

## **Selbstständig und gesund in freiberuflicher Tätigkeit<sup>1</sup>**

### **1 Einführung**

Mit ihren knapp 3 Mio. Beschäftigten erwirtschaften die Freien Berufe rund 8 Prozent des Bruttoinlandproduktes und tragen mit ihrer Gründungsdynamik wesentlich zu Wachstum und Beschäftigung in Deutschland bei (PAIC 2006).

Allerdings weht auf den Märkten der meisten Freien Berufe ein immer rauerer Wind. Vor allem Klein- und Ein-Personen-Unternehmen wissen ein Lied davon zu singen: Schrumpfender Markt, wachsende Konkurrenz der Anbieter, knappe öffentliche und private Kassen machen es außerhalb weniger Marktnischen immer schwieriger, auskömmliche Honorare für die eigenen Dienstleistungen durchzusetzen. Marketing und Akquisition nehmen immer mehr kostbare Zeit in Anspruch, knapp kalkulierte Aufträge und Projekte verschärfen das Arbeitstempo. Ständiger Termindruck, unübersichtliche Anforderungssituationen, rasche Wechsel von Über- und Unterbeschäftigung prägen den Arbeitsalltag. Lange Arbeitszeiten sind ein weiterer Belastungsfaktor: Nach einer Zeitbudgetstudie arbeiten Freiberufler in der Woche durchschnittlich 50 Stunden, und damit im Mittel fast 12 Stunden mehr als abhängig Beschäftigte (MERZ & BÖHM 2006). Offenbar braut sich auch für viele Freiberufler ein auf Dauer schwer verträglicher Belastungscocktail zusammen (vgl. PRÖLL & SCHUMACHER 2008).

Obwohl die spärlichen empirischen Befunde kaum noch Zweifel daran lassen, dass die Arbeitsbedingungen der Majorität der „kleinen“ Selbstständigen durch erhebliche Arbeitsbelastungen und Gesundheitsrisiken geprägt sind, ist selbstständige Er-

---

<sup>1</sup> Erschienen in: Freie Berufe – Gestalter der Gesellschaft. Festschrift zum 60-jährigen Bestehen des Verbandes Freier Berufe im Lande NRW e.V., Düsseldorf: Selbstverlag, 99-106; Zu den Autoren: Michael Ertel, Dipl.-Soz., wissenschaftlicher Mitarbeiter der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Gruppe 3.3 „Arbeitsgestaltung bei psychischen Belastungen, Stress“; Nöldnerstr. 40/42, 10317 Berlin, [ertel.michael@bua.bund.de](mailto:ertel.michael@bua.bund.de); Ulrich Pröll, Dr. rer. pol., Diplom-Sozialwissenschaftler, Technische Universität Dortmund, Sozialforschungsstelle (sfs), Evinger Platz 17, 44339 Dortmund, [proell@sfs-dortmund.de](mailto:proell@sfs-dortmund.de)

werbsarbeit – europaweit – bislang eher ein Randthema der gesundheitlichen Prävention geblieben. Dieser Befund steht in einem eklatanten Widerspruch zur hohen wirtschafts- arbeitsmarktpolitischen Bedeutung und gesellschaftspolitischen Wertschätzung der selbstständigen Erwerbsarbeit. Eine Situation, die den Rat der EU Anfang 2003 veranlasste, den Mitgliedstaaten die Ausarbeitung nationaler Handlungskonzepte für Prävention und Gesundheitsförderung zu empfehlen (Empfehlung 5052/03 des Rates der EU vom 18.02.2003). Die Ratsempfehlung gab den Mitgliedstaaten lediglich einen Zielrahmen vor, innerhalb dessen sie ihre Handlungskonzepte flexibel an die nationalen Handlungsvoraussetzungen und -notwendigkeiten im Bereich selbstständiger Erwerbstätigkeit anpassen können.

