

Gesünder @arbeiten



Tipps für den Arbeitsplatz | Nr. 24

Dauer-Sprinter gibt es nicht Arbeitsdruck und lange Arbeitszeiten brauchen Grenzen

Es klingt paradox. Stehen mal wieder Arbeitsplätze auf der Kippe und Reporter fragen Beschäftigte vorm Werkstor, heißt es oft: „Hauptsache Arbeit. Egal wie lange, egal welche.“ Werden Kollegen und Kolleginnen dagegen von Wissenschaftlern nach ihren Arbeitszeitwünschen befragt, so möchten die meisten weniger arbeiten. Die Gründe: hohe Belastung am Arbeitsplatz, mehr Zeit für Familie und Kinderbetreuung.

DAS ist nur scheinbar ein Gegensatz. Beschäftigte sind eingeklemmt zwischen Erpressungsversuchen von Unternehmen, die drohen, Jobs zu verlagern, wenn nicht länger gearbeitet wird. Und der Angst, den Arbeitsplatz zu verlieren und nach einem Jahr Arbeitslosigkeit in Hartz IV zu versacken. Gegen solchen Druck scheinen Überbelastung und lange Arbeitszeiten zweitrangig.

LÄNGER arbeiten für einen sicheren Job, das ist nicht nur ökonomisch unsinnig. Ob's um Raucherpausen geht, Feiertage oder die 40-Stunden-Woche, Ziel der Unternehmer ist, Löhne und Gehälter zu senken und die 35-Stunden-Woche als Irrweg des letzten Jahrhunderts zu diffamieren.

NICHT erst seit Siemens wird an der Arbeitszeitschraube gedreht:

- ▶ über die Hälfte aller macht im Monat ein- bis zweimal Überstunden
- ▶ die Quote der „40-Stünder“ wird höher
- ▶ statt verlässlichen Arbeitszeiten gibt es häufig Zeitkontensysteme, Konten laufen über, Stunden verfallen
- ▶ die tatsächlichen Wochenarbeitszeiten aller Beschäftigten liegen 2,5 Stunden über den vertraglichen
- ▶ über die Hälfte der Hochqualifizierten arbeiten mehr als 40 Stunden
- ▶ ein Drittel arbeitet regelmäßig am Samstag
- ▶ für fast jeden Zehnten gibt es keine Zeiterfassung mehr: Was zählt, ist allein das Arbeitsergebnis und nicht die Arbeitszeit.

Was tun, wenn mehr Arbeit da ist, als Zeit zur Verfügung steht? Je größer der Druck, desto länger die Arbeitszeiten. Doch Menschen sind keine Maschinen. Wir funktionieren

nicht geradlinig und mechanisch nach dem Motto: Je länger man uns laufen lässt, desto mehr produzieren wir.

Menschen müssen sich ihre Kraft einteilen, jeden Tag und über das ganze Berufsleben hinweg. Höchstleistungen über eine beliebig lange Zeit zu bringen, ist nicht möglich: Dauer-Sprinter gibt es nicht.



Was sagt die Wissenschaft?

Gesünder @arbeiten: Arbeitnehmer sollen nur noch für produktive Arbeitszeit bezahlt und Raucherpausen vom Lohn abgezogen werden, fordert Norbert Walter, Chefökonom der Deutschen Bank. Was ist dran?

Nachreiner: Pausen sind Erholzeiten und daher unverzichtbar. Sie dienen dazu, der Ermüdung vorzubeugen. Wer ohne Pause durcharbeitet, ist unproduktiver und braucht ein Vielfaches an Zeit, um die Ermüdung später auszugleichen.

Gesünder @arbeiten: Ist länger arbeiten ökonomisch sinnvoll?

Nachreiner: Nein, das zeigt ein internationaler Vergleich: Briten arbeiten länger, aber weniger produktiv, Franzosen haben kürzere Arbeitszeiten und eine höhere Produktivität. Je länger wir arbeiten, desto größer die Ermüdung, desto unkonzentrierter und unaufmerksamer werden wir.

Gesünder @arbeiten: Die Effizienz nimmt ab?

