

Stefan Boes / / PD Daily

So viel Arbeit pro Woche braucht es, um nicht krank zu werden

24. September 2019

Wissenschaftler haben jetzt ausgewertet, welche Arbeitszeit am besten zum psychischen Wohlbefinden beiträgt.

Eine kürzere Arbeitswoche ist der Wunsch vieler Arbeitnehmer. Mehr als 1 Million Vollzeitbeschäftigte in Deutschland würden gern auf eine 3/4-Stelle wechseln, auch wenn das Gehalt entsprechend sinken würde. Gleichzeitig möchten viele Teilzeitbeschäftigte mehr arbeiten. ^{#1} Ganz zu schweigen von den Arbeitsuchenden, die sich einen Job wünschen.

Wie lange wir arbeiten, wird aktuell in der Wirtschaft, in Gewerkschaften, in der Politik und in der Wissenschaft intensiv diskutiert. Daher mangelt es auch nicht an Vorschlägen für die vermeintlich perfekte Arbeitszeit. Bei *Perspective Daily* berichten wir regelmäßig über Alternativen zur klassischen 40-Stunden-Woche. ^{#2}

Was spricht eigentlich dafür, weniger zu arbeiten?

Doch obwohl es viele gute Argumente dafür gibt, beruflich kürzerzutreten, hat Arbeit zugleich eine wichtige Funktion, die über das bloße Geldverdienen hinausgeht. Arbeit ist der gesellschaftliche

Zusammenhang, in dem Menschen persönlich wachsen, Sinn erleben ^{#3} und den sozialen Zusammenhalt stärken.

Laut einer Umfrage im »Atlas der Arbeit« der *Hans-Böckler-Stiftung* glauben 65% der Beschäftigten in Deutschland, mit ihrer Arbeit einen wichtigen Beitrag für die Gesellschaft zu leisten – und zwar in einem hohen oder sogar sehr hohen Maße. Nur 9% sehen keinen sozialen Wert in ihrer Tätigkeit.

Erwerbsarbeit als eine Belastung zu sehen, die es zu überkommen gilt, etwa zugunsten eines bedingungslosen Grundeinkommens und mehr ehrenamtlicher Tätigkeiten, greift also zu kurz. Die berufliche Tätigkeit schafft im besten Fall ein Gefühl von Zugehörigkeit und Selbstwirksamkeit. Doch wie viel müssen wir arbeiten, damit diese positiven Effekte zum Tragen kommen? Eine neue Studie britischer Sozialwissenschaftler kommt zu dem Ergebnis: ^{#4} 8 Stunden pro Woche sind genug.

8 Stunden pro Woche in einem bezahlten Job helfen Arbeitslosen, gesund zu bleiben

Die Forschungsgruppe ^{#2} wollte wissen: Was ist das Minimum an bezahlter Arbeit, das es braucht, um die positive Wirkung von Arbeit auf die Lebenszufriedenheit und psychische Gesundheit zu entfalten? Und wie sieht die optimale Arbeitszeit aus, bei der die psychische Gesundheit der Beschäftigten am besten ist?

Dafür haben sie die Daten einer Längsschnittstudie mit rund 70.000 Befragten in britischen Haushalten aus den Jahren 2009–2018 ausgewertet. Das Ergebnis: Schon 1–8 Stunden bezahlte Arbeit pro Woche führen zu einem besseren psychischen Wohlbefinden bei jenen Beschäftigten, die zuvor arbeitslos und ohne eigenes Einkommen waren.

Die perfekte Arbeitszeit in Bezug auf Zufriedenheits- und Gesundheitseffekte fanden die Sozialwissenschaftler hingegen nicht. Sie

Stefan Boes

So viel Arbeit pro Woche braucht es, um nicht krank zu werden

perspective-daily.de/article/957/cE5hjfkp

konnten keine signifikanten Unterschiede zwischen denjenigen feststellen, die nur 1–8 Stunden arbeiteten, und denen, die 44–48 Stunden tätig waren.

