

Arbeiten ohne Unterlass? Ein Plädoyer für die Pause

Der Stressreport Deutschland 2012 zeigt deutlich, dass häufig psychische Anforderungen an Erwerbstätige gestellt werden. Umso wichtiger ist es deshalb auf ausreichende Erholung zu achten. Jedoch fallen inzwischen bei mehr als einem Viertel der Beschäftigten die Pausen bei der Arbeit aus. Dieses Factsheet gibt Auskunft darüber, für welche Erwerbstätigengruppen dies besonders gilt und welche Arbeitsbedingungen und Befindensbeeinträchtigungen damit zusammenhängen. Es werden die Ergebnisse der aktuellen BIBB/BAuA-Erwerbstätigenbefragung 2012 für abhängig Beschäftigte präsentiert – Selbständige und freiberuflich Tätige werden nicht berücksichtigt.

Erholung und Pause

Erholung ist ein Menschenrecht, jeder hat also ein Recht darauf. Deshalb legen Gesetze wie z. B. das Bundesurlaubsgesetz bestimmte Rahmenbedingungen für Erholung im Zusammenhang mit Arbeit fest. Regelungen des Arbeitszeitgesetzes sollen tägliche Erholung ermöglichen. Neben Mindestruhezeiten zwischen Beendigung und Wiederaufnahme der Arbeit oder der Arbeitsruhe an Sonn- und Feiertagen schreibt es vor, dass Arbeitnehmer nicht länger als 6 Stunden hintereinander ohne Ruhepause beschäftigt werden dürfen: Wer mehr als 6 Stunden gearbeitet hat, muss 30 Minuten Pause machen, was aber auch in Form von 2 Mal 15 Minuten erlaubt ist.

Pausenausfall – wer und warum?

Bei über 17.000 Beschäftigten wurde in der BIBB/BAuA-Erwerbstätigenbefragung ermittelt, wie es um die Pausen tatsächlich bestellt ist. Auf die Frage hin, ob es an Arbeitstagen mit mehr als 6 Stunden häufig vorkommt, dass Arbeitspausen (über 15 Min.) ausfallen, antwortete mehr als ein Viertel (26 %) mit ja.

Dabei lassen vollzeitbeschäftigte Frauen eher Pausen ausfallen (31 %) als vollzeitbeschäftigte Männer (27 %) und Führungskräfte mehr (36 %) als Mitarbeiter/-innen (21 %). Am ehesten vernachlässigen vollzeitbeschäftigte weibliche Führungskräfte mit gut 41 % ihre Ruhepause, im Vergleich zu 35 % der vollzeitbeschäftigten männlichen Führungskräfte. Noch größere Unterschiede zeigen sich im Berufsvergleich, der in Abbildung 1 dargestellt ist: Vor allem Beschäftigte in Gesundheits- (43 %) sowie in Sozial-/Erziehungs- und Ordnungs-/Sicherheitsberufen (je 36 %) geben an, häufig ihre Pause ausfallen zu lassen. In Metall-/Maschinenbauberufen (16 %), in der Metallherzeugung/Gießereiberufe sowie in sonstigen Fertigungs- (17 %) sowie den Elektroberufen (18 %) ist der Pausenausfall erheblich seltener.

Am ehesten wird durchgearbeitet, weil die Pause nicht in den Arbeitsablauf passt (47 %), gefolgt von zu viel Arbeit (38 %). Nur 15 % arbeiten durch, weil sie selbst keine Pause machen möchten. Allerdings unterscheiden sich Frauen und Männer in diesem Punkt: Frauen erklären den Pausenausfall eher damit, zu viel zu tun zu haben (w=45 %; m=32 %), Männer sehen am ehesten die mangelnde Passung in den Arbeitsablauf als Ursache (w=41 %; m=53 %). Dieser Unterschied steht im Zusammenhang mit den Tätigkeiten, denn in Berufen, in denen Frauen in der Mehrzahl sind (wie z. B. in Gesundheitsberufen), überwiegt ebenfalls das Zu-Viel-Zu-Tun-Haben als Begründung.

