

Arbeitszeit: Sechs Stunden arbeiten reicht

Schwedens Linke wollen den Sechs-Stunden-Tag einführen, um die Motivation zu erhöhen. Zeitforscher sagen aber: Zu kurze Arbeitstage erhöhen den Stress. von Ferdinand Knauß

[Erschienen in der WirtschaftsWoche](#) 19. Mai 2014 18:30 Uhr

Nur ein kurzer Arbeitstag ist ein guter Arbeitstag. Jahrzehntlang kämpften nach dieser Maxime die Gewerkschaften für die Reduzierung der Arbeitszeiten. Doch seit die IG-Metall in den 80er Jahren die 35-Stundenwoche durchgeboxt hat, ist es ruhig an dieser Tarif-Front. Zumindest in Deutschland stehen weitere Arbeitszeitverkürzungen nicht mehr ganz oben auf den Forderungslisten der Gewerkschaften – obwohl die meisten Beschäftigten in Deutschland de facto [weit mehr als 35 Stunden pro Woche am Arbeitsplatz](#) verbringen.

Aber das könnte sich bald ändern, wenn hierzulande Schule macht, [was in Schweden gerade getestet wird](#). Der Stadtrat der zweitgrößten Stadt des Landes, Göteborg, hat unter Führung der Linkspartei (Vänsterpartiet) ein Pilotprojekt in Gang gesetzt, wonach städtische Angestellte nur noch sechs statt acht Stunden täglich arbeiten werden. Bei vollem Lohn sollen 20 bis 30 ausgewählte Angestellte zwei Stunden früher als ihre Kollegen nachhause gehen dürfen. Und Kommunalrat Mats Pilhem, der Urheber des Projekts, ist überzeugt, dass nach einem Jahr feststehen wird: "Wer kürzer arbeitet, arbeitet besser und effektiver".

Karl-Heinz Geißler, emeritierter Professor für Wirtschaftspädagogik und [Deutschlands prominentester Zeitforscher](#), glaubt, dass aus dem Göteborger Versuch eine größere Bewegung werden dürfte – wenn er sich nicht als totaler Flop entpuppen sollte. Schließlich ist das Volksleiden am allgegenwärtigen "Stress" eines der beherrschenden gesellschaftlichen Themen der Gegenwart. Den alten Kampf der Gewerkschaften für verkürzte Arbeitszeiten wieder aufzunehmen, mag da vielen Betroffenen als erfolgversprechende Lösung erscheinen.

Geißler glaubt im Gegensatz zu Pilhem allerdings nicht, dass Angestellte, die nur sechs statt acht Stunden täglich am Arbeitsplatz verbringen, "weniger gestresst und weniger müde sind". Das Signal der Einführung des Sechs-Stunden-Tages könnte schließlich, so gibt er zu bedenken, auch folgendermaßen ankommen: "Diese Arbeit ist so furchtbar unterjochend, dass man froh sein muss, ihr zwei Stunden früher zu entkommen." Motivationssteigernd und stressverhindernd ist solch eine Botschaft sicher nicht.

Im Bann des Effizienzdiktats

Dass viele Menschen nicht unbedingt früher raus aus dem Betrieb wollen, haben zum Beispiel die Untersuchungen der amerikanischen Soziologin [Arlie Hochschild](#) gezeigt: Weil nämlich außerhalb des Betriebes auf sie möglicherweise ebenfalls Stress wartet. Vermutlich hat der außerberufliche Stress sogar mindestens im gleichen Maße zugenommen, wie der am Arbeitsplatz. Der Psychologe Stephan Grünewald, Gründer des [Rheingold-Instituts](#) und Autor von [Die erschöpfte Gesellschaft](#) sieht in der "überprogrammierten Freizeit" eine Hauptursache des allgemeinen Erschöpfungszustandes der Deutschen. Die Feierabendaktivitäten vieler Menschen stehen schließlich unter einem ähnlichen Perfektionszwang wie die Erwerbsarbeit: Die Tochter muss zum Ballett gebracht, der Körper muss im Fitnessstudio optimiert und die richtigen Konsumententscheidungen müssen getroffen werden. Und dann warten noch unzählige häusliche und sonstige Pflichten.

