

Mehr ist nicht immer besser

Zum Verhältnis von Wochenarbeitszeit und Wohlergehen

Die Rechnung ist simpel: Je mehr Stunden wir arbeiten, desto mehr Geld verdienen wir. Doch diese Bilanz bildet nicht die Kosten ab, die lange Arbeitszeiten verursachen – gesundheitliche Belastungen für die Arbeitenden selbst und ihre Familien, Einschränkungen in der sozialen und politischen Teilhabe. Gibt es Schwellenwerte, ab denen Arbeit schadet? Jianghong Li hat sich auf die Suche gemacht.

Jianghong Li

Die Arbeitszeit wird zum Forschungsthema. Nicht nur Ökonominnen, sondern auch Familiensoziologen, Gesundheitsforscherinnen und zunehmend Politikwissenschaftler befassen sich mit der Anzahl der Stunden pro Woche, in denen wir einer Erwerbstätigkeit nachgehen. Denn diese Anzahl beeinflusst nicht nur das Einkommen, sie hat auch erhebliche Auswirkungen auf unsere eigene Gesundheit und die unserer Kinder, unser Privat- und Familienleben, unsere sozialen Kontakte und unsere politische Teilhabe.

Familiensoziologen fragen, wie die Arbeitszeit mit der Gesundheit und dem Wohlbefinden der Familie zusammenhängt: Bereichern sich Arbeit und Familie oder steht beides im Konflikt miteinander? Wenn Zeit und Energie knapp sind oder Belastungen von einem Bereich auf den anderen übertragen werden, kann das Stress und Überlastung verursachen, die sich negativ auf Kinder auswirken. Menschen können aber aus ihrer beruflichen Rolle nicht nur Einkommen, zwischenmenschliche Fähigkeiten,

Bewältigungsstrategien und soziales Kapital gewinnen, sondern auch psychologische Ressourcen wie Arbeitszufriedenheit, Selbstwertgefühl und Optimismus. Diese Ressourcen verbessern sowohl die Arbeitsleistung als auch die Elternschaft. Unsere Forschung legt nahe, dass berufstätige Eltern und ihre Kinder von diesen Vorteilen profitieren, wenn die Arbeitszeit nicht übermäßig hoch ist und Zeitdruck ausgeglichen werden kann. Zum Konflikt kommt es, wenn die Kapazitäten der Eltern überstrapaziert werden und sie keine Ressourcen haben, die die zeitliche und kräftemäßige Belastung ausgleichen.

Auch Forschende, die sich mit der Gesundheit und der Entwicklung von Kindern befassen, betrachten Zeit als eine der vier entscheidenden familiären Ressourcen für eine optimale kindliche Entwicklung: neben Einkommen, Humankapital (wie Bildung) und psychischer Gesundheit. Eine Erwerbstätigkeit bringt Einkommen, sie kostet aber in anderen Bereichen familiäre Ressourcen, etwa Zeit, die für die Beschäftigung

mit Kindern und für Aktivitäten zur Verfügung steht, die deren Entwicklung fördern. Eine hohe Vollzeitbeschäftigung über lange Zeit hinweg kann besonders schädlich sein, da sie auch die psychische Gesundheit der Eltern als psychologisches Kapital beeinträchtigen kann, mit Folgen für die psychische Gesundheit der Kinder.

