# Der 8-Stunden-Tag ist ineffizient: Ist dieses Modell noch zeitgemäß?

Eine Studie zeigt, dass Büroangestellte in 8 Stunden nur 3 arbeiten. Sind der 6-Stunden-Tag und die 4-Tage-Woche eine Antwort auf das Produktivitätsproblem?

Der Achtstundentag – er in Deutschland das gängige Vollzeitarbeitsmodell, welches seit 1918 im Gesetz verankert ist. Doch wie erstrebenswert ist das Aufrechterhalten dieses Konzepts? Über die Angemessenheit und die Vorteile des Achtstundentags lässt sich streiten. Im Hinblick auf Produktivität scheint dieses Arbeitszeitmodell eher ausgedient zu haben, aber in Anbetracht des Gehalts sind acht Stunden Arbeit pro Tag für die meisten notwendig, um den Monat finanziell sorglos zu erleben. Wie zeitgemäß ist der Achtstundentag?

## ****Studie: Angestellte arbeiten in 8 Stunden Arbeitszeit nur 3 Stunden****

Zwei Stunden und 53 Minuten – so lange arbeitet ein Mitarbeiter im UK durchschnittlich an einem Achtstundenarbeitstag. [Eine Studie aus Großbritannien](https://www.vouchercloud.com/resources/office-worker-productivity) erlangte dieses Ergebnis, indem sie knapp 2.000 Angestellte, die im Büro tätig sind, befragten. Wie aber beschäftigen sich die befragten Mitarbeiter die anderen fünf Stunden und sieben Minuten? Die Kombination von Ablenkungsfaktoren kann vielfältig aussehen, typisch sind aber Nachrichten lesen, Soziale Medien checken, essen, mit Kollegen über arbeitsferne Themen reden, rauchen. Aber knapp jeder fünfte sucht während der Arbeitszeit auch nach neuen Jobs.

## ****8-Stunden-Tag: Das Gegenteil von Effizienz?****

Nach diesem Ergebnis der britischen Forscher bedeutet ein Achtstundentag genau das Gegenteil von Produktivität. Lange Arbeitstage erweisen sich demnach sowohl für Arbeitnehmer als auch für Arbeitgeber als hochgradig ineffizient. Besonders die Konzentration auf Seiten der Arbeitnehmer ist ein Problem. Fokussiert an einem Stück durchzuarbeiten, fällt den meisten schwer – und ist acht Stunden schlichtweg auch nicht möglich. Jedes Gehirn hat gewisse kognitive Ressourcen, die nach individueller Konzentrationsdauer eine Pause benötigen.

Die Studie zeigt also, dass lange Arbeitstage nicht das Beste aus Angestellten herauszuholen imstande sind. Besonders zum Tagesende sinkt die Performance, so der **Arbeitspsychologe K. Anders Ericsson**. Weiterhin erklärt er [gegenüber Business Insider](https://www.businessinsider.com/why-we-should-have-a-4-day-work-week-2016-5?_ga=2.264982730.455189990.1548752933-469130740.1535096255&IR=T), dass das Weiterarbeiten über dem Konzentrationslimit negative Auswirkungen mit sich bringt:

If you’re pushing people well beyond that time they can really concentrate maximally, you’re very likely to get them to acquire some bad habits.

Ob das Ergebnis dieser Erhebung, dass Angestellte im Büro täglich nur knapp drei Stunden mit ihrer Arbeit verbringen, repräsentativ ist, bleibt fraglich. Aber mit Sicherheit verbringt niemand im Büro die vollen acht Stunden mit Arbeit, sondern treibt sich in sozialen Netzwerken um, unterhält sich mit Kollegen oder verlängert die Mittagspause ein wenig. Prokrastination ist wohl bei vielen ein fester Bestandteil im täglichen Arbeitsleben. Hierbei wird der Blick natürlich auf Bürojobs gerichtet, Personen, die im Einzelhandel oder auf dem Bau tätig sind, werden eher acht Stunden ihren Aufgaben nachkommen müssen.