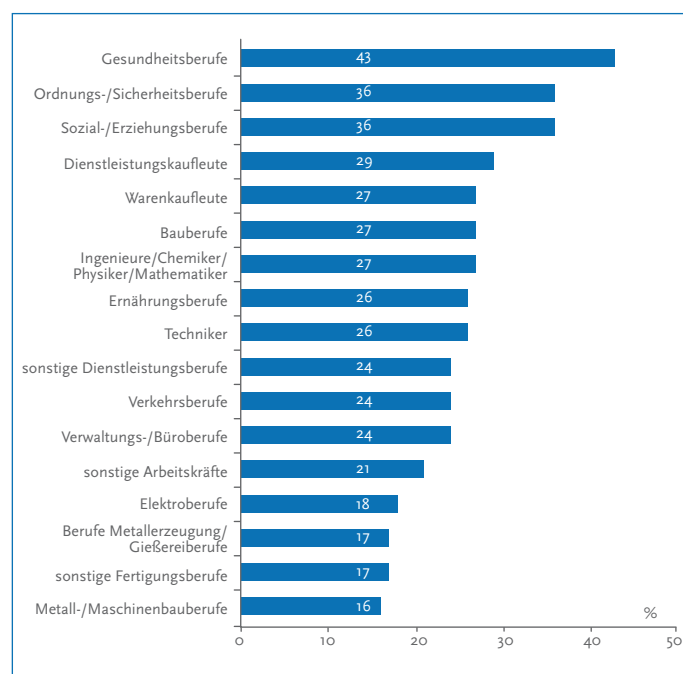


Abb. 1: Prozent der Beschäftigten je Berufsgruppe, die angeben, Pausen häufig ausfallen zu lassen

Pausenlos psychisch gefordert

Dabei scheint besonders in solchen Bereichen, in denen psychische Anforderungen hoch sind, Erholung zu kurz zu kommen. Denn wie Abbildung 2 verdeutlicht: Im Vergleich zu den Beschäftigten, die selten psychische Anforderungen haben, fällt die Pause viel öfter bei denen aus, die häufig gefühlsmäßig belastenden Arbeitssituationen ausgesetzt sind (46 %), häufig Verschiedenes gleichzeitig bearbeiten (43 %) oder von Termin- und Leistungsdruck betroffen sind (35 %). Und dies gilt auch für die, die mehr als 40 Std./Woche arbeiten (37 %). Kurz gesagt: Diejenigen, die die Pause am nötigsten haben, lassen sie am ehesten ausfallen.

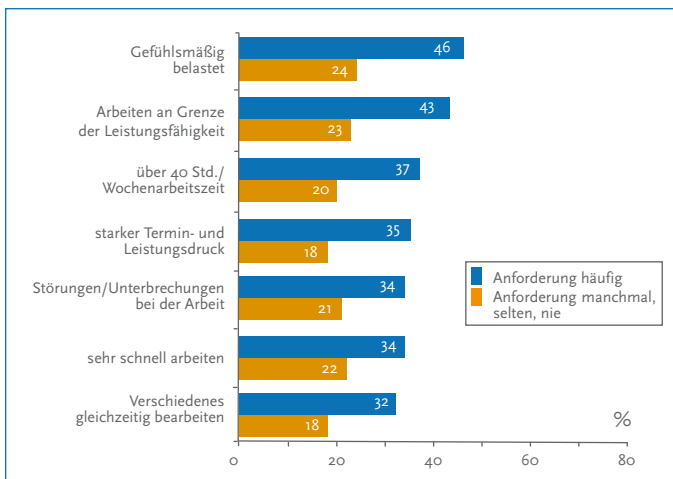


Abb. 2: Häufigkeit des Pausenausfalls bei Beschäftigten, die Anforderungen häufig bzw. manchmal, selten oder nie angeben