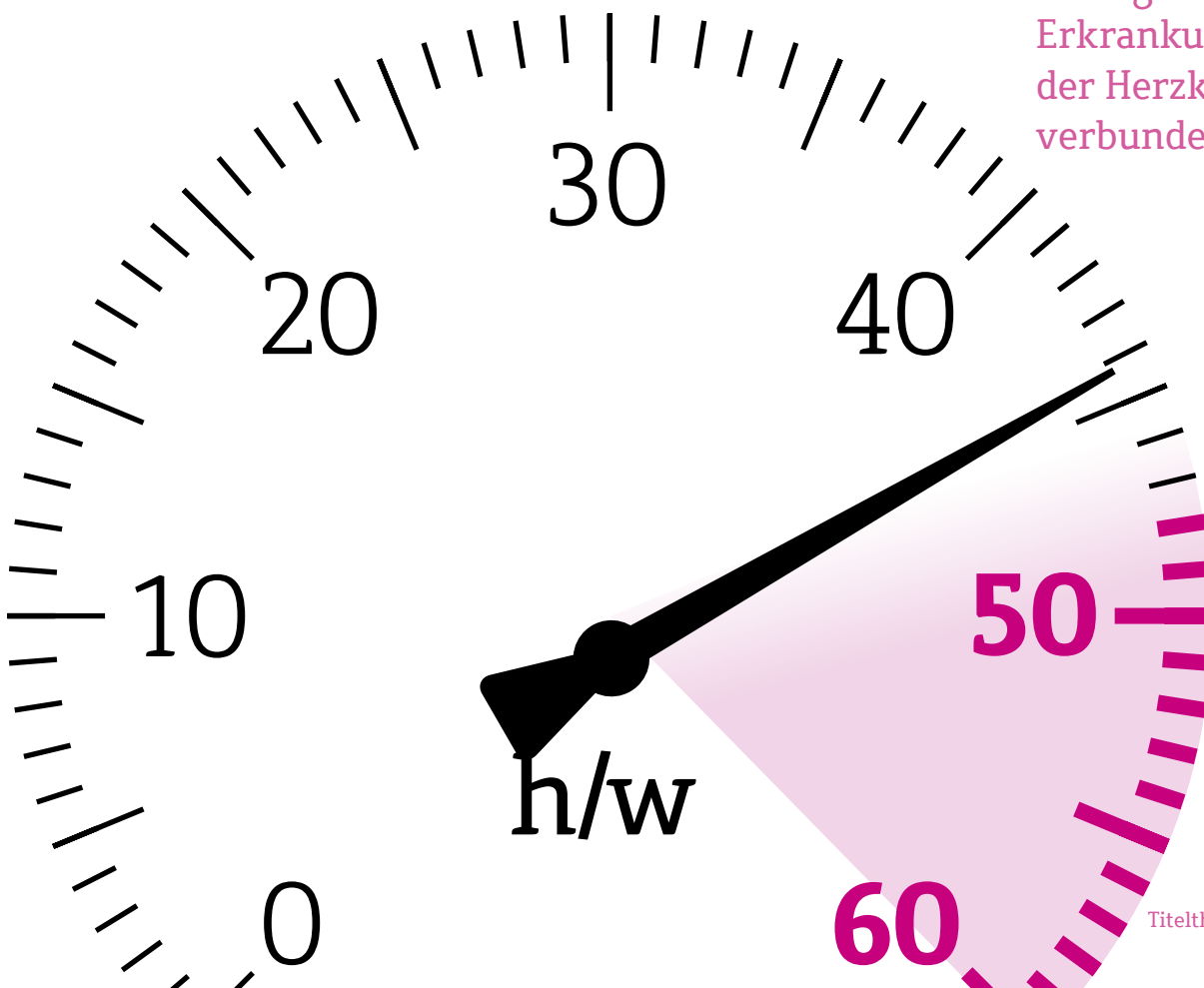
Auf dem Feld der Bevölkerungsgesundheit werden Arbeitsbedingungen wie lange Arbeitszeiten als soziale Einflussfaktoren für Gesundheit betrachtet. Lange Arbeitszeiten verursachen Müdigkeit und Stress, was das Risiko für psychische Probleme erhöht. Eine hohe Stundenzahl verringert außerdem die Zeit, die für die Förderung der Gesundheit durch angemessene körperliche Aktivität und gesunde Ernährung zur Verfügung steht. Für Politikwissenschaftler*innen schließlich ist freie Zeit eine notwendige Ressource für politische Partizipation – eine Ressource, die unter Vollzeitarbeit in der Regel leidet.

Eine theoretische Einsicht verbindet die Perspektiven all dieser Disziplinen auf Arbeitszeit: Zeit ist ein endliches Gut und dabei eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit, Wohlbefin-

den und Teilhabe. Wenn sie in einem Bereich wie eben der Arbeit verbraucht wird, steht sie für andere Bereiche (Familienleben, Gesundheit, politische Teilhabe) weniger oder gar nicht mehr zur Verfügung. Daraus ergibt sich eine wichtige Frage: Wie viel Zeit sollten wir der Erwerbsarbeit widmen? Können wir ein ausgewogenes Verhältnis finden? Anders ausgedrückt: Gibt es eine optimale Schwelle für die wöchentliche Arbeitszeit, bei der wir das Beste aus beiden Welten haben können?

Empirische Belege deuten auf unterschiedliche Schwellenwerte hin. Es kommt darauf an, ob es um Gesundheit oder um Teilhabe geht, welche Bevölkerungsgruppen und welche nationalen Rahmenbedingungen in den Blick genommen werden. Die Internationale Arbeitsorganisation (ILO) hat eine wöchentliche Arbeitszeit von mehr als 48 Stunden als Schwellenwert festgelegt, ab dem das Risiko für verschiedene Gesundheitsprobleme steigt. Eine Wochenarbeitszeit von mehr als 48 Stunden definiert sie folglich als „lange Arbeitszeit“. Mika Kivimäki und Kolleg*innen haben 2014 in einer groß-

Sie konnten nachweisen, dass eine Wochenarbeitszeit von 48 Stunden oder mehr mit einem höheren Risiko für Schlaganfälle und Erkrankungen der Herzkranzgefäße verbunden ist.





