

## Internationale Umfrage zur Ergonomie am Arbeitsplatz von Berufsübersetzerinnen und -übersetzern

Maureen Ehrensberger-Dow, Andrea Hunziker Heeb, Gary Massey, Ursula Meidert,  
Annina Meyer, Silke Neumann und Heidrun Becker

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW)

Juli 2015

Am 20. Weltkongress der FIT in Berlin hielten zwei Mitglieder unseres Teams einen Vortrag über unser Forschungsprojekt Ergonomie am Übersetzerarbeitsplatz (*Cognitive and Physical Ergonomics of Translation*)<sup>1</sup>. Die Präsentation endete mit dem Aufruf an die Anwesenden, sich bei Interesse an der geplanten Umfrage zum Thema bei uns zu melden. Das Echo war überwältigend und uns wurden Dutzende Visitenkarten in die Hand gedrückt. Ergonomie war tatsächlich etwas, das diese BerufsübersetzerInnen beschäftigte, die vermutlich einen Grossteil ihres Arbeitstages mit dem Lösen kognitiv anspruchsvoller Aufgaben am Computer verbringen und sich der Wichtigkeit eines ergonomisch gut eingerichteten Arbeitsplatzes bewusst sind.

Die hier beschriebene Umfrage wurde von einem Team von Übersetzungs- und Ergotherapie-WissenschaftlerInnen an unserer Fachhochschule erstellt. Sie war darauf ausgerichtet, verschiedene Teilgebiete der Ergonomie zu untersuchen, zu denen gemäss der Internationalen Gesellschaft für Ergonomie (IEA)<sup>2</sup> neben den sogenannten physikalischen Aspekten auch Faktoren, die Auswirkungen auf kognitive Prozesse haben, sowie Organisationsstrukturen und Arbeitsprozesse gehören. In Übereinstimmung mit dieser breiten Definition von Ergonomie wurden die Fragen in fünf Gruppen unterteilt: 1) Arbeitsplatz und Arbeitsumgebung; 2) Computer-Arbeitsplatz; 3) Tools und weitere Hilfsmittel; 4) Workflow and Organisation und 5) Gesundheit und damit verbundene Aspekte. Die Online-Umfrage wurde in sechs Sprachen (DE, EN, FR, IT, PT, SP) zur Verfügung gestellt und der dazugehörige Link dazu an alle interessierten Personen sowie an Berufsverbände, Sprachdienstleister und persönliche Kontakte weltweit verschickt.

### Wer nahm daran teil und was kam dabei heraus?

Bis zum Abschluss der Umfrage Ende 2014 hatten insgesamt 1'850 professionelle Übersetzerinnen und Übersetzer aus beinahe 50 Ländern daran teilgenommen. Die meisten davon waren Frauen (79 %), 26 bis 55 Jahre alt (79 %) und übersetzten mehr als 20 Stunden pro Woche (79 %). Bei weitem die grösste Gruppe der UmfrageteilnehmerInnen arbeitete freiberuflich (77 %), beinahe 250 waren im öffentlichen Dienst und etwas mehr als 160 in Privatunternehmen tätig. Gut die Hälfte (56 %) der TeilnehmerInnen übersetzte ausschliesslich in ihre Erstsprache (A-Sprache). Überraschend für eine Tätigkeit, bei der die Computertastatur so intensiv genutzt wird, beherrschten nach eigenen Angaben nur 52 % der ÜbersetzerInnen das Zehnfingersystem, wobei es keinen Unterschied zwischen jüngeren (d.h. 18- bis 45-Jährigen) und älteren (über 45-Jährigen) gab.

