assoziiert zudem signifikant häufiger den Oberbegriff „Energie tanken“ mit Erholung bei den vorgegebenen Nennungen. Deutliche Alterseffekte zeigen sich zudem bei den Assoziationen von „Freizeit“ und „Entspannen/Nichtstun“: Die Assoziationen dieser beiden Oberbegriffe nehmen mit steigendem Alter ab. Auffällig ist dabei, dass besonders die Altersgruppe der 65-Jährigen und Älteren besonders „Bewegung“ mit Erholung assoziieren. Diese Assoziation nimmt signifikant mit höherem Alter zu.

Erholungsbild nach Erwerbssituation und beruflicher Bildung

Abhängig von der Erwerbssituation lassen sich kaum bedeutsame Unterschiede ermitteln. Es gibt aber durchaus tendenzielle Unterschiede zwischen den verschiedenen Gruppen bei der freien Assoziation. Die institutionalisierte Form der Erholung – der „Urlaub“ – wurde deutlich häufiger von Erwerbstätigen und Nichterwerbstätigen benannt als von Schülerinnen, Schülern und Studierenden, gleiches gilt für die Oberbegriffe „Bewegung“ und „Natur“. Die Gruppe der Schülerinnen, Schüler und Studierenden benennt deutlich häufiger die Begriffe „Freizeit“ und „Entspannen/Ausspannen/Nichtstun“. Schülerinnen, Schüler und Studierende weisen ein eher freizeitorientiertes Erholungsbild auf, das mit einer deutlich häufigeren Nennung von „Vernachlässigung meiner Pflichten“ und „Luxus“ im Vergleich zu den Erwerbstätigen und Nichterwerbstätigen bei den vorgegebenen Erholungsbegriffen auftritt. Da sich die Gruppe der Schülerinnen, Schüler und Studierenden überwiegend aus jüngeren Befragten zusammensetzt, lässt sich dieser Zusammenhang analog zu den beschriebenen Effekten bei der altersspezifischen Betrachtung erklären. Deutlich wird zudem, dass vor allem Nichterwerbstätige besonders häufig den Begriff „Anregung“ mit Erholung verbinden:

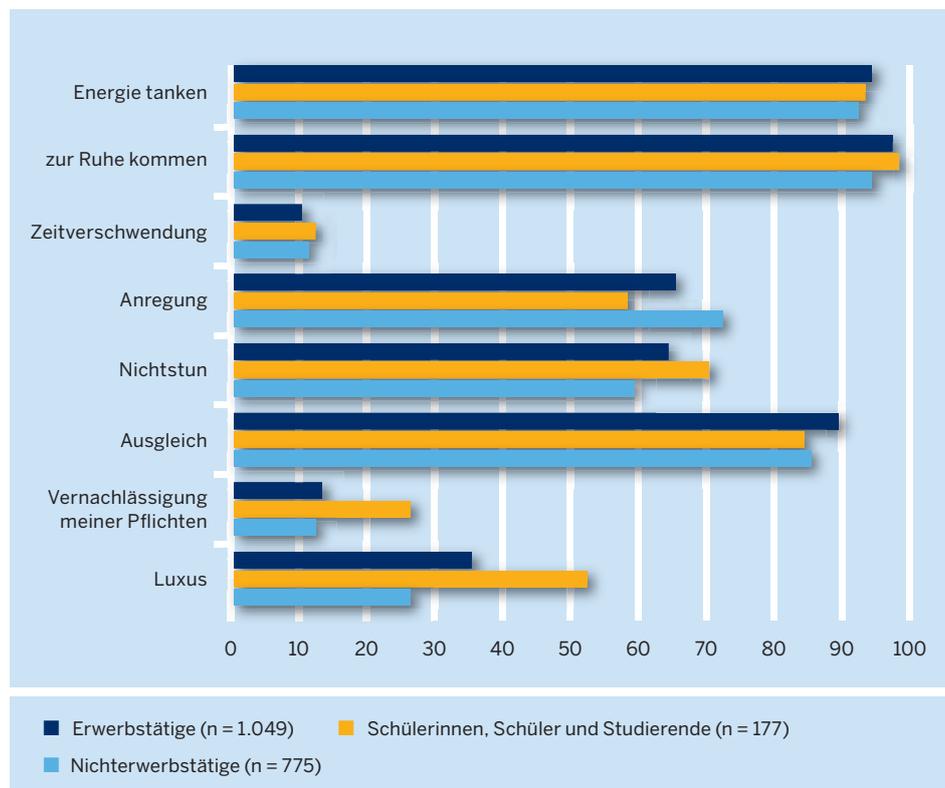


Abbildung 5: Assoziationen zum Begriff Erholung nach Erwerbssituation (Anteil der Befragten in Prozent)

Betrachtet man die Nennungen zur Assoziation im Hinblick auf die höchste berufliche Bildung, so zeigt sich, dass die Befragten, die sich noch in schulischer Ausbildung befinden, analog zur Gruppe der Schülerinnen, Schüler und Studierenden eher ein freizeitorientiertes Antwortverhalten aufweisen. Die Nennungen „Freizeit“, „Entspannung/Ausspannen/Nichtstun“ aber auch die Nennungen „Vernachlässigung meiner Pflichten“ und „Luxus“ werden signifikant häufiger benannt. Befragte ohne berufliche Ausbildung assoziieren ebenso häufig „Urlaub“ wie Befragte, die eine Lehre oder eine berufsspezifische Schule absolviert haben. Die Befragten mit der höchsten beruflichen Bildung Studium/Promotion assoziieren bei der freien Assoziation deutlich häufiger „Bewegung“ und bei den vorgegebenen Begriffen „Anregung“ mit Erholung.

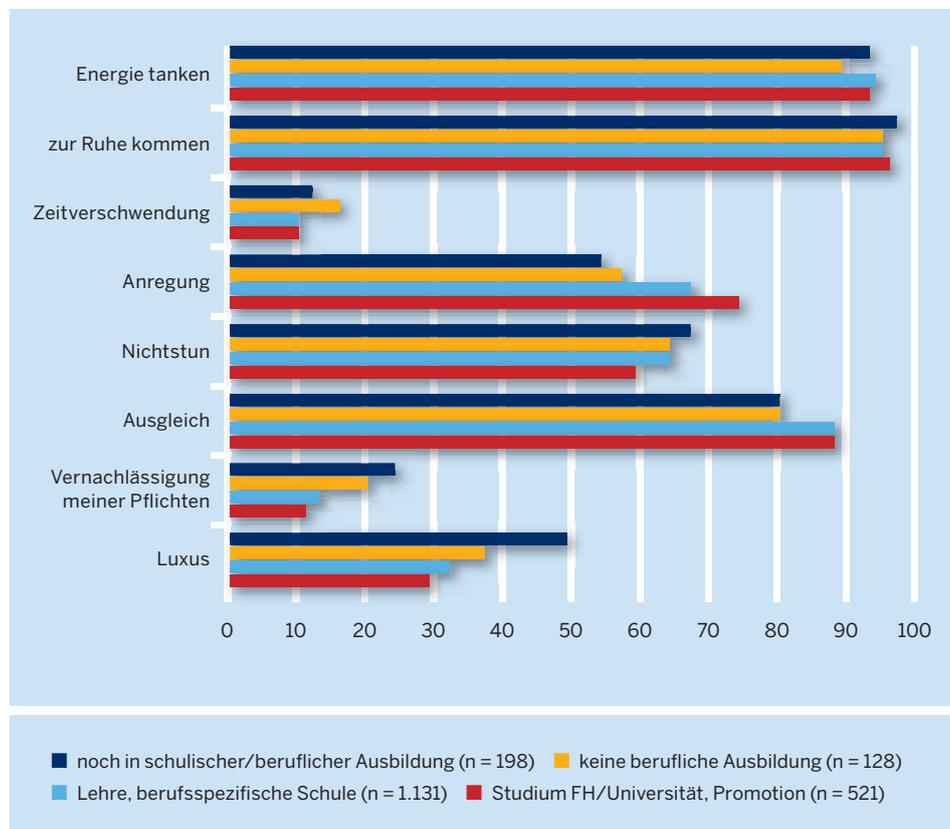


Abbildung 6: Assoziationen zum Begriff Erholung nach beruflicher Bildung (Anteil der Befragten in Prozent)

Wertigkeit von Erholung

Über alle Gruppen hinweg zeigt sich eine relativ geringe Anzahl von negativen Assoziationen mit Erholung. Begriffe wie „Vernachlässigung meiner Pflichten“ und die etwas unscharfe Kategorie „Luxus“ werden relativ selten genannt. Erholung wird zumeist mit positiven Assoziationen verbunden. Die Wertigkeit von Erholung zeigt sich auch beim Antwortverhalten zur Vervollständigung des Satzes: „Ab und an mal nichts tun und die Seele baumeln zu lassen, finde ich ...“ („sehr wichtig“ bis „überhaupt nicht wichtig“). Die überwiegende Mehrheit der Befragten vervollständigt diesen Satz mit „sehr wichtig“/„ziemlich wichtig“. Innerhalb der Gruppen bestehen kleine Unterschiede:

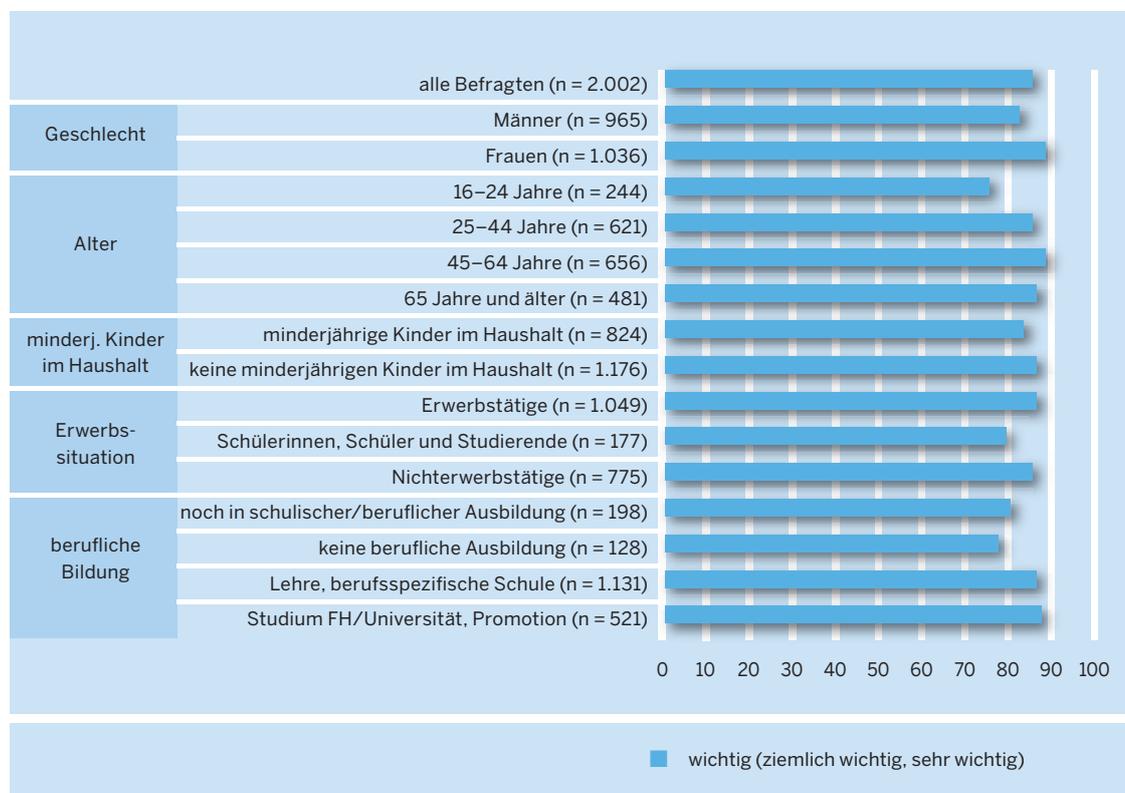


Abbildung 7: „Ab und an mal nichts tun und die Seele baumeln zu lassen, finde ich ...“
(Anteil der Befragten in Prozent)

Frauen stimmen dieser Aussage etwas häufiger zu als Männer (88 Prozent zu 82 Prozent). Jüngere Menschen (bis 24 Jahre: 75 Prozent) stimmen dieser Aussage signifikant seltener zu als die Gruppe der über 24-Jährigen (25–44 Jahre: 85 Prozent; 45–64 Jahre: 88 Prozent; 65 Jahre und älter: 86 Prozent). Abhängig von der höchsten beruflichen Ausbildung zeigt sich, dass die Menschen ohne berufliche Ausbildung der Aussage seltener zustimmen als die Menschen, die noch in der schulischen oder beruflichen Ausbildung sind, eine Lehre oder berufsspezifische Schule absolviert haben oder die Menschen, die ein Studium oder eine Promotion als höchsten beruflichen Abschluss angeben.

Die Unterschiede, die sich bei den einzelnen Gruppen (Alter, Geschlecht, Erwerbssituation, berufliche Bildung) zeigen, werden auch bei der Betrachtung der Erholungsaktivitäten im nächsten Kapitel deutlich.

3.2 Was tun Menschen, um sich zu erholen?

Zeiten der Erholung dienen dazu, Körper und Geist zu regenerieren und die körperliche und psychische Leistungsfähigkeit nach Zeiten der Beanspruchung wieder herzustellen. Individuen setzen vielfältige aktive und passive Strategien ein, um sich in ihrer Freizeit bewusst zu erholen. Ein Ziel dieser Befragung bestand darin, zu untersuchen, welche Erholungsaktivitäten besonders häufig bzw. erfolgreich ausgeführt werden, um sich zu regenerieren. Im Zusammenhang mit den zur Anwendung kommenden Erholungsaktivitäten wurden zwei Fragen gestellt. Die erste Frage lautete wie folgt:

„Ich nenne Ihnen einige Tätigkeiten, die zur Erholung beitragen können. Geben Sie bitte an, welche dieser Aktivitäten Sie in den letzten zwei Wochen bewusst zur Erholung eingesetzt haben. Wenn Sie eine Tätigkeit zwar wahrgenommen haben, diese aber nicht zur Erholung eingesetzt haben, antworten Sie bitte mit nein.“

Im Folgenden sollten die Befragten 13 Erholungsaktivitäten einschätzen. Die Reihenfolge der Erholungsaktivitäten wurde für jede Person nach dem Zufallsprinzip verändert. Bei dieser Frage waren Mehrfachnennungen möglich. In einem zweiten Schritt sollten die Befragten angeben, welche der genannten Erholungsaktivitäten die Wichtigste für den Erholungserfolg darstellt. Im Folgenden werden einige Ergebnisse der Einschätzung der Erholungsaktivitäten dargestellt.

Abbildung 8 zeigt die Angaben zu eingesetzten Erholungsaktivitäten für alle Befragten. Die Ergebnisse zeigen, dass sportliche sowie soziale Aktivitäten die am häufigsten eingesetzten Strategien zur Erholung darstellen: Über 80 Prozent der Befragten geben an, sich auf diese Weise zu regenerieren.

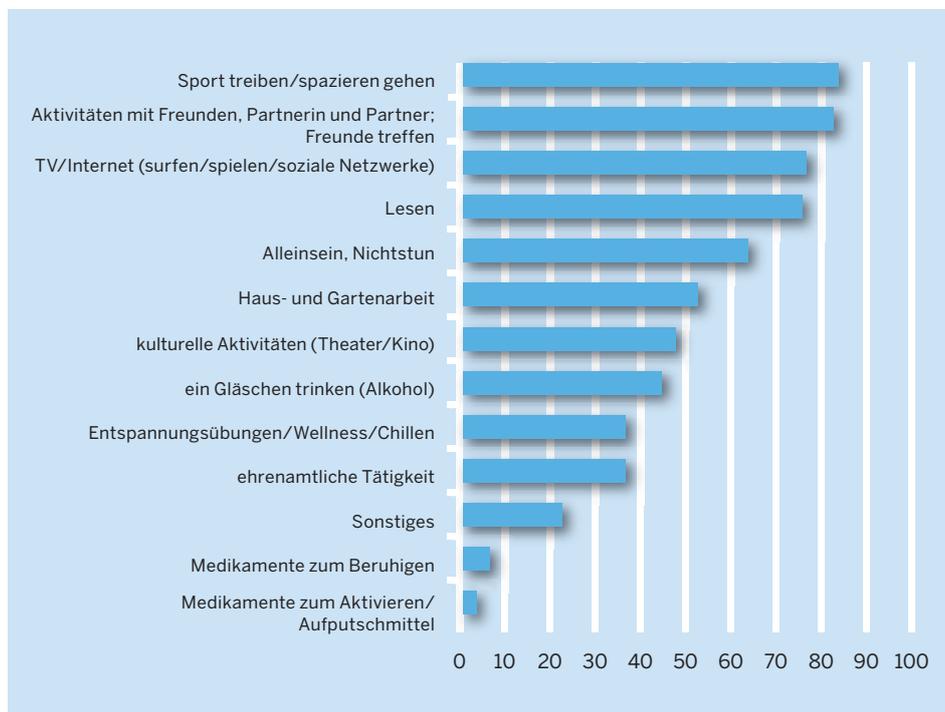


Abbildung 8: Erholungsaktivitäten in den letzten zwei Wochen (Anteil der Befragten [n = 2.002] in Prozent)

Die Erholungswirksamkeit körperlicher Betätigung und stressreduzierende Wirkung sozialer Interaktionen ist demnach nicht nur wissenschaftlich belegt, sondern schlägt sich auch in den Angaben zu deren Nutzung wieder.

Große Bedeutung für die Erholung haben ferner eher „passive“ Freizeittätigkeiten wie die Nutzung elektronischer Medien (z. B. Computer, Spielekonsolen) sowie das Lesen: Mehr als 70 Prozent der Befragten geben an, sich hierdurch zu erholen. Allerdings werden von vielen Befragten auch weniger sinnvolle Regenerationsstrategien verfolgt: Nahezu die Hälfte gibt an, zu diesem Zweck in der Freizeit Alkohol zu trinken, und einige wenige Befragte meinen, die Einnahme von Medikamenten trage zu ihrer Erholung bei. Die Vielfältigkeit der eingesetzten Erholungsaktivitäten zeigt sich in den Angaben zu „Sonstiges“. Hier werden folgende Aktivitäten vermehrt genannt:

- Angeln
- Baden
- Handarbeiten, Basteln, Stricken
- Hörbücher hören
- Kochen
- Kreuzworträtsel lösen
- Malen
- Betreuung von Haustieren
- Musik hören und musizieren
- Sauna
- Schlafen
- Tanzen

Die Ergebnisse im Hinblick auf die Einschätzung der Wichtigkeit der verschiedenen Erholungsaktivitäten zeigt Abbildung 9.

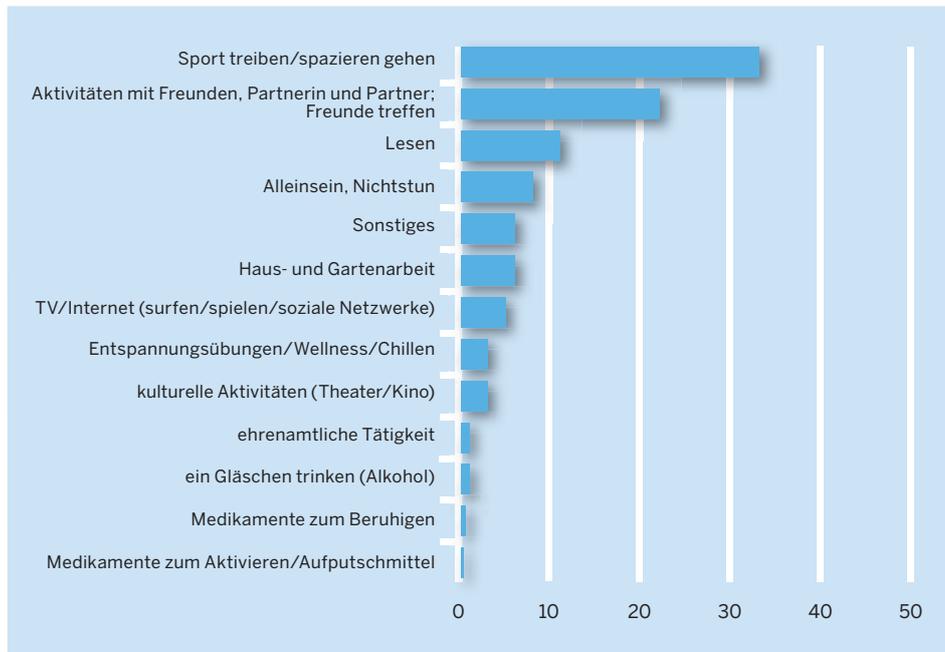


Abbildung 9: Wichtigkeit der Erholungsaktivitäten (Anteil der Befragten [n = 1.995] in Prozent)

Demnach werden Sport treiben und soziale Aktivitäten nicht nur verstärkt angegeben, sondern auch als besonders wichtig erachtet. Vergleicht man die Angaben zu den eingesetzten Erholungsaktivitäten und ihrer Wichtigkeit, so zeigen sich im Hinblick auf einige Aktivitäten interessante Diskrepanzen, wie Tabelle 3 verdeutlicht:

Tabelle 3: Diskrepanzen zwischen Nutzung und Wichtigkeit von Erholungsaktivitäten (Angaben in Prozent)

Erholungsaktivität	Nutzung	Wichtigkeit
TV/Internet	76	5
Haus- und Gartenarbeit	52	6
kulturelle Aktivitäten	47	3
ein Gläschen trinken	44	1
Entspannungsübungen	36	3
ehrenamtliche Tätigkeit	36	1

Demnach werden einige Aktivitäten in der Freizeit zwar bewusst eingesetzt, deren Wichtigkeit – und vermutlich auch Wirksamkeit – hingegen als eher gering eingeschätzt.

Erholungsaktivitäten nach Geschlecht

Im Zusammenhang mit den eingesetzten Strategien zur Erholung in der Freizeit ist es sinnvoll, zu untersuchen, ob sich Unterschiede zwischen den Geschlechtern zeigen. Den Vergleich der Angaben von Frauen und Männern im Hinblick auf die eingesetzten Erholungsaktivitäten sowie zur eingeschätzten Wichtigkeit derselben zeigt Abbildung 10.

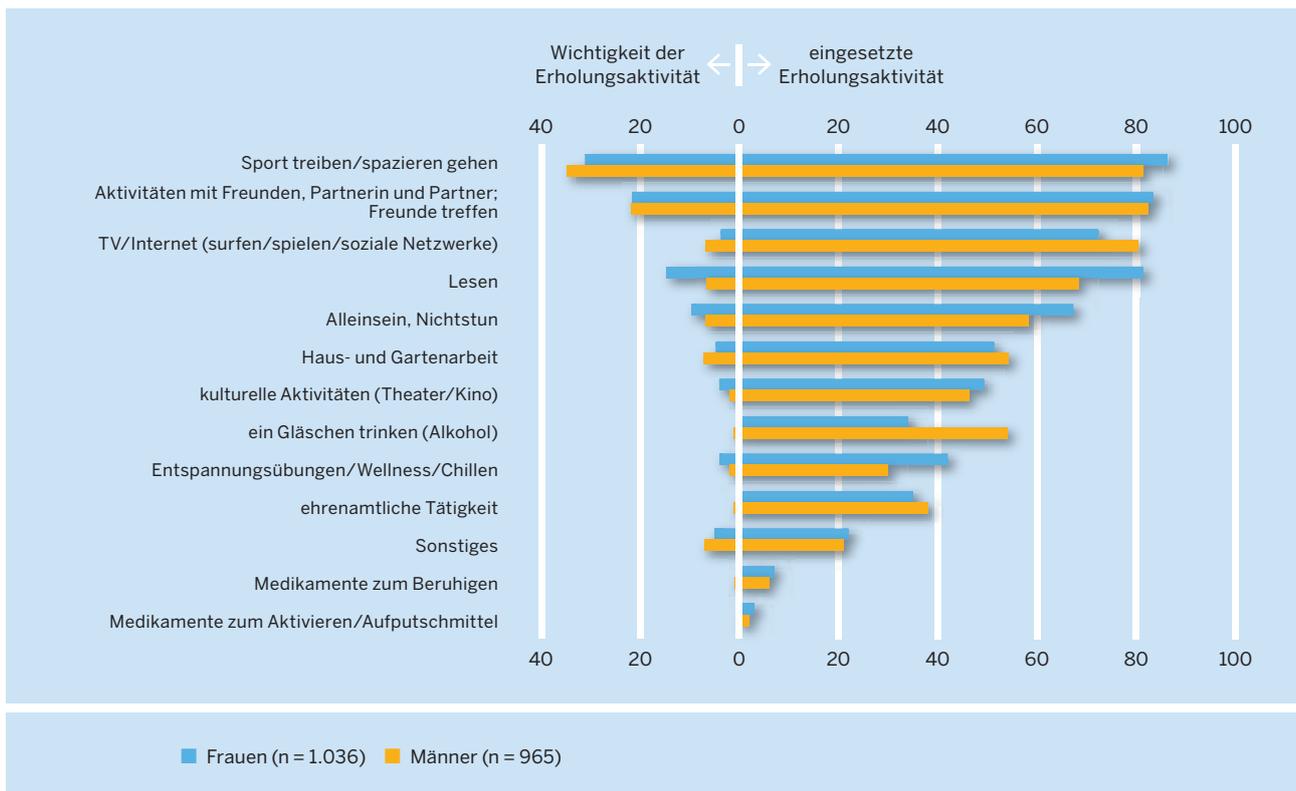


Abbildung 10: Erholungsaktivitäten und Wichtigkeit der Erholungsaktivitäten nach Geschlecht (Anteil der Befragten in Prozent)

Die Ergebnisse verdeutlichen, dass Frauen tendenziell aktiver sind, wenn es um ihre Erholung geht. Deutliche und statistisch bedeutsame Unterschiede zeigen sich im Hinblick auf folgende Aktivitäten:

- Lesen
- Entspannungsübungen, Wellness
- Alleinsein, Nichtstun
- Sport treiben, spazieren gehen

Diese Aktivitäten werden von Frauen in deutlich stärkerem Maße zur Erholung eingesetzt als von Männern.

Männer hingegen nennen die Aktivitäten

- ein Gläschen trinken und
- TV/Internet

deutlich häufiger als Frauen.

Die unterschiedlichen Angaben von Frauen und Männern im Hinblick auf ihre eingesetzten Erholungsaktivitäten spiegeln sich auch in den Wichtigkeitseinschätzungen wider. So geben Frauen die Aktivitäten „Alleinsein, Nichtstun“ und „Lesen“ in erheblich stärkerem Maße als Erholungsaktivität als Männer an und schätzen deren Wichtigkeit entsprechend hoch ein. Ein ähnliches Ergebnis zeigt sich auch im Hinblick auf die Aktivität „TV/Internet“. Auffallend ist, dass Männer im geringeren Maße als Frauen „Sport treiben, spazieren gehen“ als Aktivitäten nennen, deren Wichtigkeit jedoch besonders hoch einschätzen.

Erholungsaktivitäten nach Alter

Das Alter der Befragten sollte – bedingt durch unterschiedliche Interessen und altersbedingte Veränderungen der körperlichen Leistungsfähigkeit – einen Einfluss auf die Erholungsaktivitäten haben. Abbildung 11 zeigt die Einschätzungen zu Erholungsaktivitäten von Befragten unterschiedlichen Alters.

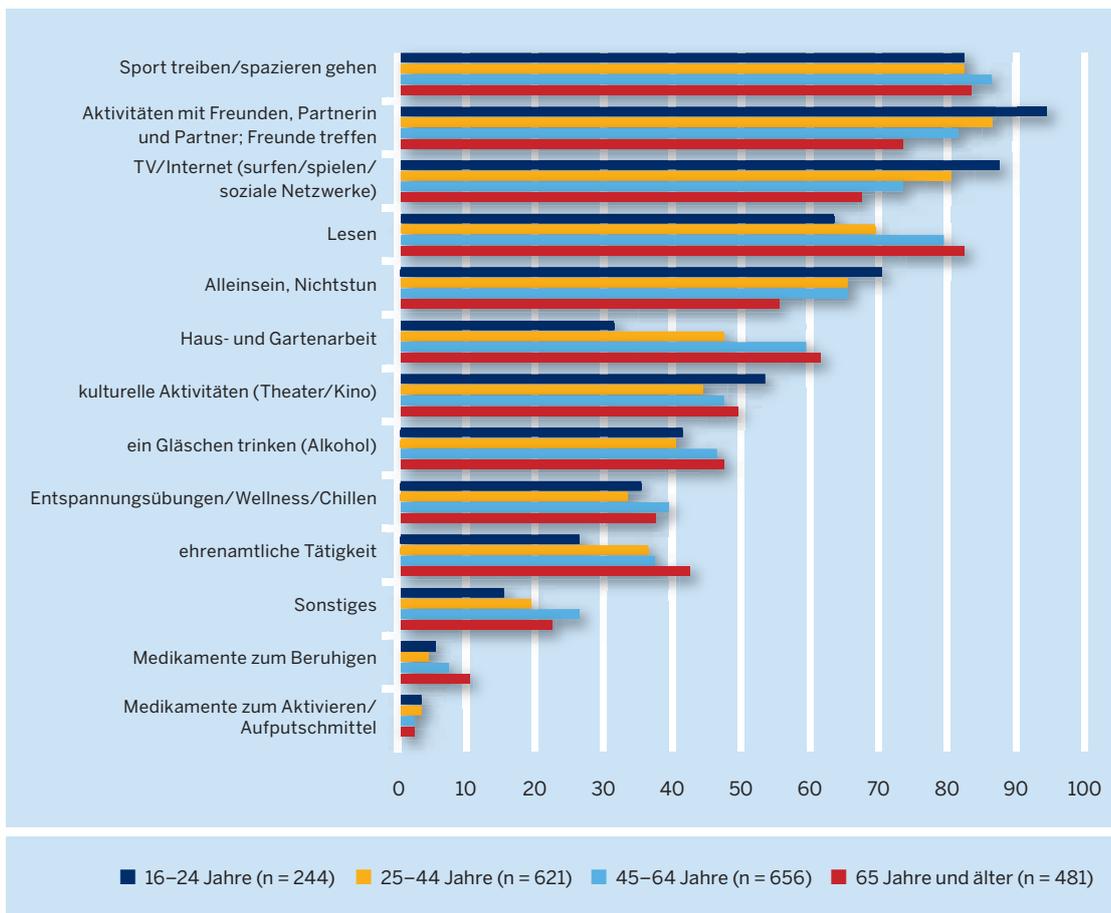


Abbildung 11: Erholungsaktivitäten nach Alter (Anteil der Befragten in Prozent)

Die Ergebnisse zeigen, dass jüngere Befragte in deutlich stärkerem Maße „Aktivitäten mit Freunden“, „TV/Internet“ sowie „Alleinsein, Nichtstun“ als Erholungsaktivität einsetzen. Ältere Befragte hingegen geben verstärkt „Haus- und Gartenarbeit“, „Lesen“ sowie „ehrenamtliche Tätigkeiten“ an. Die körperliche Leistungsfähigkeit scheint nicht den vermuteten Einfluss zu haben: „Sport treiben“ stellt für Befragte aller Altersklassen eine der wichtigsten Erholungsaktivitäten dar. Altersunabhängig werden ferner die Aktivitäten „Entspannungsübungen“ und die Wahrnehmung „kulturelle Aktivitäten“ zur Entspannung eingesetzt.

An dieser Stelle soll auf einen auffälligen Trend hingewiesen werden: Die Angaben zur Erholungsaktivität „ein Gläschen trinken“ nehmen mit dem Alter zu. Die Frage dabei ist, ob es sich um eine reale Zunahme von Alkoholkonsum oder eine offenere Kommunikation dieses Themas handelt.

Die Einschätzung der Wichtigkeit der verschiedenen Aktivitäten in Abhängigkeit vom angegebenen Alter zeigt Abbildung 12. Ältere Befragte geben die Aktivität „Haus- und Gartenarbeit“ in stärkerem Maße an und schätzen deren Wichtigkeit vergleichsweise hoch ein. Ähnlich verhält es sich mit den „Aktivitäten mit Freunden“: Dieser Punkt wird häufiger von jüngeren Befragten genannt und für entsprechend wichtig erachtet.