## ****8-Stunden-Tag: Das Gegenteil von Effizienz?****

Nach diesem Ergebnis der britischen Forscher bedeutet ein Achtstundentag genau das Gegenteil von Produktivität. Lange Arbeitstage erweisen sich demnach sowohl für Arbeitnehmer als auch für Arbeitgeber als hochgradig ineffizient. Besonders die Konzentration auf Seiten der Arbeitnehmer ist ein Problem. Fokussiert an einem Stück durchzuarbeiten, fällt den meisten schwer – und ist acht Stunden schlichtweg auch nicht möglich. Jedes Gehirn hat gewisse kognitive Ressourcen, die nach individueller Konzentrationsdauer eine Pause benötigen.

Die Studie zeigt also, dass lange Arbeitstage nicht das Beste aus Angestellten herauszuholen imstande sind. Besonders zum Tagesende sinkt die Performance, so der **Arbeitspsychologe K. Anders Ericsson**. Weiterhin erklärt er [gegenüber Business Insider](https://www.businessinsider.com/why-we-should-have-a-4-day-work-week-2016-5?_ga=2.264982730.455189990.1548752933-469130740.1535096255&IR=T), dass das Weiterarbeiten über dem Konzentrationslimit negative Auswirkungen mit sich bringt:

If you’re pushing people well beyond that time they can really concentrate maximally, you’re very likely to get them to acquire some bad habits.

Ob das Ergebnis dieser Erhebung, dass Angestellte im Büro täglich nur knapp drei Stunden mit ihrer Arbeit verbringen, repräsentativ ist, bleibt fraglich. Aber mit Sicherheit verbringt niemand im Büro die vollen acht Stunden mit Arbeit, sondern treibt sich in sozialen Netzwerken um, unterhält sich mit Kollegen oder verlängert die Mittagspause ein wenig. Prokrastination ist wohl bei vielen ein fester Bestandteil im täglichen Arbeitsleben. Hierbei wird der Blick natürlich auf Bürojobs gerichtet, Personen, die im Einzelhandel oder auf dem Bau tätig sind, werden eher acht Stunden ihren Aufgaben nachkommen müssen.

## ****4-Tage-Woche sollte nicht die Antwort auf die Unproduktivität des 8-Stundentags sein****

Auch an Arbeitgebern geht es nicht vorbei, dass Angestellte, die weniger arbeiten, produktiver und glücklicher sind. Firmen in Köln und Neuseeland haben im Rahmen dieser Feststellung auf eine [sogenannte 4-Tage-Woche umgestellt](https://onlinemarketing.de/jobs/artikel/4-tage-woche-produktiver-und-gluecklicher). Mitarbeiter arbeiten zwar immer noch acht Stunden pro Tag, aber statt fünf nur noch vier Mal pro Woche. Das entscheidende dabei: Das Gehalt und die Anzahl der Urlaubstage bleiben gleich. Die Firmen, die auf dieses Arbeitszeitmodell umstellten, berichten positiv über die Folgen. Nadine Mohr, die Chefin einer Agentur in Köln, betont, dass ihre Angestellten im Arbeitsalltag entspannter und kreativer seien.

Zwar werden Arbeitnehmer mit diesem Arbeitszeitmodell entlastet, der Achtstundentag mit seinen unproduktiven Phasen bleibt allerdings. Deshalb betonen Experten, dass die Lösung nicht im Minimieren der Achtstundenarbeitstage liege, sondern eher im Minimieren der täglichen Stundenanzahl von acht auf sechs.

[In Schweden](https://www.businessinsider.de/swedens-short-workdays-boosted-happiness-too-expensive-2017-1?r=UK&IR=T) hat die Regierung bereits versucht, die tägliche Arbeitszeit zu reduzieren. Arbeitnehmern, die in Altersheimen tätig sind, wurde ermöglicht statt acht sechs Stunden pro Tag zu arbeiten. Dazu mussten zwar zusätzliche Arbeitskräfte eingestellt werden, doch die Mitarbeiter bestätigten, dass sich ihre Lebensqualität immens verbesserte. Weniger Stress und mehr Zeit für die Familie seien dabei entscheidende Faktoren gewesen.

