

Dauernachtarbeit in Deutschland

Arbeit gegen biologische und soziale Rhythmen



baua: Bericht kompakt

In Deutschland arbeiten etwa zwei Prozent der abhängig Beschäftigten ausschließlich nachts. Da das Arbeiten während der Nacht mit besonderen Risiken und Belastungen einhergeht, sind Nachtarbeitende über das Arbeitszeitgesetz speziell geschützt. Arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse legen nahe, dass Dauernachtarbeit gegen die Grundsätze einer gesundheitsgerechten und sozialverträglichen Arbeitsgestaltung verstößt und deshalb eher vermieden werden sollte. Auf Basis der BAuA-Arbeitszeitbefragung¹ kann die Situation von Dauernachtarbeitenden in Deutschland näher betrachtet werden.

Arbeiten während der Nacht

In vielen Branchen und Arbeitsbereichen gibt es gesellschaftliche, technologische und unternehmerische Gründe für Nachtarbeit. Ohne Nachtarbeit könnte die Aufrechterhaltung der Pflege- und Gesundheitsversorgung, der öffentlichen Sicherheit und der Energieversorgung nicht durchgehend gewährleistet bleiben. Das Gesetz ermöglicht es darüber hinaus einigen Unternehmen auch aus wirtschaftlichen oder produktionstechnischen Gründen auf Arbeit während der Nachtstunden zurückzugreifen, z. B. wenn ein Produktionsprozess nicht unterbrochen werden kann. Ein besonderer Fall von Nachtarbeit liegt vor, wenn sie dauerhaft stattfindet. Dauernachtarbeit etabliert sich häufig entweder ergänzend zur Wechselschicht mit Nachtanteil oder als Alternative zu Dreischichtmodellen. Ein Teil der Belegschaft arbeitet dann ausschließlich nachts, der andere Teil in Früh- und Spätschicht. Einige Unternehmen sehen in Dauernachtarbeit eine Antwort auf die Herausforderungen des demografischen Wandels, der sich auch in der Belegschaft widerspiegelt. Wenn jüngere Beschäftigte freiwillig dauerhaft nachts arbeiten, können ältere Beschäftigte auf einen Tagarbeitsplatz wechseln.

Gesetzeslage – Nachtarbeit im Arbeitszeitgesetz

Das Arbeitszeitgesetz (ArbZG) regelt die rechtlichen Rahmenbedingungen der Nachtarbeit. Laut ArbZG ist die Arbeitszeit der Nacht- und Schichtarbeitnehmenden nach den gesicherten arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen über die menschengerechte Gestaltung der Arbeit zu gestalten. Als Nachtarbeit im Sinne des Gesetzes gilt Arbeit zwischen 23 und 6 Uhr (für Bäckereien und Konditoreien zwischen 22 und 5 Uhr), die länger als zwei Stunden dauert. Als Nachtarbeitnehmende gelten Arbeitnehmende, die

normalerweise Nachtarbeit in Wechselschicht leisten oder an mindestens 48 Tagen im Jahr nachts arbeiten. Beschäftigte, die unter diese Kategorie fallen, stehen unter einem besonderen gesundheitlichen Schutz. Für sie gelten spezielle Regelungen:

- Kürzere Ausgleichszeiträume für Überschreitung der Höchstarbeitszeit
- Regelmäßige arbeitsmedizinische Untersuchungen
- Versetzungsanspruch auf geeigneten Tagarbeitsplatz bei gesundheitlicher Gefährdung oder besonderen familiären Situationen (wenn keine dringenden betrieblichen Erfordernisse dagegensprechen)
- Ausgleichsregelungen (freie Tage oder Zuschlag auf das Bruttoarbeitsentgelt; Vorrang für Freizeitausgleich)

Zudem wird im ArbZG festgehalten, dass Nachtarbeitende einen gesetzlichen Anspruch auf gleichen Zugang zur betrieblichen Weiterbildung und zu aufstiegsfördernden Maßnahmen haben wie die übrigen Arbeitnehmenden.

Welche Beschäftigten arbeiten in Dauernachtschicht?