Nachreiner: ... und die Fehler nehmen zu. Bei längeren Arbeitszeiten legt der Arbeitgeber drauf. Er bekommt für dasselbe Geld weniger Leistung. Je belastender eine Arbeit, desto kürzer muss die Arbeitszeit sein. Bei Call-Centern wird das bereits praktiziert. Weil kaum ein Mensch acht Stunden telefonieren kann, wird nach einer Sechsstunden-Schicht ein frisches Team eingesetzt. Wie beim Staffellauf: Die 4 x 100 m Staffel ist eben schneller als ein einzelner 400-m-Läufer.

Dr. Friedhelm Nachreiner ist Professor für angewandte Psychologie, Schwerpunkt Arbeitspsychologie an der Universität Oldenburg



Das haben wir früher auch geschafft

Es ist noch nicht lange her: 1955 wird auch samstags gearbeitet, 48 Stunden pro Woche sind die Regel. Ab 1967 bis in die Neunziger Jahre gilt in der Metallindustrie die 40-Stunden-Woche. Was früher zu schaffen war, muss doch heute auch zu stemmen sein? Falsch! Sicher waren körperliche Belastungen früher höher. Dennoch hat sich Arbeit dra-

matisch gewandelt. Wie hoch die Belastung ist, hängt nicht allein von der Arbeitszeit ab, sondern auch von der Intensität der Arbeit. In den letzten Jahren gab es Quantensprünge an technischer und organisatorischer Rationalisierung. Die Anforderungen im Job sind höher geworden, die Aufgaben vielfältiger, es wird mehr Leistung abverlangt bei we-

niger Personaleinsatz. Fast die Hälfte aller Beschäftigten steht unter Zeit- und Leistungsdruck, verursacht durch hohen Arbeitsanfall, unvorhergesehene Probleme, enge Fristen und Vorgaben. Die Folge: Beschäftigte ziehen das Arbeitstempo an, verzichten auf Pausen, nehmen sich Arbeit nach Hause oder bleiben länger am Arbeitsplatz.

Nicht mehr als acht Stunden...

Überstunden durch Zeitdruck

„Wir hatten keine Wahl. Das Unternehmen wollte nur investieren, wenn ein Rund-um-die-Uhr-Service für die LKW-Reparatur garantiert wird. Seit einem Jahr arbeiten 33 Monteure im Dreischicht-System. Wir beobachten die ersten Auswirkungen: Leichte bis mittelschwere Unfälle haben zugenommen; Kollegen berichten, dass sie auf dem Nachhauseweg eingenickt sind. Es kommt

Samstagsarbeit im Sommer

„Bei uns richten sich die Arbeitszeiten nach dem Arbeitsanfall. Im Sommer, wenn eine große Nachfrage nach Kühl- und Gefrierschränken besteht, wird in der Vorfertigung fast jeden Samstag gearbeitet. 46,5 Wochenstunden sind da möglich. Das Wochenende schrumpft auf die Zeit zwischen dem Frühschichtende am Samstag um 14 Uhr und dem Beginn der Nachtschicht am

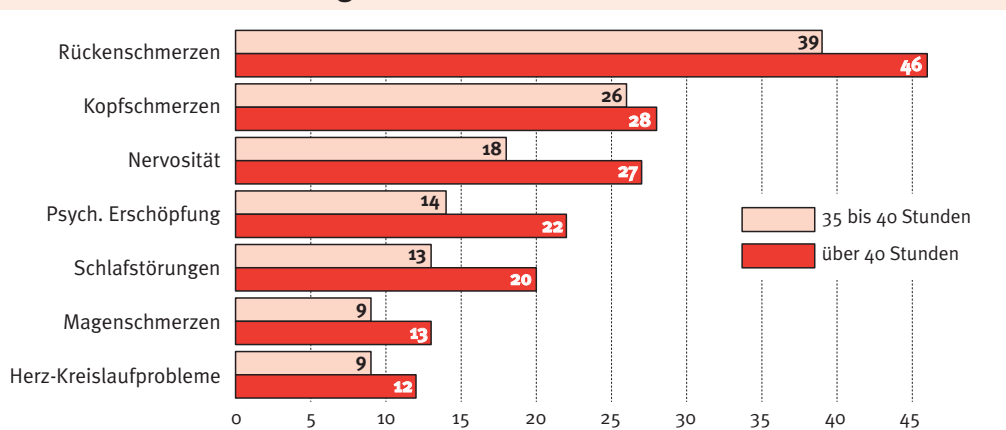
ten Erkrankungen wie Tinnitus, Augeninfarkt und koronaren Herzkrankheiten. Ich führe das auf die Kombination von hoher Arbeitsintensität, Zeitdruck und permanenter Präsenz zurück. Führungskräfte sind fast rund um die Uhr über ihr Dienst-Handy erreichbar. Wenn in der Produktion eine Störung auftritt, werden sie umgehend verständigt und kommen auch um 23 Uhr in den Betrieb. Das ist eine Folge der Just-in-time-Produktion. Eine

