

unterzubringen. Klare Absprachen getroffen – unter Wahrung unserer beider prinzipiellen Zuständigkeit „für alles“ – Pläne, To-do- und Prioritäten-Listen erstellt, Ratgeber für effektives Zeitmanagement gemacht, „Nein“ gesagt, wenn die Kinder mit zusätzlichen zeitraubenden Wünschen kamen... Und im Beruf wäge ich gründlich ab, welches Projekt ich noch annehme und was nicht mehr. Fahrtzeiten in der Bahn und Wartezeiten nutze ich sowieso immer sinnvoll, dank Smartphone ist das ja kein Problem. Hauptsache, nichts vergessen!

So leben wir unser Alltag auf einem Basis-Stress-Level und jonglieren ständig viele Dinge gleichzeitig, immer in Sorge, dass eins davon uns abstürzt.

Um einen zentralen Puzzlestein zu diesem Gefühl hätten uns frühere Generationen vermutlich beneidet: das riesige Freizeitangebot, das Kinder und Erwachsene heute nutzen können. Via Mail und Facebook bekomme ich von Bekannten so viele Anregungen, dass ich immer wieder denke: „Da müssten wir auch mal hin!“ Mangels freier Tage wird meist nichts daraus – aber je öfter ich mir selbst und anderen erkläre: „Nein, dann können wir nicht.“, umso mehr verfestigt sich dieses Gefühl „Wir haben keine Zeit.“ Dabei nehmen wir uns, nüchtern betrachtet, für manches sehr wohl Zeit. Oft halte ich auch ganz bewusst Zeiten frei und sage schon vorsorg-

lich, dass wir an diesem oder jenem Tag nicht können, wenn ich sehe, dass die Woche ansonsten bis zum Rand voll ist...

In solchen Momenten wird mir bewusst: Längst nicht alle Termine kommen einfach über mich. Wofür ich mir Zeit nehme und wofür nicht, ist meine Entscheidung. Ich habe mich entschieden, drei Kinder zu bekommen und diesen Beruf zu ergreifen. Wenn ich Termine, Aufträge, ehrenamtliches Engagement annehme und dafür Zeit investiere, dann ist das meine Entscheidung. Und wenn ich das Gefühl habe, dass für meinen Mann und mich als Paar, aber auch für mich alleine zu wenig Zeit da ist – das ist momentan oft so –, dann liegt das an unseren Lebensumständen und Prioritäten. Und mich tröstet der Gedanke, dass früher oder später andere Zeiten kommen und damit andere Prioritäten.

Unsere Gesellschaft suggeriert uns oft: Alles ist möglich! Du kannst alles haben, wenn du dich nur gut genug organisierst und gut genug bist! Jeder kann zu jeder Zeit auf gleichbleibend hohem Niveau liebevolle Mutter oder Vater sein, Karriere oder wenigstens einen guten Job machen, eine glückliche Ehe führen, Sport treiben, Freundschaften und Hobbys pflegen. Ich halte das für einen Mythos. Ich gratuliere jedem, der's schafft, aber ich glaube, irgendetwas muss immer mal hintanstehen. Mein Ziel ist es nur, aufmerksam zu werden, wenn jemand in unserer Familie zu sehr unter der momentanen Situation leidet. Dann müssten wir Prioritäten neu bedenken, Abläufe im Alltag hinterfragen und gemeinsam überlegen: Was würde dir jetzt helfen? Solche Aushandlungsprozesse kosten Zeit und Energie, aber ohne geht es nicht.

Manchmal habe ich das Gefühl, unsere Ansprüche ans Leben sind heute ganz schön hoch. Für frühere Generationen war es „normal“, dass Mütter keine Zeit für sich hatten und Väter keine Zeit für Haushalt und Kinder. Heute empfinden wir das als Problem – gut so. Aber ich habe mich entschieden, im Moment auf den wöchentlichen Besuch im Sportstudio zu verzichten und dafür Zeit für die Familie zu haben.

Für mich versuche ich jedenfalls, mir nicht noch mehr Druck zu machen und lieber positiv auf das zu schauen, wozu ich alles komme, wie vielschichtig und reich mein Leben ist. Und darauf zu setzen, dass irgendwann auch wieder Zeit ist für anderes.



Sabine Schulte

lebt mit ihren drei Kindern (2, 7 und 12) und ihrem Mann in Münster und arbeitet als Pastoralreferentin in einer Pfarrei.

# Unter dem Diktat der Uhr

Zeit hat man nicht, man nimmt sie sich? Ist der viel beklagte Zeitstress also bloß eine Frage der Einstellung, eine Luxussorge? Nein, sagt **Nadine Schöneck-Voß**: Chronisches Getriebenheitsempfinden prägt den Alltag vieler Menschen, besonders von Alleinerziehenden, und bedroht ihre Lebensqualität.

