

PRESSEDIENST

09.09.2025

Neue Studie des WSI

Abschaffung der täglichen Höchstarbeitszeit: Knapp drei Viertel der Beschäftigten fürchten negative Folgen sehr langer Arbeitstage

Knapp drei Viertel der Beschäftigten befürchten negative Folgen für Erholung und Gesundheit, für die Vereinbarkeit von Erwerbsarbeit und Familienleben sowie die Organisation ihres Alltags, wenn generell Arbeitstage von mehr als zehn Stunden möglich werden. Das wäre eine Folge der von der Bundesregierung favorisierten Abschaffung der täglichen Höchstarbeitszeit. Frauen rechnen noch deutlich häufiger mit negativen Wirkungen als Männer, was daran liegen dürfte, dass sie deutlich mehr unbezahlte Sorgearbeit zusätzlich zum Erwerbsjob leisten. Das ergibt eine neue Studie des Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Instituts (WSI) der Hans-Böckler-Stiftung. Sie basiert auf einer Online-Befragung vom Juli 2025 unter mehr als 2000 Beschäftigten.* Um Aussagen über die Gesamtheit der Arbeitnehmer*innen in Deutschland treffen zu können, wurden die Daten gewichtet. Die Befragungsergebnisse unterstreichen auch, dass sehr lange und flexible Arbeitszeiten in Deutschland längst verbreitet sind. Immerhin 12 Prozent der vom WSI Befragten arbeiten wenigstens an einzelnen Tagen in der Woche länger als zehn Stunden. Und knapp 38 Prozent der Beschäftigten nehmen zumindest ab und zu abends nach 19 Uhr ihre Erwerbsarbeit nochmal auf, nachdem sie sie tagsüber aus privaten Gründen unterbrochen haben, etwa, wenn die Kinder aus der Schule kommen. „Die vorliegenden Ergebnisse zeigen: Eine Abschaffung der gesetzlichen täglichen Arbeitszeitgrenze ist weder erforderlich noch sinnvoll“, lautet daher das Fazit der Studienautorinnen Dr. Yvonne Lott und Dr. Eileen Peters vom WSI.

Die Bundesregierung und Arbeitgeberverbände wollen mehr Möglichkeiten für sehr lange Arbeitstage schaffen, indem die Höchstarbeitszeit für den Erwerbsjob nicht mehr pro Tag, sondern pro Woche geregelt wird. Damit würden kurzfristig generell Erwerbsarbeitstage von mehr als zehn Stunden, im Extremfall sogar von mehr als 12 Stunden möglich, die dann über einen längeren Zeitraum auf durchschnittlich acht Stunden ausgeglichen werden müssen. Aktuell ist der Acht-Stunden-Tag der gesetzliche Referenzrahmen, allerdings kann die Arbeitszeit ohne Rechtfertigung auf bis zu zehn Stunden täglich ausgeweitet werden, wenn innerhalb von sechs Monaten ein Ausgleich erfolgt. Darüber hinaus lässt das Arbeitszeitgesetz zahlreiche branchen- bzw. tätigkeitsbezogene Abweichungen und Ausnahmen zu, die auch in erheblichem Umfang genutzt werden. Diese müssen aber transparent geregelt sein durch einen Tarifvertrag, in einer Betriebsvereinbarung oder durch behördliche Erlaubnis, wobei im Regelfall ein entsprechender Zeitausgleich gewährleistet sein muss.

Ansprechpartner in der
Hans-Böckler-Stiftung:

Prof. Dr. Bettina Kohlrausch
Wissenschaftliche Direktorin WSI
Telefon +49 211 7778-186
bettina-kohlrausch@boeckler.de

Rainer Jung
Leiter Pressestelle
Telefon +49 211 7778-150
rainer-jung@boeckler.de

WSI – Wirtschafts- und
Sozialwissenschaftliches Institut
der Hans-Böckler-Stiftung
Georg-Glock-Straße 18
40474 Düsseldorf

presse@boeckler.de
www.boeckler.de
www.wsi.de

Trotz dieser erheblichen Gestaltungsmöglichkeiten argumentieren Befürworter*innen einer generellen Deregulierung unter anderem mit mehr Flexibilität, die nicht nur im Interesse von Arbeitgebern sondern auch von Beschäftigten sei.

