



# Was ist die ideale Arbeitszeit?

Während Österreich  
den Zwölfstundentag einführt,  
sagen Wissenschaftler: Kürzer  
arbeiten macht produktiver,  
gesünder und glücklicher.

Was ist dran?

TEXT LISA BREIT

# A

rbeitslosigkeit hat fatale Folgen für die Gesundheit, zeigte schon die erste österreichische Studie zum Thema, „Die Arbeitslosen von Marienthal“ aus dem Jahr 1933. Auch zahlreiche neuere Untersuchungen weisen nach: Wer keine Beschäftigung hat, leidet eher unter Bluthochdruck, Erschöpfung, einem schlechten Selbstwertgefühl, Schlafstörungen oder sogar Depressionen. Aber auch zu viel Arbeit macht nachweislich krank, kann zu Stress und Burnout führen. Deutsche Forscher haben etwa gezeigt, dass schon eine Stunde mehr pro

Woche Arbeitnehmern zu schaffen machen kann. Für ihre Studie, die sie kürzlich im Fachblatt *Labour Economics* veröffentlichten, werteten sie umfangreiche Befragungsdaten aus. Das Ergebnis: Bereits bei einem Plus von einer Arbeitsstunde sank die selbst eingeschätzte Gesundheit der Befragten um zwei Prozent, und die Anzahl der Arztbesuche stieg um 13 Prozent. Es nehmen sogar die kognitiven Fähigkeiten ab, ermittelten wiederum australische Forscher. Wer wöchentlich mehr als 40 Stunden arbeitet, sei sogar unaufmerksamer und unkreativer als jemand, der gar nicht arbeitet. Bleibt die Frage: Wie viel Arbeit ist ideal?

Für die Österreicherinnen und Österreicher wären das 36 Stunden in der Woche, wie eine aktuelle Auswertung der Arbeitskammer ergeben hat. Pro Tag würde das etwas mehr als sieben Stunden ergeben. Das ist nach Einschätzung einiger Wissenschaftler sogar schon zu viel. Sie gehen davon aus, dass der Mensch sich nicht länger als sechs Stunden am Stück konzentrieren kann. „Grundsätzlich sind kürzere Arbeitstage produktiver als längere“, sagt auch der Wiener Neurologe Wolfgang Lalouschek in einem Interview mit dem STANDARD.

### Weniger Arbeit = mehr Glück?

Der US-Arbeitspsychologe Adam Grant schlägt vor, ein Arbeitstag sollte um 15 Uhr enden. Der niederländische Autor und Historiker Rutger Bregman ist gar für eine Arbeitswoche mit nur 15 Stunden. Das wären drei Stunden pro Tag. Gleichzeitig will Bregman das Pensionsalter auf 80 Jahre anheben. Er behauptet: Wenig, aber doch zu arbeiten fördere die Gesundheit der Menschen bis ins hohe Alter.

Erste Experimente scheinen zu bestätigen, dass kürzere Arbeitstage produktiver, gesünder und schließlich auch glücklicher machen.

In einem Projekt in einem schwedischen Pflegeheim wurden die täglichen Arbeitsstunden auf sechs reduziert. Das Projekt musste aus Kostengründen vorzeitig gestoppt werden. Der stellvertretende Bürgermeister berichtete jedoch, dass sich die Bewohner besser betreut fühlten und die Pflegenden gesünder und glücklicher.

Auch Unternehmen testen kürzere Arbeitstage. Bei einer Fondsgesellschaft in Neuseeland arbeiteten die Mitarbeiter versuchsweise 30 statt 37,5 Stunden. Begleitet wurde das Experiment von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftern zweier Universitäten in Auckland. Sie kamen zu dem Ergebnis, dass das Stresslevel der Mitarbeiter sank, die Work-Life-

## Unregelmäßige Arbeitszeiten, Unruhe oder Schlafprobleme? Sanfte Helfer für die Bettruhe

Der Körper jener, die in der Nacht arbeiten, ist nachweislich belasteter: Menschen, die regelmäßig Schichten einlegen müssen, klagen nicht selten über Schlafstörungen, Herz-Kreislauf- oder Verdauungsprobleme. Schlaf wird dann zum Problem anstatt zur Quelle der Regeneration.

In Österreich und Europa ist mittlerweile jeder Vierte davon betroffen, schätzen Schlafforscher und identifizieren den Druck in Arbeits- und Privatleben für Probleme beim Ein- und Durchschlafen.