Dass Zeit oder genauer: Lebenszeit höchst vergänglich ist, begriff ich so richtig erstmals bei einem Auslandsstudienjahr in den USA. Während meiner ersten Studienjahre in Bochum hatte ich weitgehend glücklich in den Tag hineingelebt. Doch schon gleich nach der Ankunft in Austin/Texas wurde mir bewusst: Ich werde nur einmal hier sein, jedenfalls als Studentin. Ich erinnerte mich an die Inschrift auf der Turmspitze des Neuwieder Gymnasiums, das ich als Schülerin besuchte: „Nutze die Zeit.“ Dieses Zitat wurde zum Leitspruch für mich in Texas: Nutze die Zeit, Nadine! Dieser Imperativ begründete mein Bemühen, möglichst jede denkbare Erfahrung „mitzunehmen“. Doch der Beschleunigungs- und Zeitverdichtungsdruck, der mein Jahr in Texas prägte, hatte auch seinen Preis: chronisches Getriebenheitsempfinden nämlich. Und ein Jahr ist offensichtlich lang genug, um eine bestimmte Haltung zur Zeit nachhaltig zu verinnerlichen. Denn meine ursprüngliche Vorstellung, mit Rückkehr in mein beschauliches Bochumer Studentinnenleben auch in alte Zeit-Muster zurückzukehren, erwies sich als frommer Wunsch. Es gab kein Zurück mehr. Bis heute lebe ich ziemlich beschleunigt und getrieben.

Und damit bin ich nicht allein. Empirische Befunde sprechen eine eindeutige Sprache. Schon 2003 gaben bei einer repräsentativen Telefonbefragung 83 von 100 Frauen und Männern an, sich tendenziell „immer sehr beschäftigt“ zu fühlen; 43 von 100 sagten sogar, sie fühlten sich tendenziell „oft unter Zeitdruck und getrieben“. Seitdem hat das Thema „Zeit“ immer mehr an individueller wie auch an gesellschaftlicher Bedeutung gewonnen. „Zeit“ gilt vielen als unsere kostbarste Ressource – je nach Lebensumständen und -alter. Ältere Menschen nennen meist „Gesundheit“ als wichtigstes Gut, junge Studierende „Geld“; Erwerbstätige zwischen 20 und 50 Jahren, deren Lebensphase oft als die „rush hour of life“ bezeichnet wird, betrachten hingegen meist die Zeit als teuerste Ressource. Kein Wunder – was im Alltag häufig als Mangel empfunden wird, erscheint uns kostbarer und begehrenswerter als das, worüber wir zur Genüge verfügen.

Zeitstress zu erleben mag zu einem gewissen Grad auch kulturell bedingt sein. Denn kommunizierte Zeitknappheit – „Keine Zeit, tut mir leid!“ – dient hier und da als eine Art immaterielles Statussymbol: Wer zugibt, viel Zeit zu haben, macht sich in unserer von Schnellebigkeit und Eile geprägten Gesellschaft rasch verdächtig. Dass so viel über Zeitstress gesprochen wird, lässt sich jedoch durch diese „soziale Erwünschtheit“ allein nicht erklären – es spiegelt tatsächlich das Erleben und Empfinden vieler Menschen.

Was sind die Ursachen dafür?

1. Viele Erwerbstätige trennen bemerkenswert deutlich zwischen Arbeitszeit und privater Zeit. „Private Zeit“ steht zunächst für „Nicht-Arbeit“. Aber auch jenseits der bezahlten Erwerbsarbeit gibt es Verpflichtungen: Hausarbeit, Kinderbetreuung, die Pflege von Angehörigen, Ehrenämter ... Auch das sind Pflichtzeiten. „Private Zeit“ ist also nicht zwangsläufig wirklich frei verfügbare Zeit, sondern lediglich Zeit, die frei von (bezahlter) Berufsarbeit ist. Die „echte“ Freizeit, in der wir wirklich tun können, was wir wollen, ist nur ein Teil davon. Je weniger frei verfügbare Zeit von der „privaten“ übrig bleibt, desto mehr droht Zeitstress; das bekommen besonders Eltern mit betreuungsbedürftigen Kindern und Menschen mit pflegebedürftigen Angehörigen zu spüren.
2. Die Logik der Erwerbsarbeit, deren Leitnorm ein Zeitnutzungsimperativ ist („Mach’ möglichst viel aus deiner Zeit!“), sickert auch in unser Privatleben. Die Möglichkeitsüberschüsse unserer Zeit und das damit verbundene Opportunitätskostendenken („Was hätte ich mit meiner Freizeit noch – anderes – anfangen können?“) verschärfen diesen mächtigen Einfluss noch. Die Zeit stellt bei Fragen nach der richtigen Entscheidungs- und Handlungsoption fast immer das Nadelöhr dar.
3. Das Spannungsverhältnis von Arbeit und Privatleben wird ganz wesentlich bestimmt durch die verschiedenen sozialen Rollen, die wir in diesen beiden Bereichen des Lebens ausfüllen. Wir gehen nicht nur einem Beruf



