

Vom Morgen bis zum Grauen

Zwölf Stunden Arbeit täglich – das macht der österreichische Gesetzgeber gerade möglich. Mediziner sagen, unser menschliches Gehirn könne sich aber gar nicht so lange konzentrieren. Wie passt das zusammen?

BERICHT: Lisa Breit, Bernadette Redl

Wenn der Kopf frei ist und die Gedanken schweifen, kommen die besten Ideen. Das hat schon Robert Musil entdeckt. Der bedeutende österreichische Schriftsteller fand für sich heraus, dass er nur vier Stunden am Tag konzentriert arbeiten könne. Die restliche Zeit des Tages verbrachte er mit Spaziergängen oder damit, Briefe zu schreiben. „Erfolgreiche Schriftsteller arbeiten meist drei bis vier Stunden, und dann ruhen sie sich aus. Jene, die mehr arbeiten, sind nicht produktiver“, sagt der schwedische Arbeitspsychologe Anders Ericsson, der in Studien bestätigen konnte: Konzentration hat Grenzen, ist zeitlich limitiert.

Das gilt nicht nur für Schreiber. Spätestens ab der zehnten Tagesarbeitsstunde entsteht bei jedem Menschen ein deutlicher Leistungsknick, inklusive erhöhter Unfallgefahr im Beruf oder im Straßenverkehr – das hat eine im März 2017 erschienene Studie des Zentrums für Public Health in Wien ergeben. Kritisch wird es schon nach der siebten und achten Arbeitsstunde: Ab dann nehme das Unfallrisiko exponentiell zu, sagt eine andere Studie aus Deutschland.

Der Neurowissenschaftler Henning Beck erklärt, warum: „Wenn wir arbeiten, erzeugt das Gehirn viele Gedanken. Die vernünftigen werden priorisiert, die fehlerhaften blockiert. Dieser Filter wird durchlässiger, wenn wir zu lange arbeiten.“ Fehler rutschen durch, Unfälle passieren.

Regelmäßige Pausen

„Die Vorstellung, dass man sich über mehrere Stunden konzentrieren kann, ist eine Illusion“, sagt der Wiener Neurologe Wolfgang Lalouschek. Vor allem jene kognitiven Fähigkeiten, die für qualitatives Arbeiten nötig sind,

seien nach einer so langen Zeit erschöpft. Monotone Tätigkeiten könnten länger durchgeführt werden, „aber selbst als Kassier an der Supermarktkasse braucht man regelmäßig Pausen“, so Lalouschek.

Gute Ideen bleiben aus

Laut australischen Forschern könnten die kognitiven Fähigkeiten nach einer gewissen Anzahl an Arbeitsstunden sogar abnehmen. In einem 2016 durchgeführten Experiment stellten sie fest, dass Arbeiten das Gehirn nur bei etwa 25 Arbeitsstunden pro Woche fit hält. Wer wöchentlich mehr als 40 Stunden arbeitet, habe sogar schlechtere kognitive Fähigkeiten als jemand, der gar nicht arbeitet: Er sei unaufmerksamer, gute Ideen blieben aus.

„Konzentriert man sich, hält man sich Informationen im Arbeitsgedächtnis warm“, erklärt

Neurowissenschaftler Beck. Dieses ist aber irgendwann voll. „Ähnlich wie bei einem Schreibtisch. Da kann ich nur eine gewisse Anzahl an Zetteln ablegen.“ Die Folge: „Das Gehirn entsorgt Dinge, es vergisst – um des Chaos wieder Herr zu werden.“

„Grundsätzlich sind kürzere Arbeitstage produktiver als längere“, bestätigt Lalouschek. Gleichzeitig hat die neue Regierung die tägliche Höchstgrenze der Arbeitszeit auf zwölf Stunden angehoben. Aber kann man überhaupt so lange produktiv sein?

„Zwölf Stunden durchgehend konzentriert zu arbeiten ist unmöglich“, meint Neurowissenschaftler Beck. „Ein Gehirn arbeitet ja nicht rund um die Uhr gleichbleibend wie eine Maschine.“ Gerade die Kapazitäten von Wissensarbeitern würden häufig überschätzt, ihre Tätigkeit gelte als

weniger hart. „Bei körperlicher Arbeit, zum Beispiel am Bau, ist klar, dass das niemand zwölf Stunden am Stück machen kann.“ Ein Zwölf-Stunden-Tag führt zu einer erheblichen Ermüdung, heißt es in der Studie des Zentrums für Public Health: „Die Erholung am Tagesrand reicht in diesem Fall nicht aus.“ Das schränkt die Lebensqualität unter der Woche erheblich ein, die Regeneration wird auf das Wochenende verschoben. Die Studie rechnet vor: Nach zwei aufeinanderfolgenden Tagen mit je zwölf Stunden Arbeit müsste man drei Tage freinehmen, um sich vollständig zu erholen.