<sup>1</sup> [www.linguistik.zhaw.ch/ergotrans](http://www.linguistik.zhaw.ch/ergotrans)

<sup>2</sup> <http://www.iea.cc/>

Die Teilnehmenden wurden gebeten, beim Beantworten der Fragen denjenigen Arbeitsplatz zu berücksichtigen, den sie am häufigsten für ihre Übersetzungsarbeit nutzen. Für den grössten Teil der freiberuflichen und der ÜbersetzerInnen im öffentlichen Dienst ist das ein Raum für sich alleine, was auf wesentlich weniger der bei Privatunternehmen angestellten ÜbersetzerInnen zutrifft (siehe Abbildung 1). Tatsächlich teilen sich fast 20 % der bei Privatunternehmen angestellten ÜbersetzerInnen das Büro mit mindestens zehn anderen Personen, was sich auf ergonomische Aspekte wie Umgebungsgeräusche und mögliche Ablenkungen auswirkt.

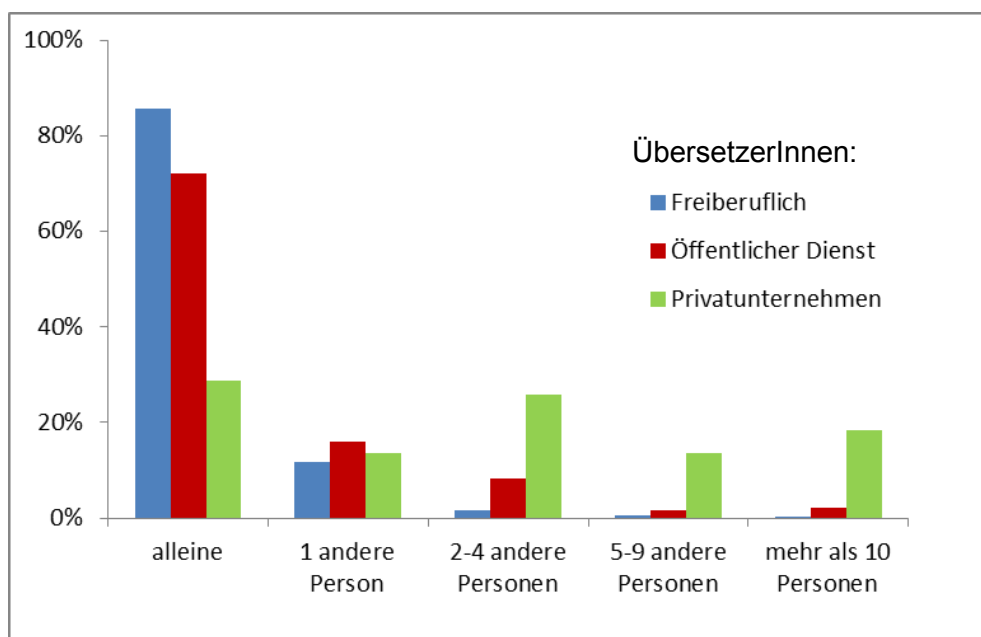


Abbildung 1. Anzahl Personen im Büro

Im Verhältnis können mehr der bei Privatunternehmen angestellten ÜbersetzerInnen weder die Luftzirkulation noch die Beleuchtung regulieren und haben keinen direkten Blick ins Freie, was sie als störend empfinden (siehe Abbildung 2). Sie verwenden auch eher Kopfhörer, um sich vom Umgebungslärm abzuschotten. Die Mehrheit der in Privatunternehmen und im öffentlichen Dienst tätigen ÜbersetzerInnen fühlt sich durch umhergehende oder sich unterhaltende Kolleginnen und Kollegen gestört. Schliesslich geben ungefähr 70 % aller ÜbersetzerInnen an, dass sie sich manchmal, meistens oder immer durch E-Mails, Chats und Telefonanrufe gestört fühlen.

