

Stefan Boes

3 Gründe, warum die Pandemie eine Chance ist, dein Leben zu ändern

7. Dezember 2020

Weniger Stress, kürzere Arbeitszeiten, mehr Schlaf – ist das gute Leben nun endlich in Reichweite?

Es gibt noch gute Nachrichten in diesem Pandemiejahr 2020. Schon bald, womöglich schon zum Jahreswechsel sollen die ersten Menschen gegen Covid-19 geimpft werden. ^{#1} Gleichzeitig zeigen Befragungen, dass eine überwältigende Mehrheit weiter bereit ist, Risikopersonen zu schützen. ^{#2} Mehr als 80% der Bevölkerung wollen dafür auf Feiern und nicht notwendige Aktivitäten verzichten.

Eine andere gute Nachricht, die die Bundesarbeitsagentur jetzt gemeldet hat: Die Zahl der Arbeitslosen in Deutschland ist trotz der neuen Coronabeschränkungen im November leicht gesunken. ^{*1} Viele Arbeitsplätze können insbesondere dank der Kurzarbeit erhalten werden.

Das alles macht Hoffnung auf eine Normalität, wie wir sie vor der Pandemie kannten. Aber wollen wir überhaupt zurück in diese alte Normalität? Denn auch wenn dieses Jahr vor allem mit schlechten Nachrichten verbunden war, so hatte es für weite Teile der Bevölkerung auch positive Folgen.

In diesem Text zeige ich dir 3 Entwicklungen, die den Alltag vieler Menschen in diesem Jahr zum Besseren verändert haben – und sogar langfristige Folgen haben könnten.

1. Endlich ausschlafen!

Als Mitte März das öffentliche Leben wegen des sich ausbreitenden Coronavirus nach und nach zum Erliegen kommt, haben viele Menschen plötzlich mehr Zeit als zuvor. Bereits im Februar hatten Wissenschaftler:innen der TU Berlin in dem Forschungsprojekt ReZeitKon^{#3} untersucht, wie Menschen ihre Zeit verbringen – und wie stark sie von Zeitnot betroffen sind. Sie fanden heraus, dass sich die Befragten vor allem nach mehr Ruhe sehnten.

Was sie mit einer zusätzlichen freien Stunde anfangen würde, wurden die insgesamt 2.015 repräsentativ ausgewählten Personen gefragt. Die häufigste Antwort lautete: schlafen. Dicht dahinter folgten ausruhen, lesen, entspannen, nichts tun und Zeit für sich selbst haben. »Es wurde also das Bild einer müden Gesellschaft deutlich, die ein großes Bedürfnis nach Erholung und Zeit für sich und die Familie hat«, schreiben die Umweltpsychologin Sonja Geiger und die Ökonomin Stefanie Gerold in der Studie.^{#4}

In einer zweiten Befragung im April stellten die Forscherinnen fest, dass viele Menschen die frei gewordene Zeit tatsächlich nutzten, um sich auszuruhen und länger zu schlafen. Deutliche Unterschiede gab es dabei zwar zwischen Menschen in systemrelevanten Berufen^{*2} und Menschen mit anderen Tätigkeiten. Doch die durchschnittliche Schlafdauer stieg für alle Beschäftigten.

Durch die steigende Schlafdauer sank auch das Schlafdefizit. Im Februar schliefen die Menschen noch im Schnitt 75 Minuten weniger, als sie eigentlich wollten. Im April sank dieses Defizit auf 45 Minuten.^{*3}

Stefan Boes

3 Gründe, warum die Pandemie eine Chance ist, dein Leben zu ändern

perspective-daily.de/article/1499/QtPDkrBj

Doch woran lag es, dass Menschen plötzlich länger schliefen? Um das zu verstehen, hilft ein Blick in die neue Arbeitsrealität.