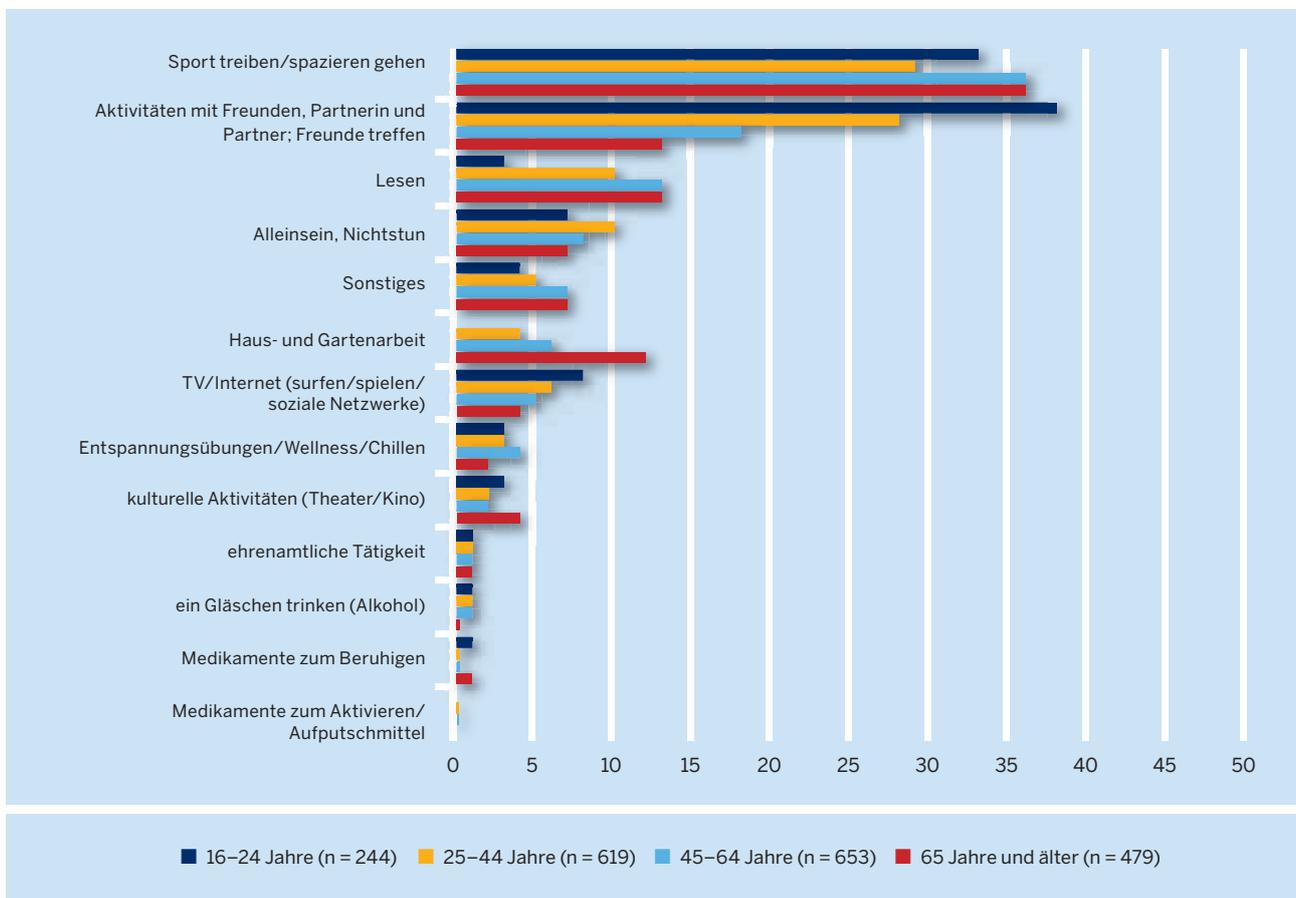


Abbildung 12: Wichtigkeit der Erholungsaktivitäten nach Alter (Anteil der Befragten in Prozent)

Erholungsaktivitäten ohne und mit minderjährigen Kindern im Haushalt

Im Rahmen der Befragung sollte angegeben werden, aus wie vielen Personen der Haushalt besteht und ob bzw. wie viele minderjährige Kinder dem Haushalt angehören. Im Folgenden werden die Ergebnisse zu den Erholungsaktivitäten von Personen ohne und mit minderjährigen Kindern im Haushalt dargestellt. Abbildung 13 stellt die Angaben zu genutzten Erholungsaktivitäten dieser beiden Gruppen dar.

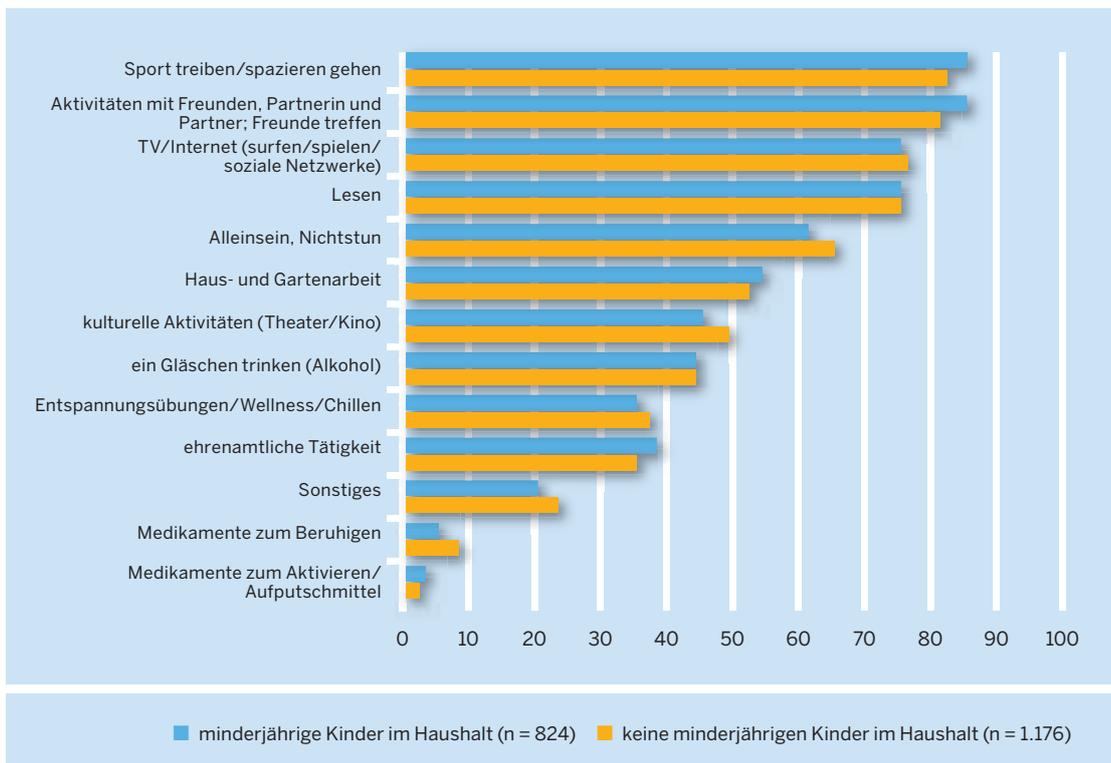


Abbildung 13: Erholungsaktivitäten ohne und mit minderjährigen Kindern im Haushalt (Anteil der Befragten in Prozent)

Die Ergebnisse zeigen, dass die Betreuung von minderjährigen Kindern sich nicht systematisch auf die Aktivitäten zur Erholung auswirken. Personen mit Kindern geben vermehrt „Sport treiben“, „Aktivitäten mit Freunden und der Familie“ sowie „ehrenamtliche Tätigkeit“ als Erholungsaktivität an. Befragte ohne Kinder nennen vergleichsweise häufig „Alleinsein“ und „kulturelle Aktivitäten“.

Unterschiede in der eingeschätzten Wichtigkeit der verschiedenen Aktivitäten zeigen sich lediglich im Hinblick auf „Aktivitäten mit Freunden“. Diese wird von Befragten mit minderjährigen Kindern vergleichsweise wichtig eingeschätzt, wie Abbildung 14 zeigt.

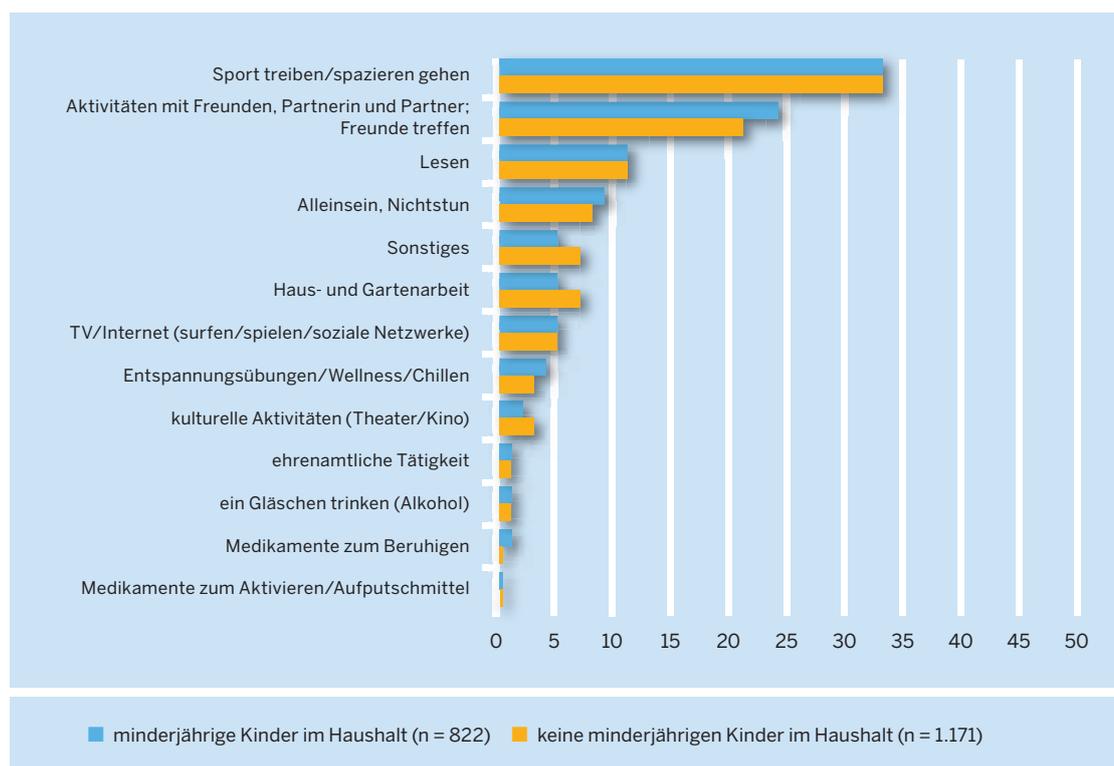


Abbildung 14: Wichtigkeit der Erholungsaktivitäten ohne und mit minderjährigen Kindern im Haushalt (Anteil der Befragten in Prozent)

Erholungsaktivitäten nach Erwerbssituation

Die Befragten wurden gebeten, Angaben zu ihrer Erwerbssituation zu machen. Auf Grundlage der Angaben lassen sich drei Gruppen definieren:

- Erwerbstätige (abhängig beschäftigt oder selbständig)
- Schülerinnen, Schüler und Studierende
- Nichterwerbstätige (z. B. Hausfrauen, Ruheständler, Arbeitslose)

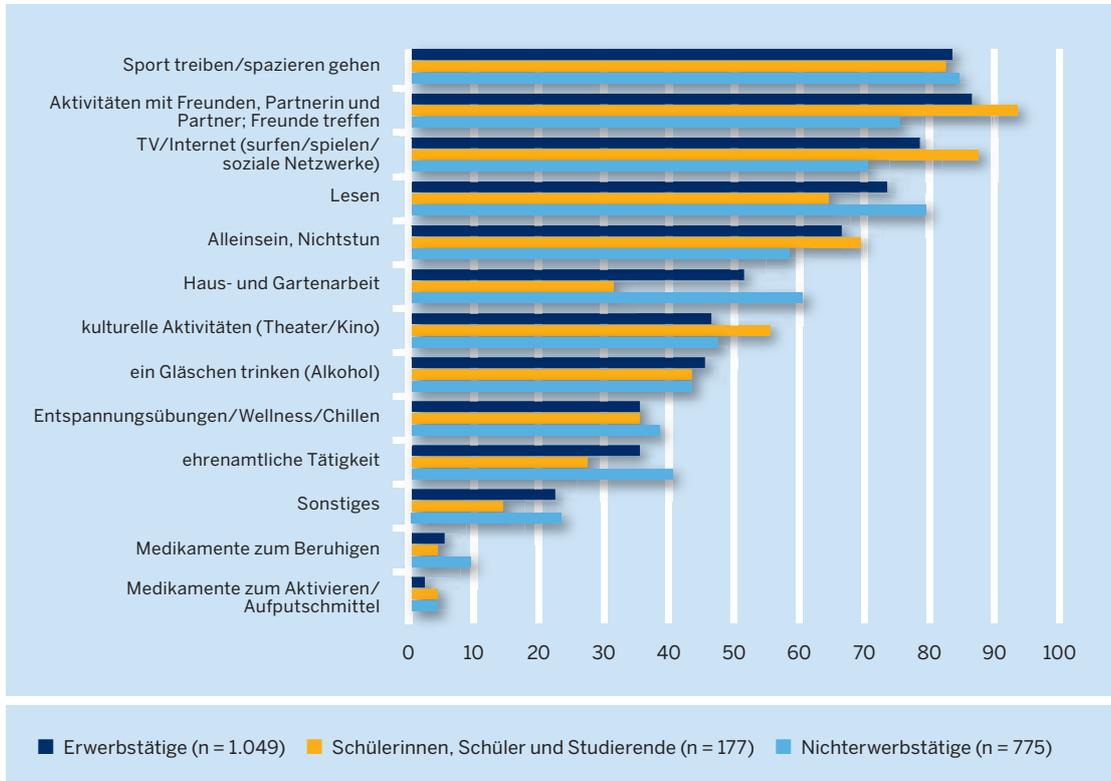


Abbildung 15: Erholungsaktivitäten nach Erwerbssituation (Anteil der Befragten in Prozent)

Demnach geben Erwerbstätige verstärkt „Aktivitäten mit Freunden“, „TV/Internet“ sowie „Alleinsein“ im Vergleich zu Nichterwerbstätigen an. Nichterwerbstätige hingegen geben verstärkt „Haus- und Gartenarbeit“, „Lesen“, „ehrenamtliche Tätigkeit“ und „Medikamente zur Beruhigung“ an. Die Gruppe der Schüler, Schülerinnen und Studierenden gibt im Vergleich zu Erwerbstätigen bzw. Nichterwerbstätigen verstärkt „Aktivitäten mit Freunden“, „TV/Internet“ sowie „kulturelle Aktivitäten“ an. Eine vergleichsweise geringe Bedeutung hat für diese Gruppe „Haus- und Gartenarbeit“, „ehrenamtliche Tätigkeit“ sowie das „Lesen“!

Nichterwerbstätige schätzen die „Haus- und Gartenarbeit“ vergleichsweise wichtig ein. Auffallend ist ferner, dass Schülerinnen, Schüler und Studierende „Sport treiben“ sowie „Aktivitäten mit Freunden“ für wichtiger erachten als die Aktivität „Lesen“. Dies könnte aus der Ausbildungssituation resultieren, die das Lesen von Fach- und Lerninhalten impliziert.

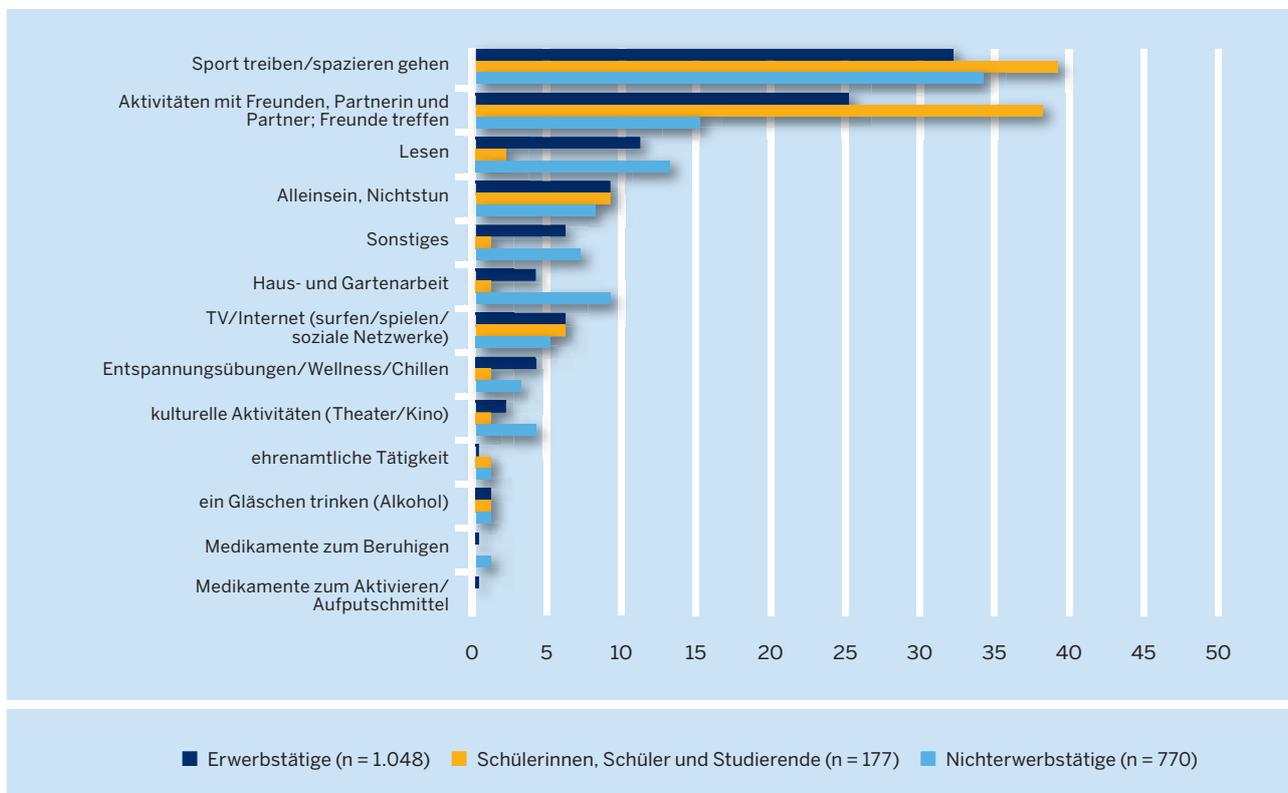


Abbildung 16: Wichtigkeit der Erholungsaktivitäten nach Erwerbssituation (Anteil der Befragten in Prozent)

Erholungsaktivitäten nach beruflicher Bildung

Die Befragten wurden gebeten, ihren beruflichen Ausbildungsstand anzugeben. Hier standen die Kategorien

- keine berufliche Ausbildung,
- Lehre, berufsspezifische Schule,
- Studium FH/Universität, Promotion sowie
- noch in schulischer/beruflicher Ausbildung

zur Verfügung.

Ob und in welcher Form sich die berufliche Ausbildung auf die Erholungsaktivitäten auswirkt, zeigt Abbildung 17, wobei eine Konfundierung der Variable Ausbildung mit dem Alter der Befragten offensichtlich ist:

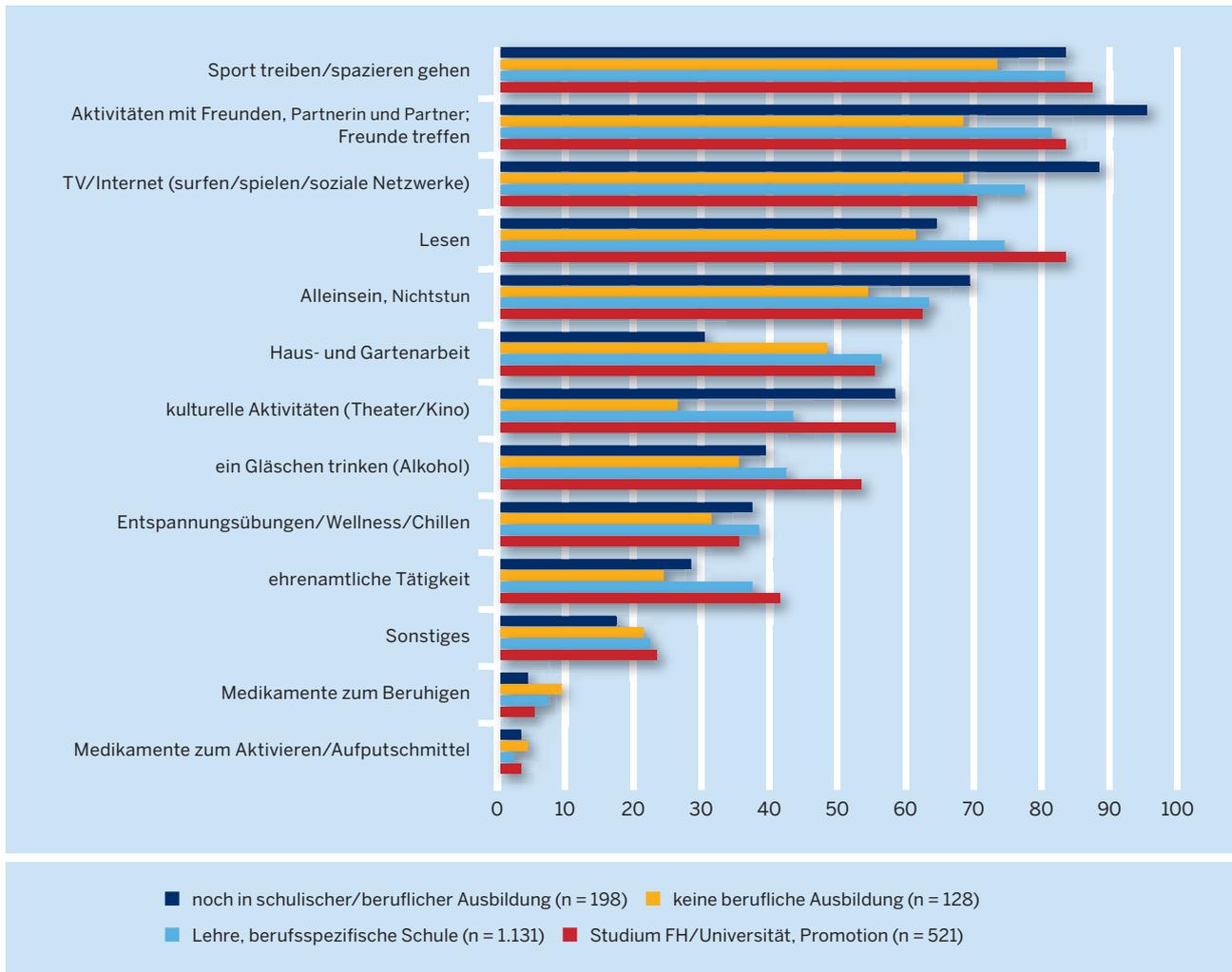


Abbildung 17: Erholungsaktivitäten nach beruflicher Bildung (Anteil der Befragten in Prozent)

Auffällig ist, dass Befragte ohne berufliche Ausbildung passiver im Hinblick auf ihre Erholungsaktivitäten sind als Befragte anderer Gruppen: Im Hinblick auf 9 der 13 erfragten Aktivitäten sind die Anteile von Personen ohne Ausbildung geringer. Lediglich Medikamente werden von dieser Personengruppe etwas stärker eingesetzt.

Für Personen, die sich noch in der beruflichen Ausbildung befinden, spielen „Aktivitäten mit Freunden, der Partnerin oder dem Partner“, „TV/Internet“, „Alleinsein, Nichtstun“ sowie „kulturelle Aktivitäten (Kino)“ eine besonders bedeutsame, „Haus- und Gartenarbeit“ hingegen eine untergeordnete Rolle.

Befragte mit „höheren“ beruflichen Ausbildungen geben vergleichsweise häufig die Aktivitäten „Lesen“, „Kultur“, „ein Gläschen trinken (Alkohol)“ sowie die „ehrenamtliche Tätigkeit“ an.

Ob die unterschiedlichen Erholungsaktivitäten von diesen Gruppen im Hinblick auf ihre Wichtigkeit unterschiedlich eingeschätzt werden, zeigt Abbildung 18:

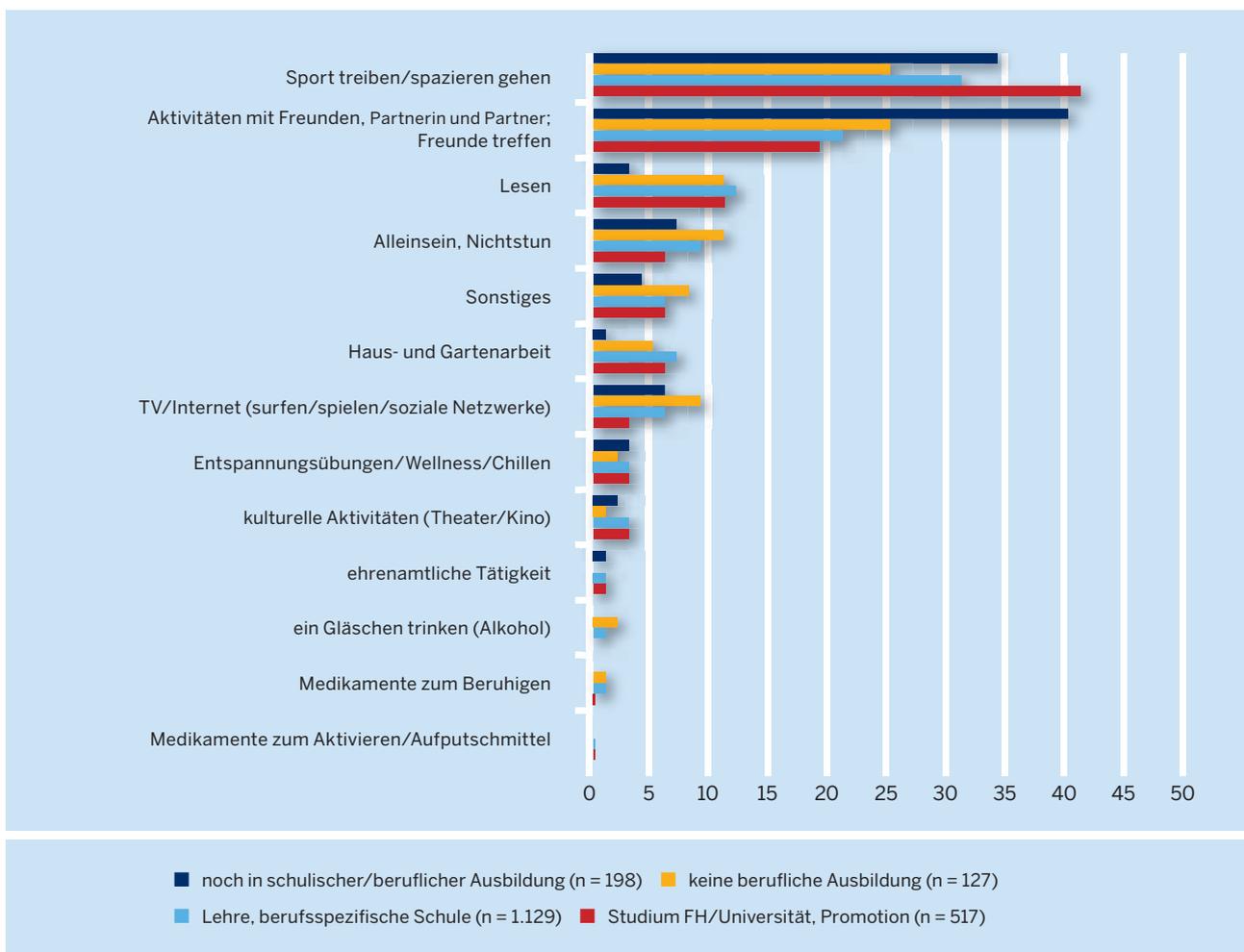


Abbildung 18: Wichtigkeit der Erholungsaktivitäten nach beruflicher Bildung (Anteil der Befragten in Prozent)

Demnach ist für Befragte ohne berufliche Ausbildung das „Alleinsein, Nichtstun“ sowie „TV/Internet“ vergleichsweise wichtig. Befragte, die sich noch in der Ausbildung befinden, erachten „Aktivitäten mit Freunden, der Partnerin oder dem Partner; mit Freunden treffen“ als besonders wichtige Erholungsaktivität, und Personen mit „höheren“ beruflichen Ausbildungen schätzen das „Treiben von Sport“ als besonders regenerationsfördernd ein. Auffällig sind die Einschätzungen der Erholungsaktivität „Lesen“: Im Vergleich zu den drei anderen Gruppen von Befragten stellt das „Lesen“ für Befragte in Ausbildung anscheinend einen Stressor und keine wichtige Erholungsaktivität dar.

3.3 Was hindert Menschen daran, sich zu erholen?

Erholungshemmnisse im Überblick

Ausreichende Erholung ist unverzichtbar für den Erhalt der Gesundheit und der Leistungsfähigkeit des Einzelnen. Veränderte Anforderungen der modernen Arbeitswelt, soziale Rahmenbedingungen sowie gestiegene Ansprüche an sich selbst können die Möglichkeit der Regeneration einschränken. Um ein differenziertes Bild über die hemmenden Einflüsse auf die Erholung der Bevölkerung in NRW zu bekommen, wurden die Befragten gebeten, aus einer Liste von 14 möglichen Erholungshemmnissen diejenigen auszuwählen, die sie bei ihrer individuellen Erholung hindern. Das Item „Gedanken an die Arbeit“ wurde Menschen, die nicht mehr erwerbstätig sind (Rentnerinnen und Rentner), als Antwortoption nicht vorgegeben. Personen, die vorab schon angaben, dass die Betreuung von Kindern, Jugendlichen, bzw. Pflegebedürftigen auf sie nicht zutrifft, wurde entsprechendes Hemmnis als Antwortoption nicht vorgegeben. Das Gleiche gilt für das Hemmnis „ehrenamtliche Tätigkeit“. Durch diese Filterung ergibt sich eine von $n = 2.002$ abweichende Anzahl der Befragten bei diesen drei Hemmnissen, im Folgenden durch * gekennzeichnet.



Abbildung 19: Erholungshemmnisse (Anteil der Befragten [$n = 2.002$] in Prozent)

Weit über ein Drittel der Befragten fühlt sich durch „Gedanken an die Arbeit“ in der Erholung gehemmt. Aber auch private bzw. persönliche Verpflichtungen außerhalb der Arbeit, wie „Verpflichtungen gegenüber der Familie, der Partnerin oder dem Partner“ und die „Betreuung von Kindern/Jugendlichen/pflegebedürftigen Angehörigen“, stellen erhebliche Erholungshemmnisse dar und werden,

wie die „körperliche Verfassung“, von jeder/jedem Dritten als Einschränkung der Erholungsmöglichkeit empfunden. Für immerhin fast ein Zehntel der Befragten stellt die „Wohnsituation“ ein Problem für ihre Erholung dar. Im Folgenden wird die Häufigkeit der Nennung der 14 vorgelegten Erholungshemmnisse differenziert nach verschiedenen untersuchten Gruppen beschrieben.

Erholungshemmnisse nach Geschlecht

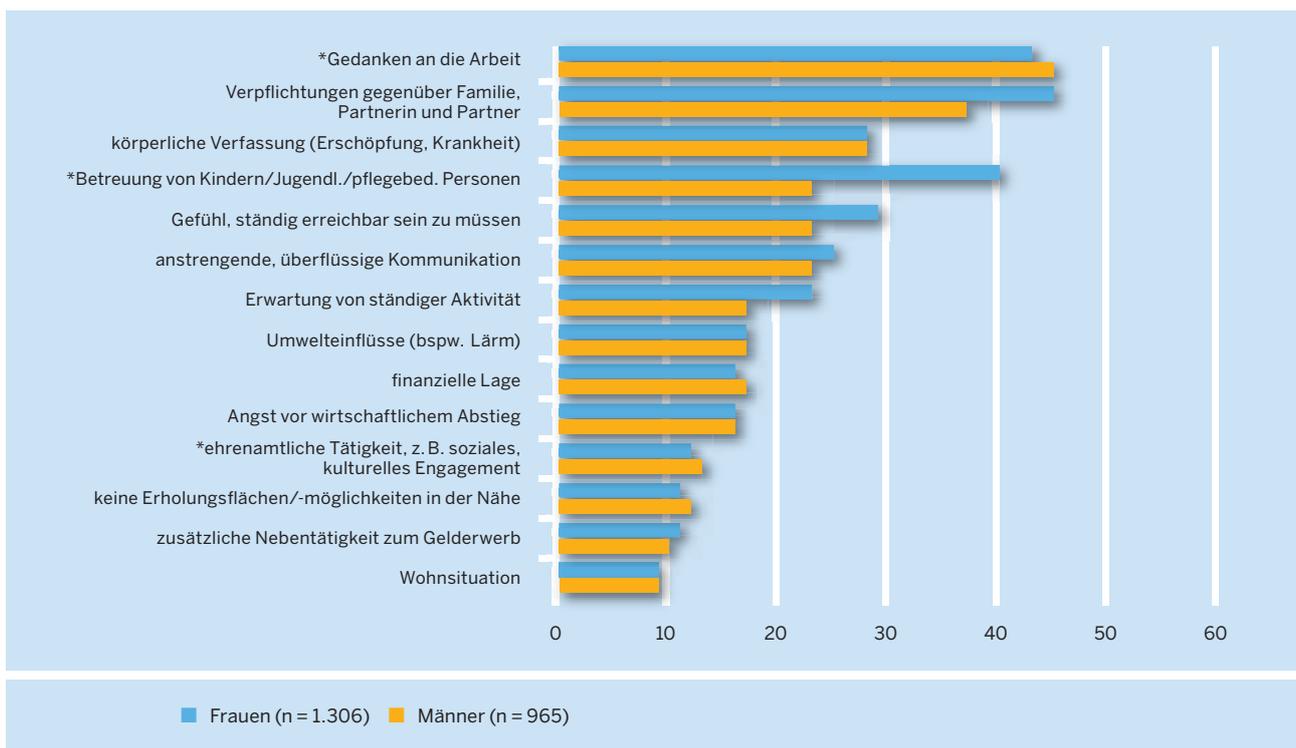


Abbildung 20: Erholungshemmnisse nach Geschlecht (Anteil der Befragten in Prozent)

Es zeigen sich deutliche Unterschiede in Bezug auf das Geschlecht: Die Differenz zwischen Männern und Frauen beim Erholungshemmnis „Verpflichtungen gegenüber der Familie, der Partnerin oder dem Partner“ beträgt 8 Prozent. Erwartungsgemäß liegt der Unterschied beim Erholungshemmnis „Betreuung von Kindern/Jugendlichen/pflegebedürftigen Angehörigen“ bei sogar 17 Prozent. Hier zeigt sich, dass familiäre, soziale Verpflichtungen noch immer von Frauen erledigt werden und von ihnen auch häufig als Erholungshemmnis wahrgenommen werden.

