

„Corona-Maßnahmen werfen uns einen Sack voller Zeit vor die Füße, aus dem wir uns zwangsweise bedienen sollen“

VON MARC OLIVER RÜHLE

Nichts geht mehr...

Bund und Länder haben im Kampf gegen die weitere Ausbreitung von Covid-19 drastische Maßnahmen ergriffen. Schulen sind geschlossen, Ausgangsbeschränkungen verhängt. Das öffentliche Leben steht still.

Für viele Menschen bedeutet die Corona-Krise Freizeit auf Zwang! Nicht jeder weiß damit umzugehen. Vielen schlägt die Langweile aufs Gemüt, andere sind rund um die Uhr mit ihren Kindern und Schulaufgaben beschäftigt.

Fakt ist: Das Virus stellt die Zeitabläufe auf den Kopf und konfrontiert uns mit ganz neuem Zeitgefühl – und uns ungewohnten Regeln.

> BILD fragte den Zeit-Forscher Dr. Jürgen P. Rinderspacher von der Universität Münster: Ticken die Uhren anders in der Alltags-Quarantäne?

BILD: Mal alle gesundheitlichen wie wirtschaftlichen Gefahren dieser Pandemie ausgeklammert: Macht uns das Virus gerade ein riesiges Zeit-Geschenk?

Dr. Jürgen P. Rinderspacher: „Ja – aber es ist ein vergiftetes Geschenk und erinnert eher an den verlockenden Apfel bei Schneewittchen. Nur haben wir nicht die Möglichkeit, das Geschenk abzulehnen. In einer Gesellschaft, die ständig über die alltägliche zeitliche Überforderung klagt und in der die Zahl der arbeitsstressbedingten Frühverrentungen ständig steigt, freuen sich natürlich erst einmal fast alle, wenn berufliche

Aufgaben zeitweise ganz wegfallen oder einfach länger schlafen zu können. Wobei man allerdings auch sehen muss, dass ein anderer Teil der Menschen, die in den Krankenhäusern, oder die Lastwagenfahrer, gerade bis zur totalen Erschöpfung arbeitet.“

Nicht alle haben also „Corona-Freizeit“, runtergefahren wird trotzdem?

Rinderspacher: „In vielen Interviews hört man, wie gut es sei, dass man einmal aus dem Hamsterrad aussteigen könne und dass die Gesellschaft als ganze endlich mal herunterfährt. Ansatzweise ist das ja das, worauf wir uns am Wochenende freuen und es erinnert sehr an die Begründung der Sabbat-Ruhe im Alten Testament. Dagegen ist die Corona-Pause, mal abgesehen von ihrem bedrohlichen Ursprung, ein Geschenk, das den Menschen noch lange wie ein Mühlstein am Hals hängen wird, weil sie erstens nicht viel aus ihrer Sicht Sinnvolles damit anfangen können und zweitens weil sie noch sehr lange mit der Beseitigung der negativen gesellschaftlichen, ökonomischen und individuellen Folgen beschäftigt sein werden. Kurzum, ich würde in dieser Situation von ‚prekärem Zeitwohlstand‘ sprechen.“

Was meint das? Hat das mit einem sich verändernden Zeitgefühl in einer Ausnahmesituation wie dieser zu tun? Wie nehmen wir Zeit wahr, wenn wir mit Ausgangsbeschränkungen konfrontiert werden?

Rinderspacher: „Allein viel Zeit zu haben bringt ja nichts, wenn man keine Möglichkeiten hat, sie an Dinge zu binden, die man gerne tun möchte. Zeit braucht also ein sachliches Pendant – und auch ein soziales und ein räumliches. Wenn das nicht vorhanden ist, entsteht das Gefühl von Langeweile, eben ein ‚prekärer Zeitwohlstand‘.“

»Das Problem am Stau ist das man nicht weiß, wann es weitergeht

Was heißt das konkret?