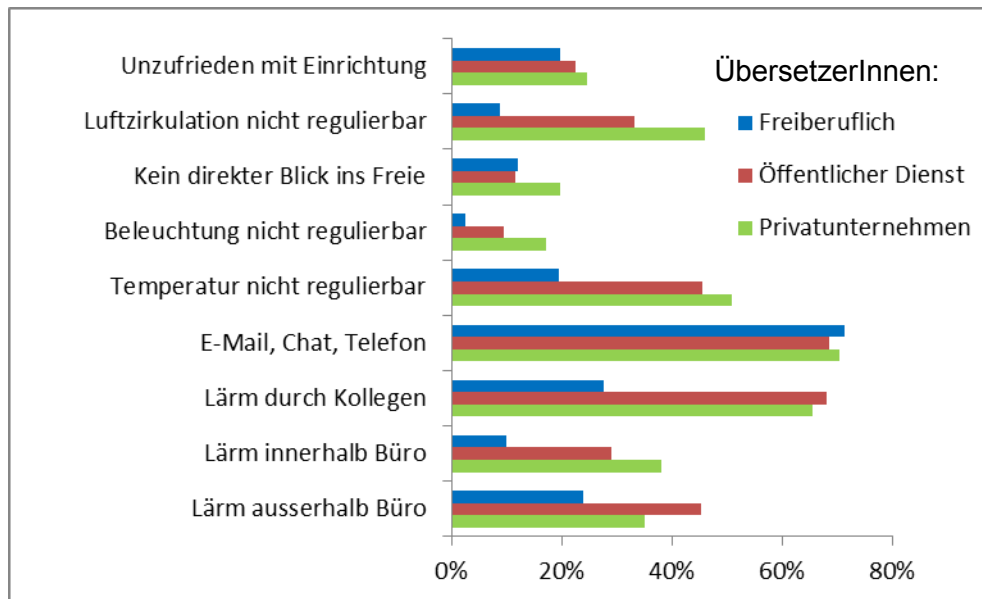


Abbildung 2. Störfaktoren beim Übersetzen

Die Auswertung der Fragen zur physikalischen Ergonomie, wie zum Beispiel zum Arbeitstisch, Stuhl und Computer, zeigt, dass insbesondere freiberufliche ÜbersetzerInnen davon profitieren könnten, diesen Aspekten ihres Arbeitsplatzes mehr Beachtung zu schenken. Verglichen mit den anderen zwei Gruppen verfügen sie nämlich seltener über einen ausschliesslich fürs Übersetzen reservierten Arbeitsplatz, einen genug grossen Arbeitstisch (d.h. mindestens 120 cm x 80 cm) und einen anpassbaren Tisch oder Stuhl und haben ihre Ellenbogen beim Arbeiten auch seltener auf Höhe der Tischoberfläche. Ein zusätzliches Risiko für Gesundheitsbeschwerden wie Muskel- und Gelenkprobleme birgt die Tatsache, dass ein hoher Anteil der freiberuflichen ÜbersetzerInnen mit einem Laptop- statt mit einem Desktop-Computer arbeitet (44 % im Vergleich zu 18 % der ÜbersetzerInnen im öffentlichen Dienst und 25 % derjenigen in Privatunternehmen). Zudem benutzen sie weniger oft Peripheriegeräte wie einen zusätzlichen Bildschirm oder eine externe Tastatur. Nur 25 % der freiberuflichen ÜbersetzerInnen benützen zwei Bildschirme, während dies bei beinahe der Hälfte der angestellten der Fall ist. Mehr freiberufliche ÜbersetzerInnen benutzen einen kleinen Bildschirm, wodurch sich das Risiko für eine Überanstrengung der Augen erhöht. Etwas über die Hälfte der freiberuflichen ÜbersetzerInnen platziert ihren Bildschirm zu hoch, was ein Risiko für Nackenbeschwerden darstellt. Dieser Anteil liegt jedoch bei den anderen beiden Gruppen noch höher: bei 67 % für die ÜbersetzerInnen im öffentlichen Dienst und 64 % für diejenigen in Privatunternehmen. Allerdings benützen proportional mehr freiberufliche ÜbersetzerInnen eine ergonomische Maus oder Tastatur (31 % bzw. 20 %) als die andern beiden Gruppen. Vielleicht kompensieren sie damit ein Stück weit die anderen, nicht optimalen Bedingungen? Im Grossen und Ganzen weisen die Antworten der im öffentlichen Dienst und bei Privatunternehmen angestellten ÜbersetzerInnen darauf hin, dass ihre Arbeitsplätze inklusive Computer punkto physikalischer Ergonomie hinreichend gut ausgestattet sind. Dies könnte als gewisser Ausgleich für die Einschränkungen und Ablenkungen dienen, die das Arbeiten in einem Mehrpersonenbüro mit sich bringt (aufgeführt in Abbildung 2).