Pausenlos arbeiten und Gesundheit

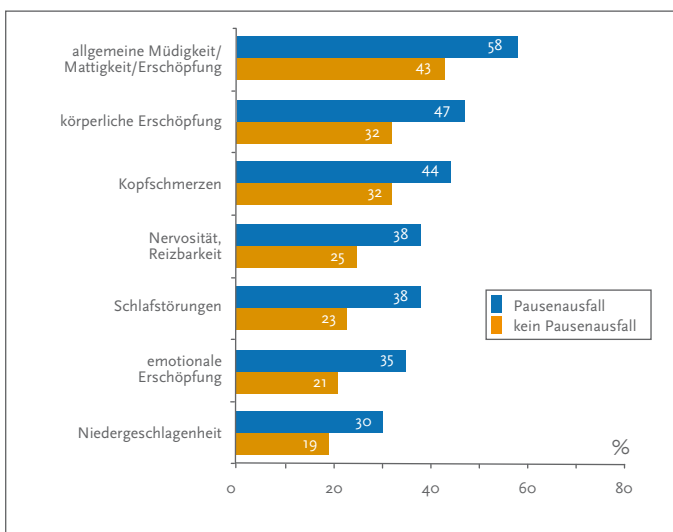


Abb. 3: Häufigkeit psychosomatischer Beschwerden bei Beschäftigten, die Pausen einhalten bzw. ausfallen lassen

Beim Blick auf das gesundheitliche Befinden zeigen sich im Vergleich von Beschäftigten mit und ohne Pausenausfall nur kleine Unterschiede. Eine Ausnahme bilden jedoch die psychosomatischen Beschwerden, wie Abbildung 3 zeigt: Zum Beispiel sagt mehr als die Hälfte derjenigen, die Pausen ausfallen lassen, dass sie sich müde, matt oder erschöpft fühlten (58 %). Bei denjenigen, die ihre Pausen einhalten, sind es nur 43 %. Auch bei den Schlafstörungen ist der Unterschied sehr deutlich: Von denen, die Pausen ausfallen lassen, geben 38 % Schlafprobleme an. Fällt die Pause nicht aus, sind es nur 23 %.

Gute Gründe für Pausen

Studien belegen, dass sich anhaltend hohe Arbeitsintensität oder Überstunden negativ auf das Befinden und die Gesundheit auswirken. Pausenlos durchzuarbeiten kann ebenfalls zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen beitragen. Denn je länger Erholung aufgeschoben wird, umso größer ist die Erschöpfung – zumal sie mit der Zeit überproportional ansteigt. Auch dauert es dann umso länger, sich nach der Arbeit zu erholen. Häufiges Durcharbeiten kann so zu einer sogenannten „Erholschuld“ beitragen, die zu chronischer Übermüdung und Erschöpfung führt und weitere gesundheitliche Beeinträchtigungen nach sich zieht.

Was tun?

Im Zuge des Wandels der Arbeit werden in vielen Bereichen in steigendem Maße psychische Anforderungen an Beschäftigte gestellt. Oftmals ist Arbeit heute so, dass nicht mehr die körperliche Erschöpfung signalisiert, dass eine Pause notwendig ist. Hier sollte verstärkt für Sinn und Zweck von Pausen sensibilisiert werden. Darüber hinaus sollten Unternehmenskulturen, in denen das Durcharbeiten als besonderes Fleiß- und Leistungsmerkmal gilt, kritisch hinterfragt werden. Bei der Arbeitsorganisation müssen darüber hinaus sowohl für den Arbeitsablauf als auch bei der Personalbemessung Pausen mitgedacht werden.

Mach mal Pause!

Darauf sollten letztlich alle in den Betrieben wieder verstärkt achten: Arbeitgeber, Führungskräfte und Beschäftigte selbst.

Sie wollen mehr wissen?

Die Broschüre „Im Takt?“ informiert über flexible Arbeitszeitmodelle, auch unter Berücksichtigung von Gesundheits- und Erholungsaspekten (www.baua.de/dok/697378). Weitere Informationen zu Arbeitsbedingungen in Deutschland finden Sie unter www.baua.de/arbeitsbedingungen. Der Stressreport Deutschland 2012 steht zudem unter www.baua.de/dok/3430796 zum Download bereit.

Quelle: www.baua.de/dok/4757500

Stand: Januar 2014

Bundesanstalt für Arbeitsschutz
und Arbeitsmedizin
Friedrich-Henkel-Weg 1-25
44149 Dortmund

Service-Telefon 0231 9071-2071
Fax 0231 9071-2070
info-zentrum@baua.bund.de
www.baua.de