verloren. Was nicht wertschöpfend ist, wird gestrichen. Ich sehe die Gefahr von psychischen Belastungen wie Abstumpfung und Ermüdung durch monotone Arbeit. Das kann nicht im Sinne des Unternehmens sein, denn wer ständig sich wiederholende Tätigkeiten erledigen muss, wird nicht die geforderte Qualität und Quantität bringen. Unser Ziel ist es, in der Gefährdungsbeurteilung die psychischen Belastungen zu erfassen und zu minimieren.“



Eva von der Weide, Betriebsrätin, Daimler Chrysler, Sindelfingen

Wochenarbeitszeit und gesundheitliche Beschwerden



Quelle: ISO-Studie Arbeitszeit 2003

Je länger die Arbeitszeit, desto mehr Gesundheitsbeschwerden. Fazit: Die regelmäßige Arbeitszeit soll acht Stunden nicht überschreiten. Quelle: ISO-Studie Arbeitszeit 2003

vor, dass sie aus der Ruhezeit an den Arbeitsplatz gerufen werden. Oft ist der Druck so groß, dass Überstunden fällig werden. Zehn, elf Stunden am Tag sind keine Ausnahmen. Die ersten Anfragen, aus gesundheitlichen Gründen aus der Nachtschicht auszusteigen, liegen schon vor.“

Peter Holtz, Betriebsratsvorsitzender, Mercedes Benz Niederlassung, Lübeck

Sonntag Abend. Da bleibt wenig Zeit für die Familie. Die Stunden werden hauptsächlich im Winter ausgeglichen.“

Gundi Fetzer, Betriebsrätin, Bosch Siemens Hausgeräte, Giengen

Rund um die Uhr erreichbar

„Wir haben bei den Angestellten eine Zunahme an stressbeding-

Möglichkeit, um stressbedingte Erkrankungen zu reduzieren, besteht darin, auf die Arbeitsbedingungen Einfluss zu nehmen. Das muss allerdings bereits in einer sehr frühen Planungsphase beginnen.“

Mathias Möreke, stellvertretender BR-Vorsitzender, VW Braunschweig

Erschöpfung durch Monotonie

„Kurze Takte, eine 100prozentige Auslastung, ein enormes Tempo, das ist die Situation der Montagearbeiter am Band. Sie sind an der Grenze ihrer Belastbarkeit angelangt. Ihnen werden Striche auf den Boden gemalt, die nicht übertreten werden dürfen, sie fühlen sich gelenkt und gegängelt, eigene Spielräume gehen

Typische Call-Center-Krankheiten

„Beim Outbound muss man sich das so vorstellen: Hat die Kollegin ein Telefonat beendet, wählt der Dialer automatisch die nächste Nummer an. Das kann sie nicht beeinflussen. Maximal sechs Stunden am Tag, länger ist es kaum möglich zu telefonieren. Im Großraumbüro zu arbeiten ist anstrengend: Die Luft ist schlecht, Gespräche der Kollegen erhöhen den Lärmpegel, man muss sich auf den Kunden konzentrieren und freundlich sein. Während dieser ganzen Zeit ist man permanent unter Kontrolle. Bei uns gibt es typische Call-Center-Krankheiten: Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Verspannungen in Nacken und Schultern, die Augen sind überlastet, die Stimme wird heiser. Je nach Arbeitsanfall arbeiten die Leute sieben, acht Tage über acht, neun Stunden. Sie brauchen dringend mehr Pausen, einfach mal weg vom Bildschirm.“

Hannelore Laudan, BR-Vorsitzende, Call Center, Sachsen-Anhalt

Gute Arbeit

Im September 2004 ist das Projekt Gute Arbeit gestartet. Es ist Teil der Dachkampagne „Arbeit und soziale Gerechtigkeit“ des Vorstandes der IG Metall. Im Projekt Gute Arbeit ziehen Tarif- und Betriebspolitiker sowie Gesundheitsschützer an einem Strang. Ein Ziel des Projekts lautet: „Der Arbeit ein gesundes Maß geben – Arbeitszeit und Leistungsdruck begrenzen“. Das heißt unter anderem: Die **Abwehr von Arbeitszeitverlängerungen** ist eine hochaktuelle Aufgabe.

