

## **Erholung während und nach der Arbeit: Ein repräsentativer Überblick**

Corinna BRAUNER, Anne M. WÖHRMANN, Alexandra MICHEL

*Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin  
Friedrich-Henkel-Weg 1-25, D-44149 Dortmund*

**Kurzfassung:** Vor dem Hintergrund des Wandels der Arbeit kommt der Erholung sowohl während als auch nach der Arbeit eine wichtige Rolle für den Erhalt des Wohlbefindens von Beschäftigten zu. Basierend auf Daten der BAuA-Arbeitszeitbefragung 2017 berichten wir repräsentative Daten zur Erholungssituation von abhängig Beschäftigten in Deutschland. Dabei betrachten wir, wie gut bestimmten Beschäftigtengruppen in Deutschland Erholung gelingt. Unsere Analysen zeigen unter anderem, dass sowohl verkürzte Ruhezeiten als auch Pausenausfälle oder Pausenunterbrechungen keine Seltenheit sind und diese tendenziell mit Beeinträchtigungen der Erholung, Gesundheit und Work-Life Balance einhergehen. Erholungserfahrungen wie Abschalten, Entspannung, Mastery und Kontrolle hängen dagegen mit einem höheren Wohlbefinden zusammen.

**Schlüsselwörter:** Erholung, Gesundheit, Pause, Ruhezeit, Work-Life-Balance

### **1. Erholung und Erholungserfahrungen**

#### *1.1 Erholung*

Erholung kennzeichnet den Prozess, bei dem mentale und physiologische Funktionssysteme in Folge einer Belastungssituation wieder auf ihr Ausgangsniveau zurückkehren (Sonntag & Natter 2004). Erholung ist für Berufstätige bedeutsam, um Energiereserven zu füllen und aufrechtzuerhalten. Dies ist entscheidend für den Erhalt der Gesundheit und Arbeitsfähigkeit (Meijman & Mulder 1998). Kann über einen längeren Zeitraum keine ausreichende Erholung stattfinden, können im Sinne einer Abwärtsspirale mentale und physische Ressourcen immer mehr schwinden (Sonntag & Fritz 2007). Die heutige Arbeitswelt ist gekennzeichnet durch einen kontinuierlichen Wandel mit veränderten und teilweise auch steigenden Arbeitsanforderungen. Erholung erlangt entsprechend eine hohe Bedeutung.

#### *1.2 Erholungserfahrungen*

Ausreichender und guter Schlaf ist für alle Menschen wichtig. Was Menschen ansonsten als erholsam empfinden, ist aber sehr subjektiv. Aus der Erholungsforschung sind bestimmte Erholungserfahrungen bekannt (Sonntag & Fritz 2007). So ist es für viele Menschen erholsam, wenn Sie nach der Arbeit mental abschalten oder sich entspannen können. In seiner Freizeit Herausforderungen zu meistern (Mastery) und Kontrolle über die eigene Freizeitgestaltung zu haben, kann ebenfalls förderlich für die Erholung sein.

## 2. Methodik und Stichprobe

Datengrundlage für den vorliegenden Beitrag ist die BAuA-Arbeitszeitbefragung 2017 – eine repräsentative Telefonbefragung der Erwerbsbevölkerung in Deutschland (Häring et al. 2017). In die Analysen gingen Daten von 6.712 Personen im Alter von 18 bis 65, die Vollzeit in einem abhängigen Beschäftigungsverhältnis arbeiten, ein. Der Fokus wurde auf Vollzeitbeschäftigte gelegt, um eine Kerngruppe zu untersuchen, die sich hinsichtlich der potentiell für die Erholung verfügbaren Zeit ähnelt. Wenn im Folgenden von Beschäftigten die Rede ist, bezieht sich dies auf die beschriebene Substichprobe. Im Mittel sind die Beschäftigten 43 Jahre alt und mehrheitlich Männer (65 %). 3 % der Beschäftigten haben ein niedriges, 57 % ein mittleres und 40 % ein hohes Bildungsniveau (nach International Standard Classification of Education, ISCED 2011). Ein Viertel der Beschäftigten (25 %) arbeitet im Öffentlichen Dienst, 28 % in der Industrie, 12 % im Handwerk, 27 % im Dienstleistungsbereich und 7 % in einem anderen Bereich. Alle Auswertungen beruhen auf gewichteten Daten.

