

- **Die Kunst des (gesunden) Lebens?**
- Warum kürzere Arbeitszeiten gesundheitsförderlich sein können

### **Produktivität jenseits des Hamsterrads**

Erich Fromm-Studentag 2025: Die 4-Tage-Woche im Lichte von gesellschaftlichem Wandel, Erschöpfung und psychischen Bedürfnissen

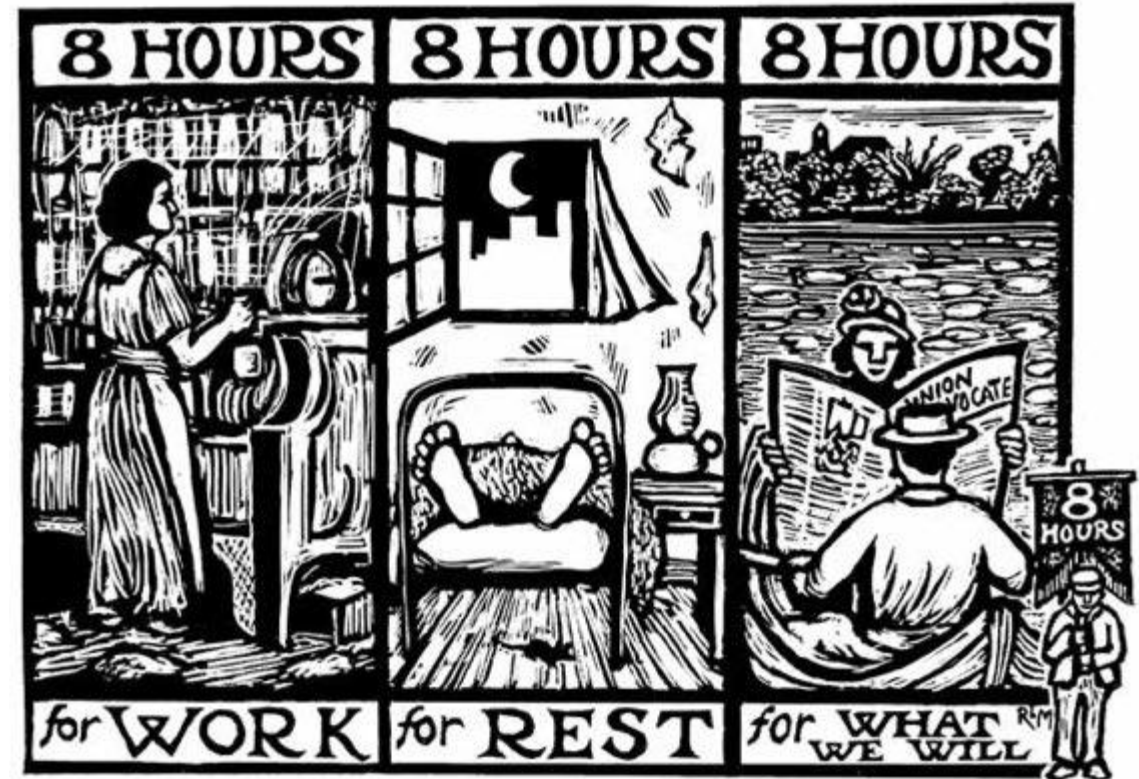
Berlin, 28.11.2025

**Nils Backhaus**

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (baua)  
Dortmund

## Disclaimer – Begriffsabgrenzung

- „Arbeitszeit“
  - Zeit für bezahlte Arbeit = Erwerbsarbeitszeit
- „Freizeit“
  - Nicht-Arbeitszeit (beinhaltet auch Zeit für Sorge, Pflege, etc.)
- „Arbeitszeitwünsche“
  - Diskrepanz zwischen tatsächlicher und gewünschter Arbeitszeit
  - „Verkürzungswunsch“: Gewünschte Arbeitszeit ist kürzer als die tatsächliche geleistete Arbeitszeit



Eight-hour day slogan graphic (Datum unbekannt, [Link](#), © Public Domain)

## ■ **Arbeitszeitverkürzung und Gesundheit –** ■ **Bezüge zum Werk von Erich Fromm**

- *Haben oder Sein* – Arbeit nicht nur als Mittel zur Existenzsicherung, sondern als Ausdruck menschlicher Produktivität. Arbeitszeitverkürzung eröffnet Räume für „Sein“ statt „Haben“<sup>[1]</sup>
- *Gesundheit als Ausdruck „produktiver Orientierung“* – echte Entfaltung gelingt nur, wenn Arbeit nicht in Intensivierung mündet, Warnung vor „Marketing-Charakter“, der auch freie Zeit zur Selbstoptimierung missbraucht<sup>[2]</sup>
- *Verkürzung mit Risiko „Freiheit vor etwas“ ohne „Freiheit zu etwas“* führt zu Angst und Fluchtmechanismen – Arbeitszeitverkürzung nur sinnvoll, wenn mit neuer Sinnorientierung gefüllt<sup>[3]</sup>

[1] Fromm 2005 [1976]. Haben oder Sein.

[2] Fromm 2015 [1955]. Wege aus einer kranken Gesellschaft.

[3] Fromm 2000 [1941]. Die Furcht vor der Freiheit.

# ■ ■ **Arbeitszeit und Gesundheit**

*Zwanghaftes Arbeiten allein würde die Menschen ebenso verrückt machen wie absolutes Nichtstun. Erst durch die Kombination beider Komponenten wird das Leben erträglich.*

Erich Fromm 2005 [1976], in *Haben oder Sein: Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft* (S. 12)



## **Arbeitszeit in der Forschung – Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit**

- **Lange oder unregelmäßige Arbeitszeiten, fehlende Pausen und verkürzte Ruhezeiten erhöhen das Risiko für:**
  - Physiologische Erkrankungen (z. B. ischämische Herzerkrankungen und Schlaganfall<sup>[1]</sup>)
  - Stress, Burnout, psychische Störungen (z. B. depressive Symptome<sup>[2]</sup>)
  - Sicherheit: Arbeitsunfälle, Beinaheunfälle und Verletzungen<sup>[3]</sup>
- **Gute/gesunde Gestaltung von Arbeitszeit ist unerlässlich für:**
  - Produktivität<sup>[4]</sup> und Nachhaltigkeit<sup>[5]</sup> von Arbeit
  - Gleichheit und menschenwürdige Arbeit (z. B. Gleichstellung der Geschlechter<sup>[6]</sup>)
  - Freizeit, Familie, Ehrenamt und Work-Life-Balance<sup>[7]</sup>

[1] WHO-ILO, Pega et al. 2021 ([Link](#)) [2] Review/Meta-Analyse von Virtanen et al. 2018 ([Link](#)) [3] Risikoindex von Fischer et al. 2017 ([Link](#)), Review von Matre et al. 2021 ([Link](#))  
[4] Review von Wong et al. 2022 ([Link](#)) [5] King & van den Bergh 2017 ([Link](#)) [6] z. B. Frank et al. 2023 ([Link](#)) [7] WTS-Konsenspapier von Arlinghaus et al 2019. ([Link](#))