nach, sondern wir sind auch LebenspartnerInnen, Väter, Mütter, Töchter, Söhne, im Kirchenchor, in Vereinen, vielleicht auch politisch oder bürgerschaftlich engagiert. Wir sind also eingebunden in eine Vielzahl verschiedener (Teil-)Welten mit sich überschneidenden oder gar widersprüchlichen Zeitansprüchen. Mit der Zahl dieser unterschiedlichen Rollenanforderungen steigt unser Gefühl von Zeitknappheit – wir verfügen eben nur über ein festes Zeitkontingent von 1.440 Minuten pro Tag. Zeitkonflikte, die oft auch Rollenkonflikte sind, entstehen vor allem an den Übergängen von einem Lebensbereich zu anderen, denn sie erfordern oft Tempowechsel: Während im Beruf zeitliche Effizienz, kurz: Tempo, Tempo gefordert ist, erfordert das Familienleben Entschleunigung. Hier sollen Mama und Papa ganz entspannt Zeit haben für die Kinder, die Partnerin oder den Partner – und für sich selbst.

**4.** Die Moderne ermöglicht zwar durch technischen Fortschritt enorme Geschwindigkeitssteigerungen. Die ursprünglich befreiende und befähigende Wirkung dieser Beschleunigung droht aber, so der Soziologe Hartmut Rosa, in der Spätmoderne in ihr Gegenteil umzuschlagen. Seiner Beschleunigungsthese zufolge haben wir immer weniger Zeit, obwohl wir immer mehr Zeit gewinnen. Rosa erklärt es damit, dass die Zunahme unserer Aktivitäten die technologisch ermöglichte Beschleunigung mehr als wettmacht. Ein kleines Alltagsbeispiel: Die Kommunikation per Email funktioniert zwar wesentlich schneller als die postalische; doch die heute übliche, sehr hohe Kommunikationsintensität überkompensiert diesen zeitlichen Einspareffekt. Im Ergebnis investieren wir heute mehr Zeit in schriftliche Kommunikation – und Zeit wird uns dadurch knapper. In besonderer Weise gilt das auch

für Instant-Messaging-Dienste, die rasend schnell, aber oft extrem dicht viel Zeit „fressen“.

**5.** Unser Alltag ist stark zeitbestimmt. Diese „Verzeitlichung“ wird besonders augenfällig beim Blick auf die beiden Organisationshilfen Uhren und Kalender. Uhren repräsentieren eine von Menschen geschaffene Ordnung; was sie anzeigen, wird von allen verstanden und selten hinterfragt. Ihr verbreiteter Einsatz ermöglicht uns zeitliche Absprachen mit den Menschen, die uns umgeben. Aber: Uhren machen auch abhängig. Im ungünstigsten Fall entmündigen sie uns, indem wir nicht mehr auf unsere eigenen Bedürfnisse wie etwa individuelle Tagesleistungskurven Rücksicht nehmen, sondern nur noch auf das, was die Uhr uns anzeigt. Auch für Kalender hat sich ein gesellschaftlicher Bedarf entwickelt; wie Uhren dienen sie der sozialen Synchronisation und Koordination. Charakteristisch ist für die Gegenwartsgesellschaft jedoch eine enorme Expansion kalendarisch durchgeplanter Zukunftszeiträume; die (Ver-)Planungen und inhaltlichen Füllungen im Kalender reichen immer weiter in die Zukunft und werden bei vielen immer dichter.

Das Ausmaß des erlebten Zeitdrucks steigt unter Frauen wie unter Männern mit einer Vollzeitwerbstätigkeit an – und nochmals, wenn Kinder unter zehn Jahren im gemeinsamen Haushalt leben. Allerdings spüren Frauen insgesamt mehr Zeitdruck; Erklärungen dafür findet die Soziologie in Einflussfaktoren wie Sozialisation, Rollenerwartungen, Schichtzugehörigkeit und den konkreten Lebenszusammenhängen.

Die Sozialisation: Frauen werden frühzeitig darauf trainiert, ihr Leben „fürsorgeorientiert“ in Verbindung

mit dem Leben ihnen nahestehender Menschen zu betrachten und zu planen – die Lebenslaufsoziologie hat dafür den Ausdruck „linked lives“, also „verbundene Leben“, geprägt. Lange Zeit wurde jungen Frauen eine „Hausfrauenkarriere“ nahegelegt, und bis heute erledigen Frauen, auch wenn sie in Teil- oder gar Vollzeit berufstätig sind, den größten Anteil der Aufgaben in Haushalt und Erziehung. Damit setzen sie sich hochgradig belastenden „Doppelschichten“ aus.

