



KAB MÜNCHEN UND FREISING e.V.
BETRIEBSSEELSORGE Erzdiözese München und Freising



1. Mai 2026

Zeit zum Leben. Warum die Vier-Tage-Woche überfällig ist.

„Die Flexibilität geht immer nach oben. Nach unten? Nie.“

Sieben Tage hat die Woche. Fünf gehören dem Erwerb. Mindestens. Oft sechs. Manchmal sieben, wenn das Handy nicht aufhört zu klingeln, wenn die Mail um 22:30 Uhr kommt, wenn der Sonntag schon nicht mehr heilig ist.

Und die Antwort von Politik und Wirtschaft auf Erschöpfung, Burn-out, leere Familien, fehlendes ehrenamtliches Engagement, stagnierende soziale Teilhabe und stille Kirchen? Ihr müsst noch flexibler sein, fleißiger sein.
Noch länger arbeiten. Bis 70. Bis 67 ist nicht genug.

Wir sagen: Es ist Zeit, die Frage anders zu stellen.

Was die Forschung zeigt

Deutschland 2024 – 2026

Größte Pilotstudie der Hans-Böckler-Stiftung mit 45 Unternehmen: Bei reduzierter Arbeitszeit blieben Umsätze stabil, das Wohlbefinden stieg deutlich. Im Anschluss arbeiten 70 Prozent der Teilnehmer weiterhin in reduzierter Form.

Großbritannien 2022 – 2023

61 Unternehmen, 2.900 Beschäftigte: 92 Prozent der Firmen behielten die Vier-Tage-Woche dauerhaft bei. 62 Prozent der Beschäftigten meldeten weniger Burn-out, 41 Prozent ein verbessertes psychisches Wohlbefinden.

Island 2015 – 2019

Der größte Pilotversuch der Welt mit 2.500 Beschäftigten im öffentlichen Dienst: gleiche oder bessere Leistung bei reduzierter Arbeitszeit. Heute Standard für die Mehrheit der isländischen Beschäftigten.

Fünf Gründe für die Vier-Tage-Woche

1. Gesundheit ist kein Luxus.

Bandscheiben, Burn-out, Depressionen – die Kosten der Überlastung tragen wir alle. Weniger Arbeitstage heißt: weniger Krankheit, weniger Frühverrentung, weniger Leid.

2. Sorge-Arbeit ist auch Arbeit.

Pflege, Kinder, Ehrenamt, Nachbarschaft. Wer 40 Stunden und mehr im Beruf steht, hat dafür keine Kraft. Eine kürzere Erwerbswoche schafft Raum für das, was eine Gesellschaft eigentlich zusammenhält.

3. Produktivität braucht Pausen.

Studien zeigen: In einer 40-Stunden-Woche wird im Schnitt unter 30 Stunden wirklich produktiv gearbeitet. Der Rest sind Sitzungen ohne Ergebnis, Anwesenheit als Theater. Betriebsunfälle steigen.

4. Klima braucht Entschleunigung.

Weniger Pendelfahrten, weniger Konsum aus Erschöpfung, mehr Zeit für Reparatur, Garten, Selbermachen. Die Vier-Tage-Woche ist auch ökologische Politik.

5. Würde des Menschen.

Der Mensch lebt nicht, um zu arbeiten. Schon das biblische Schöpfungsgesangbuch weiß: Nach sechs Tagen kommt der siebte. Heute hieße das: Nach vier Tagen kommt das Leben. Hier darf ich einfach Mensch sein, hier darf ich miteinander und füreinander das Tun, was uns zu Menschen macht.

Was die katholische Soziallehre sagt

Papst Leo XIV. hat seinen Namen ausdrücklich auf Leo XIII. und dessen Sozialzyklika „Rerum novarum“ – „Von den neuen Dingen“ bezogen. Die Herausforderung damals war die Industrialisierung. Heute die KI und Automatisierung. Die entscheidende Frage lautet: Wem dient die Arbeit?

Papst Franziskus hat wiederholt gewarnt: „Die Krise der Arbeit führt zur Krise der Demokratie.“ Die Vier-Tage-Woche ist kein Luxus, sondern ein Beitrag, diese Krisen zu überwinden.

Für die KAB und Betriebsseelsorge ist die Antwort klar: Arbeit muss dem Menschen dienen, nicht umgekehrt. Eine Arbeitszeitverkürzung bei vollem Lohnausgleich ist keine Träumerei. Sie ist die nüchterne Konsequenz aus 135 Jahren katholischer Soziallehre. Wir erkennen die 4-Tage-Woche als sinnvollen Weg zur Bewältigung der Arbeitskrise und zur Stärkung von Mitbestimmung und Demokratie in der Arbeitswelt.

KAB München und Freising e.V.
Pettenkoflerstraße 8
www.kab-dvm.de

Betriebsseelsorge der Erzdiözese München + Freising
80336 München
www.erzbistum-muenchen.de