

# Island setzt auf 4-Tage-Woche:

## Fast 9 von 10 IsländerInnen können jetzt kürzer arbeiten

von Lena Krainz für das Magazin [kontrast.at](https://www.kontrast.at) [4]

Island hat die 4-Tage-Woche getestet – es ist der größte Versuch weltweit. Er war so erfolgreich, dass jetzt 86 Prozent der isländischen Beschäftigten eine Arbeitszeitverkürzung oder die Möglichkeit dazu bekommen haben. Denn der Island-Versuch hat gezeigt: Arbeitszeitverkürzung bei vollem Lohn macht die Beschäftigten glücklicher, gesünder und produktiver – und rechnet sich wirtschaftlich.

### ► 1 % aller isländischen Beschäftigten hat kürzer gearbeitet

Auf Druck der Gewerkschaften und der Zivilgesellschaft haben der Stadtrat von Reykjavik und die isländische Regierung 2015 das weltweit größte Experiment zur Arbeitszeitverkürzung gestartet. Vier Jahre lang haben 2.500 Beschäftigte aus über 100 Unternehmen statt 40 im Schnitt nur 35 oder 36 Stunden gearbeitet. All das bei vollem Lohn. Der Versuch war so erfolgreich, dass nun generell die Arbeitszeitregelungen geändert wurden.

Der Versuch umfasste über ein Prozent der gesamten Erwerbsbevölkerung der Republik Island und unterschiedliche Berufsgruppen. Kinderbetreuungs- und Pflegeeinrichtungen waren genauso Teil des Versuchs wie Krankenhäuser, Vorschulen, Servicezentren und Büros der Stadtverwaltung. Das betraf klassische Nine-to-Five-Jobs, aber auch Schichtarbeit.

Nach wissenschaftlicher Begleitung und zweijähriger [Auswertung der Ergebnisse](#) [5] ist überdeutlich, dass eine generelle Arbeitszeitverkürzung nicht nur möglich, sondern auch sinnvoll ist.

»Die kürzere Arbeitswoche in Island zeigt uns, dass es in der heutigen Zeit nicht nur möglich ist, weniger zu arbeiten, sondern auch progressive Veränderungen möglich sind«, erklärt Guðmundur D. Haraldsson, Forscher des isländischen Think-Tanks [Alda](#) [6] (*Association for Sustainability and Democracy*, dt. *Autonomie und Vereinigung für nachhaltige Demokratie* > <https://en.alda.is/> [7]).

### ► 4-Tage-Woche macht glücklicher, gesünder und produktiver

Es zeigte sich, dass die Beschäftigten mit kürzerer Arbeitszeit weniger Stress erlebten und das Risiko für ein Burn-out abnahm. Sie fühlten sich glücklicher, hatten mehr Zeit für Erholung, Familie, Haushalt, Hobbies oder Sport. Gleichzeitig nahm weder Produktivität noch Qualität ab. Im Gegenteil: In vielen Fällen wurde schneller die gleiche oder sogar eine bessere Leistung erbracht.

Zurückgeführt wird das insbesondere darauf, dass die Beschäftigten effizienter und konzentrierter arbeiteten. Gekostet hat das der Stadtverwaltung und der Regierung deshalb finanziell nicht mehr – die Versuche blieben kostenneutral.

»Die Studie zeigt, dass der weltweit größte Versuch einer Arbeitszeitverkürzung im öffentlichen Dienst ein überwältigender Erfolg war. Sie zeigt, dass der öffentliche Sektor ein Vorreiter bei kürzeren Arbeitswochen sein kann – und Lehren für andere Regierungen gezogen werden können«, resümiert Will Stronge, Forschungsdirektor bei Autonomy, einem Think-Tank, der den Island-Prozess untersucht hat.

### ► Island als Vorbild für andere Länder

Erst im Frühling hat Spanien einen [landesweiten Versuch](#) [8] der 4-Tage-Woche angekündigt, bei dem bis zu 6.000 Beschäftigte über einen Zeitraum von drei Jahren teilnehmen werden. Damit wird die Liste jener Länder und Unternehmen immer länger, die mit kürzerer Arbeitszeit experimentieren. Auch [in Neuseeland](#) [9] oder [in Osttirol](#) [10] berichten Firmen von ihren Erfolgsgeschichten.