Leistungsdruck + lange Arbeitszeiten = Gesundheitsbeschwerden

Könnten wir viele Stunden hintereinander arbeiten?

So wie es auch möglich ist, über zehn Stunden einen Berg zu besteigen? Sicherlich. Aber wir würden nicht täglich Berge besteigen können.

Ob Arbeit die Gesundheit belastet, ist von mehreren Faktoren abhängig. Muss ich permanent an meine Leistungsgrenzen gehen? Stehe ich häufig unter Druck, Zeit- und Leistungsvorgaben zu erfüllen? Die Anforderungen, die zu Überforderungen werden, spielen ebenso eine Rolle wie die Lage und Verteilung der Arbeitszeit. Nacht- oder Schichtarbeit ist besonders belastend. Beschäftigte leiden unter Rücken- und Kopfschmerzen, Schlafstörungen und psychischer Erschöpfung. Aber auch wenn sich Arbeitsbeginn und -ende oft ändern, wenn sich die Arbeitszeit nach Kundenwünschen und Produktionsterminen richtet und nicht nach den eigenen, ist die Gefahr groß, dieselben Symptome zu entwickeln wie Schichtarbeiter. Je länger die Arbeitszeit, desto größer die gesundheitlichen Beschwerden. Rücken- und Kopfschmerzen, Nervosität, Erschöpfung und Schlafstörungen nehmen zu.

Deshalb sollte

- ▶ die regelmäßige Arbeitszeit acht Stunden nicht überschreiten,
- ▶ zwischen Arbeitsende und erneutem Beginn genügend Zeit zur Regeneration sein: Innerhalb von 24 Stunden soll Arbeit und Erholung stattfinden;
- ▶ nach langen Arbeitstagen sollen zeitnah Erholungsphasen folgen;
- ▶ es sollen keine Dauerschichten gearbeitet werden, stattdessen kurze Nachtschichtblöcke in vorwärts rollierende Schichtrhythmen.

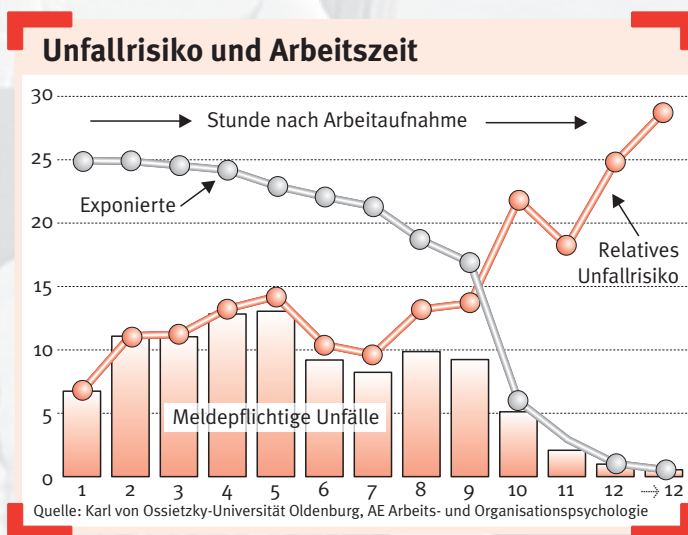
Lange Arbeitszeiten brauchen Grenzen, nicht allein aus beschäftigungspolitischen Gründen.

zur Regeneration sein: Innerhalb von 24 Stunden soll Arbeit und Erholung stattfinden;

Lange Arbeitszeiten brauchen Grenzen, nicht allein aus beschäftigungspolitischen Gründen.

Je länger die Arbeitszeit, desto größer die Unfallgefahr

Wer lang arbeitet, ist unkonzentrierter, das Unfallrisiko steigt bereits ab der siebten, achten Stunde, insbesondere bei Spät- und Nachtschicht, wenn die Leistungskurve des Menschen absackt. Das Risiko, einen tödlichen Arbeitsunfall zu erleiden, steigt ab der neunten Stunde steil an, obwohl die dann noch Arbeitenden („Exponierte“) nur noch wenige sind.



