

## **Rainer Müller (2000): Arbeitszeitschutz**

Der Arbeitszeitschutz hat das Ziel, die Sicherheit und den Gesundheitsschutz der Arbeitnehmer bei der Arbeitszeitgestaltung zu gewährleisten; Arbeitsschutzgesetze, Arbeitszeitgesetz, Tarifverträge, Betriebsvereinbarungen, sozialpolitische Regelungen des Sozialgesetzbuches und EG-Vorschriften regeln die tägliche, wöchentliche und jährliche Arbeitszeit sowie die Lebensarbeitszeit. Solche Regelungen sind erforderlich, da menschliche Arbeit unter betriebswirtschaftlichen (Produktivität, Wirtschaftlichkeit) und zugleich arbeits- bzw. gesundheitswissenschaftlichen (Arbeitsbelastungen nach Art, Dauer und Intensität) Gesichtspunkten analysiert, bewertet, geplant und gestaltet wird. Schutzmaßnahmen sollen Ermüdung und Erschöpfung vermeiden sowie Leistungsfähigkeit aufrechterhalten bzw. optimieren. Ermüdung (bzw. Erschöpfung) und Erholung sind komplementäre Sachverhalte bei der Betrachtung der Beanspruchung der Arbeitsperson. Es lassen sich muskuläre, psychische und Ermüdung spezieller biologischer Systeme (z.B. visuelle Ermüdung) als befristete reversible Minderung der Leistungs- und Funktionsfähigkeit unterscheiden. Von diesen Ermüdungszuständen sind zirkadiane Ermüdung im Zusammenhang mit dem biologischen Tag-Nach-Rhythmus und Ermüdung durch Schlafmangel abzugrenzen. Übermüdung als Folge von chronischer (Langzeit-)Beanspruchung führt zu körperlicher und psychischer Dysregulation und gefährdet Leistungsfähigkeit sowie Gesundheit. Historisch bestand der wesentliche Schutz in der Verkürzung der Arbeitszeit (Tag, Woche, Jahr, Leben). Freizeit und Zeit für die Familie nahmen für die Erholung (Regeneration) und Reproduktion zu. Eine ermüdungsprophylaktische bzw. – begrenzende Arbeitszeitgestaltung richtet sich auf Gewährung einer angemessenen Arbeitszeit, Begrenzung der Belastungsdauer (täglich, wöchentlich), ausreichende Erholungszeiten (Ruhepausen, -zeiten), Urlaub, individuelle Regulierbarkeit durch zeitliche und inhaltliche Freiheitsgrade (Tätigkeitsspielraum), Flexibilität und Souveränität der Arbeitszeit. Die gesundheitsgerechte Gestaltung der Arbeitszeit steht weiterhin vor einer großen Herausforderung, denn Verschnellerung und zeitliche Verdichtung sowie Flexibilisierung der Arbeitstätigkeiten führen dazu, dass Zeitstreß (Hetzarbeit, Zeitdruck, Zeitnot, mangelnde Zeitsouveränität) zu den häufigsten genannten Belastungsfaktoren in der Arbeitswelt gehören.