# Regulation von Arbeitszeit – in Deutschland und Europa

<b>Arbeitszeitgesetz (ArbZG)</b>	<b>Normen</b>	<b>Europäische Gesetzgebung (Richtlinie 2003/88/EG)</b>
§ 3	Tägliche Höchstarbeitszeit: 8 (bis zu 10) Stunden	Art. 6
§ 4	Mindestruhezeiten: 30 oder 45 Minuten	Art. 4
§ 5	Mindesttägliche Ruhezeit: 11 Stunden	Art. 3
§ 6	Nacht-/Schichtarbeit muss wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen; Nachtarbeit = 23:00–06:00 Uhr	Art. 8–9
§§ 9/10	Sonntags- und Feiertagsruhe (mit begrenzten Ausnahmen)	Wöchentliche Ruhezeit, Art. 5
§ 16	Die Arbeitszeit muss erfasst werden, insbesondere wenn sie über die regulären Grenzen (8 Stunden) hinausgeht.	EuGH-Urteil C-55/18
§§ 13ff.	Abweichungen und Ausnahmen durch Tarifverträge oder Genehmigung	Art. 197–1
§§ 18ff.	Sonderregelungen für bestimmte Gruppen (z. B. Führungskräfte, öffentlicher Dienst)	Art. 17
§§ 22/23	Sanktionen: Geldstrafen oder strafrechtliche Sanktionen bei Verstößen	Art. 18
<b>Weitere rechtliche Rahmenbedingungen zur Arbeitszeit</b>	Mutterschutzgesetz (MuSchG), Jugendarbeitsschutzgesetz (JArbSchG), Teilzeit- und Befristungsgesetz (TzBfG), Bundesurlaubsgesetz (BUrlG), Mindestlohngesetz (MiLoG)	Mehrere EU-Richtlinien und Rahmenvereinbarungen

## ■ Zuviel Arbeit kann krank machen, aber Arbeit erfüllt auch zentrale psychische Bedürfnisse

- Latente Funktionen von Arbeit<sup>[1]</sup>
  - Strukturierter Tagesablauf → Rhythmus, Orientierung, psychische Stabilität
  - Soziale Kontakte → Zugehörigkeit, Austausch, Unterstützung
  - Gefühl der gesellschaftlichen Zugehörigkeit → „Ich bin Teil von etwas“
  - Status & Identität → Selbstwert, Anerkennung, soziale Verortung
  - Ziele & Aufgaben → Sinn, Wirksamkeit, Selbstwirksamkeit
- Arbeit ist nicht nur Einkommen – sie erfüllt zentrale psychische Bedürfnisse
  - (Wie) hängt das von der **Arbeitszeit** ab?

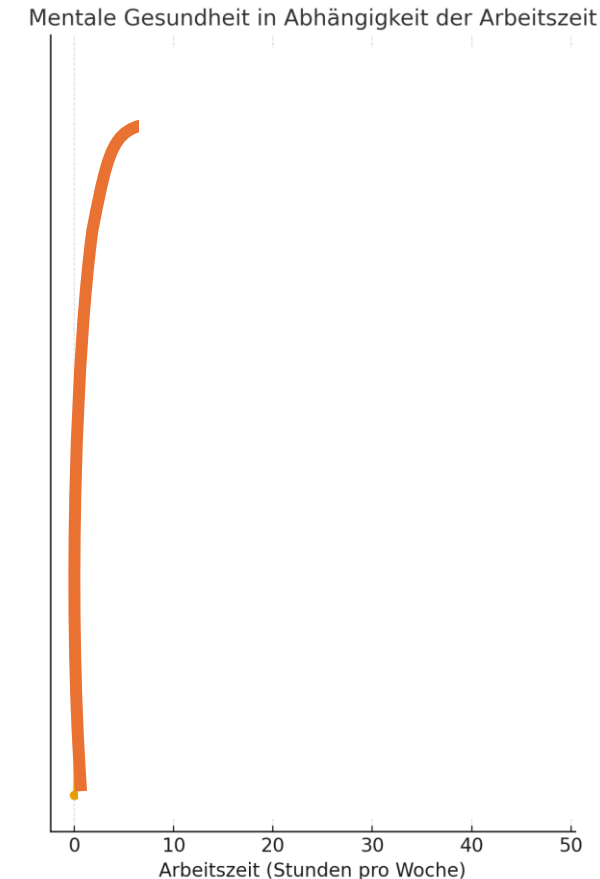
[1]

[1] Marie Jahoda 1983: Wieviel Arbeit braucht der Mensch. Grafik von booklover.de ([Link](#)).



## Mindestarbeitszeiten: Ergebnisse längsschnittlicher Analysen<sup>[1]</sup>

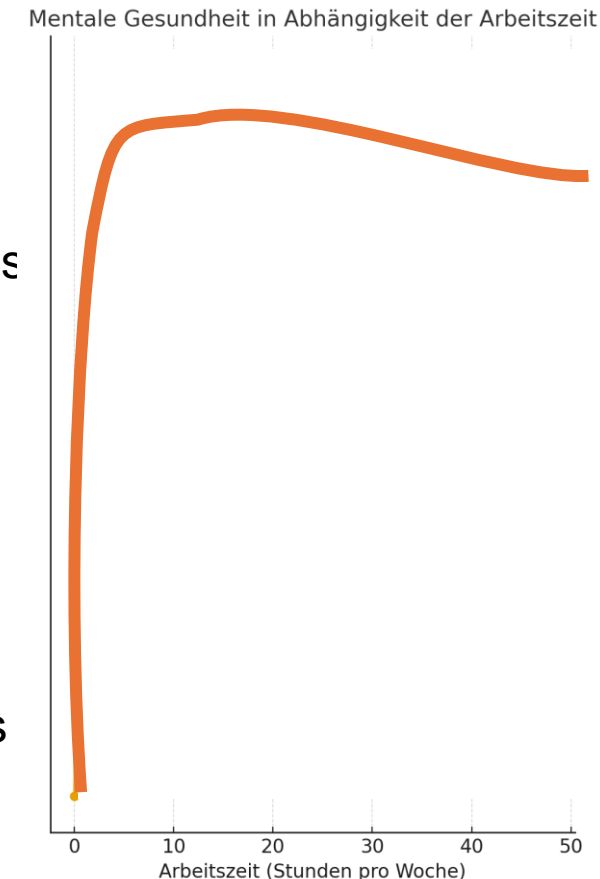
- Bereits **1–8 Stunden** Erwerbsarbeit pro Woche reichen (in den meisten Fällen) aus, um deutliche psychische und gesundheitliche Vorteile gegenüber Arbeitslosigkeit / Inaktivität zu erzielen
  - mentale Gesundheit (weniger depressive Symptome, weniger Angst)
  - Höhere Lebenszufriedenheit
  - Positive psychosoziale Effekte: Struktur, soziale Einbindung, Identität, Sinn
- Es braucht keinen 40-Stunden-Job, um die „gesunden“ Funktionen von Arbeit zu erreichen
- Schon ein „einzelner Arbeitstag pro Woche“ kann die zentralen positiven Wirkungen sozialer Teilhabe erzeugen