Sechs statt acht Stunden

Wer auch noch Familie hat, ist besonders gestresst. In diesem Fall empfiehlt Lalouschek nur sechs Stunden konzentrierte Arbeit täglich – andernfalls führen

diese wiederholten Erschöpfungszustände zu einem erhöhten Risiko für psychische und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Lalouschek, der Unternehmen in medizinischen Belangen berät, prognostiziert jenen Betrieben, die nun den Zwölf-Stunden-Tag, vielleicht schleichend und gegen den Willen der Arbeitnehmer, zur Regel machen wollen, hohe Fluktuation und vermehrte Krankenstände.

In Ausnahmefällen könne der Zwölf-Stunden-Tag aber auch positive Effekte haben. Arbeitnehmer könnten sich ihre Arbeitszeit flexibler einteilen, länger Urlaub machen. Voraussetzung dafür: dass sie mitbestimmen können, wann und wie oft sie länger arbeiten.

Was ist nun die ideale tägliche Arbeitszeit? Dazu wird weltweit experimentiert. Der Trend geht in Richtung weniger Stunden, etwa aktuell in Bielefeld (*Bericht links*). Selbst der US-Onlinehändler Amazon testete kürzere Arbeitstage und -wochen: Vergangenen September arbeiteten einige Dutzend Angestellte nur von 10 bis 14 Uhr, Montag bis Donnerstag. Längerfristig mache das Menschen produktiver – wovon schließlich auch Arbeitgeber profitierten, sagt Psychologe Ericsson. Der Nachweis dafür wurde in einem Göteborger Toyota-Werk erbracht: Nach Reduzierung der wöchentlichen Arbeitsstunden von 40 auf 30 stieg der Profit um 25 Prozent.

Weniger Arbeit macht aber tatsächlich auch zufriedener – das stellte sich in einem anderen Göteborger Projekt heraus. In einem Pflegeheim wurden 2015 die täglichen Arbeitsstunden auf sechs reduziert. Das Projekt wurde zwar aufgrund der zu hohen Kosten gestoppt, aber, wie der stellvertretende Bürgermeister erzählte: „Die Bewohner bezeichnen sich als besser betreut, die Pflegenden als gesünder und glücklicher.“

Stress am Vormittag, Freizeit am Nachmittag

Ein Bielefelder Unternehmen testet derzeit den Fünf-Stunden-Arbeitstag

Von acht bis 13 Uhr: Das sind die Arbeitszeiten der Mitarbeiter der Bielefelder Kommunikationsagentur Digital Enabler. Seit November läuft das Projekt, bei dem erprobt werden soll, ob die Mitarbeiter in nur fünf Stunden Arbeit gleich viel schaffen wie in acht Stunden. Im Februar soll dies evaluiert werden.

Die Zwischenbilanz? „Tagsüber hat man mehr Stress, nach 13 Uhr aber die Möglichkeit, sein Privatleben zu organisieren und sich zu erholen“, sagt Geschäftsführer Lasse Rheingans. Angeblich nutzen die zwölf Mitarbeiter die gewonnene Freizeit dazu, sich vernachlässigten Hobbys zu widmen und sich weiterzubilden.

Gelingen soll die verkürzte Arbeitszeit, indem „Zeitfresser“ und Unterbrechungen eliminiert werden – etwa das Checken der Whatsapp-Nachrichten oder der Tratsch mit der Kollegin. „Jedes Mal“, so Rheingans, „dauert es eine Viertelstunde, bis man danach wieder im Arbeitsfluss ist.“ Dass die Mitarbeiter dadurch weniger miteinander reden, sei aber gleichzeitig auch ein Nachteil: „Die Kommunikation leidet.“ Es komme öfter als früher zu Missverständnissen und Konflikten.

Und Rheingans gibt zu: Das Fünf-Stunden-Modell könne selbstverständlich nicht in jeder Branche funktionieren. „Wir entwickeln Software, da muss man

viel nachdenken und ist nicht konstant mit Kunden in Kontakt. Da bietet sich das Modell an.“ Im Gesundheitsbereich etwa müsse rund um die Uhr jemand anwesend sein. Genau deshalb sei das Göteborger Projekt (*Bericht rechts*) auch gescheitert, vermutet Rheingans: „Man musste mehr Personal einstellen, das war teuer.“

Rheingans selbst hat schon in seinem vorigen Job nur halbtags gearbeitet. „Ich habe zwei kleine Kinder, und die will ich auch tagsüber sehen“, erzählt er. Und was passiert, wenn in seiner Agentur viel zu tun ist, ein Projekt dringend fertig werden muss? „Dann bleiben wir natürlich auch länger.“ (bere, lib)