Schichtarbeit oder work – life - balance?

Historisches

Die meisten Menschen arbeiteten jahrtausendelang am Tage, vom ersten Hahnenschrei bis zum Sonnenuntergang und schliefen des Nachts.

Tätigkeiten in der Nacht – Nachtwachen - sind allerdings auch aus der Antike bekannt. Aus Ägypten (ab ausgehendes 4. Jtsd. v. Chr.) ohne bekannte zeitliche Länge, dem Vorderen Orient (Assyrer, Babylonier, 18. – 6. Jhdt. v. Chr.) und Palästina (Israel, ausgehendes 20. Jhdt. v. Chr. – 70 n. Chr.) mit drei Nachtwachen, dem antiken Rom (8. Jhdt. v. Chr. bis 4. Jhdt. n. Chr.) mit vier Nachtwachen.

Tätigkeiten in der Nacht werden erst im Mittelalter erwähnt, weit vor dem industriellen Zeitalter im Zusammenhang mit der zunehmenden Verstädterung auf Grund des organisierten Zusammenlebens von Menschen. Hier sind vor allem die beschützenden Dienste, wie Nachtwächter, Polizei und Feuerwehr, sowie die helfenden Dienste in Krankenanstalten, Ärzte und Hebammen zu nennen.

Während Tätigkeiten in der vorindustriellen Zeit noch recht ungeordnet stattfanden, änderte sich dies im Zuge der Industrialisierung zu **Beginn des 19. Jhdt.** Plötzlich gaben Maschinen den Takt der Arbeit vor – Maschinen mussten ununterbrochen in Betrieb sein, um effektiv zu sein – und eine Systematisierung der Schichtarbeit nahm ihren Anfang. Die Produktivität und Gewinnmaximierung der Unternehmer stand an erster Stelle und dann erst kam der Mensch.

Durch einen immer stärkeren Zuzug von Menschen aus dem ländlichen Raum in die industriellen Ballungszentren, entwickelten sich neue Anforderungen an die **Versorgung der Bevölkerung** mit Wasser, Strom, einem veränderten oder einem auf die Arbeitszeiten bezogenen Verkehrswesen.

So hielt die Schichtarbeit ihren Einzug in immer mehr Lebensbereiche. Heute kann man sich ein Leben ohne Schichtarbeit, also rund um die Uhr an jedem Tag der Woche kaum noch vorstellen. Während 1991 noch 41 % der deutschen Erwerbstätigen von gelegentlich bis ständig an Wochenenden, in der Nacht und/oder Wechselschichten arbeiteten, waren dies 2012 bereits 59,7 %.

Die hiermit einhergehenden Belastungen werden zu einem großen Problem. Die größten Probleme ergaben sich durch fehlenden Ausgleich zu den Belastungen der Arbeit sowie die Missachtung des Biorhythmus. Handeln gegen die „innere Uhr“ kann zu schwerwiegenden Folgen für die Gesundheit führen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass sich die innere Uhr nicht umstellen lässt.

Sehr früh versuchte man mit verschiedenen Maßnahmen, die negativen Folgen der veränderten Lebensumstände abzumildern. Von Arbeitszeitverkürzungen über immer längere Urlaubszeiten und Pausenregelungen verspricht man sich auch heute noch Entlastungen für den Einzelnen. All dies wurde in Gesetze (ArbZGes) und/oder Verordnungen und Empfehlungen (z. B. durch Berufsgenossenschaften) gefasst.

Auch die technischen Hilfsmittel zur Arbeitserleichterung bringen nur geringe Erfolge. Sie tragen eher zu einer weiteren Arbeitsverdichtung bei. Soll das Wohlergehen der Beschäftigten stärker Beachtung finden, sind verschiedene Faktoren zu bedenken.

Ein sehr altes Wort sagt:

„Sechs Tage sollst Du **arbeiten** und alle **Deine persönlichen Angelegenheiten** regeln“.