Die Schichtzugehörigkeit: Höherqualifizierte Frauen in gehobenen Berufspositionen und mit überdurchschnittlichem Einkommen leiden zwar in besonderem Maß unter Zeitstress. Dank ihrer ökonomisch privilegierten Situation können sie sich aber eher Zeit durch „haushaltsnahe Dienstleistungen“ erkaufen. Doppelt benachteiligt sind dagegen viele (erwerbstätige) Alleinerziehende – im häufigsten Fall also Mütter. Ihnen fehlt es oft an Zeit und an Geld.

Der konkrete Lebenszusammenhang: Von ihm dürfte die stärkste Wirkung auf das Zeitstresserleben von Frauen ausgehen. Insbesondere jüngere Kinder tragen dazu bei; wenn (erwerbstätige) Frauen zusätzlich die Pflege von Nahestehenden übernehmen, steigt ihre zeitliche Belastung nochmals deutlich an. Eine entscheidende Rolle spielen dabei partnerschaftliche Aushandlungen über die Frage, wer wie viel Zeit in Haus- und Familienarbeit investiert. Sie folgen, sobald das erste Kind geboren

wird, häufig einer Logik, deren Ergebnis die Soziologie als „Retraditionalisierung der Geschlechterrollenerwartungen“ beschreibt:

- » Der Partner, der weniger Zeit für bezahlte Arbeit aufbringt, übernimmt mehr unbezahlte Arbeit.
- » Der Partner, der weniger zum Haushaltseinkommen beiträgt, übernimmt mehr Haus- und Familienarbeiten.
- » Haus- und Familienarbeiten übernimmt am besten, wer gemäß traditionellen Rollenzuschreibungen primär dafür zuständig sein sollte – also im Regelfall die Frau.

Speziell die Situation erwerbstätiger Mütter macht deutlich, dass Zeitknappheit eben nicht nur ein „immaterielles Statussymbol“ ist, ein kulturelles Phänomen, das sich weite Teile der Gesellschaft bloß einbilden oder „einreden“. Zeitstress ist mehr als eine Luxussorge, und auch die verbreitete Frage, ob Geldsorgen nicht wesentlich gravierender seien als Zeitsorgen, führt in die Irre – zumal Geld- und Zeitsorgen nicht selten gepaart auftreten. Außerdem wird die Lebensqualität des ganzen Menschen ohne Zeitwohlstand entscheidend beeinträchtigt.



Dr. Nadine Schöneck-Voß

ist Professorin für Soziologie und Empirische Sozialforschung an der Hochschule Niederrhein in Mönchengladbach

## Arbeitszeit für Steckenpferde

Mein Kopf wird träge. Das Denken fällt mir schwer, ich habe keine Ideen mehr. Es kostet mich Mühe, einen Text wie diesen zu schreiben. Und es strengt mich an, mich zu konzentrieren.

Ich merke: Ich bin urlaubsreif.

Das passiert immer, wenn es einfach zu viel war in den letzten Wochen: zu viel verplante Zeit, zu viele Termine, zu viel zu machen. Und zu wenig: zu wenig freie Zeit, zu wenig Zeit, einfach mal so zu denken, zu lesen, zu sein.

Um jetzt wieder geistig fit und kreativ zu werden, brauche ich eine Auszeit.

Dass Kreativität freie Zeit braucht, planen manche Unternehmen fest ein. Zum Beispiel GORE – richtig: die Erfinder von GORE-TEX, Post-it und der meistgekauften Gitarrenseite der Welt. Erfunden wurde das alles in der Steckenpferdzeit, wie das

bei GORE heißt. Ein schöner Name. Bis zu 20 Prozent ihrer Arbeitszeit dürfen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dort in nicht vorgegebene Aufgaben stecken. Und genau wie Urlaub ist diese Zeit alles andere als verlorene Zeit. Immer wieder entstehen in den Steckenpferdzeiten ganz tolle Sachen.

Ich bin zwar nicht auf große Erfindungen aus. Aber Ideen brauche ich auch. Also: Steckenpferdzeit.

Manchmal ergibt sie sich quasi nebenbei: im Urlaub, beim Bahn- oder Busfahren, beim Wandern oder einem Museumsbesuch. Aber für die Zukunft gehe ich lieber auf Nummer sicher. Deshalb habe ich mir für die Zeit nach den Sommerferien in meinem Terminkalender in jeder Woche einen halben Tag rot markiert.

Ein halber Tag Steckenpferdzeit. Ich freu' mich drauf.

Martina Fries