»Das traditionelle Modell, in dem alle 40 Stunden pro Woche arbeiten, beruhte nie darauf, wie viel Arbeit den Menschen guttut. Unsere Studie lässt den Schluss zu, dass Mikrojobs denselben psychologischen Vorteil haben wie Vollbeschäftigung.« – Daiga Kamerādea und Brendan Burchell, Sozialwissenschaftler

Die Behauptung, dass eine bestimmte Arbeitszeit den erstrebenswerten Idealzustand darstellt, ist also nur schwer haltbar. Zu individuell sind die Faktoren, die auf das optimale Arbeitspensum einwirken. Die Studie belegt aber, dass eine höhere Arbeitszeit als 8 Wochenstunden nicht zu einer höheren Lebenszufriedenheit und einer besseren psychischen Gesundheit führt.

Sie belegt außerdem, dass für Arbeitssuchende schon ein geringer Arbeitsumfang große positive Effekte haben kann. ^{#5} »Unsere Studie zeigt, dass das Risiko der befragten Personen, psychische Gesundheitsprobleme zu bekommen, um durchschnittlich 30% reduziert wurde, wenn sie nach Arbeitslosigkeit oder Karenz zu einer Erwerbstätigkeit von 8 Stunden bezahlter Arbeit pro Woche oder weniger übergingen«, schreiben die Autoren in einem Blogbeitrag über ihre Studie. ^{#6} Sie leiten daraus eine klare Handlungsempfehlung für unsere Gesellschaft ab: Die Arbeitszeit muss neu verteilt werden.

Hier findest du die beiden anderen aktuellen Dailys:

Stefan Boes

So viel Arbeit pro Woche braucht es, um nicht krank zu werden

perspective-daily.de/article/957/cE5hjfkp

Zusätzliche Informationen

- *1 In erster Linie ist eine künstliche Intelligenz nichts weiter als ein Computerprogramm, also eine Abfolge von Befehlen, die wir auch als Algorithmus bezeichnen. Das Ziel dieser Programme ist es, menschliches Verhalten und menschliche Fertigkeiten nachzuahmen. Eine schwache KI ist für das Lösen einer spezifischen Aufgabe konstruiert. Sie simuliert dabei eine menschliche kognitive Fähigkeit und erweckt daher den »Eindruck von Intelligenz«. Eine starke KI beherrscht mehrere Aufgaben und kann selbstständig neue erlernen. Doch diese allgemeine Problemlösungsmaschine, die ähnliche kognitive Fähigkeiten besitzt wie ein Mensch, ist bisher noch nicht erfunden.
- *2 Das Forschungsteam besteht aus Daiga Kamerādea, Senhu Wang, Brendan Burchell, Sarah Ursula Balderson und Adam Coutts von den Universitäten Cambridge und Salford. Die Studie wurde im Juni 2019 in der Fachzeitschrift »Social Science and Medicine« unter dem Titel »A shorter working week for everyone: How much paid work is needed for mental health and well-being?« veröffentlicht.

Stefan Boes

So viel Arbeit pro Woche braucht es, um nicht krank zu werden

perspective-daily.de/article/957/cE5hjfkp

Quellen und weiterführende Links

- #1 Diese Ergebnisse stammen aus dem »Atlas der Arbeit« der
 »Hans-Böckler-Stiftung« (2018, PDF)
https://www.boeckler.de/pdf/atlas_der_arbeit_2018.pdf

- #2 In meinem Text lernst du verschiedene aktuell diskutierte Modelle kennen
 <https://perspective-daily.de/article/684/>

- #3 Über Arbeit als Sinnquelle hat Maren Urner in diesem Text geschrieben
 <https://perspective-daily.de/article/137/>

- #4 Hier findest du die Studie
 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953619303284>

- #5 Wie Unternehmen Langzeitarbeitslose benachteiligen, liest du in diesem
 Interview von Benjamin Fuchs
<https://perspective-daily.de/article/830/>

- #6 Hier findest du den Beitrag
 <https://awblog.at/8-stunden-arbeit-pro-woche-sind-genug/>

Stefan Boes

So viel Arbeit pro Woche braucht es, um nicht krank zu werden
perspective-daily.de/article/957/cE5hjfkp