2. Weniger Arbeit, mehr Freizeit

Kurzarbeit, Homeoffice, reduzierte Arbeitszeiten und natürlich auch Quarantänephase haben den Lebensrhythmus vieler Menschen verändert. Laut einer repräsentativen Umfrage des IT-Verbands Bitkom arbeitete im Frühjahr 2020 fast die Hälfte der Beschäftigten ganz oder teilweise im Homeoffice. ^{#5} Die neue Arbeitskultur betraf jetzt keine moderne digitale Arbeiter:innenklasse mehr, sondern setzte sich in der Breite der Bevölkerung durch. Die Folgen: kein Pendeln, keine Dienstreisen, keine starren Bürozeiten mehr. ^{#6}

Welche Auswirkungen das auf den Alltag der Menschen hatte, konnten viele Stadtwerke aus ihren Messungen ablesen: Viele Haushalte begannen deutlich später als sonst, Strom und Wasser zu nutzen. Während die Hamburger Bevölkerung zum Beispiel im Normalfall zwischen 7.45 Uhr und 8.15 Uhr das meiste Wasser verbraucht, hatte sich diese Zeit nun auf etwa 9.30 Uhr bis 10 Uhr verschoben, berichteten die Hamburger Wasserwerke. ^{#7}

Doch nicht nur die neue Homeofficekultur ermöglicht es vielen Menschen, länger zu schlafen und generell mehr Zeit für sich zu haben. Das gilt auch für viele andere, die nicht die Möglichkeit haben, mobil zu arbeiten. Durch die verbreitete Kurzarbeit – im April waren fast 7 Millionen Menschen davon betroffen ^{#8} – oder andere Regelungen ist die Arbeitszeit in allen Beschäftigungsgruppen gesunken. Im Schnitt sank die Wochenarbeitszeit von 37 Stunden im Februar auf 31 Stunden im April 2020. Laut der ReZeitKon-Studie haben 45% der Beschäftigten ihre Arbeitszeit reduziert.

Weniger Arbeit bedeutet mehr Freizeit. Und so berichten viele Befragte in den ReZeitKon-Untersuchungen von einem gestiegenen Zeitwohlstand. Aber was bedeutet das genau? Und was heißt das für die Zeit nach

Stefan Boes

3 Gründe, warum die Pandemie eine Chance ist, dein Leben zu ändern
perspective-daily.de/article/1499/QtPDkrBj

Corona?

3. Zeit für das, was uns wirklich wichtig ist

Mit der Vorstellung, generell weniger zu arbeiten, können sich viele Menschen anfreunden. Durchschnittlich 7,6 Stunden weniger wollten die Beschäftigten laut der ReZeitKon-Studie im Februar arbeiten. Bei der folgenden Befragung, als die Reduzierung für viele von ihnen Realität geworden war, wollten sie nur noch 1,7 Stunden weniger arbeiten. ^{*4}

Aktuelle Zahlen des Statistischen Bundesamts ^{#9} zeigen ebenfalls, dass viele Menschen weniger arbeiten möchten: 1,5 Millionen Beschäftigte würden ihre Arbeitszeit gerne reduzieren, im Schnitt um 10,7 Stunden. ^{*5} Dafür nehmen sie häufig sogar Einkommensverluste in Kauf. 28% der Befragten in der ReZeitKon-Studie würden ihre nächste Gehaltserhöhung gegen zusätzliche Freizeit eintauschen. Weitere 18% würden zumindest darüber nachdenken.

Schon frühere Befragungen haben gezeigt, dass Beschäftigten eine sichere und sinnhafte Tätigkeit und die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben deutlich wichtiger sind als ein hohes Einkommen. ^{#10} Auch die größte deutsche Gewerkschaft IG Metall kämpft wieder verstärkt um mehr Freizeit und nicht nur um mehr Geld. Die 4-Tage-Woche ^{#11} ist ein zentrales Ziel der bevorstehenden Tarifverhandlungen mit den Arbeitgeberverbänden. ^{#12}

Es scheint, als suchten viele von uns nach einem anderen Wohlstand als nach einem rein finanziellen und materiellen. Die Forscherinnen der TU Berlin sprechen deshalb von Zeitwohlstand – und der hat sich in der Pandemie für viele Menschen erhöht. Sie nehmen sich vor allem Zeit zu lesen, Haus- und Gartenarbeit zu verrichten, Sport zu treiben, mehr Zeit mit der Familie zu verbringen und einem Hobby nachzugehen. ^{#13} Es sind also ganz einfache, basale Tätigkeiten, in denen Menschen Erfüllung finden können. Dinge, die im stressigen Alltag meistens zu kurz kommen.