[1] Kameråde et al. 2019: A shorter working week for everyone: How much paid work is needed for mental health and well-being? Soc. Sc. & Med. ([Link](#))

## ■ ■ Optimale Arbeitszeit? Ergebnisse längsschnittlicher Analysen<sup>[1]</sup>

- Es gibt **keine eindeutig optimale wöchentliche** Arbeitszeit, bei der mentale Gesundheit am höchsten wäre.
- Zwischen Teilzeit, Vollzeit und sehr kleinen Stundenumfängen gab es kaum Unterschiede in mentaler Gesundheit (bei vorhandener bezahlter Beschäftigung)
- Ausnahme: Extrem kurze Beschäftigung (z. B. 8–16 Stunden) bei Männern, sehr lange Arbeitszeiten (>40 h) bei Frauen wiederum.
- **Arbeitsqualität > Arbeitsquantität<sup>[2]</sup>**: Entscheidender sind häufig Merkmale wie sinnvolle Arbeit, geringe Arbeitsintensität, gutes soziales Umfeld, hohe Autonomie, gute Karriereperspektiven



[1] Kameräde et al. 2019: A shorter working week for everyone: How much paid work is needed for mental health and well-being? Soc. Sc. & Med. ([Link](#))

[2] Wang et al. 2022: What matters more for employees' mental health: job quality or job quantity? Cam. J. Econ. ([Link](#))

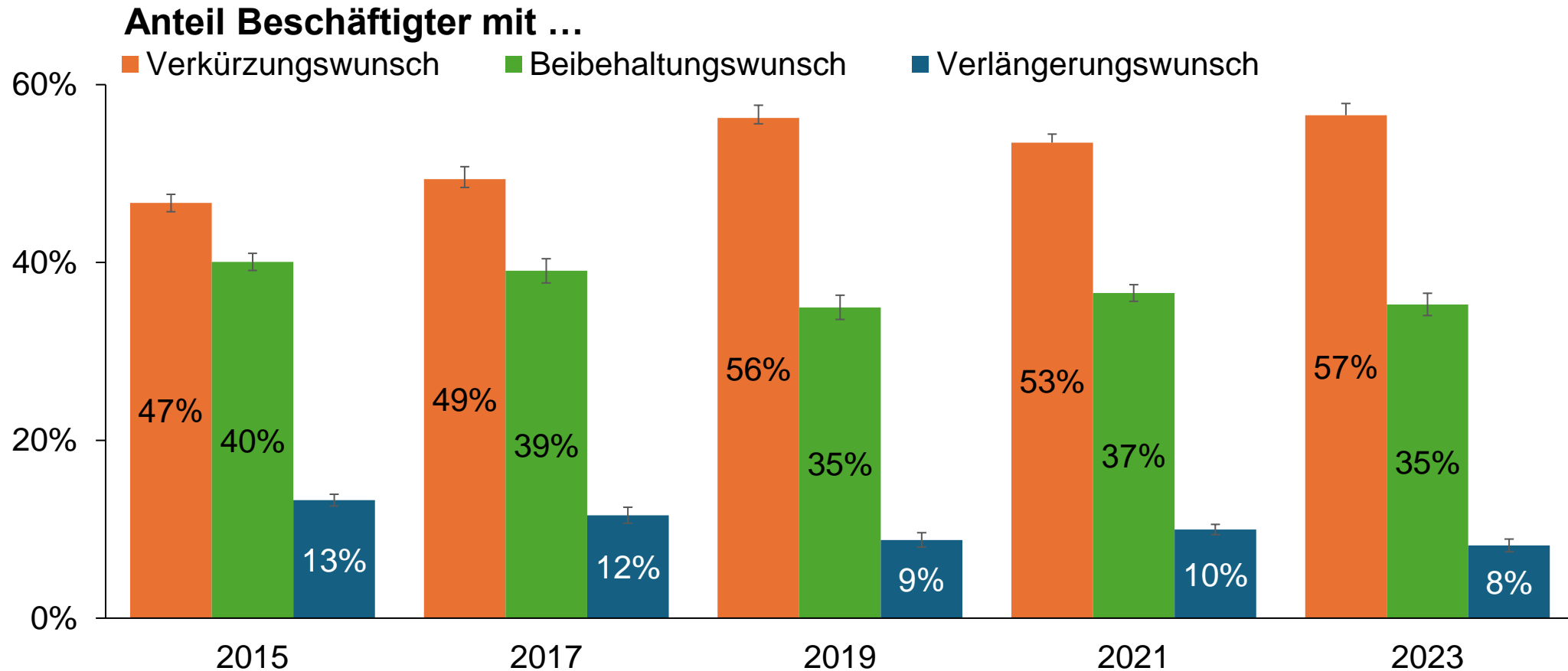
## ■ ■ Arbeitszeitwünsche

*Hinsichtlich der Gesamtbevölkerung bedeutet das, grob gesprochen, dass mehr als die Hälfte der berufstätigen Bevölkerung mit ihrer Arbeit bewusst unzufrieden ist und keine Freude daran hat.*

Erich Fromm 2015 [1955], in *Wege aus einer kranken Gesellschaft* (IV, S. 207)



