

Demografischer Wandel

Verlängerung der Lebensarbeitszeit – Gesundheit, Sicherheit und Motivation

Erwerbsbiografien verlängern – Chancen für Unternehmen und Beschäftigte

In vielen Unternehmen fehlen Arbeitskräfte, und der Fachkräftemangel wird sich in den kommenden Jahren weiter verschärfen. Eine Stellschraube, um den demografischen Herausforderungen zu begegnen, ist die Verlängerung der Lebensarbeitszeit der bereits beschäftigten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Damit dies gelingt, müssen Arbeit, Gesundheit und Motivation als Einheit betrachtet werden. Denn sowohl Unternehmen als auch Beschäftigte profitieren davon, wenn Menschen ihre Arbeit langfristig gesund, sicher und mit Perspektive ausüben können.

Aber wie schaffen Unternehmen die richtigen Bedingungen, damit ihre Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gesund und unverletzt bleiben und gerne bis zum regulären Renteneintrittsalter arbeiten – oder sogar drüber hinaus?

Was Arbeit im höheren Erwerbsalter anspruchsvoll macht

Der Alterungsprozess verläuft individuell und komplex: Manche Fähigkeiten bleiben stabil oder verbessern sich, andere nehmen ab.

Veränderungen der körperlichen Leistungsfähigkeit

Zu den möglichen Einschränkungen können gehören:

- Rückgang von Kraft, Feinmotorik und Ausdauer
- Beeinträchtigung der Sinneswahrnehmung, zum Beispiel Altersweitsichtigkeit oder Hörprobleme
- längere erforderliche Erholungs- und Regenerationszeiten

Gesundheit

Wer viele Jahrzehnte arbeitet, ist auch länger gesundheitsschädlichen Bedingungen ausgesetzt:

- körperliche Beanspruchung
- psychosoziale Arbeitsbelastungen
- Gefährdungen, wie zum Beispiel Lärm, Strahlung, Vibrationen, Gefahrstoffe
- schlechte Ergonomie
- belastende Arbeitszeiten

Unfallrisiken im höheren Erwerbsalter

BGHW-Statistiken zeigen, dass Beschäftigte im Handel und in der Warenlogistik ab dem 50. Lebensjahr häufiger verunfallen als in den Jahren davor. Zwischen dem 55. und dem 65. Lebensjahr liegt die Unfallquote sogar über der von Berufseinsteigern. Erschwerend kommt hinzu, dass ältere Beschäftigte im Schnitt länger ausfallen und Unfälle häufiger eine Erwerbsminderung zur Folge haben.

Arbeiten können – und wollen: Was eine längere Lebensarbeitszeit ermöglicht

Körperliche Leistungsfähigkeit erhalten und verbessern

- ergonomische und gut organisierte Arbeit
- zusätzliche Erholungszeiten bei besonders belastenden Arbeiten (zum Beispiel Nachtarbeit)
- Belastungs- und Tätigkeitswechsel
- mehr Handlungsspielraum und zeitliche Flexibilität



Gesundheit fördern

- arbeitsmedizinische Vorsorge, betriebliche Gesundheitsförderung
- Entwicklung eigener Gesundheitskompetenz, unter anderem Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung
- Aufklärung über die Gefährdungen am Arbeitsplatz und geeignete Maßnahmen
- Tätigkeiten mit mentaler und körperlicher Beanspruchung abwechslungsreich gestalten
- Präventionsangebote zum Schutz des Bewegungsapparats und Abwehr von psychischen Erkrankungen sowie Herz-, Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen
- barrierearme digitale Arbeitssysteme, zum Beispiel große, gut lesbare Displays, klare Benutzerführung

Unfälle vermeiden

- Prüfung, ob Beschäftigte technische Unterstützung benötigen, zum Beispiel Assistenzsysteme
- Anpassung der Tätigkeiten an nachlassende Sinnes- oder Reaktionsfähigkeit
- Reduzierung von Nacht- und Wechselschichten
- Altersgerechte Unterweisungen und Arbeitsschutz-Qualifizierungen

Motivation

Studien zeigen, dass für ältere Beschäftigte soziale und emotionale Aspekte der Arbeit an Bedeutung gewinnen, während finanzielle Anreize oder Karriereperspektiven in den Hintergrund treten. Fehlende Wertschätzung oder Konflikte mit Vorgesetzten und im Team wirken sich daher besonders negativ auf ihre Motivation aus.

Um die Motivation über das gesamte Erwerbsleben hinweg zu erhalten, helfen mehrere Ansatzpunkte.

Eine zentrale Rolle spielen sinnvolle Aufgaben, erlebte Anerkennung sowie die soziale Integration im Arbeitsumfeld. Regelmäßige Teambesprechungen und verlässliche Austauschmöglichkeiten fördern Transparenz, Beteiligung und Zusammenhalt.

Altersgemischte Teams ermöglichen kollegiale Unterstützung und den gegenseitigen Wissenstransfer zwischen jüngeren und älteren Beschäftigten.

Auch langjährige Beschäftigte sollen zu Weiterbildungen eingeladen werden und dann auch daran teilnehmen. Zu den Themen gehören insbesondere digitale Kompetenzen, um Sicherheit im Umgang mit neuen Arbeitsmitteln zu gewährleisten und Ausgrenzung zu vermeiden.

Eine wertschätzende, beteiligungsorientierte Führung sowie konstruktives Feedback stärken Motivation, Bindung und Vertrauen.

Nicht zuletzt trägt die gezielte Nutzung der Erfahrung älterer Kolleginnen und Kollegen – etwa in der Qualitätssicherung, der Prozessoptimierung, in der Ausbildung oder im Mentoring – dazu bei, Kompetenzen sichtbar zu machen und Wertschätzung erlebbar werden zu lassen.

Kreative Konzepte für längeres Arbeiten

- Arbeitssysteme, die unterschiedliche Lebensphasen berücksichtigen
- flexiblere Arbeitszeiten und Einfluss der Beschäftigten auf Arbeitsbeginn und Arbeitsende
- Lern- und Qualifizierungsangebote, die sich an Beschäftigte aller Altersgruppen richten
- Altersteilzeitmodelle, zum Beispiel eine schrittweisen Reduzierung der Arbeitszeit
- betriebliches Demografiemanagement

Weitere Informationen

- Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (baua):
Alterns- und altersgerechte Arbeitsgestaltung
 - DGUV-Information
 - 206-004: Die Mischung macht's: Jung und Alt gemeinsam bei der Arbeit
 - 206-020: Prävention kennt keine Altersgrenzen
 - 206-032: Sicher und gesund arbeiten – Wie die gesetzliche Unfallversicherung zum Erhalt von Beschäftigungsfähigkeit beiträgt
 - Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS), INQA 115:
Fachkräfte sichern – Empfehlungen für die betriebliche Praxis
- Alle auf kompendium.bghw.de, wenn nicht anders angegeben.

Was eine längere Lebensarbeitszeit ermöglicht

Motivation

Arbeite ich gerne?
Fühle ich mich wohl?



Gesundheit

Schaffe ich meine
Arbeit noch gut?



Bedingungen

Passt mein Arbeitsplatz zu mir?



Vereinbarkeit

Bleibt genug Zeit für mich,
für Hobbys und Familie?