## 3. Die Erholungssituation von Beschäftigten in Deutschland

Die Ergebnisse der BAuA Arbeitszeitbefragung zeigen, dass 56 % der Beschäftigten sich vor der Arbeit erholt, 28 % sich vor der Arbeit nur teilweise erholt und 16 % sich nicht erholt fühlen. Auch Geschlechter- und Alterseffekte sind erkennbar: 58 % der Männer und 54 % der Frauen geben an, sich vor der Arbeit ausgeruht zu fühlen. Hinsichtlich des Alters zeigt sich, dass sich die Gruppen der 15- bis 29-Jährigen und der 30- bis 44-Jährigen sich noch gleich häufig vor der Arbeit (jeweils 51 %) ausgeruht fühlen. Dieser Anteil erhöht sich bei den 45- bis 54-Jährigen auf 59 % und bei den 55- bis 65-Jährigen auf 66 %. Möglicherweise wird dieser Alterseffekt durch ein mit dem Alter sinkendes Schlafbedürfnis bedingt (Dijk et al. 2010). Mit Blick auf verschiedene Wirtschaftsbereiche zeigt sich, dass Beschäftigte im Öffentlichen Dienst und im Dienstleistungsbereich am häufigsten erholt sind (58 %), während dieser Anteil in der Industrie (56 %), im Handwerk (52 %) und in anderen Bereichen (51 %) geringer ist.

Auch Erholungserfahrungen unterscheiden sich teilweise nach soziodemografischen und wirtschaftsstrukturellen Merkmalen (vgl. Tab. 1). So können Männer häufiger als Frauen von der Arbeit abschalten, sich entspannen oder sich neuen Herausforderungen stellen. Älteren Beschäftigten gelingt es eher, sich in der Freizeit zu entspannen als jüngeren Beschäftigten. Beschäftigte mit mittlerem Bildungsniveau können am häufigsten von der Arbeit abschalten. Beschäftigte mit hohem Bildungsniveau geben dagegen häufiger an, sich gut entspannen zu können und Herausforderungen zu suchen, während Beschäftigte mit niedrigem Bildungsniveau am häufigsten Kontrolle über ihre Freizeit haben. Mental von der Arbeit abzuschalten fällt insbesondere Beschäftigten im Öffentlichen Dienst schwer. Beschäftigte in der Industrie können häufiger entspannen und meistern häufiger als andere Beschäftigte in der Freizeit Herausforderungen.

Tabelle 1: *Erholungserfahrungen von Vollzeitbeschäftigten nach soziodemografischen und wirtschaftsstrukturellen Merkmalen.*

	<b>Abschalten:</b> trifft (eher) zu	<b>Entspannung:</b> trifft (eher) zu	<b>Mastery:</b> trifft (eher) zu	<b>Kontrolle:</b> trifft (eher) zu
<b>Gesamt</b>	52	81	47	84
<b>Geschlecht</b>				
männlich	53	83	49	84
weiblich	49	77	44	83
<b>Alter</b>				
15 - 29	50	79	47	87
30 - 44	50	77	47	81
45 - 54	54	82	46	85
55 - 65	52	86	48	87
<b>Bildung</b>				
niedrig	45	72	*	96
mittel	55	80	46	85
hoch	47	82	49	82
<b>Wirtschaftsbereich</b>				
Öffentlicher Dienst	47	81	48	83
Industrie	56	85	50	86
Handwerk	50	77	43	85
Dienstleistung	49	79	46	83
Anderer Bereich	56	79	42	82

Anmerkungen. *Alle Angaben in Prozent; \* Fallzahl zu gering; Quelle: BAuA-Arbeitszeitbefragung 2017, eigene Berechnungen der BAuA.*