In dieser Verordnung wird nicht die **Arbeit** in den **Mittelpunkt** gerückt, sondern die **Arbeit gleichwertig neben eine vielseitige Lebensplanung** gestellt. Kann in diesem

Zusammenhang nicht von einer Work-Life-Balance (Ausgewogenheit von Arbeit und Lebensentfaltung) gesprochen werden?

Wir müssen arbeiten, um unseren Lebensunterhalt zu sichern, wir müssen aber auch ein Privatleben führen, um uns als Menschen zu entfalten. Hierzu gehört die eigene Persönlichkeitspflege, das Miteinander in Familie und Partnerschaft, die Pflege von Beziehungen zwischen Freunden und Bekannten.

Hinzu kommt ein weiterer Aspekt, der heute fast gänzlich aus der Betrachtung verschwunden ist.

Der Mensch ist Teil eines großen Ganzen. Es gab eine Zeit, in der die Beziehung des Menschen nicht nur in der Horizontalen, von Mensch zu Mensch gepflegt wurde, sondern auch in der Vertikalen von Mensch zu Gott, seinem Schöpfer. Auch diese Beziehung hatte einen starken Einfluss auf das Wohlbefinden des Menschen.

Im Zusammenhang mit dem oben angeführten Wort des Ausgleichs zwischen Arbeit und persönlicher Lebensführung heißt es, dass der Schöpfer den Menschen segnen will. Segen im Hinblick auf die Aktivitäten des Menschen bedeutet den Ausgleich dessen zu bewirken, was nicht durch Schlaf oder Freizeit erreicht werden kann.

Seit Beginn der Menschheit besteht das Angebot des Segens am Ende einer jeden Woche. Der Schöpfer bietet dem Menschen jede Woche neu am letzten Wochentag, die verbrauchte Energie zu 100 % wieder aufzufüllen. Es wird deutlich, dass Segen keine statische Größe ist, sondern auf den Einzelnen angepasst ist.

Hat ein Mensch mehr Energie verbraucht, ist der Ausgleich durch den Segen größer als wenn er weniger Energie verbraucht hat. In jedem Fall aber ist Gott bereit, unseren

Energiespeicher wieder auf 100 % aufzufüllen. Bei ihm gibt es auf jeden Fall keinen Memoryeffekt. Wir müssen sein Angebot nur annehmen.

Es handelt sich um etwas, das in den bisherigen Überlegungen bisher keine Beachtung gefunden hat. Hierin ruht jedoch ein ungeahntes Potential zur Lösung so mancher Probleme.

Statt die Schichtarbeit immer weiter zu verkomplizieren und die Lebensabläufe in immer kleinere Stücke zu zerbrechen, kann die Rückbesinnung auf diese uralte Tradition zu mehr Lebensqualität beitragen.

Mit drei aufeinander abgestimmte Komponenten lassen sich für jeden

- die notwendige finanzielle Grundlage durch Arbeit
- die Pflege von zwischenmenschlichen Beziehungen und
- die erforderlichen Ruhephasen, das Abschalten und
- das Wiederaufladen auf einen

optimalen Nenner bringen.

Im Hause Maranatha werden seit nunmehr fast 30 Jahren diese Möglichkeiten genutzt. Hiervon profitieren unsere Pflegebedürftigen durch mehr Zuwendung, unsere Mitarbeiter durch eine echte work – life – balance und auch der Betrieb durch mehr pflegerische Verfügbarkeit, ausgeglichene und gesunde Mitarbeiter.

Die Ergebnisse können sich sehen lassen und auch in Zahlen messen. Trotz Corona liegt in unserem Hause die Krankheitsquote bei 0,9 % (2020) bezogen auf die Jahresarbeitszeit. Mitarbeiter, die eigentlich nie mehr in der Pflege arbeiten wollten, sind teils schon wieder über 10 Jahre am Werk, andere können tatsächlich bis zur Altersrente arbeiten, ohne überfordert zu sein.