Rinderspacher: „Wenn man die Menschen fragt, was sie in ihrer Freizeit am liebsten tun, steht das Treffen mit Freunden und Verwandten, das Verreisen, Sport und Spiel oder Shopping neben der Mediennutzung ganz oben. Dementsprechend haben sich ja auch spezifische Industrien herausgebildet, vom Reiseveranstalter bis zur Mucki-Bude. Und selbst das Surfen im Internet findet schon lange nicht mehr am heimischen Schreibtisch, sondern am Smartphone im Café statt. All diese Orte an denen wir Spaß haben, Kino, Fußballstadien, Schwimmhallen, Theater und Museen sind nun nicht mehr zugänglich...“

Was also mit der Zeit anfangen?

Rinderspacher: „Wir wissen aus Untersuchungen über Arbeitslosigkeit, dass bei längerer Dauer das hochentwickelte Zeitgefühl – „jede Minute zählt“ – welches das Arbeitsleben dominiert, sich allmählich auflöst und die Tage am Ende völlig unstrukturiert dahinfließen. Für die Betroffenen bedeutet das ganz praktisch das qualvolle Totschlagen der Zeit. Zumal wenn der Blick in die Zukunft ungewiss ist und man nicht weiß, wie lange die Arbeitslosigkeit oder im aktuellen Fall eine Ausgangssperre oder Quarantäne dauern wird. Das bedeutet einen tiefgreifenden Kontrollverlust über die eigene Zeit. Wenn man bspw. im Stau steht ist das Schlimme ja häufig nicht nur die verlorene Zeit, sondern zumeist mehr noch, dass man nicht weiß, wann es weitergeht.“

»Sind nicht einfach vom Zeitdruck zu befreien

Was ist aber mit den Eltern, die jetzt mehr Zeit mit ihren Kindern verbringen können?

Rinderspacher: „Nun könnte man sagen, die gegenwärtige Situation sei doch eine gute Gelegenheit, dass sich die Menschen wieder auf sich selbst besinnen und ihre Freizeit mehr im Kreise ihrer Lieben und ohne die ganzen Angebote einer zum Teil ja wirklich kritikwürdigen Freizeitindustrie verbringen, in der Natur oder mit schöpferischer Eigenarbeit. Und Eltern hätten nun endlich mal genügend Zeit, sich – dazu noch gemeinsam – um ihre Kinder zu kümmern. Doch der Teufel liegt wie so oft in Umsteuerungsprozessen, in der Schwierigkeit, unbeschadet vom einen ans andere Ufer zu gelangen. Man kann nicht auf höchste zeitliche Effizienz getrimmte Arbeitende einfach vom Zeitdruck befreien, indem

man ihnen unvermittelt als Resultat staatlichen Krisenmanagements bildlich gesprochen einen Sack voller Zeit vor die Füße wirft, aus dem sie sich nun zwangsweise bedienen sollen, um ihr Alltagsleben neu zu sortieren.“

Das Klingt nach einem Sack voller Probleme!?

Rinderspacher: „Ebenso herausfordernd ist es für alle Alleinerziehenden, die von der Gesellschaft zu Erwerbstätigen mit ganztägiger Kita-Unterstützung getrimmt worden sind, ganztägig selber erzieherisch tätig zu sein und ein Programm zur Bespaßung ihrer Kleinen rund um die Uhr auf die Beine zu stellen. Selbst wenn am Ende die Erfahrung steht, dass es richtig schön sein kann, sich mehr und intensiv mit den eigenen Kindern zu beschäftigen, steht mit der Beendigung des erzwungenen Zeitwohlstandes der Rückfall in alte Muster an. Diese guten Erfahrungen werden aber hoffentlich in die kommenden Diskussionen über neue Arbeitszeitstrukturen unter den Bedingungen von Arbeit 4.0, also in einer voll digitalisierten neuen Arbeitswelt, eingehen.“

»Für Eltern mit kleinen Kindern eine Tortur

Stichwort Home-Office – welche Regeln gilt es da zu befolgen? Wie trennen wir jetzt auf engstem Raum Arbeit von Freizeit?