Nach Zahlen des Statistischen Bundesamtes arbeiteten 2017 etwa zwei Prozent der abhängig Beschäftigten an jedem ihrer Arbeitstage in der Nacht. Für einen genaueren Blick auf die Beschäftigten in Dauernacht, werden Angaben der 189 Dauernachtarbeitenden aus der repräsentativen BAuA-Arbeitszeitbefragung 2015 betrachtet². Im Vergleich zu allen Beschäftigten und Beschäftigten in Wechselschichtmodellen mit Nachtanteil, zeigen sich für Dauernachtarbeitende zum Teil deutliche Unterschiede. Mit 46 Jahren ist der Altersdurchschnitt höher als bei der

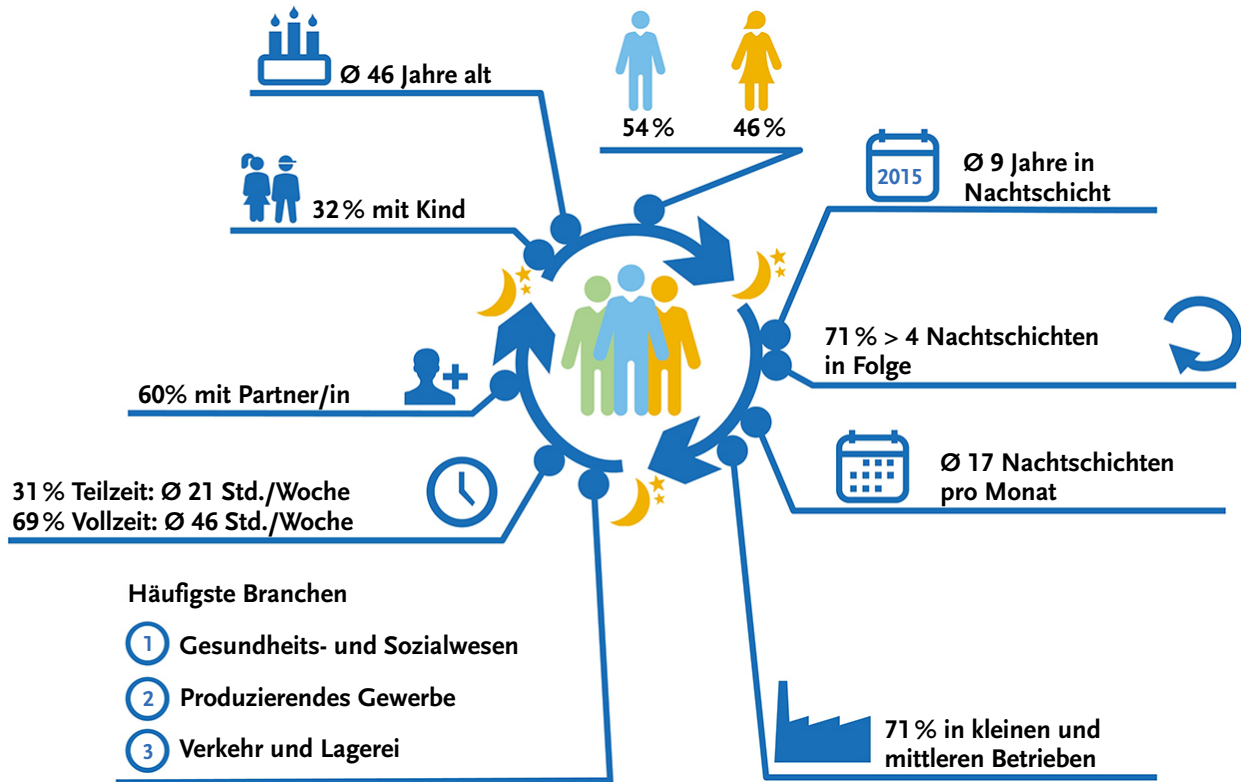


Abb. 1 Beschreibung der Dauernachtarbeitenden

Gesamtheit der Beschäftigten (43 Jahre) und bei Arbeitenden in Wechselschichtmodellen mit Nachtanteil (42 Jahre). Der Anteil der Frauen in Dauernachtarbeit (46%) ist deutlich höher als der Anteil der Frauen in Wechselschicht mit Nachtanteil (34%). Die Unterschiede erklären sich vor allem durch den hohen Frauenanteil in Teilzeit-Dauernachtarbeit. Dauernachtarbeit in Teilzeit ist weit verbreitet. Während bei allen Beschäftigten nur etwa ein Viertel (23%) und bei den Arbeitenden in Wechselschicht mit Nachtanteil nur jede/r Zehnte (10%) in Teilzeit arbeitet, ist es bei den Dauernachtarbeitenden beinahe ein Drittel (31%). Dauernachtarbeitende in Teilzeit arbeiten durchschnittlich 21 Stunden, die in Vollzeit 46 Stunden pro Woche.

Am häufigsten arbeiten Dauernachtarbeitende im Gesundheits- und Sozialwesen, dem produzierenden Gewerbe und der Verkehrs- und Lagerei-Branche. Dauernachtarbeit ist vor allem in kleinen und mittleren Unternehmen verbreitet. Fast drei Viertel der Dauernachtarbeitenden (71%) arbeiten in Unternehmen mit weniger als 250 Beschäftigten. Dieser Anteil ist bei den Wechselschichtarbeitenden mit Nachtanteil deutlich