Zudem zeigt sich, dass 6 Prozent mehr Frauen als Männer sich von der „Erwartung ständiger Aktivität“ und dem „Gefühl, ständig erreichbar sein zu müssen“ in ihrer Erholung gehemmt fühlen. 11 Prozent mehr Frauen als Männer geben an, Erschöpfung oder Krankheit als Erholungshemmnis wahrzunehmen, jedoch muss hierbei berücksichtigt werden, dass Frauen generell sensibler hinsichtlich ihrer Gesundheit sind.

Erholungshemmnisse nach Alter

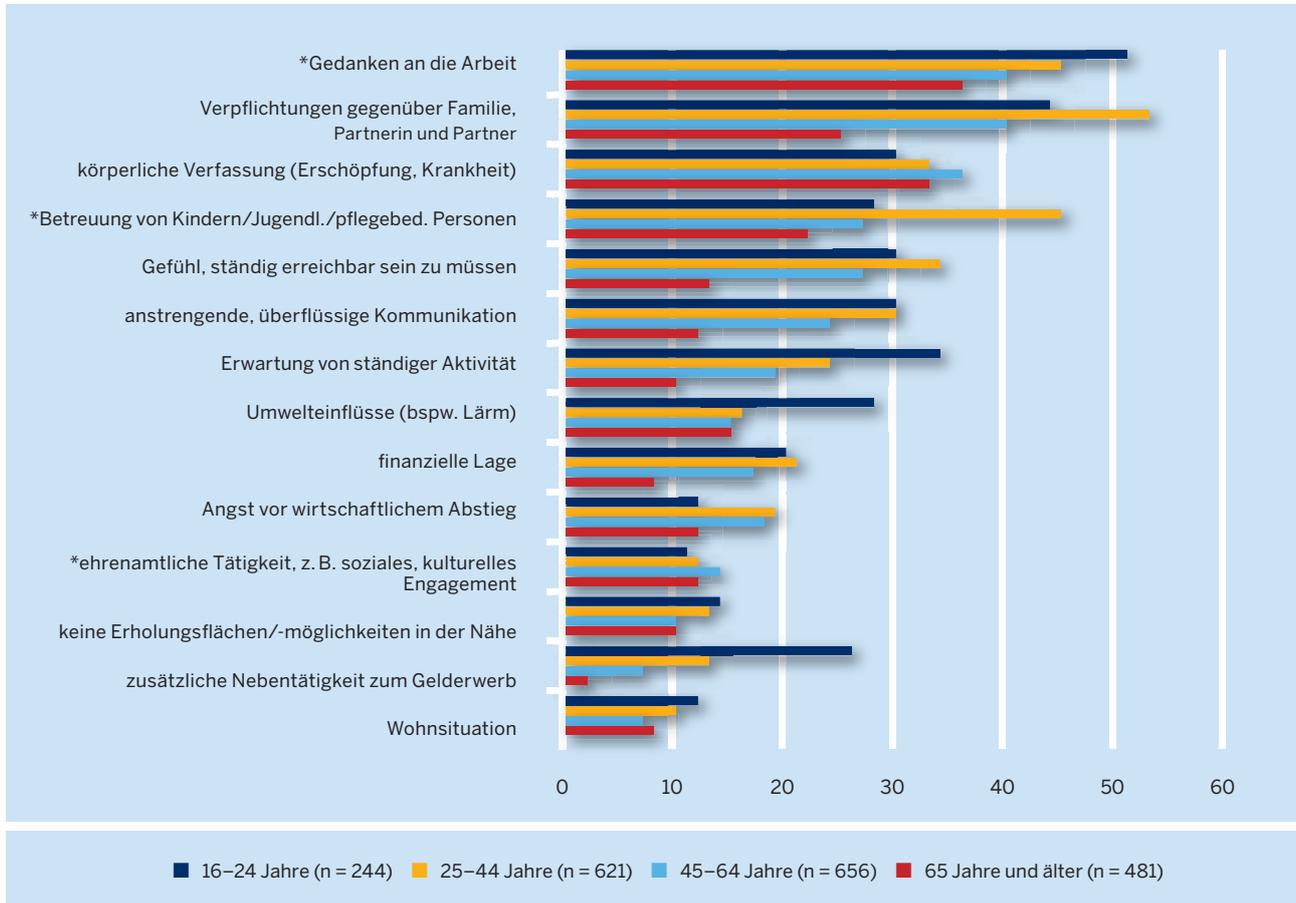


Abbildung 21: Erholungshemmnisse nach Alter (Anteil der Befragten in Prozent)

Bedingt durch die spezielle Lebenssituation gibt die Gruppe der Personen in der Altersklasse von 16 bis 24 Jahren deutlich häufiger als die übrigen Altersklassen an, durch die „Erwartung von ständiger Aktivität“ (34 Prozent), „zusätzliche Nebentätigkeit zum Gelderwerb“ (26 Prozent) und „Umwelteinflüsse“ (28 Prozent) in der Erholung gehemmt zu sein. Durch „Gedanken an die Arbeit“ in der Erholung eingeschränkt zu sein, gibt diese Altersgruppe mit 51 Prozent auffallend häufiger an als der Durchschnitt der Befragten.

Die Altersgruppe der 25- bis 44-Jährigen fühlt sich erwartungsgemäß durch die „Betreuung von Kindern/Jugendlichen/pflegebedürftigen Angehörigen“ in ihrer Erholung beeinträchtigt (45 Prozent); das Erholungshemmnis „Verpflichtungen gegenüber der Familie, der Partnerin oder dem Partner“ wird mit 53 Prozent wesentlich häufiger als vom Durchschnitt der Befragten genannt. Bei den beiden Altersgruppen 45 bis 64 Jahre und 65 Jahre und älter fällt auf, dass bis auf das Hemmnis „körperliche Verfassung“ (36 Prozent und 33 Prozent) sämtliche Hemmnisse weniger häufig genannt werden.

Besonders die „finanzielle Lage“ scheint für die über 65-Jährigen mit nur 8 Prozent Nennung die Erholung nicht zu beeinträchtigen. Dies könnte sich vor dem Hintergrund der aktuellen Rentenentwicklung ändern. „Zusätzliche Nebentätigkeit zum Gelderwerb“ scheint für ältere Befragte (7 Prozent) und besonders für Rentnerinnen und Rentner (2 Prozent) aber noch kein Erholungshindernis darzustellen.

Erholungshemmnisse ohne und mit minderjährigen Kindern im Haushalt

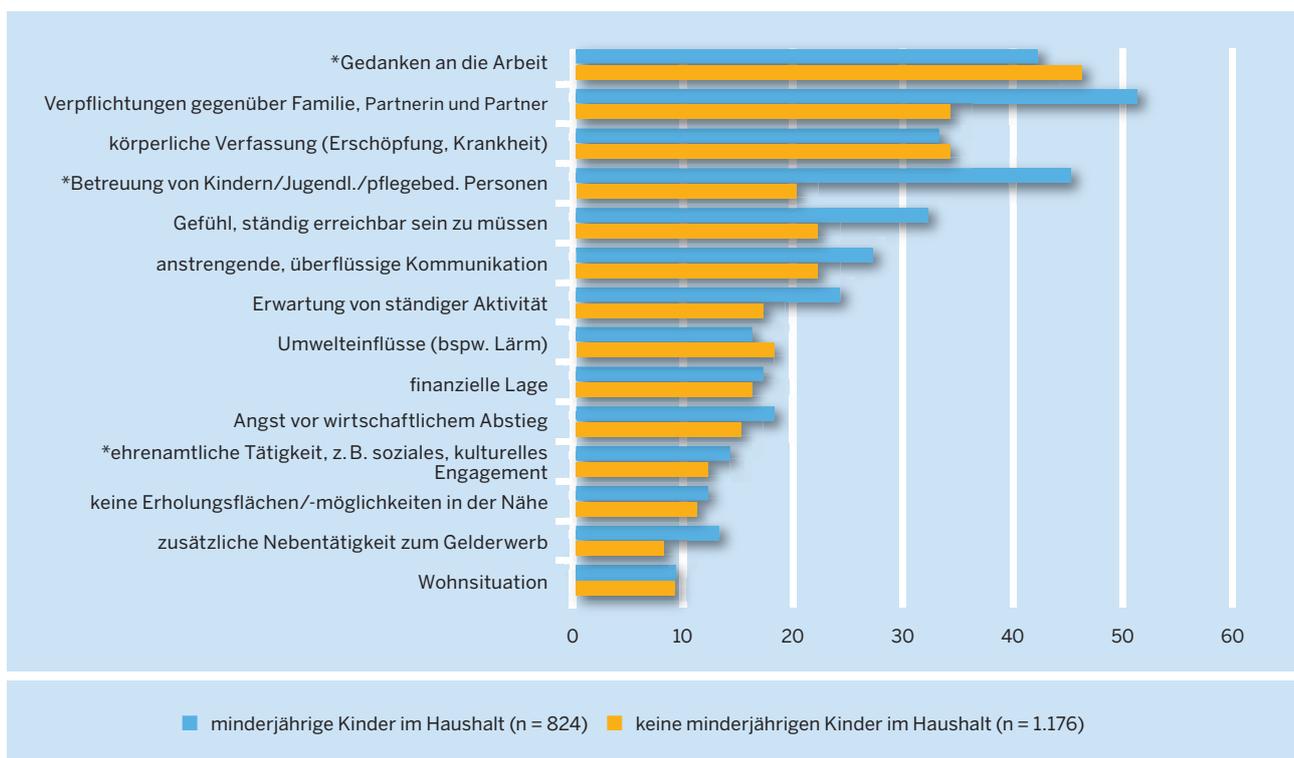


Abbildung 22: Erholungshemmnisse ohne und mit minderjährigen Kindern im Haushalt (Anteil der Befragten in Prozent)

Über die Hälfte (51 Prozent) der Personen, in deren Haushalt minderjährige Kinder leben, geben an, „Verpflichtungen gegenüber der Familie, der Partnerin oder dem Partner“ als Erholungshemmnis zu empfinden, deutlich mehr als Personen in Haushalten ohne minderjährige Kinder (17 Prozent). Bei dem Erholungshemmnis „Betreuung von Kindern/Jugendlichen/pflegebedürftigen Angehörigen“ beträgt der Unterschied erwartungsgemäß 25 Prozent. Hervorzuheben ist, dass hier fast die Hälfte (45 Prozent) der Personen mit minderjährigen Kindern diese Situation als Grund für nicht ausreichende Erholung angeben.

Auch die Erholungshemmnisse „Gefühl, ständig erreichbar sein zu müssen“ und „Erwartung von ständiger Aktivität“ werden von Personen mit minderjährigen Kindern im Haushalt deutlich häufiger angegeben als von Personen ohne minderjährige Kinder.

Erholungshemmnisse nach Erwerbssituation

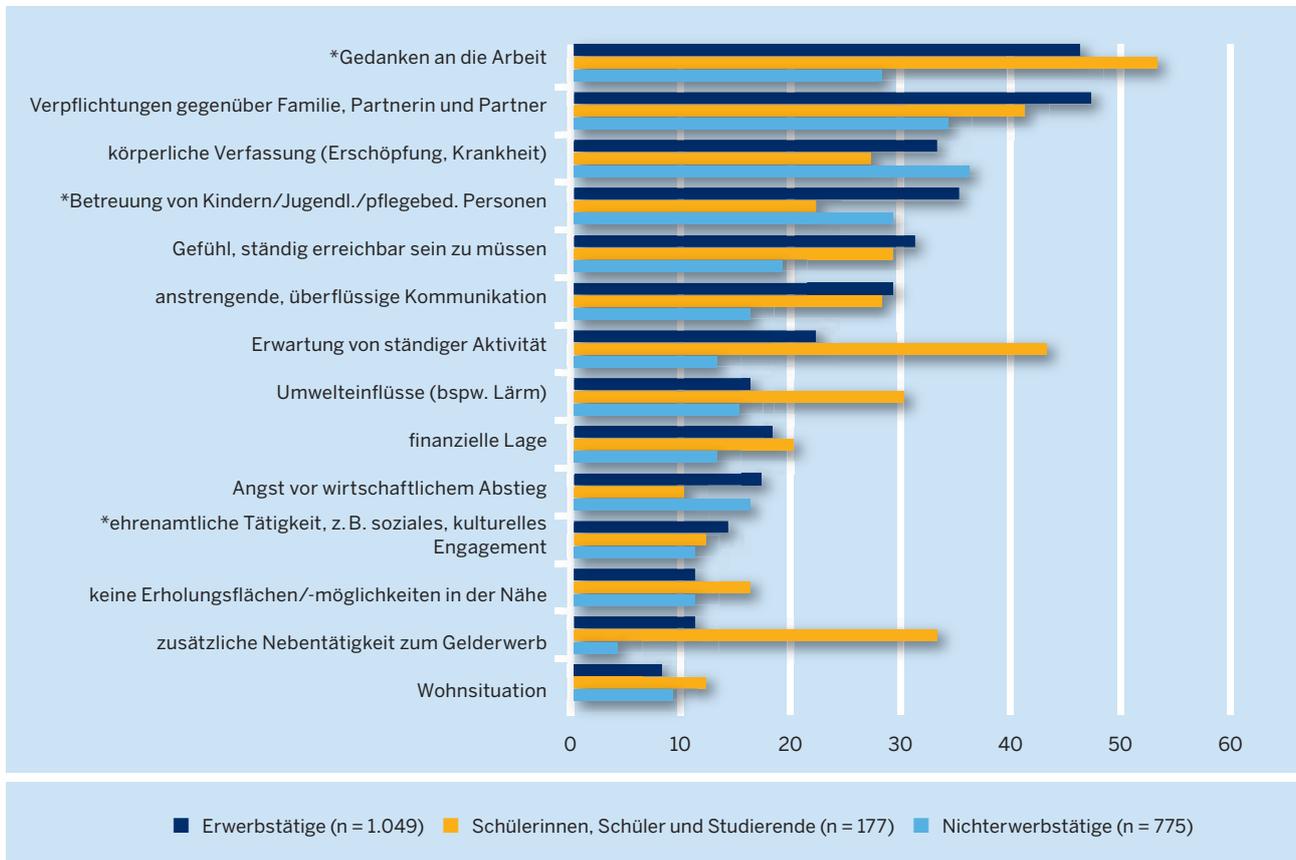


Abbildung 23: Erholungshemmnisse nach Erwerbssituation (Anteil der Befragten in Prozent)

Wie Abbildung 23 zeigt, unterscheidet sich die Gruppe der Schülerinnen, Schüler und Studierenden in der Wahrnehmung der Erholungshemmnisse teilweise deutlich von den beiden anderen Gruppen. Hier lässt sich ein Alterseffekt vermuten (siehe Abbildung 21).

43 Prozent der Schülerinnen, Schüler und Studierenden geben an, durch die „Erwartung ständiger Aktivität“ in ihrer Erholung beeinträchtigt zu sein. Dies Ergebnis deutet darauf hin, dass es auch im schulischen und universitären Kontext zu einer Verdichtung des Leistungspenums gekommen ist und die gestellten Erwartungen als Erholungshemmnis empfunden werden. Dies deckt sich auch damit, dass bei dieser Gruppe „Gedanken an die Arbeit“ mit 53 Prozent wesentlich häufiger als beim Durchschnitt der Befragten als negative Beeinflussung der Erholung genannt werden.

Zum Lernen im schulischen oder Ausbildungskontext kommt häufig noch die Notwendigkeit, nebenbei „jobben“ zu müssen. „Zusätzliche Nebentätigkeit zum Gelderwerb“ wird mit 33 Prozent signifikant häufiger als bei den übrigen Personen als Erholungshemmnis genannt. Zudem geben 30 Prozent der Schülerinnen, Schüler und Studierenden an, durch „Umwelteinflüsse wie Lärm usw.“ in ihrer Erholung beeinträchtigt zu sein.

Erholungshemmnisse nach beruflicher Bildung

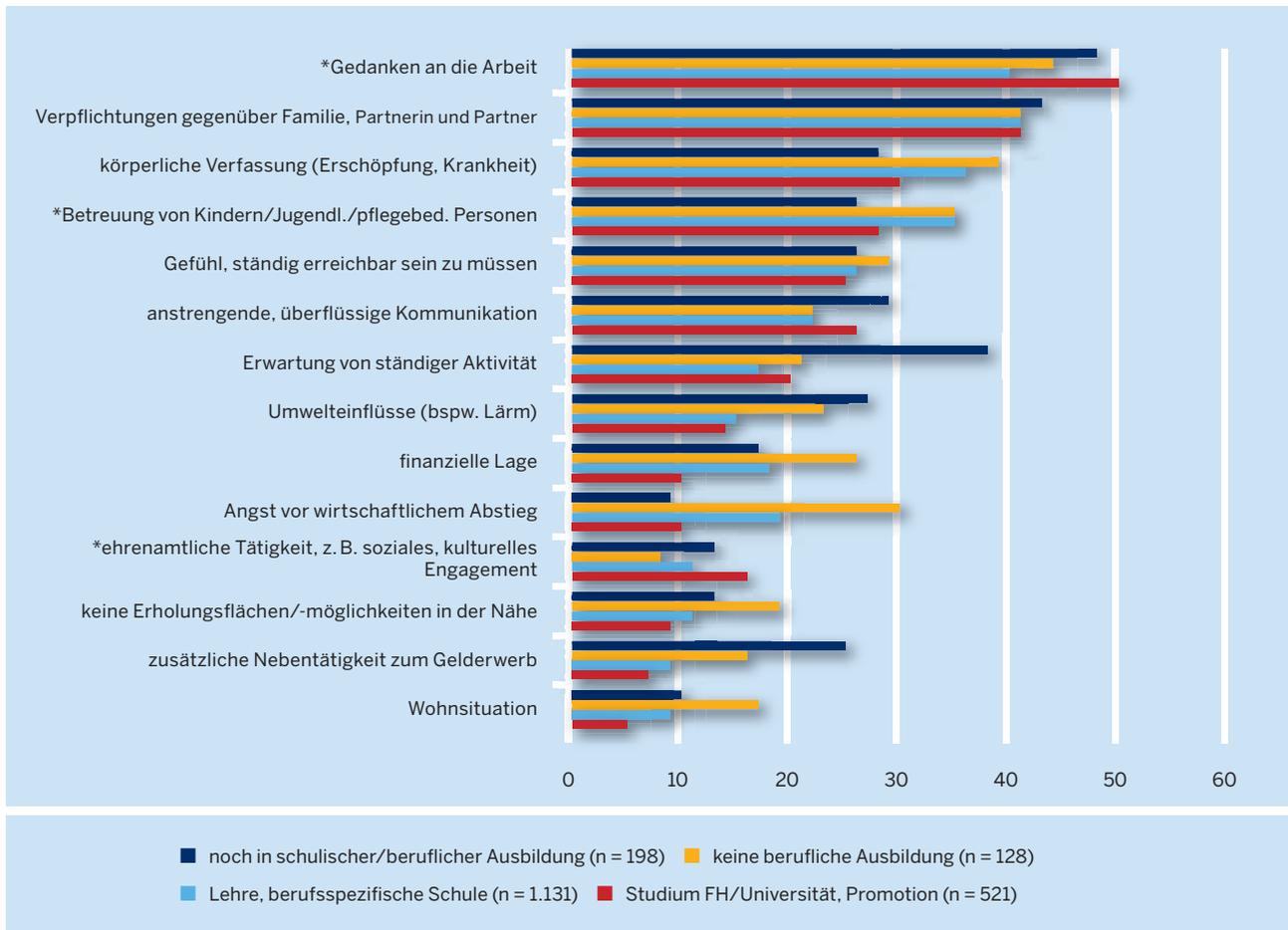


Abbildung 24: Erholungshemmnisse nach beruflicher Bildung (Anteil der Befragten in Prozent)

Der schon in den vorherigen Abschnitten geschilderte Trend, dass sich besonders jüngere Menschen durch die „Erwartung ständiger Aktivität“ in ihrer Erholung gehemmt fühlen, setzt sich auch bei der Betrachtung der beruflichen Bildung fort. Die Befragten, die sich noch in schulischer oder beruflicher Ausbildung befinden, geben dieses Hemmnis mit 38 Prozent deutlich häufiger an als die Befragten mit anderer beruflicher Ausbildung. Auch die Hemmnisse „Gedanken an die Arbeit“ und „zusätzliche Nebentätigkeit zum Gelderwerb“ werden bedeutend häufiger genannt.

Bei der Gruppe der Befragten ohne berufliche Ausbildung werden die Erholungshemmnisse „Angst vor wirtschaftlichen Abstieg“ (30 Prozent) und „finanzielle Lage“ (26 Prozent) häufiger genannt als bei den anderen Gruppen.

Hervorzuheben ist noch, dass sowohl die Gruppe der Befragten in schulischer oder beruflicher Ausbildung als auch die Gruppe der Befragten mit akademischer Ausbildung das Hemmnis „Gedanken an die Arbeit“ mit 50 Prozent häufiger angeben als der Durchschnitt der Befragten.

3.4 Was ist mit Gesundheit, Schlaf und Gemütslage?

Zwischen mangelnder Erholung und Erholungsmöglichkeiten, hohen beruflichen und privaten Belastungen sowie damit verbundenen Schlafstörungen kann ein Aufschaukelungseffekt entstehen. Diese Konstellation kann sowohl Ausgangspunkt als auch Verstärker für einen Teufelskreis sein. Treten mangelnde Erholung und Schlafstörungen oft und/oder über einen längeren Zeitraum auf, kann die psychische und physische Stabilität geschwächt werden. Erkrankungen sind als Konsequenz möglich. Ein schlechter Gesundheitsstatus wirkt sich wiederum häufig katalysierend auf die vorhandenen Stressoren und Belastungsfaktoren aus und verringert somit das Leistungspotential betroffener Personen zusätzlich (Seiler 2012).

Um die beschriebene Konstellation genauer zu untersuchen, wurden in der Erholungsbefragung Daten zum Gesundheitszustand, der Schlafqualität und der Gemütslage erhoben. Die Ergebnisse werden im Folgenden vorgestellt.

Gesundheitszustand

Die Selbsteinschätzung der Gesundheit wird als etablierte Methode zur Messung der subjektiven Gesundheit und damit der Erhebung der persönlichen und sozialen Dimensionen des eigenen Befindens auch in der Erholungsbefragung angewendet. Der Vorteil dieser Methode gegenüber klassischen medizinischen Untersuchungen besteht darin, dass sie die für viele Bereiche maßgebliche Sichtweise der betroffenen Personen hinsichtlich ihrer physischen Funktionsfähigkeit und ihres psychischen Wohlbefindens umfasst. Die Abfrage der subjektiven Gesundheit gilt als geeigneter Indikator für den Gesundheitszustand der Befragten (RKI 2006; Lange 2011).

Die Einschätzung des subjektiven Gesundheitszustandes wurde bei allen Befragten durch folgende Frage erhoben:

„Wie ist Ihr Gesundheitszustand im Allgemeinen? Ist er sehr gut, gut, mittelmäßig, schlecht oder sehr schlecht?“

Abbildung 25 zeigt das Ergebnis zur subjektiven Einschätzung des Gesundheitszustandes für alle Befragten. Die Daten weisen darauf hin, dass etwa zwei Drittel der Befragten den eigenen Gesundheitszustand als „sehr gut“ bis „gut“ einschätzen, ein Drittel als „mittelmäßig“ bis „schlecht“.

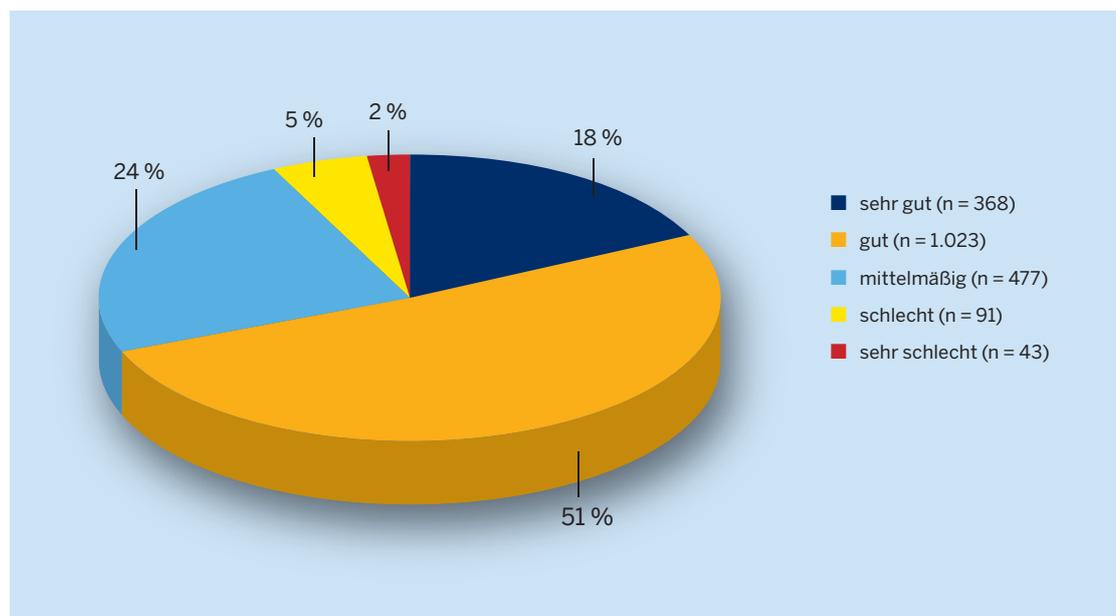


Abbildung 25: Gesundheitszustand

Die vorliegenden Ergebnisse zum Gesundheitszustand werden durch Daten aus anderen Repräsentativbefragungen bestätigt. Beispielsweise zeigen Daten des Robert-Koch-Instituts (2006), dass 60,8 Prozent der Befragten im Jahr 2003 ihren Gesundheitszustand als gut („sehr gut“ bis „gut“) einschätzen.

Tabelle 4 stellt den subjektiven Gesundheitszustand nach verschiedenen Merkmalen dar. Zur Vereinfachung der Darstellung der Ergebnisse werden die Antwortmöglichkeiten „sehr gut“ und „gut“ sowie „mittelmäßig“, „schlecht“ und „sehr schlecht“ zu Kategorien zusammengefasst.

Tabelle 4: Subjektive Bewertung des Gesundheitszustandes nach ausgewählten Merkmalen

Befragte		guter Gesundheitszustand (sehr gut, gut)	schlechter Gesundheitszustand (mittelmäßig, schlecht, sehr schlecht)
alle Befragten	n	%	%
alle Befragten	2.002	69	31
Geschlecht			
Männer	965	72	28
Frauen	1.036	67	33
Alter			
16–24 Jahre	244	82	18
25–44 Jahre	621	77	23
45–64 Jahre	656	63	37
65 Jahre und älter	481	62	38
minderjährige Kinder im Haushalt			
ja	824	73	27
nein	1.176	67	33
Erwerbssituation			
Erwerbstätige	1.049	74	26
Schülerinnen, Schüler und Studierende	177	83	17
Nichterwerbstätige	775	60	40
berufliche Bildung			
noch in schulischer/beruflicher Ausbildung	198	83	17
keine berufliche Ausbildung	128	60	40
Lehre, berufsspezifische Schule	1.131	65	35
Studium FH/Universität, Promotion	521	75	25

Die in Tabelle 4 aufgezeigten Unterschiede sind alle statistisch bedeutsam.

Frauen schätzen ihren Gesundheitszustand schlechter ein als Männer. Auch wenn dieser Unterschied nur gering ist, so ist er dennoch signifikant. Diese Erkenntnis deckt sich mit anderen Studienergebnissen: Daten des RKI (2006) zeigen beispielsweise auch, dass Frauen ihre Gesundheit signifikant schlechter einschätzen als Männer. 75,9 Prozent der Männer, jedoch nur 69,4 Prozent der Frauen gaben für das Jahr 2003 an, dass ihre Gesundheit gut ist.

Darüber hinaus ist zu erkennen, dass mit steigendem Alter die positive Einschätzung der Gesundheit abnimmt. Während in der Altersgruppe 16 bis 24 Jahre noch 82 Prozent ihre Gesundheit als gut einschätzen, beträgt dieser Anteil innerhalb der Altersgruppe 65 Jahre und älter nur noch 62 Prozent. Die vorliegenden Daten bestätigen die Erkenntnis anderer Repräsentativbefragungen (RKI 2006).

Signifikant stellt sich zudem der Unterschied zwischen Personen ohne und mit minderjährigen Kindern im Haushalt dar. Befragte, die mit minderjährigen Kindern im Haushalt zusammenleben, schätzen ihren Gesundheitsstatus besser ein als diejenigen ohne minderjährige Kinder im Haushalt. Eine Begründung für die Beobachtung kann sein, dass Personen, die minderjährige Kinder haben, generell jünger und damit gesünder sind als diejenigen, die nicht mit minderjährigen Kindern im Haushalt zusammenleben.

Es zeigt sich außerdem, dass Personen, die noch zur Schule gehen oder studieren, ihren Gesundheitszustand mit 83 Prozent am besten von allen drei nach Erwerbssituation betrachteten Gruppen bewerten. Von den Erwerbstätigen geben 74 Prozent an, einen guten Gesundheitszustand zu haben. Am schlechtesten schneiden die Nichterwerbstätigen hinsichtlich ihrer Selbsteinschätzung der Gesundheit ab. Dennoch geben auch hier noch 60 Prozent an, dass ihre Gesundheit gut ist. Es ist jedoch zu beachten, dass Schülerinnen, Schüler und Studierende in der Regel jünger sind als Erwerbstätige. Dies könnte die bessere Gesundheit erklären. Tabelle 4 lässt außerdem erkennen, dass mit zunehmender beruflicher Qualifikation die positive Einschätzung des Gesundheitszustandes zunimmt.

Schlafqualität

Ein gesunder und erholsamer Schlaf ist die wichtigste Erholungsquelle eines Menschen. In der Erholungsbefragung wurden die befragten Personen daher gebeten, Auskunft über die Qualität ihres Schlafes zu geben.

Die Einschätzung der eigenen Schlafqualität wurde bei allen Befragten durch folgende Frage erhoben:

„Wenn Sie der Qualität Ihres Schlafes eine Note geben müssten, wie würde Ihre Bewertung ausfallen? Sehr gut, gut, befriedigend, ausreichend, mangelhaft oder ungenügend?“

Abbildung 26 zeigt das Ergebnis zur Schlafqualität für alle Befragten. Die Daten zeigen, dass etwa drei Viertel der befragten Personen ihre Schlafqualität als „sehr gut“ bis „gut“, ein Viertel als „ausreichend“ bis „ungenügend“ einschätzen.

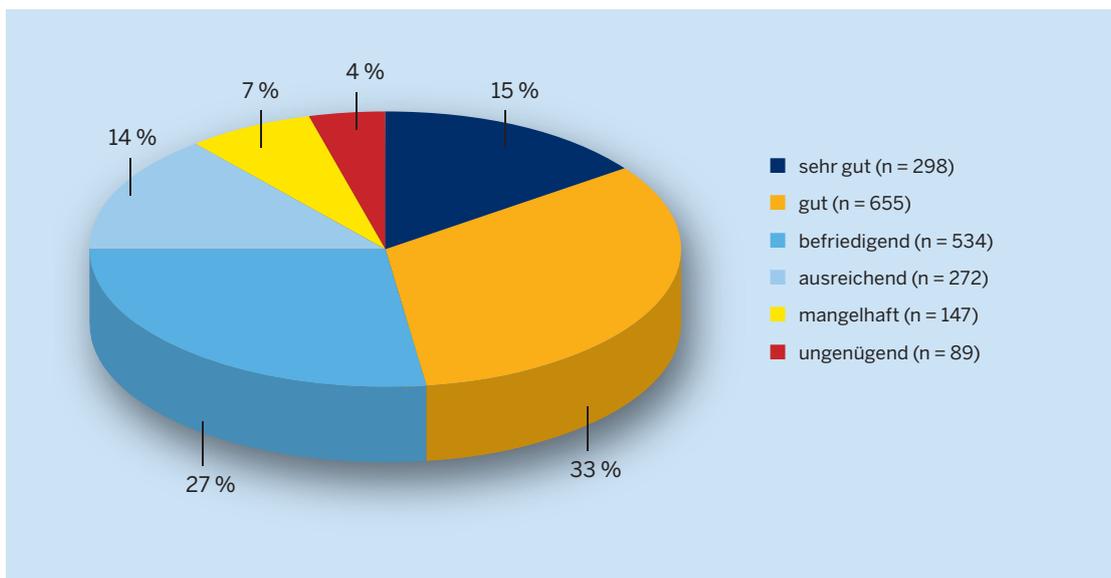


Abbildung 26: Schlafqualität

Tabelle 5 stellt die subjektive Qualität des Schlafes nach verschiedenen Merkmalen dar. Zur Vereinfachung der Ergebnisdarstellung wurden die Antwortmöglichkeiten „sehr gut“, „gut“ und „befriedigend“ zur Kategorie „gut“ sowie „ausreichend“, „mangelhaft“ und „ungenügend“ zur Kategorie „schlecht“ zusammengefasst.