In Island gibt es schon jetzt deutliche Auswirkungen der Studie. Seit dem Ende des Versuchs haben einige Gewerkschaften die Arbeitszeit neu verhandelt. [86 Prozent](#) [11] aller Beschäftigten haben nun kürzere Arbeitszeiten oder zumindest die Möglichkeit dazu.

»Eine kürzere Arbeitswoche ist die Zukunft, es gibt kein Zurück«, so eine Teilnehmerin [der Studie](#) [5].

[»Weniger zu arbeiten und trotzdem mehr Wohlstand zu erzeugen: Das gelingt den Menschen seit den Anfängen des Kapitalismus. Nun ist es Zeit für den nächsten Schritt. Wissen Sie, wie lange ein deutscher Fabrikarbeiter im Jahr 1870 gearbeitet hat? Es waren im Schnitt 67,6 Stunden in der Woche. Das entspricht mehr als neun Stunden täglich – und zwar von Montag bis Sonntag. Im Jahr 1870 gab es kein Fernsehen, kein Internet, kein Penicillin, das Auto war noch nicht erfunden, und in den Städten hausten die Menschen in engen Wohnungen ohne Strom und fließendes Wasser. [...] Die Geschichte des ökonomischen und gesellschaftlichen Fortschritts ist eine Geschichte der Arbeitszeitverkürzung.« schreibt der wirtschaftspolitische Korrespondent der Wochenzeitung DIE ZEIT, Mark Schieritz, im August 2020 >> [ZEIT-Artikel](#) [12]; ergänzt durch H.S.]

**Lena Krainz für [kontrast.at](#)**

---

**Über Kontrast:** Das sozialdemokratische Magazin [Kontrast.at](#) [4] begleitet mit seinen Beiträgen die aktuelle Politik. Wir betrachten Gesellschaft, Staat und Wirtschaft von einem progressiven, emanzipatorischen Standpunkt aus. Kontrast wirft den Blick der sozialen Gerechtigkeit auf die Welt. Damit wollen wir vor und während des Prozesses der parlamentarischen Gesetzgebung komplexe Sachverhalte verständlich machen. Darüber hinaus geht es uns darum, Fragen und Argumenten abseits des Mainstreams Raum zu geben und aktuelle Debatten um neue Perspektiven zu ergänzen.

Produziert wird das Magazin von MitarbeiterInnen des SPÖ-Parlamentsklubs - Parlament, 1017 Wien. Kontakt: [redaktion@kontrast.at](mailto:redaktion@kontrast.at)

---

► **Quelle:** Der Artikel von Lena Krainz erschien am 6. Juli 2021 als Erstveröffentlichung im Online-Magazin Kontrast.at. > > [Artikel](#) [13]. Für die Texte und Grafiken auf Kontrast.at gilt die Creative-Commons-Lizenz-Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International ([CC BY-SA 4.0](#) [14]).

**ACHTUNG:** Die Grafik ist Bestandteil der Originalveröffentlichung, die Bilder sind KEIN Bestandteil und wurden von KN-ADMIN Helmut Schnug eingefügt. Für sie gelten ggf. folgende Kriterien oder Lizenzen, s.u.. Grünfärbung von Zitaten im Artikel und einige zusätzliche Verlinkungen wurden ebenfalls von H.S. als Anreicherung gesetzt.

---

### ► Bild- und Grafikquellen:

1. Die **Flagge Islands** [15] zeigt seit dem 19. Juni 1915 ein weiß-rotes Kreuz auf dunkelblauem Grund. Die dunkelblaue Fläche symbolisiert den Atlantischen Ozean und den blauen Himmel über Island. Das rot-weiße Kreuz steht für Feuer (vulkanische Aktivität) und Eis (Gletscher), wobei das **Skandinavische Kreuz** [16] die Verbundenheit mit Skandinavien ausdrückt, dessen Ursprung auf den **Dannebrog** [17] zurückgeht. **Grafik:** OpenClipart-Vectors. **Quelle:** [Pixabay](#) [18]. Alle Pixabay-Inhalte dürfen kostenlos für kommerzielle und nicht-kommerzielle Anwendungen, genutzt werden - gedruckt und digital. Eine Genehmigung muß weder vom Bildautor noch von Pixabay eingeholt werden. Auch eine Quellenangabe ist nicht erforderlich. Pixabay-Inhalte dürfen verändert werden. [Pixabay Lizenz](#) [19]. >> [Grafik](#) [20].