Stefan Boes

3 Gründe, warum die Pandemie eine Chance ist, dein Leben zu ändern

perspective-daily.de/article/1499/QtPDkrBj

Bei allen Einschränkungen eröffnet die Pandemie also auch Möglichkeiten, stärker nach den eigenen Vorstellungen zu leben, Freiräume zu gewinnen und den eigenen Zeitwohlstand zu steigern.

Die Freiheit, so zu leben, wie wir es wollen

Der Begriff Zeitwohlstand wurde in den 80er-Jahren vom Soziologen Jürgen P. Rinderspacher geprägt. Zeitwohlstand bedeutet für ihn, dass Menschen so viel Zeit haben, wie sie zu einem guten Leben brauchen.

»Zeitwohlstand steht für die Vision einer Gesellschaft mit besseren Zeiten, die es dem Individuum möglichst oft erlauben soll, seine einmalige Lebenszeit mit den Dingen und zugleich mit den Menschen verbringen zu können, die ihm wichtig sind.« – Jürgen P. Rinderspacher im Buch »Mehr Zeitwohlstand!«

Wissenschaftler:innen unterschiedlicher Disziplinen haben den Begriff aufgegriffen und weiterentwickelt. Der Soziologe Hartmut Rosa beschreibt Zeitwohlstand als einen Zustand, der dann eintritt, wenn Menschen mehr Zeit haben, als für die Erledigung ihrer Pflichten erforderlich ist. Für die Historikerin Friederike Habermann bedeutet Zeitwohlstand die »Freiheit so zu leben, wie wir es wollen«. #14

In den ReZeitKon-Studien wird Zeitwohlstand definiert als ein angemessener Umfang frei zur Verfügung stehender Zeit. Außerdem sollte genügend Zeit für die einzelnen Tätigkeiten vorhanden sein, um Dinge in einem angemessenen Tempo zu verrichten. Selbstbestimmtheit und Planbarkeit der eigenen Zeit sind weitere Aspekte von Zeitwohlstand.

Mehr Freizeit, mehr Schlaf, weniger Druck und mehr Autonomie bei der Zeitgestaltung: Das hat dieses Jahr für viele Menschen zu mehr Zeitwohlstand geführt. Doch wie nachhaltig sind diese Veränderungen? Laut der Ökonomin und ReZeitKon-Studienautorin Stefanie Gerold hängt das davon ab, ob sich diese Zeitnutzungsmuster auch langfristig ändern. »Und ob Menschen die Erfahrungen der erzwungenen Entschleunigung mitnehmen können in eine Zeit, in der wieder alles möglich ist.«

Stefan Boes

3 Gründe, warum die Pandemie eine Chance ist, dein Leben zu ändern

perspective-daily.de/article/1499/QtPDkrBj

Wichtig sei dabei aber zu berücksichtigen, inwiefern die Zeitgestaltung selbst überhaupt beeinflusst werden könne. »Die Verringerung der Arbeitszeit war ja von außen herbeigeführt«, sagt Stefanie Gerold. Voraussetzungen dafür wären Möglichkeiten, die Arbeitszeit ohne zu starke finanzielle Einbußen zu reduzieren. Diese Forderung knüpft etwa auch die IG Metall an die 4-Tage-Woche. Denn dass kürzere Arbeitszeiten auch zu Einkommenseinbußen führen, ist nicht einfach von der Hand zu weisen. Praxisbeispiele zeigen aber, dass es Lösungen dafür gibt. Weil nicht nur Arbeitszeit, sondern auch Arbeit selbst im Wandel ist.