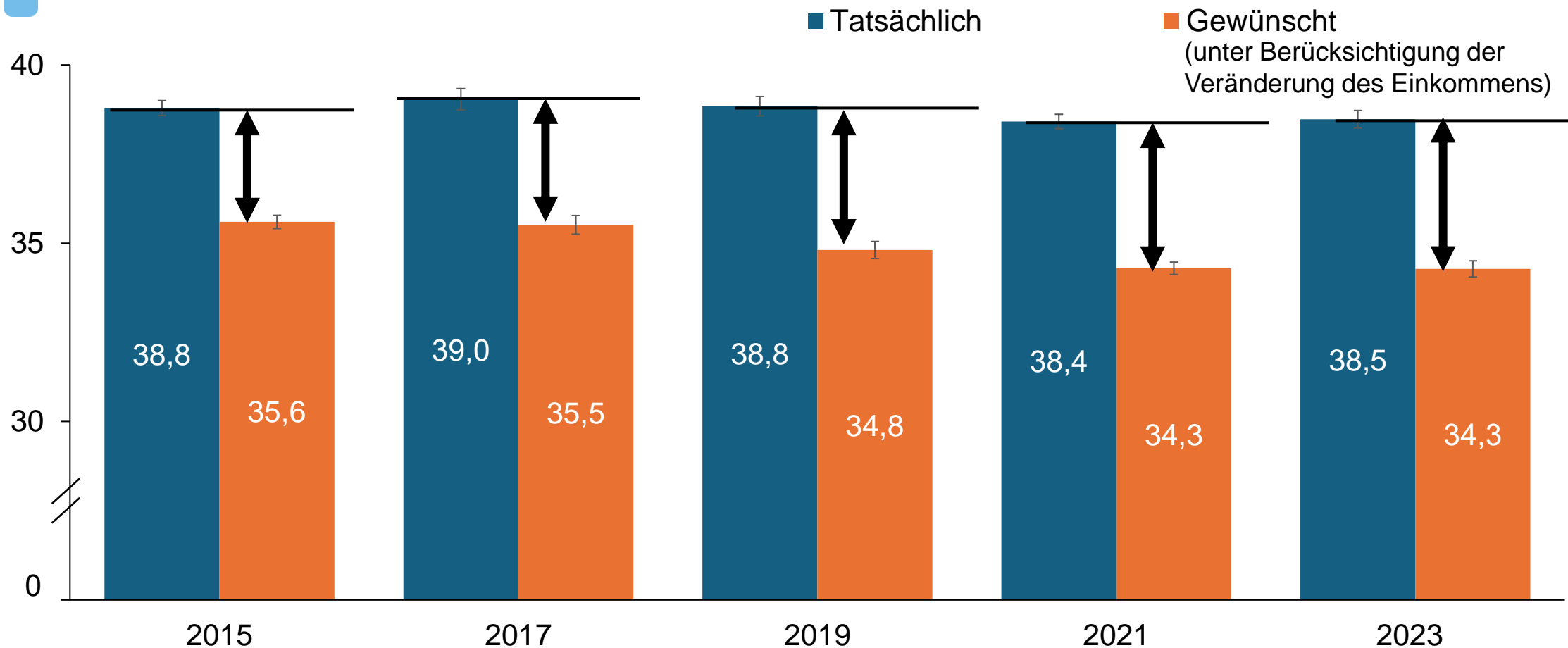
## Arbeitszeitverkürzung – Arbeitszeitwünsche



Quelle: BAuA-Arbeitszeitbefragung 2015 bis 2023, nur abhängig Beschäftigte 15-65 Jahre, gewichtete Prozentwerte  
2015: n = 17.537    2017: n = 8.573    2019: n = 8.181    2021: n = 17.578    2023: n = 9.712



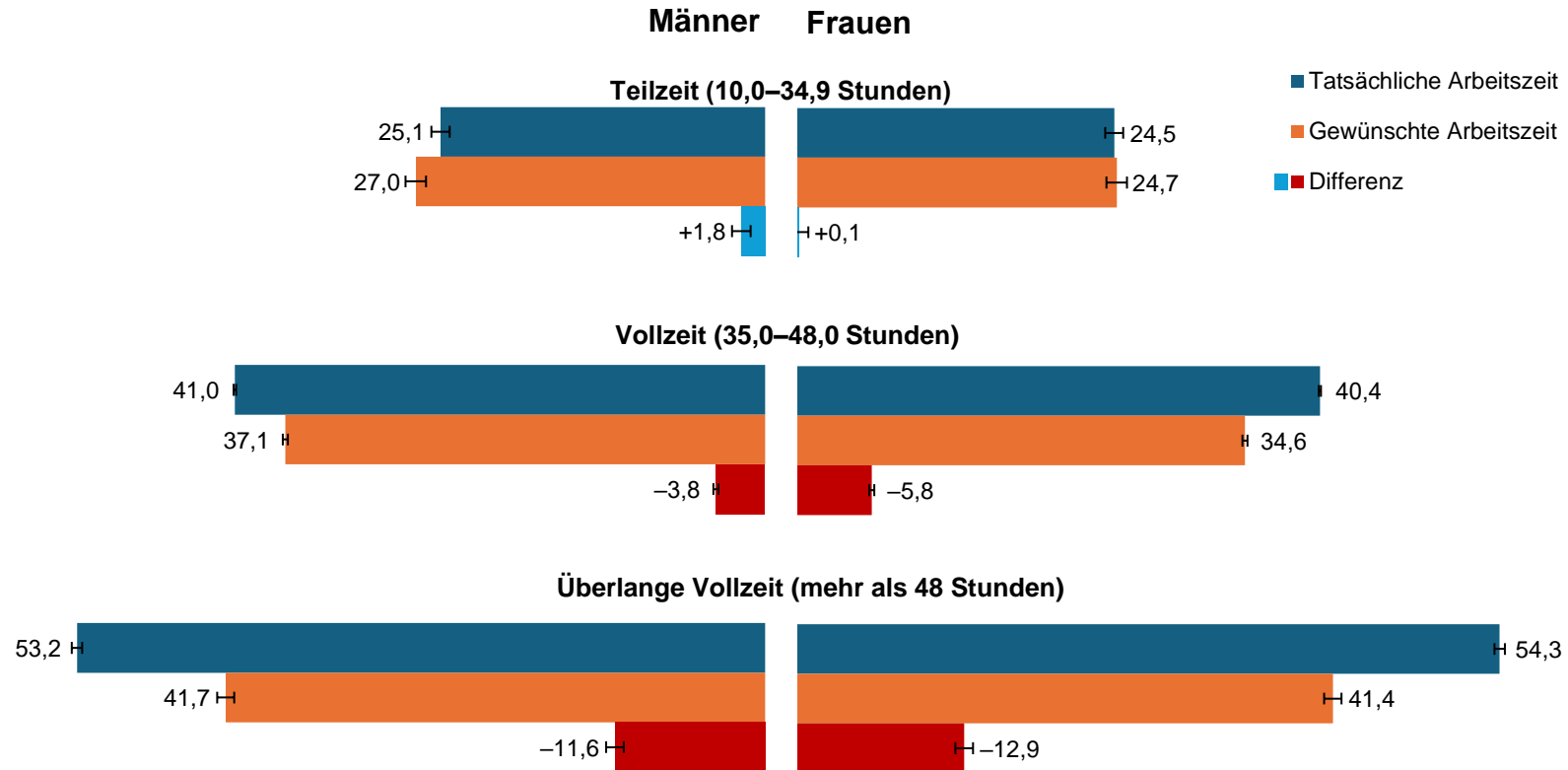
## Arbeitszeitwünsche – Wochenarbeitszeit (in h)



Quelle: BAuA-Arbeitszeitbefragung 2015 bis 2023, nur abhängig Beschäftigte 15-65 Jahre, gewichtete Prozentwerte  
2015: n = 17.760    2017: n = 8.505    2019: n = 8.251    2021: n = 17.761    2023: n = 9.775