Auch digitale Geräte beeinflussen die Schlafqualität maßgeblich, und zwar auf unterschiedliche Arten. Erstens indem sie das Leben insgesamt beschleunigen, rund um die Uhr Informationen liefern. Das beunruhigt, beschäftigt, „aktiviert uns, und so machen wir uns wach, bevor wir schlafen gehen“, sagt der Wiener Arbeitspsychologe Johann Beran. Eine Rolle spielt auch ein Phänomen, das Fachleute als „Fomo“, die Angst, etwas zu verpassen (englisch: „the fear of missing out“), bezeichnen. US-Forscher fanden heraus, dass

rege Smartphone-Nutzer eher Probleme hatten, einzuschlafen. Sie wachten in der Nacht auch öfter auf.

Wachmacher sind auch die Bildschirme der Smartphones und Computer: Ihr Blaublicht trifft auf die Rezeptoren im Auge – und versetzt den Organismus in den Tagmodus. Blaues Licht gibt es in der Natur nämlich nur morgens und tagsüber. Wie Forscher der Universität Basel herausfanden, sind Menschen, die abends vor einem Bildschirm sitzen, deshalb um bis zu 20 Prozent aktiver und wacher, als sie es sonst um diese Zeit wären. Das Smartphone sollte man also am besten gar nicht mit ins Bett nehmen.

Das Gesundheitsportal *schichtfit.com* will Betroffene dabei unterstützen, ihren Rhythmus zu finden und die nötige Balance zwischen Aktivität und Entspannung wiederherzustellen. Hinter der Idee steckt Gesundheitsberater Andreas Koller, der selbst 20 Jahre lang als Pflegefacharbeiter in der Nacht arbeiten musste. Eine Zusammenstellung seiner Tipps zum Einschlafen:

Balance verbessert wurde und gleichzeitig die Produktivität des Unternehmens um 20 Prozent stieg.

Die Kommunikationsagentur Digital Enabler in Bielefeld führte vor zwei Jahren zunächst probeweise den Fünfstundentag ein. Täglich wurde nur noch von acht bis 13 Uhr gearbeitet. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hätten dadurch nachmittags mehr Zeit, um sich zu erholen und sich ihren Hobbys zu widmen, sagte der Chef der Agentur Lasse Rheingans. Gelingen sollte die verkürzte Arbeitszeit, indem Zeitfresser

und Unterbrechungen vermieden werden: das Checken der Whatsapp-Nachrichten etwa oder der Tratsch mit der Kollegin.

Ganz unproblematisch ist das allerdings nicht. Folgen waren laut Rheingans nämlich auch, dass die Mitarbeiter tagsüber mehr Stress hatten und die Kommunikation mit den Kolleginnen und Kollegen litt.

Das gibt auch die Journalistin Felicitas Wilke in der *Süddeutschen Zeitung* zu bedenken. Sie schreibt: „Die Unternehmen, die den verkürzten Arbeitstag ausprobieren, verfolgen zweifelsohne ein löbliches Ziel.“

# 1

## Trinken für Nachtarbeiter

Durch den in der Nacht erniedrigten Blutdruck reagiert die Kreislaufregulation besonders empfindlich auf eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr. Also: Während der Nachtschicht reichlich trinken. Bestens geeignet ist Wasser, ungesüßter Kräutertee und verdünnter Fruchtsaft. Ungeeignet sind alle mit Zucker angereicherten Getränke, sie fördern die Müdigkeit durch ungünstigen Einfluss auf den Zuckerstoffwechsel. Kaffee und grüner Tee sowie Energydrinks wirken bis zu acht Stunden nach. Das kann zu Schlafstörungen führen. Für magensensible Menschen sind die Röststoffe im Kaffee sowieso belastend.



# 2

## Aufstehen hilft

Verlassen Sie das Bett, wenn Sie nicht einschlafen können, und lenken Sie sich mit einer Beschäftigung ab. Gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie sich schläfrig fühlen. Wiederholen Sie diesen Vorgang so oft wie nötig. Ausnahme: Sie schaffen es, im Bett entspannt zu liegen und sich über den Zustand der Wachheit nicht zu ärgern. Versuchen Sie grundsätzlich, regelmäßig fixe Zeiten einzuhalten, einen Schlafrhythmus zu entwickeln. Denken Sie daran auch am Wochenende. Im Bett sollten Sie nicht lesen,

schon gar nicht arbeiten oder fernsehen, essen oder berufliche Unterlagen sortieren. Natürlich sowieso nicht streiten.



