



**University of
Zurich**^{UZH}

**Zurich Open Repository and
Archive**

University of Zurich
University Library
Strickhofstrasse 39
CH-8057 Zurich
www.zora.uzh.ch

Year: 2008

Der richtige «Fit» hilft Nerven sparen

Brüschweiler, A

Posted at the Zurich Open Repository and Archive, University of Zurich
ZORA URL: <https://doi.org/10.5167/uzh-11174>
Newspaper Article

Originally published at:

Brüschweiler, A. Der richtige «Fit» hilft Nerven sparen. In: Neue Zürcher Zeitung: Beilage NZZ executive, 232, 4 October 2008, 75.

Buch des Monats

Der richtige «Fit» hilft Nerven sparen

Wieder ins Arbeitsleben einsteigen oder zu Hause beim Kind bleiben? Vor dieser Frage stehen jedes Jahr viele Mütter und Väter. Dabei geht es immer mehr auch darum, an das Wohl und die Lebensqualität der Familie, der Kinder wie auch der Eltern zu denken. Gibt es Wege, die Kindererziehung mit der Karriere optimal zu gestalten?

Mit diesem Thema beschäftigen sich die Sozialwissenschaftlerinnen Karen Korabik, Donna S. Lero und Denise L. Whitehead in ihrem neuen Sammelband «Handbook of Work-Family Integration». Ihr Anliegen ist es, die Schnittstelle von Arbeit und Familie aus den Sichtweisen renommierter Forscher der Betriebswirtschaft, Psychologie, Soziologie sowie der Familien- und Gesundheitsforschung zu beleuchten und nützliche Tipps anzubieten.

Wann die Verknüpfung von Arbeit und Familie problematisch ist und wann nicht, ist eine der Fragen, welche das Buch zu beantworten versucht. Will eine Managerin ihre zeitraubende Führungsposition mit Kindererziehung und Haushaltführung unter einen Hut bringen, kann dies schnell zu einer Überbelastung werden. Das Vorausplanen sowie das Übertragen von Aufgaben an eine Haushaltshilfe helfen hingegen dabei, einen «Fit» zu finden und Nerven zu sparen.

Ein stressiger Arbeitstag führt auch schnell dazu, die angestaute Wut am Abend bei der Familie auszulassen, was zu Hause ebenfalls die Stimmung verschlechtern kann. Dieser Spillover-Effekt ist Gegenstand aktueller Arbeits-Familien-Forschung, und er kann auch positiv wirken. So verstärkt eine erfüllende Arbeitstätigkeit die Harmonie innerhalb der Familien, was ein Grund ist, beim Wiedereinstieg eine Arbeit zu suchen, die einen erfüllt. «Es scheint, dass ich, egal wo ich bin, woanders sein sollte, weil einfach alles eine Hetzerei ist», zitieren die Autoren aus ihren Fallbeispielen und gehen überdies auf die Gefahr des Role-Overload ein. Role-Overload entsteht, wenn die vielen Rollen schliesslich in einer Überbelastung münden und dem Gefühl, nicht genug Zeit zu haben, um allen Ansprüchen am Arbeitsplatz und zu Hause gerecht zu werden. Das kommt oft bei berufstätigen Eltern vor und hängt mit den zunehmenden Arbeitsstunden zusammen. Viele Betroffene berichten von Übermüdung und Stress. Aber auch Burnouts bis hin zu Depressionen sind Folgen, die letztlich auch den Arbeitgeber betreffen.

Ausser familienfreundlichen Massnahmen wie flexible Arbeitszeiten und die Möglichkeit, zu Hause zu arbeiten, kann jedoch die Unternehmenskultur

dazu beitragen, Phänomene wie Role-Overload zu verhindern. Dazu gehört zum Beispiel, Teilzeitarbeit in einer Firma zu akzeptieren. Der Sammelband gibt einen Überblick über die aktuelle Arbeits-Familien-Forschung. Für Wissenschaftler ist er eine nützliche Referenz, und für Praktiker hält er lebensnahe Tipps parat.

*Anja Brüschweiler, Lehrstuhl
HR Management, Universität Zürich*