2. **Einführung der 40-Stunden-Woche:** Der Anteil am Export Österreichs ist sogar gestiegen. Weniger zu arbeiten und trotzdem mehr Wohlstand zu erzeugen: Das gelingt den Menschen seit den Anfängen des Kapitalismus. Nun ist es Zeit für den nächsten Schritt. **Grafik/Quelle:** [Kontrast.at](#) [4].

3. **Work-Life-Balance:** Der Begriff Work-Life-Balance steht für einen Zustand, in dem Arbeits- und Privatleben miteinander in Einklang stehen. Die Begriffsbildung Work-Life-Balance stammt aus dem Englischen: Arbeit (work), Leben (life), Gleichgewicht (balance).

Der Ausdruck **Work-Life-Balance** [21] steht - neben anderen Anwendungen - weitgehend für denselben Themenbereich wie der Begriff der Vereinbarkeit von Familie und Beruf; bei der Verwendung des englischsprachigen Ausdrucks Work-Life-Balance liegt aber oft eine Betonung auf der individuellen Entscheidung und der Selbstorganisation einerseits und dem Abgleich zwischen Arbeitnehmer- und Arbeitgeberinteressen andererseits, weniger auf den gesellschaftlichen Bedingungen, die das Erreichen eines Gleichgewichts erleichtern oder erschweren.

Weniger zu arbeiten und trotzdem mehr Wohlstand zu erzeugen: Das gelingt den Menschen seit den Anfängen des Kapitalismus. **Foto:** Anrita1705 / Anrita, Rülzheim, Landkreis Germersheim in RLP. **Quelle:** [Pixabay](#) [18]. Alle Pixabay-Inhalte dürfen kostenlos für kommerzielle und nicht-kommerzielle Anwendungen, genutzt werden - gedruckt und digital. Eine Genehmigung muß weder vom Bildautor noch von Pixabay eingeholt werden. Auch eine Quellenangabe ist nicht erforderlich. Pixabay-Inhalte dürfen verändert werden. [Pixabay Lizenz](#) [19]. >> [Foto](#) [22].

**4. LIMITS:** Für die Personalpolitik von Unternehmen und Organisationen kann eine Ausrichtung auf Work-Life-Balance und Diversity einen Wettbewerbsvorteil auf dem Arbeitsmarkt darstellen. So stellen die Ermöglichung einer Work-Life-Balance durch eine angemessene Wochenarbeitszeitverkürzung bei voller Lohnausgleich und die Positionierung als familienfreundliche Organisation Vorteile in Bezug auf Anwerbung und Motivation der Mitarbeiter dar und dienen zudem der Verringerung der Mitarbeiterfluktuation.

Ständige Erreichbarkeit selbst in der Freizeit (Arbeit auf Abruf), Überforderung durch Arbeitsbelastung und Arbeitsentgrenzung, Überstunden, Burnout, Homeoffice . . sind Ausdruck eines menschenfeindlichen und -verachtenden Neoliberalismus. Die von Neokannibalen schönegeredeten Vorteile für Arbeitgeber machen Menschen zunehmenden unzufriedener und kränker. Dadurch schwindet auch die Arbeitsleistung.

**Cartoon:** jmacros67 / Junah Rosales, Philippines. **Quelle:** [Pixabay](#) [18]. Alle Pixabay-Inhalte dürfen kostenlos für kommerzielle und nicht-kommerzielle Anwendungen, genutzt werden - gedruckt und digital. Eine Genehmigung muß weder vom Bildautor noch von Pixabay eingeholt werden. Auch eine Quellenangabe ist nicht erforderlich. Pixabay-Inhalte dürfen verändert werden. [Pixabay Lizenz](#) [19]. >> [Cartoon](#) [23].

## Anhang

Größe

 [Going Public: Iceland's journey to a shorter working week - Islands Weg zur Arbeitszeitverkürzung bei vollem Lohn - Juni 2021](#) [5] 6.93 MB

**Quell-URL:** <https://kritisches-netzwerk.de/forum/island-setzt-auf-4-tage-woche-fast-9-von-10-isolaenderinnen-koennen-jetzt-kuerzer-arbeiten>