Rinderspacher: „Das Home-Office gibt es ja eigentlich nicht, jedenfalls nicht zum Anfassen. Nur wenige haben dafür einen eigenen Arbeitsplatz, geschweige denn ein eigenes Zimmer. Richtiger müsste es heißen ‚Arbeit von zu Hause‘. Und damit ist das Problem, das sie ansprechen, benannt. Einer neueren Befragung zufolge findet mehr als die Hälfte der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, dass die Trennung von Privatem und Beruf zu Hause schwierig ist und ebenso, dass ihnen die technischen Voraussetzungen dafür fehlen.“

Wem schadet Home Office sogar?

Rinderspacher: „Vor allem für Eltern mit kleinen Kindern in kleinen Wohnungen kann das zur Tortur werden, die zum Beispiel die Zeitersparnis für den Arbeitsweg wieder aufwiegt. Allein die räumlichen Bedingungen wird man von heute auf morgen nicht ändern können, schon wegen der steigenden Mieten. Viele, die jetzt zum ersten Mal Home-Office machen, zum Beispiel an zwei, drei Tagen, werden feststellen, dass das für sie genau das Richtige ist. Für andere dagegen werden Träume

zerplatzen, weil sie nun, wo sie es erzwungen tun, feststellen, dass die Trennung von Arbeitsplatz und Zuhause nicht nur gut für die Konzentration ist, sondern auch für das Abschalten nach der Arbeit und damit für mehr Zeitwohlstand in ihrem Alltagsleben.“

»Der Sonntag verliert an Bedeutung

Also ist ständiges Home Office ungesund?

Rinderspacher: „Ich halte Home-Office als Dauerlösung nur dann für verantwortbar, wenn die räumlichen und technischen Bedingungen zu Hause denen im Büro ebenbürtig sind. Das wird man wie gesagt auf die Schnelle und für die Dauer der Corona-Krise kaum erreichen können. Während einer Übergangssituation sind wegen eines Notstandes aber auch schlechtere Arbeitsbedingungen zu rechtfertigen – da bleibt dann nur Augen zu und durch!“

Fallen in näherer Zukunft sogenannte Zeitinstitutionen – wie der Sonntag – weg? Und macht das mit uns?

Rinderspacher: „Im Gegenteil! Ich glaube, dass der Wert gerade auch gemeinsamer Zeit trotz aller Probleme, von denen ich eben sprach, den Menschen stärker bewusst wird. Und es könnte gut sein, dass sich viele noch mehr als bisher wünschen, mehr Zeit zu haben. Aber die Menschen wünschen sich diesen Zuwachs an Zeitwohlstand eben in dieser Weise dosiert, und vor allem, bezogen auf die Corona-Pause, dass sie die gewonnene Zeit als Pendant an möglichst viele schöne Dinge, an nette Leute und interessante Orte binden können. Alles Dinge, die Ihnen jetzt nicht zugänglich sind – wodurch dann wie gesagt ja auch die viel frei verfügbare Zeit entwertet wird. Zunächst einmal, im Fall einer Ausgangssperre in den kommenden Wochen oder Monaten, wird der Sonntag bzw. das freie Wochenende allerdings an Bedeutung verlieren. Für die nähere Zukunft zu befürchten ist allerdings, dass verschiedene Arbeitgeber die Gunst der Stunde nutzen werden, um das Freie Wochenende zu schleifen. Erst vor ein paar Monaten hat der Einzelhandelsverband Deutschland eine grundsätzliche Neuregulierung der Sonntagsöffnung gefordert. Die gewerbliche Wirtschaft spricht seit der Debatte um „Arbeit 4.0“, also um die Digitalisierung der Industrieproduktion, von der Notwendigkeit, die Arbeitszeiten generell den neuen Gegebenheiten anzupassen – statt dass umgekehrt die Digitalisierung den zeitlichen Bedürfnissen der Menschen folgen.“

Wird sich jetzt unsere Smartphone-Nutzung und auch unser Umgang mit Online-Einkäufen nachhaltig – über die Zeit der Pandemie hinaus – nachhaltig verändern?

