



**«DIE TAGE WERDEN UNTERSCHIEDEN,
ABER DIE NACHT HAT EINEN EINZIGEN NAMEN.»** *Elias Canetti*

Text: guez@regiolive.ch, Bilder: schwe@regiolive.ch / guez@regiolive.ch / zVg



164'000 Personen arbeiteten im Jahr 2012 normalerweise in der Nacht, 260'000 taten es manchmal. Bei 5,3 Prozent der Erwerbstätigen fiel die Arbeitszeit somit regelmässig auf Stunden zwischen Mitternacht und 6 Uhr morgens. Vor zehn Jahren waren es noch 4,8 Prozent. Während Frauen öfter am Abend (18,1% der erwerbstätigen Frauen) als Männer (15,9%) arbeiten, leisten Männer öfter Nachtarbeit (6,1% gegenüber 4,4%). Am stärksten verbreitet ist Nachtarbeit in der Wirtschaftsbranche Verkehr, Lagerei (16,4%) und im Gastgewerbe (11,6%).

Das Schweizer Arbeitsgesetz sieht einen Zeitzuschlag von 10% für regelmässige Nachtarbeit vor. Dauernde oder regelmässig wiederkehrende Nachtarbeit leisten Arbeitnehmende, die in 25 und mehr Nächten pro Kalenderjahr zum Einsatz gelangen. Dieser Zeitzuschlag wird deshalb erhoben, da Nachtarbeit von längerer Dauer für den Arbeitnehmer oder die Arbeitnehmerin gesundheitliche Beeinträchtigungen oder Schäden mit sich bringen kann. So zeigen neuste Studienergebnisse etwa einen Zusammenhang zwischen Nachtarbeit und Krebserkrankungen, da sich dabei der Melatoninspiegel verändert. Deshalb führt die Internationale Agentur für Krebsforschung (IARC) Nacht- und Schichtarbeit seit dem 5. Dezember 2007 in der offiziellen Liste wahrscheinlich krebserregender Agenzien.

Der Erholungswert des Schlafes ist am Tag nicht derselbe wie in der Nacht. Es ist deshalb wichtig, den Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern, die regelmässig nachts arbeiten, zusätzliche Ruhezeiten zu gewähren, damit sie sich von den mit der Nachtarbeit verbundenen Anstrengungen erholen können.

Hinter den Zahlen des Bundesamts für Statistik und den Fakten des Arbeitsgesetzes stecken einzelne Personen, deren Tagesablauf sich von jenen des Grossteils der Erwerbstätigen unterscheiden. Sie schlafen dann, wenn der «Normalarbeiter» am Arbeiten ist und verrichten ihren Job zu einer Zeit, in der die Schweiz im Allgemeinen schläft. Was bedeutet dies für die Nachtarbeitenden? Wie organisieren sie sich ihren Alltag? Und welchen gesundheitlichen Auswirkungen sind sie ausgeliefert? Wir haben fünf Personen aus unterschiedlichen Berufen zu ihren Erfahrungen befragt.



Fabienne Sutter, Schöftland

Pflegefachfrau, Notfall Kantonsspital Aarau

Wer aufgrund eines Unfalls oder einer Krankheit in der Nacht die Notaufnahme im Kantonsspital Aarau aufsuchen muss hat gute Chancen, von Fabienne Sutter betreut zu werden. Seit 20 Monaten ist die 24-Jährige regelmässig in der Nachtschicht zugeteilt – und dies durchaus gerne! «Im Vergleich zum Spätdienst habe ich so mehr vom Privatleben», ist Sutter überzeugt. Dies antrachts des Umstands, dass die «normal» arbeitenden Mitmenschen meist zwischen 17 und 22 Uhr ihren Feierabend geniessen, und die Pflegefachfrau so ihren «Tag» mit ihnen verbringen kann. Denn beginnt die Nachtschicht um 23 Uhr, endet sie um 07:30 Uhr und Fabienne Sutter schläft dann bis 15, 16 Uhr. «Ob am Tag oder in der Nacht – ich kann stets gut schlafen». Auch wenn sie eine harte Nacht mit schweren Notfällen hinter sich hat – abschalten stellt für sie kein Problem dar. «Ich bin auch noch jung und mag es vertragen», ist sie der Ansicht. Ob dies weiterhin so sein wird, kann sie nicht beurteilen, zumindest kennt sie aber KollegInnen, denen es zuviel wurde. Am liebsten arbeitet Sutter gleich mehrere Nachtschichten hintereinander. «Von der Umstellung her ist dies angenehmer für den Körper, man bleibt so besser im Rhythmus.» Auch auf die Ernährung muss in diesem Fall natürlich besonderer Wert gelegt werden, auch da auf einem Notfall keine fixe Essenszeit zur Verfügung steht – man isst, wenn gerade eine ruhige Phase herrscht. Diese sind zwar in der Nacht teilweise zahlreicher als am Tag, jedoch sind die Fälle meist etwas anspruchsvoller. «Vor allem an den Wochenenden haben wir viele alkoholbedingte Einlieferungen, die teilweise auch eine gewisse Aggressivität beinhalten», erzählt Sutter. Doch wie an die Schichtarbeit gewöhnt man sich auch an solche – und so wird die Schöftlerin auch weiterhin Nachtschicht arbeiten. Zumindest solange keine körperlichen Folgen zu spüren sind.



