

BERUF und CHANCE

Have a nice Feierabend“, so endet regelmäßig die späte Business-Englischstunde bei einem deutschen Mittelständler. Tritt nach „Wunderkind“, „Schadenfreude“ und anderen Bezeichnungen also ein weiteres Lehnwort seinen internationalen Siegeszug an? Manches deutet darauf hin. „Für Nichtdeutsche kann der Begriff in der Übersetzung etwas schwammig sein“, hieß es im Herbst 2020 in einem Beitrag der britischen BBC. Titel: „Wie der Feierabend den Deutschen hilft, vom Arbeitsalltag abzuschalten“. Mit leisem Erstaunen wurde darin geschildert, wie sich ausgerechnet dieses hart arbeitende Volk einen entkoppelten Tagesbereich allein für Muße gönnt.

Aber was schwingt da eigentlich mit? So mancher denkt an das Bier im Bus auf dem Heimweg von der Baustelle. Anderen schießt das Bild eines werbetauglichen Familienidylls am Abendbrottisch in den Kopf. Und dann gibt es da noch den „Feier“-Aspekt: Das Tagewerk ist vollbracht, lasst die Sektkorken knallen! Der Begriff Feierabend kommt aus einer Zeit, in der Bauern und Handwerker am Vorabend eines Feiertages beim Läuten der Glocken innehielten, um Haus, Hof und sich selbst zu reinigen und vorzubereiten. Im 16. Jahrhundert bürgerte sich „Feierabend“ dann als allgemeine Bezeichnung für die Ruhezeit vor der Nacht ein.

In den Ohren der meisten ist der Klang des Worts ein wohliger. Zwischen Plackerei und Bettruhe gibt es ein paar Stunden, die zur freien Gestaltung reserviert sind. Zum Fernsehen, Lesen, für Yoga, ein Dinner mit Freunden, das Streicheln der Katze, was auch immer. Regeneration ist Pflicht – um



Illustration Jamie Jones/Ikon Images

Schönen Feierabend!

Die Erholungszeit nach der Arbeit gilt als heilig – aber sie ist bedroht.

Von Anne Hünnighaus

am nächsten Tag mit vollen Batterien wieder durchzustarten. Aber das Konzept ist bedroht, nicht erst, seit die Corona-Krise das Büro an den Esstisch verlagert hat.

War vor wenigen Jahren eine „Balance“ aus Arbeit und Leben erklärtes Ziel, ist heute immer öfter von „Work-Live-Blending“ die Rede. Denn wer im Homeoffice arbeitet, neigt eher dazu, auch nach der offiziellen Arbeitszeit auf Mails oder Anrufe zu reagieren, als bei der Arbeit im Büro. „Ob Balance oder Blending, diese Begriffe sind unpräzise“, bemängelt die Arbeitspsychologin Carmen Binnewies, die an der Universität Münster zu Erholung und Stressbewältigung lehrt und forscht. Anstatt blind auf Trends modernen Arbeitens aufzusatteln, solle es vielmehr um individuelles „Boundary Management“ gehen, also die Grenzziehung zwischen Arbeit und Freizeit. Je undeutlicher sie verläuft, desto größer sei die Gefahr permanenter Erschöpfung.

Wichtig ist die Vorbildfunktion der Vorgesetzten: „Wenn die spätabends noch Mails schreiben und ihre ständige Erreichbarkeit betonen, färbt das auf die Mitarbeiter ab“, sagt Binnewies. Führungskräfte müssten klar kommunizieren: „Nur weil ich das so mache, heißt das nicht, dass ich es von euch oder Ihnen auch erwarte.“ In einer Studie hat die Psychologin herausgefunden, dass Beschäftigte oft falsche Vorstellungen davon haben, was Vorgesetzte in puncto Erreichbarkeit von ihnen erwarten. „Sie setzen sich selbst unter Druck, obwohl ihre ständige Verfügbarkeit oft überhaupt nicht gefordert wird.“ Rechtlich haben Arbeitnehmer in der Regel ohnehin Anspruch auf einen ungestörten Feierabend, es gibt schließlich festgelegte Arbeits- und Ruhezeiten.

Mancher Arbeitgeber setzt sogar auf Brachialmaßnahmen, um die Kollegen zur Erholung zu bewegen. Allerdings: „Den Mailserver ab 19 Uhr lahmzulegen, damit die Leute sich regenerieren, ist auch keine gute Idee“, sagt Binnewies. Das könne nämlich den Stresspegel weiter erhöhen. Denn Flexibilität ist vielen Beschäftigten wichtig. Wer sich tagsüber mit den Kindern beschäftigt und sich dafür lieber nach der Gutenachtgeschichte noch mal an die Arbeit macht, profitiert von einem solchen Konzept mehr als vom klassischen Feierabend.

Allzu großes Stückwerk ist allerdings auch keine Lösung. „Der Stop-and-go-Effekt ist ein Killer für Konzentration und Energie“, warnt Business-Coach Ellen Pachabeyan, die zu einem Rhythmus mit kleinen Pausen alle neunzig Minuten und klarer Struktur rät. Bei allen Chancen, die flexible Arbeit schaffe, würden Selbstmanagement und Selbstverantwortung immer wichtiger. Das gilt auch für diejenigen, die für ihren Job derart brennen, dass sie vor lauter Leidenschaft gar nicht abschalten wollen: Während der Freizeitfenster dürfen die Gedanken schweifen, und zwar ohne schlechtes Gewissen.

„Auch wer am Abend arbeitet, sollte vor dem Schlafengehen rund zwei Stunden zum Herunterkommen einplanen“, rät Pachabeyan. Sonst drohen womöglich Schlafstörungen, weil die Arbeit im Kopf weiterumort. Für eine bessere Abgrenzung könne es nützlich sein, Arbeitsutensilien aus dem Blickfeld zu verbannen oder mit einem Spaziergang eine klare Zäsur zu setzen. Ähnlich wie auf dem Heimweg kann man dadurch einen Übergang zur privaten Zeit schaffen. Aber egal, mit welcher Aktivität der abgegrenzte Freizeitbereich gefüllt wird und wann er stattfindet: Ein bewusstes Gestalten des Tages ist am Ende „the biggest benefit of Feierabend“, schloss auch der britische BBC-Beitrag. Und für Remote-Arbeiter gilt der Mut zur ungestörten, arbeitsfreien Happy Hour umso mehr.