#### 4. Erholung, Gesundheit und Work-Life-Balance

Erholung ist nach anstrengenden Arbeitstagen wichtig, um auch langfristig Gesundheit und Wohlbefinden von Beschäftigten sichern zu können. Auswertungen der Arbeitszeitbefragung 2017 zeigen, dass Erholung von Beschäftigten und ihre selbst-eingeschätzte Gesundheit zusammenhängen. Beschäftigte, die angeben, sich vor der Arbeit ausgeruht zu fühlen, geben häufiger einen guten allgemeinen Gesundheitszustand (77 %) an als Beschäftigte, die sich nur teilweise (62 %) oder nicht erholt fühlen (57 %). Diese Zusammenhänge zeigen sich für körperliche Beschwerden, z. B. Rücken- oder Kreuzschmerzen, und für psychische Beschwerden, z. B. Niedergeschlagenheit oder emotionale Erschöpfung (vgl. Abb. 1). Es zeigen sich auch bedeutsame Zusammenhänge zwischen Erholung und Work-Life-Balance, also der Vereinbarkeit verschiedener Rollen und Anforderungen im Arbeits- und Privatleben. 87 % der Erholten, 72 % der teilweise Erholten aber nur 64 % der nicht Erholten Beschäftigten sind mit ihrer Work-Life-Balance zufrieden.

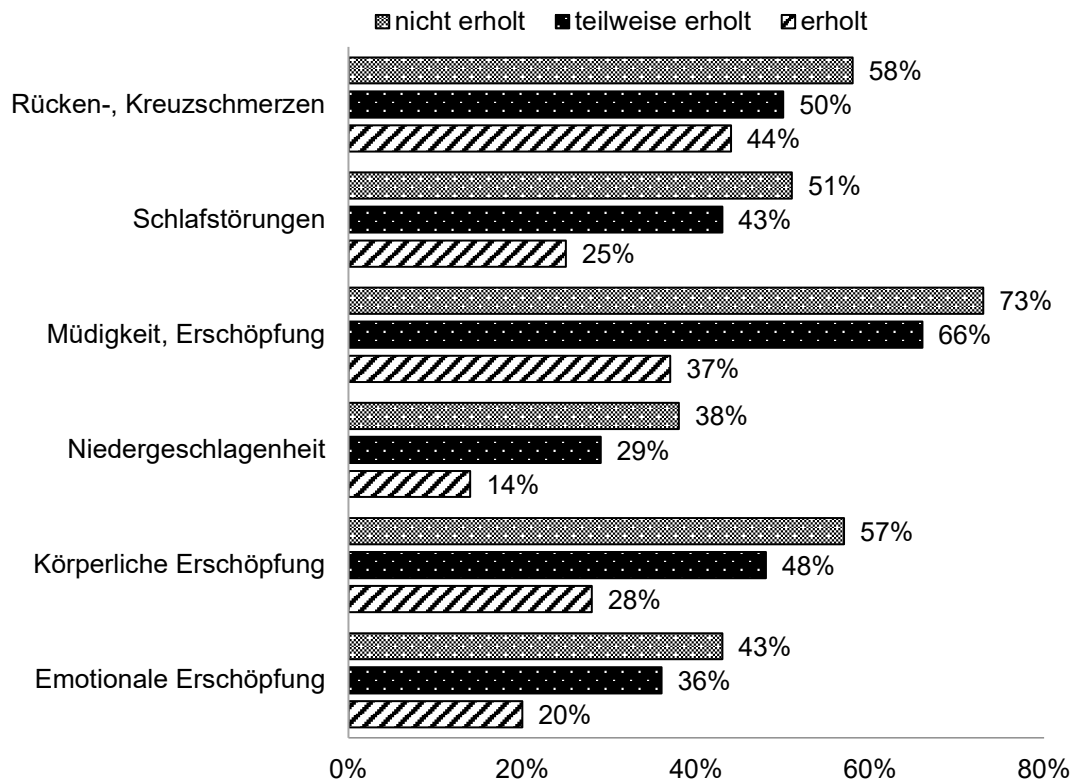


Abbildung 1: Erholung und gesundheitliche Beschwerden von Vollzeitbeschäftigten; Quelle: BAuA-Arbeitszeitbefragung 2017, eigene Berechnungen der BAuA.

