

## **Die Rolle des Engagements in der Work-Life-Balance: Ressource und Risiko zugleich**

**Ein Interview mit Burkhard Schmidt und Dipl.Psych. Alex Weiser.**

**Burkhard Schmidt** ist Wirtschaftswissenschaftler und Organisationspsychologe und arbeitet beim Mannheim Institute of Public Health (MIPH) zum Thema "social and preventive medicine". Schmidt publizierte bereits mehrere Bücher und Aufsätze zum Thema betriebliches Gesundheitsmanagement.

**Alex Weiser** ist Diplompsychologe und arbeitet als selbständiger Berater und Coach. Im Rahmen einer Studie der TU Dortmund am Lehrstuhl für Organisationspsychologie untersuchte er die Auswirkungen ehrenamtlichen Engagements auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Arbeitnehmern und verfasste den "Ergebnisbericht Engagement und Beruf".

**MuP: "Work-Life-Balance" – der Begriff, der den Ausgleich zwischen Berufs- und Privatleben meint, hat Hochkonjunktur. Warum ist das Thema aber in unserer Gesellschaft heute so aktuell? Wollen die Menschen zu viel? Oder haben sich die Rahmenbedingungen in unserer Gesellschaft geändert?**

Schmidt/ Weiser: Zumindest haben sich die Rahmenbedingungen unseres Arbeitens grundlegend geändert. Neue Informationstechnologien wie beispielweise Smartphones, demografischer Wandel und eine stetige Zunahme von Dynamik und Komplexität beschleunigen die Arbeitswelt. Der ökonomische Druck auf den Einzelnen wird größer und die Beschleunigung der Informationsgesellschaft wird für viele auch im Privaten spürbar. Gleichermaßen steigt die Notwendigkeit Räume für den Gegentrend zur „Beschleunigung“, die sog. „Entschleunigung“ zu schaffen um einen Ausgleich zu beruflichen Belastungen zu erreichen. Insofern ist die aktuelle mediale Auseinandersetzung mit dem Thema ein positives Signal und gibt dem Einzelnen Anlass zur Auseinandersetzung mit persönlichen Zielen und Ressourcen zu deren Erreichung.

**MuP: Beschäftigt sich die Wissenschaft eigentlich mit den Zusammenhängen zwischen ehrenamtlichem Engagement und Work-Life-Balance oder ist diese Schnittstelle noch nicht untersucht?**

Schmidt/ Weiser: Zu beiden Forschungsbereichen gibt es ja eine große Zahl aktueller Untersuchungen - umso mehr überrascht, dass Zusammenhänge zwischen den beiden Themen zwar an vielen Stellen implizit angenommen werden, jedoch bisher fast nicht explizit untersucht wurden. Dies mag mit daran liegen, dass ehrenamtlichen Tätigkeiten bisher insgesamt weniger Aufmerksamkeit geschenkt wurde, da sie in den „privaten“ Bereich verortet wurden. Mit aktuellen Trends - wie zum Beispiel dem Wegfall der Wehrpflicht - steigt die ökonomische und soziale Bedeutung des Themas und damit das Interesse an einer detaillierten wissenschaftlichen Auseinandersetzung an.

Neu ist unseren Untersuchungen vor allem die strategische Betrachtung der Wechselwirkungen zwischen Beruf, Ehrenamt und dem Themenfeld Gesundheit: Wie werden Kompetenzen aus den verschiedenen Bereichen genutzt? Wo können Erfahrungen aus dem einen Bereich gewinnbringend in den anderen Bereich eingebracht werden? Wie lässt sich ein „gesundes Ganzes“ gestalten? Kann man diese Fragen sinnvoll beantworten, werden die Antworten auch für Unternehmen und deren betriebliche Gesundheitsmanagement-Gesundheitsmanagementstrukturen (BGM) interessant. Die Work-Life-Balance ist prinzipiell in den Köpfen des Managements als Ressource angekommen. Jetzt müssen „Stellschrauben“ gefunden werden, anhand derer ein BGM diese Ressource handhabbar machen können. Ehrenamtliche Tätigkeiten könnten, verhalten gesprochen, eine dieser Stellschrauben sein.

### **MuP: Welche Rolle nimmt das Engagement in der Work-Life-Balance ein? Fällt es in den Bereich der Arbeit oder des Privatlebens?**