Jianghong Li ist wissenschaftliche Mitarbeiterin der Forschungsgruppe Gesundheit und soziale Ungleichheit. Ihre Forschungsschwerpunkte sind die Themen Sozialstaat und soziale Ungleichheit. jianghong.li@wzb.eu

Foto: © WZB/David Ausserhofer, alle Rechte vorbehalten.

angelegten Studie zahlreiche Daten von Bevölkerungsgruppen in Europa, den USA und Australien ausgewertet. Sie konnten nachweisen, dass eine Wochenarbeitszeit von 48 Stunden oder mehr mit einem höheren Risiko für Schlaganfälle und Erkrankungen der Herzkranzgefäße verbunden ist. Die im selben Jahr durchgeführte Studie von Akira Bannai und Akiko Tamakoshi zeigt einen viel niedrigeren Schwellenwert: Ihnen zufolge steigt bei mehr als 40 Arbeitsstunden pro Woche das Risiko für psychische und physische Gesundheitsprobleme wie Depressionen, Angstzustände, Schlafstörungen und Herzerkrankungen.

Die Australische Arbeitsökonomin Huong Dinh und ihre Kolleg*innen haben unterschiedliche Schwellenwerte für die wöchentliche Arbeitszeit von Männern und Frauen ermittelt. Anhand einer Analyse umfangreicher und national repräsentativer Haushaltspaneldaten in Australien (HILDA) zeigen sie, dass die psychische Gesundheit bei einer Arbeitszeit von 43,5 Stunden pro Woche bei Männern zu leiden beginnt – bei Frauen sind es 38 Stunden. Ein wichtiger Grund dafür, dass die psychische Gesundheit berufstätiger Frauen bereits bei einer geringeren Arbeitszeit als bei berufstätigen Männern zu leiden beginnt, ist, dass berufstätige Frauen im Allgemeinen eine höhere unbezahlte Arbeitsbelastung im Haushalt tragen als Männer. Die unbezahlte Arbeit umfasst nicht nur die Kinderbetreuung – was inzwischen am

ehesten anerkannt wird –, sondern auch die Pflege älterer und kranker Familienmitglieder sowie Arbeiten im Haushalt. Das könnte auch erklären, warum Teilzeitarbeit bei Frauen in den meisten entwickelten Volkswirtschaften weit verbreitet ist und fortbesteht: Gesundheitliche Nachteile hindern Frauen daran, wie Männer Vollzeit zu arbeiten, und dies wird auch weiterhin so bleiben, solange sich die ungleiche Verteilung der unbezahlten Arbeit zwischen Männern und Frauen nicht ändert.

Untersuchungen in Australien, Deutschland und Kanada legen nahe, dass ein gewisser Umfang an Erwerbstätigkeit der Mutter für die Gesundheit ihrer Kinder von Vorteil ist, also besser als keine Erwerbstätigkeit oder lange Arbeitszeiten. In Deutschland haben wir anhand von Daten aus dem Sozio-oekonomischen Panel (SOEP) festgestellt, dass eine Wochenarbeitszeit der Mutter von mehr als 35 Stunden mit einem höheren Body-Mass-Index bei Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren verbunden ist. In Westaustralien haben wir für Kinder im Alter von 2 bis 5 Jahren eine Wochenarbeitszeit der Mütter von 24 Stunden oder weniger als Schwellenwert für das optimale Körpergewicht der Kinder ermittelt. Bei älteren Kindern (im Alter von 8 bis 14 Jahren) schien eine mütterliche Wochenarbeitszeit von 35 bis 40 Stunden optimal zu sein – sowohl eine kürzere Arbeitszeit (1 bis 24 oder 25 bis 34 Stunden) als auch eine längere Arbeitszeit (41 Stunden oder mehr) waren mit einem Anstieg von Übergewicht und Fettleibigkeit bei den Kindern verbunden. Diese nichtlinearen Effekte waren in Familien mit niedrigem bis mittlerem Einkommen stärker ausgeprägt, insbesondere wenn auch die Väter lange Arbeitszeiten hatten (mehr als 45 Stunden pro Woche). Eine weitere australische Studie zeigt, dass sehr lange Arbeitszeiten der Väter (mehr als 55 Stunden pro Woche) vermehrt mit Verhaltensauffälligkeiten, Aggressivität und Hyperaktivität bei Jungen im mittleren Kindesalter in Verbindung standen.

