

(Keine) Zeit für Erholung?

Repräsentative Zahlen der BAuA-Arbeitszeitbefragung zu Arbeitszeit, Erholung und Gesundheit



baua: Bericht kompakt

Durch Erholung werden die Auswirkungen beanspruchender Tätigkeiten rückgängig gemacht beziehungsweise abgemildert, was zum Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit beiträgt. Wann und wie viel Zeit Beschäftigten für Erholung zur Verfügung steht, wird zu einem großen Teil von der Gestaltung ihrer Arbeitszeiten beeinflusst. Die BAuA-Arbeitszeitbefragung¹ zeigt, dass sich mehr als die Hälfte der Vollzeitbeschäftigten in Deutschland (56 %) vor Arbeitsbeginn erholt fühlt. Länge, Lage und Flexibilität ihrer Arbeitszeiten spielen eine Rolle dafür, wie gut ihnen Erholung gelingt. Ruhepausen und Ruhezeiten zwischen zwei Arbeitstagen/-schichten stellen zudem zentrale Erholungsmöglichkeiten dar. Vollzeitbeschäftigte, die angeben erholt zu sein, berichten häufiger einen guten allgemeinen Gesundheitszustand.

Definition von Erholung

Ein fortlaufender Wechsel zwischen Arbeit und Freizeit und damit zwischen Phasen der Beanspruchung und Phasen der Erholung bestimmt das Leben der meisten Beschäftigten². Ihre Arbeitszeitgestaltung beeinflusst folglich zu großen Teilen, wann und wie lange sie sich erholen können. Erholung bedeutet, dass sich Körper und Psyche nach einer beanspruchenden Situation regenerieren³. Beanspruchungsfolgen vorausgehender Tätigkeiten werden durch Erholung also ausgeglichen, was zum Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit beiträgt.

Für gelungene Erholung ist ausreichender und guter Schlaf wichtig. Welche Aktivitäten ansonsten als erholsam empfunden werden, ist aber sehr unterschiedlich und hängt zum Beispiel von individuellen Präferenzen sowie der Art der vorausgehenden Beanspruchung ab. Die Erfahrungen, die während als erholsam wahrgenommener Aktivitäten gemacht werden, sind jedoch häufig ähnlich. Eine zentrale Erholungserfahrung ist beispielsweise das mentale Distanzieren von der Arbeit, umgangssprachlich auch „abschalten“ genannt⁴.

Erholung von Vollzeitbeschäftigten in Deutschland

Datengrundlage für die dargestellten Analysen ist die repräsentative BAuA-Arbeitszeitbefragung 2017. Es wurden Daten von über 6.500 Vollzeitbeschäftigten zwischen 18 und 65 Jahren berücksichtigt. Erholung wurde mit dem Item „Ich fühle mich vor der Arbeit normalerweise vollkommen ausgeruht“ erfasst.

Die Ergebnisse der BAuA-Arbeitszeitbefragung 2017 zeigen, dass sich mehr als die Hälfte der Vollzeitbeschäftigten (56 %) vor ihrer Arbeit erholt fühlt. Gleichzeitig geben 28 Prozent an, vor der Arbeit nur teilweise erholt zu sein und 16 Prozent berichten, sich vor Arbeitsbeginn nicht erholt zu fühlen.

Vollzeitbeschäftigte Männer (58 %) sind etwas häufiger erholt als vollzeitbeschäftigte Frauen (54 %). Außerdem sind Altersunterschiede erkennbar: Während etwa die Hälfte der Vollzeitbeschäftigten zwischen 15 und 29 Jahren sowie zwischen 30 und 44 Jahren vor Arbeitsbeginn erholt ist (jeweils 51 %), fühlen sich in der Gruppe der 45- bis 54-Jährigen 59 Prozent erholt. Bei den Vollzeitbeschäftigten zwischen 55 und 65 Jahren liegt der Anteil der Erholten bei 66 Prozent.

