

Deutsche
Gesellschaft für
Zeitpolitik

DGfZP

Zeitpolitisches Magazin

JULI 2017, JAHRGANG 14, AUSGABE 30

Zeit zu schlafen

Aus dem Inhalt:

Zeit ist Gesundheit

Das Sommerzeit- Schlafdefizit

Volkswirtschaftliche Kosten

Schneller schlafen?

Digital besser schlafen?

Ruhephasen im Recht

Zeitpolitik für den Schlaf

In dieser Ausgabe

Thema:

Zeit zu Schlafen

Einführung	1
Periodisches	3
Zeit ist Gesundheit	4
„Schneller schlafen“	6
Schlafen in Deutschland	8
Sommerzeit – Soziales Jetlag – Schlafdefizit	10
Warum Schlaf volkswirt- schaftlich wichtig ist	13
Digital besser schlafen?	15
Ruhephasen – rechtlich nur unvollkommen geschützt	16
Chronocity Bad Kissingen	19
Schlaf ist politisch	22

Aus der DGfZP

Die Jahrestagung 2017	24
Kinderzeitpolitik	26
Die Zeit ist reif!	32
Who is who?: Das ZpM	35

Veranstaltungen

Neue Literatur

Antrag auf Mitgliedschaft

Impressum

Liebe Leserin, lieber Leser,

Die Lebenszeit der Menschen ist in der Moderne zunehmend in gesellschaftliche Zeitstrukturen eingebunden worden, die vom Imperativ ökonomischer Rationalität und Effektivität bestimmt sind. Auf Konflikte zwischen solchen Zeitvorgaben und individuellen Zeitbedürfnissen hinzuweisen sowie zeitbezogene Verbesserungsmöglichkeiten zu entwickeln, ist eine zentrale zeitpolitische Aufgabe. Das betrifft das Verhältnis zwischen Erwerbsarbeitszeit und Zeit für privates Sorgen (s. ZpM 28 „Atmende Lebensläufe“) und es betrifft auch die Möglichkeiten der Menschen, die Zeiten zum Schlafen zu haben, die sie für ihr individuelles Wohlbefinden benötigen. Letzteres hat Dietrich Henckel zum Schwerpunkt des vorliegenden ZpM gemacht.

Was bedeutet es, wenn die naturgemäß wichtigste Schlafenszeit, die dunkle Nacht, vergesellschaftet wird und Menschen ihre Aktivitäten in künstlich erleuchtete Nachtzeiten ausdehnen oder verlegen? Entgrenzungen von Tag und Nacht und die damit verbundenen Ambivalenzen der individuellen Nutzungsweisen und der sozialen Regulierungen von nächtlicher Zeit werden uns in der diesjährigen Jahrestagung „NachtGestalten“ beschäftigen, deren von Dietrich Henckel ausgearbeitetes Programm Sie in diesem ZpM finden. Wie alle Jahrestagungen der DGfZP findet auch diese zu Ende der Sommerzeit statt, am Tag, bevor die Uhren der Nacht unserem Leben eine Stunde mehr geben. Die Zeitumstellung haben wir diesmal zum Anlass genommen für eine Jahrestagung über die Nacht. Dazu laden wir herzlich nach Hamburg ein!

Noch sind die Sommerzeiträchte nur für kurze Zeit dunkel. Wir wünschen Ihnen viel Freude am und im hellen Sommer!