## 5. Erholungsmöglichkeiten: Ruhezeit, Pausen und Erholungserfahrungen

Pausen sowie die Ruhezeit zwischen Arbeitsende und Arbeitsanfang am nächsten Tag oder der nächsten Schicht stellen zentrale Erholungsmöglichkeiten dar. Dennoch sind verkürzte Ruhezeiten, Pausenausfälle oder Pausenunterbrechungen keine Seltenheit. Bei einem von fünf Beschäftigten (20 %) liegen mindestens einmal im Monat weniger als 11 Stunden Ruhezeit zwischen zwei Arbeitstagen. Dass Pausen häufig ausfallen, berichten 30 % der Beschäftigten. Bei 17 % der Beschäftigten wird die Pause häufig unterbrochen oder verkürzt.

Sowohl verkürzte Ruhezeiten als auch Pausenausfälle oder Pausenunterbrechungen gehen tendenziell mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen einher (vgl. Abb. 2). So ist der Anteil der Beschäftigten mit einem guten Gesundheitszustand geringer, wenn Pausen häufig ausfallen (67 %) oder unterbrochen oder verkürzt werden (63 %) als wenn dies nicht der Fall ist (71 %). Beschäftigte, bei denen verkürzte Ruhezeiten mindestens einmal im Monat vorkommen, schätzen ihren Gesundheitszustand ebenfalls seltener als gut ein (66 %) als Beschäftigte, bei denen verkürzte Ruhezeiten nie oder seltener als einmal im Monat vorkommen (71 %).

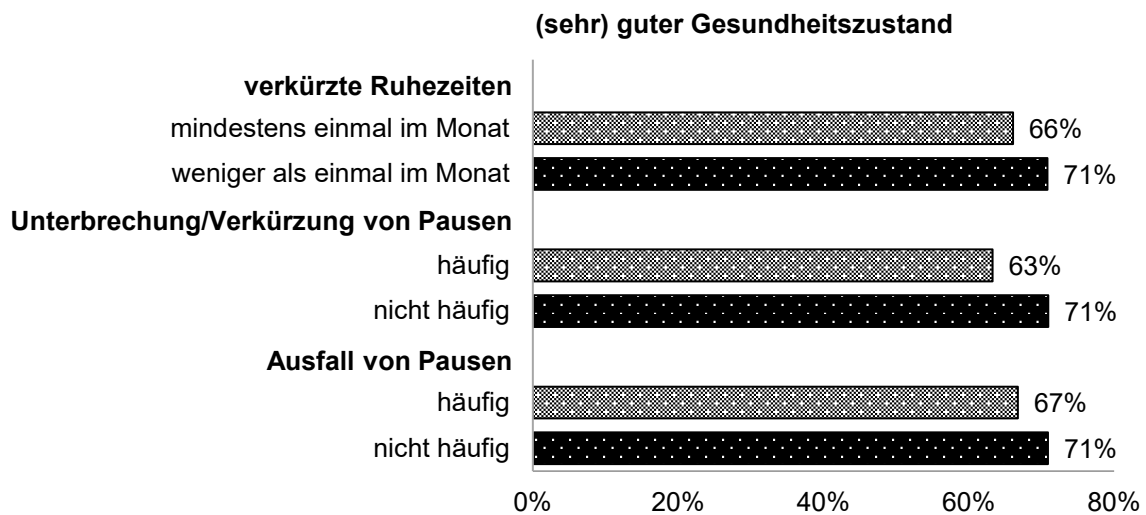


Abbildung 2: Erholungsmöglichkeiten und Gesundheitszustand von Vollzeitbeschäftigten; Quelle: BAuA-Arbeitszeitbefragung 2017, eigene Berechnungen der BAuA.

Wenn Ruhezeiten regelmäßig verkürzt sind, kommt es außerdem häufiger zu Problemen bei der Vereinbarkeit von Arbeit und Privatleben. So sind 83 % der Beschäftigten ohne verkürzte Ruhezeiten zufrieden mit der Work-Life Balance aber nur 65 % der Beschäftigten mit regelmäßig verkürzten Ruhezeiten. Zudem fühlen sich 58 % der Beschäftigten ohne verkürzte Ruhezeiten vor der Arbeit erholt. Bei Beschäftigten mit regelmäßig verkürzten Ruhezeiten ist es dagegen nur jeder Zweite (49 %).