Beinahe ein Drittel der über 45-jährigen und knapp weniger als ein Viertel der bis zu 45 Jahre alten ÜbersetzerInnen gaben an, keine CAT-Tools zu verwenden. Wie aus Abbildung 3 ersichtlich ist, sind darunter proportional mehr freiberufliche als angestellte ÜbersetzerInnen. Dies bedeutet, dass viele freiberufliche ÜbersetzerInnen nicht von den potenziellen Vorteilen der CAT-Tools bezüglich Effizienz und

Konsistenz profitieren können, denn 96 % aller ÜbersetzerInnen, die damit arbeiten, halten diese manchmal, meistens oder immer für hilfreich. Andererseits sind es eher die freiberuflichen als die festangestellten ÜbersetzerInnen, die angeben, mit zwei verschiedenen CAT-Tools zu arbeiten. Sie tun dies wohl auf Verlangen ihrer Kunden, haben dadurch aber einen zusätzlichen kognitiven Aufwand, da sie je nach Auftrag zwischen den Tools hin und her wechseln müssen. In der Tat erwähnen mehr als die Hälfte der ÜbersetzerInnen, die mit mehreren CAT-Tools arbeiten, dass dies ihre Produktivität manchmal, meistens oder immer negativ beeinflusst. Die Hälfte der freiberuflichen und der ÜbersetzerInnen im öffentlichen Dienst, die mit CAT-Tools arbeiten, belassen die Standardeinstellungen, anstatt die Vorteile individueller Anpassungen zu nutzen. Bei Privatunternehmen angestellte ÜbersetzerInnen sind viel eher geneigt, individuelle Einstellungen vorzunehmen, vielleicht weil sie diesbezüglich geschult wurden. Mehr noch könnte eine grössere Ähnlichkeit zwischen den Funktionen und Benutzeroberflächen der unterschiedlichen CAT-Tools bewirken, dass ÜbersetzerInnen sich auf ihr Kerngeschäft konzentrieren können. Über die Hälfte der festangestellten ÜbersetzerInnen gab an, dass es in ihren CAT-Tools Dinge gibt, die sie stören, und viele nannten auch Beispiele dafür. Obwohl dies bei den Freiberuflichen etwas weniger der Fall war (46 %), deuten diese Resultate doch darauf hin, dass die Ergonomie solcher Tools noch reichlich Verbesserungspotenzial birgt.