Weniger als 10 Prozent der Befragten sehen mögliche Vorteile

Das sieht eine große Mehrheit der potenziell Betroffenen jedoch ganz anders: 72,5 Prozent jener befragten Arbeitnehmer*innen, die bislang noch nicht länger als zehn Stunden an einzelnen Tagen in der Woche arbeiten, sagen, dass auch schon einzelne derart lange Arbeitstage ihre Fähigkeit, nach Feierabend abzuschalten und sich zu erholen, etwas bis deutlich verschlechtern würden. Nur sechs Prozent erwarten eine Verbesserung (siehe auch Abbildung 1 im Anhang). Die kritische Einschätzung deckt sich mit Erkenntnissen aus der Arbeitsmedizin. Danach kommt es bei sehr langen täglichen Arbeitszeiten langfristig häufiger zu stressbedingten Erkrankungen. Es steigt sowohl das Risiko für psychische Leiden wie Burnout und Erschöpfungszustände, als auch für körperliche Probleme, etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zusätzlich wächst auch das Unfallrisiko ab der 8. Arbeitsstunde exponentiell an, so dass Arbeitszeiten über zehn Stunden täglich als hoch riskant eingestuft werden (mehr in unserem Forschungsüberblick; Link am Ende der PM).

Sogar 75 Prozent der Befragten rechnen damit, dass Arbeitstage über zehn Stunden für sie die Möglichkeit verschlechtern, familiäre oder private Verpflichtungen zu erfüllen. 73,5 Prozent erwarten negative Auswirkungen auf gemeinsame familiäre oder private Aktivitäten, 71,6 Prozent sehen die Gestaltung ihres Alltags erschwert. Der Anteil der Befragten, die hier Positives erwarten, liegt jeweils unter zehn Prozent. „Eine Aufhebung der täglichen Arbeitszeitgrenze droht, die Work-Life-Balance der Beschäftigten zu verschlechtern“, fassen die WSI-Forscherinnen Lott und Peters die Sicht der meisten Arbeitnehmer*innen zusammen.

Deregulierung könnte Unwucht bei der Sorgearbeit noch weiter verschärfen – und so Erwerbstätigkeit von Frauen behindern

Die Deregulierung könne zudem Geschlechterungleichheiten verschärfen – weibliche Beschäftigte befürchten noch häufiger Verschlechterungen als Männer (siehe auch die Abbildungen 2 und 3). Ein wesentlicher Grund dürfte nach Analyse der WSI-Expertinnen darin liegen, dass Frauen in Beziehungen neben ihrem Erwerbsjob deutlich mehr als Männer unbezahlte Arbeit in Haushalt, Pflege von Angehörigen oder mit Kindern leisten. Realistisch ist, dass diese Unwucht weiter wächst, wenn der Partner künftig noch länger arbeitet.

Das legen auch die Aussagen jener 12 Prozent der Beschäftigten nahe, die bereits jetzt zumindest an einzelnen Tagen in der Woche länger als zehn Stunden im Erwerbsjob arbeiten. 48 Prozent von ihnen berichten, dass am Abend die Partnerin oder der Partner schon gelegentlich oder häufig bei Hausarbeiten oder der Kinderbetreuung für sie einspringen

mussten. Bei den Befragten ohne Zehn-Stunden-Tage sagen das gut 17 Prozentpunkte weniger. Da die befragten Männer fast doppelt so häufig wie die Frauen zumindest gelegentlich mehr als 10 Stunden im Erwerbsjob arbeiten (15,4% gegenüber 8 %), bleibt die häusliche Mehrarbeit vor allem an Frauen hängen.