Tabelle 5: Subjektive Bewertung der Schlafqualität nach ausgewählten Merkmalen
(Differenz 100 %: „keine Angabe/weiß nicht“)

Befragte		gute Schlafqualität (sehr gut, gut, befriedigend)	schlechte Schlafqualität (ausreichend, mangelhaft, ungenügend)
alle Befragten	n	%	%
alle Befragten	2.002	74	25
Geschlecht			
Männer	965	77	22
Frauen	1.036	72	28
Alter			
16–24 Jahre	244	74	26
25–44 Jahre	621	72	28
45–64 Jahre	656	75	25
65 Jahre und älter	481	77	22
minderjährige Kinder im Haushalt			
ja	824	75	24
nein	1.176	74	26
Erwerbssituation			
Erwerbstätige	1.049	73	27
Schülerinnen, Schüler und Studierende	177	78	21
Nichterwerbstätige	775	75	24
berufliche Bildung			
noch in schulischer/beruflicher Ausbildung	198	74	25
keine berufliche Ausbildung	128	59	41
Lehre, berufsspezifische Schule	1.131	74	26
Studium FH/Universität, Promotion	521	79	20

Von den in Tabelle 5 dargestellten Ergebnissen sind zwei Aspekte aufgrund ihrer statistischen Bedeutsamkeit besonders hervorzuheben:

Zum einen schätzen die Frauen ihre Schlafqualität schlechter ein als die Männer. Zum anderen verdeutlichen die Ergebnisse, dass Unterschiede hinsichtlich der Schlafqualität entsprechend dem Grad der beruflichen Ausbildung existieren. Personen, die keine berufliche Ausbildung haben, schlafen schlechter als diejenigen, die eine Lehre bzw. berufsspezifische Schule abgeschlossen haben.

Noch stärker stellt sich der Unterschied im Vergleich mit den studierten bzw. promovierten Befragten dar. Es wird deutlich, dass je höher der berufliche Ausbildungsstand ist, desto besser auch die subjektiv bewertete Schlafqualität.

Nicht signifikant – aber dennoch interessant – ist die Erkenntnis der Erholungsbefragung, dass Befragte, die mit minderjährigen Kindern in einem Haushalt zusammenleben, genauso gut zu schlafen scheinen wie Personen, die ohne minderjährige Kinder leben. Ebenso wird deutlich, dass das Alter hinsichtlich der Bewertung der Schlafqualität so gut wie keine Rolle spielt.

Gemütslage

Die Gemütslage ist sowohl für die Lebensqualität wie auch für das Wohlbefinden bedeutend und steht in Wechselwirkung mit der Erholungs- und Leistungsfähigkeit. Da die Gemütslage nicht direkt erfassbar ist, werden zu deren Bestimmung drei geeignet erscheinende Gemütsmerkmale ausgewählt: „Nervosität/Angespanntheit“, „Energiegeladenheit/Tatkraft“ und „Zufriedenheit“. Die jeweiligen Ausprägungen werden im Rahmen der Erhebungsstudie quantitativ bestimmt. Um eine differenziertere Betrachtung von Zusammenhängen zu ermöglichen, werden die Marker in Kombination mit folgenden Einflussfaktoren in Beziehung gesetzt: Geschlecht – Altersklasse – Erwerbssituation – höchste erreichte berufliche Ausbildung.

Die Befragten wurden um eine Selbsteinschätzung von Empfindungen gebeten, die den Gemütszustand repräsentieren können. Hierbei sollte die Wahrnehmung auf den Zeitraum der letzten zwei Wochen vor der Befragung gerichtet werden. Es wurde gefragt:

„... inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf Sie zu? In den letzten zwei Wochen fühlte ich mich im Allgemeinen ... nervös oder angespannt/... energiegeladen oder tatkräftig/... zufrieden.“

Zur Quantifizierung der Aussagen wurden den Befragten folgende Antwortkategorien vorgegeben: „trifft gar nicht zu“ – „trifft weniger zu“ – „trifft teils/teils zu“ – „trifft eher zu“ – „trifft voll zu“ – „keine Angabe/weiß nicht“.

In den folgenden Ergebnisdarstellungen sind die beiden Antwortmöglichkeiten „trifft eher zu“ und „trifft voll zu“ zusammengefasst, Entsprechendes gilt für die beiden Antwortmöglichkeiten „trifft gar nicht zu“ und „trifft weniger zu“. Die indifferenten Antworten („trifft teils/teils zu“ und „keine Angabe/weiß nicht“) sind bei den Prozentwertberechnungen berücksichtigt.

Die Abbildung 27 zeigt Befragungsergebnisse über die Selbsteinschätzung zur Gemütslage während der letzten zwei Wochen vor der Befragung.

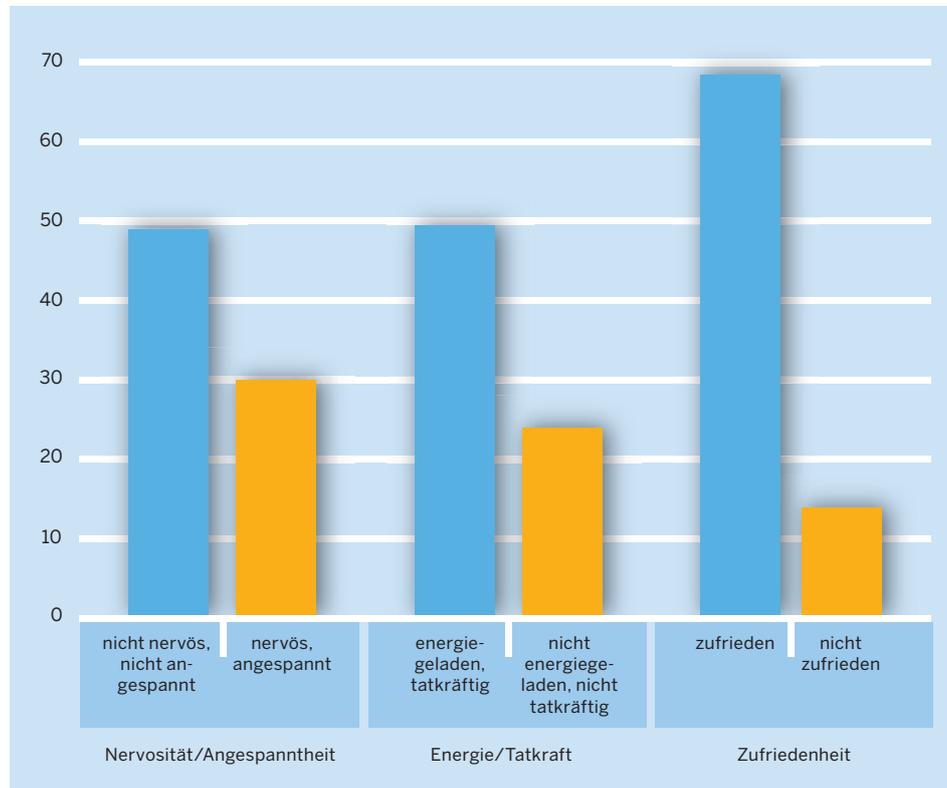


Abbildung 27: Gemütslage der letzten zwei Wochen (Anteil der Befragten [n = 2.002] in Prozent)

Insgesamt geben 49 Prozent der Studienteilnehmerinnen und Studienteilnehmer an, während der letzten zwei Wochen vor der Befragung nicht nervös oder angespannt gewesen zu sein. Demgegenüber empfinden 30 Prozent Nervosität oder Angespanntheit. Die Hälfte der Befragten schätzen sich selbst als energiegeladen oder tatkräftig ein, wohingegen 24 Prozent diese Selbsteinschätzung verneinen. Mehr als zwei Drittel der Teilnehmerinnen und Teilnehmer geben an, in den letzten beiden Wochen vor der Befragung zufrieden gewesen zu sein, wohingegen diese Selbsteinschätzung von 14 Prozent der Befragten nicht geteilt wird.

Nervosität

In der Selbsteinschätzung zur Nervosität oder Angespanntheit geben Frauen gegenüber Männern um 6 Prozent häufiger an, sich nervös oder angespannt zu fühlen. Auch bei der umgekehrten Betrachtung, keine Nervosität oder Angespanntheit zu empfinden, liegt der Frauenanteil um 6 Prozent niedriger. Nach Chi-Quadrat-Test unterscheiden sich die Ergebnisse nach Geschlecht signifikant.

Die Abbildung 28 zeigt Befragungsergebnisse über die Selbsteinschätzung bezüglich des Merkmals – sich nervös oder angespannt fühlen – nach Altersklassen.

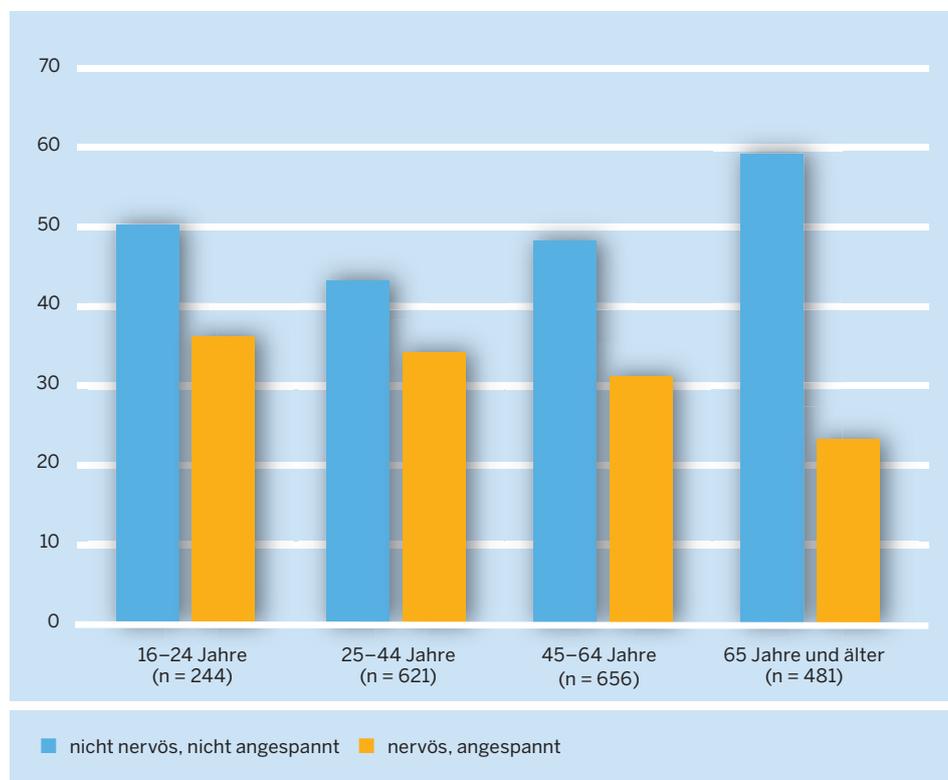


Abbildung 28: Nervosität oder Angespanntheit nach Alter (Anteil der Befragten in Prozent)

Nervosität oder Angespanntheit lassen bei den Befragten eine deutliche Abhängigkeit vom Alter erkennen: Im Vergleich der Altersklassen zeigen die 16- bis 24-Jährigen hinsichtlich bestehender Nervosität oder Angespanntheit mit einem Anteil von 36 Prozent die größten Häufigkeiten. Der Anteil sich nervös oder angespannt Fühlender nimmt über die drei höheren Altersklassen stetig ab. Im Alter von 65 Jahren und älter fühlen sich deutlich weniger Befragte nervös oder angespannt als in den übrigen Altersklassen und bilden mit 23 Prozent den niedrigsten Anteil. Die entgegengesetzte Selbsteinschätzung, nach der Nervosität oder Angespanntheit nicht empfunden werden, zeigt für die Altersgruppen ab 25 Jahren ein gegenläufiges Bild. Beim Chi-Quadrat-Test unterscheiden sich die Ergebnisse der höchsten Altersklasse signifikant von allen übrigen Altersklassen.

Die Abbildung 29 zeigt Befragungsergebnisse über die Selbsteinschätzung bezüglich des Merkmals – sich nervös oder angespannt fühlen – nach Erwerbssituation.

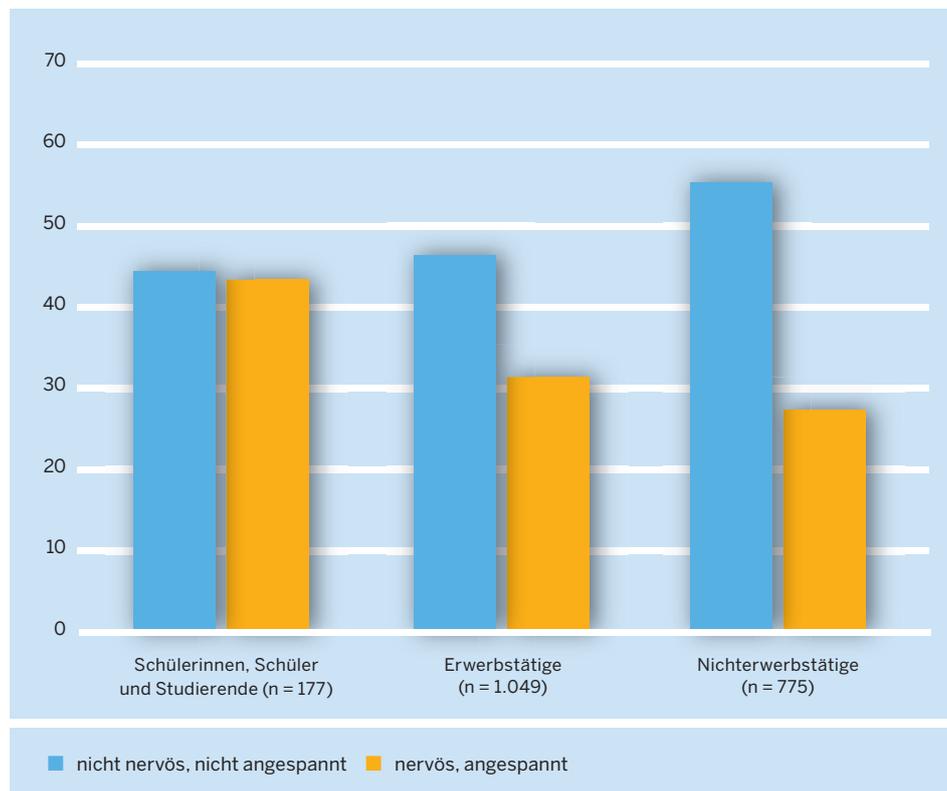


Abbildung 29: Nervosität oder Angespanntheit nach Erwerbssituation (Anteil der Befragten in Prozent)

Schülerinnen, Schüler und Studierende geben zu ca. 44 Prozent an, sich nervös oder angespannt zu fühlen; fast der gleiche Anteil verneint Nervosität oder Abgespanntheit. Die Selbsteinschätzung bei den Erwerbstätigen ergibt, dass sich 31 Prozent der Befragten nervös oder angespannt fühlen, während dies für 46 Prozent dieser Gruppe nicht zutrifft. Nichterwerbstätige geben zu 27 Prozent an, sich nervös oder angespannt zu fühlen; entsprechend zeigen mit 55 Prozent relativ viele Nichterwerbstätige das Fehlen von Nervosität oder Angespanntheit. Nach Chi-Quadrat-Test unterscheiden sich die Ergebnisse aller drei Gruppen signifikant voneinander.

Die Auswertung der Studienergebnisse bezüglich der höchsten erreichten Ausbildung zeigt, dass die Gruppe ohne absolvierte berufliche Ausbildung bei der Selbsteinschätzung von empfundener Nervosität oder Angespanntheit mit 38 Prozent den größten Anteil aufweist. Auch die Personengruppe in schulischer oder beruflicher Ausbildung zeigt mit 37 Prozent der Nennungen einen relativ großen Anteil, der sich nervös oder angespannt fühlt. Die Befragten, die eine Lehre oder eine berufsspezifische Ausbildung erreicht haben, geben zu ca. 30 Prozent Nervosität oder Anspannung an, sie befinden sich damit auf einem mittleren

Häufigkeitsniveau. Mit 25 Prozent Anteil geben relativ wenig Befragte, die an einer Fachhochschule oder einer Universität studiert haben oder promoviert sind, an, nervös oder angespannt zu sein; entsprechend zeigt diese Gruppe die höchsten Anteilswerte bezüglich nicht empfundener Nervosität oder Angespanntheit. Nach Chi-Quadrat-Test unterscheiden sich die Ergebnisse der Befragten mit absolvierter Fachhochschule, Universität oder Promotion signifikant von allen übrigen Gruppen. Ebenfalls signifikant unterschiedliche Ergebnisse zeigen die Befragten mit Lehre oder berufsspezifischer Ausbildung gegenüber Personen ohne Ausbildung. Die Ergebnisse zeigen, dass Nervosität oder Angespanntheit in relativ enger Beziehung zum höchsten erreichten beruflichen Abschluss stehen, wobei ein höherer beruflicher Abschluss seltener mit Nervosität oder Anspannung in der Selbsteinschätzung verbunden ist.

Tatkraft

Ungefähr 50 Prozent der Studienteilnehmerinnen und Studienteilnehmer geben an, sich energiegeladen oder tatkräftig zu fühlen, wobei kaum geschlechtsspezifische Unterschiede feststellbar sind. Auch im Vergleich der Altersklassen ergeben die Auswertungen hierzu nur kleine Häufigkeitsunterschiede bei den Selbsteinschätzungen. Bemerkenswert erscheint, dass die 16- bis 24-Jährigen und die Befragten im Alter von 65 Jahren und älter nahezu dieselben Häufigkeitswerte zeigen, wobei sich die dazwischen liegenden Altersgruppen etwas weniger häufig energiegeladen oder tatkräftig beurteilen.

Ein Mangel an Energiegeladenheit oder Tatkraft wird von ca. 23 Prozent der Befragten angegeben; auch hier sind altersspezifische Unterschiede kaum feststellbar. Daraus lässt sich schließen, dass das Alter keinen oder nur einen geringen Einfluss auf das Lebensgefühl ausübt, sich energiegeladen oder tatkräftig zu fühlen. Da physische und psychische Leistungsfähigkeit mit fortgeschrittenem Alter tendenziell abnehmen, ist zu folgern, dass sich die eigenen Erwartungen an die persönliche Leistungsfähigkeit anpassen.

Auch die Auswertung nach Erwerbssituation ergibt für Schülerinnen, Schüler und Studierende, Erwerbstätige und Nichterwerbstätige bezüglich Energiegeladenheit oder Tatkraft die gleiche Verteilung: Jeweils ca. 50 Prozent der Befragten geben an, sich energiegeladen oder tatkräftig zu fühlen, während dies für ca. 23 Prozent nicht zutrifft. Daraus lässt sich schließen, dass die Erwerbssituation keinen oder nur geringen Einfluss auf dieses Lebensgefühl ausübt.

Befragte ohne berufliche Ausbildung zeigen mit 46 Prozent der Nennungen den kleinsten Wert für Energiegeladenheit oder Tatkraft. Die Ergebnisse für die Befragten, deren höchster Abschluss eine Lehre oder eine berufsspezifische Ausbildung ist, zeigen mit 47 Prozent etwas höhere Werte. Mit 52 Prozent der Nennungen für Energiegeladenheit oder Tatkraft zeigt die Gruppe in schulischer oder beruflicher Ausbildung vergleichsweise hohe Werte. Sofern der höchste berufliche Abschluss an einer Fachhochschule oder einer Universität erworben wurde bzw. die Befragten promoviert haben, zeigen die Studienergebnisse für

Energiegeladenheit oder Tatkraft mit 56 Prozent die höchsten Anteilswerte. Nach Chi-Quadrat-Test unterscheiden sich die Ergebnisse der Befragten mit absolvierter Fachhochschule, Universität oder Promotion signifikant gegenüber den Befragten ohne Ausbildung und mit Lehre oder eine berufsspezifische Ausbildung.

Die Ergebnisse zeigen, dass Energiegeladenheit oder Tatkraft in enger Beziehung zum höchsten erreichten beruflichen Abschluss stehen.

Zufriedenheit

Der insgesamt hohe Anteil der Studienteilnehmerinnen und Studienteilnehmer, der sich selbst als zufrieden einschätzt, zeigt in Bezug auf das Geschlecht nur geringfügige Unterschiede: Ca. 70 Prozent der Männer und ca. 67 Prozent der Frauen geben an, zufrieden zu sein. Die Häufigkeitsbetrachtung zur Zufriedenheit nach Altersklassen zeigt für die drei Altersgruppen der unter 64-Jährigen jeweils ca. 66 Prozent positive Antworten. Auffallend erscheint, dass die Befragten ab dem 65. Lebensjahr mit 79 Prozent Anteil noch deutlich häufiger Zufriedenheit angeben. Entsprechend ist der Anteil von Befragten, die sich nicht zufrieden fühlen, mit Werten um ca. 15 Prozent nur gering. Nach Chi-Quadrat-Test unterscheiden sich hierzu die Ergebnisse der höchsten Altersklasse signifikant von allen übrigen Altersklassen.

Die Altersklasse ab 65 Jahren weist mit Abstand die höchsten Zufriedenheitswerte auf. Da hier in der Regel das Rentenalter beginnt, kann angenommen werden, dass die Zunahme der Zufriedenheit im Zusammenhang mit dem Wegfall arbeitsbedingter Belastungen steht und mit der plötzlich verfügbaren Freizeit und deren Selbstgestaltung verbunden ist.

Die Auswertung nach Erwerbssituation bestätigt die insgesamt hohe Zufriedenheit der Befragten. Von den Schülerinnen, Schülern und Studierenden fühlen sich ca. 63 Prozent zufrieden, bei den Erwerbstätigen sind es ca. 64 Prozent und von den Nichterwerbstätigen sogar mehr als 70 Prozent. Mit Anteilswerten zwischen 12 Prozent und 15 Prozent ist die Anzahl derjenigen, die Zufriedenheit verneinen, klein.

Bei der Auswertung nach Zufriedenheit in Bezug auf die höchste erreichte Ausbildung ergeben sich für die vier Gruppen ohne berufliche Ausbildung, Lehre, berufsspezifische Ausbildung, noch in schulischer Ausbildung, Studium FH/Universität, Promotion hohe Zustimmungsraten. Dabei geben die Befragten ohne berufliche Ausbildung mit 62 Prozent die niedrigsten Werte an. Die anderen drei Gruppen unterscheiden sich nur geringfügig bei den Zufriedenheitswerten (67 Prozent bis 69 Prozent). Insgesamt zeigen jedoch die Befragten mit absolvierter Fachhochschule, Universität oder Promotion den höchsten Anteil Zufriedener. Diese Ergebnisse unterscheiden sich nach Chi-Quadrat-Test signifikant von denen der Befragten ohne berufsspezifische Ausbildung.

3.5 Wie steht es um die Erholungskompetenz?

Nicht nur Rahmenbedingungen können die Erholung der Menschen positiv oder negativ beeinflussen, sondern auch die Kompetenz eines Menschen, sich zu erholen, ist Grundvoraussetzung für eine gute und erfolgreiche Regeneration. Erholungskompetenz setzt sich demnach zusammen aus individueller Erholungsfähigkeit und Erholungsmotivation. Im Kapitel zum theoretischen Hintergrund dieser Studie werden das Konzept der Erholungskompetenz sowie dessen Messung näher erläutert.

Die in Tabelle 6 aufgeführten Aspekte zur Erfassung der Erholungskompetenz kamen in dieser Studie nach folgender Einleitung zum Tragen:

„Ich werde Ihnen nun einige Aussagen vorlesen, die im Zusammenhang mit Erholungsverhalten/Erholungseinstellung stehen. Inwieweit treffen die Aussagen auf Sie persönlich zu?“

Es gab dabei die Antwortmöglichkeiten „trifft nicht zu“, „trifft weniger zu“, „trifft teils/teils zu“, „trifft eher zu“, „trifft voll zu“ sowie „keine Angabe/weiß nicht“.

Tabelle 6: Verwendete Aussagen zur Erfassung der Erholungskompetenz

Aussagen zur Erholungskompetenz
Ich nehme mir zu viel vor.
Auch wenn ich mit meinen Kräften am Ende bin, gebe ich erst nach, wenn alles erledigt ist.
Ich bekomme von meinem privaten Umfeld Anerkennung, wenn ich viel im Job arbeite.
Ich halte mich stets auf Trab, um nicht auf grüblerische Gedanken zu kommen.
Ich bin der Meinung, dass man sich eine Pause erst verdienen muss.
Um mehr Zeit für Erholung zu haben, habe ich bereits berufliche Anstrengungen reduziert.
Wenn ich in meiner Freizeit für mich allein sein will, gelingt mir das auch.
Ich verbringe viel Zeit, die ich als anstrengend, mühsam und lästig empfinde, mit Haushaltsführung (einkaufen, kochen, waschen, putzen, reparieren).
Ich verbringe viel Zeit, die ich als anstrengend, mühsam und lästig empfinde, mit gesellschaftlich-sozialen Verpflichtungen.
Ich kann gut abschalten, auch wenn andere Personen (z. B. Familie, Partnerin und Partner, Freunde) mich beanspruchen.

Nachfolgend werden die Ergebnisse der Auswertungen nach Geschlecht, Alter, Kinder im Haushalt, Erwerbssituation und beruflicher Ausbildung dargestellt. Aus Platzgründen werden dabei nur die zusammengefassten Summenwerte der zehn Fragen zur Erholungskompetenz an dieser Stelle berücksichtigt. Die Angaben in Tabelle 7 sind daher Mittelwerte sowie Standardabweichungen vom Summenwert der einzelnen Fragen. Ein niedriger Wert stellt dabei eine hohe Erholungskompetenz dar. In dieser Übersicht sind nur jene Befragten berücksichtigt worden, die alle Fragen beantwortet haben.

Tabelle 7: Erholungskompetenz

Bewertung der Aussagen durch	Gesamtwert über 10 Fragen		
	n	Mittelwert	Standardabweichung
alle Befragten			
alle Befragten	1.918	27,5	6,17
Geschlecht			
Männer	923	27,2	5,90
Frauen	995	27,8	6,41
Alter			
16–24 Jahre	240	30,1	4,95
25–44 Jahre	608	29,1	5,90
45–64 Jahre	639	26,6	6,19
65 Jahre und älter	431	25,2	6,04
minderjährige Kinder im Haushalt			
ja	806	28,7	5,93
nein	1.110	26,7	6,22
Erwerbssituation			
Erwerbstätige	1.025	28,0	6,12
Schülerinnen, Schüler und Studierende	177	30,2	4,92
Nichterwerbstätige	716	26,1	6,19
berufliche Bildung			
noch in schulischer/beruflicher Ausbildung	197	29,9	4,92
keine berufliche Ausbildung	116	28,6	6,58
Lehre, berufsspezifische Schule	1.083	27,5	6,29
Studium FH/Universität, Promotion	503	26,4	5,93

Der Mittelwert des Summenwertes aller Befragten zur Erholungskompetenz liegt bei $M = 27,5$. Frauen und Männer unterscheiden sich nicht bedeutsam hinsichtlich der Erholungskompetenz, Frauen haben allerdings größere Antwortunterschiede bei den einzelnen Fragen.

Betrachtet man das Alter der Befragten, so kommt ein deutlicher, fast linearer Alterseffekt heraus: Je älter die Befragten sind, umso günstigere Werte weisen sie bei der Skala zur Erholungskompetenz auf. So unterscheidet sich die Gruppe der 16- bis 24-Jährigen ($M = 30,1$) sehr von der Gruppe der über 65-Jährigen ($M = 25,2$).

Leben minderjährige Kinder im Haushalt, so ist das in der gesamten Betrachtung mit einer schlechteren Voraussetzungen für eine gute Erholungskompetenz verbunden – hier hat jene Gruppe einen Mittelwert von $M = 28,7$ im Vergleich zur Gruppe derer ohne Kinder im Haushalt ($M = 26,7$).

Nichterwerbstätige verfügen verglichen mit Erwerbstätigen sowie mit Schülerinnen, Schülern und Studierenden über den besten Summenwert bei der Erholungskompetenz ($M = 26,1$). Hier kommen jedoch ähnlich wie bei den Ergebnissen der anderen Kapitel auch Alterseffekte zum Tragen. Ähnliches gilt für den Vergleich der beruflichen Ausbildung. Dort hat jene Gruppe, die sich noch in beruflicher Ausbildung befindet, den schlechtesten Wert bei der Skala zur Erholungskompetenz ($M = 29,9$). Den besten Wert erreichen jene mit dem höchsten Bildungsabschluss ($M = 26,4$).



4. Fokus: Erwerbsarbeit und Erholung

4.1 Erholung und Qualität der Arbeit

Erholung beeinträchtigende Beanspruchungsfolgen nehmen seit Mitte der neunziger Jahre kontinuierlich zu. Beschäftigte berichten im Zeitverlauf vermehrt über Erschöpfung, Schlafstörungen und über die Problematik, nach der Arbeit nicht abschalten zu können (LIGA.NRW 2009). Die sich verändernden Arbeitsbedingungen und die damit einhergehenden gesellschaftlichen und individuellen Folgen stehen in den letzten Jahren vermehrt im Fokus öffentlicher Debatten und politischer Initiativen. Gleichzeitig wächst das Bewusstsein dafür, dass die Gesundheit von Beschäftigten eine basale Voraussetzung ihrer Beschäftigungsfähigkeit ist.

Da der Wandel der Arbeitswelt neue Gestaltungsspielräume für Beschäftigte öffnet, aber auch von neuen Risiken und Zwängen begleitet wird, ist eine differenzierte Auseinandersetzung mit den Folgen bestimmter Arbeitsbedingungen und Beschäftigungsformen für den Gesundheits- und Erholungszustand von Personen von zentraler Bedeutung. Im folgenden Kapitel werden daher Zusammenhänge zwischen Erwerbsarbeit und Erholung untersucht. Betrachtet werden dabei insbesondere die Art der Beschäftigungsverhältnisse, Arbeitszeiten und Formen der Arbeitsorganisation.

Zu beachten ist dabei, dass Beschäftigungsverhältnisse sehr vielfältig und die Zusammenhänge mit Erholung und Gesundheit durchaus komplex sind. Beanspruchungen durch die Erwerbsarbeit werden von Personen unterschiedlich erlebt. Individuelle Entscheidungsspielräume auf dem Arbeitsmarkt variieren und gesundheitliche Einschränkungen von Personen können auch ein Resultat vorangegangener Beschäftigungsverhältnisse sein.

Datenbasis der folgenden Betrachtung sind 991 erwerbstätige Personen mit auswertbaren Angaben zur beruflichen Stellung. Ausgeschlossen wurden Personen ohne Angabe zur beruflichen Stellung (vier Fälle), solche mit sonstigen Nennungen (elf Fälle) und mithelfende Familienangehörige (ein Fall).

Die berufliche Stellung

Die berufliche Stellung gibt Auskunft über den sozialversicherungsrechtlichen Status von Erwerbstätigen, hängt aber auch mit der Art der Tätigkeit (manuelle vs. nichtmanuelle), mit dem Beschäftigungsstatus (selbständig vs. abhängig beschäftigt) sowie mit für die Ausübung der Tätigkeit notwendigen beruflichen Qualifikationen, mit typischen Autonomiespielräumen und Weisungsbefugnissen zusammen. Dass diese Tätigkeitsmerkmale das subjektive Erleben von Arbeitsbedingungen und möglichen Folgen beeinflussen, ist vielfach nachgewiesen (Ulrich 2001). Diese reichen von Zufriedenheitsunterschieden und dem unterschiedlichen Erleben von Sinnhaftigkeit bis hin zum differentiellen Umgang mit Stress in Veränderungssituationen (Rigotti und Otto 2012). Aus diesem Grund lässt sich vermuten, dass die berufliche Stellung auch Effekte auf die Erholung und subjektive Gesundheit der Befragten hat.

Bezüglich der Verteilung von Alters- und Geschlechtergruppen nach beruflicher Stellung gibt es erwartbare Zusammenhänge (vgl. Tabelle 8): Unter den Facharbeiterinnen und Facharbeitern, Vorarbeiterinnen und Vorarbeitern, Meisterinnen und Meistern, Technikerinnen und Technikern, Angestellten, Beamtinnen und Beamte mit Führungsposition und Selbständigen, Freiberuflerinnen und Freiberuflern gibt es überdurchschnittlich viele Männer, unter den Angestellten, Beamtinnen und Beamte ohne Führungspositionen überdurchschnittlich viele Frauen. Erwerbstätige in der zweiten Hälfte des Berufslebens sind vor allem als Führungskräfte und Selbständige überrepräsentiert.

Tabelle 8: Geschlecht und Alter nach beruflicher Stellung

Befragte		Geschlecht		Alter	
		Männer	Frauen	16–44 Jahre	45 Jahre und älter
Erwerbstätige	n	%	%	%	%
Erwerbstätige (mit Angabe der berufl. Stellung)	991	50	50	52	48
berufliche Stellung					
ungelernte, angelernte Arbeiterinnen/ Arbeiter	56	47	53	59	41
Facharbeiterinnen/Facharbeiter	106	67	33	56	44
Vorarbeiterinnen/Vorarbeiter, Meisterinnen/Meister, Technikerinnen/ Techniker	42	89	11	53	47
Angestellte, Beamtinnen/Beamte ohne Führungsposition	443	35	65	58	42
Angestellte, Beamtinnen/Beamte mit Führungsposition	208	58	42	48	52
Selbständige, Freiberuflerinnen/ Freiberufler	137	63	37	34	66

Der subjektive Gesundheitszustand der Befragten und die Gemütslage weisen teilweise deutliche Zusammenhänge zur beruflichen Stellung der Befragten auf.