niedriger (41%). Durchschnittlich arbeiten die befragten Dauernachtarbeitenden bereits seit neun Jahren in Nachtarbeitsmodellen. Fast drei Viertel (71%) arbeiten in der Regel mehr als vier Nachtschichten in Folge. Im Durchschnitt werden 17 Nachtschichten im Monat gearbeitet.

Gesundheit und Work-Life-Balance

Dauernachtarbeitende sind durchschnittlich zufriedener mit ihrer Work-Life-Balance als Wechselschichtarbeitende mit Nachtanteil, sie geben aber einen deutlich schlechteren Gesundheitszustand an. Während 61 Prozent der Beschäftigten in Dauernacht (sehr) zufrieden damit sind, wie Arbeits- und Privatleben zusammenpassen, sind es bei den Wechselschichtlern mit Nachtanteil nur 55 Prozent. Es sind jedoch vor allem die Dauernachtarbeitenden in Teilzeit, die mit ihrer Work-Life-Balance zufrieden sind und weniger die in Vollzeit. Nur etwas über die Hälfte der Dauernachtarbeitenden (51%) gibt an, über einen (sehr) guten allgemeinen Gesundheitszustand zu verfügen. Die Anteilswerte sind in Voll- und Teilzeit ähnlich niedrig. Dieser Anteil ist bei den Arbeitenden in Wechselschicht mit Nachtanteil deutlich höher (59%).

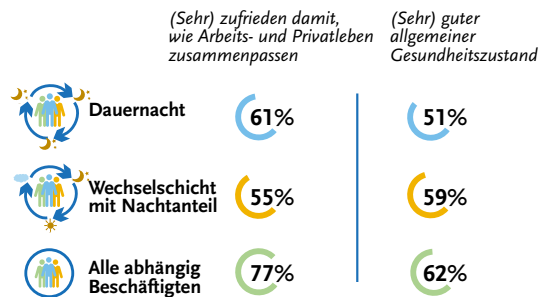


Abb. 2 Work-Life-Balance und Gesundheitszustand

Die Arbeit in Nacht- und Schichtarbeit geht in vielen Fällen mit stärkeren gesundheitlichen Beschwerden einher. Die meist verbreiteten Beschwerden unter Dauernachtarbeitenden sind Schmerzen im unteren Rücken (60%) und allgemeine Müdigkeit, Mattigkeit oder Erschöpfung (56%). Häufig klagen die befragten Dauernachtarbeitenden über körperliche Erschöpfung (44%) und nächtliche Schlafstörungen (43%). Etwa drei von zehn Dauernachtarbeitenden berichten von einem Gefühl der Niedergeschlagenheit (29%) und zwei von zehn beklagen Magen- und Verdauungsbeschwerden (18%).