Die Betrachtung verschiedener Wirtschaftszweige zeigt, dass Vollzeitbeschäftigte in der Energieversorgung (69 %), in der Erbringung von Finanz- und Versicherungsdienstleistungen sowie der Erbringung von sonstigen Dienstleistungen (beide 65 %) am häufigsten erholt sind. Beschäftigte, die in den Bereichen Erziehung und Unterricht sowie Gesundheit und Sozialwesen (beide 51 %) tätig sind oder freiberufliche, wissenschaftliche und technische Dienstleistungen erbringen (49 %), fühlen sich hingegen seltener erholt.

Erholung und Gesundheit

Erholung spielt bei der Erhaltung der Gesundheit von Beschäftigten eine zentrale Rolle. Dies verdeutlichen auch die

Zahlen der BAuA-Arbeitszeitbefragung 2017: So berichten Vollzeitbeschäftigte, die vor ihrer Arbeit erholt sind, häufiger einen guten allgemeinen Gesundheitszustand (77 %) als solche, die sich vor Arbeitsbeginn nur teilweise (62 %) oder nicht erholt (57 %) fühlen. Zudem zeigen sich Zusammenhänge zwischen Erholung und körperlichen sowie psychischen Beschwerden (siehe Abbildung 1).

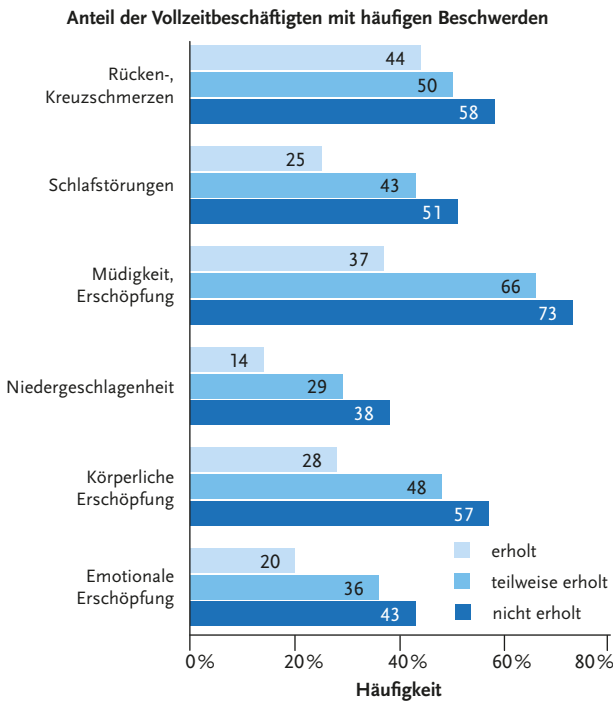


Abb. 1 Erholung und gesundheitliche Beschwerden bei Vollzeitbeschäftigten (Quelle: BMAS/BAuA (2018), S. 64, beruhend auf Daten der BAuA-Arbeitszeitbefragung 2017)

Lange Arbeitszeiten und Erholung

Die Daten der BAuA-Arbeitszeitbefragung 2017 zeigen einen deutlichen Zusammenhang zwischen der Länge der wöchentlichen Arbeitszeit und der Erholung von Vollzeitbeschäftigten: Bei höherer Wochenarbeitszeit sinkt der Anteil der Vollzeitbeschäftigten, die sich vor Arbeitsbeginn erholt fühlen. Während dieser bei Beschäftigten, die pro Woche 35 bis 39 Stunden arbeiten, bei 60 Prozent liegt, liegt er bei Beschäftigten mit einer Wochenarbeitszeit von 60 Stunden oder mehr bei 50 Prozent. Überstunden hängen ebenfalls mit der Erholung von Beschäftigten zusammen. So berichten Vollzeitbeschäftigte mit bis zu zwei Überstunden pro Woche häufiger erholt zu sein (60 %) als solche mit mehr als zwei wöchentlichen Überstunden (54 %).

Atypische Arbeitszeiten und Erholung

Auch die Lage der Arbeitszeit ist für die Erholung von Beschäftigten von Bedeutung. Vollzeitbeschäftigte ohne Wochenend- oder Feiertagsarbeit sind beispielsweise häufiger erholt (61 %) als Vollzeitbeschäftigte, die regelmäßig samstags, sonntags oder feiertags arbeiten (51 %).

