

Chancen & Karriere

ARBEIT, STELLENMARKT UND WEITERBILDUNG IN TIROL · JOBS.TT.COM

Samstag, 8. Juli 2017 Nummer 186

Wenn Überstunden dümmer machen

Wer dauerhaft über 40 Stunden pro Woche arbeitet, büßt laut einer Studie an Intelligenz und Sprachgewandtheit ein. Auch körperliche Beschwerden treten häufiger auf. Vor allem Männer bleiben oft länger im Büro als nötig.

Von Maria-Bettina Bacher

Innsbruck – Es gibt diesen Typus Mensch, der immer vor allen anderen am Arbeitsplatz ist und auch als Letzter das Büro verlässt. Das könnte vielleicht Pluspunkte in der Chefetage bringen, aber viel mehr arbeiten als nötig ist kein Zeichen von Produktivität und bringt die eigene Karriere auch nicht unbedingt weiter, warnen Experten. Eine Studie des Finnish Institute of Occupational Health zeigt sogar, dass regelmäßige Überstunden alles andere als förderlich sind. Überstunden steigern die Fehlerquote, das führe zu Kosten und Folgekosten, Loyalität und Motivation sinken und ein Ergebnis der Studie ist besonders alarmierend: Wer ständig Überstunden schiebt, verblödet.

Wer statt 40 beispielsweise 55 Stunden pro Woche arbeitet, verfüge über ein geringeres Vokabular. Außerdem leide auch die messbare Intelligenz, so der Kern der Studie. Dem Phänomen ist auch der Neurobiologe Gerald Hüther in seinem Buch „Biologie der Angst“ auf den Grund gegangen. Er bestätigt: Dauerstress hemmt die menschlichen Gehirnaktivitäten und verhindert Lernfähigkeit. Die Tiroler Unternehmensberaterin Doris Ohnesorge rät deshalb, Überstunden zu vermeiden, wo es geht. „Pause ist für unser Gehirn ganz wichtig, weil wir dann auch wieder kreativ sein können, wir brauchen eine längere Pause, um wieder leistungsfähig zu sein“, erklärt Ohnesorge. Sie ist Organisations- und Umsetzungsexpertin für Lean- und Change-Management sowie Beraterin für Führungskräfte- und Teamentwicklung in Schwaz.

Neben Wortschatz, Sprachvermögen und IQ, die zurückgingen, konnten die fin-



Spätnachts noch im Büro? Häufig sind Überstunden ein Resultat schlechter Planung. Nur in den seltensten Fällen sind sie notwendig.

Foto: iStock/Szepty

nischen Wissenschaftler noch eine Reihe anderer Effekte von Überstunden nachweisen, wie etwa Bluthochdruck oder Herzerkrankungen. Es gäbe einen Zusammenhang zwischen Überstunden und einem ungesunden Lebensstil. Wenig Bewegung, ungesunde Ernährungsgewohnheiten und Nikotin werden hier als Faktoren genannt. Auffallend in der Untersuchung war auch, dass besonders Männer und Menschen mit höherer Bildung eher dazu neigen, Überstunden zu leisten und sich zu verausgaben.

Dabei besteht nur in den seltensten Fällen wirklich die Notwendigkeit, länger zu arbeiten. Eine andere Studie zeigt nämlich, dass Teams,

die 40 Stunden pro Woche arbeiten, genauso viel leisten wie Vergleichsgruppen, die 80 Stunden im Büro bleiben. Der Grund: Wer andauernd Überstunden schiebt und quasi am Arbeitsplatz schläft, wird



„Am besten wäre es, Überstunden so zu organisieren, dass sie gar nicht notwendig sind.“

Doris Ohnesorge (Autorin, Unternehmensberaterin) Foto: Basler/Aarau

anfälliger für Krankheiten und fällt schneller aus. In einem Eigenversuch hat die Zukunftsanalytikerin und Autorin Sara Robinson 2012 mit ihrem Team über acht Wochen jeweils 60 Stunden gearbeitet. Gemessen am Ergebnis war im Vergleich zur anderen Gruppe, die nur 40 Stunden gearbeitet hatte, kein Unterschied erkennbar. Bereits nach neun Stunden täglicher Arbeit haben Müdigkeit und Unkonzentriertheit zugenommen, bereits nach drei Wochen des Versuchs sind die Ausfälle merklich gestiegen. Ihr Fazit: Wer etwas in seinem Unternehmen für eine höhere Leistung tun will, der geht von den 55-Stunden-Wochen am besten schnell wieder zurück

auf die 40-Stunden-Woche.

„Das wäre optimal“, sagt auch Arbeitsablaufexpertin Ohnesorge. Viel Arbeitszeit könne auch schon bei entsprechender Organisation eingespart werden. Manager, die ein fähiges, produktives Team wollen, sollten also dafür sorgen, dass sich in ihrem Unternehmen keine Überstundenkultur einschleicht. „Nach acht Stunden bringt auch die Überstunde nix, wenn ich dann nicht mehr fit bin“, meint Ohnesorge. Trotzdem: 748.500 Personen in Österreich machen laut Statistik Austria regelmäßig Überstunden. Rein rechnerisch sind es im Schnitt 9,4 Überstunden pro Woche pro Person.