Bezüglich des berichteten Gesundheitszustandes zeigen sich sowohl Unterschiede zwischen der Arbeiterschaft und den Angestellten insgesamt als auch Muster innerhalb der jeweiligen Gruppen. Vor allem innerhalb der Arbeiterschaft gibt es starke Zusammenhänge zwischen dem Gesundheitszustand und dem Niveau der Tätigkeit.

Im Durchschnitt berichten un- und angelernte Arbeiterinnen und Arbeiter mit 49 Prozent fast doppelt so häufig einen schlechten Gesundheitszustand wie Facharbeiterinnen und Facharbeiter. Vorarbeiterinnen und Vorarbeiter, Meisterinnen und Meister fühlen sich mit 16 Prozent negativer Nennungen insgesamt noch deutlich gesünder. Zu beachten sind dabei aber auch Effekte, die sich aus dem sozialen Status ergeben, wie das Kapitel 3.4 zeigt.

Unter den Angestellten und Selbständigen sind die Unterschiede geringer, doch auch hier gaben Angestellte, Beamtinnen und Beamte ohne Führungspositionen häufiger als Angestellte, Beamtinnen und Beamte mit Führungspositionen und Selbständige, Freiberuflerinnen und Freiberufler einen schlechten allgemeinen Gesundheitszustand an.

Insgesamt sind es also die Führungskräfte und die Selbständigen, die ihren Gesundheitszustand am besten bewerten. Dies deckt sich mit dem in anderen Zusammenhängen belegten Befund eines unterdurchschnittlichen Krankenzustandes dieser beruflichen Statusgruppen (Büssing und Glaser 1998; Pangert und Schüpbach 2011). Zu beachten sind allerdings gerade bei Führungskräften und Selbständigen die mögliche Überschätzung der eigenen Gesundheit und der Präsentismus.

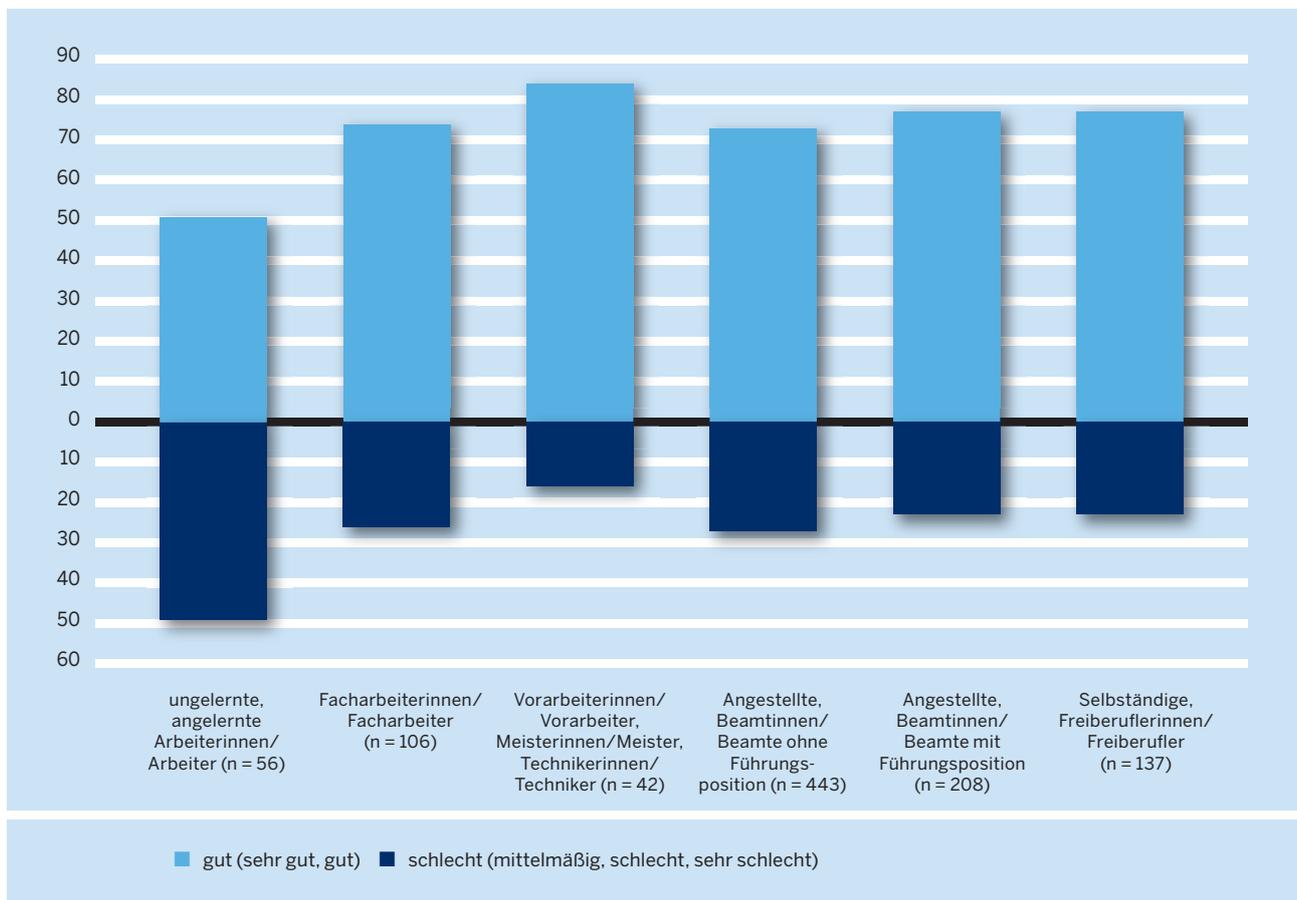


Abbildung 30: Gesundheitszustand nach beruflicher Stellung (Anteil der Befragten in Prozent; Erwerbstätige mit Angabe der beruflichen Stellung)

Zudem zeigt sich, dass die subjektive Energie und Tatkraft signifikant mit der beruflichen Stellung zusammenhängen. Angestellte in Führungspositionen und vor allem Selbständige fühlen sich überdurchschnittlich tatkräftig. Dabei ist für Selbständige von einem positiven Verstärkungsmechanismus auszugehen: Die Selbstwahrnehmung als tatkräftige und energiereiche Person erleichtert die Entscheidung zur Selbständigkeit und die erfahrene Autonomie in der beruflichen Tätigkeit bestärkt die Selbsteinschätzung hoher Handlungsbereitschaft.

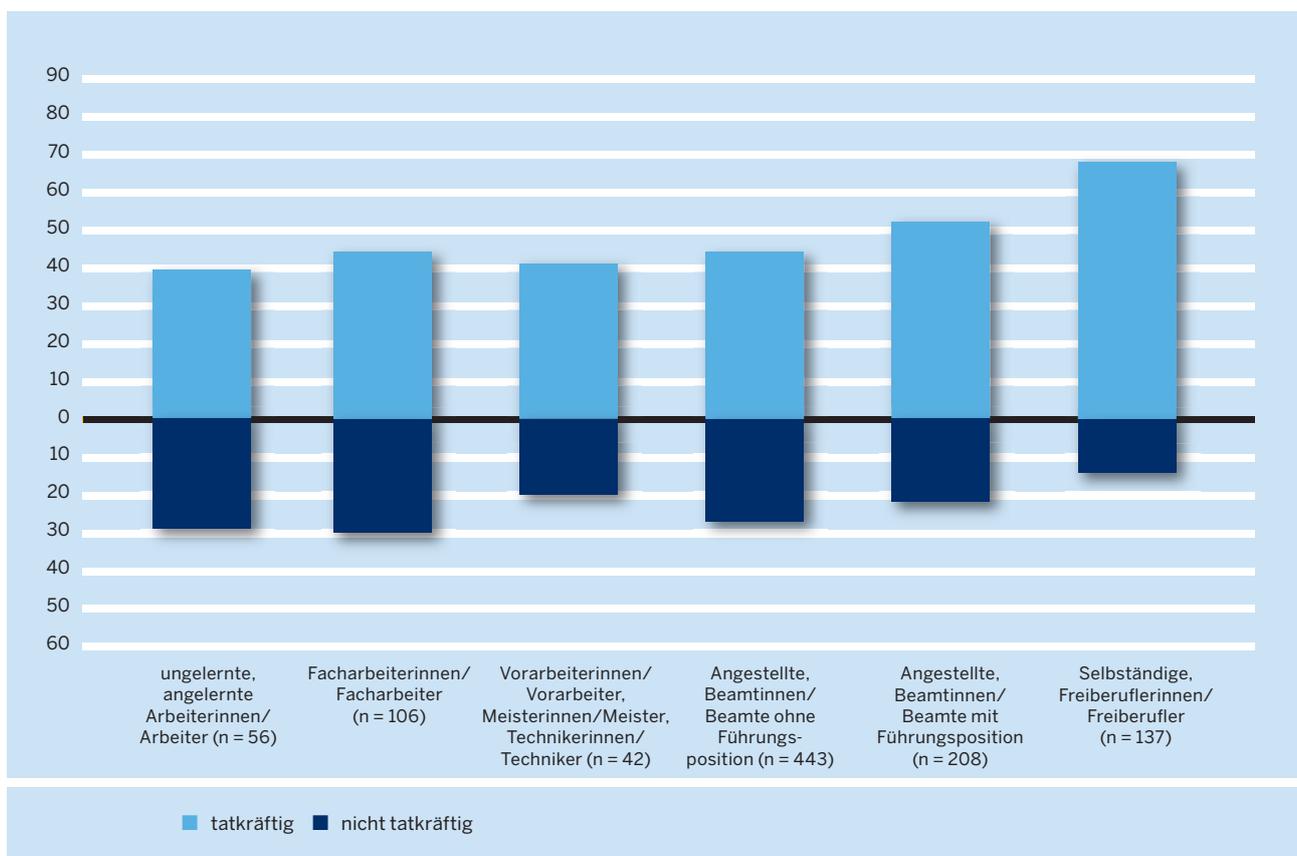


Abbildung 31: Gemütslage (hier: Energie/Tatkraft) nach beruflicher Stellung (Anteil der Befragten in Prozent; Erwerbstätige mit Angabe der beruflichen Stellung)

Auch ein zweiter Indikator der subjektiven Gemütslage – die Zufriedenheit der Befragten – variiert mit der beruflichen Stellung. So sind besonders Vorarbeiterinnen und Vorarbeiter sowie Meisterinnen und Meister häufiger zufrieden, dagegen Un- und Angelernte häufiger nicht zufrieden als andere Erwerbstätige, d. h., das bereits bezüglich des subjektiven Gesundheitszustandes gezeigte Muster eines Zusammenhangs mit dem Niveau der Tätigkeit zeigt sich auch hier.

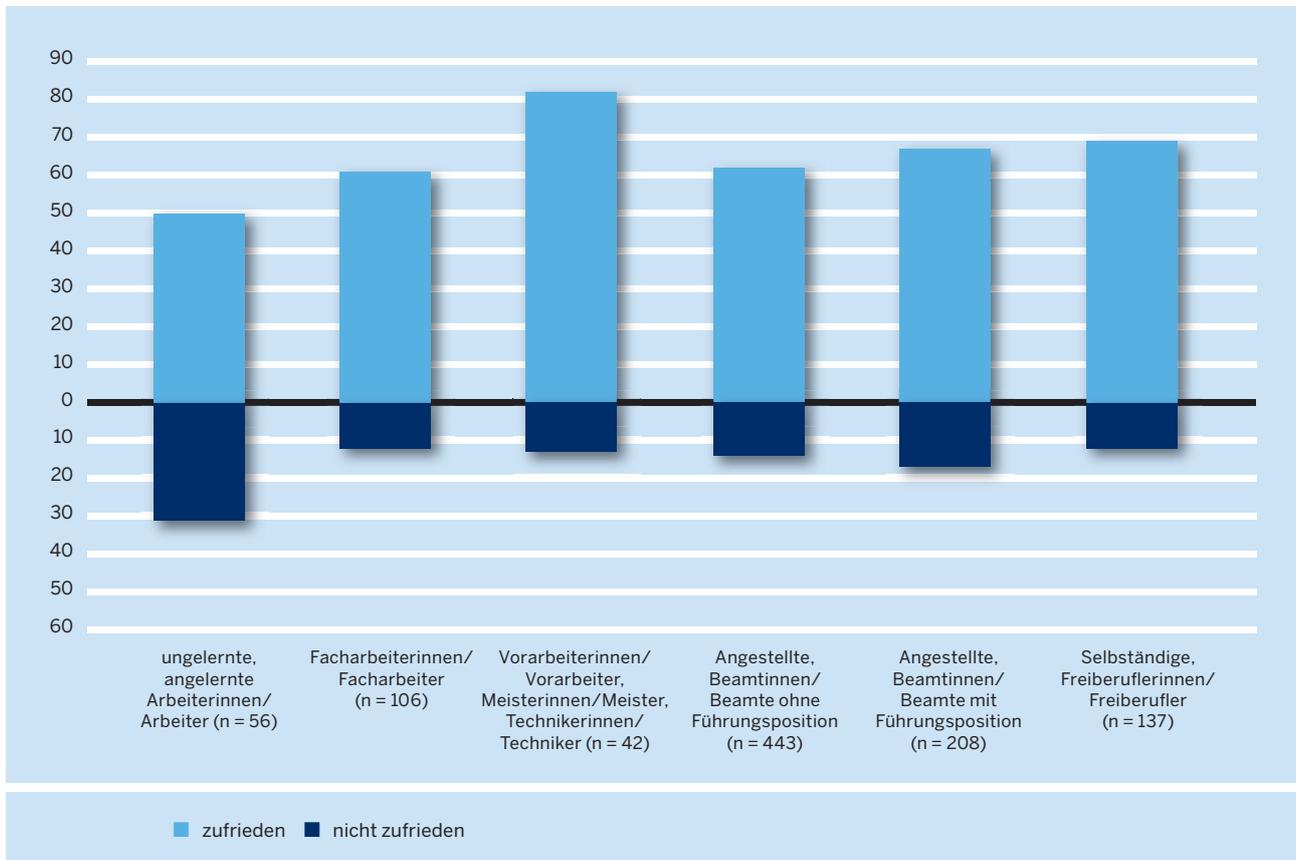


Abbildung 32: Gemütslage (hier: Zufriedenheit) nach beruflicher Stellung (Anteil der Befragten in Prozent; Erwerbstätige mit Angabe der beruflichen Stellung)

Nervosität und Schlafqualität unterscheiden sich zwischen den Statusgruppen nicht signifikant. Allerdings ist die Schlafqualität der Angestellten, Beamtinnen und Beamte und der Selbständigen insgesamt höher als die der Arbeiterinnen und Arbeiter. Neben den Arbeiterinnen und Arbeitern in un- und angelernten Tätigkeiten sind es in dieser Gruppe vor allem Vorarbeiterinnen und Vorarbeiter, Meisterinnen und Meister, Technikerinnen und Techniker, bei denen sich Schlafprobleme tendenziell häufen.

Insgesamt hängen also Selbständigkeit, höhere Autonomiegrade und Qualifikationsniveaus von beruflichen Statusgruppen positiv mit dem Gesundheits- und Erholungszustand zusammen. Ein gegenläufiges Muster lässt sich allerdings bezüglich des Erholungshemmnisses „Gedanken an die Arbeit“ feststellen. Mit steigender beruflicher Stellung wird dieses Hemmnis häufiger genannt, während bei Arbeiterinnen und Arbeitern die körperliche Verfassung oft noch ein stärkeres Erholungshemmnis ist als „Gedanken an die Arbeit“.

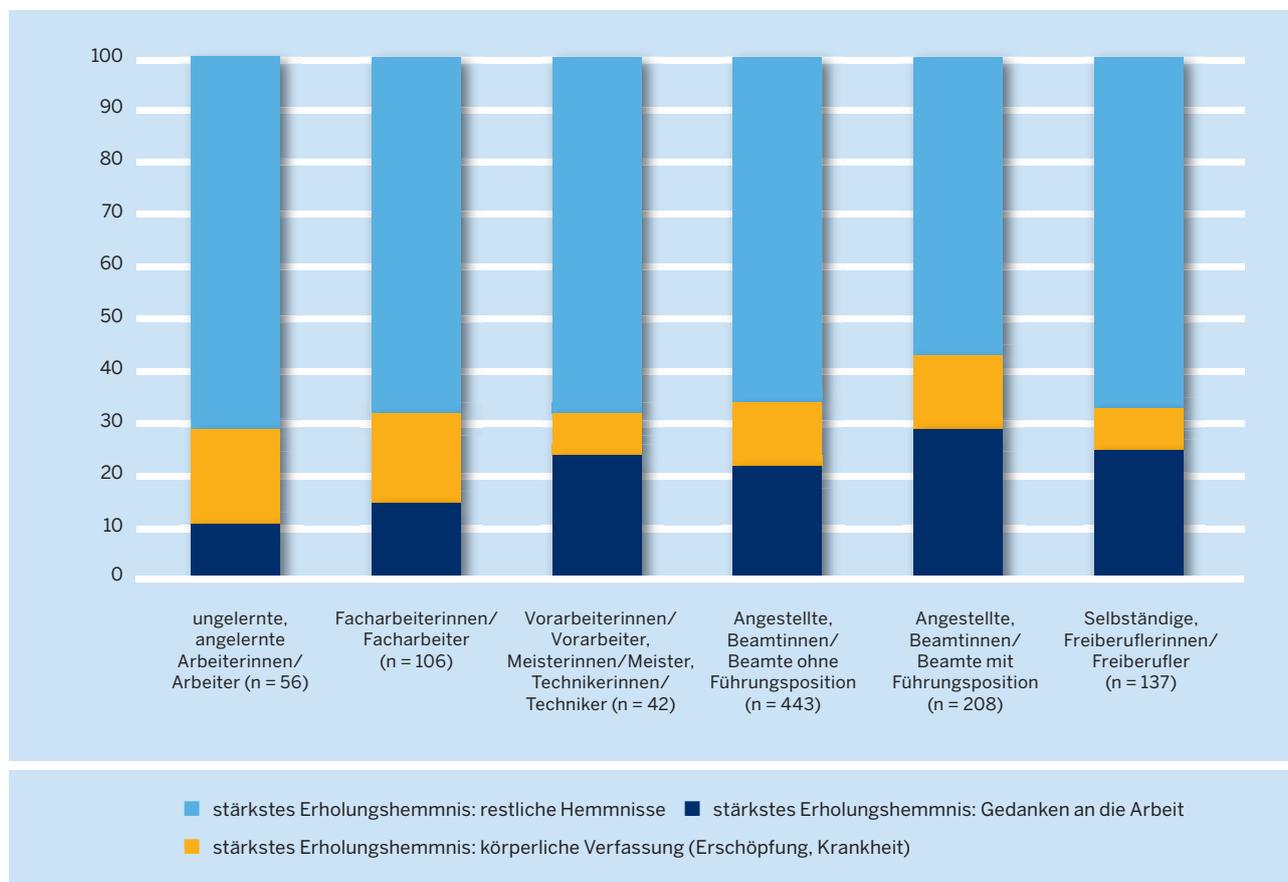


Abbildung 33: Stärkstes Erholungshemmnis nach beruflicher Stellung (Anteil der Befragten in Prozent; Erwerbstätige mit Angabe der beruflichen Stellung)

Befristung des Arbeitsverhältnisses

Befristete Beschäftigung impliziert sowohl Flexibilität als auch Risiken für die Beschäftigten. Befristete Arbeitsverträge sind in manchen Berufslaufbahnen Teil der Normalitätserwartung. In den meisten Fällen stehen sie jedoch für unsichere Zukunftsaussichten, insbesondere für das Risiko, nach Auslaufen des Arbeitsvertrages arbeitslos zu werden bzw. sich beruflich reorientieren zu müssen. Damit verbunden sind ökonomische Unsicherheiten und Ungewissheiten für die private Lebensgestaltung.

Bundesweit haben befristete Beschäftigungsverhältnisse in den letzten 20 Jahren stetig zugenommen. So stieg der Anteil von befristeten Beschäftigtenverhältnissen aller Beschäftigten ab 25 Jahren von fast 6 Prozent auf 9 Prozent (Statistisches Bundesamt 2012). Fast 50 Prozent der Beschäftigten mit einem solchen Arbeitsvertrag arbeiten nach Angaben des Statistischen Bundesamtes (2012) unfreiwillig befristet. Von dieser Entwicklung besonders betroffen sind die unter 25-Jährigen, hier liegt die Befristungsquote bei fast 19 Prozent (Keller et al. 2012).

Auch in der Erholungsbefragung zeigt sich, dass befristete Beschäftigungsverhältnisse überproportional von jüngeren Beschäftigten eingegangen werden. Während die Befristungsquote bei Beschäftigten über 45 Jahren 8 Prozent beträgt, liegt sie bei Beschäftigten bis 45 Jahren bei 18 Prozent. Nach dem Geschlecht gibt es dagegen keine wesentlichen Unterschiede.

Tabelle 9: Alter nach Arbeitsverhältnis (Befristung)

Befragte		Alter	
		16–44 Jahre	45 Jahre und älter
Erwerbstätige	n	%	%
Erwerbstätige (mit Angabe der berufl. Stellung)	991	52	48
Arbeitsverhältnis			
unbefristetes Arbeitsverhältnis	855	49	51
befristetes Arbeitsverhältnis	131	69	31

In Bezug auf die Folgen von befristeter Beschäftigung lässt sich beobachten, dass unbefristet Beschäftigte häufiger angeben, gut zu schlafen, als befristet Beschäftigte. Angesichts der Tatsache, dass eher die Jüngeren in befristeten Beschäftigungsverhältnissen arbeiten und gesunder Schlaf eine Grundvoraussetzung für Erholung und damit für die Gesundheit ist, ist dies ein Hinweis darauf, dass Befristung ein Gesundheits- und Erholungsrisiko birgt.

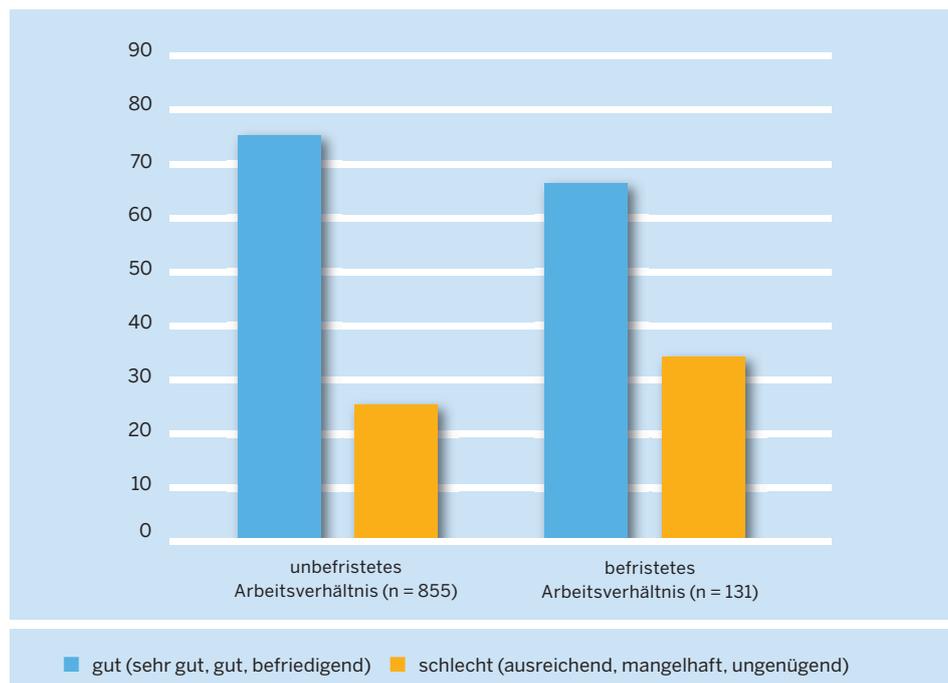


Abbildung 34: Schlafqualität nach Arbeitsverhältnis (Anteil der Befragten in Prozent; Erwerbstätige mit Angabe der beruflichen Stellung)

Umfang und Organisation der Arbeitszeit

Die Länge und die Organisation der Arbeitszeit spielen mit Blick auf die Qualität der Arbeit eine besondere Rolle, da sie direkt das Einkommen, die Arbeitsbelastung sowie die Möglichkeit, berufliche und private Verpflichtungen in Einklang zu bringen, beeinflussen können. Bundesweit sind die „normalerweise geleisteten Arbeitszeiten“ (d. h. die im Rahmen des Mikrozensus erhobenen normalerweise im Durchschnitt geleisteten Arbeitszeiten; nicht die tariflich vereinbarten und nicht die in der Berichtswoche tatsächlich geleisteten Arbeitsstunden) im letzten Jahrzehnt zurückgegangen. Dabei ist jedoch ein deutlicher Geschlechterunterschied feststellbar: Bei den Männern gibt es einen leichten Rückgang der Arbeitszeiten, bei den Frauen einen starken. Diese unterschiedlichen Rückgänge der durchschnittlichen Arbeitszeiten liegen im Anstieg der Erwerbstätigenquote im Allgemeinen und der Frauenerwerbstätigenquote im Besonderen sowie in der starken Zunahme der Teilzeitquote – besonders bei den Frauen – begründet. Aber trotz des Abnehmens der durchschnittlichen Arbeitszeit steigt bei vielen Vollzeitbeschäftigungsverhältnissen die Arbeitszeit an. Überlange Arbeitszeiten werden vor allem von Selbständigen und Führungskräften geleistet (vgl. Körner et al. 2012; WSI GenderDatenPortal 2013).

In der Stichprobe der Erholungsbefragung zeigt sich eine relativ klassische Verteilung von tatsächlich geleisteten Arbeitsstunden zwischen Männern und Frauen. Mehr als vier Fünftel der Personen mit einer Wochenstundenzahl bis 30 sind Frauen. Durchgehend zeigt sich, dass der Frauenanteil mit steigendem Arbeitszeitvolumen sinkt. Der Anteil von Männern mit besonders vielen Wochenarbeitsstunden ist deutlich höher als der Frauenanteil in dieser Gruppe. Die Zahlen verweisen auf den auch bundesweit nachweisbar hohen Anteil von Frauen in Teilzeitbeschäftigung und auf das Festhalten am klassischen Modell eines männlichen Haupternährers in vielen Familien und Partnerschaften, obwohl alternative Formen häuslicher Arbeitsteilung zunehmen (Brehmer et al. 2010).

Tabelle 10: Geschlecht nach Wochenarbeitszeit

Befragte		Geschlecht	
		Männer	Frauen
Erwerbstätige	n	%	%
Erwerbstätige (mit Angabe der berufl. Stellung)	991	50	50
Wochenarbeitszeit			
bis 30 Stunden	238	12	88
31–42 Stunden	359	57	43
43–49 Stunden	166	66	34
50 Stunden und mehr	218	69	31

Durchaus überraschend gibt es keine signifikanten Zusammenhänge zwischen dem Gesundheits- und Erholungszustand der Befragten und ihrem berichteten Wochenarbeitszeitvolumen. Die Dimensionen subjektive Gesundheit, Schlafqualität sowie Nervosität und Tatkraft sind nicht systematisch mit der Anzahl der Arbeitsstunden pro Woche verknüpft. Dies ist ein Hinweis darauf, dass Personen auch außerhalb bezahlter Erwerbsarbeitsverhältnisse, etwa durch Haushaltsarbeit und Fürsorge, Belastungen ausgesetzt sind, die Gesundheit und Erholung beeinträchtigen. Zum anderen ist davon auszugehen, dass Erwerbstätige freiwillig oder unfreiwillig den Umfang ihrer Erwerbsarbeit an ihren Gesundheitszustand anpassen, sodass regelmäßige und umfangreiche Überstunden eher von Personen mit gutem subjektivem Gesundheitszustand geleistet werden. Tendenziell fühlen sich diese Beschäftigten, die 43 bis 49 Stunden pro Woche arbeiten, zufriedener als Personen, die in Teilzeit arbeiten oder die meisten Wochenarbeitsstunden leisten. Aber es zeigt sich auch eindeutig ein Zusammenhang zwischen „Gedanken an die Arbeit“ als stärkstes Erholungshemmnis und dem Umfang der Arbeitszeit: Je mehr Stunden pro Woche gearbeitet werden, desto häufiger werden „Gedanken an die Arbeit“ zum zentralen Erholungshemmnis.

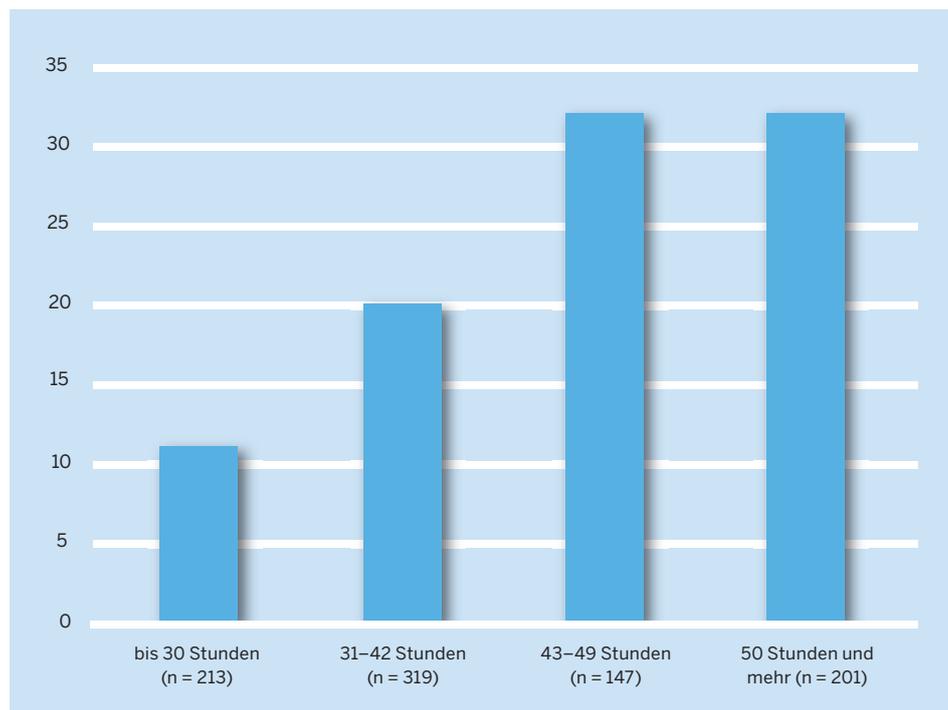


Abbildung 35: Stärkstes Erholungshemmnis „Gedanken an die Arbeit“ nach Wochenarbeitszeit (Anteil der Befragten in Prozent; Erwerbstätige mit Angabe der beruflichen Stellung)

Die alleinige Betrachtung von Volumina ist jedoch nicht ausreichend für eine differenzierte Analyse des Einflusses von Arbeitszeiten auf Erholung. Zu beachten sind auch die Lage und Verteilung der Arbeitsstunden über die Woche. Die allgemeine Zunahme von flexibilisierter Arbeitszeit zeigt sich auch in den Daten dieser Befragung. Immerhin 27 Prozent der Beschäftigten arbeiten unregelmäßig, 20 Prozent in Schichtarbeit, 19 Prozent nachts und 47 Prozent am Wochenende oder an Feiertagen.

Die vorliegenden Befragungsergebnisse unterstreichen, dass atypische Formen der Arbeitszeitorganisation Gesundheits- und Erholungsrisiken bergen. Diese Risiken sind zum einen mit fehlender Erwartungssicherheit der Arbeitszeiten verbunden. Wenn die Zeiten der Erwerbsarbeit stark schwanken, wenn sie kurzfristig geändert werden, wenn in geteilten Diensten oder auf Abruf gearbeitet wird, erschwert dies Beschäftigten, ihren Tages- und Wochenablauf einschließlich der Erholungsphasen zu planen und in sozialen Beziehungen verlässliche Absprachen zu treffen. Zum anderen gehen stark schwankende Zeiten der Erwerbsarbeit mit untypischen Lagen der Arbeitszeit einher.