Zudem ist der Anteil der Erholten bei Vollzeitbeschäftigten, die normalerweise zwischen 7 und 19 Uhr arbeiten, höher (59 %) als bei denen, die (auch) außerhalb dieses Zeitraums arbeiten (47 %).

Bei diesen Zusammenhängen – sowie bei den Zusammenhängen von Arbeitszeitmerkmalen und Erholung im Allgemeinen – gilt es zu beachten, dass nicht alle Beschäftigte gleichermaßen mit den verschiedenen Arbeitszeitanforderungen konfrontiert werden. Es zeigen sich Unterschiede, zum Beispiel je nach Art der beruflichen Tätigkeit oder des Wirtschaftszweigs. So liegt der Anteil der Vollzeitbeschäftigten mit regelmäßiger Wochenend- oder Feiertagsarbeit im Gastgewerbe beispielweise bei 83 Prozent, in der Erbringung von Finanz- und Versicherungsdienstleistungen hingegen bei 14 Prozent.

Flexibilitätsmöglichkeiten sowie -anforderungen und Erholung

Eine weitere Rolle für die Erholung von Beschäftigten spielen Flexibilitätsmöglichkeiten hinsichtlich der Arbeitszeit. Vollzeitbeschäftigte, die die Möglichkeit haben, viel Einfluss auf ihre Arbeitszeiten zu nehmen und zum Beispiel Anfangs- und Endzeit der Arbeit oder den Zeitpunkt von Pausen selbst zu bestimmen, sind häufiger erholt als solche mit mittlerem oder wenig Einfluss (siehe Abbildung 2).

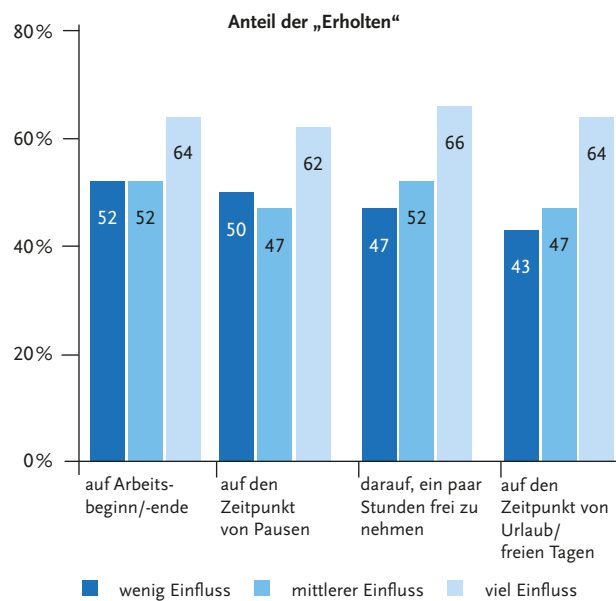


Abb. 2 Erholung und Einfluss auf Arbeitszeit bei Vollzeitbeschäftigten (Quelle: BMAS/BAuA (2018), S. 65, beruhend auf Daten der BAuA-Arbeitszeitbefragung 2017)

Änderungen der Arbeitszeit durch den Arbeitgeber hängen hingegen mit einer geringeren Erholung zusammen. So berichtet weniger als die Hälfte der Vollzeitbeschäftigten mit häufigen betriebsbedingten Änderungen der Arbeitszeit vor Arbeitsbeginn erholt zu sein (47 %), aber 58 Prozent

derjenigen ohne häufige Arbeitszeitänderungen. Entscheidend ist hierbei auch, wann die Änderungen angekündigt werden. Vollzeitbeschäftigte mit häufigen betriebsbedingten Änderungen der Arbeitszeiten, denen die Änderungen in der Regel mindestens zwei Tage im Voraus angekündigt werden, sind häufiger erholt (61 %) als jene, die am selben Tag oder Vortag (44 %) oder mit unregelmäßigen Zeitabständen (46 %) von den Änderungen erfahren.