Was ist eigentlich ...

....psychische Ermüdung?

Betroffene brauchen immer mehr Kraft, um die geforderte Leistung zu bringen. Sie fühlen sich müde und erschöpft. Fehler nehmen zu. Ermüdung kann die Folge von langen Arbeitszeiten (mehr als 8 Stunden) sein, Nacht- und Schichtarbeit, häufigen Überstunden und zu wenig Pausen. Psychische Ermüdung lässt sich ausgleichen durch Pausen, Schlaf und Freizeit. Gibt es zu wenig Zeit für Erholung, kann es zu

.... **chronischer Ermüdung** kommen. Das liegt daran, dass sich Belastung und Erholung im Tageszyklus nicht die Waage halten. Folgen können Herz-Kreislauf-Störungen, Magen-Darm-Beschwerden, Schlafstörungen und in Extremfällen Bewusstseinsstörungen und Neurosen sein.

....Erholungsunfähigkeit?

Betroffene sagen, sie seien „zu müde, um sich zu erholen“. Selbst in Ruhezeiten oder im Urlaub gelingt es nur schwer, abzuschalten. Erholungsunfähigkeit geht einher mit chronischer Erschöpfung. Ein Teufelskreis an Überbeanspruchung und zu wenig Erholung.

Quelle: Prof. Dr. Alfred Oppolzer, Universität Hamburg



Tipps für Vertrauensleute

Es ist leichter, auf Betriebsversammlungen über Probleme im Unternehmen zu reden, als offen zu bekennen, dass Arbeitspensum und Zeitdruck an die Grenzen des Machbaren gehen. Niemand gibt gern zu, dass die Arbeitstage länger, die Pausen kürzer und die Erschöpfung größer werden. Denn schnell wird das Problem auf den Einzelnen abgewälzt, der nun fürchten muss, man zweifle an seiner Qualifikation.

1. Vertrauensleute können betriebliche Bestandsaufnahmen zur Dauer und Lage der Arbeitszeit initiieren.
2. Arbeits- und Gruppengespräche sollten nicht allein genutzt werden, um über effizientere Arbeitsmethoden zu sprechen, sondern auch über Belastungen.
3. Das Thema „Arbeitszeit und Gesundheit“ muss auf Abteilungs- und Betriebsversammlungen zur Sprache gebracht werden.

Tipps für Betriebsräte

Die Gefährdungsbeurteilung nach dem Arbeitsschutzgesetz ist das zentrale Instrument, um die physische und psychische Belastung am Arbeitsplatz zu ermitteln und zu mindern.

1. Gefährdungen ermitteln
2. Gefährdungen beurteilen
3. Maßnahmen zur Verringerung oder Beseitigung der Gefährdungen einleiten.

Betriebsräte haben nach § 87.1.7 BetrVG (in Verbindung mit dem

ArbSchG) ein volles Mitbestimmungsrecht.

Wie geht man bei einer Gefährdungsbeurteilung vor? Wie kann ein Betriebsrat herausfinden, ob die Arbeitszeiten gesundheitsverträglich sind? Wie können die Beschäftigten miteinbezogen werden? Wie kann ein Betriebsrat Maßnahmen initiieren, damit die Gefährdungen tatsächlich reduziert werden? Diese Fragen beantwortet der **Arbeitszeit-TÜV**.

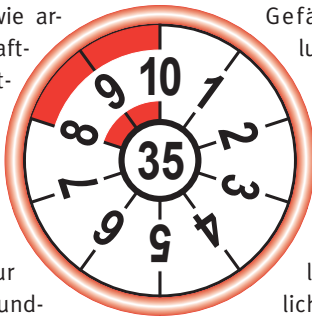
Das Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG) sagt in § 5 zur Beurteilung der Arbeitsbedingungen:

(1) Der Arbeitgeber hat durch eine Beurteilung der für die Beschäftigten mit ihrer Arbeit verbundenen Gefährdung zu ermitteln, welche Maßnahmen des Arbeitsschutzes erforderlich sind. (...)

(3) Eine Gefährdung kann sich insbesondere ergeben durch (...)
4. die Gestaltung von Arbeits- und Fertigungsverfahren, **Arbeitsabläufen** und **Arbeitszeit** und deren Zusammenwirken.