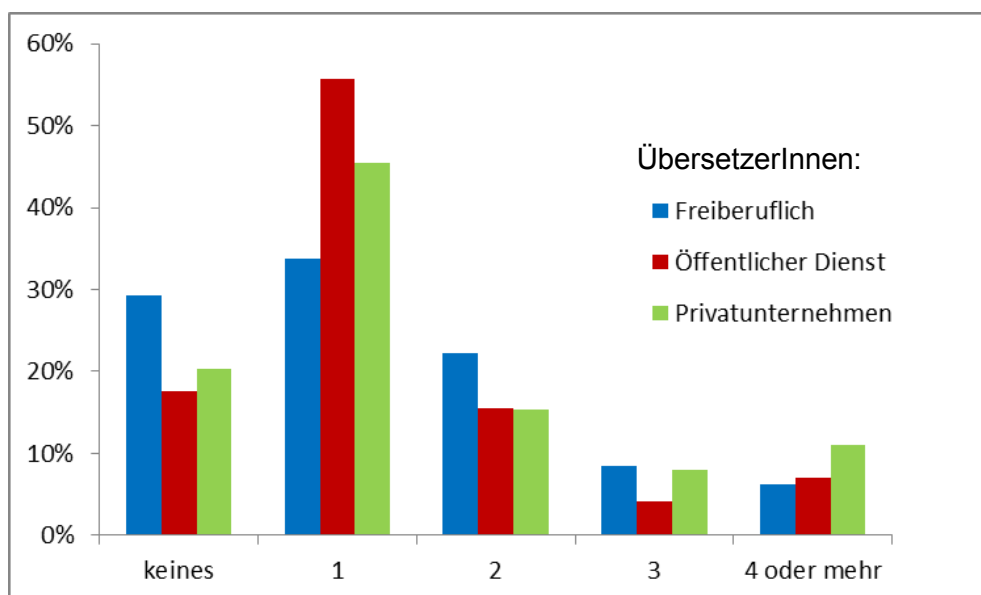


Abbildung 3. Anzahl verwendeter CAT-Tools

In Bezug auf den Arbeitsablauf und die -organisation sind freiberufliche ÜbersetzerInnen mehr auf sich alleine gestellt. So bekommen sie eher selten oder gar nie Referenzmaterial oder andere Hilfsmittel von Kunden zur Verfügung gestellt. Übersetzungsprobleme bespricht ungefähr die Hälfte von ihnen selten oder nie mit Kolleginnen oder Kollegen persönlich oder am Telefon. Teilweise kompensieren sie dies durch häufigere Verwendung von Internetforen im Vergleich zu den Festangestellten. Mit den im öffentlichen Dienst angestellten ÜbersetzerInnen haben die freiberuflichen gemeinsam, dass sie kaum Feedback zu ihrer Arbeit erhalten. Diesem relativ isolierten Arbeiten der freiberuflichen ÜbersetzerInnen steht die Freiheit gegenüber, selber entscheiden zu können, wann sie arbeiten, welche Aufträge sie annehmen und auch wie oft, wann und wo sie Pause machen. Die Resultate zum Arbeitsablauf, der -organisation und dem Feedback liegen für die im öffentlichen Dienst arbeitenden ÜbersetzerInnen zwischen denjenigen für die freiberuflichen und den bei Privatunternehmen angestellten.