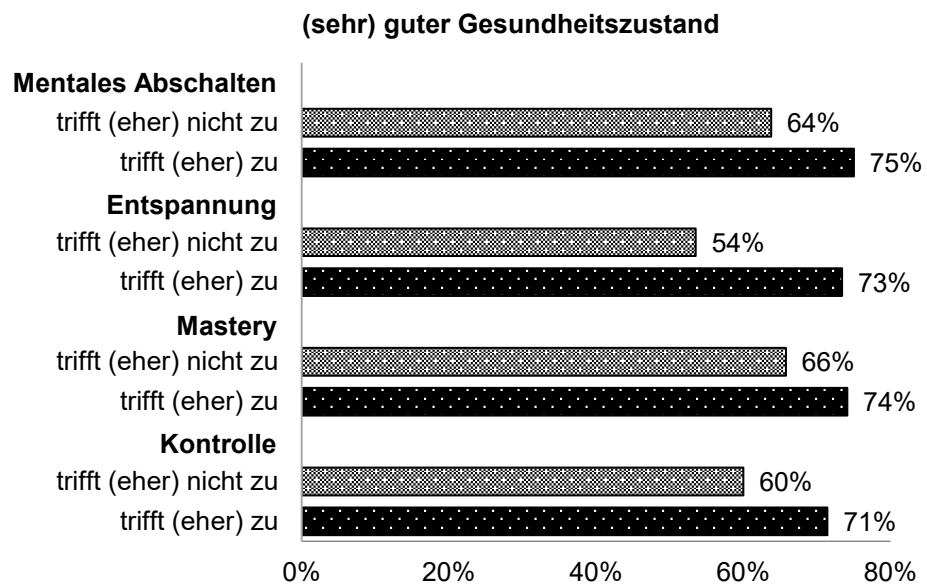


Abbildung 3: Erholungserfahrungen und Gesundheitszustand von Vollzeitbeschäftigten; Quelle: BAuA-Arbeitszeitbefragung 2017, eigene Berechnungen der BAuA.

Auf der anderen Seite zeigt sich, dass bestimmte Erholungserfahrungen mit einem höheren Wohlbefinden einhergehen (vgl. Abb. 3). So berichten Beschäftigten, denen es gelingt, in der Freizeit von der Arbeit abzuschalten, häufiger (75 %) einen guten

Gesundheitszustand als Beschäftigte, denen dies schwerfällt (64 %). Noch deutlicher ist der Unterschied im Gesundheitszustand zwischen Beschäftigten, die in der Freizeit entspannen können (73 %) und solchen, die das eher nicht können (54 %). Wer sich in seiner freien Zeit neue Herausforderungen sucht, schätzt seine Gesundheit ebenfalls häufiger als gut ein (74 %) als Beschäftigte, die das nicht tun (66 %). Von einem guten Gesundheitszustand berichten Beschäftigte, die viel Kontrolle über die eigene Freizeit haben, ebenfalls häufiger (71 %) als Beschäftigte mit wenig Kontrolle (60 %). Überdies sind Beschäftigte, die in der Freizeit abschalten (85 % vs. 73 %) oder entspannen (83 % vs. 64 %) können, neue Herausforderungen suchen (77 % vs. 81 %) oder viel Kontrolle über die Freizeit haben (81 % vs. 67 %), auch wesentlich häufiger damit zufrieden, wie Arbeit und Privatleben zusammenpassen, als Beschäftigte, die dies nicht können.