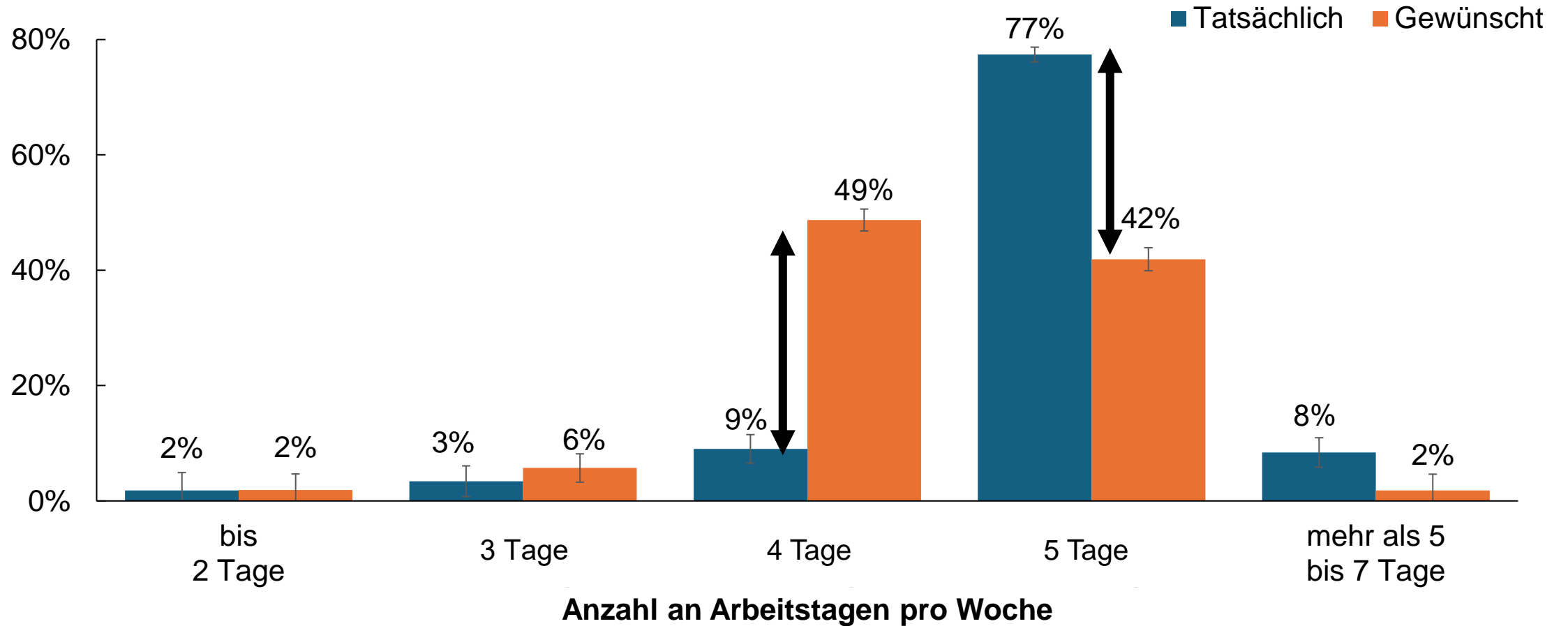


# Arbeitszeitwünsche – Geschlechterunterschiede





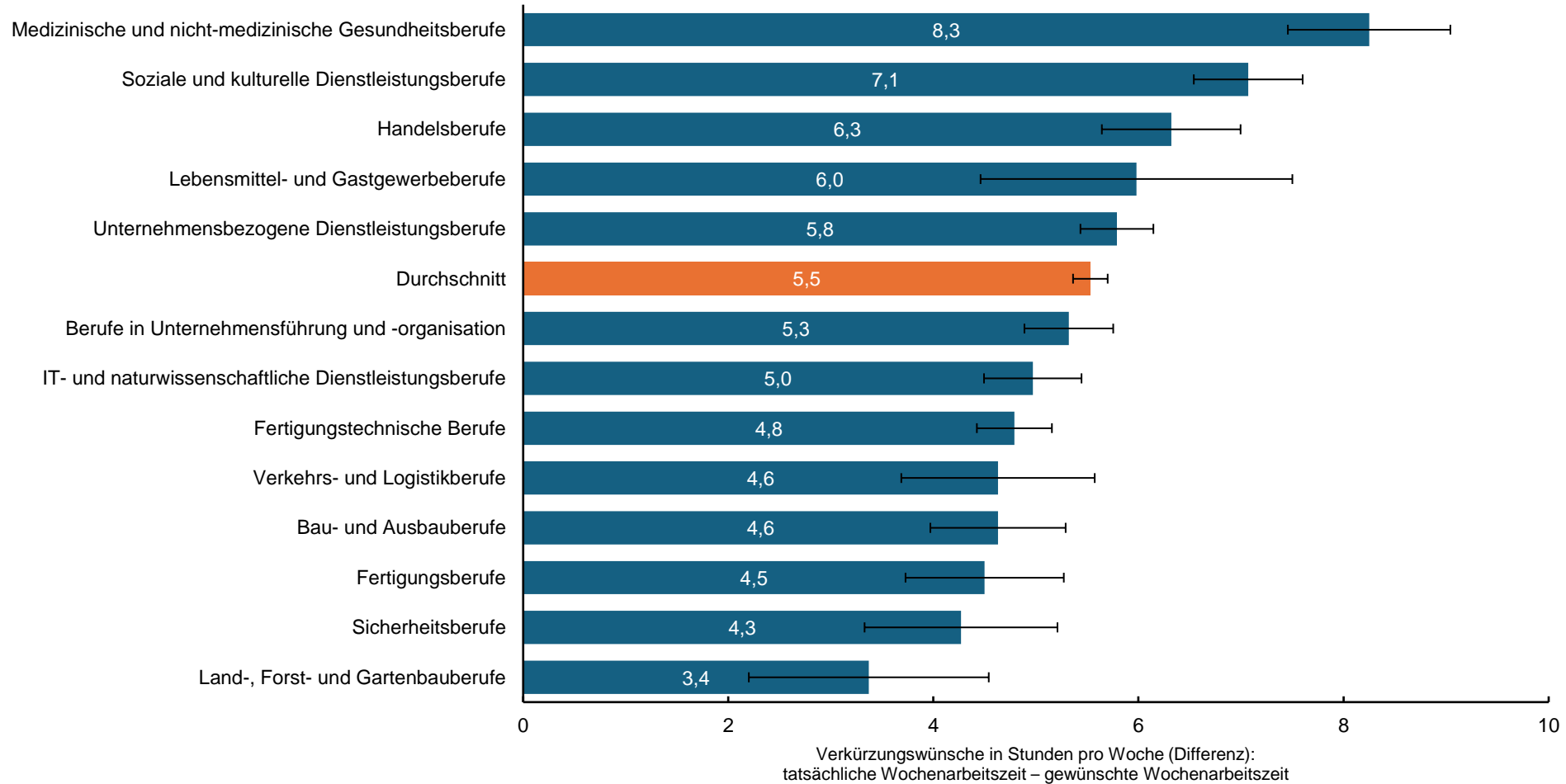
## Arbeitszeitwünsche – Wochenarbeitstage



Quelle: BAuA-Arbeitszeitbefragung 2023, nur abhängig Beschäftigte 15-65 Jahre, gewichtete Prozentwerte (9.622 ≤ n ≤ 9.416)



