



Digitale Nomaden



E-Mails abarbeiten im Café, im ICE zwischen Hamburg und Berlin die Präsentation für den Nachmittag fertigstellen und abends im Hotelzimmer noch einmal das Meeting für den nächsten Tag durchgehen. Heute ist es in vielen Berufen möglich von fast jedem Ort aus zu arbeiten. Die Digitalisierung macht es möglich.

Und tatsächlich wird diese Chance gerne ergriffen: Bereits mehr als die Hälfte der Beschäftigten arbeiten vorwiegend oder ausschließlich mobil an wechselnden Arbeitsplätzen. Nicht einmal mehr jeder zweite Mitarbeiter hat noch vorwiegend oder ausschließlich einen stationären Arbeitsplatz. Das ist das Ergebnis Studie „Mobiles Arbeiten“, die das spring Messe Management gemeinsam mit der Hochschule für Technik und Wirtschaft Berlin, der Deutschen Gesell-

schaft für Personalführung sowie dem Büro für Arbeits- und Organisationspsychologie durchführte.

Leistungsdruck steigt

Laut der im Rahmen der Studie befragten Unternehmensvertreter verbessern sich Arbeitssituation und ergonomische Rahmenbedingungen zufolge bei IT-gestützter, mobiler Arbeit im Vergleich zu stationärer deutlich. Mobile Worker profitierten demnach von der Verteilung der Arbeitszeit und den Gestaltungsmöglichkeiten. Das spiegelt sich in der Arbeitsqualität, Arbeitszufriedenheit und den Leistungen der mobilen Mitarbeiter wider.

Auch die Beschäftigten selbst sehen größtenteils positive Aspekte des mobilen Arbeitens, wie eine Studie des Fraunhofer-Insti-



häufig unter sozialer Vereinsamung. Ein solcher Lebensstil kann Beziehungen belasten und psychische Folgen bis hin zu Depression nach sich ziehen.

Mobilität fördert Entgrenzung

Bei Menschen ohne festen Büroarbeitsplatz und geregelte Arbeitszeiten verschwimmt die Grenze zwischen Berufs- und Privatleben zunehmend. Folge dieser Entgrenzung ist nicht selten eine Intensivierung der Arbeitsbelastung, die unter anderem durch Zeitdruck, häufige Unterbrechungen und ständige Erreichbarkeit gekennzeichnet ist. So leiden Mobile Worker unter stärkeren psychischen Beanspruchungssymptomen wie innerer Unruhe und Anspannung, vorzeitiger Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, gesteigerter Reizbarkeit und Nervosität.

tuts für Arbeitswirtschaft und Organisation zeigt. Allerdings haben sie Bedenken, wenn es um die Umsetzung geht. Jeder dritte Beschäftigte, der seinen Arbeitsort selbst bestimmen kann, sieht sich unter Druck, mehr leisten zu müssen, weil er befürchtet, dass seine Arbeitsleistung in mobiler Arbeit nicht wahrgenommen wird. Das kann zu ausufernden Arbeitszeiten führen, um die fehlende Präsenz durch Mehrarbeit zu kompensieren.

Die Kehrseite der Freiheitsmedaille

Die häufige Mehrarbeit ist nur ein Aspekt der Schattenseite des mobilen Arbeitens. Da viele von unterwegs aus arbeiten kommen Pendeln, überfüllte und verspätet abfahrende Verkehrsmittel als Stressfaktoren hinzu. Wer einen großen Teil seines Lebens auf Geschäftsreisen verbringt, leidet zudem

Weitere Gefährdungsfaktoren sind die Arbeitsmittel selbst: Studien zeigen beispielsweise, dass die Arbeit mit Tablets das Risiko von Beschwerden des Handgelenks und Verspannungen der Hals- und Nackenmuskulatur erhöht. Nutzer von Smartphones sind außerdem einem besonders starken Druck auf die Halswirbelsäule ausgesetzt.

Risiken erfassen

Um die digitalen Nomaden vor Gesundheitsrisiken zu schützen, müsste das Unterwegs-Office durch eine Gefährdungsbeurteilung genau unter die Lupe genommen werden. Doch dies geschieht nur in Ausnahmefällen. Rund 80 Prozent der Unternehmen erfüllen diese Verpflichtung nicht. Auch das zeigt die Studie „Mobiles Arbeiten“. Dabei würde gerade eine lockere Arbeitsortgestaltung von festen Regeln zum Gesundheitsschutz profitieren. *jbr*