„Das ist nicht nur ein individuelles Problem der direkt Betroffenen, sondern es macht es insbesondere Müttern noch schwerer, ihre Arbeitszeit auszuweiten“, sagt Prof. Dr. Bettina Kohlrausch, wissenschaftliche Direktorin des WSI. „Damit könnte die Deregulierung der Höchstarbeitszeit ausgerechnet den Zuwachs bei der Erwerbstätigkeit von Frauen bremsen, der in den vergangenen Jahren wesentlich zu Rekordwerten bei Erwerbstätigkeit und Arbeitsvolumen in Deutschland beigetragen hat. Gleichzeitig könnte sie Probleme bei Gesundheit und Demografie verschärfen, höhere Krankenstände begünstigen und die Entscheidung für Kinder schwerer machen. Die Deregulierung erscheint damit auch wirtschaftlich kontraproduktiv.“

Ohnehin ist die Flexibilität, mit der berufliche und private Anforderungen unter einen Hut gebracht werden sollen, bereits jetzt hoch und offenbar mit dem geltenden Arbeitszeitrecht vereinbar. So geben 37,6 Prozent der Befragten an, dass es zumindest gelegentlich bei ihnen vorkommt, dass sie die Arbeit tagsüber aus privaten Gründen für mehrere Stunden unterbrechen und dafür nach 19 Uhr weiterarbeiten.

Wichtige Gründe für Unterbrechungen sind Haushalt/Besorgungen, Kinderbetreuung und Pflege von Angehörigen. Dass sie nach 19 Uhr die Erwerbsarbeit fortsetzen, begründen 60 Prozent der Befragten mit derart „fragmentierten“ Arbeitstagen damit, dass sie sonst nicht ihre Arbeit schaffen würden. Jeweils ein gutes Drittel sagt zudem, dass es die Arbeit erfordere, beispielsweise, weil sie mit beruflichen Kontakten in anderen Zeitzonen kommunizieren müssen, oder dass sie sonst nicht auf ihre Arbeitszeit kommen. Bei einem knappen Viertel der Befragten, die nach 19 Uhr noch einmal loslegen, erwarten das die Vorgesetzten.

Gut 60 Prozent der Befragten, die zumindest gelegentlich nach 19 Uhr noch einmal die Erwerbsarbeit aufgreifen, geben an, dass sie im Gegenzug „immer“ oder „meistens“ am Folgetag später mit der Arbeit beginnen können, weitere knapp 23 Prozent sagen, das sei „in Ausnahmefällen“ möglich. Wenn der Arbeitsbeginn entsprechend später erfolgt, kann die im Arbeitszeitgesetz vorgeschriebene und für die Gesundheit wichtige Ruhezeit von 11 Stunden zwischen zwei Arbeitstagen eingehalten werden.

Allerdings geben Beschäftigte mit „fragmentierten“ Arbeitstagen deutlich häufiger als andere an, dass abends die Partnerin oder der Partner schon bei Haushalt oder Kinderbetreuung für sie einspringen mussten. „Wir wissen auch aus anderen Studien, dass fragmentierte Arbeitstage und Arbeit am Abend für viele Beschäftigte bestenfalls eine Not- und keine Wunschlösung sind. Häufig sind sie verbunden mit hohem Stress und Zeitdruck“, sagt WSI-Arbeitszeitexpertin Yvonne Lott. „Sie werden aber

genutzt, um Vereinbarkeitskonflikte zu entschärfen, und offenbar funktioniert das mit dem aktuellen Arbeitszeitgesetz. Die von der Bundesregierung angekündigte Deregulierung dürfte hingegen das fragile Verhältnis von Flexibilität und notwendigen Begrenzungen aus dem Gleichgewicht bringen, weil es gleichzeitig sehr lange und fragmentierte Arbeitstage begünstigt.“

Anstelle der Abschaffung der täglichen Arbeitszeitgrenze seien vielmehr Reformen nötig, die Work-Life Balance und Partnerschaftlichkeit unterstützen, analysieren die Wissenschaftler*innen. Zu den zentralen arbeitszeitpolitischen Maßnahmen zählen sie:

- Die Verlängerung der Partnermonate beim Elterngeld, wie im aktuellen Koalitionsvertrag vorgesehen
- Bessere Rahmenbedingungen für pflegende Angehörige, wie sie der Unabhängige Beirat für die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf empfiehlt
- Eine Reform der Brückenteilzeit, indem Schwellenwerte abgeschafft, individuelle Arbeitszeitwünsche stärker berücksichtigt und flexible Anpassungen während der Laufzeit ermöglicht werden

Da sich Zeitwünsche und -bedarfe im Lebensverlauf der meisten Beschäftigten verändern, brauche es darüber hinaus Arbeitszeitmodelle, die Beschäftigten mehr Kontrolle über Dauer, Lage und Verteilung ihrer Arbeitszeit sowie über den Arbeitsort ermöglichen.

*Yvonne Lott, Eileen Peters: Lange und fragmentierte Arbeitstage: Verbreitung, Gründe und Auswirkungen. WSI Policy Brief Nr. 92, September 2025. Download: <https://www.boeckler.de/de/faust-detail.htm?produkt=HBS-009217>

Forschungsüberblick zu weiteren Folgen der Deregulierungspläne: <https://www.boeckler.de/de/auf-einen-blick-17945-debatte-um-die-arbeitszeit-69628.htm>

Kontakt in der Hans-Böckler-Stiftung

Dr. Yvonne Lott

WSI-Expertin für Gender- und Arbeitszeitforschung

Tel.: 0211-7778-600

E-Mail: Yvonne-Lott@boeckler.de

Dr. Eileen Peters

WSI-Expertin für Geschlechterungleichheiten auf dem Arbeitsmarkt

Tel.: 0211-7778-604

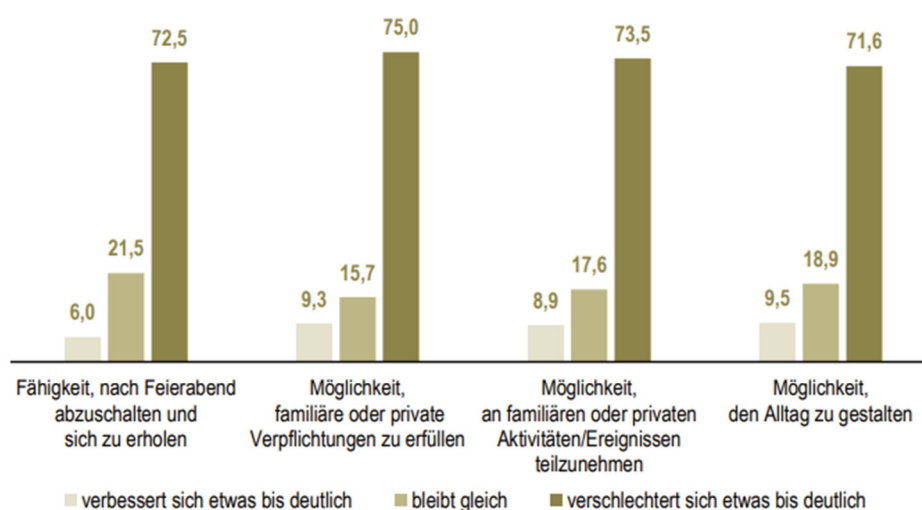
E-Mail: Eileen-Peters@boeckler.de

Rainer Jung
Leiter Pressestelle
Tel.: 0211-7778-150
E-Mail: Rainer-Jung@boeckler.de

Abbildung 1 (Abb. 6 in der Studie)

Abbildung 6: Einschätzung der Auswirkungen von langen Arbeitstagen: alle Befragten (N= 1.446)