# Arbeitszeitwünsche – Berufsgruppen



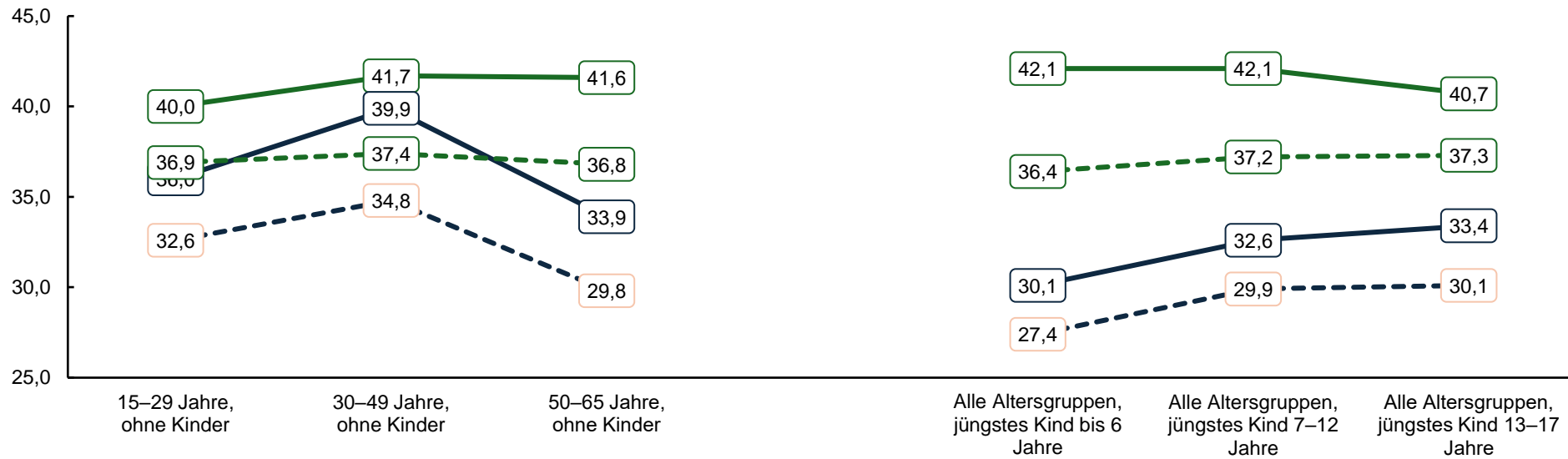


# Arbeitszeitwünsche – Lebensverlauf

Wöchentliche  
Arbeitszeit  
in Stunden

— Tatsächliche Arbeitszeit  
Männer  
- - - Gewünschte Arbeitszeit  
Männer

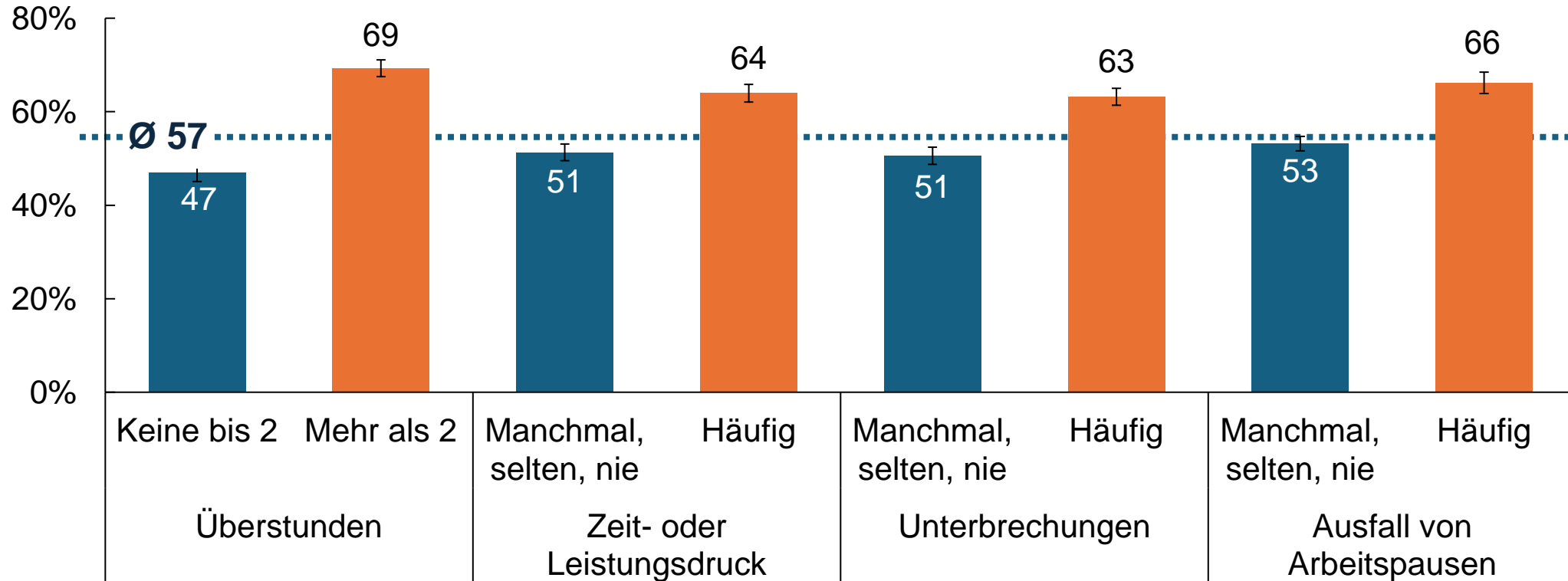
— Tatsächliche Arbeitszeit  
Frauen  
- - - Gewünschte Arbeitszeit  
Frauen



