

Zeitdruck und Co – Wird Arbeiten immer intensiver und belastender?

26 baua: Fakten

Die Arbeitswelt ist komplexer geworden und befindet sich im stetigen Wandel. Wird die Arbeit für Beschäftigte dadurch immer intensiver und belastender? Dies ist eine aktuelle Frage zur Situation der Erwerbstätigen. Um erste Antworten zu geben, wurden für dieses Faktenblatt Daten der BIBB/BAuA-Erwerbstätigenbefragungen aus den Jahren 2006, 2012 und 2018 ausgewertet. An jeder Befragung nahmen über 17.000 abhängig Beschäftigte teil. Die Ergebnisse zeigen, dass die Arbeitsintensität über die Zeit relativ konstant auf einem hohen Niveau geblieben ist und nur teilweise zurückgeht. Zudem empfinden immer mehr Beschäftigte eine hohe Arbeitsintensität als belastend.

Was bedeutet Arbeitsintensität?

Um die Arbeitsintensität zu bestimmen, wurden in den BiBB/BAuA-Erwerbstätigenbefragungen folgende Arbeitsbedingungen erfasst:

- Starker Termin- oder Leistungsdruck bei der Arbeit
- Verschiedenes gleichzeitig, also die Notwendigkeit, parallel verschiedene Aufgaben oder Vorgänge im Blick zu haben
- Sehr schnell arbeiten müssen
- Unterbrechungen und Störungen bei der Arbeit, z. B. durch Kollegen, schlechtes Material, Maschinenstörungen oder Telefonate
- Beim Arbeiten bis an die Grenze der Leistungsfähigkeit gehen

Wie viele Beschäftigte sind betroffen?

Die Beschäftigten wurden zunächst gefragt, ob die entsprechende Arbeitsbedingung häufig, manchmal, selten oder nie vorkommt. In 2018 gaben mehr als die Hälfte der Befragten an, häufig Verschiedenes gleichzeitig bearbeiten zu müssen (60%). Weniger Befragte sagten, dass sie häufig unter starkem Termin- oder Leistungsdruck arbeiten (48%), bei der Arbeit gestört oder unterbrochen werden (46%) oder sehr schnell arbeiten müssen (34%). Deutlich weniger Befragte gaben an, häufig bis an die Grenze ihrer Leistungsfähigkeit zu arbeiten (16%). Im Zeitvergleich zeigt sich, dass die Angaben zu der Häufigkeit der einzelnen Arbeitsbedingungen nahezu konstant geblieben sind. Ausnahmen bilden starker Termin- oder Leistungsdruck sowie sehr schnelles Arbeiten. Hier lässt sich ein Rück-

gang von bis zu 11 Prozentpunkten beobachten. Abbildung 1 zeigt die Ergebnisse von 2018 im Vergleich zu den vorangegangenen Erhebungen der Jahre 2012 und 2006.

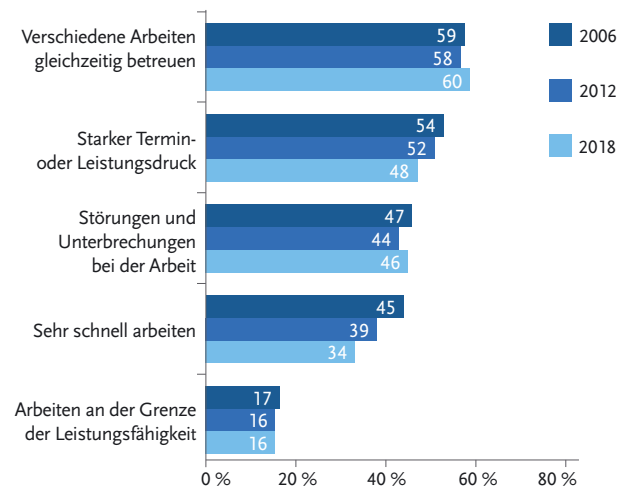


Abb. 1 Anteil der abhängig Beschäftigten, die den Arbeitsbedingungen häufig ausgesetzt sind

Inwieweit diese Arbeitsbedingungen als Belastung wahrgenommen werden, ist unterschiedlich. Beispielsweise empfand es 2018 rund ein Drittel der Betroffenen als belastend, gleichzeitig verschiedene Aufgaben zu bearbeiten (33%). Hingegen erlebten mehr als drei Viertel das häufige Arbeiten an der Grenze der Leistungsfähigkeit als Belastung (79%). Außerdem zeigt sich, dass die wahrgenommene Belastung durch die Arbeitsbedingungen über die Jahre zugenommen hat. So berichteten beispielsweise 2006 43% der Beschäftigten, dass sie sich durch sehr

schnelles Arbeiten belastet fühlen, 2018 sind es schon 51%. Einzige Ausnahme bilden die Störungen und Unterbrechungen bei der Arbeit. Die dadurch wahrgenommene Belastung bleibt auf gleichem Niveau wie in den früheren Erhebungen.