Der Arbeitszeit-TÜV

► ist eine Arbeitsmappe mit Argumentationshilfen und enthält einen Folienvortrag mit Daten und Fakten zur Arbeitszeitentwicklung sowie arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen, eine Musterrede für Betriebsversammlungen sowie einen Fragebogen zur Ermittlung gesundheitlicher Gefährdungen durch Arbeitszeit.



► kann zur Bestandsaufnahme betrieblicher Arbeitszeitprobleme eingesetzt werden,

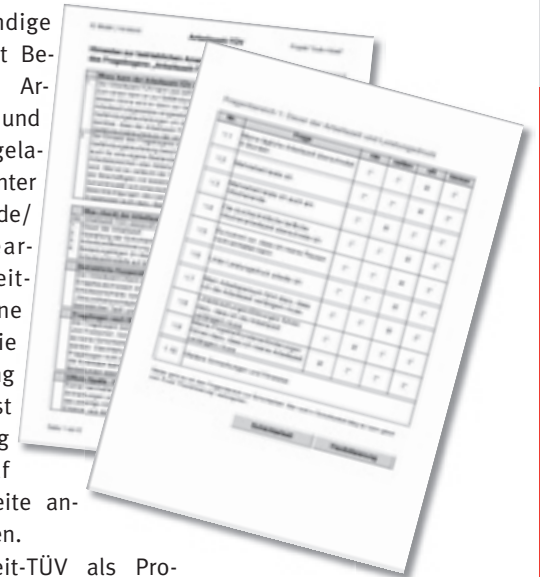
► kann von Betriebsräten zur Gefährdungsbeurteilung und Arbeitszeitgestaltung genutzt werden.

Der Fragebogen des Arbeitszeit-TÜVs

kann helfen, mögliche gesundheitliche Gefährdungen durch die Dauer, Lage und Verteilung der Arbeitszeit zu ermitteln. Bevor die Beschäftigten ihn zum Ausfüllen erhalten, sollten sie über Sinn und Zweck informiert werden. Der Fragebogen selbst kann je nach betrieblichen Bedingungen gekürzt oder auch ergänzt werden.

Der vollständige Fragebogen ist Bestandteil des Arbeitszeit-TÜVs und kann heruntergeladen werden unter www.igmetall.de/themen/gutearbeit/arbeitszeit-tuev.html. Eine Software, die die Auswertung erleichtert, ist in Vorbereitung und wird auf der Internetseite angeboten werden.

Der Arbeitszeit-TÜV als Projektmappe mit einer Vielzahl weiterer Informationen kann bestellt werden bei: IG Metall Vorstand, Projekt Gute Arbeit, Wilhelm-Leuschner-Straße 79,



60329 Frankfurt am Main, marina.steinhardt@igmetall.de, Fax: 069 / 66 93 80 22 03.

Der TÜV

► bezieht Beschäftigte als Experten ihrer eigenen Gesundheit ein,
► kann von Vertrauensleuten zur Arbeitszeitdiskussion eingesetzt werden,

Materialien und Literatur

- Arbeitshilfen, Publikationen, Hintergrundliteratur zu „Gute Arbeit“: www.igmetall.de/gutearbeit
- Andrea Fergen: Gesundheitsverträgliche Arbeitszeiten – ein zentraler Aspekt „Guter Arbeit“, in: J.Peters/H.Schmitthenner (Hg.), Gute Arbeit, Hamburg 2003
- CD-ROM der IG Metall: „Wem gehört die Zeit? Anstiftung zum Umdenken“ (7,80 € + Porto), zu bestellen per E-Mail bei meinezeit@frankfurter-verein.de
- Arbeitshilfe Nr. 15 der IG Metall „Nacht- und Schichtarbeit“ (7,00 € + Porto). Bestellen im Internet: www.igmetall.de/gesundheit/material
- „Mitbestimmung im Gesundheitsschutz“, hrsg. vom Vorstand der IG Metall, Handlungshilfe für Betriebsräte und Vertrauensleute Nr. 13, 2003
- www.arbeitnehmerbegehren.de, Faltblatt „Statt Arbeitszeit verlängern – Arbeitsplätze sichern. Statt Löhne kürzen – Innovationen fördern“.