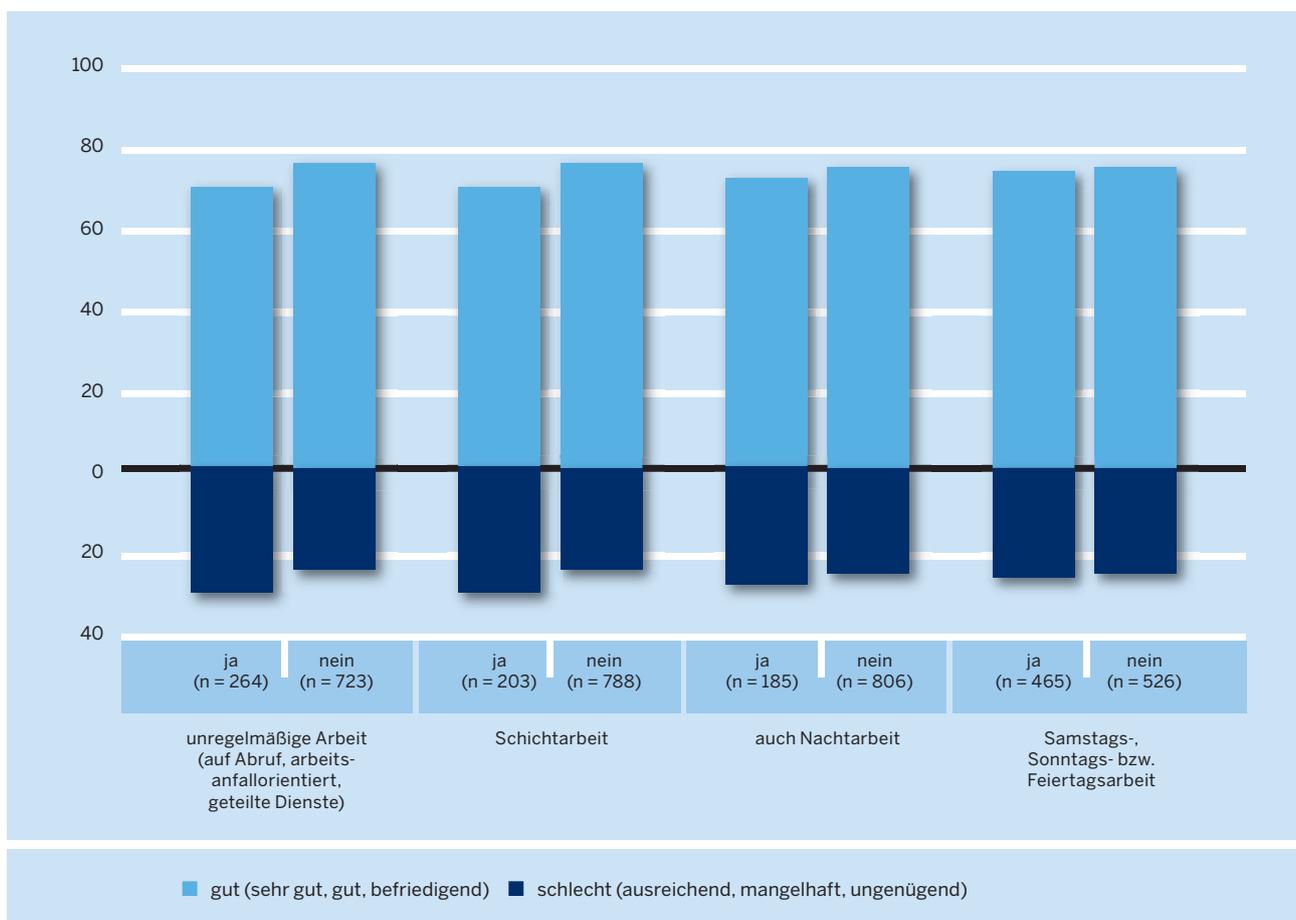


Abbildung 36: Gesundheitszustand nach Organisation der Arbeitszeit (Anteil der Befragten in Prozent; Erwerbstätige mit Angabe der beruflichen Stellung)

Unregelmäßige Arbeitszeiten führen zu eingeschränkter Schlafqualität: 31 Prozent der unregelmäßig Arbeitenden berichten eine schlechte Schlafqualität. Bei den Beschäftigten mit regelmäßigen Arbeitszeiten betrifft das 24 Prozent. Tendenziell ist auch der subjektive Gesundheitszustand der Beschäftigten mit unregelmäßigen Arbeitszeiten schlechter.

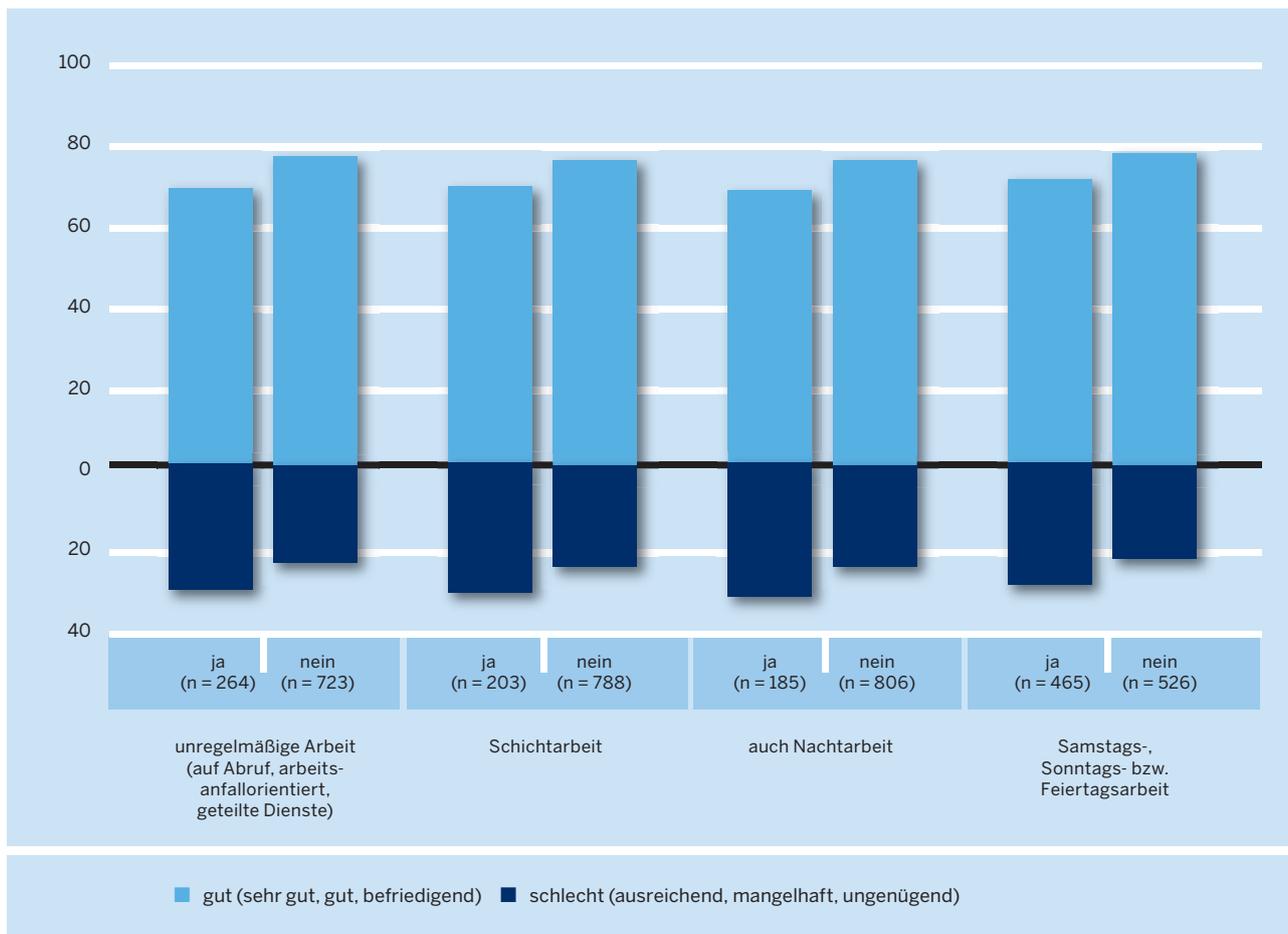


Abbildung 37: Schlafqualität nach Organisation der Arbeitszeit (Anteil der Befragten in Prozent; Erwerbstätige mit Angabe der beruflichen Stellung)

Tendenziell beeinflussen Schichtarbeit, Nachtarbeit und die Arbeit an Samstagen, Sonntagen und Feiertagen die Schlafqualität negativ. So berichten 32 Prozent der Schichtarbeiterinnen und Schichtarbeiter (im Vergleich zu 25 Prozent der Beschäftigten ohne Schichtarbeit), 33 Prozent der nachts Beschäftigten (im Vergleich zu 25 Prozent der Beschäftigten ohne Nachtarbeit) und 30 Prozent der Wochenendbeschäftigten (im Vergleich zu 23 Prozent der übrigen Beschäftigten) eine schlechte Schlafqualität. Dies bleibt nicht folgenlos: Beschäftigte in Schichtarbeit berichten tendenziell häufiger über einen schlechten allgemeinen Gesundheitszustand.

Insbesondere Beschäftigte, die mit ihren Arbeitszeiten von institutionalisierten und weitverbreiteten Arbeitszeitmustern abweichen, sind daher gefordert, aktiv Sorge für ihre Erholung zu tragen und die Grenzziehung zwischen Erwerbsarbeit und Privatem zu gestalten. Dass dies nicht immer leicht ist, zeigt ein Blick auf die Erholungshemmnisse: Vor allem Arbeit am Wochenende und an Feiertagen führt dazu, dass Beschäftigte auch in ihrer Freizeit an Arbeit denken. Bei denjenigen, die an Samstagen, Sonn- und Feiertagen erwerbstätig sind, sind für 28 Prozent „Gedanken an die Arbeit“ das Haupterholungshemmnis, während dies bei den übrigen Beschäftigten nur zu 18 Prozent zutrifft. Umgekehrt stellen diejenigen, die an Wochenend- und Feiertagen arbeiten, mit 60 Prozent auch einen überproportionalen Anteil an denjenigen, für die „Gedanken an die Arbeit“ das wichtigste Erholungshemmnis ist.

Wichtig in diesem Zusammenhang sind daher nicht nur individuelle Erholungskompetenzen und -aktivitäten, sondern auch Arbeitsbedingungen, die den Beeinträchtigungen der Erholung vorbeugen.

Organisation der Arbeit

Die verstärkte Aktivierung von subjektiven Potentialen der Beschäftigten in den letzten Jahren ist für diese mit vielfältigen Risiken aber auch Chancen verbunden. Sie beinhaltet zum einen emanzipatorische Effekte für die Individuen, zum anderen impliziert diese Entwicklung vielfach das Risiko einer einseitig ökonomisierenden Verwertung der individuellen Ressourcen. Diese Subjektivierung kann somit zu mehr Selbstbestimmung und Handlungsspielräumen führen, aber auch negative Entgrenzungseffekte haben. Neben neuen Steuerungsformen und Managementmoden zeigen sich diese Veränderungen besonders bei neuen Formen der Arbeitsorganisation. Die umfangreiche Forschung zu diesem Thema (vgl. zum Thema Subjektivierung: Moldaschl und Voss 2002; Sauer 2005; Lohr und Nickel 2005; zum Thema Entgrenzung: Voß 1998; Gottschall und Voß 2003; Kratzer 2003; Mayer-Ahuja und Wolf 2005) verweist auf unterschiedliche Risiken wie beispielsweise ausufernde Selbststeuerung, gruppenbezogene Leistungsmessung und Entlohnung, Projektifizierung auf Kosten von Qualität und individueller Planbarkeit sowie erhöhte Mobilitäts- und Kommunikationsaufwände, die aufseiten der Beschäftigten mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen und unzureichender Erholung einhergehen können.

Im Rahmen der Befragung wurden die Beschäftigten daher auch nach der Organisation ihrer Arbeit gefragt. Deutlich wird dabei, dass Beschäftigte, die angeben, während ihrer Arbeit überwiegend die Anweisung von Vorgesetzten ausführen zu müssen, ihre Gesundheit schlechter einschätzen und weniger tatkräftig sind, als die Gruppe der Beschäftigten, die nicht nur die Anweisungen von Vorgesetzten ausführen müssen. Handlungsautonomie wirkt sich positiv auf den subjektiven Gesundheitszustand und die Gemütslage der Befragten aus.

Die in der Literatur viel diskutierte Projektifizierung von Arbeit zeigt sich auch in den hier vorliegenden Daten: 31 Prozent der Personen geben an, projektförmig zu arbeiten. Zudem zeigt sich, dass projektförmiges Arbeiten signifikant mit der Nennung „Gedanken an die Arbeit“ als stärkstes Erholungshemmnis zusammenhängt: 24 Prozent der Personen, die projektförmig arbeiten und 22 Prozent der Personen, die nicht projektförmig arbeiten, geben dieses Hemmnis an, d. h., Personen in projektförmiger Erwerbsarbeit können etwas schlechter nach der Arbeit abschalten und es besteht das Risiko einer unzureichenden Erholung.

Vergleichbare Zusammenhänge lassen sich auch bei den Mobilitätsanfordernissen der Erwerbsarbeit erkennen. 30 Prozent der Personen geben an, dass ihre Arbeit ein hohes Maß an Mobilität erfordert und 24 Prozent der Personen geben an, dass sie überwiegend beim Kunden vor Ort arbeiten. Auch mit Mobilitätsanfordernissen hängt das Erholungshemmnis „Gedanken an die Arbeit“ signifikant zusammen. Für 28 Prozent der Personen, die angeben, dass für ihre Arbeit ein hohes Maß an Mobilität erforderlich ist, und für 21 Prozent der Personen, die diese Anforderung nicht erleben, sind „Gedanken an die Arbeit“ das stärkste Erholungshemmnis. Zudem zeigt sich ein Zusammenhang zwischen Arbeit beim Kunden und der subjektiv empfundenen Nervosität. Mobiles Arbeiten und die Arbeit beim Kunden vor Ort bergen also die Gefahr, dass die Menschen nicht so gut abschalten können, angespannter und nervöser sind und verstärkt das Risiko einer sich selbst verstärkenden Dauerbelastung erleben.

Interessanterweise wirkt sich die Möglichkeit, einen Teil der Arbeit zu Hause erledigen zu können, weniger deutlich auf die einzelnen Aspekte Gesundheit, Schlaf und Wohlbefinden aus als erwartet. Es lässt sich vermuten, dass dies zum einen durch einen „positiven“ individuellen Flexibilitätseffekt und zum anderen durch einen „negativen“ Entgrenzungseffekt überlagert wird. Die Umsetzung und Gestaltung dieser flexiblen Arbeitsform bedarf einer differenzierten und reflektierten Herangehensweise.

„Alte“ und „neue“ Erholungsrisiken in der Arbeitswelt

Die Daten der Erholungsbefragung belegen, dass nicht nur physische und psychische Belastungen in der Arbeitswelt ungleich verteilt sind, sondern auch die Möglichkeiten zur Regeneration.

Dabei lassen sich die gezeigten Beeinträchtigungen von Gesundheit und Erholungsfähigkeit aus verschiedenen Gründen eher als „Spitze des Eisbergs“ interpretieren. Der sogenannte „Healthy Worker“-Effekt verweist darauf, dass die erwerbstätige Bevölkerung einen besseren Gesundheitszustand als die Gesamtbevölkerung aufweist. Es ist zudem anzunehmen, dass sich Beschäftigte nach Möglichkeit in ihren beruflichen Aspirationen, im geleisteten Arbeitsumfang und in anderen Bedingungen der Beschäftigung an ihre gesundheitliche Situation und ihre privaten Lebensumstände anpassen. Belastungserwartungen werden

außerdem durch Organisations- und Berufskulturen mitbestimmt. Mit anderen Worten: Gesundheitliche Belastungen und Erholungsrisiken werden für attraktive anspruchsvolle Beschäftigungsverhältnisse tendenziell unterschätzt.

Dass es dennoch Hinweise auf Erholungsrisiken auch in höheren beruflichen Statusgruppen gibt, lässt sich deshalb als Zeichen für spezifische Belastungen durch berufliche Verantwortung und Führungstätigkeiten interpretieren. Insbesondere betrifft dies „Gedanken an die Arbeit“ als berichtetes Erholungshemmnis und Schlafprobleme von Vorarbeiterinnen und Vorarbeitern, Meisterinnen und Meistern, Technikerinnen und Technikern.

Anders und insgesamt sehr viel ausgeprägter zeigen sich aber die Gesundheits- und Erholungsprobleme von Arbeiterinnen und Arbeitern in un- und angelernten Positionen. Bei ihnen häufen sich wahrgenommene Einschränkungen der Gesundheit und körperliche Beeinträchtigungen, die ihrerseits wieder zum Erholungshemmnis werden, sowie skeptische Einschätzungen der Schlafqualität und Gemütsverfassung. Fehlende berufliche Autonomie und Weisungsgebundenheit hängen offensichtlich mit Erholungs- und Gesundheitsproblemen zusammen. Und auch die Belastungen durch Schicht- und Nachtarbeit sowie die Arbeit an Sonn- und Feiertagen schränken die Möglichkeiten zur Erholung ein. An diese offensichtlich unterschiedliche Ausgangssituation beruflicher Statusgruppen sollten Präventionsprogramme gezielt anschließen.

Als erholungsgefährdend haben sich neben traditionellen Arbeitsbelastungen auch Beschäftigungsmerkmale und Arbeitsformen gezeigt, die mit Flexibilisierung und erhöhter Marktorientierung im Zusammenhang stehen und in den letzten Jahren zugenommen haben. Mobilität, Arbeit beim Kunden vor Ort, Wochenend- und Feiertagsarbeit, unregelmäßige Arbeitszeiten und Befristungen sind auf die eine oder andere Weise mit Schwierigkeiten verbunden, sich von der Arbeit zu distanzieren, zur Ruhe zu kommen und gut zu schlafen. Bemerkenswert ist dabei, dass sich viele der untersuchten Beanspruchungen (noch?) nicht auf der Ebene wahrgenommener gesundheitlicher Beeinträchtigungen manifestieren. Jedoch berichten die (meist jüngeren) Befragten, die in flexibilisierten Arbeitsformen und Beschäftigungsverhältnissen arbeiten, verstärkt von Beeinträchtigungen des Schlafes und der Gemütsverfassung bzw. von „Gedanken an die Arbeit“ als Erholungshemmnis.

Dies deutet zwar auf Ressourcen und Strategien von Beschäftigten hin, Beanspruchungen entgegenzusteuern und manifesten Gesundheitsproblemen vorzubeugen, sollte aber nicht als Entwarnung verstanden werden. Wie die Abbildung 38 zeigt, sind sowohl „Gedanken an die Arbeit“ als auch eine eingeschränkte „körperliche Verfassung“ als Erholungshemmnis mit schlechteren Werten bezüglich der Gemütsverfassung, des Schlafes und auch des Gesundheitszustandes verbunden.

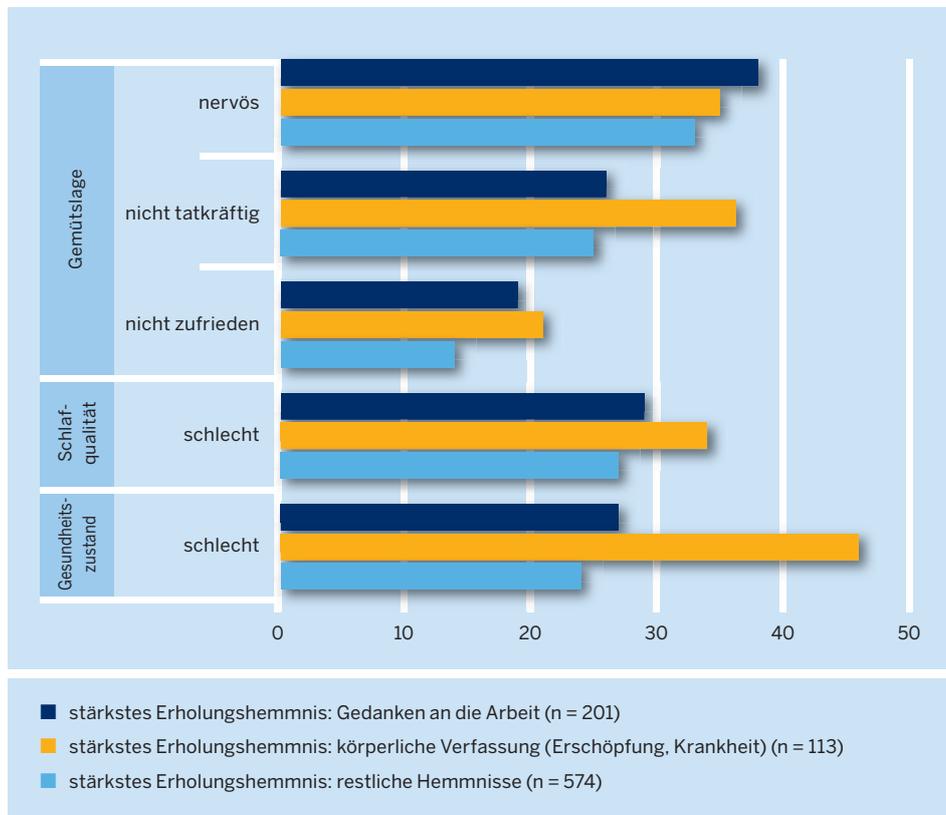


Abbildung 38: Gemütslage, Schlafqualität und Gesundheitszustand nach stärkstem Erholungshemmnis (Anteil der Befragten in Prozent; Erwerbstätige mit Angabe der beruflichen Stellung)

Vieles spricht deshalb dafür, Schlafstörungen und negative Gemütsverfassungen als ernst zu nehmende Frühwarnindikatoren in Bezug auf Erholungschancen und Chancen zur Gesunderhaltung in konkreten Beschäftigungsverhältnissen zu verstehen.

4.2 Tätigkeiten – Belastungen – Erholung

Erholung ist für eine Gruppe der Bevölkerung von besonderer Bedeutung – die Gruppe der Berufstätigen. Berufstätige stehen vor der Herausforderung, sich von den Auswirkungen der Anforderungen und Belastungen am Arbeitsplatz in der ihnen zur Verfügung stehenden Freizeit zu regenerieren, um ihre Leistungsfähigkeit dauerhaft zu erhalten. Darüber hinaus sehen sich viele Berufstätige mit zusätzlichen familiären und sozialen Verpflichtungen konfrontiert. Entsprechend ist die Aufgabe, die Lebensbereiche Arbeit, Familie und Freizeit zu integrieren, für Berufstätige nicht immer leicht zu lösen.

Im Folgenden sollen einige Ergebnisse der Befragung unter dem Gesichtspunkt der Berufstätigkeit bzw. ausgeübten Tätigkeit dargestellt werden. Von den 2.002 Befragten gaben 1.049 Personen an, berufstätig zu sein. Dieses entspricht einem Anteil von 52 Prozent.

Als berufstätig gilt, wer angegeben hat, als

- abhängig Beschäftigte bzw. Beschäftigter, d. h. als Arbeiterin/Arbeiter, Angestellte/Angestellter oder Beamtin/Beamter (83 Prozent der Berufstätigen),
- Selbständige bzw. Selbständiger (13 Prozent der Berufstätigen) oder
- Auszubildende bzw. Auszubildender (3 Prozent der Berufstätigen)

zu arbeiten. Eine gesonderte Auswertung der Angaben zur Erholung dieser drei Gruppen von Befragten ist nicht sinnvoll, da die Anteile Selbständiger sowie Auszubildender sehr gering sind.

Tätigkeiten

Alle berufstätigen Befragten wurden gebeten, anzugeben, welche Tätigkeit sie hauptsächlich in ihrem Beruf ausüben. Insgesamt standen 17 Tätigkeiten zur Auswahl. Folgende Tabelle 11 gibt einen Überblick über die Angaben der Berufstätigen zu ihrer hauptsächlich ausgeübten Tätigkeit:

Tabelle 11: Tätigkeiten im Beruf (Differenz 100 %: Rundungen)

im Beruf überwiegend ausgeführte Tätigkeiten	%
andere Dienstleistungen	12
Planen, Koordinieren und Leiten	11
Ausbilden, Lehren, Unterrichten	9
sonstige Büroarbeiten	9
Pflegen, Heilen	8
Andere beraten, informieren	8
Einkaufen, Beschaffen, Verkaufen	8
Herstellen, Produzieren von Waren und Gütern	7
Versorgen, Bedienen, Betreuen von Maschinen	5
Reparieren, Instandsetzen	5
Entwickeln, Konstruieren, Forschen	5
Packen, Versenden, Transportieren	3
Informationen sammeln/auswerten, Recherchieren	3
Messen, Prüfen, Qualitätskontrolle	3
Werben, Öffentlichkeitsarbeit/PR, Marketing, Akquirieren	3
Verhandlungen führen	1
Überwachen, Steuern von Maschinen, Anlagen, technischen Prozessen	1
keine Angabe	<1
gesamt	100

Tabelle 11 zeigt, dass die Besetzung der einzelnen Tätigkeiten sehr unterschiedlich ist. Eine Auswertung der Angaben zur Erholung nach Tätigkeiten in dieser Form ist nicht sinnvoll, da die prozentualen Anteile bestimmter Tätigkeiten (z. B. Verhandlungen führen, 1 Prozent) sehr gering ist. Verschiedene Tätigkeiten werden daher zu Tätigkeitsfeldern zusammengefasst. Hierbei wird die – vermutete – Hauptaufgabenstellung als Kriterium herangezogen. Auf diese Weise ist es möglich, die Daten zu reduzieren und sinnvoll auswertbare Gruppen zu bilden.

Die 17 vorgegebenen Tätigkeiten werden zu folgenden fünf Tätigkeitsfeldern zusammengefasst. „Sonstige Büroarbeiten“ und „andere Dienstleistungen“ werden unverändert übernommen.

Tabelle 12: Zuordnung von Tätigkeiten zu Tätigkeitsfeldern

Tätigkeitsfelder	Tätigkeiten		
	n	%	
Produktion und Vertrieb von Waren und Gütern	250	24	<ul style="list-style-type: none"> ■ Herstellen, Produzieren von Waren und Gütern ■ Versorgen, Bedienen, Betreuen von Maschinen ■ Reparieren, Instandsetzen ■ Packen, Versenden, Transportieren ■ Messen, Prüfen, Qualitätskontrolle ■ Überwachen, Steuern von Maschinen, Anlagen, technischen Prozessen
personenbezogene Dienstleistung und Handel	262	25	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pflegen, Heilen ■ Ausbilden, Lehren, Unterrichten ■ Einkaufen, Beschaffen, Verkaufen
informationsverarbeitende Tätigkeit mit kreativen Anteilen	319	30	<ul style="list-style-type: none"> ■ Entwickeln, Konstruieren, Forschen ■ Planen, Koordinieren und Leiten ■ Verhandlungen führen ■ Andere beraten, informieren ■ Werben, Öffentlichkeitsarbeit/PR, Marketing, Akquirieren ■ Informationen sammeln/auswerten, Recherchieren
sonstige Büroarbeiten	90	9	
andere Dienstleistungen	125	12	

Betrachtet man die Geschlechtsverteilung der verschiedenen Tätigkeitsfelder, so zeigen sich deutliche Unterschiede. Männer sind im Tätigkeitsfeld Produktion und Vertrieb von Waren und Gütern mit 79 Prozent der Befragten deutlich über-, in den Tätigkeitsfeldern personenbezogene Dienstleistungen und Handel (33 Prozent) sowie sonstige Büroarbeiten (30 Prozent) hingegen unterrepräsentiert. Insofern muss mit einer Konfundierung etwaiger Unterschiede in den Angaben zur Erholung der Befragten verschiedener Tätigkeitsfelder mit der Variablen Geschlecht gerechnet werden.

Belastungen am Arbeitsplatz nach Tätigkeitsfeldern

Bedingt durch unterschiedliche Arbeitsinhalte und Formen der Arbeitsorganisation ist damit zu rechnen, dass sich die Anforderungen bzw. Belastungen am Arbeitsplatz in den verschiedenen Tätigkeitsfeldern voneinander unterscheiden. In diesem Zusammenhang stellt sich auch die Frage, ob sich unterschiedliche Belastungen auf das Erholungsverhalten und die Einstellung zur Erholung auswirken.

Den berufstätigen Teilnehmerinnen und Teilnehmern an der Studie wurde folgende Frage gestellt:

„Erholung steht ja in enger Verbindung mit den Themen Stress und Belastung. Ich nenne Ihnen gleich einige Aspekte, die Sie möglicherweise an Ihrem Arbeitsplatz als Belastung erleben. Sagen Sie mir bitte zu jedem Punkt, ob Sie hiervon bei der Arbeit gar nicht belastet, eher nicht belastet, teils/teils, eher stark belastet oder sehr stark belastet sind.“

Die erfragten Belastungsformen sind Tabelle 13 zu entnehmen, die Überblick über die Ergebnisse zu dieser Frage gibt. Angegeben sind die prozentualen Anteile Befragter verschiedener Tätigkeitsfelder, die angegeben haben, der jeweilige Aspekt belastete sie „eher stark“ oder sogar „sehr stark“:

Tabelle 13: Belastungen am Arbeitsplatz nach Tätigkeitsfeldern

Befragte	Belastungsformen (eher stark oder sehr stark belastet)							
	psychische Belastungen	emotionale Belastungen	ungünstige Arbeitszeiten	Konflikte am Arbeitsplatz	schlechte Arbeitsumgebungsbedingungen	körperliche Belastungen	Umstrukturierungsmaßnahmen	Angst vor Arbeitsplatzverlust
Erwerbstätige	%	%	%	%	%	%	%	%
Erwerbstätige	34	22	20	17	16	16	15	13
Tätigkeitsfelder								
Produktion und Vertrieb von Waren und Gütern	29	15	26	13	21	26	16	20
personenbezogene Dienstleistung und Handel	40	38	28	15	18	23	16	8
informationsverarbeitende Tätigkeit mit kreativen Anteilen	29	16	12	19	12	5	14	11
sonstige Büroarbeiten	28	16	10	22	14	8	12	16
andere Dienstleistungen	39	20	23	21	17	23	14	16

Betrachtet man die Angaben aller Erwerbstätigen, so zeigt sich, dass psychische Belastungen (z. B. hoher Zeitdruck, mangelnde Handlungsspielräume) eine besondere Rolle für die Befragten spielen: Jeder Dritte gibt an, von psychischen Belastungen in besonderem Maße betroffen zu sein. Relativ bedeutsam sind ferner die Anteile der Befragten, die sich emotional belastet (22 Prozent) äußern sowie ungünstige Arbeitszeiten (20 Prozent) als Belastung erleben. „Klassische Belastungsfaktoren“ wie beispielsweise schlechte Arbeitsumgebungsbedingungen und körperliche Belastungen, die primär Gegenstand des Handelns im Arbeitsschutz darstellen, stellen aus Sicht der Befragten im Vergleich zu psychischen Belastungen ein eher nachrangiges Problem dar. Dieses Ergebnis deckt sich mit den Ergebnissen anderer Befragungen (z. B. LIGA.NRW 2009; BMAS und BAuA 2013).

Betrachtet man die Einschätzungen Befragter verschiedener Tätigkeitsfelder, so zeigen sich tendenzielle Unterschiede: Beschäftigte des Tätigkeitsfeldes „personenbezogene Dienstleistung und Handel“ sind in besonderem Maße von psychischen und emotionalen Belastungen, ungünstigen Arbeitszeiten sowie körperlichen Belastungen betroffen. Bedingt durch die Arbeitsinhalte geben Beschäftigte des Tätigkeitsfeldes „Produktion und Vertrieb von Waren“ hingegen an, in besonderem Maße von ungünstigen Arbeitszeiten, schlechten Arbeitsumgebungsbedingungen sowie körperlichen Belastungen betroffen zu sein.

Die Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes ist im Tätigkeitsfeld „Produktion und Vertrieb von Waren“ besonders verbreitet. Vergleichsweise geringe Belastungsniveaus äußern die Tätigkeitsfelder „Informationsverarbeitung mit kreativen Anteilen“ sowie „sonstige Büroarbeiten“.

Zusätzliche Belastungen nach Tätigkeitsfeldern

Viele Beschäftigte sehen sich nicht nur am Arbeitsplatz, sondern auch in ihrer „Freizeit“ mit Belastungen, z. B. durch familiäre Verpflichtungen, konfrontiert. Das Ausmaß dieser zusätzlichen Belastungen wurde durch die folgende Frage erhoben:

„Im Folgenden geht es um Ihre Belastung durch mögliche Verpflichtungen. Stellen Sie sich dazu bitte eine Skala von gar nicht belastet bis sehr stark belastet vor. Falls etwas auf Ihre Situation nicht zutrifft, sagen Sie mir das bitte auch. Wie stark fühlen Sie sich belastet durch ...“

Als Antwortmöglichkeiten standen zur Verfügung: „gar nicht belastet“ – „eher nicht belastet“ – „teils/teils“ – „eher stark belastet“ – „sehr stark“.

Tabelle 14 zeigt die Ergebnisse. Angegeben sind die prozentualen Anteile Befragter verschiedener Tätigkeitsfelder, die von der jeweiligen zusätzlichen Belastung eher stark oder sogar sehr stark betroffen sind:

Tabelle 14: Zusätzliche Belastungen nach Tätigkeitsfeldern

Befragte	zusätzliche Belastungen (eher stark belastet oder sehr stark belastet)					
	regelmäßige, nicht bezahlte Mehrarbeit	andere Belastung/en	Betreuung pflegebedürftiger Personen	berufliche Nebentätigkeit zum Gelderwerb	Betreuung von Kindern bzw. Jugendlichen	ehrenamtliche Tätigkeit, z. B. soziales, kulturelles Engagement
Erwerbstätige	%	%	%	%	%	%
Erwerbstätige	22	17	15	12	11	6
Tätigkeitsfelder						
Produktion und Vertrieb von Waren und Gütern	23	16	14	12	11	4
personenbezogene Dienstleistung und Handel	20	21	20	14	13	7
informationsverarbeitende Tätigkeit mit kreativen Anteilen	24	16	13	12	11	6
sonstige Büroarbeiten	18	14	15	10	9	12
andere Dienstleistungen	26	17	12	14	12	3

Betrachtet man die Angaben aller Erwerbstätigen, so zeigt sich, dass nahezu jeder vierte Befragte angegeben hat, „regelmäßige, nicht bezahlte Mehrarbeit“ leisten zu müssen. 12 Prozent geben an, durch eine „berufliche Nebentätigkeit zum Gelderwerb“ „eher“ oder sogar „sehr stark“ zusätzlich belastet zu sein. Ferner sind die Anteile von Personen, die pflegebedürftige Personen oder Kinder bzw. Jugendliche betreuen müssen, mit 15 Prozent bzw. 11 Prozent der Befragten nicht unbedeutend.