**Mobbing im Beruf**

**Eine Kritik, die unsachlich ist, ein Auftrag, der sinnlos erscheint, ein Chef, der beleidigt. Wer mobbt, übt systematisch Druck aus. Darunter leiden nicht nur die Opfer sondern am Ende auch die Unternehmen.**

* [Mit System Druck aufbauen](https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/kommunikation/konflikte/pwiemobbingwenndiekollegenschikanieren100.html#Druck)
* [Die vier Phasen des Mobbings](https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/kommunikation/konflikte/pwiemobbingwenndiekollegenschikanieren100.html#vier_Phasen_des_Mobbings)
* [Das Mobbing macht krank](https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/kommunikation/konflikte/pwiemobbingwenndiekollegenschikanieren100.html#Mobbing_macht_krank)
* [Die Schikanen schaden der Wirtschaft](https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/kommunikation/konflikte/pwiemobbingwenndiekollegenschikanieren100.html#Schikanen_schaden_der_Wirtschaft)
* [Wege aus der Abwärtsspirale](https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/kommunikation/konflikte/pwiemobbingwenndiekollegenschikanieren100.html#Abwaertsspirale)
* [Wer mobbt, macht sich strafbar](https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/kommunikation/konflikte/pwiemobbingwenndiekollegenschikanieren100.html#Mobbing_strafbar)

#### Mit System Druck aufbauen

Nicht jede Auseinandersetzung mit den Kollegen ist pauschal als Mobbing zu bezeichnen. Forscher gehen davon aus, dass Schikanen und Diskriminierung im Beruf dann als Mobbing zu bezeichnen sind, wenn diese systematisch erfolgen, das heißt, gezielt und über einen längeren Zeitraum. Das Mobbing verläuft nach Angaben der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) typischerweise in vier Phasen.

#### Die vier Phasen des Mobbings

**Phase 1:** Zu Beginn steht ein ungelöster Konflikt. Die Kollegen oder der Vorgesetzte weisen dem Betroffenen die Schuld zu.

**Phase 2:** Der Konflikt gerät relativ schnell in den Hintergrund. Die Kritik richtet sich nicht mehr auf die Sache, sondern auf die Person. Das Mobbingopfer wird zur Zielscheibe. Die Kollegen grenzen den Betroffenen aus. Dieser verliert zunehmend an Selbstbewusstsein.

**Phase 3:** Die Situation eskaliert. Der betroffene Mitarbeiter leidet unter den Umständen so sehr, dass er sich kaum mehr auf seine Arbeit konzentrieren kann. Ihm unterlaufen Fehler. Diese erwecken den Eindruck, der Mitarbeiter sei für seine Aufgaben nicht mehr geeignet. Der Vorgesetzte mahnt ihn ab, versetzt ihn in eine andere Abteilung oder droht gar mit der Kündigung.

**Phase 4:** Der Gemobbte ist mürbe geworden, wird gekündigt oder hängt selbst den Job an den Nagel.

Eine ausführliche Beschreibung von Mobbing am Arbeitsplatz findet sich in der Broschüre "Wenn aus Kollegen Feinde werden – Der Ratgeber zum Umgang mit Mobbing" der BAuA.

#### Das Mobbing macht krank

Oft leiden die Betroffenen unter [Schlafstörungen](http://www.planet-wissen.de/gesellschaft/schlaf/schlafstoerungen/index.html" \o "Schlafstörungen und was dagegen hilft), [körperlichen Schmerzen](http://www.planet-wissen.de/gesellschaft/krankheiten/chronische_schmerzen/index.html" \o "Planet Wissen: Chronische Schmerzen) und [Depressionen](http://www.planet-wissen.de/gesellschaft/krankheiten/depression_wenn_die_seele_trauer_traegt/index.html" \o "Planet Wissen: Depressionen). "In späteren Phasen kann es auch zu schweren, ernsthaften und chronischen Erkrankungen der Betroffenen kommen", sagt Bärbel Meschkutat. Sie hat als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Mobbing-Report 2002 mitgewirkt. Diesen hatte die BAuA in Dortmund in Auftrag gegeben.

Mobbing kann die Betroffenen in die Sucht treiben, im schlimmsten Fall zum [Selbstmord](http://www.planet-wissen.de/gesellschaft/tod_und_trauer/selbsttoetung/index.html) führen. Hört der Gemobbte auf zu arbeiten, kann das Auswirkungen auf sein Privatleben haben. Er gerät in die Arbeitslosigkeit, kann weder seine Miete zahlen noch den Lebensstandard halten. Er verliert den Kontakt zu Freunden.

Die Studie ist die erste und einzige repräsentative Untersuchung übers Mobben am Arbeitsplatz in Deutschland. Von den Befragten gab jeder Dritte an, aufgrund anhaltender Schikanierungen am Arbeitsplatz länger erkrankt zu sein. Seit 2002 hat die Forschungsanstalt keine weitere Mobbingstudie in Auftrag gegeben.

