

# Kontrollverlust über die eigene Zeit, Kontrollverlust über das eigene Leben

Im Jahr 1877 hatte das Fabrikgesetz bereits zum Ziel, Arbeiter gegen zu lange Arbeitstage zu schützen. Damals arbeitete man bis zu 18 Stunden am Tag. Die Reglementierung der Arbeitszeit ist noch heute Schwerpunkt des Arbeitsgesetzes.



## Arbeit und Zeit

Die Zahl der Arbeitsstunden wurde bis in die 1980er-Jahre regelmässig herabgesetzt. Danach kehrte sich diese Tendenz um, begleitet von der Flexibilisierung der Arbeitszeit und der Abschaffung der Stempeluhren: Jahresarbeitszeit, Vertrauensarbeitszeit, Arbeit nach Zielvorgaben. Diese Flexibilisierung erschwert die Überprüfung der Arbeitszeiten. Die Technologie hat diese Entwicklung noch verstärkt, indem sie die Grenzen zwischen Berufs- und Privatleben verwischt: EDV-Equipment macht es möglich, dass dem Arbeitnehmer das Büro bis in den Urlaub folgt und er jederzeit erreichbar ist.

## Mehr arbeiten für nichts

Die Folgen der flexiblen Arbeitszeitregelung für die Produktivität, die Gesundheit der Arbeitnehmenden und die Qualität ihres sozialen Lebens sind umstritten. Über die Länge der Arbeitszeit herrscht dagegen ein gewisser Konsens: Es gilt mehr arbeiten für mehr Geld, denn Zeit ist Geld. Nun aber zeigt sich, dass es zur

Norm geworden ist, mehr zu arbeiten, um gegenüber Kollegen konkurrenzfähig zu bleiben und den eigenen Arbeitsplatz zu sichern, und das alles ohne Einkommenserhöhung. Überstunden werden oft nicht mehr gezahlt, sind schwer auszugleichen und werden selten bezahlt. Wozu auch, wenn die Bezahlung der Überstunden eine Senkung des Bonus bewirkt? Diese Situation hat den Präsentismus zur Folge, des Weiteren soziale Schwierigkeiten (familiäre Probleme, Rückzug aus dem öffentlichen und sozialen Leben) und Beeinträchtigungen der Gesundheit.

## Der Körper als Maschine, die heiss werden und ausbrennen kann

Tatsächlich braucht der Körper jedoch Erholung. Die benötigt er besonders bei Arbeiten, die Aufmerksamkeit und Konzentration abverlangen, bei denen die Belastungen gross und die Arbeitsbedingungen erschwert sind – Lärm, fehlendes Sonnenlicht, Bildschirmarbeit. Exzessive körperliche Arbeit ruft Muskel- und Skeletterkrankungen hervor, geistige und zeitlich sehr beanspruchende Tätigkeiten verursachen Stress und dessen Folgeleiden: Verdauungs- und Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Migräne. Ohne Behandlung führt dieser Stress zu Burnout mit dem Risiko, an einer Depression zu erkranken oder (durch Suizid) zu sterben. Individuelle Strategien – Sport, Entspannung – ermöglichen es in Anbetracht «unmenschlicher» Anforderungen durchzuhalten, Belastungen auszuhalten und die Symptome zu reduzieren. Die Ursache für das Unwohlsein – zu lange Arbeitszeiten, volle Terminkalender – bleibt bestehen und setzt das Leiden weiter fort.

## Die Zeit kontrollieren, um sie nicht zu verlieren

Das Arbeitsgesetz mit seinen Vorschriften – Pausen, Begrenzung der maximalen Arbeitszeit – ist ein Instrumentarium, um die Kontrolle der Arbeitszeit einzuhalten. Der Verlust über die Kontrolle der (Arbeits-)Zeit heisst auch, die Kontrolle über sein Leben einzubüssen. Ist dies der Mühe wirklich wert?

Der SBPV und dessen Mitglieder sind überzeugt, dass sie es nicht ist. Das Pilotprojekt zur Arbeitszeiterfassung «Die Zeit kontrollieren, um sie nicht zu verlieren» (siehe take it 2-09 und [www.aseb.ch](http://www.aseb.ch)) soll es ihnen erlauben, die eigene Zeit wieder zurückzugewinnen. Die erste Phase besteht darin, die eigene Arbeitszeit oder ihre wesentlichen Elemente zu erfassen, um sehen und wissen zu können, wie viel Zeit der Arbeit gewidmet wurde. Anschliessend können Massnahmen ergriffen werden. Die Arbeitgeber tragen die Verantwortung für die Gesundheit der Arbeitnehmenden und demzufolge auch für ihre Arbeitszeit. Auch die Beschäftigten können und müssen, in ihrem eigenen Interesse und dem ihrer Kollegen, ihren Teil der Verantwortung übernehmen. Packen wir es also an!

Denise Chervet

**Liste der am Pilotprojekt teilnehmenden Unternehmen:**  
AAM Privatbank AG, Bank Julius Bär, Bank Sarasin, Credit Suisse, Rahn & Bodmer, Raiffeisen Schweiz, UBS, Zürcher Kantonalbank

Falls Ihr Unternehmen nicht teilnimmt, sprechen Sie darüber mit der Personalkommission. Dies ist sicherlich ein berechtigter Anlass für ein Gespräch mit der Direktion oder der Personalabteilung.