Systematische Unterschiede in den Angaben der Befragten verschiedener Tätigkeitsfelder zeigen sich nicht. Dieses ist erstaunlich, da vermutet werden kann, dass Frauen in besonderem Maße durch Betreuungsaufgaben in der Familie mit zusätzlichen Belastungen konfrontiert sind und Frauen in den Tätigkeitsfeldern „personenbezogene Dienstleistungen und Handel“ mit 67 Prozent sowie „sonstige Dienstleistungen“ mit 70 Prozent deutlich überrepräsentiert sind. Es kann daher von einem Selektionseffekt ausgegangen werden: Frauen sind dann berufstätig, wenn sie Anforderungen der Arbeit und sonstige Verpflichtungen vereinbaren können.

Grundsätzlich lässt sich feststellen, dass viele Erwerbstätige auch in ihrer Freizeit oder beim Übergang in die Freizeit zusätzlich gefordert werden, z. B. dadurch, nicht bezahlte Mehrarbeit leisten und/oder familiäre Betreuungsleistungen erbringen zu müssen. Systematische Unterschiede in verschiedenen Tätigkeitsfeldern zeigen sich nicht.

Tabelle 15: Erholungsaktivitäten nach Tätigkeitsfeldern

Befragte	Erholungsaktivitäten in den letzten zwei Wochen					
	Aktivitäten mit Freunden, Partnerin und Partner; Freunde treffen	Sport treiben/spazieren gehen	TV/Internet (surfen/spielen/soziale Netzwerke)	Lesen	Alleinsein, Nichtstun	
Erwerbstätige	%	%	%	%	%	
Erwerbstätige	86	83	78	73	66	
Tätigkeitsfelder						
Produktion und Vertrieb von Waren und Gütern	86	81	85	64	61	
personenbezogene Dienstleistung und Handel	89	82	76	80	70	
informationsverarbeitende Tätigkeit mit kreativen Anteilen	85	87	75	73	67	
sonstige Büroarbeiten	91	87	76	84	63	
andere Dienstleistungen	79	81	80	72	65	

Demnach werden folgende Aktivitäten von besonders vielen Erwerbstätigen eingesetzt:

- Aktivitäten mit Freunden, der Partnerin oder dem Partner; Freunde treffen
- Sport treiben/spazieren
- TV/Internet (surfen/spielen/soziale Netzwerke)
- Lesen
- Alleinsein, Nichtstun

Erholungsaktivitäten in den letzten zwei Wochen

	Haus- und Gartenarbeit	kulturelle Aktivitäten (Theater/ Kino)	ein Gläschen trinken (Alkohol)	Entspannungsübungen/ Wellness/ Chillen	*ehrenamtliche Tätigkeit	Sonstiges	Medikamente zum Beruhigen	Medikamente zum Aktivieren/ Aufputschmittel
	%	%	%	%	%	%	%	%
	51	46	45	35	35	22	5	2
	49	39	48	25	35	24	5	2
	52	50	42	41	40	24	6	1
	47	49	45	41	37	22	4	2
	58	53	39	32	20	18	3	1
	52	42	50	32	34	20	6	2

Erfreulicherweise spielen hingegen Medikamente keine Rolle, wenn es um die Erholung in der Freizeit geht. Allerdings: Das Trinken von Alkohol als Erholungsstrategie ist weit verbreitet! Mit 45 Prozent gibt fast die Hälfte der Befragten an, in den letzten zwei Wochen vor Durchführung der Befragung Alkohol bewusst zur Erholung getrunken zu haben. Systematische Unterschiede im Hinblick auf die eingesetzten Strategien und verfolgten Aktivitäten Beschäftigter verschiedener Tätigkeitsfelder lassen sich nicht aufzeigen.

Neben der Nutzung verschiedener Aktivitäten wurden die Befragten auch gebeten, anzugeben, welche der von ihnen genannten Aktivitäten die wichtigste für ihren individuellen Erholungserfolg sei. Folgende Tabelle 16 zeigt die Ergebnisse:

Tabelle 16: Wichtigkeit der Aktivitäten (Differenz 100 %: „Sonstiges“, „keine Angabe“)

Aktivität am wichtigsten für ... %
Sport treiben/spazieren gehen	32
Aktivitäten mit Freunden, der Partnerin oder dem Partner; Freunde treffen	25
Lesen	11
Alleinsein, Nichtstun	9
TV/Internet (surfen/spielen/soziale Netzwerke)	6
Entspannungsübungen/Wellness/Chillen	4
Haus- und Gartenarbeit	4
kulturelle Aktivitäten (Theater/Kino)	2
ein Gläschen trinken (Alkohol)	1
ehrenamtliche Tätigkeit (falls angegeben)	< 1
Medikamente zum Aktivieren/Aufputschmittel	< 1
Medikamente zum Beruhigen	< 1

Demnach sind die am häufigsten genannten Aktivitäten „Sport treiben“ und „Aktivitäten mit Freunden“ auch am wichtigsten für den Erholungserfolg (siehe auch Kapitel 3.2).

Auf der anderen Seite gibt es Aktivitäten, die zwar von vielen Erwerbstätigen eingesetzt werden, deren Erholungswert hingegen subjektiv vergleichsweise gering eingeschätzt werden. Zu diesen gehören:

- TV/Internet (surfen/spielen/soziale Netzwerke)
- Alleinsein, Nichtstun
- ein Gläschen trinken (Alkohol)
- Entspannungsübungen/Wellness/Chillen
- kulturelle Aktivitäten (Theater/Kino)
- Haus- und Gartenarbeit

Tätigkeitsbedingte Unterschiede im Hinblick auf die Einschätzung der Wichtigkeit verschiedener Aktivitäten sind nicht nachweisbar.

Powernapping nach Tätigkeitsfeldern

Eine der wenigen Möglichkeiten, sich am Arbeitsplatz regenerieren zu können, ist das sogenannte „Powernapping“. Hierunter versteht man ein kurzes „Schläfchen“ außerhalb der Hauptschlafphase, z. B. während der Mittagspause. Das Powernapping sollte nicht länger als 20 bis 30 Minuten dauern, um nicht in eine Tiefschlafphase zu geraten. Powernapping wirkt sich auf verschiedene Weise positiv auf die Leistung (z. B. Konzentrationsfähigkeit, Gedächtnisleistung) und das allgemeine Wohlbefinden aus.

In diesem Zusammenhang wurde den Erwerbstätigen folgende Frage gestellt:

„Gönnen Sie sich ab und an ein Nickerchen bzw. ein sogenanntes Powernapping während der Arbeit?“

Falls diese Frage verneint wurde, sollten die Befragten angeben, warum sie Powernapping nicht zur Regeneration einsetzen. Als Gründe hierfür standen zur Auswahl:

- „weil meine Kollegen und mein Vorgesetzter dies nicht akzeptieren würden“
- „weil ich keine Zeit dafür habe“
- „weil es keinen geeigneten Rückzugsort dafür gibt“
- „weil ich kein Bedürfnis danach habe“

Mehrfachnennungen waren möglich.

Tabelle 17 zeigt die Ergebnisse im Hinblick auf das Powernapping. Angegeben sind die prozentualen Anteile Befragter, die kein Powernapping einsetzen, sowie die Gründe, die hierfür angeführt werden:

Tabelle 17: Powernapping nach Tätigkeitsfeldern

Befragte	kein Powernapping	kein Powernapping weil,			
		ich keine Zeit dafür habe	es keinen geeigneten Rückzugsort dafür gibt	ich kein Bedürfnis danach habe	meine Kollegen und mein Vorgesetzter dies nicht akzeptieren würden
Erwerbstätige	%	%	%	%	%
Erwerbstätige	77	59	42	40	35
Tätigkeitsfelder					
Produktion und Vertrieb von Waren und Gütern	75	55	34	44	37
personenbezogene Dienstleistung und Handel	78	68	47	33	36
informationsverarbeitende Tätigkeit mit kreativen Anteilen	78	52	48	46	34
sonstige Büroarbeiten	81	51	40	43	34
andere Dienstleistungen	77	69	31	32	33

Demnach ist Powernapping eine – leider – wenig genutzte Strategie, sich am Arbeitsplatz zu regenerieren: Lediglich 23 Prozent der Erwerbstätigen geben an, Powernapping zu nutzen.

Die Gründe, die aus Sicht der Erwerbstätigen Powernapping am Arbeitsplatz verhindern, sind primär

- keine zeitlichen Möglichkeiten für Schlafpausen,
- das Fehlen geeigneter Rückzugsorte.

Die fehlende Akzeptanz von Kolleginnen bzw. Kollegen und Vorgesetzten spielt als Hinderungsgrund hingegen eine eher untergeordnete Rolle.

Dass auch bei Erwerbstätigen, die Powernapping nicht zur kurzfristigen Erholung einsetzen, ein Interesse an Powernapping besteht, zeigen die Angaben zum Bedürfnis hiernach: Lediglich 40 Prozent geben an, kein Bedürfnis danach zu haben, sich durch ein kurzes Schläfchen am Arbeitsplatz zu regenerieren.

Betrachtet man die Angaben der Befragten verschiedener Tätigkeitsfelder, so zeigen sich keine systematischen Unterschiede. Auf ein interessantes Ergebnis soll jedoch hingewiesen werden: Die Anteile von Beschäftigten im Bereich „personenbezogene Dienstleistung und Handel“ sowie anderer Dienstleistungstätigkeiten, die angeben, kein Bedürfnis nach Powernapping zu verspüren, sind relativ gering, was für ein prinzipielles Interesse an dieser Erholungsstrategie spricht. Ein Grund, warum diesem Bedürfnis nach Powernapping nicht entsprochen werden kann, liegt den Angaben dieser Erwerbstätigen zufolge in den fehlenden zeitlichen Möglichkeiten.

Erholungshemmnisse nach Tätigkeitsfeldern

Das Bewusstsein für die Bedeutung der Erholung ist bei Erwerbstätigen stark ausgeprägt. Oft ist es jedoch so, dass Verpflichtungen in der Freizeit und persönliche, wirtschaftliche oder auch finanzielle Rahmenbedingungen der Erholung im Wege stehen (siehe Kapitel 3.3) und sogenannte Erholungshemmnisse darstellen.

Abbildung 39 zeigt die Ergebnisse im Hinblick auf die fünf für Berufstätige bedeutendsten Erholungshemmnisse. Angegeben sind die prozentualen Anteile Befragter, für die der jeweilige Aspekt sich erholungshemmend ausgewirkt hat.

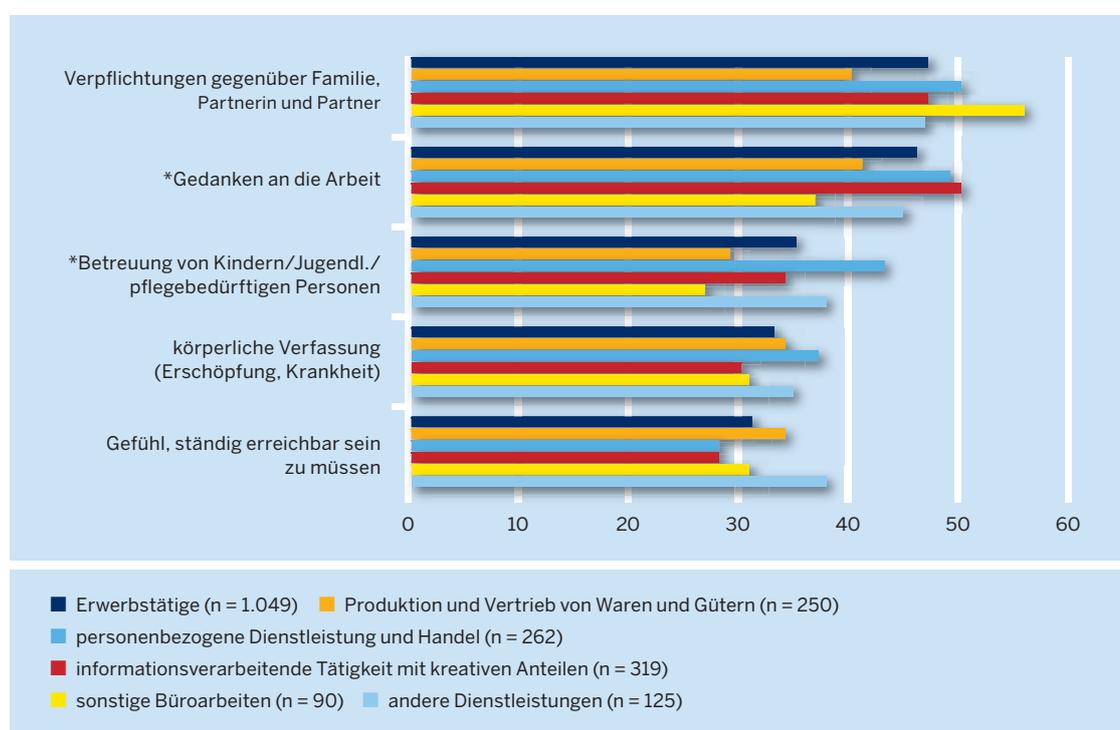


Abbildung 39: Erholungshemmnisse nach Tätigkeitsfeldern (Anteil der Befragten in Prozent)

Abbildung 39 zeigt, dass aus Sicht der Erwerbstätigen „Verpflichtungen gegenüber der Familie, der Partnerin oder dem Partner“ sowie „Gedanken an die Arbeit“ die bedeutendsten Erholungshemmnisse darstellen. Nahezu die Hälfte der Befragten gibt an, hierdurch in ihrer Erholung beeinträchtigt zu sein. Einen negativen Einfluss auf die Erholung haben für viele Berufstätige ferner Verpflichtungen, die sich aus Betreuungsaufgaben ergeben, sowie die eigene „körperliche Verfassung“ und das „Gefühl, ständig erreichbar sein zu müssen“. „Umwelteinflüsse wie bspw. Lärm“, die „Angst vor dem wirtschaftlichen Abstieg“ und die „finanzielle Lage“ spielen als Erholungshemmnisse für Berufstätige eine eher untergeordnete Rolle.

Systematische Unterschiede in den Einschätzungen zu Erholungshemmnissen zeigen sich nicht. Es soll jedoch darauf hingewiesen werden, dass die Beschäftigten des Tätigkeitsfeldes „personenbezogene Dienstleistung und Handel“ verstärkt Belastungen am Arbeitsplatz angeben und sich im Hinblick auf mehrere Aspekte stärker in ihrer Erholung eingeschränkt fühlen als die Beschäftigten anderer Tätigkeitsfelder.

Erholungsverhalten/Erholungseinstellung nach Tätigkeitsfeldern

Ob und in welcher Weise sich Aktivitäten in der Freizeit erholsam auswirken, hängt maßgeblich von der Einstellung zur Funktion der Erholung ab. Die Einstellung der Erwerbstätigen zur Erholung wurde erhoben, indem diese gebeten wurden, verschiedene Aussagen zu bewerten (siehe Kapitel 3.5). Folgende Tabelle 18 zeigt die Ergebnisse der Bewertungen der Aussagen. Angegeben sind die prozentualen Anteile von Befragten, die die Aussagen im Sinne ihres Erholungsverhaltens bzw. ihrer Einstellung zur Erholung tendenziell negativ beurteilen. Dargestellt werden die Ergebnisse im Hinblick auf Aussagen mit inhaltlichem Bezug zur Arbeitswelt.

Tabelle 18: Erholungsverhalten/Erholungseinstellung nach Tätigkeitsfeldern

Befragte	Erholungsverhalten/Erholungseinstellung					
	Ich nehme mir zu viel vor.	Auch wenn ich mit meinen Kräften am Ende bin, gebe ich erst nach, wenn alles erledigt ist.	Ich bekomme von meinem privaten Umfeld Anerkennung, wenn ich viel arbeite.	Ich bin der Meinung, dass man sich eine Pause erst verdienen muss.	Um mehr Zeit für Erholung zu haben, habe ich bereits berufliche bzw. private Anstrengungen reduziert.	Ich bin mir darüber im Klaren, dass es Folgen für meine Gesundheit haben kann, wenn ich mich nicht gut erholen oder entspannen kann.
	trifft eher zu oder trifft voll zu				trifft gar nicht zu oder trifft weniger zu	
Erwerbstätige	%	%	%	%	%	%
Erwerbstätige	44	54	33	34	59	3
Tätigkeitsfelder						
Produktion und Vertrieb von Waren und Gütern	41	62	32	42	62	7
personenbezogene Dienstleistung und Handel	48	50	35	31	57	1
informationsverarbeitende Tätigkeit mit kreativen Anteilen	40	51	27	33	60	3
sonstige Büroarbeiten	51	50	43	28	58	1
andere Dienstleistungen	48	55	39	29	52	3

Die Ergebnisse zeigen, dass die Erwerbstätigen die Bedeutung und regenerative Funktion der Erholung durchaus erkannt haben: Lediglich 3 Prozent der Befragten geben an, sich nicht darüber im Klaren zu sein, dass es Folgen für die Gesundheit hat, wenn man sich nicht erholen bzw. entspannen kann.

Allerdings zeigt sich auch eine deutliche Tendenz, sich zu überfordern: 59 Prozent der Erwerbstätigen sind nicht bereit, berufliche bzw. private Anstrengungen zu reduzieren, um mehr Zeit für Erholung zu haben, 54 Prozent geben erst nach, wenn alles erledigt ist, auch wenn sie mit ihren Kräften am Ende sind, 44 Prozent nehmen sich zu viel vor und 34 Prozent meinen, sich eine Pause erst verdienen zu müssen.

Systematische Unterschiede in den Einschätzungen der Beschäftigten verschiedener Tätigkeitsfelder zeigen sich nicht. Allerdings deuten die Ergebnisse darauf hin, dass Beschäftigte des Tätigkeitsfeldes „informationsverarbeitende Tätigkeit mit kreativen Anteilen“ Aussagen zu ihrem Erholungsverhalten bzw. ihrer Einstellung zur Erholung tendenziell positiver bewerten als andere Erwerbstätige. Beschäftigte in „Produktion und Vertrieb von Waren und Gütern“ hingegen zeigen besonders deutliche Überforderungstendenzen.

4.3 Betriebliche Gestaltungsoptionen zur Vereinbarkeit von Berufs- und Privatleben

Die Vereinbarkeit von Berufs- und Privatleben stellt immer mehr Beschäftigte vor erhebliche Probleme. Die Erziehung von Kindern, die Unterstützung zu pflegender Angehöriger und gestiegene Erwartungen an die Gestaltung der Freizeit mit den Anforderungen des Berufes in Einklang zu bringen, wird zu einer Herausforderung für Beschäftigte, aber auch für Unternehmen. Auch wenn die Notwendigkeit, neue Lösungen zu suchen, auf politischer Ebene erkannt wurde und Maßnahmen des Staates hilfreich sein können, ist eine aktive Mitwirkung der Unternehmen unumgänglich. Nur durch gezielte Angebote der Arbeitgeber, Berufs- und Privatleben in Einklang zu bringen, lassen sich eine ausreichende Erholung der Beschäftigten und der Erhalt ihrer Leistungsfähigkeit langfristig gewährleisten.

In der Befragung wurden die Beschäftigten gebeten, anzugeben, ob eine Auswahl betrieblicher Maßnahmen zur besseren Vereinbarkeit von Familie und Beruf in ihrem Unternehmen angeboten wird oder nicht. Ob die Angebote von den Beschäftigten auch genutzt werden, wurde nicht gefragt und muss daher bei der Bewertung der Befragungsergebnisse beachtet werden.

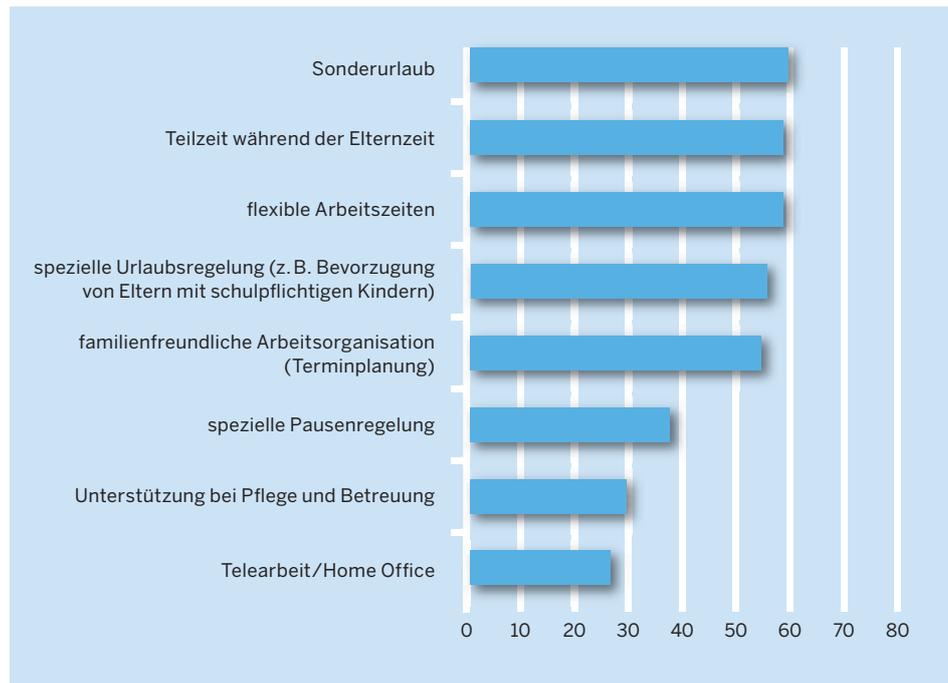


Abbildung 40: Angebote zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf
(Anteil der Befragten [Erwerbstätige n = 1.049] in Prozent)

Abbildung 40 zeigt den prozentualen Anteil der befragten Erwerbstätigen, die angeben, dass die jeweiligen Maßnahmen in ihrem Unternehmen angeboten werden.

„Sonderurlaub“, „Teilzeit während der Elternzeit“ und die Möglichkeit der „flexiblen Arbeitszeiten“ scheinen die populärsten betrieblichen Maßnahmen zu sein, mit denen Arbeitgeber ihren Beschäftigten die Vereinbarkeit von Familie und Beruf erleichtern möchten; fast 60 Prozent der Befragten geben an, diese Angebote in ihrem Unternehmen vorzufinden. Eine „spezielle Urlaubsregelung“ und eine „familienfreundliche Arbeitsorganisation“ werden von mehr als der Hälfte,

eine „spezielle Pausenregelung“ von 37 Prozent der Befragten genannt. Weniger als ein Drittel der Beschäftigten geben an, vom Arbeitgeber bei der Pflege der Angehörigen unterstützt zu werden, nur jeder Vierte gibt an, dass in seinem Unternehmen die Möglichkeit zu „Telearbeit/Home Office“ besteht.

Angebote der Arbeitgeber nach Geschlecht

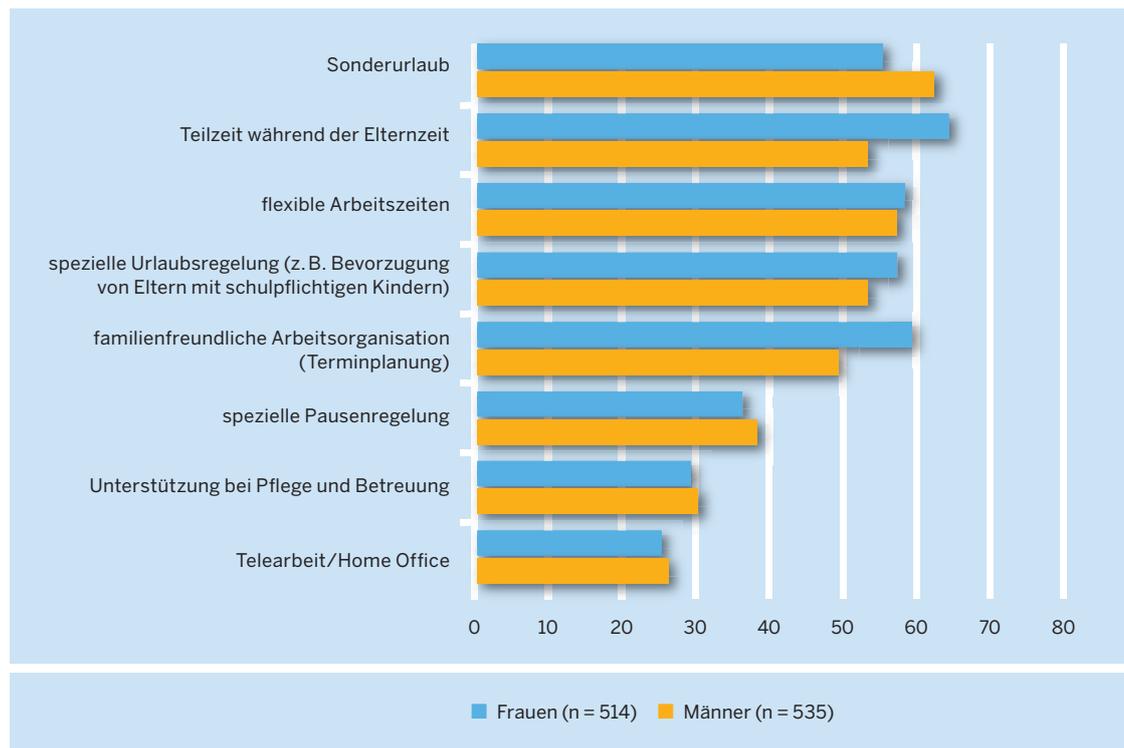


Abbildung 41: Angebote zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf nach Geschlecht (Anteil der Befragten [Erwerbstätige n = 1.049] in Prozent)

Unterscheidet man die Angaben zum Vorhandensein betrieblicher Maßnahmen nach Antworten von weiblichen und männlichen Beschäftigten (Abbildung 41), zeigen sich keine statistisch bedeutsamen Unterschiede. Lediglich die unterschiedlichen Angaben zum Angebot der „Teilzeit während der Elternzeit“ und „familienfreundliche Arbeitsorganisation“ werden von Frauen häufiger genannt. Hier können Selektionseffekte zum einen in einer geschlechtsspezifischen Wahrnehmung von Angeboten und zum anderen bei der Wahl des Arbeitgebers auftreten.

Angebote der Arbeitgeber für Beschäftigte ohne und mit minderjährigen Kindern im Haushalt

Die Betreuung minderjähriger Kinder hat für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer eine besondere Bedeutung; daher stellt sich die Frage, welche Angaben die Beschäftigten ohne und mit minderjährigen Kindern zu den Angeboten der Unternehmen machen, in denen sie beschäftigt sind.

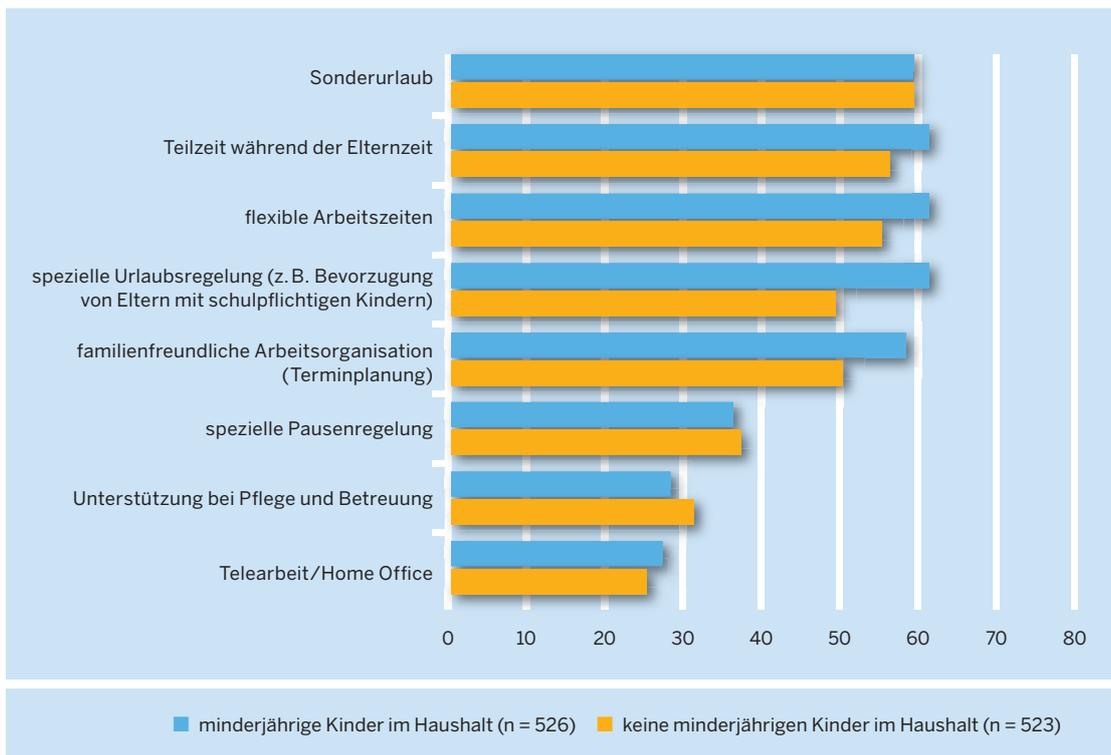


Abbildung 42: Angebote zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf ohne und mit minderjährigen Kindern im Haushalt (Anteil der Befragten [Erwerbstätige n = 1.049] in Prozent)

Abbildung 42 zeigt, dass Beschäftigte, die mit minderjährigen Kindern im Haushalt leben, im Vergleich zu Beschäftigten ohne minderjährige Kinder häufiger angeben, dass in ihren Betrieben Gestaltungsoptionen wie „Teilzeit während der Elternzeit“, „flexible Arbeitszeiten“, „spezielle Urlaubsregelung“ und „familienfreundliche Arbeitsorganisation“ angeboten werden. Die Unterschiede betragen zwischen 5 Prozent und 12 Prozent. Bei den Angeboten „Sonderurlaub“, „spezielle Pausenregelung“ und „Unterstützung bei der Pflege Angehöriger“ und „Telearbeit/Home Office“ zeigen sich keine bedeutsamen Unterschiede.

Angebote der Arbeitgeber nach Arbeitszeitorganisation

Mehr als die Hälfte der befragten Erwerbstätigen geben an, dass ihre Arbeitszeitorganisation im üblichen Sinn nicht als regelmäßig zu bezeichnen ist. Sie arbeiten auf Abruf, arbeitsanfallorientiert und/oder in geteilten Diensten, in Schichtarbeit, Nachtarbeit und/oder auch an Samstagen, Sonntagen und Feiertagen.

Diese flexibilisierte Organisation der Arbeitszeit kann sich ungünstig auf die Vereinbarkeit von Berufs- und Privatleben auswirken. Daher stellt sich die Frage, ob Arbeitszeitflexibilisierung auf der einen Seite mit betrieblichen Gestaltungsangeboten für die Beschäftigten auf der anderen Seite einhergeht: Wie sieht es mit betrieblichen Gestaltungsmöglichkeiten für Beschäftigte mit regelmäßiger und unregelmäßiger Arbeitszeitorganisation aus?

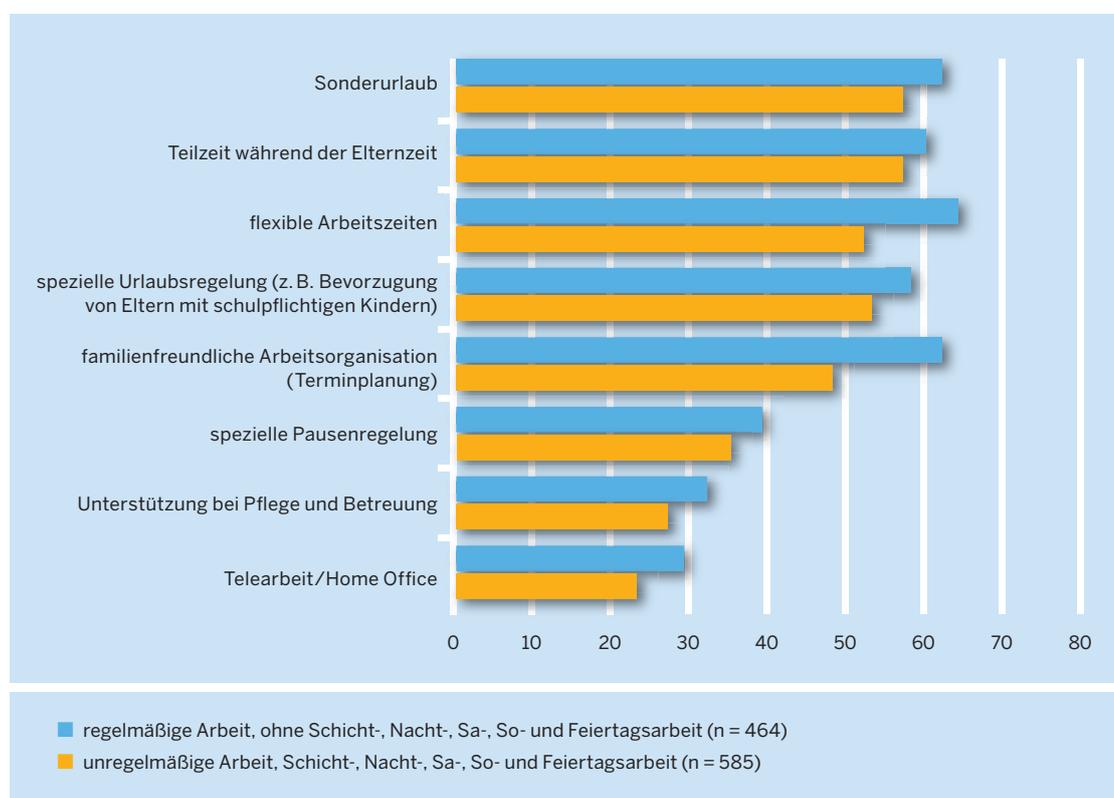


Abbildung 43: Angebote zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf nach Organisation der Arbeitszeit (hier: regelmäßige/unregelmäßige Arbeit) (Anteil der Befragten in Prozent)

Abbildung 43 zeigt, dass von Beschäftigten mit einer unregelmäßigen Arbeitszeitorganisation weniger häufig als von Erwerbstätigen mit regelmäßiger Arbeitszeit Angebote zur Vereinbarkeit von Berufs- und Privatleben genannt werden. Besonders bei den Angeboten der „familienfreundlichen Arbeitsorganisation“ und der „flexiblen Arbeitszeiten“ sind die Unterschiede mit 14 Prozent bzw. 12 Prozent statistisch bedeutsam.