Dieter Ammann, Zofingen

Komponist & Musiker

Rund 25 Kompositionen beinhaltet die Werkliste des international renommierten Komponisten und Musikers Dieter Ammann. An jedem der Werke wurde auch nachts gearbeitet, zu einer Zeit, in der sich Ammann am besten konzentrieren kann. «Die Musik existiert ja erst in deinem Kopf, du musst sie dir innerlich vorstellen. Dann ist es ideal, wenn mich keine Immissionen beim Komponieren stören», erklärt der 51-Jährige, der bereits seit seiner Jugend die Nacht als inspirierende Quelle kennt, wobei er familiär «belastet» ist: «Als Jugendlicher hatte ich immer Freude, wenn ich nach Mitternacht nach Hause kam und mein Vater noch wach war. So fanden wir manchmal Zeit für wertvolle Diskussionen.» Gerne erinnert er sich auch daran, als er noch in der Zofinger Altstadt wohnte und der Apotheker – wie Ammann ein regelrechter Nachtmensch – der einzige Mensch war, den er jeweils von seinem Fenster aus erblickte. Es sei nun wieder etwas langweiliger geworden, meinte er, seit Dieter Ammann aus der Stadt zog.

Dass diese Lebensweise nicht unbedingt die schonendste ist, dessen ist sich Ammann bewusst. Vor allem, als er einmal drei Tage und Nächte hintereinander durchgearbeitet hatte, verliess ihn sein Nervenkostüm. So zeigt das nächtliche Komponieren beim Zofinger Ehrenbürger denn auch seine Spuren. In der Jugend vermag man Nächte mit wenig Schlaf leichter zu kompensieren. Ammann ist aber nicht einer, der am Tage nachschläft. Er schläft einfach wenig, denn: «Leider gibt es keine Hochschulen, die in der Nacht geöffnet sind», meint er lachend. Helfen kann ihm dabei Power-Napping, bei ihm ein rund viertelstündiger Schlaf, bei dem jedoch «das Aufwachen harzig ist.» Ob dies der nächsten Generation ebenso ergehen wird? Denn in der Familie Ammann schlage die Nachtaktivität bereits auf den Nachwuchs über, wie der Vater beobachten kann.

**Anna Haller, Safenwil**

Nachttaxi-Fahrerin, Bahnhoftaxi Zofingen

«Ich war schon immer ein Nachtmensch», lacht Anna Haller. Bereits früher war sie jeweils die letzte Person, die nach der Musikprobe das Lokal verliess. Da zudem das Autofahren zu ihrem Liebingshobby gehörte erstaunt es nicht, nahm sie bei der gebotenen Gelegenheit vor drei Jahren den Job als Nachttaxifahrerin bei der Walter Tschannen AG an. Nicht alleine wegen der Tageszeit, während der sie sich jeweils über den wenigen Verkehr erfreut – auch ihre junge Kundschaft schätzt die 56-Jährige sehr. «Man bleibt so selbst jung», ist sie überzeugt, die durchaus fröhlichen, manchmal leicht ausufernden Ausgangs-Kunden im Hinterkopf. Angst vor dunklen Gestalten, die sich ab und an auf den Strassen tummeln, kennt sie hingegen nicht. «Klar musste ich auch schon Betrunkene oder ausfällig werdende Gäste chauffieren, aber die Männer in meinem Betrieb haben mir schon beigebracht, wie ich mich zu wehren habe». Kennt man die sympathische Fahrerin, fällt es indes schwer zu glauben, dass jemand mit ihr Probleme möchte – ihr sonniges Gemüt vermag solche Auseinandersetzungen zu verhindern. Zudem sind die Taxis der Firma mit Sicherheits-Zubehören ausgestattet, so dass in der Zentrale sofort reagiert werden kann, sollte es dann trotzdem einmal zu einer gefährlichen Situation kommen.

Gesundheitlich merkt die Mutter bislang nichts von ihrer Arbeit zu jener Zeit, wenn der Körper eigentlich Ruhe braucht. «Bislang. Man weiss ja aber nicht, was in Zukunft kommt.» Da sie jedoch nach einer Nachtschicht problemlos Schlaf findet – «bei mir kann dann die Welt untergehen!» – glaubt sie nicht, dass sie einmal unter Folgeschäden leiden wird. Wenn schon, denn höchstens aufgrund der Witterung: denn das Gefährlichste an ihrer Arbeit sei, wenn in Winternächten die Strassen extrem gefroren sind und an eine normale Fahrt nicht zu denken sei.

