

Woher kommt der Montagsblues?

Studie der Universität Leipzig zu gefühlt schwierigstem Arbeitstag der Woche

Der Montagsblues: Die meisten Menschen kennen das mulmige Gefühl zu Beginn der neuen Arbeitswoche. Es bindet bei Erwerbstätigen erstaunlich viel Energie und zehrt oft das Erholungspolster vom Wochenende schnell auf. Doch warum empfinden wir gerade den Montag oft als schwierigsten Tag der Arbeitswoche? – Der Arbeitspsychologe Dr. Oliver Weigelt und sein Team vom Institut für Psychologie – Wilhelm Wundt der Universität Leipzig haben sich in einer Studie mit dieser Thematik befasst und ihre Forschungsergebnisse im „Journal of Organizational Behavior“ veröffentlicht.

Im Rahmen einer Tagebuchstudie haben sie 87 Personen an zwei Wochenenden und in der dazwischenliegende Arbeitswoche morgens, mittags und nachmittags zu ihrem momentanen Erleben von Vitalität und Erschöpfung befragt. Außerdem wurden die Teilnehmenden morgens nach ihren Erholungserfahrungen am Vortag, nach ihrer Schlafqualität in der zurückliegenden Nacht und an Arbeitstagen zu ihren Erwartungen an den bevorstehenden Arbeitstag befragt. Am Ende von Arbeitstagen wurde zudem erfasst, wie sehr sich Personen an diesem Tag bei der Arbeit angestrengt hatten.

Entgegen der Empfindung des „Montagsblues“ fanden die Forschenden heraus, dass das Wohlbefinden montags nicht geringer ist als dienstags, mittwochs und donnerstags. „Der Kontrast zwischen Sonntag und Montag führt aber unter Umständen dazu, dass der erste Tag der Arbeitswoche als schlimmster Tag in der Woche wahrgenommen wird. Entgegen den Erwartungen fanden wir keine Belege dafür, dass Erschöpfung im Verlauf einer Arbeitswoche ansteigt“, sagt Weigelt. Vitalität und Erschöpfung entwickelten sich unabhängig von den beruflichen Anstrengungen, die Personen aufbringen.

Vorfreude auf neue Arbeitsaufgaben hilft gegen Montagsblues

Positive Erwartungen an den ersten Arbeitstag der Woche – also Vorfreude auf die bevorstehenden Aufgaben, helfen aber, möglichst viel von dem Schwung des Wochenendes mit in die neue Arbeitswoche zu nehmen und damit weniger Montagsblues zu erleben. Die Vitalität von erwerbstätigen Personen folgt einem Auf und Ab im Verlauf der Sieben-Tage-Woche. „Insbesondere am Übergang zwischen Wochenende und Arbeitswoche zeigen sich starke Veränderungen“, erklärt der Arbeitspsychologe weiter. Zum einen steige die Vitalität schon vor dem eigentlichen Beginn des Wochenendes im Sinne eines „Thank-God-It’s-Friday“-Effekts. Dieser und die günstige Wirkung von Vorfreude zu Beginn der Arbeitswoche könnten negative Effekte der Arbeit ausgleichen.

Weigelt und sein Team fanden auch heraus, dass sich die Probandinnen und Probanden besser fühlten, wenn sie im Vergleich zur Arbeitswoche am Wochenende besser schlafen konnten. Umgekehrt zeigte sich bei ihnen ein Verlust im Wohlbefinden durch schlechtere Schlafqualität in der Nacht von Sonntag zu Montag. Aus Perspektive der Erholungsforschung sollten wir uns am Ende eines Wochenendes besser fühlen als vorher, weil die arbeitsfreie Zeit Gelegenheit bietet, den persönlichen Akku wiederaufzuladen. Dieser Überlegung widerspricht die empirische Forschung zum so genannten Montagsblues, die nahelegt, dass wir uns nach dem Wochenende schlechter fühlen als vorher. „Ziel unserer Studie war es, beide Perspektiven miteinander zu verbinden und

besser zu verstehen, wann und wie sich das Wohlbefinden gemessen an Vitalität und Erschöpfung im Verlauf der Sieben-Tage-Woche verändert und wovon diese Veränderungen genau abhängen“, so Weigelt. Die Forschenden gingen davon aus, dass sich das Wohlbefinden im Verlauf des Wochenendes zwar kontinuierlich verbessert, aber beim Übergang vom Wochenende zurück zur Arbeitswoche mindestens einen Teil dieses aufgebauten Polsters wieder verbraucht ist, etwa weil Erwerbstätige ihren Tagesrhythmus umstellen müssen. Sie untersuchten außerdem vergleichend mögliche Ursachen für die Verbesserung des Wohlbefindens. Neben stark beforschten Erholungserfahrungen wie dem Abschalten von der Arbeit, der Entspannung, der Autonomie und dem Bewältigen von Herausforderungen analysierten sie insbesondere Veränderungen in der Schlafqualität.

Originaltitel der Publikation in :

Originalpublikation im „Journal of Organizational Behavior“:

[„Continuity in transition: Combining recovery and day-of-week perspectives to understand changes in employee energy across the 7-day week“](https://doi.org/10.1002/job.2514), doi.org/10.1002/job.2514