

Zeitschrift: Badener Neujahrsblätter
Herausgeber: Literarische Gesellschaft Baden; Vereinigung für Heimatkunde des Bezirks Baden
Band: 88 (2013)

Artikel: Mein Wirtschaftsjahr : von der schwierigen Balance zwischen Beruf und Freizeit
Autor: Lütfolf, Thomas
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-391522>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Mein Wirtschaftsjahr

Von der schwierigen Balance zwischen Beruf und Freizeit

Baden hat sich seit der Entdeckung der Thermen vor über 2000 Jahren immer wieder als besonderer Ort für den Ausgleich zwischen Beruf und Freizeit bewiesen. Gilt dieser historische Vorteil auch heute noch?

Die Magnetwirkung von Baden ist beachtlich. Nicht nur bei der Bevölkerung. Auch viele Firmen zieht es ans Limmatknie: Jahr für Jahr wächst der Wirtschaftsstandort um rund 50 Unternehmen und zählt bereits mehr als 25 000 Arbeitskräfte. Geläufiges Argument für diese Attraktivität ist meist die ideale Lage im Grossraum Zürich. Der Ausgleich zwischen Arbeit und Genuss scheint bei den Entscheidern kaum mehr eine Rolle zu spielen. Kann Baden seinen historischen Vorteil in der zunehmend hektischen Arbeitswelt als neuen Trumpf ausspielen? Mit dem geschichtenumwobenen Thermalwasser mitten im grössten Wirtschaftsraum der Schweiz wäre die Kleinstadt jedenfalls in einer einzigartigen Position. Das reichhaltige Freizeitangebot wird komplettiert mit der preisgekrönten Waldfläche, die rund die Hälfte des Stadtgebiets bedeckt, sowie mit Pärken und der Limmat als schönste Gebiete für echte Naherholung.

Die Frage der Balance zwischen Arbeit und Privatleben dürfte Unternehmer und Mitarbeitende gleichermaßen interessieren. Aus diesem Grund steht mein diesjähriger Jahresrückblick im Zeichen dieser Thematik, und ich freue mich, dass ich hierzu ein spannendes Gespräch mit einem anerkannten Experten führen konnte: Dieter Kissling, Leiter und Mitinhaber des renommierten Badener Instituts für Arbeitsmedizin (IfA).

Herr Kissling, was sollte ein Standort für das Wohlbefinden der Mitarbeitenden bieten?
Die gute Erreichbarkeit ist zwar elementar für das individuelle Wohlbefinden und entscheidet über die zeitlich optimale Aufteilung des Alltags in Arbeit und Frei-



Echte Pausen – kein Luxus im Arbeitsalltag. Foto Stadt Baden.

zeit. Eine angenehme Umgebung am Arbeitsplatz ist aber ebenso bedeutend, weil der Mensch Schönheit als förderlich für sein Wohlbefinden erachtet. Ebenfalls wichtig: Heute entwickelt sich der Arbeitsalltag in Richtung «Durcharbeiten mit kurzer Verpflegungspause», um so den zusammenhängenden Freizeitblock gross genug zu halten. Eine attraktive Gastrolandschaft wirkt dem Durcharbeiten entgegen, indem sie die Leute zu echten Mittagspausen verführt. Das ist wichtig, weil die Entspannungsphasen den modernen Menschen immer häufiger abhanden kommen. Dies führt zu Erschöpfung und lässt die Leute vermehrt kollabieren.

Und dann ist Ihre Hilfe gefragt.

Ja, aber am besten bevor es soweit ist. Durch den Mangel an Hausärzten hat sich das Problem akzentuiert. Anfänglich betreuten wir ungefähr gleich viele Privatpersonen wie Mitarbeitende aus grossen Unternehmen. Heute machen im IfA 22 Ärzte jährlich 38 000 Konsultationen mit 15 000 verschiedenen Personen, die zu über 70 Prozent aus privater Nachfrage im Sinn der medizinischen Grundversorgung zu uns kommen – das ist ein deutliches Signal für die Verknappung des hausärztlichen Angebots in der Schweiz.

Wie ist das IfA überhaupt entstanden?

Im Jahr 1995 gründete ich das IfA als Outsourcing des Betriebsärztlichen Dienstes bei der ABB. Die selbstständige Aktiengesellschaft ist als medizinische Grundversorgerin tätig. Heute betreiben insgesamt elf Pflegefachfrauen unsere Gesundheitszentren in Baden, Brugg, Turgi und Oerlikon. Es handelt sich dabei um eine Einrichtung, die von den Firmen ABB, Alstom und Bombardier finanziert wird, damit ihre Mitarbeitenden kostenlos eine Erstversorgung direkt am Arbeitsplatz erhalten.

Haben sich die medizinischen Diagnosen im Lauf der Zeit verändert?