Um einen differenzierten Überblick über die Angebote zur Vereinbarkeit von Berufs- und Privatleben im Vergleich der unterschiedlichen Arbeitszeitorganisationen zu bekommen, werden in der folgenden Abbildung die Nennungen zu den Angeboten in Bezug auf die unterschiedlichen Arbeitszeitorganisationen aufgezeigt.

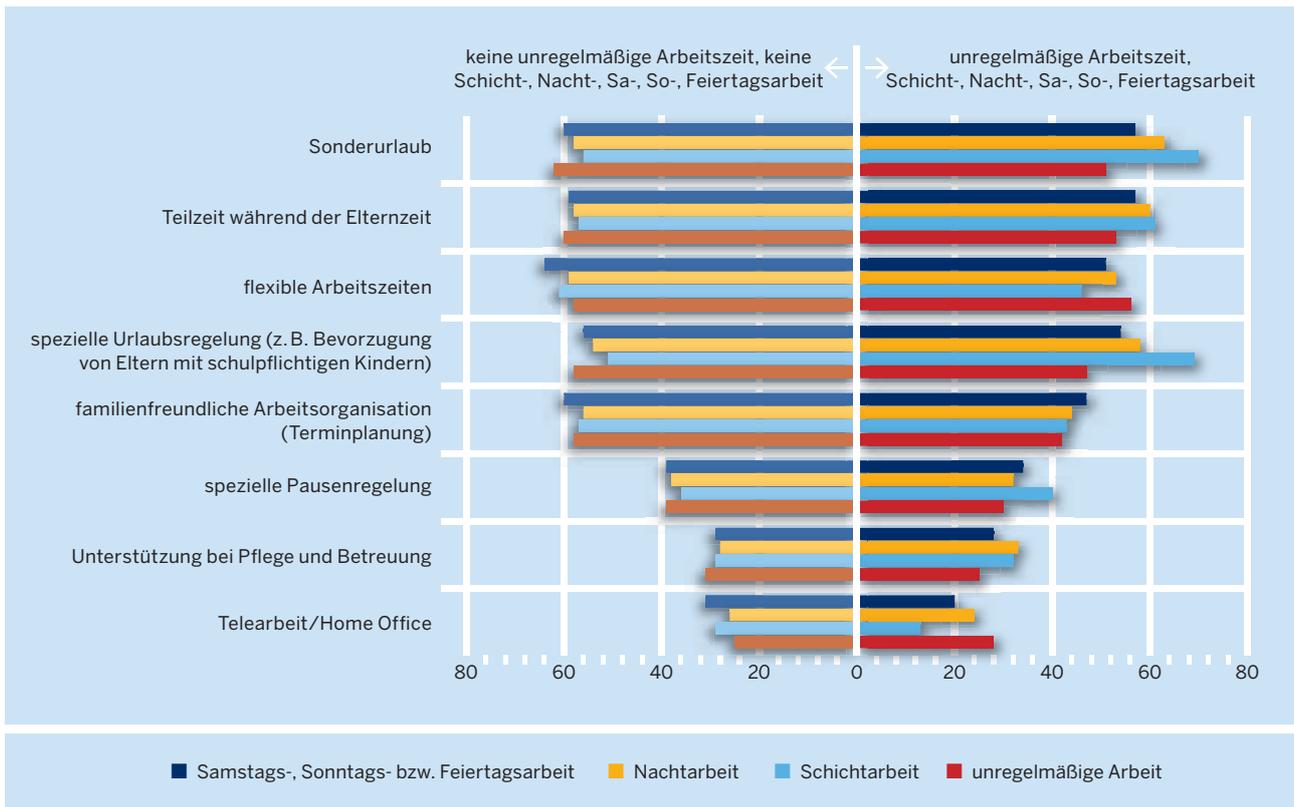


Abbildung 44: Angebote zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf nach Organisation der Arbeitszeit (Anteil der Befragten in Prozent)

In Abbildung 44 wird auf der rechten Hälfte des Diagramms (kräftige Farben) dargestellt, wie sich die Nennungen zu den Angeboten des Arbeitgebers für Beschäftigte mit unregelmäßiger Arbeitszeitorganisation unterscheiden, differenziert nach Art und Form der unregelmäßigen Arbeit. Im Vergleich dazu zeigt die linke Seite (blasse Farben) der Grafik die Ausprägung betrieblicher Gestaltungsoptionen nach Angaben der Beschäftigten, die nicht in der entsprechenden unregelmäßigen Arbeitszeitorganisation arbeiten.

Die Gegenüberstellung der unterschiedlichen Arbeitszeitformen und Angebote zeigt tendenziell, dass Beschäftigte mit unregelmäßigen Arbeitszeiten weniger häufig als Erwerbstätige mit regelmäßiger Arbeitszeitorganisation angeben, durch betriebliche Gestaltungsoptionen von ihren Arbeitgebern bei der Vereinbarkeit von Berufs- und Privatleben unterstützt zu werden.

Eine Ausnahme zeigt sich bei Beschäftigten, die in Schichtarbeit arbeiten. Diese geben wesentlich häufiger als Erwerbstätige ohne Schichtarbeit an, dass ihre Arbeitgeber eine „spezielle Urlaubsregelung“ und „Sonderurlaub“ anbieten; der Unterschied beträgt 18 Prozent bzw. 14 Prozent.

Dieser Zusammenhang wird auch bei der Betrachtung der Angebote des Arbeitgebers zur „familienfreundlichen Arbeitsorganisation (Terminplanung)“ deutlich. Die Differenz bei den Angaben der Beschäftigten mit unregelmäßiger und mit regelmäßiger Arbeitszeitorganisation zu diesem Unterstützungsangebot ist mit 18 Prozent auffällig.

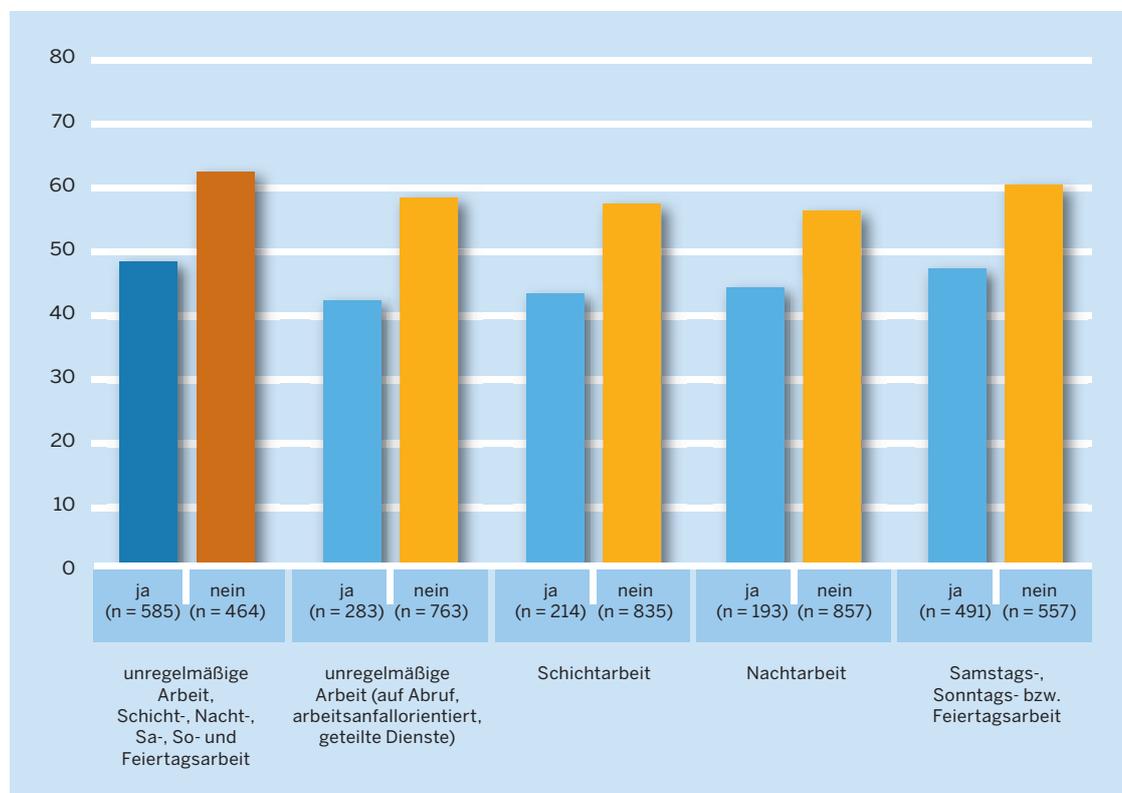


Abbildung 45: Angebot zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf – hier: familienfreundliche Arbeitsorganisation (Terminplanung) – nach Organisation der Arbeitszeit (Anteil der Befragten in Prozent)

Abbildung 45 macht deutlich, dass dieser statistisch bedeutsame Unterschied auf jede Form der unregelmäßigen Arbeitszeitorganisation zutrifft; unabhängig davon, ob Beschäftigte auf Abruf, arbeitsanfallorientiert und/oder in geteilten Diensten arbeiten, ob sie Schicht- oder Nachtarbeit haben und/oder auch an Samstagen, Sonntagen und Feiertagen arbeiten: Unternehmen, in denen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer mit flexiblerer Arbeitszeit (56 Prozent der Befragten) beschäftigt sind, bieten deutlich seltener als Arbeitgeber der Beschäftigten mit regelmäßiger Arbeitszeitorganisation Unterstützung durch eine familienfreundliche Arbeitsorganisation, die auch bei der Terminplanung die private Situation ihrer Beschäftigten berücksichtigt.



5. Fazit und Empfehlungen

Schlagwörter wie die „ausgebrannte Gesellschaft“, die „Müdigkeitsgesellschaft“ oder die „erschöpfte Gesellschaft“ spiegeln ein problematisches Bild unserer aktuellen Arbeits- und Lebenswelt. Sie verweisen auf Folgen einer wachsenden Leistungs- und Effizienzorientierung, deren negative Auswirkungen sich u. a. in der Zunahme von psychischen Erkrankungen zeigen.

Dem Thema Erholung kommt in diesem Zusammenhang eine besondere Bedeutung zu, denn Erholung ist die Basis für Gesundheit und Wohlbefinden der Menschen. Erholung kann aber auch als „Gegenentwurf“ einer Arbeits- und Lebenswelt gesehen werden, die durch wachsende Arbeitsverdichtung, Hektik und Zeitdruck, ständige Kommunikation und Erreichbarkeit sowie durch „Freizeitstress“ geprägt ist.

Zu den angesprochenen Phänomenen liegen bereits Ergebnisse und Befragungsdaten vor, zumeist betrachten diese jedoch nur einzelne Aspekte. Es war daher wichtig, durch eine Repräsentativbefragung auch Informationen über systematische Zusammenhänge und Vergleiche zu erhalten. Die Daten der Erholungsbefragung bieten ein differenziertes Bild der aktuellen Beziehungen zwischen Arbeit, Leben und Erholung im Speziellen und den unterschiedlichen Facetten

der Erholung und Erholungskompetenz der Menschen in Nordrhein-Westfalen im Allgemeinen. So zeigen sich beispielsweise deutliche Effekte der Arbeitsorganisation und der Lage der Arbeitszeit auf die Erholung und die Gesundheit der Befragten. Flexible Formen der Arbeit und Arbeitszeiten, wie beispielsweise Nacht- und Schichtarbeit, beeinflussen diese negativ.

Im Fokus der Befragung stehen jedoch nicht ausschließlich die Zusammenhänge zwischen Erwerbsarbeit und Erholung, sondern auch die besonderen Konstellationen von Nichterwerbsarbeit und Leben, da auch diese die Gesundheit und Erholung beeinflussen können. So beinhaltet beispielsweise die in den Sozialwissenschaften sogenannte Reproduktionsarbeit (z. B. die Betreuung von Kindern oder die Pflege von Angehörigen) auf der einen Seite sinnstiftende Potentiale, aber auf der anderen Seite auch Stress und Mehrbelastungen. Ähnliche Effekte lassen sich bei Menschen in Arbeitslosigkeit beobachten, hier kann ein schlechter Gesundheitszustand sowohl Ursache als auch Folge dieser speziellen Lebenssituation sein.

Dabei sind sich die meisten Befragten darüber im Klaren, was für sie gute Erholung ist und wie sie sich erholen können. Es wird jedoch auch sehr deutlich, dass vielfältige Faktoren die Menschen an ihrer Erholung hindern und es negative Zusammenhänge zwischen unzureichender Erholung, schlechter Schlafqualität und dem subjektiven Gesundheitszustand gibt. Die Menschen in NRW fühlen sich vor allem durch Gedanken an die Arbeit, Verpflichtungen gegenüber Familie und Partnerin und Partner sowie die körperliche Verfassung in ihrer Erholung gehemmt. Dies ist besonders bedeutsam, da die sogenannte Distanzierungsfähigkeit („abschalten können“) einen enormen Einfluss auf die Erholungswirkung hat.

Durchgängig zeigen sich deutliche Alterseffekte – u. a. weisen ältere Menschen bessere Werte bei der Lebenszufriedenheit und der individuellen Erholungskompetenz auf. Sie fühlen sich jedoch auf der anderen Seite häufiger als Jüngere durch die körperliche Verfassung in ihrer Erholung eingeschränkt.

Kritisch zu sehen ist, dass es teilweise deutliche Effekte in Abhängigkeit zur Erwerbssituation und zur beruflichen Bildung gibt. Erwerbslose und Menschen mit niedriger beruflicher Bildung beurteilen deutlich häufiger ihren Gesundheitszustand und ihre Schlafqualität schlechter als die Vergleichsgruppe. Hier werden bekannte Zusammenhänge zwischen sozialem Status, Lebenssituation und Gesundheitsindikatoren deutlich und zeigen Handlungsbedarf auf. Der Teufelskreis von ungünstigen Ausgangsbedingungen, Vorerkrankungen, fehlenden Möglichkeiten und somit Verstärkungen in der Problematik wird hier besonders deutlich (vgl. Seiler und Lehmann 2011).

Die Entwicklungen in der Arbeitswelt, die sich in den Befragungsdaten des LIA.NRW seit 1994 zeigen, werden auch in der Erholungsbefragung deutlich.

Psychische Belastungen werden von den Befragten deutlich häufiger benannt als körperliche Belastungen. Zudem ist die Arbeit in einem großen Maß durch Mobilität und Flexibilität, die zu einer Unausgewogenheit zwischen Arbeits- und Privatleben und fehlende individuelle Planbarkeit führen können, sowie durch die Aktivierung subjektiver Potentiale der Beschäftigten geprägt. Diese viel diskutierte Subjektivierung der Arbeit, d. h. die Zunahme individueller Organisation der Arbeit und das verstärkte Einbringen der Persönlichkeit von Beschäftigten in die Erwerbsarbeit, zieht für die Beschäftigten zwar positive Effekte in Form von möglicher Selbstbestimmung und Gestaltungsoptionen nach sich, es drohen jedoch auch kritische Auswirkungen: erzwungene Selbstorganisation und eine Verwischung der zeitlichen und räumlichen Grenzen zwischen Erwerbsarbeit und Freizeit. Neben traditionellen Arbeitsbelastungen haben sich also auch Beschäftigungsmerkmale und Arbeitsformen als erholungsgefährdend erwiesen, die mit Flexibilisierung und erhöhter Marktorientierung in Zusammenhang stehen und in den letzten Jahren zugenommen haben.

Die Ergebnisse der Studie geben besonders für jene Menschen Anlass zur Sorge, die stärker als andere beim Erhalt und der Förderung ihrer Beschäftigungsfähigkeit auf sich allein gestellt sind. So ist beispielsweise für die Gruppe der Menschen, die durch unzureichende Distanzierungsfähigkeit oder externe Rahmenbedingungen besonders in ihrer Erholung gehemmt sind, das selbstgesteuerte und subjektivierte Erholungsmanagement eine besondere Herausforderung. Umso wichtiger ist es, sich mit den limitierenden und fördernden Einflussgrößen und Rahmenbedingungen auseinanderzusetzen – insbesondere vor dem Hintergrund, dass Schlafstörungen und negative Gemütsverfassungen als Frühwarnindikatoren in Bezug auf Erholungschancen und damit für die Gesundheit der Beschäftigten gesehen werden müssen. Zudem werden aufgrund der Zunahme von Mehrfachbelastungen durch die Betreuung von Kindern, Jugendlichen und pflegebedürftigen Angehörigen, aber auch durch veränderte Rollenbilder, passgenaue Work-Life-Balance-Konzepte und organisationale Gestaltungsoptionen immer bedeutsamer.

Zu betonen ist daher, dass dieses Erholungsmanagement nicht nur auf den arbeitsbezogenen Beanspruchungsausgleich reduziert wird, sondern auch die privaten Verpflichtungen und Aufgaben zu berücksichtigen sind, und dass Erholung und „Müßiggang“ grundsätzlich als Selbstzweck und Wert akzeptiert werden.

Mit Blick auf die bevorstehenden Herausforderungen unserer Arbeitswelt bleibt zu hoffen, dass die aktuellen Auseinandersetzungen zu „Stress“ und „Burnout“ dazu beitragen, dass sich das gesellschaftliche Klima zugunsten eines positiveren Verhältnisses von Arbeit, Leben und Erholung entwickelt (Krajewski und Seiler, in Druck). Darüber hinaus ist es angezeigt, eine Versachlichung in diesem Zusammenhang zu erreichen, um die Betroffenen zu unterstützen und ihre Verhältnisse entsprechend zu verbessern. Es bedarf mittel- bis langfristig eines gesellschaftlichen und kulturellen Diskurses über den Stellenwert von Erholung sowie unser Bild von Arbeit, Erholung und Leben. Aber zeitnah müssen die Menschen befähigt werden, ihre individuellen Erholungskompetenzen durch eine bewusste Auseinandersetzung und Hilfestellungen zum Thema zu stärken, da Veränderungen der betrieblichen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen langwieriger sein werden.

Hilfestellungen zum Thema Erholung

- Online-Selbstcheck: Erholungsfähigkeit – individuelle Reflexion der Erholungskompetenz und handlungsorientiertes Feedback (www.lia.nrw.de/erholung)
- LIA-Leitfaden Erholung: „Richtig erholen – zufriedener arbeiten – gesünder leben! Erholung und Arbeit im Gleichgewicht. Ein Leitfaden für Beschäftigte“ (transfer 4)
- Handlungshilfe: „Arbeitszeit, Pausen und Erholung gehören zusammen“ (www.hamburg.de/arbeitschutzpublikation)

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1:	Überblick über die Strukturdaten der Stichprobe	16
Tabelle 2:	Oberbegriffe mit Beispielen	21
Tabelle 3:	Diskrepanzen zwischen Nutzung und Wichtigkeit von Erholungsaktivitäten	28
Tabelle 4:	Subjektive Bewertung des Gesundheitszustandes nach ausgewählten Merkmalen	46
Tabelle 5:	Subjektive Bewertung der Schlafqualität nach ausgewählten Merkmalen	49
Tabelle 6:	Verwendete Aussagen zur Erfassung der Erholungskompetenz	56
Tabelle 7:	Erholungskompetenz	57
Tabelle 8:	Geschlecht und Alter nach beruflicher Stellung	61
Tabelle 9:	Alter nach Arbeitsverhältnis (Befristung)	66
Tabelle 10:	Geschlecht nach Wochenarbeitszeit	67
Tabelle 11:	Tätigkeiten im Beruf	75
Tabelle 12:	Zuordnung von Tätigkeiten zu Tätigkeitsfeldern	76
Tabelle 13:	Belastungen am Arbeitsplatz nach Tätigkeitsfeldern	77
Tabelle 14:	Zusätzliche Belastungen nach Tätigkeitsfeldern	79
Tabelle 15:	Erholungsaktivitäten nach Tätigkeitsfeldern	80
Tabelle 16:	Wichtigkeit der Aktivitäten	82
Tabelle 17:	Powernapping nach Tätigkeitsfeldern	83
Tabelle 18:	Erholungsverhalten/Erholungseinstellung nach Tätigkeitsfeldern	86

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1:	Trend bei den Auswirkungen von arbeitsbezogenen Belastungen (Seiler und Lehmann 2012)	10
Abbildung 2:	Das Erholungsprozessmodell (modifiziert nach Krajewski et al. 2010; Krajewski et al. 2011)	13
Abbildung 3:	Begriffswolke zur Erholung	20
Abbildung 4:	Spontane Assoziationen zum Begriff Erholung (geclustert) nach Alter	22
Abbildung 5:	Assoziationen zum Begriff Erholung nach Erwerbssituation	23
Abbildung 6:	Assoziationen zum Begriff Erholung nach beruflicher Bildung	24
Abbildung 7:	„Ab und an mal nichts tun und die Seele baumeln zu lassen, finde ich ...“	25
Abbildung 8:	Erholungsaktivitäten in den letzten zwei Wochen	27
Abbildung 9:	Wichtigkeit der Erholungsaktivitäten	28
Abbildung 10:	Erholungsaktivitäten und Wichtigkeit der Erholungsaktivitäten nach Geschlecht	29
Abbildung 11:	Erholungsaktivitäten nach Alter	30
Abbildung 12:	Wichtigkeit der Erholungsaktivitäten nach Alter	31
Abbildung 13:	Erholungsaktivitäten ohne und mit minderjährigen Kindern im Haushalt	32

Abbildung 14:	Wichtigkeit der Erholungsaktivitäten ohne und mit minderjährigen Kindern im Haushalt	33
Abbildung 15:	Erholungsaktivitäten nach Erwerbssituation.	34
Abbildung 16:	Wichtigkeit der Erholungsaktivitäten nach Erwerbssituation	35
Abbildung 17:	Erholungsaktivitäten nach beruflicher Bildung	36
Abbildung 18:	Wichtigkeit der Erholungsaktivitäten nach beruflicher Bildung.	37
Abbildung 19:	Erholungshemmnisse	38
Abbildung 20:	Erholungshemmnisse nach Geschlecht	39
Abbildung 21:	Erholungshemmnisse nach Alter	40
Abbildung 22:	Erholungshemmnisse ohne und mit minderjährigen Kindern im Haushalt	41
Abbildung 23:	Erholungshemmnisse nach Erwerbssituation.	42
Abbildung 24:	Erholungshemmnisse nach beruflicher Bildung	43
Abbildung 25:	Gesundheitszustand	45
Abbildung 26:	Schlafqualität	48
Abbildung 27:	Gemütslage der letzten zwei Wochen	51
Abbildung 28:	Nervosität oder Angespanntheit nach Alter.	52
Abbildung 29:	Nervosität oder Angespanntheit nach Erwerbssituation	53
Abbildung 30:	Gesundheitszustand nach beruflicher Stellung	62
Abbildung 31:	Gemütslage (hier: Energie/Tatkraft) nach beruflicher Stellung	63
Abbildung 32:	Gemütslage (hier: Zufriedenheit) nach beruflicher Stellung	64
Abbildung 33:	Stärkstes Erholungshemmnis nach beruflicher Stellung	65
Abbildung 34:	Schlafqualität nach Arbeitsverhältnis	66
Abbildung 35:	Stärkstes Erholungshemmnis „Gedanken an die Arbeit“ nach Wochenarbeitszeit	68
Abbildung 36:	Gesundheitszustand nach Organisation der Arbeitszeit	69
Abbildung 37:	Schlafqualität nach Organisation der Arbeitszeit.	70
Abbildung 38:	Gemütslage, Schlafqualität und Gesundheitszustand nach stärkstem Erholungshemmnis	74
Abbildung 39:	Erholungshemmnisse nach Tätigkeitsfeldern	85
Abbildung 40:	Angebote zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf	88
Abbildung 41:	Angebote zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf nach Geschlecht.	89
Abbildung 42:	Angebote zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf ohne und mit minderjährigen Kindern im Haushalt	90
Abbildung 43:	Angebote zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf nach Organisation der Arbeitszeit (hier: regelmäßige/unregelmäßige Arbeit)	91
Abbildung 44:	Angebote zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf nach Organisation der Arbeitszeit	92
Abbildung 45:	Angebot zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf – hier: familienfreundliche Arbeitsorganisation (Terminplanung) – nach Organisation der Arbeitszeit	93

Literaturverzeichnis

Allmer, Henning (1994): Psychophysische Erholungseffekte von Bewegung und Entspannung. In: Rainer Wieland-Eckelmann, Henning Allmer, K. Wolfgang Kallus und Jürgen H. Otto (Hg.): Erholungsforschung. Beiträge der Emotionspsychologie, Sportpsychologie und Arbeitspsychologie. Weinheim: Psychologie Verlagsunion, S. 68–100.

BMAS (Bundesministerium für Arbeit und Soziales); BAuA (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin) (Hg.) (2013): Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit 2011. Dortmund; Berlin; Dresden.

Brehmer, Wolfram; Klenner, Christina; Klammer, Ute (2010): Wenn Frauen das Geld verdienen – eine empirische Annäherung an das Phänomen der „Familienernährerin“. Hg. v. Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Institut in der Hans-Böckler-Stiftung. Düsseldorf (WSI-Diskussionspapier, 170).

Büssing, André; Glaser, Jürgen (1998): Arbeitszeit und neue Organisations- und Beschäftigungsformen: zum Spannungsverhältnis von Flexibilität und Autonomie. In: Mitteilungen aus der Arbeitsmarkt- und Berufsforschung 31 (3), S. 585–598.

Flaßpöhler, Svenja (2011): Wir Genussarbeiter. Über Freiheit und Zwang in der Leistungsgesellschaft. 2. Aufl. München: Deutsche Verlags-Anstalt.

Gottschall, Karin; Voß, G. Günter (2003): Entgrenzung von Arbeit und Leben. Zum Wandel der Beziehung von Erwerbstätigkeit und Privatsphäre im Alltag. München: Hampp (Arbeit und Leben im Umbruch, 5).

Jürgens, Kerstin (2006): Arbeits- und Lebenskraft. 1. Aufl. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften (GWV).

Keller, Berndt; Schulz, Susanne; Seifert, Hartmut (2012): Entwicklungen und Strukturmerkmale der atypisch Beschäftigten in Deutschland bis 2010. Hg. v. Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Institut in der Hans-Böckler-Stiftung. Düsseldorf (WSI-Diskussionspapier, 182).

Körner, Thomas; Puch, Katharina; Wingerter, Christian (2012): Qualität der Arbeit. In: Statistisches Bundesamt (Hg.): Wirtschaft und Statistik. November 2012. Wiesbaden, S. 990–1001.

Krajewski, Jarek; Mühlenbrock, Inga; Schnieder, Sebastian; Seiler, Kai (2011): Wege aus der müden (Arbeits-)Gesellschaft: Erklärungsmodelle, Messansätze und Gegenmaßnahmen. In: Zeitschrift für Arbeitswissenschaft 65 (4), S. 97–114.

Krajewski, Jarek; Seiler, Kai (im Druck): „I did it my way?“ – Erholungskompetenz zwischen Aktivitätsimperativ, Simplifizierungsfähigkeit und kreativem Nonkonformismus. In: Wirtschaftspsychologie.

Krajewski, Jarek; Wieland, Rainer; Sauerland, Martin (2010): Regulating Strain States by Using the Recovery Potential of Lunch Breaks. In: *Journal of Occupational Health Psychology* 15 (2), S. 131–139.

Kratzer, Nick (2003): *Arbeitskraft in Entgrenzung. Grenzenlose Anforderungen erweiterte Spielräume, begrenzte Ressourcen*. Berlin: Ed. Sigma (Forschung aus der Hans-Böckler-Stiftung, 48).

Lange, Cornelia (2011): *Daten und Fakten: Ergebnisse der Studie „Gesundheit in Deutschland aktuell 2009“*. Berlin: Robert-Koch-Institut (Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes).

LIGA.NRW (Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen) (Hg.) (2009): *Gesunde Arbeit NRW 2009. Belastung – Auswirkung – Gestaltung – Bewältigung*. LIGA.Praxis 3. Düsseldorf.

Lohr, Karin; Nickel, Hildegard Maria (2005): *Subjektivierung von Arbeit. Riskante Chancen*. 1. Aufl. Münster: Westfälisches Dampfboot.

Mayer-Ahuja, Nicole; Wolf, Harald (2005): *Entfesselte Arbeit – neue Bindungen. Grenzen der Entgrenzung in der Medien- und Kulturindustrie*. Berlin: Ed. Sigma.

Meijman, Theo F.; Mulder, Gijsbertus (1998): *Psychological Aspects of Workload*. In: Pieter J. D. Drenth, Henk Thierry und Charles J. de Wolff (Hg.): *Handbook of Work and Organizational Psychology*. 2. Aufl. Hove: Psychology Press.

Moldaschl, Manfred; Voss, G. Günter (2002): *Subjektivierung von Arbeit*. München: R. Hampp.

Pangert, Barbara; Schüpbach, Heinz (2011): *Arbeitsbedingungen und Gesundheit von Führungskräften auf mittlerer und unterer Hierarchieebene*. In: Bernhard Badura, Antje Ducki, Helmut Schröder, Joachim Klose und Katrin Macco (Hg.): *Fehlzeiten-Report 2011. Führung und Gesundheit*. 1. Aufl. Berlin; Heidelberg: Springer-Verlag, S. 71–79.

Rigotti, Thomas; Otto, Kathleen (2012): *Organisationaler Wandel und die Gesundheit der Beschäftigten*. In: *Zeitschrift für Arbeitswissenschaft* 66 (4), S. 252–267.

RKI (Robert-Koch-Institut) (Hg.) (2006): *Gesundheit in Deutschland*. Berlin (Gesundheitsberichterstattung des Bundes).

Sauer, Dieter (2005): *Arbeit im Übergang. Zeitdiagnosen*. Hamburg: VSA-Verlag.

Seiler, Kai (2011): *Moderne Arbeitswelt, Arbeitszeit und Erholung – ein spannungsreiches Gestaltungsfeld für die Arbeitswissenschaft*. Editorial. In: *Zeitschrift für Arbeitswissenschaft* 65 (4), S. 93–95.

Seiler, Kai (2012): Merkmale und Folgen von Emotionsarbeit. In: DIN (Hg.): Psychische Belastung und Beanspruchung am Arbeitsplatz. Berlin: Beuth, S. 38–48.

Seiler, Kai; Lehmann, Eleftheria (2011): Schlaf und Erholung – verkannte Ressource für die Arbeit. In: Heinz Kowalski (Hg.): Tagungsband zum 9. BGF-Symposium der AOK Rheinland/Hamburg. Köln.

Seiler, Kai; Lehmann, Eleftheria (2012): Wann tanken Sie auf? Selbstcheck Erholungsfähigkeit. In: Schröder, Julia; Schmidt, Andreas (Hg.): Tagungsband zum 10. BGF-Symposium. Den Akku wieder aufladen – Regenerationsfähigkeit in der Arbeitswelt von morgen. Köln, S. 55–67.

Sonntag, Sabine; Fritz, Charlotte (2007): The Recovery Experience Questionnaire: Development and Validation of Measure Assessing Recreation and Unwinding from Work. In: Journal of Occupational Health Psychology 12, S. 204–221.

Statistisches Bundesamt (Hg.) (2012): Qualität der Arbeit. Geld verdienen und was sonst noch zählt – 2012. Wiesbaden.

Ulrich, Eberhard (2001): Arbeitspsychologie. 5., vollst. überarb. und erw. Aufl. Zürich; Stuttgart: vdf; Schäffer-Poeschel.

Voß, Günter G. (1998): Die Entgrenzung von Arbeit und Arbeitskraft – eine subjektorientierte Interpretation des Wandels der Arbeit. In: Mitteilungen aus der Arbeitsmarkt- und Berufsforschung 31 (3), S. 473–487.

WSI GenderDatenPortal (Hg.) (2013): ERWERBSTÄTIGKEIT 14: Arbeitszeit sinkt bei Frauen stärker als bei Männern. Online verfügbar unter: <http://www.boeckler.de/39011.htm>, zuletzt geprüft am 26.03.2013.

Zulley, Jürgen (2009): Sind unsere Schlafgewohnheiten kulturell bedingt? (1000 Antworten). SWR 2, 04.03.2009. Online verfügbar unter: <http://www.swr.de/blog/1000antworten/antwort/1484/sind-schlafgewohnheiten-kulturell-bedingt/>, zuletzt geprüft am 22.03.2013.

Notizen







Landesinstitut für Arbeitsgestaltung
des Landes Nordrhein-Westfalen (LIA.NRW)
Ulenbergstraße 127-131
40225 Düsseldorf
Telefon 02 11/31 01-0

poststelle@lia.nrw.de
www.lia.nrw.de