Rinderspacher: „Das lässt sich seriös nur schwer prognostizieren. Ich könnte mir beides vorstellen: Dass nach einer noch intensiveren Amazon-Phase während der Corona-Pause viele wieder den Wert einer Shopping-Tour mit abschließendem Café-Besuch entdecken, aber auch, dass manchen die Face-to-face-Begegnung mit dem Verkäufer als ein Relikt der Vor-Corona-Ära erscheint, zu der man nicht mehr zurückkehren will.“

»Wir brauchen ein Licht am Ende des Tunnels

Wozu raten Sie als Zeit-Forscher in dieser Situation?

Rinderspacher: „Es gibt ja zwei Gruppen denen man raten könnte: Denen, die unter dem prekären Zeitwohlstand leiden und denen, die mal dringend eine Pause von ihrer stressigen Arbeit in einem überforderten Gesundheitssystem und anderswo brauchen. Für letztere scheint mir auch in einer solchen Krisensituation der etwa im Pflegebereich verbreitete Begriff der Selbstsorge anwendbar, denn nur gesunde Menschen können die geforderten Höchstleistungen erbringen. Wichtig scheint mir für beide Gruppen, dass die politisch Verantwortlichen positive Erwartungen an die Zukunft eröffnen.“

Wie kann das aussehen?

Rinderspacher: „Zum einen, indem sie versuchen, ein Ende der Krise glaubhaft in Aussicht zu stellen, quasi das Licht am Ende des Tunnels aufzuzeigen – was zugegebenermaßen schwierig ist, wenn man ehrlich bleiben will. Es muss aber bspw. im Hinblick auf das Gesundheitssystem darum gehen, aus dieser Überforderung zu lernen und noch mehr als bisher dafür zu tun, dass der personale Aderlass der vergangenen Dekade wieder rückgängig gemacht wird. Nur so kann meines Erachtens die dauerhafte Motivation der Beschäftigten im Gesundheitswesen gesteigert werden, die es erlaubt, auch längere Durststrecken der Überforderung durchzuhalten.“

»Die kommende Zeit in Projekte gliedern

Und was machen die anderen? Gibt es Zeit-Übungen für Zuhause?

Rinderspacher: „Was die Menschen betrifft, die umgekehrt unter prekärem Zeitwohlstand leiden, würde ich raten, die kommende Zeit in kleinere und größere Projekte zu gliedern, sich durch Planung, wenn auch in eine derzeit ganz besonders ungewisse Zukunft hinein, die Zukunft gewissermaßen virtuell anzueignen. Dabei gleichzeitig flexibel zu sein, indem man die Pläne den täglichen Neuheiten aus dem Corona-Ticker anpasst. So, wie viele beim Anlegen von Vorräten sich ja zumindest implizit eine Vorstellung machen, was und wie viel sie in nächster Zeit verbrauchen werden, kann man dies auch mit Aktivitäten tun. Zunächst die Dinge aufzuarbeiten, die seit langem in Haus, Wohnung und Garten schon lange anliegen. Aus den Projekten und ‚Projektchen‘ leiten sich dann wieder Tagesgliederungen ab und daraus eine Struktur des Tagesablaufs, zum Beispiel auch Essenszeiten, an denen alle Familienmitglieder teilnehmen sollten. Sich dabei nicht überfordern und sich klar machen, dass wir in einer Art Übergangszeit leben, hin zu irgendetwas, das wir noch nicht kennen. Für eventuelle weitere Phasen der Ausgangssperre neue Kooperationsformen mit den Familienmitgliedern ausprobieren, sich und anderen mehr zutrauen. Und vor allem sich – zukunftsgerichtet – immer auf das Ergebnis freuen!“

Dieses Interview wurde für die BILD-Online gegeben.