**Yvette Kohler, Brugg**

Revierdienst, DARU-WACHE AG

«Nie mehr» möchte Yvette Kohler wieder tagsüber arbeiten, zu komfortabel sei die Nachtschicht bei der DARU-WACHE AG Riniken, dem schweizerischen Sicherheitsdienstleistungsunternehmen mit Zofinger Filiale, die sie nunmehr bereits seit 14 Jahren ausübt. «Ich kann so meine Tagesfreizeit geniessen. Wenn der Feierabend um 17 Uhr stattfindet, ist der Tag dann doch bereits gelaufen!», ist die 58-Jährige der Ansicht. Kommt sie von der Nachtschicht frühmorgens nach Hause, schläft sie erstmals zwischen vier und fünf Stunden. «Danach habe ich Zeit das zu machen, was mir Freude macht, etwa Joggen oder Velofahren.» Und auch das Pilzsammeln, ein weiteres Hobby der Naturliebhaberin, geht zu dieser Tageszeit naturgemäss um einiges besser als abends. Dabei weiss Kohler, dass «ich grosses Glück habe. Wenn ich mich hinlege und schlafen will, dann kann ich es auch.» Vor der Schicht, die je nach Aufträgen etwas früher oder später beginnt, legt sie sich dann nochmals zwei Stunden hin, damit sie dann während ihrer Arbeit auch jene volle Achtsamkeit besitzt, die es für diesen Job braucht. «Im Revierdienst ist hohe Konzentration ein Muss. Da darf keine Türe vergessen werden.» Wobei ihr dabei wiederum die Nacht zugutekommt, gibt es doch dann nur wenige optische oder akustische Störfaktoren, die sie ablenken könnten. Anders als etwa beim Bürodienst, wo sie jeweils zahlreiche Anrufe entgegennimmt. Und auch das Autofahren sei zu dieser Tageszeit viel angenehmer. «Kein Stau, keine Rotlichter.» Angst, in der Nacht als Frau alleine unterwegs zu sein, kennt Yvette Kohler nicht. «Wenn du die hast, darfst du diese Arbeit nicht machen.» Bei abgelegenen Objekten geht sie mit etwas grösserer Vorsicht ans Werk, doch schliesslich müsse man «immer mit was rechnen.» Dies natürlich auch am Tag.

Aus Diskretionsgründen möchte Yvette Kohler nicht mit Bild erscheinen.

**Guido Wirz, Reiden**

Lagerumschlagsleiter, Quali-Night AG

Als Guido Wirz dazumal der Nachtjob als Lagerumschlagsleiter angeboten wurde, sagte er mit dem Vorbehalt zu, aus der Schicht wieder aussteigen zu können, sollte es nicht klappen. Es brauchte es nicht, denn acht Jahre später ist der 40-Jährige nach wie vor bei der Kölliker Firma Quali-Night AG, dem Nachtservice der Planzer Transport AG, Camion Transport AG und Galliker Transport AG, angestellt und arbeitet noch immer lieber während der dunklen Tageszeit. «Es pendelt sich mit der Zeit ein», sagt der Reidner. Zugute kommt ihm, dass er nicht verschiedene Schichten arbeitet, sondern täglich dieselbe, so dass der Körper zwar einen späten, aber dennoch fixen Rhythmus durchlaufen kann. Im Gegensatz zu den Tagesarbeitenden auch am Wochenende, wenn er nicht arbeitet und das Zusammensein mit Familie und Freunden geniessen kann. Denn im Ausgang etwas länger zu machen, bereitet Guido Wirz keine Probleme. «Ich mag länger durchhalten und von einer Mitternachtskrise ist bei mir jeweils gar nichts zu spüren», lacht Wirz. Seinen Hobbys geht er jeweils an den Nachmittagen nach – und auch die Kontakte zu seiner Frau und seinen beiden jungen Kindern sind auf diesen Zeitpunkt angesetzt, was von allen Familienmitgliedern so auch akzeptiert wird. Hat Guido Wirz seine Schicht beendet, braucht er nicht lange, um schlafen zu können. «Das geht ganz schnell.» Weswegen er bislang auch keine gesundheitlichen Folgen seiner Arbeit zu spüren bekam. Er weiss aber auch: «Man muss bewusst leben, wenn man eine solche Arbeit macht.» Wichtig sei eine gesunde Ernährung, Sport treiben und gut schlafen. Dass es aber die Gesundheit betreffend auch in eine andere Richtung gehen kann, ist ihm bewusst. Doch solange ihm die Arbeit zu dieser Zeit Spass macht, sieht der Lagerumschlagsleiter keinen Anlass, diese zu ändern. «Dies ist zurzeit überhaupt keine Diskussion.»