Schmidt/ Weiser: Wir haben für unsere Untersuchungen einen etwas anderen Ansatz zur Betrachtung der Work-Life-Balance gewählt: es gilt - kurz gesagt - die Balance zwischen Ressourcen und Belastung zu finden, weniger die zwischen Arbeit und Privatem. Beide Bereiche können für ein Individuum sowohl eine Ressource als auch eine Belastung für die seelische und körperliche Gesundheit darstellen. Man denke an das berufliche soziale Netzwerk von freundlichen Kollegen oder an eine mögliche Belastung durch ein krankes Familienmitglied im privaten Bereich. In einem solchen Modell lässt sich Ehrenamt dann als Bereich "zwischen" Arbeit und Privatleben verstehen. Diese Annahmen lassen sich denn auch empirisch belegen. Mehr als 65 % der von uns Befragten, erleben ihr ausgeübtes Ehrenamt von Zeit zu Zeit als eine zusätzliche Belastung. Entsprechend ist aber auch das Erwartungsmanagement: Ehrenamt wird nicht als Ort der Entspannung verstanden wie dies beispielsweise bei Sport oder anderen Hobbys der Fall ist. Vielmehr suchen und finden die Engagierten einen inhaltlichen Ausgleich zu beruflichen Tätigkeiten in ihrem Ehrenamt. Somit werden andere, individuelle Ressourcen gestärkt. Weitere Aspekte, die das Ehrenamt von den beruflichen Tätigkeiten unterscheiden sind ein breiteres soziales Netz im Ehrenamt und deutlich größere Freiräume in der Ausübung der Tätigkeiten. Auch hierbei handelt es sich um klassische organisationspsychologische protektive Gesundheitsressourcen, die nachweislich zur Reduktion von schweren körperlichen Erkrankungen wie bspw. kardiovaskulären Problemen beitragen können.

### **MuP: Sie haben die Auswirkungen von ehrenamtlichem Engagement auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Berufsleben untersucht. Was haben Sie festgestellt?**

Schmidt/ Weiser: Wir wollten unter anderem nachweisen, dass Ehrenamtliche ein besseres Stressmanagement und einen höheren Widerstand gegenüber Belastungen aufweisen. Diese Hypothesen ließen sich auf einer solch abstrakten Ebene bisher leider nicht signifikant bestätigen.

Wir vermuten hier allerdings eher methodische als inhaltliche Probleme. Inhaltlich sind die Werte von ehrenamtlichen bei allen relevanten Aspekten höher als bei Nicht-Ehrenamtlichen. Dies belegt zumindest deutlich den angenommenen Trend, der in größeren Stichproben weiter überprüft werden sollte.

Was deutlich sichtbar wird sind Zusammenhänge in der Entstehung von positiven Einzelementen seelischer Gesundheit:

Wir können feststellen, dass Ehrenamtliche zufriedener mit ihrer beruflichen Tätigkeit sind, da sie mehr Gestaltungsfreiheiten genießen. Auch die psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) wird durch die breitere soziale Vernetzung von Ehrenamtlichen gestärkt. Diese Ressource kann wiederum sog. Spillovereffekte (beispielsweise Arbeitsstress, der ins Privatleben "mitgenommen" wird) auffangen. Als ein Kernergebnis

konnten wir zudem feststellen, dass Ehrenamtliche ihre Lebensqualität insgesamt höher einschätzen als Befragte, die kein Ehrenamt ausüben.

**MuP: Werden durch ehrenamtliches Engagement auch Ressourcen mobilisiert, auf die man sonst nicht zurückgreifen könnte?**

Schmidt/ Weiser: Neben dem bereits beschriebenen größeren sozialen Netz der Ehrenamtlichen, berichten die von uns Befragten von deutlichen Kompetenzzuwächsen. Im Ehrenamt werden soziale Kompetenzen, Stressbewältigungskompetenzen und spezifische Fachkompetenzen erworben. Diese Lerneffekte werden insbesondere durch die Freiräume im Ehrenamt und eine hohe Zufriedenheit mit der ehrenamtlichen Tätigkeit gefördert. Ob die neuen Kompetenzen im Beruf tatsächlich eingesetzt werden, hängt dann - neben der Ähnlichkeit zwischen Beruf und Ehrenamt - vor allem von der Bemühung des Arbeitgebers ab: es muss ein positives Lernklima geschaffen werden, in dem der Stellenwert und die Anerkennung für Ehrenamt gegeben sind; und es müssen Freiräume geschaffen werden, in denen die Reflektion und der Transfer aktiv gefördert werden. Diese aktive Rolle der Unternehmen hat uns dann auch dazu gebracht in weiteren Untersuchungen ein Modell zu entwickeln, mit dem Unternehmen gezielt das Engagement der Mitarbeiter fördern und die positiven Effekte auf die Work-Life-Balance und Kompetenzerwerb sichtbar und nutzbar machen können.

**MuP: Können Sie aus Ihren Untersuchungen ein abschließendes Fazit ziehen, ob ehrenamtliches Engagement Belastungen oder Ausgleich für eine gesunde Work-Life-Balance bietet?**

Schmidt/ Weiser: Ehrenamtliche berichten, wie schon gesagt, über eine statistisch signifikant höhere Lebensqualität. Auch wenn das Ehrenamt zwischenzeitlich eine Belastung darstellen kann, bietet es also in Summe mehr positive Effekte. Wichtig ist tatsächlich die individuelle Gesundheitskompetenz. Dazu gehört vor allem die Fähigkeit einzuschätzen, wann es „genug“ ist und es somit durch die ehrenamtliche Tätigkeit nicht zu einer Verschwendung von Gesundheitsressourcen kommt. Mit dieser Betrachtung im Hinterkopf sind wir überzeugt, dass ehrenamtliche Tätigkeiten einen wichtigen Faktor im Bereich des Ausgleichs zwischen Beruf- und Privatleben darstellen. Hier muss aber sicherlich noch weitere Forschung betrieben werden um auch den Faktor „Unternehmen“ in dieses System miteinzubeziehen.