Helga Zeiher und Elke Großer

Thema

DIETRICH HENCKEL

Einführung in den Thementeil

Der Schlaf ist ein so selbstverständliches Phänomen, dass er die Forschung erst relativ spät erreicht hat, mittlerweile allerdings mit Macht. Chronobiologie und Somnologie sind als Forschungsgebiete en vogue, immer mehr Schlafzentren machen auf, weil immer mehr Menschen über Schlafprobleme klagen. Der Schlaf gerät offenbar zunehmend unter Druck, die gefühlten oder tatsächlichen Schlafstörungen nehmen zu, so dass der Schlaf bedroht und als knappes Gut erscheint. Wachsende Knappheit gehört zu den üblichen Bedingungen, unter

denen ein Thema Aufmerksamkeit erlangt, zum wissenschaftlichen und politischen Thema wird. Diese Entwicklung teilt der „Schlaf“ mit der „Umwelt“, der „Zeit“ oder der „natürlichen Dunkelheit“, um nur einige Themen zu nennen, die in den letzten Jahrzehnten wachsende Aufmerksamkeit erfahren haben und noch erfahren.

Dass der Schlaf nicht nur ein natürliches Bedürfnis und ein rein physiologisch gesteuerter Vorgang des tagaktiven Primaten Mensch ist, sondern abhängig ist von sozialen Gegebenheiten, rechtlichen Regeln, kulturellen Prägungen und technischen Rahmenbedingungen, wird schon erkennbar, wenn man sich nur Buchtitel der letzten Jahrzehnte ansieht, die sich mit der Eroberung der Nacht beschäftigen – als eines der ersten Murray Melbin (1987): „Night as Frontier. The Colonization of the World after Dark“. In der Folge sind eine Vielzahl von Büchern veröffentlicht worden, die das Kürzel 24/7 verwendet, das als Chiffre für die rund um die Uhr aktive Gesellschaft steht (u.a. Martin Moore-Ede 1993, Kreitzman 1999, Hassan/Purser 2007, Gwadszinski 2003). Das bisher letzte Buch in dieser Reihe (Crary 2013 im englischen Original) trägt nur den Titel 24/7, bezieht sich im Untertitel aber direkt auf den Schlaf: „The Ends of Sleep in Late Capitalism“ („Schlaflos im Spätkapitalismus“ in der deutschen Version).

Schlaf ist ein zentrales Phänomen der Rhythmisierung und Zeitlichkeit des – nicht nur menschlichen – Lebens, das zwar in großem Umfang biologisch gesteuert wird, aber eben nicht nur. Die sozialen Rahmenbedingungen spielen in unterschiedlicher Art und Weise eine zentrale und sich immer wieder verändernde Rolle. Das soll anhand einiger zentraler Stichworte erläutert werden, um zu erklären, warum die Debatte um den Schlaf gegenwärtig (wieder) eine so große Bedeutung bekommt und warum es auch für die Deutsche Gesellschaft für Zeitpolitik angezeigt ist, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen:

- Der Schlafrhythmus ist selbst ein Wechsel von Spannung und Entspannung und wird sehr stark vom Tag-Nacht-Zyklus, also dem Wechsel von Helligkeit und Dunkelheit gesteuert.
- Der Schlafrhythmus verändert sich im Laufe des Lebens (Lebensalter), mit der Jahreszeit und mit dem Ortswechsel in einen anderen Breitengrad.
- Der Schlafrhythmus verändert sich mit gesellschaftlichen Veränderungen: mit der Eroberung der Nacht für Produktion und Vergnügen und mit den damit einhergehenden Arbeitsformen wie Schicht- und Nachtarbeit. Diese Arbeitsformen sind sozial selektiv wie auch in anderer Weise die Inanspruchnahme des Nachtlebens.
- Der Schlafrhythmus hat sich im Laufe der Geschichte unter dem Einfluss technologischer und gesellschaftlicher

Umbrüche massiv verändert. Künstliche Beleuchtung, als unabdingbare Voraussetzung für die Eroberung der Nacht, verändert den Schlaf direkt.

Gerade in jüngster Zeit gewinnt das Thema Schlaf aus verschiedenen Gründen an Bedeutung:

- Die Schlafforschung hat bedeutende Fortschritte gemacht.
- Generelle Ausdehnungstendenzen menschlicher Aktivitäten in die Nacht – 24/7 als Stichwort – haben Folgen für den Schlaf.
- Die Zunahme künstlicher Beleuchtung und Veränderung der künstlichen Beleuchtung durch neue Techniken, die Licht mit hohen Blauanteilen produzieren (Bildschirme – TV, PC, Laptop, Tablet, Smartphone, LED Außen- und Innenbeleuchtung) beeinflussen den Schlaf und die Gesundheit.

