„FreuSinn“ – Warum der Chef langfristig wichtiger ist als der Arzt

Joachim E. Fischer

In der amerikanischen Forschung zu Gesundheit haben im den letzten Jahrzehnt zwei Perspektiven besondere Bedeutung erlangt: wie geht es Menschen, die bei ihrem Tun Freude – nicht Spaß – erleben? Was ist mit Menschen, die ihre Tätigkeit als sinnvoll erleben? So konnte beispielsweise Steve Cole von der University of California zeigen, dass Menschen, die Sinnvolles zu tun als erstrebenswert erachten, ganz andere Gene in den Steuerzellen des Immunsystems aktivieren als Hedonisten. Und Carol Ryoff zeigte in einer großen Langzeitstudie, dass Menschen mit Freude am Leben länger und gesünder leben.

Diese Befunde veranlassten uns, mehr als 15.000 Beschäftigten zwei Fragen zu stellen: Wenn Sie morgens aufwachen, freuen Sie sich darauf, zur Arbeit zu gehen? Und: Trägt Ihre Arbeit dazu bei, dass Sie Ihr Leben als sinnvoll erleben? Als wir die Daten auswerteten waren wir selbst überrascht: wer beidem voll zustimmt, der beschreibt sich als gesünder, als leistungsfähiger, als mehr verbunden mit dem Unternehmen – kurzum ist näher an dem idealen Beschäftigten, den sich jedes Unternehmen wünscht. 10% mehr FreuSinn bedeuten 7% mehr Gesundheit und 5% mehr Produktivität. Wir analysierten die Daten weiter: was treibt denn diesen „FreuSinn“?

Der wichtigste Treiber von FreuSinn waren die förderlichen Arbeitsbedingungen. Und unter den förderlichen Arbeitsbedingungen rangierte an höchster Stelle eine Führungskraft, die ihre Mitarbeiter inspiriert, fair und gerecht ist und die dafür sorgt, dass sich Beschäftigte insgesamt im Unternehmen wertgeschätzt fühlen. Wenn man den Effekt davon vergleicht mit dem Effekt von 10% verbessertem Gesundheitsverhalten, dann schlägt die Führungskraft das Fitnessstudio um den Faktor 2-3. Wenn man ferner unterstellt, dass der Arzt bei Gesunden ja nicht mehr tun kann, als zu empfehlen, mehr Sport zu treiben, mit dem Rauchen aufzuhören, weniger Alkohol zu trinken und auf das Gewicht zu achten, dann sprechen die Zahlen bei Gesunden bezogen auf die Wirkung sowohl auf die Gesundheit wie auf die Produktivität eindeutig für die Führungskraft.

Das bedeutet nicht, dass Ärzte unwirksam sind. Wir brauchen sie als Steuerer, Berater, Koordinatoren und Wissende dann, wenn Beschäftigte krank werden. In der Regel aber sind über 90% der Beschäftigten nicht krank. Bedeutsam wird es dann, wenn chronische Erkrankungen ins Spiel kommen. Hier gilt es in sinnvoller und für alle Beteiligte zielführender Weise die Zusammenarbeit zwischen Betrieb und Versorgung zu optimieren.