# 3

## Essen für guten Schlaf

Wir wissen es ja eigentlich: Schwere und üppige Mahlzeiten sollten vor dem Schlafengehen vermieden werden. Körperliche Anstrengungen vor der Nachtruhe empfehlen sich ebenfalls nicht. Allerdings durchaus ein Spaziergang. Gutes Durchlüften des Schlafzimmers fördert den Schlaf ebenso.



# 4

## Körper bürsten

Trockenbürsten kann helfen: Bürsten Sie eine Minute mit einer Naturfaserbürste oder einem Massageband den ganzen Körper. Beginnend mit den Außenseiten der Füße in Längsrichtung zum Herzen hin. Im Anschluss mindestens eine Minute die Haare bürsten oder mit den Fingerspitzen die Kopfhaut massieren.



# 5

## Geh brausen

Ab ins Bad kann helfen: unmittelbar vor dem Schlafengehen eine lauwarme Dusche oder ein Wannenbad zehn bis 15 Minuten lang mit maximal 38 Grad Celsius nehmen. Badezusätze – falls vertragen – wie Lavendel, Linden- oder Heublumen, Melisse oder Baldrian wirken beruhigend. Das empfiehlt sich nicht



bei hohem Blutdruck, Venenerkrankungen oder Herzschwäche und benötigt in diesen Fällen eine Rücksprache mit dem Arzt.

# 6

## Füße waschen

Ungefähr 34 Grad Celsius sind optimal für ansteigende Fußbäder als Einschlafhilfe. Die Füße in eine Schüssel (das gute alte Lavoir) stellen, nach und nach sehr heißes Wasser hinzufügen. Nach ungefähr 20 Minuten sollte die Temperatur auf 40 Grad gestiegen sein. Kalte Armbäder wirken ebenso förderlich für die Nachtruhe und sollten je zehn bis 30 Sekunden dauern.



# 7

## Sinne ansprechen

Aromatherapie zu versuchen lohnt sich. Bitterorangenöl, verdampft auf dem Stövchen, verkürzt die Einschlafzeit. Den Duft via Tee aufzunehmen klappt aber auch, etwa mit Orangenblütentee. Dazu einen Esslöffel mit einem Viertelliter kochendem Wasser übergießen und fünf bis zehn Minuten ziehen lassen. Mit Honig bliebig verfeinern. Johanniskraut, Melissenblätter, Hopfen, Lavendel und Baldrian eignen sich besonders für Teemischungen zur Beruhigung. *kbau*



Letztendlich werde aber nurmehr in kürzerer Zeit gearbeitet. „Still und konzentriert arbeiten, möglichst ohne Ablenkung, das ist zwangsläufig ein Teil des Konzepts.“

Dabei gehe so manches verloren, „was Arbeit zu mehr macht als zum bloßen Broterwerb“. Nämlich genau der Tratsch mit der Kollegin, sagt Wilke. „Oder in mehr oder weniger spannenden Meetings zu sitzen, die plötzlich doch an Fahrt aufnehmen, weil ein Kollege eine steile These aufwirft.“ Der Arbeitsplatz sei ein sozialer Ort. „Wer das Arbeiten maximal verdich-

tet, macht es dadurch erst zum Ernst des Lebens.“ Sie fände es schön, bei der Arbeit nicht funktionieren zu müssen „wie ein Uhrwerk“, schreibt die Journalistin.

## Ein sozialer Ort

„Auch bei uns sagt manchmal jemand: Heute hätte ich Lust, mal ganz locker zu machen“, berichtet Agenturchef Rheingans. Er gibt zu: „So ein Fünfstundentag ist immens anstrengend, weil man natürlich permanent hochkonzentriert sein muss.“

Der Digital Enabler hat die verkürzte Arbeitszeit dennoch beibehalten, und Rheingans veröffentlichte im August ein Buch über die gesammelten Erfahrungen. Den fehlenden Austausch am Vormittag, sagt er, würden die Kollegen beim gemeinsamen Mittagessen nachholen. Freitags werde gemeinsam gekocht. Regelmäßig frage er seine Kollegen, ob sie noch zum Fünfstundentag bereit seien, was diese laut Rheingans jedes Mal bejahen. Der Feierabend um 13 Uhr ist vermutlich doch zu führerisch.