Unilever experimentiert seit Kurzem mit der 4-Tage-Woche – bei vollem Lohnausgleich. #15 Der Bielefelder Unternehmer Lasse Rheingans geht mit seiner 25-Stunden-Woche noch weiter: Um 13 Uhr ist in seiner Digitalagentur in der Regel Feierabend, das Gehalt reduziert sich dadurch nicht – und die Produktivität nach eigener Aussage auch nicht. #16 »Ich glaube nicht an 8-Stunden-Tage, weil niemand jeden Tag 8 Stunden am Stück produktiv sein kann.« Es wäre dumm, würden Unternehmen jetzt nicht aus der Krise lernen, sagt er. Der Fokus müsse viel stärker auf die Zufriedenheit der Arbeitnehmer:innen rücken, weil sie nur dann gute Arbeit leisten könnten. #17

Es braucht also nicht nur den Wunsch nach mehr freier Zeit, sondern auch die politischen und wirtschaftlichen Rahmenbedingungen, damit ein alternatives Wohlstandsmodell, in dem Menschen reich an Zeit und nicht (nur) an Geld und Gütern sind, auch lebbar ist. Insbesondere Menschen in systemrelevanten Berufen, Eltern und dabei vor allem Frauen sind auch in dieser vermeintlich »entschleunigten« Zeit weit von der Freiheit entfernt, so zu leben, wie sie es wollen. Die Erfahrungen in der Pandemie können uns aber dabei helfen, den Wert freier Zeit neu zu bemessen und mit Forderungen an Politik und Unternehmen zu verbinden. Zeitwohlstand für alle, könnte das nicht das Versprechen der 2020er-Jahre sein?

Grafiken: Maria Stich

Stefan Boes

3 Gründe, warum die Pandemie eine Chance ist, dein Leben zu ändern

perspective-daily.de/article/1499/QtPDkrBj

Zusätzliche Informationen

- *1 Im November 2020 gab es 2,7 Millionen Arbeitslose, das waren 60.000 Personen weniger als im Vormonat. Die Arbeitslosenquote sank damit um 0,1% auf 5,9%.
- *2 Welche Berufe genau als systemrelevant gelten, ist nicht einheitlich definiert und von Bundesland zu Bundesland verschieden. Meistens zählt dazu das Personal in Bereichen, die für die Grundversorgung zuständig sind und ohne die unsere Gesellschaft nicht funktionieren würde. Dazu zählen der Gesundheits- und Pflegebereich, Öffentlicher Nahverkehr, Energie- und Wasserversorgung, Feuerwehr, Polizei, Hilfsorganisationen, Lebensmittel- und Drogeriemärkte, Apotheken, öffentliche Einrichtungen und Behörden, Notversorgung in Kitas und Schulen, Justizvollzug, Krisenstabpersonal und sonstiges Personal der kritischen Infrastruktur.
- *3 Die Forscher:innen beobachteten auch, dass die Zufriedenheit mit der eigenen Gesundheit während des ersten Lockdowns angestiegen ist. Sie führen das auf die vermehrte körperliche Bewegung, aber auch auf die zunehmende Schlafdauer zurück – auch wenn sich beides nicht eindeutig aus den Daten ablesen lässt.
- *4 Bei Menschen in systemrelevanten Berufen, die ihre Arbeitszeit weniger reduziert hatten und die ohnehin einer großen Arbeitsbelastung ausgesetzt sind, lag die gewünschte Arbeitszeit 4,7 Stunden unter der tatsächlichen Arbeitszeit.
- *5 Demgegenüber stehen viele, vor allem Teilzeitbeschäftigte, die gerne mehr arbeiten würden. Laut dem Statistischen Bundesamt würden 2,1 Millionen Beschäftigte ihre Arbeitszeit gerne um durchschnittlich 10,3 Stunden erhöhen.