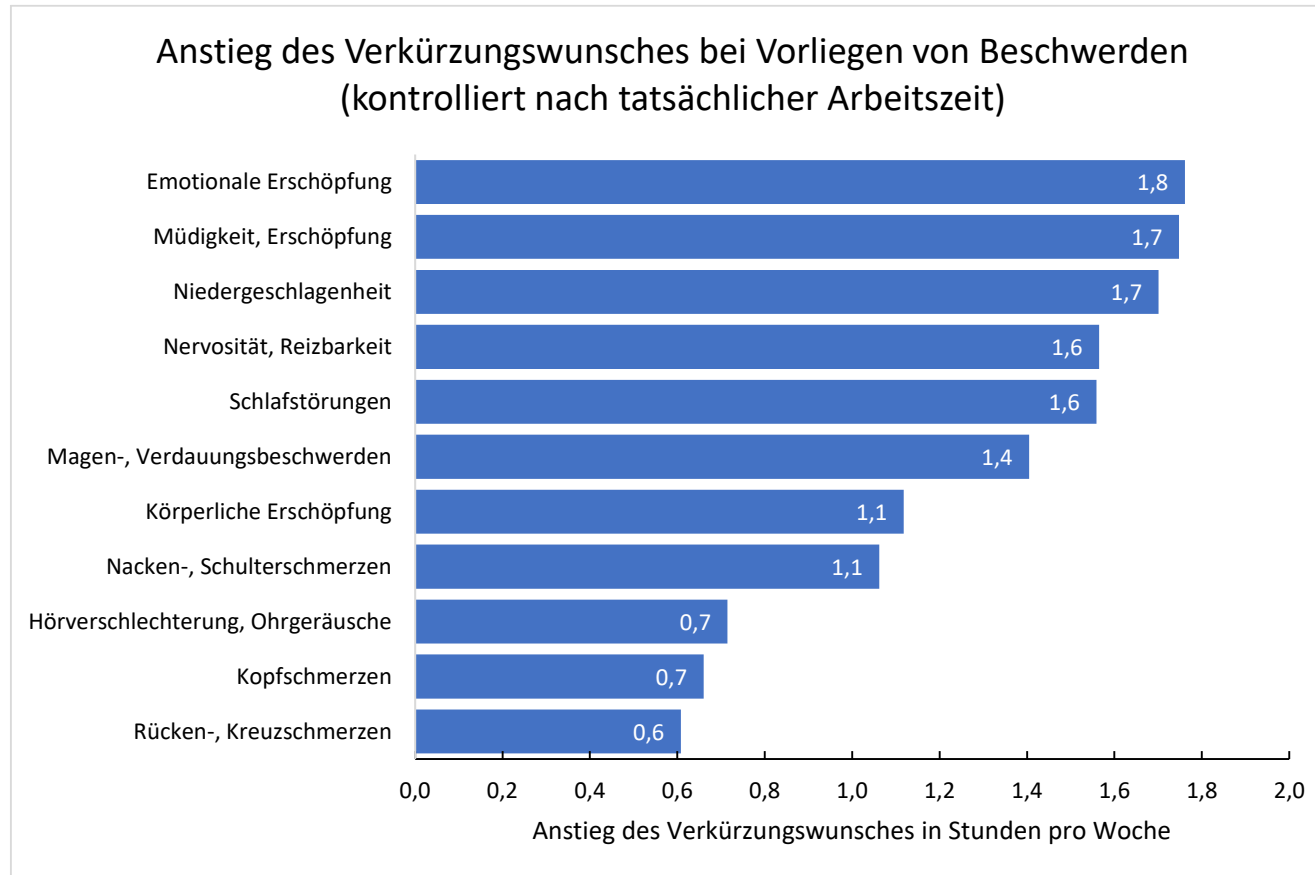


## Arbeitszeitwünsche – Arbeitsqualität und Arbeitszeitwünsche

Anteil Beschäftigter mit Verkürzungswünschen in %



## Verkürzungswünsche (Beschwerden)



- Effekt in beide Richtungen möglich:
  - Beschwerden → Verkürzungswünsche
  - Subjektiv hohe Arbeitslast → Beschwerden
- alle Beschwerden gehen mit größerem Verkürzungswunsch einher, insbesondere Erschöpfungszustände / psychosomatische Aspekte

# ■ Ergebnisse zur 4-Tage-Woche und ■ Gesundheit – Überblicksarbeiten



# Arbeitszeitverkürzung

## Aktuelle Literaturreviews und Meta-Analysen

Studie	Boulin et al., 2024 ( <a href="#">Link</a> )	Karhula et al., 2023 ( <a href="#">Link</a> )	Jahal et al., 2023 ( <a href="#">Link</a> )	Hanbury et al., 2023 ( <a href="#">Link</a> )	Voglino et al., 2022 ( <a href="#">Link</a> )	Jansen-Preilowski et al., 2020 ( <a href="#">Link</a> )
<b>Grundlage</b>	13 ausgewählte Studien (unsystematisches Review)	109 identifizierte Artikel, 10 quantitative und 4 qualitative Studien	33 identifizierte Studien, Scoping Review	3628 identifizierte Artikel, Fokus auf Wohlbefinden und Gesundheit	3876 identifizierte Artikel, 7 Längsschnittstudien im Review	114 identifizierte Artikel, 13 im Review einbezogen
<b>Kernergebnisse</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arbeitszeitverkürzung verbessert nachweislich Gesundheit, Schlaf, Stressniveau und Work-Life-Balance, besonders bei Modellen wie der 4-Tage-Woche mit Verkürzung der Arbeitszeit oder dem 6-Stunden-Tag</li><li>• Positive Effekte hängen oft von Gehaltsausgleich, Freiwilligkeit und guter Umsetzung ab</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kürzere Arbeitszeiten generell mit größerer Arbeitszufriedenheit, aber auch mit Arbeitsintensivierung verbunden</li><li>• 20-25%ige Arbeitszeitverkürzung verbessert Schlafqualität, Work-Life-Balance, und reduziert psychosomatische Beschwerden</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mehr Erholung, Schlaf und Regeneration</li><li>• Höhere Lebenszufriedenheit und Work-Life-Balance</li><li>• Weniger Stress und Erschöpfung</li><li>• Zufriedenheit und Motivation nehmen zu</li><li>• Positive Effekte vor allem dann wenn Arbeitszeit real sinkt, kein Einkommensverlust, Beteiligung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Positive Auswirkungen auf Zufriedenheit mit Arbeitszeit, Lebenszufriedenheit, Erholung, und Schlafqualität</li><li>• Positive Effekte auf selbstberichteten Gesundheitszustand und diverse Gesundheitssymptome</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Positive Zusammenhänge zwischen reduzierter Arbeitszeit, Arbeitslebensqualität, Schlaf, und Stress</li><li>• Arbeitszeitverkürzung bei gleichbleibendem Gehalt als wirksame Maßnahme zur Verbesserung des Wohlbefindens</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arbeitszeitverkürzung bei gleichem Gehalt als potenzielle Option zur Gesundheitsverbesserung</li><li>• Wichtig: Keine Erhöhung der Arbeitsintensität</li></ul>



# Arbeitszeitverkürzung – Literaturreviews und Meta-Analysen

Studie	Boulin et al., 2024 ( <a href="#">Link</a> )	Karhula et al., 2023 ( <a href="#">Link</a> )	Jahal et al., 2023 ( <a href="#">Link</a> )	Hanbury et al., 2023 ( <a href="#">Link</a> )	Voglino et al., 2022 ( <a href="#">Link</a> )	Jansen-Preilowski et al., 2020 ( <a href="#">Link</a> )
Grundlage	<b>Positive Auswirkungen auf...</b>					
Kernergebnisse	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arbeitszufriedenheit, Lebenszufriedenheit</li><li>• Schlaf, Schlafqualität</li><li>• Stresserleben</li><li>• Subjektive Gesundheit, Symptome (psychosomatische Beschwerden)</li><li>• Work-Life-Balance</li></ul>					