Wie sinnvoll ist es also ange-

sichts der Erkenntnisse, wenn in einer Firma viele Überstunden gemacht werden? Unternehmensberaterin Ohnesorge meint: „Wenn eine Überstunde notwendig ist, dann finde ich es wichtig, dass es die Möglichkeit gibt, es zu tun.“ Aber es sei wichtig, dass ein Arbeitsplatz nicht so definiert werde, dass die Überstunden schon die normale Arbeitszeit sind. „Nur wenn es notwendig ist, dann erwarte ich mir Flexibilität.“ Ihr Fazit: „Am besten wäre es, Überstunden so zu organisieren, dass sie gar nicht notwendig sind.“ Denn auf Dauer mache ein zu großer Arbeitsdruck nicht nur dümmer, sondern auch krank.

Rechtlich ist die Lage klar. Thomas Radner von der Arbeiterkammer Tirol erklärt: „Solange sich die Mehrarbeit im gesetzlichen Rahmen bewegt, kann sie der Arbeitnehmer nicht ablehnen.“ Allerdings rät der Arbeitsrechtsexperte, die Anzahl der Überstunden und deren Bezahlung auch überprüfen zu lassen. Es komme hier öfter zu Unstimmigkeiten. „Regelmäßig haben wir damit zu tun, dass wir auch gesetzwidrige Überstunden und deren Entlohnung einklagen“, sagt Radner. Wenn die tägliche Höchst-arbeitszeit nach im Regelfall zehn bzw. in Ausnahmefällen zwölf Stunden überschritten wird, muss der Unternehmer handeln – so müsste „der Chef den Arbeitnehmer von der Arbeit weisen“, sagt Radner.

Im Hinblick auf das steigende Arbeitsunfallrisiko ab der achten Arbeitsstunde hält Radner Überstunden auch für wenig sinnvoll: „Bin ziemlich der Überzeugung, dass der Zwölf-Stunden-Tag dort, wo er in Ausnahmefällen zugelassen ist, nichts bringt, weil die Produktivität nicht mehr vorhanden ist.“

Überlange Arbeitszeit oft nicht notwendig

Bei vielen Arbeitnehmern gehören Überstunden zum Arbeitsalltag dazu. Wenn die Lebensqualität leidet, ist es Zeit zu handeln.

Innsbruck – Die Österreicher sind Überstunden-Profis, im europäischen Vergleich machen nur die Briten mehr Überstunden. Für Buchautorin Doris Ohnesorge steht aber fest: Viele Überstunden könnten vermieden werden. Ihre Tipps:

1 Streng zu sich selbst sein. Es sollte kritisch hinterfragt werden, ob die Arbeit, die in den Überstunden gemacht wird, auch wirklich die Kriterien „wichtig und dringend“ erfüllt. Wenn die Arbeit bei näherer Betrachtung auch erst am nächsten Tag erbracht werden kann, sollten keine Überstunden gemacht werden.

2 Zeitsparmöglichkeiten überprüfen. In administrativen Bereichen liegt sehr viel Einsparungspotenzial verborgen, wie etwa beim Bearbeiten von Mails, Suchen von Unterlagen oder dem Erledigen von Ablagetätigkeiten. Durch eine objektive Arbeitsanalyse erkennt man, wo noch Zeit eingespart werden könnte. Klarheit über Verantwortlichkeiten, Aufgabenstellung und Ziele sowie zielorientiertes Arbeiten helfen. Und: Überstunden sollten nur gemacht werden, wenn es notwendig ist – nicht etwa, um möglicherweise Anerkennung dafür zu bekommen.

3 Die eigene Person stärken. Selbstvertrauen ist wichtig, um auch einmal „Nein“ zu sagen. Starke Individuen können mit Mehrbelastung besser umgehen.

4 Wenn Überstunden unvermeidbar sind. Die Expertin rät, sich daran zu erinnern, dass Arbeit das halbe Leben, nicht das ganze ist. Wer beruflich gefordert ist und trotzdem gesund bleiben will, sollte privat für Ausgleich sorgen und sich Zeit für die Familie, Sport, ein gutes Buch, Theater, Ausgehen mit Freunden nehmen. Ein Tag sollte trotz Überstunden nicht nur aus Arbeit bestehen.

5 Überstunden einteilen. Wer bereits in der Früh um sieben Uhr anfängt, während der Großteil der Kollegen erst um neun eintrudelt, hat täglich zwei Überstunden geleistet, in denen die gewünschte oder erforderliche Mehrarbeit geleistet wird. In diesem Fall ist wichtig: Dann sollten Arbeitnehmer klarmachen, dass sie abends oder am Wochenende strikt nicht mehr zur Verfügung stehen.

6 Möglichst schnell wieder in den „Normalstunden-Modus“ kommen. Überstundenwochen sollen nicht zur Regel werden, rät die Expertin. (mbb)

Jeder Zweite macht Überstunden

Viele Überstunden: Im Überstunden-Vergleich in der Europäischen Union liegt Österreich auf Platz 2. Nur in Großbritannien werden mehr Überstunden geleistet als hierzulande.

Jeder Zweite macht sie. Laut einem aktuellem Arbeitsmarktindex machen 52 Prozent der Beschäftigten Überstunden – 17 Prozent sogar häufig.

Die Überstunde ist männlich. Es sind vor allem Männer, öffentlich Bedienstete, leitende Angestellte und Facharbeiter, die besonders



Männer, Beamte, leitende Angestellte, Facharbeiter: Sie sind die typischen Mehrarbeiter. Foto: iStock/Halfpoint

häufig Überstunden leisten.

Die Branche entscheidet. Nach Branchen stechen das Bauwesen, der Bereich Verkehr und Nachrichtenwesen sowie der Tourismus mit überlangen Arbeitszeiten hervor.