Von hundert Arbeitnehmern wurden zwischen vier und fünf in den vergangenen zwölf Monaten gemobbt. Das hat eine Umfrage der Europäischen Stiftung zur Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen (Eurofound) von 2010 ergeben. Die Autoren der Studie haben fast 44.000 Menschen in 34 Ländern Europas befragt. Etwa 2000 der Befragten stammten aus Deutschland.

#### Die Schikanen schaden der Wirtschaft

Das Mobbing am Arbeitsplatz schadet jedoch nicht nur dem Betroffenen, es schadet auch dem Unternehmen, in dem gemobbt wird. Die Betroffenen sind häufiger krankgeschrieben. Ihre Motivation sinkt. Müssen neue Mitarbeiter eingearbeitet werden, entstehen dadurch Kosten.

Die Mobbing-Fehltage kosten die Unternehmen in Deutschland 2,3 Milliarden Euro im Jahr. Das haben Wissenschaftler am Institut für Markt- und Sozialforschung im Jahr 2007 ermittelt. Einem Unternehmen mit etwa 1000 Mitarbeitern kostet das etwa 150.000 Euro im Jahr. Das besagt ein Bericht des [Europäischen Parlaments](http://www.planet-wissen.de/gesellschaft/organisationen/geschichte_der_eu/pwiedaseuropaeischeparlament100.html" \o "Planet Wissen: Das Europäische Parlament) von 2001.

Insgesamt liegen die Produktionsausfälle in Deutschland, die durch Mobbing am Arbeitsplatz entstehen, nach Schätzungen des Deutschen Gewerkschaftsbunds bei etwa 12,5 Milliarden Euro im Jahr. Hinzu kommen mehrere Milliarden für medizinische Behandlungen, [Psychotherapien](http://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/psychotherapie/index.html" \o "Planet Wissen: Psychotherapie), Sozialleistungen und Frühverrentungen, die vor allem die Kranken- und Rentenversicherungsträger zu tragen haben.

Die Autoren des Mobbing-Reports schätzen die Kosten für Krankheitsbehandlungen, die durch das Mobbing verursacht werden, auf etwas mehr als elf Milliarden Euro im Jahr.

#### Wege aus der Abwärtsspirale

Haben die Schikanen und Beleidigungen gerade erst begonnen, können die Betroffenen versuchen, sich selbst zu helfen. Sie können mit den Kollegen, von denen die Schikanen ausgehen und mit anderen Unbeteiligten sprechen, um nach einer Lösung für den Konflikt zu suchen.

Führt das zu nichts, ist es eventuell ratsam, sich Hilfe von Dritten zu holen. Mögliche Ansprechpartner finden sich in der Familie und im Bekanntenkreis. Im Unternehmen können dies etwa der Betrieb- und Personalrat oder die Geschäftsleitung sein. Professionelle Hilfe bieten auch Gewerkschaften und spezielle Selbsthilfegruppen an.

Auch Unternehmen können aktiv werden: Sie können ihre Mitarbeiter durch Schulungen auf das Problem aufmerksam machen, Vertrauenspersonen benennen und Entscheidungen innerhalb des Betriebs transparent kommunizieren.

#### Wer mobbt, macht sich strafbar

In einigen EU-Staaten wie Schweden oder Frankreich gibt es ein spezielles Anti-Mobbinggesetz. In Deutschland fehlt bislang eine klare Regelung durchs Gesetz. Verboten ist Mobbing aber auch hier. Es ist sogar strafbar, da es gegen das Grundgesetz verstößt.

Der Gemobbte kann sich vor Gericht gegen seine Peiniger zur Wehr setzen, wenn diese ihn beleidigen, verleumden oder ihm übel nachreden. Seit 2006 können sich Betroffene auf das Allgemeine Gleichstellungsgesetz berufen, wenn sie zum Beispiel wegen ihres Alters oder ihrer Religion diskriminiert werden.

Den Betroffenen fällt es häufig schwer, das Fehlverhalten der anderen konkret zu benennen. Wer sich wehren will, protokolliert daher die Vorfälle am besten, etwa indem er ein Mobbingtagebuch führt. Die E-Mail, in denen der Chef ausfallend wird, sollte der Betroffene aufbewahren. Und vielleicht gibt es Zeugen für bestimmte Vorfälle.