Stefan Boes

3 Gründe, warum die Pandemie eine Chance ist, dein Leben zu ändern

perspective-daily.de/article/1499/QtPDkrBj

Quellen und weiterführende Links

- #1** Was du über die neuen Impfstoffe wissen musst, erklärt Lara Malberger in  diesem Text
<https://perspective-daily.de/article/1486/>
- #2** Hier findest du die Zusammenfassung des aktuellen COSMO-Monitorings  <https://projekte.uni-erfurt.de/cosmo2020/web/summary/27/>
- #3** Hier erfährst du mehr über das Forschungsprojekt ReZeitKon
- <https://www.rezeitkon.de/wordpress/de/das-projekt/>
- #4** Hier findest du die Studie »Arbeit, Zeitwohlstand und Nachhaltiger Konsum während der Corona-Pandemie« (2020, PDF) 
https://www.rezeitkon.de/wordpress/wp-content/uploads/2020/11/WP_Gerold_Geiger_Corona.pdf
- #5** Bitkom berichtet über die Zunahme mobiler Arbeit während des Lockdowns 
<https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Corona-Pandemie-Arbeit-im-Homeoffice-nimmt-deutlich-zu>
- #6** Wie jetzt eine völlig neue Arbeitskultur entstehen kann, beschreibe ich in  diesem Text
<https://perspective-daily.de/article/1194/>
- #7** Hier findest du eine Analyse zur Wassernutzung der Hamburger Wasserwerke 
<https://www.hamburgwasser.de/privatkunden/themen/versorgungssicherheit-in-krisezeiten-wasserbrauch-in-hamburg/>

Stefan Boes

3 Gründe, warum die Pandemie eine Chance ist, dein Leben zu ändern
perspective-daily.de/article/1499/QtPDkrBj

- #8** Hier findest du weitere Daten und Informationen zur Kurzarbeit
 <https://www.arbeitsagentur.de/presse/2020-34-der-arbeitsmarkt-im-juni-2020>
- #9** Hier findest du weitere Informationen des Statistischen Bundesamts zu den
 Arbeitszeitwünschen der Beschäftigten (2020)
https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2020/11/PD20_468_133.html
- #10** Hier informiert das wissenschaftliche Institut der AOK über den
 Fehlzeiten-Report 2018)
https://www.aok-bv.de/presse/medienservice/politik/index_21026.html
- #11** In meinem Text erfährst du mehr über das Modell der 4-Tage-Woche
 <https://perspective-daily.de/article/1012/>
- #12** Hier erfährst du mehr über die aktuellen Forderungen der IG Metall
- <https://www.igmetall.de/presse/pressemitteilungen/forderung-tarifbewegung-metall-elektro-volkswagen-textil>
- #13** Welche Bedeutung solche basalen Tätigkeiten für uns haben, analysiere ich
 in diesem Text
<https://perspective-daily.de/article/1273/>
- #14** Die Zitate sind dem Buch »Zeitwohlstand« entnommen. Hier findest du es
 (2018, PDF)
<https://konzeptwerk-neue-oekonomie.org/wp-content/uploads/2018/06/Zeitwohlstand.pdf>
- #15** Das Magazin T3N berichtet über die 4-Tage-Woche bei Unilever
- <https://t3n.de/news/unilever-testet-vier-tage-woche-1342190/>
- #16** Mehr über das Arbeitszeitmodell von Lasse Rheingans erfährst du in
 diesem Text
<https://perspective-daily.de/article/684/>

Stefan Boes

3 Gründe, warum die Pandemie eine Chance ist, dein Leben zu ändern
perspective-daily.de/article/1499/QtPDkrBj

#17 Über die ursprüngliche Idee von New Work schreibt Benjamin Fuchs in
 diesem Text

<https://perspective-daily.de/article/977/>

Stefan Boes

3 Gründe, warum die Pandemie eine Chance ist, dein Leben zu ändern
perspective-daily.de/article/1499/QtPDkrBj