Das damalige Bundesministerium für Wirtschaft und Arbeit (BMWA) hat diese Initiative der EU aufgegriffen und die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) als nachgeordnete Fachbehörde beauftragt, ein solches Handlungskonzept fachlich vorzubereiten. Zur wissenschaftlichen und praktischen Unterstützung wurde ein Verbundprojekt unter Leitung der Sozialforschungsstelle Dortmund (sfs) aufgelegt, auf dessen Ergebnisse sich dieser Beitrag weitgehend stützt (PRÖLL et al. 2007; [www.selbststaendig-und-gesund.de](http://www.selbststaendig-und-gesund.de)). Außerdem fließen Zwischenergebnisse eines vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderten Verbundvorhabens ein, das sich u. a. mit den Handlungsmöglichkeiten von Berufskammern für Prävention und Gesundheitsförderung ihrer Mitglieder befasst ([www.gesundheit-unternehmen.de](http://www.gesundheit-unternehmen.de)).

## **2 „Autonomie“ und „harte Arbeit“: Belastungs- und Gesundheitssituation von Selbstständigen im Überblick**

Aussagekräftige quantitative Daten zur Belastungs- und Gesundheitssituation speziell von Freiberuflich Erwerbstätigen liegen derzeit nicht vor. Deshalb greifen wir in diesem Artikel stichwortartig auf solche Befunde zu Inhabern von Kleinunternehmen und Solo-Selbstständigen zurück, die auch für Situation selbstständiger Freiberufler relevant sein dürften (s. PRÖLL et. al 2007).

Insgesamt stellt sich das Anforderungsprofil selbstständiger Freiberufler deutlich

komplexer dar als das eines typischen Arbeitnehmers. Dies bezieht sich auf die spezifischen unternehmerischen Anforderungen, den – immer mit dem Risiko des Scheiterns verbundenen – Marktauftritt, einen betrieblichen Rahmen in Eigenregie zu organisieren. Sofern Mitarbeiter/innen beschäftigt werden, ist darüber hinaus die Arbeitgeberrolle wahrzunehmen, arbeits- und sozialrechtliche Vorschriften sind einzuhalten und administrativ umzusetzen. Im Hinblick auf Arbeitsbelastungen zeigen Selbstständige – bei aller Vielfalt im Detail – eine ambivalente Situation: hohen zeitliche Arbeitsbelastungen (bedingt durch die Länge der Arbeitszeit und die Beeinträchtigung des Privatlebens durch lange und z.T. unvorhersehbare Arbeitszeiten) stehen große Handlungs- und Entscheidungsspielräumen in der Erwerbsarbeit gegenüber. Selbstständige identifizieren sich in hohem Maße mit ihrer Arbeit und weisen im Zusammenhang mit wertgeschätzten Arbeitsmerkmalen wie Kreativität, Abwechslungsreichtum, Leistungsstolz, etc. hohe Werte von Arbeitszufriedenheit auf.

Eine Studie aus der Medienbranche (ERTEL & HAAKE 2001) zeigt, dass Freelancer vor allem im Zusammenhang mit überlangen Arbeitszeiten – hier über 60 Std. pro Woche – gesundheitlich problematische Verhaltensweisen wie „Arbeiten trotz Krankheit“ (80 %) und „Erholungsunfähigkeit“ (54 %) aufweisen. Überlange Arbeitszeiten sind dabei nicht immer Ausdruck einer beruflichen Erfolgsschizorie, die als „Workoholismus“ natürlich auch gesundheitliche Schattenseiten haben kann. Extensive Arbeitszeit ist oft eine Reaktion auf schlechte Verwertungsbedingungen unter entsprechend schwierigen Marktssituationen. Auch „kleine“ Selbstständige befinden sich häufig in einem von der Arbeitsforschung (z.B. HOFF 2007) zunehmend thematisierten Zielkonflikt: Den einen Pol markiert eine „arbeitszentrierte und entgrenzte Lebensgestaltung“ mit dem (angestrebten) Ziel des kurzfristigen beruflichen Erfolgs, die das Risiko der Gefährdung der Work-Life-Balance, der Gesundheit und der kreativen Ressourcen einschließt. Auf der anderen Seite steht ein „balancierter“ Lebens- und Arbeitsstil, der auf Belastungsgrenzen reflektiert und zugunsten des langfristigen Erhalts der beruflichen, persönlichen und sozialen Ressourcen von übermäßig ehrgeizigen Erfolgszielen Abstand nimmt. Es gibt deutliche Hinweise darauf (s. PRÖLL et al. 2007), dass selbstständig erwerbstätige Frauen eine höhere Selbstachtsamkeit und Gesundheitskompetenz aufweisen als Männer und daher, z.T. auch bei materiellen Einbußen, dazu neigen, einen in diesem Sinne ausgewogenen Lebens- und Arbeitsstil zu praktizieren.