## 6. Diskussion, Fazit und Ausblick

Zusammenfassend unterstreicht diese Analyse aktueller und repräsentativer Daten die Rolle der Erholung für die Gesundheit und Work-Life Balance von Beschäftigten in Deutschland. Ausreichende Ruhezeiten zwischen zwei Arbeitstagen sowie die Einhaltung von Pausen gehen mit einem höheren Wohlbefinden einher. Auch wichtige Erholungserfahrungen wie beispielsweise mentales Abschalten oder Entspannung können zum Wohlbefinden von Beschäftigten beitragen. Einschränkend ist zu nennen, dass die hier dargestellten Ergebnisse auf deskriptiven Analysen querschnittlicher Daten beruhen. Aussagen über langfristige Zusammenhänge oder gar kausale Schlüsse sind auf Basis dieser Befunde daher nicht möglich. Nichtsdestotrotz haben die Ergebnisse Implikationen für Wissenschaft, Organisationen und Politik, denn sie zeigen die Notwendigkeit auf, auch in Zeiten einer sich wandelnden Arbeitswelt gute Rahmenbedingungen für erfolgreiche Erholung zu schaffen. Weiterführende inferenzstatistische Analysen zum Thema Erholung auf Basis der Arbeitszeitbefragung sind bereits in Planung.

## 7. Literatur

- BAuA (2016) Arbeitszeitreport Deutschland 2016, Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.
- Dijk D-J, Groeger J A, Stanley N, Deacon S (2010) Age-related reduction in daytime sleep propensity and nocturnal slow wave sleep. *Sleep* 33: 211-223.
- Häring A, Schütz H, Middendorf L, Hausen J, Brauner C, Michel A, Wöhrmann A M (2018) Methodenbericht und Fragebogen zur BAuA-Arbeitszeitbefragung 2017, Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.
- Meijman T, Mulder G (1998) Psychological aspects of workload. In: Thierry PJDH und De Wolff CJ (Eds.) *Handbook of work and organizational psychology* (Vol. 2), 2. Aufl., Hove: Psychology Press, 5-33.
- Sonnentag S, Natter E (2004) Flight attendants' daily recovery from work: Is there no place like home?. *International Journal of Stress Management* 11:366-391.
- Sonnentag S, Fritz C (2007) The Recovery Experience Questionnaire: Development and Validation of a Measure for Assessing Recuperation and Unwinding From Work. *Journal of Occupational Health Psychology* 12:204-221.



Gesellschaft für  
Arbeitswissenschaft e.V.

## **Arbeit interdisziplinär analysieren – bewerten – gestalten**

65. Kongress der  
Gesellschaft für Arbeitswissenschaft

Professur Arbeitswissenschaft  
Institut für Technische Logistik und Arbeitssysteme  
Technische Universität Dresden

Institut für Arbeit und Gesundheit  
Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung

27. Februar – 1. März 2019

---

## **GfA-Press**

---

**Bericht zum 65. Arbeitswissenschaftlichen Kongress vom 27. Februar – 1. März 2019**

**Professur Arbeitswissenschaft, Institut für Technische Logistik und Arbeitssysteme,  
Technische Universität Dresden;  
Institut für Arbeit und Gesundheit, Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung, Dresden**

Herausgegeben von der Gesellschaft für Arbeitswissenschaft e.V.  
Dortmund: GfA-Press, 2019  
ISBN 978-3-936804-25-6

NE: Gesellschaft für Arbeitswissenschaft: Jahresdokumentation

Als Manuskript zusammengestellt. Diese Jahresdokumentation ist nur in der Geschäftsstelle erhältlich.

Alle Rechte vorbehalten.

© **GfA-Press, Dortmund**

**Schriftleitung: Matthias Jäger**

im Auftrag der Gesellschaft für Arbeitswissenschaft e.V.

Ohne ausdrückliche Genehmigung der Gesellschaft für Arbeitswissenschaft e.V. ist es nicht gestattet:

- den Konferenzband oder Teile daraus in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) zu vervielfältigen,
- den Konferenzband oder Teile daraus in Print- und/oder Nonprint-Medien (Webseiten, Blog, Social Media) zu verbreiten.

Die Verantwortung für die Inhalte der Beiträge tragen alleine die jeweiligen Verfasser; die GfA haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

**Screen design und Umsetzung**

© 2019 fröse multimedia, Frank Fröse

[office@internetkundenservice.de](mailto:office@internetkundenservice.de) · [www.internetkundenservice.de](http://www.internetkundenservice.de)