

# Sechs, acht, zehn Stunden Arbeit – wo liegt die Grenze?

## Mitbestimmung des Betriebsrats beim Thema Arbeitszeit

Die Arbeitszeit wird flexibler – zumindest fühlt sich das für manche Arbeitnehmer so an, wenn ihnen die Digitalisierung schon neue Freiräume geschaffen hat. Blättert man durch die Regelungen, findet man im Arbeitszeitgesetz für die täglichen und wöchentlichen Arbeitszeiten aber klare Grenzen. Und in der Praxis? Wie sieht eine gute Balance von Arbeit und Ruhepausen aus – und wie weit reicht die Mitbestimmung des Betriebsrats?

Stand: 18.10.2021

Lesezeit: 03:30 min



### Arbeitszeit laut Arbeitszeitgesetz

Wie viel Arbeit ist gesund? Die berufliche Arbeitszeit im Sinne des Arbeitszeitgesetzes meint die Zeit von Beginn bis zum Ende der Arbeit – ohne Ruhepausen. Und diese Arbeitszeit ist gesetzlich gedeckelt. Ziel ist dabei, die Sicherheit und den Gesundheitsschutz der Arbeitnehmer zu gewährleisten.

Grundsätzlich dürfen Arbeitnehmer maximal acht Stunden an sechs Werktagen in der Woche arbeiten. Statt acht Stunden dürfen es bis zu zehn Stunden am Tag sein – aber nur dann, wenn innerhalb einer gewissen Zeit ein Ausgleich erfolgt.

---

*Eine Pause bedeutet arbeitsrechtlich, dass der Arbeitnehmer weder arbeitet noch sich dazu bereithalten muss.*

---

## Pausen und Ruhezeiten

Das Arbeitszeitgesetz sieht für Pausen klare Vorgaben vor: Bei mehr als sechs Stunden muss die Arbeit für mindestens 30 Minuten unterbrochen werden, bei mehr als neun Stunden für mindestens 45 Minuten.

Das Wort Pause stammt übrigens aus dem altgriechischen und meint so viel wie „Stillstand“. Das kann man hier fast wörtlich nehmen: Eine Pause bedeutet arbeitsrechtlich, dass der Arbeitnehmer weder arbeitet noch sich dazu bereithalten muss – sozusagen Stillstand von der Arbeit.

Nicht nur die Pausenlänge und die Anzahl der Pausen sind dabei wichtig, sondern auch deren Gestaltung. Weg vom Arbeitsplatz, lautet die Devise! In der Pause sollten Beschäftigten Dinge tun, die sie auf andere Gedanken bringen.

Übrigens: Azubis bzw. junge Arbeitnehmer unter 18 Jahren genießen in Sachen Pause einen besonderen Schutz: Sie müssen ab einer Arbeitszeit von viereinhalb Stunden eine halbstündige Pause einlegen. Arbeiten sie länger als sechs Stunden, sind 60 Minuten Pause vorgeschrieben.

Von den Pausen zu unterscheiden sind die Ruhezeiten. Dies sind die Zeiten zwischen Beendigung der täglichen Arbeit bis zur nächsten Arbeitszeit. Die Ruhepause muss mindestens elf Stunden betragen. Sie kann im Einzelfall auf zehn Stunden verkürzt werden, wenn zeitnah ein Ausgleich erfolgt.

Per Tarifvertrag bzw. einer Betriebsvereinbarung aufgrund eines Tarifvertrages können abweichende Regelungen zur Höchstarbeitszeit, Pausen und Ruhezeiten festgelegt werden (vgl. § 7 ArbZG).

---

*Immer wieder wird der Ruf nach weniger Arbeit laut.*

---

## Mehr als 40 Stunden Arbeit pro Woche?

Pro Woche darf ein Arbeitnehmer also grundsätzlich maximal 48 Stunden arbeiten, Pausen nicht eingerechnet. Viel zu viel, mahnen Experten: Mehr als 40 Stunden Arbeit pro Woche gehe mit einem Sicherheitsrisiko einher und Sorge für eine Gefährdung von Sicherheit und Gesundheit. Ein Problem sei dabei, dass bei zu viel Arbeit der Schlaf leiden könne.

Immer wieder wird deshalb der Ruf nach **weniger** Arbeit laut. Beispiel Vier-Tage-Woche: Gewerkschaften sehen hierin eine Chance, Island hat es sogar schon erfolgreich getestet.

## Mehr zum Thema

- [Vier-Tage-Woche: Weniger arbeiten für das gleiche Geld? Diskussion um eine Reduzierung der Arbeitszeit](#)

- Arbeiten zur Schlafenszeit: Der Einfluss von Nachtarbeit auf die Gesundheit
- Pause muss sein: Ruhepausen im Arbeitsrecht

### **Mitbestimmung des Betriebsrats**

Beim Thema Arbeitszeit sind die Betriebsräte gefragt, ihre Mitbestimmungsrechte zum Schutz der Arbeitnehmer einzusetzen. Gemäß § 87 Abs. 1 Nr. 2 BetrVG hat der Betriebsrat bei Beginn und Ende der täglichen Arbeitszeit, Verteilung der Arbeitszeit auf die Wochentage, Wochenend- und Nachtarbeit sowie Pausen mitzubestimmen. Seien es Arbeitszeitmodelle oder Dauer und Lage der Pausen – sie können vom Betriebsrat mitgestaltet werden.

Nicht mitbestimmungspflichtig ist jedoch die Dauer der wöchentlichen Arbeitszeit, also wie viel der Arbeitnehmer arbeiten muss.

### **Kontakt zur Redaktion**

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Wenden Sie sich gerne direkt an unsere Redaktion. Wir freuen uns über konstruktives Feedback!

redaktion-dbr@ifb.de