Beschleunigung sowohl im Arbeitsleben als auch im Privaten hat der [Soziologe Hartmut Rosa als zentrales Merkmal der Gegenwartsgesellschaft](#) ausgemacht: Wir sparen immer mehr Zeit, sind aber nie schnell genug und können die Ersparnis daher nie genießen. Im Gegenteil sind wir, da Zeit bekanntlich nicht dehnbar ist, zu immer neuer Verdichtung unserer Aktivitäten gezwungen. Geißler und Grünewald sehen darin die entscheidende Ursache für Stress. Die Erschöpfung, die Grünewald den Deutschen diagnostiziert, sei Folge des "multioptionalen Effizienzdikates, das sowohl die Arbeit als auch die Freizeit bestimmt." Psychische Erschöpfung entstehe nämlich nicht durch Arbeit, die als sinnvoll empfunden wird, sondern wenn sich Menschen als Getriebene widriger Umstände und vielfältiger Ansprüche empfinden, die unaufhörlich auf sie einwirken: Du musst stets mehr leisten, bloß nie stehen bleiben, denn sonst ziehen die anderen uneinholbar an dir vorbei.

Ein Acht-Stunden-Tag 2014 ist daher nicht mehr derselbe wie ein Acht-Stunden-Tag 1980. Die Brutto-Arbeitszeitreduzierungen, die die Gewerkschaften erkämpft haben, holten sich die Arbeitgeber nämlich beim Netto klammheimlich zurück. "Die Fugen in der Arbeitszeit, die in den Betrieben früher stets vorhanden waren, das Schwätzchen auf dem Gang oder bei der Rauchpause, sind verschwunden", sagt Geißler. "Das ist die Ursache des Stresses, über den heute geklagt wird: die Fugenlosigkeit der Arbeit." Auf Grund dieser Verdichtung fordert Geißler, "die Arbeitszeiten in den Betrieben qualitativ zu betrachten, also nicht so sehr auf absolute Anwesenheitszeiten zu schauen, sondern wie viel Luft da ist."

Geißler will die Frage der Arbeitszeitverkürzung als Reaktion auf die Zeitverdichtung daher anders stellen: "Ist das Ziel die möglichst schnelle Befriedigung von Fluchtreflexen vor der Herrschaftsabhängigkeit, indem die Angestellten später kommen und früher gehen dürfen, oder [will man die Arbeitskultur verbessern](#)?" Das zweite und nach Geißlers Ansicht sehr viel sinnvollere Ziel setzt allerdings voraus, dass die Betriebe ihre Infrastruktur grundlegend ändern, nämlich die Arbeitszeiten nicht an den Rändern kürzen, sondern mehr und längere Pausen ermöglichen: "In Deutschland dauert die Mittagspause üblicherweise nur eine halbe Stunde. Mit einer Pause von anderthalb Stunden bekämen wir eine ganz andere Arbeitskultur."

Individuelle Arbeitszeiten sind sinnvoll

Von pauschalen Arbeitszeitregelungen hält Geißler ohnehin nicht viel. "Arbeitszeiten sollten möglichst individualisiert sein. Ich halte viel von gleitenden Modellen. Wer zwei kleine Kinder zuhause hat, [braucht eine andere Arbeitszeitstruktur als ein Alleinstehender](#)."

Je weniger die Arbeit von Routinen geprägt und je mehr sie auf intellektuellen, schöpferischen Leistungen beruht, desto unsinniger werden feste Arbeitszeitregelungen ohnehin. Wirklich kreativ kann niemand sechs, geschweige denn acht Stunden am Tag sein, das weiß mittlerweile jeder Küchen-Psychologe. Und der Zwang, sich zu festen Zeiten an einem bestimmten Ort aufzuhalten, ist sicher das schlechteste Mittel, die Kreativität von Mitarbeitern hervorzulocken.

Auch Stephan Grünewald glaubt nicht, dass die pauschale Reduzierung der Brutto-Arbeitszeiten eine entscheidende Stellschraube gegen Erschöpfung ist. "Viel wichtiger wäre es, die gestörte Rhythmik von Innehalten und Betriebsamkeit wieder herzustellen", fordert der Psychologe. "Ich fürchte, dass ein Sechs-Stunden-Tag zu einer weiteren Verdichtung der Arbeit führen würde. Also noch weniger Zeit zum Atemholen und zum Nachdenken zwischendurch."

Nach einer Phase konzentrierter Betriebsamkeit müsse stets eine Phase des Nachdenkens und der Entspannung kommen, fordert Grünewald. In Bezug auf die Arbeitszeit sollte der Arbeitnehmer-Schlachtruf gegen den Stress also lauten: Weniger Netto vom Brutto!