Doch nicht nur auf die Gesundheit wirken sich lange Arbeitszeiten aus, sondern auch auf politische Teilhabe. Anhand von Daten des European Social Survey (ESS) aus 24 europäischen Ländern können wir zeigen, dass eine Wochenarbeitszeit von mehr als 45 Stunden mit einer geringeren Wahlbeteiligung bei Frauen mit hohem und niedrigem beruflichen Status verbunden ist. Bei Männern mit dem niedrigsten beruflichen Status ist eine lange Arbeitszeit

ebenfalls mit einer geringeren Wahlbeteiligung verbunden. Es gibt auch Belege für die naheliegende Vermutung, dass lange Arbeitszeiten die Zeit und Energie einer Person für ehrenamtliches Engagement verringern. Beispielsweise nehmen vollzeitbeschäftigte Frauen seltener an bürgerschaftlichen Aktivitäten teil als Frauen, die in Teilzeit arbeiten.

Trotz solider Belege für die gesundheitlichen Schäden und negativen sozialen Auswirkungen langer Arbeitszeiten beobachten wir weltweit einen steigenden Trend zu langen Arbeitszeiten. In den Industrieländern arbeiten 23,4 Prozent der Männer in formeller Beschäftigung und 31,6 Prozent der Männer in informeller Beschäftigung mehr als 48 Stunden pro Woche. Weltweit arbeitete 2019 etwa ein Drittel der

Erwerbsbevölkerung mehr als 48 Stunden pro Woche (etwa 40 Prozent der Männer und 20 bis 30 Prozent der Frauen). Diese Zahlen mögen überraschen – sie kommen daher, dass ein großer Teil der Erwerbsbevölkerung weltweit in den Ländern Asiens und des Pazifikraums lebt, wo in der Regel mehr als 48 Stunden pro Woche gearbeitet wird. Es ist höchste Zeit, dass Politik und Unternehmen Wirtschaftswachstum und Produktivität überdenken und nachhaltig gestalten. Eine gesundheitlich eingeschränkte und sozial entfremdete Erwerbsbevölkerung wird weder produktiv sein noch in der Lage, auch künftig Wachstum und Wohlstand aufrechtzuerhalten. Es braucht eine menschen- und familienzentrierte Arbeitskultur und Arbeitspolitik – und innovativere, flexiblere politische Ideen. ●

Literatur

Dinh, Huong/Strazdins, Lyndall/Welsh, Jennifer: „Hour-Glass Ceilings: Work-Hour Thresholds, Gendered Health Inequities“. In: *Social Science & Medicine*, 2017, H. 176, S. 42–51.

DOI: 10.1016/j.socscimed.2017.01.024.

Kivimäki, Mika/Jokela, Markus/Nyberg, Solja T/Singh-Manoux, Archana/Fransson, Eleonor I/et al.: „Long Working Hours and Risk of Coronary Heart Disease and Stroke: A Systematic Review and Meta-Analysis of Published and Unpublished Data for 603.838 Individuals“. In: *The Lancet*, 2015, H. 386, S. 1739–1746. DOI: 10.1016/S0140-6736(15)60295-1.

Li, Jianghong/Giebler, Heiko/Wetter, Rebecca/Kenyon Lair, Hannah/Ellingwood, Julia: „Unequal Electoral Participation: The Negative Effects of Long Work Hours and Unsociable Work Schedules in Europe“. In: *European Journal of Politics and Gender*, 2023, Jg. 6, H. 1, S. 92–113.

DOI: 10.1332/251510821X16602019188175.

Li, Jianghong/Kaiser, Till/Pollmann-Schult, Matthias/Strazdins, Lyndall: „Long Work Hours of Mothers and Fathers Are Linked to Increased Risk for Overweight and Obesity among Preschool Children: Longitudinal Evidence from Germany“. In: *Journal of Epidemiology and Community Health*, 2019, Jg. 73, H. 8, S. 723–729. DOI: 10.1136/jech-2018-211132.

Li, Jianghong/Akaliyski, Plamen/Schäfer, Jakob/Kendall, Garth/Oddy, Wendy H./Stanley, Fiona/Strazdins, Lyndall: „Non-Linear Relationship Between Maternal Work Hours and Child Body Weight: Evidence from the Western Australian Pregnancy Cohort (Raine) Study“. In: *Social Science & Medicine*, 2017, H. 186, S. 52–60. DOI: 10.1016/j.socscimed.2017.05.046.