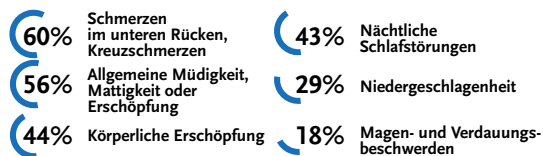


Abb. 3 Gesundheitliche Beschwerden von Dauernachtarbeitenden

Keine Anpassung an die Arbeit in der Nacht

Das Arbeiten während der Nacht erfolgt gegen biologische und soziale Rhythmen. Viele Aspekte des Lebens sind an die Arbeitszeit angepasst. Da traditionell insbesondere die Abende für Freizeitaktivitäten und Familienleben reserviert sind, findet ein großer Teil des sozialen Lebens dann statt, wenn Nachtarbeitende arbeiten. Der menschliche Körper ist darauf ausgerichtet, während des Tages aktiv zu sein und während der Nacht zu ruhen. Insbesondere der Wechsel von einem „normalen“ Nachtschlafrythmus während der arbeitsfreien Tage, hin zu einem Tagschlaf während der Arbeitstage, bedeutet eine große körperliche Anstrengung. Eine entsprechende Anpassung an den Rhythmus des Dauernachtlebens, ist sowohl biologisch als auch sozial kaum möglich. Eine solche Belastung sollte vermieden werden.

Dauernachtarbeit aus arbeitswissenschaftlicher Perspektive

Dauernachtarbeit ist aus arbeitswissenschaftlicher Perspektive nicht zu befürworten. Gesicherte arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse legen nahe, dass möglichst wenige aufeinanderfolgende Nachtschichten gearbeitet und nach einer Nachtschichtphase eine möglichst lange Ruhephase eingehalten werden sollte.

Bei der Arbeit in Dauernacht können diese grundlegenden arbeitswissenschaftlichen Empfehlungen häufig nicht eingehalten werden. Bei der Arbeitsplanung sollte geprüft werden, ob Nachtschichten generell und insbesondere Dauernachtmodelle vermieden oder zumindest reduziert werden können.

Häufig sind Nachtschichten mit geringerer Personalausstattung möglich und die Arbeiten können in die Tagsschichten gelegt werden. Sofern Nachtarbeit stattfindet, ist diese möglichst gesund und sozialverträglich zu gestalten, dabei sollten bzw. müssen gewisse Rahmenbedingungen beachtet werden.

Allgemeine arbeitswissenschaftliche Empfehlungen zur Nachtarbeit

- Einhaltung der besonderen Regelungen des ArbZG zum gesundheitlichen Schutz von Nachtarbeitenden
- Wechselschicht vorwärts (Früh, Spät, Nacht) und kurz rotiert (max. drei gleiche Schichten in Folge)
- Anpassen der Schichtlänge an die Arbeitsbelastung
- Möglichst kurze Arbeitszeiten für Nachtarbeitende
- Möglichst planbare und transparente Arbeitszeiten
- Möglichst frühes Ende der Nachtschicht
- Vermeiden von gefährlichen und belastenden Arbeiten während der Nacht
- Nach einer Nachtschichtphase, möglichst lange Ruhephase (mindestens 48 Stunden)
- Nachtarbeitenden Gestaltungsspielräume ermöglichen
- Geblockte Wochenendfreizeiten
- Angebote zur Beratung zu (Dauer-)Nachtarbeit
- Umfassende medizinische Begleitung von Nachtarbeit
- Gesundes Arbeitsumfeld, z. B. gesunde Ernährung und „Napping“ während der Nacht ermöglichen
- Freizeitausgleich hat Vorrang vor finanziellen Zuschlägen
- Arbeit in Dauernacht nur für begrenzte Zeiträume
- Freiwilligkeit von Dauernachtarbeit, verbunden mit einem Rückkehrrecht

Weiterführende Informationen

1 A. M. Wöhrmann, S. Gerstenberg, L. Hünefeld, F. Pundt, A. Reeske-Behrens, F. Brenscheidt, B. Beermann, 2016: Arbeitszeitreport Deutschland 2016. Dortmund: BAuA.

2 C. Brauner, G. Müller, A. M. Wöhrmann, 2018: Permanent Night Work in Germany. Sozialpolitik.ch, 2 (2018), S. 1-16.