

Arbeitsfreie Sonntage bedeuten Erholung, zeitliche Souveränität und gemeinsame Freizeit

Redetext von Adrian Wüthrich, Präsident Travail.Suisse

Für 80 Prozent der Arbeitnehmenden ist der Sonntag der Tag, an dem sie nie in den Betrieb gehen müssen, an dem kein Chef oder keine Chefin anruft und an dem die Kollegin oder der Kollege keine Mailanfrage verschickt. Mit anderen Worten: der Sonntag ist ein seit Jahrzehnten etabliertes Recht auf Nicht-Erreichbarkeit und das soll auch so bleiben. Der Sonntag darf nicht zum Werktag werden.

Denn die Arbeitswelt ist in den letzten Jahren durch mehr Wettbewerb und neue Technologien stetig schneller, intensiver, flexibler und entgrenzter geworden. Die gesundheitlichen Folgen davon zeigen sich bei vielen Arbeitnehmenden deutlich.

42 Prozent der Arbeitnehmenden fühlen sich oft oder sehr häufig durch die Arbeit gestresst. Dieser Anteil hat in den letzten Jahren fast stetig zugenommen (Quelle: [Berner Fachhochschule/Travail.Suisse: Barometer Gute Arbeit 2024](#)).

Das geht so weit, dass sich inzwischen 35 Prozent der Arbeitnehmenden nach der Arbeit oft oder sehr häufig zu erschöpft fühlen, um sich noch um private oder familiäre Angelegenheiten kümmern zu können. Auch hier ist die Tendenz steigend. Besonders hoch ist der Anteil an erschöpften Arbeitnehmenden im Übrigen neben dem Gesundheitswesen und dem Gastgewerbe vor allem auch im Detailhandel (Quelle: [Berner Fachhochschule/Travail.Suisse: Barometer Gute Arbeit 2024](#)). Also ausgerechnet in jener Branche, in welcher das Parlament den arbeitsfreien Sonntag am vehementesten angreift.

Als Folge des verbreiteten Stresses bei der Arbeit und der wachsenden Erschöpfung fehlen immer mehr Arbeitnehmende bei der Arbeit. Die gesundheitsbedingten Absenzen bewegen sich inzwischen – die Pandemie ausgenommen – auf einem nie dagewesenen Niveau.

Dies zeigt: Erholung, Pausen und berufliche Auszeiten werden aufgrund der Veränderungen in der Arbeitswelt für die Gesundheit der Arbeitnehmenden immer wichtiger. Der Sonntag ist eine solche Auszeit. Wir müssen ihn zum Schutz der Gesundheit der Arbeitnehmenden verteidigen.

Besonders wichtig ist der arbeitsfreie Sonntag für Arbeitnehmende, welche wenig Einfluss auf ihre eigene Arbeitszeit haben und die Sonntagsarbeit nicht selber wählen. Sie können ihre Arbeitstätigkeit am Sonntag nicht um ein Familienfest, einen Gottesdienst oder eine Wanderung mit Freunden herum organisieren. Sonntagsarbeit zerstört dadurch immer auch einen gemeinsamen Freiraum, welcher für die Familie, für Freunde und das Sozialleben von hohem Wert ist. Die heute

präsentierte Studie weist deutlich auf diesen wichtigen Aspekt hin. Der arbeitsfreie Sonntag muss deshalb für Arbeitnehmende mit festen Arbeitszeiten und wenig Wahlfreiheit besonders vehement verteidigt werden.

Der Sonntag ist aber gleichzeitig mehr als «nur» Zeit für gemeinsame Erholung. Er ist gerade in der Schweiz auch der Tag der Demokratie. Die schweizerische Demokratie lebt vom Milizsystem. Die Studie zeigt klar, dass sich Arbeitnehmende mit unregelmässigen und prekären Arbeitsbedingungen weniger an gemeinschaftlichen Aktivitäten und demokratischen Prozessen beteiligen können. Angriffe auf den arbeitsfreien Sonntag und Verschlechterungen der Arbeitsbedingungen untergraben deshalb immer auch ein Stück weit unsere Demokratie. Auch auf diesen wichtigen Aspekt weist die Studie hin. Gute Arbeitsbedingungen und ein arbeitsfreier Sonntag sind eine Voraussetzung für eine lebendige Demokratie.