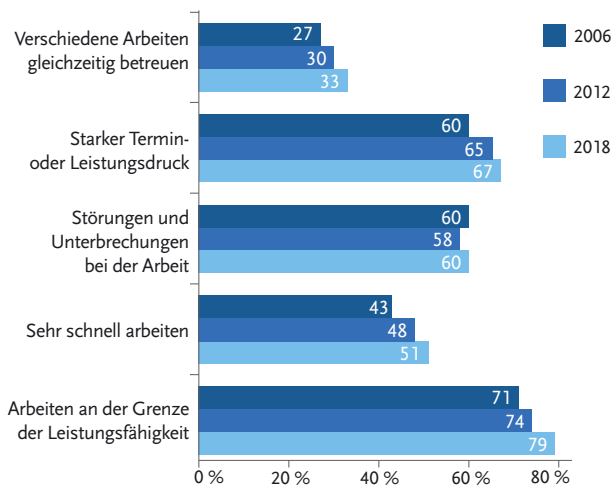


Abb. 2 Anteil der abhängig Beschäftigten, die sich durch die Arbeitsbedingungen belastet fühlen

Je mehr, umso schlimmer?

Jede einzelne Arbeitsbedingung bringt bereits ein gewisses Stresspotenzial mit sich. Die Arbeitswelt besteht aber aus einem komplexen Zusammenspiel vieler Arbeitsbedingungen. So zeigt sich, dass es besonders belastend ist, wenn mehrere dieser Bedingungen gleichzeitig auftreten. Abbildung 3 zeigt für das Jahr 2018: Je mehr der fünf Arbeitsbedingungen bei den Beschäftigten auftraten, umso häufiger waren sie körperlich und emotional erschöpft. Diese Form der Erschöpfung gilt als ein zentraler Indikator für Burnout.

In der Gruppe der Beschäftigten, die keine der fünf Bedingungen häufig erlebten, berichteten nur 7% erschöpft zu sein. In der Gruppe, die allen fünf Bedingungen häufig ausgesetzt waren, berichtete hingegen fast die Hälfte der Beschäftigten von Erschöpfung (49%). Auch wenn Arbeitsintensität nicht allein für die Erschöpfung verantwortlich gemacht werden kann, trägt sie dennoch dazu bei.

Was tun, um das Stresspotenzial zu senken?

Nach den Ergebnissen ist eine hohe Arbeitsintensität im Jahr 2018 nicht häufiger vorgekommen als sechs oder zwölf Jahre zuvor. Jedoch empfinden die Beschäftigten heute in der zunehmend komplexen Arbeitswelt die hohe

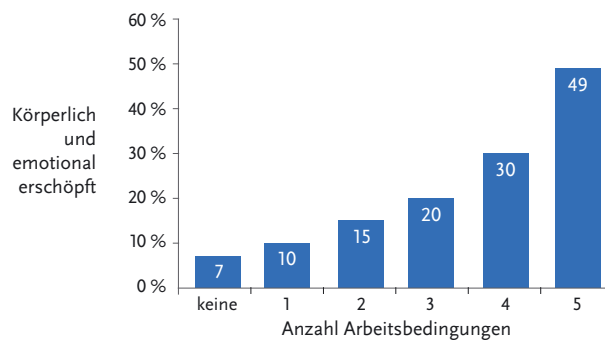


Abb. 3 Anteil der abhängig Beschäftigten, die sich erschöpft fühlen, nach der Anzahl der Arbeitsbedingungen

Arbeitsintensität vermehrt als Belastung. Darüber hinaus zeigt sich, dass eine hohe Arbeitsintensität mit Erschöpfung der Beschäftigten einhergeht und damit ein gesundheitliches Risiko darstellen kann. Deswegen ist es wichtig, aktiv das Stresspotenzial zu senken. Beispielsweise sollten Führungskräfte ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einen angemessenen Handlungsspielraum über Geschwindigkeit, Inhalt und Anordnung ihrer Aufgaben geben. Dies kann den negativen Effekten einer hohen Arbeitsintensität entgegenwirken. Des Weiteren sollten Führungskräfte eine unterstützende Arbeitsumgebung schaffen, die sich durch ein angemessenes Maß an Anforderungen, einem adäquaten Feedback und sozialer Unterstützung auszeichnet. Eine hohe Arbeitsintensität lässt sich nicht in jedem Fall vermeiden, insbesondere angesichts der steigenden Komplexität bei der Arbeit. Daher ist es wichtig, einen bewussten Ausgleich zu schaffen, Erholungspausen wahrzunehmen und diese gesundheitsförderlich zu gestalten.

Weiterführende Informationen

- 1 N. Stab, S. Jahn, A. Schulz-Dadaczynski, 2016: Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt – Arbeitsintensität. 1. Auflage. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Verfügbar unter: www.baua.de/dok/8656882
- 2 J. Wendsche, A. Lohmann-Haislah, 2018: Arbeitspausen gesundheits- und leistungsförderlich gestalten. In: R. v. Dick, J. Felfe, S. Ohly, J. Wegge, Hrsg. Managementpsychologie: Band 3. 1. Auflage. Göttingen: Hogrefe Verlag