Aufgrund der Automatisierung und der Verbesserung der Arbeitssicherheit sind die klassischen Arbeitsunfälle rückläufig. Gegenüber der Startphase des IfA stellen wir aber eine starke Zunahme psychischer Erkrankungen aufgrund ernsthafter Erschöpfungs- und Stresszustände fest. Diese Feststellung entspricht der generellen gesellschaftlichen Entwicklung und zeigt, dass ein Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit zwingend notwendig ist. Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Tennisarme prüfen wir heute vermehrt hinsichtlich psychosomatischer Ursachen. Der Mensch ist sich solcher Zusammenhänge wenig bewusst. Psychische Ursachen werden auch schlecht akzeptiert, weil sie fälschlicherweise als Versagen oder persönliche Schwäche gewertet werden.

Heisst das, dass sich auch die Ansprüche der Firmenmitarbeiter wandeln?

Ja. Der Mitarbeitende ist heute selbständiger und wechselt öfter den Arbeitgeber, er ist in diesem Sinne weniger loyal. Gleichzeitig sucht er aber vermehrt Sinnhaftigkeit in seiner Arbeit. Das hat riesige Konsequenzen auf die Führung. Echte Team-Coaches sind nötig, die ihre Rolle primär in der Dienstleistung am Team erkennen, damit dieses produktiv arbeiten kann und sich wohlfühlt. Um die Fluktuation tief zu halten, ist eine Balance notwendig zwischen dem, was die Mitarbeitenden leisten, und dem, was sie vom Unternehmen erhalten. Letzteres ist vor allem eine Führungsfrage. Auch hier bietet das IfA Unterstützung. In Betrieben, in denen diese sogenannte Effort-Reward-Balance ungenügend ist, kann die Herzinfarkt- und Depressionsrate nachweislich mehr als doppelt so hoch sein wie bei Firmen, die auf den Ausgleich von Geben und Nehmen achten.

Freizeitangebote sind also wichtig für die Gesundheit. Viele der in Baden beschäftigten Leute sind aber Pendler. Wie sieht es bei ihnen mit dem Wunsch nach Badener Freizeitangeboten aus?

Pendler haben heute wenige Ansprüche an das Freizeitangebot an ihrem Arbeitsort. Dennoch: nahegelegene, stimmungsvolle Beizlis sind ideale Orte für die wichtige Entspannung nach der Arbeit. Es spricht auch nichts dagegen, Familie oder Freunde von Pendlern mit ortstypischen Freizeitangeboten nach Baden zu locken. Angehörige nehmen gerne Kenntnis davon, dass die Familienmitglieder an einem lebendigen und schönen Ort arbeiten.

Konkret: Könnte die Zunahme an Beschäftigten aus der IT-Branche im Bäderquartier mit dem freizeit-orientierten Umfeld zusammenhängen?

Das ist gut möglich. Kreative Tätigkeiten gelingen in inspirierendem Umfeld besser. Das ist für Firmen vorteilhaft, in denen täglich Innovation gefordert ist.

Wo hat Baden heute punkto Arbeit und Freizeit die Nase vorne?

Baden hat trotz der unmittelbaren Nähe zur Grossstadt Zürich ein sehr grosses eigenes Freizeitangebot. Gleichzeitig bedeutet die ausgezeichnete Lage einen riesigen Stellenmarkt in kurzer Reisezeit. Diese Kombination ist für die Wohnbevölkerung sehr wertvoll. Umgekehrt erkennen übrigens viele in Zürich wohnhafte Menschen die Vorteile des Pendelns in den weniger überlasteten Zügen nach Baden. Das wiederum ist ein grosser Nutzen für einen Standort mit so vielen Arbeitsplätzen, vor allem hinsichtlich der für Badener Unternehmen besonders wichtigen Verfügbarkeit von Spezialisten.

Die gute Erreichbarkeit birgt jedoch gleichzeitig auch eine bedeutende Gefahr: Sie wird noch mehr Menschen hierher bringen und muss deshalb mit Blick auf die Infrastruktur im Auge behalten werden.

Wie sollte Baden in 20 Jahren aussehen, damit die Mitarbeitenden gerne hierher kommen und leben?

Neben einer guten Verkehrserschliessung und genügend Räumlichkeiten wird eine leistungsfähige Grundinfrastruktur für die Kommunikation immer bedeuter. Nur wer diese Infrastruktur zur Verfügung stellt, ist attraktiv für Firmen, die wiederum für einen hohen Bedarf an Fachkräften und für internationales und kreatives Flair sorgen. Diese Dynamik wirkt auch auf kleinere Firmen anziehend und hatte damals auch mich bei der Standortsuche fürs IfA nach Baden geführt. Das charakteristische Badener Freizeitangebot ist sicher sowohl für Firmen als auch für Mitarbeitende ein gewichtiges Argument, hierherzukommen. Die besonderen Vorzüge der Stadt im Zusammenhang mit dem Ausgleich zwischen Beruf und Freizeit können von Firmen als interessantes Differenzierungsmerkmal auf dem Arbeitsmarkt erkannt werden.