### 3 Gesundheitsbezogene Prävention in Freien Berufen

Die gestiegenen unternehmerischen Anforderungen machen es auch in den Freien Berufen erforderlich, **Gründungsvorhaben selbstkritisch und ergebnisoffen zu reflektieren**. Denn je ambitionierter das Gründungsprojekt, desto wichtiger ist neben den fachlichen und finanziellen Startbedingungen eine robuste Ausstattung mit „unternehmerischen“ Persönlichkeitsmerkmalen wie Leistungsmotivstärke, Kontrollüberzeugung und Risikobereitschaft. Wichtige, für den wirtschaftlichen Erfolg wie die persönliche Gesundheit gleichermaßen hilfreiche Kompetenzen sind darüber hinaus die Fähigkeit zur Selbstführung, zum Zeitmanagement, zur Selbstorganisation und zum persönlichen Stressmanagement. Gründungsinteressierte sollten deshalb sehr frühzeitig (schon in der Orientierungsphase) zu einer selbstkritischen Überprüfung ihrer persönlichen Voraussetzungen und ihrer sozialen Unterstützungsstrukturen angeregt werden. Es sollte kein Gründungsprojekt öffentlich gefördert werden, ohne dass zuvor auch diese Dimensionen in einem Stärken-Schwächen-Profil angesprochen wurden. Personen mit einer sehr schlechten Prognose ihrer Bewältigungskompetenz und „Krisenfestigkeit“ sollte vom Eintritt in die Selbständigkeit abgeraten werden. Vorhandene, aber behebbare Defizite sollten in einem „Selbstenwicklungsplan“ – als festem Bestandteil des „Businessplans“ – systematisch ausgebaut werden. Modelle der Gründungsberatung, die sich konsequent an den individuellen Besonderheiten von Person und Geschäftskonzept orientieren, bieten für diese Aufgabenstellung die besten operativen Voraussetzungen (z.B. unter Einsatz von Coaching-, Lotsen- oder Mentoring-Modellen).

Die Konsolidierung und Sicherung einer selbständigen Existenz ist ein krisenanfälliger Prozess, bei dem wirtschaftliche und persönlich-gesundheitliche Probleme oft Hand in Hand gehen. Hier können **Angebote der Krisenintervention** die Bereitschaft fördern, sich frühzeitig kollegialer und/oder professioneller Hilfe anzuvertrauen um damit einer Eskalation von Problemlagen vorzubeugen. Erfolg versprechend erscheinen vor allem die Möglichkeiten, kollegiale Erst-Beratung mit professioneller Unterstützung (z.B. durch Kammern oder Einrichtungen der Wirtschaftsförderung) zu vernetzen.

Eine solide Basis an **persönlicher Gesundheitskompetenz** ist für nachhaltig erfolg-

reiche Selbstständigkeit unverzichtbar. Das Projekt *selbstständig & gesund* hat dafür einige wenige, besonders effiziente Schlüsselkompetenzen identifiziert, deren Gesundheitsnutzen wissenschaftlich hinreichend belegt ist, für deren Vermittlung es ein ausreichendes didaktisches Know-How und einen (inzwischen kaum noch überschaubaren) Konzept- und Anbietermarkt gibt. Im Mittelpunkt stehen dabei:

- *Selbstführung* (berufliche Orientierung auf persönlich bedeutsame Ziele und Lebensinteressen) und *Selbstachtsamkeit* (Bereitschaft und Fähigkeit zur Selbstbeobachtung und zur „Sorge um sich selbst“);
- *Stressmanagement*: erkennen, vermeiden und bewältigen von Überforderung im eigenen beruflichen und außerberuflichen Alltag;
- *Selbstorganisation*: Beherrschung von Techniken des Zeit- und Projektmanagements;
- *Soziale und kommunikative Kompetenz* im (fairen, partnerschaftlichen) Umgang mit Mitarbeiter/innen und Kunden;
- *Work-Life-Management*: Hier geht es vor allem darum, ein Gegengewicht zur Dominanz des Beruflichen aufzubauen, insbesondere durch die Pflege emotional stützender sozialer Bindungen und Beziehungen im Bereich Familie, Partnerschaft, Freunde und Bekannte;

Im laufenden Projekt *PräTrans* des BMBF wird unter anderem der Frage nachgegangen, welche Rolle die **Berufskammern** bei der gesundheitlichen Prävention für ihre Mitglieder wahrnehmen können (vgl. AMMON & PRÖLL 2008). Berufskammern zeichnen sich im Vergleich zu anderen Selbstverwaltungseinrichtungen der Wirtschaft (IHK, Handwerkskammern) durch homogene Arbeits- und Erwerbsbedingungen der bei ihnen Vertretenen aus. Professionalität, Dienstleistungsqualität und fachliche Unabhängigkeit sind ihre zentralen Leitideen. Vor allem berufsspezifische Gesundheitsbelastungen können auf dieser Kommunikationsplattform gezielt angesprochen werden, berufsspezifische Bewältigungs- und Präventionskonzepte können (und müssen) in den Zusammenhang eines erweiterten Verständnisses von Professionalität gestellt werden. Hierfür stellen das Fort- und Weiterbildungsangebot der zumeist angelagerten „Akademien“ sowie die laufende berufsfachliche und –

politische Mitgliederinformation (via Internet und Print-Periodika) bedeutsame Transferkanäle dar.

Bislang jedoch spielt das Thema „Erwerbsarbeit und Gesundheit“ in der Selbstverwaltung der Freien Berufe praktisch kaum eine Rolle. Es gibt allerdings einige Inseln „guter Praxis“ mit einem hohen Anregungs- und Modellpotenzial. So werden über die Akademie der Architektenkammer Nordrhein-Westfalen seit einigen Jahren eintägige Seminare zum Zeit- und Projektmanagement mit geschickt integriertem Gesundheitsbezug angeboten.<sup>2</sup> Sie werden seit Jahren gut nachgefragt, wofür mehrere Erfolgsfaktoren verantwortlich sind: Die Seminare werden von einer Architektin mit Zusatzqualifikation im Managementtraining konzipiert und durchgeführt, was ihnen ein hohes Maß an Authentizität verleiht. Sie sind strikt auf das Berufsmilieu bezogen und greifen die oben erwähnten *praktischen* Bewältigungs- und Präventionsstrategien (Selbstführung, Selbstmanagement, Work-Life-Balance) auf. Ziel ist, Kompetenzen für eine erfolgreiche und zugleich selbstachtsame und nachhaltige persönliche Berufspraxis zu vermitteln. Die Kammer unterstützt diese Botschaft dadurch, dass die Seminarteilnahme auf die obligatorische Fortbildung des Mitgliedes angerechnet werden kann.

Das Thema „Arbeit und Gesundheit“ ist vor allem in Berufskammern ansatzweise präsent, die eine natürliche Nähe zum Thema haben und/oder in denen einzelne Mitgliederfraktionen ein besonderes wirtschaftliches und berufspolitisches Interesse an seiner Förderung haben. *Ärzttekammern* z.B. beschäftigen sich seit einigen Jahren mit der Gefährdung ihrer Mitglieder durch berufliches Ausbrennen (Burn-Out) oder problematischen Medikamentenkonsum. Einige Landesärzttekammern haben dafür bereits interne Unterstützungsstrukturen und –verfahren aufgebaut. *Ingenieurkammern* zählen zu ihren Mitgliedern auch die auf dem Feld von Arbeitsschutz und Sicherheitstechnik freiberuflich beratenden Ingenieure. Diese nutzen ihre Kammer legitimer Weise als eine Plattform des „Themenmarketings“ über die eigene Community hinaus, sei es über die Arbeit von Kammer-Fachausschüssen, das Engagement in der internen Fortbildung oder das Angebot „berufsgenossenschaftlicher Selbsthil-

---

<sup>2</sup> vgl. <http://www.akademie-aknw.de/akademieprogramm/f-fortbildung/organisation-und-bueromanagement.htm>

fe“ bei der präventionsfachlichen Betreuung der Büros von Berufskolleg/innen.