## Links

- [1] <https://kritisches-netzwerk.de/user/login?destination=comment/reply/9325%23comment-form>
- [2] <https://kritisches-netzwerk.de/user/register?destination=comment/reply/9325%23comment-form>
- [3] <https://kritisches-netzwerk.de/forum/island-setzt-auf-4-tage-woche-fast-9-von-10-isolaenderinnen-koennen-jetzt-kuerzer-arbeiten>
- [4] <https://kontrast.at/>
- [5] [https://kritisches-netzwerk.de/sites/default/files/icelands\\_journey\\_to\\_a\\_shorter\\_working\\_week\\_-\\_islands\\_weg\\_zur\\_arbeitszeitverkuerzung\\_bei\\_vollem\\_lohn\\_-\\_juni\\_2021.pdf](https://kritisches-netzwerk.de/sites/default/files/icelands_journey_to_a_shorter_working_week_-_islands_weg_zur_arbeitszeitverkuerzung_bei_vollem_lohn_-_juni_2021.pdf)
- [6] <https://autonomy.work/>
- [7] <https://en.alda.is/>
- [8] <https://kontrast.at/4-tage-woche-spanien/>
- [9] <https://kontrast.at/4-tage-woche-neuseeland-barnes/>
- [10] <https://kontrast.at/4-tage-woche-erfahrungen-tirol-brueder-unterweger/>
- [11] <https://www.bbc.com/news/business-57724779>
- [12] <https://www.zeit.de/2020/36/viertageweche-arbeitszeit-pro-contra-realistisch/komplettansicht>
- [13] <https://kontrast.at/island-4-tage-woche/>
- [14] <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de>
- [15] <https://de.wikipedia.org/wiki/Island>
- [16] [https://de.wikipedia.org/wiki/Skandinavisches\\_Kreuz](https://de.wikipedia.org/wiki/Skandinavisches_Kreuz)
- [17] [https://de.wikipedia.org/wiki/Flagge\\_D%C3%A4nemarks](https://de.wikipedia.org/wiki/Flagge_D%C3%A4nemarks)
- [18] <https://pixabay.com/>
- [19] <https://pixabay.com/de/service/license/>
- [20] <https://pixabay.com/de/vectors/island-flagge-land-nationalit%C3%A4t-156274/>
- [21] <https://de.wikipedia.org/wiki/Work-Life-Balance>
- [22] <https://pixabay.com/de/photos/worklifebalance-arbeiten-5333793/>
- [23] <https://pixabay.com/de/grenzen-push-mann-belastung-2235709/>
- [24] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/4-tage-woche>
- [25] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/40-stunden-woche>
- [26] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/alda>
- [27] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/arbeitseffizienz>
- [28] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/arbeitsmodell>
- [29] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/arbeits-und-privatleben>
- [30] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/arbeitswochenverkuerzung>
- [31] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/arbeitszeitflexibilisierung>
- [32] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/arbeitszeitsmodell>
- [33] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/arbeitszeitregelungen>
- [34] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/arbeitszeitverkuerzung>
- [35] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/association-democracy-and-sustainability>
- [36] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/ausgewogene-priorisierung-der-lebensbereiche>

- [37] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/autonomy>
- [38] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/burn-out-0>
- [39] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/erwerbsarbeit>
- [40] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/erwerbsarbeitszeit>
- [41] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/erwerbsarbeitszeitreduzierung>
- [42] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/erwerbsarbeitszeitverkurzung>
- [43] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/erwerbsbevölkerung-islands>
- [44] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/four-day-week>
- [45] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/gudmundur-d-haraldsson>
- [46] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/humanisierung-der-arbeitswelt>
- [47] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/iceland>
- [48] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/icelands-journey-shorter-working-week>
- [49] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/icelands-workforce>
- [50] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/island>
- [51] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/islander>
- [52] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/islanderinnen>
- [53] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/islandische-beschäftigte>
- [54] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/jack-kellam>
- [55] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/kurzere-arbeitswochen>
- [56] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/kurzerer-arbeitszeit>
- [57] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/lebensqualität>
- [58] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/lena-krainz>
- [59] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/leistungssteigerung>
- [60] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/nine-five-jobs>
- [61] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/osterreich>
- [62] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/produktivitätssteigerung>
- [63] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/reykjavik>
- [64] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/reykjavik-city-council>
- [65] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/shorter-working-week>
- [66] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/spo-parlamentsklub>
- [67] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/stress-am-arbeitsplatz>
- [68] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/unternehmenskultur>
- [69] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/viertagewoche>
- [70] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/voller-lohnausgleich>
- [71] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/will-stronge>
- [72] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/wochenarbeitszeit>
- [73] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/wochenarbeitszeitverkurzung>
- [74] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/work-life-balance-0>
- [75] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/zeitwohlstand>