

Was bedeutet die Abschaffung des 8-Stunden-Tags für Beschäftigte?



Jasmin (29) ist Verkäuferin im Einzelhandel und arbeitet in Teilzeit, da sie eine Tochter (7) und einen Sohn (5) hat. Heute arbeitet sie 6 Stunden pro Tag an fünf Tagen. Wenn der Arbeitgeber die Arbeitszeitzblöcke vergrößert, könnte Jasmin an weniger Tagen, dafür aber deutlich länger (z. B. 10–12 Stunden) eingeplant werden. Für sie heißt das: Organisation der Kinderbetreuung wird fast unmöglich, weil Kitas sowie Horte nicht auf so lange Betreuungszeiten ausgelegt sind. Das Risiko ist hoch, dass sie ihre Arbeitszeit noch weiter reduzieren oder ganz aus dem Job aussteigen muss.

Aylin (55) ist Projektmanagerin in einem mittelständischen Softwareunternehmen. Zurzeit arbeitet sie regulär 8 Stunden/Tag und bei Deadlines gelegentlich 9–10 Stunden. Ohne tägliche Begrenzung könnte die Arbeitgeberin einfordern, dass Aylin vor Projektabschlüssen 13-Stunden-Tage macht. Die Arbeitslast könnte sich stärker auf wenige, extrem lange Tage konzentrieren. Das erschwert die Abgrenzung zwischen Arbeit und Freizeit, erhöht Stress und könnte ihre Work-Life-Balance dauerhaft kippen.



Omar (27) ist Junior Sales Manager bei einem großen Handelsunternehmen und arbeitet bisher meist 8–9 Stunden mit relativ klarer Tagesstruktur und festen Kundenterminen.

Omar hatte gehofft, dass die wöchentliche Höchstarbeitszeit ihm mehr Selbstbestimmung bringt. In der Praxis nutzt der Arbeitgeber die neue Regelung jedoch vor allem, um spontan lange Einsätze oder Folgetermine in seinen Kalender zu setzen. Statt Flexibilität in beide Richtungen erlebt Omar nun einseitige Dehnung auf 11–12-Stunden-Tage, oft mit kurzer Vorlaufzeit. Seine festen Sportabende fallen aus, Essens- und Schlafenszeiten verschieben sich ständig, und seine Routinen – vom Wocheneinkauf bis zum Treffen mit Freunden – geraten ins Wanken. Die versprochene Flexibilität fühlt sich für ihn eher wie Kontrollverlust an.

Wie wäre das bei dir? Wie würde deine Arbeit ohne den 8-Stunden-Tag aussehen? Schreibe es uns an arbeitszeit@dielinkebt.de.



Gut zu wissen!

Woher kommt der 8-Stunden-Tag?



Der 8-Stunden-Tag wurde in Deutschland 1918 von den Gewerkschaften erkämpft, um die Gesundheit und Würde der arbeitenden Menschen zu schützen.

8 Stunden Freizeit, 8 Stunden Schlaf, 8 Stunden Arbeit! Das war der Slogan der damaligen Arbeiter*innenbewegung.

8 Stunden – das ist keine beliebige Größe. Studien zeigen, dass Belastung, Unfallrisiken und Krankheitsraten nach 8 Stunden Arbeit deutlich steigen. Überlange Arbeitstage sind daher nicht produktiver – im Gegenteil!

Wer den 8-Stunden-Tag angreift, dreht die Uhr zurück ins 19. Jahrhundert!

Werde aktiv!

1. Sagt's weiter!

Sprich mit deinen Kolleg*innen darüber, was die Abschaffung des 8-Stunden-Tags für euch bedeuten könnte. Es ist wichtig, dass alle Bescheid wissen, was die Regierung vorhat und mit welchen Folgen.

2. Werdet laut!

Tragt Sticker, schreibt an Politiker*innen und Redaktionen! Falls Du auf Social Media dazu posten möchtest, nutze den Hashtag #8hTag des DGB.

3. Organisiert euch!

Schließt euch zusammen und plant eine Diskussionsveranstaltung oder eine Protestaktion. Hierfür gibt es online Material unter dielinkebt.de/8stundentag.

Fraktion Die Linke im Bundestag
Platz der Republik 1, 11011 Berlin, Tel.: 030-22750998, dialog@dielinkebt.de
Redaktionsschluss 16.09.2025, V.i.S.d.P.: Ina Latendorf

Dieses Material darf nicht zu Wahlkampfzwecken verwendet werden.

www.dielinkebt.de

Finger weg vom 8-Stunden-Tag!

Arbeiten, um zu leben – nicht leben, um zu arbeiten.

Die Linke

Im Bundestag

Friedrich Merz will uns den 8-Stunden-Tag wegnehmen!