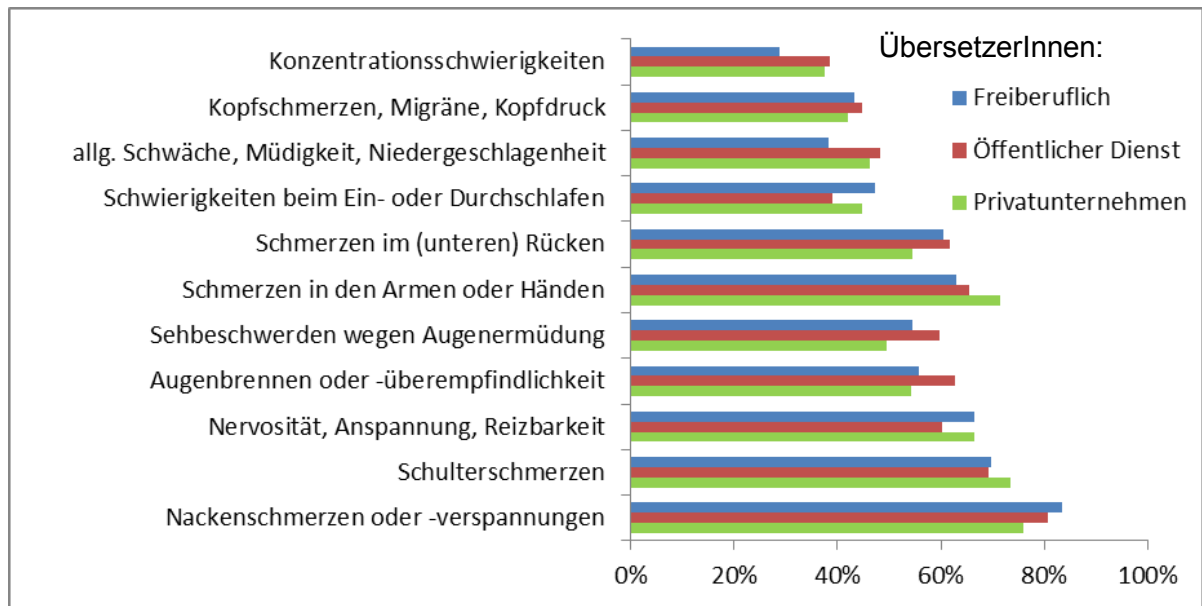


Abbildung 4. Mit der Arbeit in Zusammenhang stehende Beschwerden

Im letzten Teil der Umfrage wurde neben allgemeinen Fragen zur Gesundheit und dem Wohlbefinden auch nach spezifischen Beschwerden gefragt und ob diese in Verbindung mit der Arbeit stehen würden. Erfreulich ist, dass beinahe drei Viertel der Teilnehmenden angaben, bei guter oder sehr guter Gesundheit zu sein. Allerdings sagten die meisten ÜbersetzerInnen, die in den vorangegangenen zwölf Monaten gesundheitliche Beschwerden hatten, dass diese mit der Arbeit in Verbindung stünden (siehe Abbildung 4). Einige der meistgenannten Beschwerden (Schulter- oder Nackenschmerzen, Augenbrennen, -ermüdung, Schmerzen in Armen oder Händen, Rückenschmerzen) scheinen direkt auf intensive Bildschirmarbeit und Tätigkeiten, die mit der Texteingabe am Computer im Zusammenhang stehen, zurückzuführen zu sein. Andere Beschwerden (Nervosität, Schlafprobleme, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten) könnten Hinweise auf eine kognitive Überlastung aufgrund suboptimaler Arbeitsbedingungen sein. Die beiden Gruppen der angestellten ÜbersetzerInnen brachten ihre Gesundheitsbeschwerden eher in Verbindung mit ihrer Arbeit als die freiberuflichen. Das könnte das Resultat eines geschärften Bewusstseins der Angestellten bezüglich Ergonomie sein, denn beinahe ein Drittel von ihnen hatte schon einmal eine ergonomische Arbeitsplatzberatung erhalten, verglichen mit nur 7 % der Freiberuflichen. 64 % aller teilnehmenden Übersetzerinnen und Übersetzer gaben an, während mehr als einer Stunde pro Woche Sport zu treiben. Diese Angabe entpuppte sich in einer linearen Regressionsanalyse als der entscheidende Faktor für das Erhalten der Gesundheit und die Bewältigung von Stress.

### Wie geht es weiter?

Wie bereits erwähnt, gibt es in Bezug auf die Ergonomie von Übersetzerarbeitsplätzen beträchtliches Verbesserungspotenzial. Bei der Frage, welche der aufgelisteten Aspekte ihres Arbeitsplatzes ergonomischer sein sollten (Abbildung 5), wählten über 44 % der ÜbersetzerInnen den Stuhl. Dies ist unter Umständen eine teure Anschaffung, wird jedoch als wichtig erachtet. Bei den freiberuflichen ÜbersetzerInnen war auch die Grösse des Arbeitstisches ein oft genanntes Problem, was sich mit den oben erwähnten Resultaten deckt. Der meist genannte Kommentar bezüglich des Tisches war der Wunsch, auch im Stehen arbeiten zu können. Bei den im öffentlichen Dienst und bei Privatunternehmen angestellten ÜbersetzerInnen bezogen sich viele Aspekte auf Bürobedingungen wie Beleuchtung, Temperatur und

Luftqualität, was wiederum die oben genannten Ergebnisse bestätigt. Die Resultate der Umfrage zeigen deutlich, dass die ergonomischen Profile der drei Gruppen von Übersetzerinnen und Übersetzern sehr unterschiedlich sind. Diesem Umstand sollte bei einer Abklärung ihrer Bedürfnisse Rechnung getragen werden. So gaben zum Beispiel 40 % bis 50 % der ÜbersetzerInnen im öffentlichen Dienst an, dass sie ihre eigene Übersetzung oder die von jemand anderem meistens oder immer auf Papier überarbeiten. Diese Arbeit könnte im Stehen gemacht werden, mit zum Beispiel einem niedrigen Regal als Dokumentenablage. Das würde den ÜbersetzerInnen die Gelegenheit geben, einerseits eine Mikropause einzulegen und andererseits Abwechslung in ihre Körperhaltung zu bringen.