Hier möchte eines der im PräTrans-Projekt angebahnten Modellprojekte in Zusammenarbeit zunächst mit der Ingenieurkammer Sachsen-Anhalt gezielt ansetzen. Dabei sind zwei Aktionsschwerpunkte vorgesehen: Zum einen soll durch eine kammerinterne „Kommunikationsoffensive“ das Thema Gesundheit behutsam aus seinem Schattendasein geholt werden (Artikelserie, aktivierende Mitgliederbefragung). Durch die Einrichtung einer Informationsrubrik „Erfolgreich und gesund im Ingenieurberuf“ auf der Kammer-Homepage und die Entwicklung eines Weiterbildungsangebots nach dem oben beschriebenen Konzept der Architektenkammer soll das Thema stabiler installiert werden.

Insgesamt ist somit zu hoffen, dass mit den dargestellten Initiativen gesundheitliche Aspekte freiberuflicher Tätigkeit künftig breitere Aufmerksamkeit erfahren werden, die zu einem „nachhaltigen Wirtschaften“ dieser Erwerbsgruppe beitragen können.

## Literatur

Ammon, Ursula; Pröll, Ulrich (2008): Erwerbsarbeit und Gesundheit als Thema von Wirtschafts- und Berufskammern. In: DLR-Projekträger Arbeitsgestaltung und Dienstleistungen (Hrsg.), Präventiver Arbeits- und Gesundheitsschutz 2020, Dokumentation der Jahrestagung des Förderschwerpunktes in Aachen 15./16.11.2007 (i.E.)

Ertel, M.; Haake, G.: Belastungen und Gesundheitsrisiken von Freelancern - der Arbeitstypus der Zukunft? In: Pickshaus, K.; Schmitthener, H.; Urban, H.-J. (Hrsg.): Arbeiten ohne Ende. Neue Arbeitsverhältnisse und gewerkschaftliche Arbeitspolitik. Hamburg: VSA-Verlag, 112-121, 2001

Ertel, M.; Pröll, U.: Arbeitssituation und Gesundheit von „neuen Selbständigen“ im Dienstleistungssektor, ARBEIT, Heft 1, 3-15, 2004

Hoff, E.-H.: Kurzfristige Verausgabung oder langfristiger Erhalt von Innovationsfähigkeit ? Forschungsfragen zu individuellen und organisationalen Zielkonflikten, in: Ludwig, J. et al (Hg.): Arbeitsforschung und Innovationsfähigkeit in Deutschland. München und Mering: Rainer Hampp Verlag 2007, 173-178

Merz, J. und Böhm, P.: Tägliche Arbeitszeitmuster und Einkommen von Freien Berufen – Neue Ergebnisse aus der deutschen Zeitbudgeterhebung. FFB-Diskussionspapier Nr. 60, Juni 2006 (Forschungsinstitut Freie Berufe an der Universität Lüneburg)

Paic, P.: Existenzgründung und Einkommen Freier Berufe – Ergebnisse aus dem Sozioökonomischen Panel. FFB-Diskussionspapier Nr. 61, Juli 2006, (Forschungsinstitut Freie Berufe an der Universität Lüneburg ).

Pröll, U.; Ammon, U.; Ertel, M.; Haake, Gunter; Kruse, O.: selbständig & gesund – Prävention und Gesundheitsförderung bei selbständiger Erwerbsarbeit. Forschungsbericht FB 1092 der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Bremerhaven: Wissenschaftsverlag NW 2007

Pröll, Ulrich; Schumacher, Erika (2008): Fit bis zur Rente? Gesundheitsmanagement im freiberuflichen Arbeitsleben. Deutsches Architektenblatt (NRW), Heft 1, 14f.