Angaben in Prozent



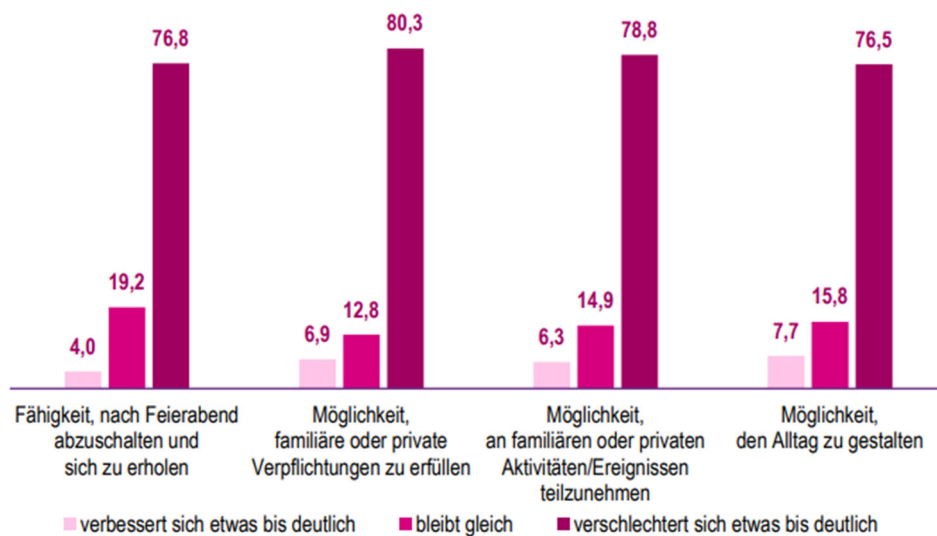
Anmerkung Antworten auf die Frage „Was glauben Sie: Wie wirkt sich eine tägliche Arbeitszeit von über zehn Stunden an einzelnen Tagen für Sie aus?“

Quelle: WSI-Sondererhebung, eigene Berechnungen, gewichtete Werte

Abbildung 2 (Abb. 7 in der Studie)

Abbildung 7: Einschätzung der Auswirkungen von langen Arbeitstagen: Frauen (N= 719)

Angaben in Prozent



Anmerkung Antworten auf die Frage „Was glauben Sie: Wie wirkt sich eine tägliche Arbeitszeit von über zehn Stunden an einzelnen Tagen für Sie aus?“

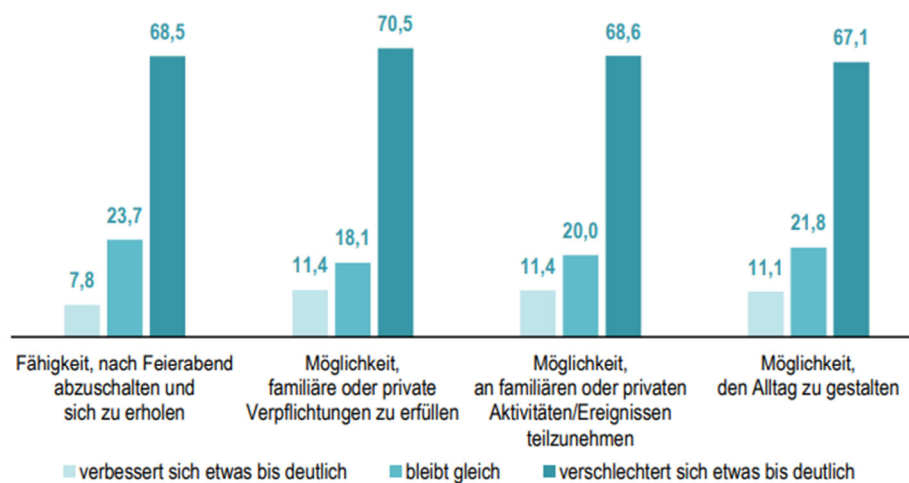
WSI

Quelle: WSI-Sondererhebung, eigene Berechnungen, gewichtete Werte

Abbildung 3 (Abb. 8 in der Studie)

Abbildung 8: Einschätzung der Auswirkungen von langen Arbeitstagen: Männer (N= 729)

Angaben in Prozent



Anmerkung Antworten auf die Frage „Was glauben Sie: Wie wirkt sich eine tägliche Arbeitszeit von über zehn Stunden an einzelnen Tagen für Sie aus?“

WSI

Quelle: WSI-Sondererhebung, eigene Berechnungen, gewichtete Werte