Ruhepausen, -zeiten und Erholung

Insbesondere Ruhepausen während der Arbeit sowie die Ruhezeit zwischen Arbeitsende und erneutem Arbeitsbeginn am nächsten Tag oder der nächsten Schicht stellen zentrale Erholungsmöglichkeiten dar. Die Daten der BAuA-Arbeitszeitbefragung 2017 zeigen jedoch, dass bei einem Fünftel der Vollzeitbeschäftigten (20 %) mindestens einmal im Monat weniger als elf Stunden Ruhezeit zwischen zwei Arbeitstagen/-schichten liegen. Zudem geben 30 Prozent der Vollzeitbeschäftigten an, dass bei ihnen häufig Pausen ausfallen und 17 Prozent berichten von häufigen Unterbrechungen oder Verkürzungen ihrer Pausen. Dass der Anteil an Erholten bei Vollzeitbeschäftigten mit verkürzten Ruhezeiten, Pausenausfällen sowie Pausenunterbrechungen/-verkürzungen geringer ist, zeigt Abbildung 3.

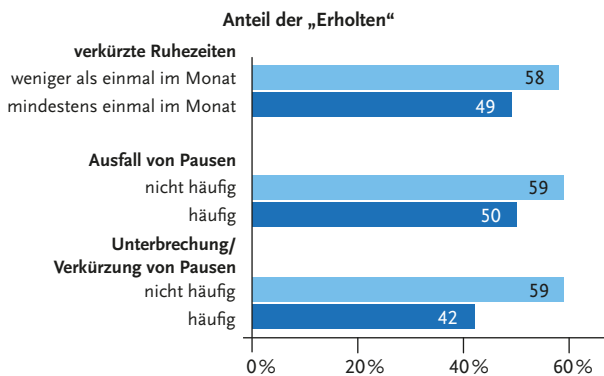


Abb. 3 Erholung, Ruhezeiten und Pausen bei Vollzeitbeschäftigten

Fazit

Insgesamt verdeutlichen die Daten der BAuA-Arbeitszeitbefragung 2017 die Relevanz von Erholung für die Gesundheit von Beschäftigten. Lange und atypische Arbeitszeiten sowie hohe Flexibilitätsanforderungen an Beschäftigte gehen mit einer geringeren Erholung einher, Flexibilitäts-

möglichkeiten von Beschäftigten hängen hingegen mit einer besseren Erholung zusammen. Länge, Lage und Flexibilität von Arbeitszeiten bieten somit Ansatzpunkte für betriebliche Maßnahmen zur Erholungs- und Gesundheitsförderung. Besonders zentral für die Erholung von Beschäftigten ist zudem, dass Pausen eingehalten werden und Ruhezeiten zwischen zwei Arbeitstagen beziehungsweise -schichten ausreichend lang sind.

Weiterführende Informationen

- Arbeitszeit. Erholung. (2018). In BMAS & BAuA (Hrsg.), Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit – Berichtsjahr 2017 (S. 63–66). Download von www.baua.de/suga
- Brauner, C., Wöhrmann, A. M. & Michel, A. (2019). Erholung während und nach der Arbeit: Ein repräsentativer Überblick. In Gesellschaft für Arbeitswissenschaft e. V. (Hrsg.), Dokumentation des 65. Arbeitswissenschaftlichen Kongresses. Dortmund: GfA-Press.

Literatur

- 1 Häring, A., Schütz, H., Middendorf, L., Hausen, J., Brauner, C., Michel, A. & Wöhrmann, A. M. (2018). Methodenbericht und Fragebogen zur BAuA-Arbeitszeitbefragung 2017. Dortmund: BAuA.
- 2 Wieland-Eckelmann, R. & Baggen, R. (1994). Beanspruchung und Erholung im Arbeits-Erholungs-Zyklus. In R. Wieland-Eckelmann, H. Allmer, K. Kallus & J. H. Otto (Hrsg.), Erholungsforschung. Beiträge der Emotionspsychologie, Sportpsychologie und Arbeitspsychologie (S. 103–154). Weinheim: Psychologie Verlags Union.
- 3 Rau, R. (2012). Erholung als Indikator für gesundheitsförderlich gestaltete Arbeit. In B. Badura, A. Ducki, L. Schröder, J. Klose & M. Meyer (Hrsg.), Fehlzeitenreport 2012 – Gesundheit in der flexiblen Arbeitswelt: Chancen nutzen – Risiken minimieren. (S. 181–190). Berlin: Springer.
- 4 Sonntag, S. & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), 204–221.