Dabei ist das Arbeitszeitgesetz ein zentraler Schutz für arbeitende Menschen, es wurde vor über 100 Jahren hart erkämpft! Ohne die tägliche Höchstarbeitszeit werden Arbeitstage von bis zu 13 Stunden möglich. Überlange Arbeitstage machen jedoch krank und nehmen die Zeit zum Leben jenseits der Arbeit.

Von der Regierung und den Arbeitgeber*innen wird dies als »Flexibilisierung« verkauft. Gemeint ist ihr Interesse an flexibel einsetzbarer Arbeitskraft. Das ist aber nicht im Interesse der Beschäftigten – echte Flexibilität braucht selbstbestimmte Arbeitszeit. Die Linke im Bundestag fordert: Mehr Zeit fürs Leben, nicht für den Chef!

Was sagt das Arbeitszeitgesetz?

§ 3 Arbeitszeit – 10-Stunden-Tage sind erlaubt, wenn innerhalb von sechs Kalendermonaten im Durchschnitt acht Stunden werktäglich nicht überschritten werden.

§ 5 Ruhezeit – 11 Stunden Ruhezeit müssen eingehalten werden – mit zahlreichen Ausnahmen.

§ EU-Arbeitszeitrichtlinie – 48 Stunden wöchentliche Höchstarbeitszeit ist die Norm, 60 Stunden sind erlaubt.

Die Arbeitgeber*innen haben schon mehr als genug Spielraum!

Wir müssen alle mehr arbeiten? Von wegen!

Die Vorschläge gehen an den Arbeitswirklichkeiten vieler Menschen vorbei. Schon heute werden in unzähligen Bereichen unbezahlte Überstunden geleistet und Personalengpässe durch Mehrarbeit kompensiert.

1,2 Milliarden

Überstunden im Jahr 2024 (entspricht mehr als 750.000 Vollzeitstellen), über 50 % davon unbezahlt.¹

61 %

der Beschäftigten fürchten ein Burnout.²

40 %

können sich unter den derzeitigen Anforderungen nicht vorstellen, ihre Tätigkeit bis zur Rente auszuführen.³

Flexibilisierung? Schön wär's!

Die Politik, Arbeitgeber*innenverbände und viele Medien sprechen hierbei von »Flexibilität« – das klingt erstmal gut. Gemeint ist mehr Planungsmacht für Arbeitgeber*innen. Der 8-Stunden-Tag ist ein Rettungsanker, der vor Überlastung schützt, wo Arbeitgeber*innen versuchen, das Maximum aus den Beschäftigten herauszuholen.

Folgen:

- Überlange Arbeitstage und kürzere Feierabende.
- Arbeit auf Abruf und weniger Planungssicherheit für das Privatleben.
- Höheres Risiko für Unfälle und psychische Erkrankungen.
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf wird erschwert und damit besonders die Teilnahme von Frauen am Erwerbsleben.

Besonders hart trifft dies Beschäftigte ohne Tarifvertrag: Das sind rund die Hälfte aller Beschäftigten in Deutschland. Für sie ist das Arbeitszeitgesetz einer der wenigen verlässlichen Schutzrahmen!



¹) Berechnungen des Instituts für Arbeitsmarkt und Berufsforschung (IAB)

²) Repräsentative Studie »Arbeiten 2023« der Betriebskrankenkasse Pronova

³) DGB-Index »Gute Arbeit« 2023

Unsere Lösung: Mehr Selbstbestimmung für alle!

Da Arbeitgeber*innen über die Verteilung der Arbeitszeit bestimmen, führt Flexibilisierung nicht zu mehr selbstbestimmter Zeit. Wir wollen mehr Zeitwohlstand für alle! Die geplante Gesetzesänderung erhöht einseitig die betriebliche Flexibilität, nicht den Einfluss der Beschäftigten auf die Entscheidungen darüber, wann und wieviel sie arbeiten.

Die Linke im Bundestag fordert:

- Mehr Mitbestimmung im Betrieb und in der Arbeitsplanung.
- Planbare Arbeitszeiten, die an den Interessen der Beschäftigten und ihrer Familien ausgerichtet sind.
- Verlässliche Dienstpläne statt kurzfristiger Änderungen.
- Und vor allem: eine kürzere Wochenarbeitszeit bei vollem Lohn – mehr Zeit für Erholung, Familie, Freunde und demokratische Beteiligung!

72 %

aller Beschäftigten würden bei freier Wahl maximal 8 Stunden pro Tag arbeiten.

95 %

wollen spätestens um 18 Uhr Feierabend haben.

98 %

wollen weniger als 10 Stunden täglich arbeiten.⁴



»Überlange Arbeitstage und zunehmender Druck über die eigene Belastungsgrenze zu gehen, sind schon jetzt die Realität vieler hart arbeitender Menschen. Wir als Die Linke im Bundestag kämpfen für das, was wirklich hilft: kürzere Vollzeit, bessere Löhne und echte Entlastung!« — Anne Zerr, MdB

⁴) DGB-Index »Gute Arbeit« 2025