

# Schichtarbeit besser gestalten

Schichtarbeit kann der Gesundheit schaden. Immerhin lässt sie sich verträglicher organisieren, als es heute vielerorts üblich ist.

Jeder fünfte Beschäftigte in Deutschland arbeitet außerhalb der „normalen“ Zeiten von 7 bis 19 Uhr. 13 Prozent aller Arbeitnehmer müssen sich mit wechselnden Schichten arrangieren: Früh- und Spät-, oft auch Nachschicht. Das hat Folgen für Gesundheit und Sozialleben. Anna Arlinghaus von der Gesellschaft für Arbeits-, Wirtschafts- und Organisationspsychologische Forschung und Yvonne Lott von der Hans-Böckler-Stiftung haben zusammengestellt, was die Arbeitswissenschaft über die Risiken der Schichtarbeit he-

## Glücklicher ohne Schicht

„Ich bin zufrieden mit meinen Arbeitszeiten“ sagen von den Beschäftigten ...



Quelle: Beschäftigtenbefragung der IG Metall 2017  
Grafik zum Download: [bit.do/impuls1078](http://bit.do/impuls1078)

Hans Böckler  
Stiftung

rausgefunden hat – und welche Maßnahmen in Sachen Arbeitszeit und Arbeitsgestaltung den Betroffenen helfen.

Eine Lebensgestaltung, die den natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus ignoriert – etwa aufgrund von Nachschichten –, kann die Gesundheit aus verschiedensten Gründen beeinträchtigen, so Arlinghaus und Lott. Schlafstörungen, insgesamt kürzere Schlafzeiten, also über lange Zeiträume angemalte Schlafdefizite, treten bei Schichtarbeitern häufig auf. Dadurch verschlechtert sich zum Beispiel die Reaktionsfähigkeit, was Unfälle begünstigt. Statistisch sind auch Zusammenhänge zwischen Schichtarbeit und Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen und sogar Krebs nachgewiesen. Der genaue Wirkungsmechanismus ist allerdings noch nicht abschließend geklärt. „Uneinheitlich“ seien die Befunde, was die Gesundheit betrifft, schreiben die Wissenschaftlerinnen.

Häufig steht Schichtarbeit dem Sozialleben im Wege, denn sie durchbricht nicht nur den biologischen Rhythmus, sondern auch die soziale Norm: Feierabend und freies Wochenende sind für die Mehrheit selbstverständlich. Schichtarbeiter tun sich mit der Teilnahme an regelmäßigen Terminen, zum Beispiel in Vereinen, aber schwer. Andererseits kommen versetzte Arbeitszeiten manchmal den familiären Anforderungen entgegen – etwa wenn Väter nach der Frühschicht die Kinder aus der Kita abholen können, während die meisten anderen noch einige Stunden im Büro sitzen

müssen. „Insgesamt überwiegen aber die familiären Nachteile der Schichtarbeit“, urteilen Arlinghaus und Lott.

Grundsätzlich sei es auch eine Altersfrage, wie Beschäftigte mit der Schichtarbeit zuretkommen, so die Forscherinnen. Ältere haben meist größere Probleme als Jüngere. Was allerdings nicht bedeutet, dass wechselnde Zeiten in jungen Jahren immer unproblematisch sind. Das lasse sich schon daran ablesen, dass sich relativ viele bereits in der „Anpassungsphase“, den ersten fünf Jahren im Schichtdienst, einen anderen Job suchen. Diese „Selbstselektion“ erschwere die Analyse der langfristigen Auswirkungen von Schichtarbeit. Denn bei denen, die schon Jahrzehnte zu rotierenden Zeiten arbeiten, dürfte es sich um die Gruppe mit den geringsten Problemen handeln.

Trotz aller Nachteile lehnen Arlinghaus und Lott die Schichtarbeit nicht in Bausch und Bogen ab. Ein kompletter Verzicht auf Schichtarbeit, etwa Nachtdienst im Krankenhaus, sei auch gar nicht möglich. Aber wenigstens lasse sie sich häufig besser organisieren. Mit ihren Anregungen stützen sich die Wissenschaftlerinnen auf positive Praxisbeispiele:

- ▶ Bei der Ausarbeitung von Schichtsystemen sind für die meisten Menschen vorwärts rotierende Systeme besser verträglich, also Nachschicht – Frühschicht – Spätschicht.
- ▶ Nachschichtphasen sollten kurz gehalten und stets genügend Pausen vorgesehen werden. Wichtig ist, dass Beschäftigte lange genug im Voraus planen können und nicht durch plötzliche Änderungen aus ihrem Rhythmus gerissen werden.
- ▶ Ein gewisses Maß an Zeitsouveränität, etwa durch Gleitzeiten oder kürzeren Arbeitszeiten, lässt sich auch in Schichtsystemen verankern.
- ▶ Belastungen sollten möglichst nicht durch Geld, sondern durch Freizeit zur Erholung kompensiert werden. <

Quelle: Anna Arlinghaus, Yvonne Lott: Schichtarbeit gesund und sozialverträglich gestalten, Report der Forschungsförderung der Hans-Böckler-Stiftung Nr. 2, März 2018

## Die innere Uhr – mehr als eine Redewendung

Nachschicht widerstrebt der Natur des Menschen. Das ist eine wissenschaftlich anerkannte Tatsache. Sie bringt die innere Uhr durcheinander, den Mechanismus, der den Aktivitätsrhythmus von Lebewesen mit der Drehung der Erde in Einklang bringt. Die US-Forscher Jeffrey Hall, Michael Rosbash und Michael Young haben die biologischen und chemischen Prozesse aufgedeckt, die dafür verantwortlich sind, dass im Körper von Pflanzen, Tieren und Menschen viele Prozesse synchron mit dem Tag-Nacht-Zyklus ablaufen. Für ihre Arbeit haben die Mediziner im vergangenen Jahr den Nobelpreis bekommen.