# Arbeitszeitverkürzung – Literaturreviews und Meta-Analysen

Studie	Boulin et al., 2024 ( <a href="#">Link</a> )	Karhula et al., 2023 ( <a href="#">Link</a> )	Jahal et al., 2023 ( <a href="#">Link</a> )	Hanbury et al., 2023 ( <a href="#">Link</a> )	Voglino et al., 2022 ( <a href="#">Link</a> )	Jansen-Preilowski et al., 2020 ( <a href="#">Link</a> )
Grundlage	<p><b>Positive Auswirkungen auf...</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Arbeitszufriedenheit, Lebenszufriedenheit</li><li>• Schlaf, Schlafqualität</li><li>• Stresserleben</li><li>• Subjektive Gesundheit, Symptome (psychosomatische Beschwerden)</li><li>• Work-Life-Balance</li></ul> <p><b>Negative Aspekte</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hohe Arbeitsintensität, Arbeitsverdichtung und –intensivierung</li></ul>					
Kernergebnisse						



## Arbeitszeitverkürzung – Literaturreviews und Meta-Analysen

Studie	Boulin et al., 2024 ( <a href="#">Link</a> )	Karhula et al., 2023 ( <a href="#">Link</a> )	Jahal et al., 2023 ( <a href="#">Link</a> )	Hanbury et al., 2023 ( <a href="#">Link</a> )	Voglino et al., 2022 ( <a href="#">Link</a> )	Jansen-Preilowski et al., 2020 ( <a href="#">Link</a> )
Grundlage	<p><b>Positive Auswirkungen auf...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitszufriedenheit, Lebenszufriedenheit</li> <li>• Schlaf, Schlafqualität</li> <li>• Stresserleben</li> </ul>					
Kernergebnisse	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Subjektive Gesundheit, Symptome (psychosomatische Beschwerden)</li> <li>• Work-Life-Balance</li> </ul> <p><b>Negative Aspekte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hohe Arbeitsintensität, Arbeitsverdichtung und –intensivierung</li> </ul> <p>Outcomes insbesondere abhängig von <b>Gehaltsausgleich, realer Arbeitszeitverkürzung, Freiwilligkeit, Beteiligung von Mitarbeitenden und „guter Planung und Umsetzung“</b> ab</p>					



# Arbeitszeitverkürzung – Literaturreviews und Meta-Analysen

Studie	Boulin et al., 2024 ( <a href="#">Link</a> )	Karhula et al., 2023 ( <a href="#">Link</a> )	Jahal et al., 2023 ( <a href="#">Link</a> )	Hanbury et al., 2023 ( <a href="#">Link</a> )	Voglino et al., 2022 ( <a href="#">Link</a> )	Jansen-Preilowski et al., 2020 ( <a href="#">Link</a> )
Grundlage	<p><b>Positive Auswirkungen auf...</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Arbeitszufriedenheit, Lebenszufriedenheit</li><li>• Schlaf, Schlafqualität</li><li>• Stresserleben</li><li>• Subjektive Gesundheit, Symptome (psychosomatische Beschwerden)</li><li>• Work-Life-Balance</li></ul> <p><b>Negative Aspekte</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hohe Arbeitsintensität, Arbeitsverdichtung und –intensivierung</li></ul> <p>Outcomes insbesondere abhängig von <b>Gehaltsausgleich, realer Arbeitszeitverkürzung, Freiwilligkeit, Beteiligung von Mitarbeitenden und „guter Planung und Umsetzung“</b> ab</p> <p><b>Fazit aus wissenschaftlicher Sicht</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Qualität der Studien insgesamt <b>eher gering</b> aufgrund von Mangel an Informationen und weiteren Schwächen</li><li>• Großflächige, <b>kontrollierte Interventionsstudien</b> notwendig</li></ul>					
Kernergebnisse						

# ■ ■ Ausblick

*Heute sind die Dinge im Sattel und reiten den Menschen. Unsere Zukunft hängt davon ab, ob es dem Menschen – dem ganzen, schöpferischen Menschen – gelingt, sich in den Sattel zu setzen.*

Erich Fromm 2015 [1955], aus *Wege aus einer kranken Gesellschaft* (IV, S. 130)

## **Zusammenfassung** – Arbeitszeitverkürzung und Arbeitszeitwünsche

- Zu **lange/intensive Arbeit** belastet Gesundheit; Arbeitsqualität ist häufig besonders bedeutsam!
- Schon **geringe Erwerbsarbeitszeiten** (1–8 h/Woche) erzeugen zentrale psychische Vorteile: Struktur, soziale Einbettung, Sinn
- Mehrheit der Beschäftigten **wünscht kürzere Arbeitszeiten**
- Arbeitszeitverkürzung (z. B. 4-Tage-Woche) hat das Potenzial, Erholung, Schlaf, Stress und Work-Life-Balance zu **verbessern** – **wenn** reale Zeitreduktion ohne Lohnkürzung und „gute“ / planvolle Umsetzung erfolgt

## **Ausblick – „Realitätscheck“**

[1]

- Wünsche nach **flächendeckender Arbeitszeitverkürzung** stehen auf den ersten Blick im Konflikt mit Arbeitskräftemangel, wirtschaftlicher Situation und den Multikrisen unserer Zeit
- Aktuell werden (im Koalitionsvertrag, in der öffentlichen Debatte) vermehrt **längere Arbeitszeiten** und „mehr Bock auf Arbeit“ diskutiert
- Erich Fromm sah die Diskussion um Arbeit, Freizeit und die menschlichen Wünsche als Teil einer viel größeren **existentiellen Krise**, die eine radikale geistige Umkehr erfordert

[1] Der Postillion, PAMS, 20.07.2024. ([Link](#))

## **Ausblick** und offene (Diskussions-)Fragen

- Wie können wir **Arbeitszeit neu balancieren**:  
Gesundheit, Produktivität, gesellschaftliche Teilhabe?
- Welche **strukturellen Veränderungen** (Organisation, Technologie, Bildung, Arbeitskultur) machen  
Arbeitszeitverkürzung trotz Fachkräftemangel  
möglich?
- Braucht es eine **neue Erzählung von Arbeit** –  
jenseits von „mehr leisten“ oder „weniger arbeiten“?
- Ist eine **radikale geistige Umkehr** (Fromm) nötig –  
und wie könnte sie aussehen?

■ ■ **Vielen Dank für Ihre Zeit.**

**Arbeitszeitwünsche in Deutschland:  
Verbreitung, gesundheitliche Implikationen  
und Veränderungsdynamiken**

baua: Bericht kompakt

Im gesellschaftlichen Diskurs um Verkürzung oder Verlängerung von Arbeitszeiten drückt sich aus, wie wichtig aktuell Arbeitszeitwünsche sind. Auf Basis der BAuA-Arbeitszeitbefragung 2023 untersucht dieser Bericht die Verbreitung von Arbeitszeitwünschen und die Zusammenhänge von Beeinträchtigungen des Wohlbefindens und Arbeitszeitdiskrepanzen, also Abweichungen der tatsächlichen von der gewünschten Arbeitszeit. Insgesamt zeigt sich, dass Verkürzungswünsche häufiger mit gesundheitlichen Beschwerden einhergehen, aber deutlich schwieriger umzusetzen sind als Verlängerungswünsche.

**Nils Backhaus**

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)

Leiter Gruppe 1.1 „Arbeitszeit und Flexibilisierung“

[backhaus.nils@baua.bund.de](mailto:backhaus.nils@baua.bund.de)