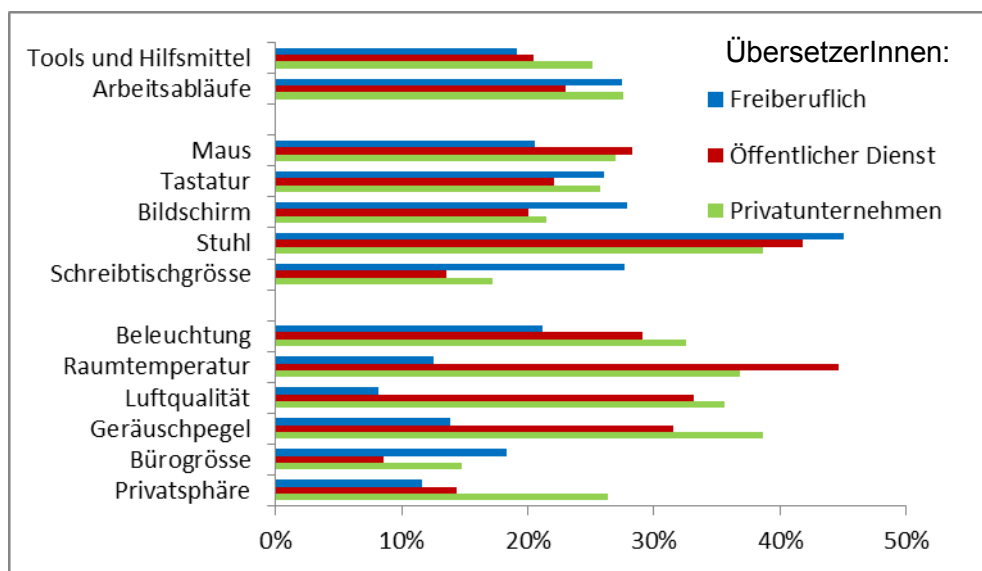


Abbildung 5. Welche Aspekte sollten ergonomischer sein?

Mit unserer Forschung möchten wir das Bewusstsein von ÜbersetzerInnen und ihren Arbeit- beziehungsweise AuftraggeberInnen für ergonomische Aspekte der Übersetzertätigkeit fördern, um die Arbeitsbedingungen, wo immer möglich, zu verbessern. Wir sind der Meinung, dass dies ausser zu einer Verminderung der Gesundheitsrisiken, die mit dieser traditionellerweise sitzenden Tätigkeit in Verbindung gebracht werden, auch zu einer verbesserten Ergonomie der zunehmend technologieorientierten Arbeitsumgebung führt. Dies wiederum wird es den Übersetzerinnen und Übersetzern erlauben, das zu tun, was sie am besten können, anstatt ihre Zeit und Energie mit unergonomischen Benutzeroberflächen und Tools zu vergeuden.

Wir danken allen Übersetzerinnen und Übersetzern, die an unserer Umfrage teilgenommen haben, und dem Schweizerischen Nationalfonds für die Projektfinanzierung. Wenn Sie mehr über unsere Forschung erfahren möchten, kontaktieren Sie uns bitte unter [ergotrans.iued@zhaw.ch](mailto:ergotrans.iued@zhaw.ch) oder gehen Sie auf [www.linguistik.zhaw.ch/ergotrans](http://www.linguistik.zhaw.ch/ergotrans).

Hier finden Sie Informationen und Tipps zur Ergonomie am Arbeitsplatz:

- Eidgenössische Koordinationskommission für Arbeitssicherheit  
<http://www.ekas-box.ch>
- Schweizerische Unfallversicherungsanstalt Suva  
<http://www.suva.ch/startseite-suva/service-suva/lernprogramme-suva/ergonomie-am-bildschirmarbeitsplatz-suva.htm>
- Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz  
<https://osha.europa.eu/en/publications/e-facts/efact13>
- United States Department of Labor  
<https://www.osha.gov/SLTC/etools/computerworkstations/positions.html>
- Canadian Centre for Occupational Health and Safety  
<http://www.ccohs.ca/oshanswers/ergonomics/office/>