Die Zeitlichkeit des scheinbar rein natürlichen Phänomens Schlaf wird also implizit und explizit „gestaltet“. Vor diesem Hintergrund der Veränderung eines zeitlich so relevanten Aspekts menschlichen Lebens wie dem Schlaf, war die DGfZP der Meinung, dass es dringend geboten ist, sich auch aus zeitpolitischer Perspektive mit dem Schlaf zu beschäftigen. Das vorliegende Heft ist das Ergebnis einer ersten Auseinandersetzung damit.

- Der Beitrag von *Thomas Kantermann* macht deutlich, wie der Mensch als tagaktiver Primat von seinen evolutorischen und biologischen Grundlagen durch einen längeren Nachtschlaf geprägt ist.
- *Hannah Ahlheim* geht in ihrem Beitrag den historischen Wandlungen und sozialen Prägungen des Schlafes nach.
- Jedes Jahr wird im Frühjahr und im Herbst mit der Umstellung auf Sommer- und Winterzeit an der Uhr gedreht. Dass dies auch für den Schlaf nicht folgenlos ist, zeigt *Horst-Werner Korff* in seinem Beitrag.
- *Elke Großer* stellt die empirischen Ergebnisse zweier neuer Studien über „die Schlaflosigkeit“ in Deutschland vor.
- Dass das Schlafdefizit und schlechter Schlaf auch gravierende ökonomische Folgen haben, zeigt *Marco Hafner* mit seinen Untersuchungsergebnissen im Ländervergleich.
- Private Softwareanbieter haben ebenfalls den Schlaf entdeckt. Einen kleinen Einblick in die Möglichkeiten und Grenzen dieser elektronischen Schlafüberwacher und -helfer gibt der Beitrag von *Elke Großer*.
- Dass der Schlaf bzw. sein Schutz kein ganz rechtsfreier Raum ist, zeigt *Stefan Greiner* in seinen Ausführungen.
- Abschließend ziehen *Hannah Ahlheim* und *Dietrich Henckel* ein zeitpolitisches Resümee aus den Beiträgen.

Literatur

Crary, Jonathan. 24/7 (2013): Late Capitalism and the Ends of Sleep. London and New York: Verso. (deutsch: 24/7: Schlaflos im Spätkapitalismus. Berlin: Wagenbach 2014).

Gwiazdzinski, Luc (2003): La Ville 24 Heures Sur 24. La Tour d'Aigues: Editions de l'Aube.

Hassan, Robert; Purser, Ronald E. (eds.) (2007): 24/7. Time and Temporality in the Network Society. Stanford, Cal.: Stanford University Press.

Kreitzman, Leon (1999): The 24 Hour Society. London: Profile Books.

Melbin, Murray (1987): Night as frontier: colonizing the world after dark. New York; London: Piatkus Books.

Moore-Ede, Martin C. (1993): The 24-hour Society: The Risks and Challenges of a World That Never Stops. London: Piatkus Books.

ALBERT MAYR

Periodisches

Schlafen ist eine der Körperfunktionen, die uns einen gewissen Rhythmus vorgeben. Andere laufen ab und werden von uns kaum oder gar nicht bemerkt. Bei wieder anderen, Herzschlag oder Atmung, kann uns ihr Aussetzen in Alarm versetzen. Beim Schlaf können zu große Abweichungen von einem dem Einzelnen entsprechenden Rhythmus bekanntlich gesundheitliche Schäden mit sich bringen. Die Literatur dazu ist umfangreich. Doch hier geht es nicht um die medizinischen Aspekte, sondern um die Art und Weise, wie wir diesen Rhythmus in unseren Alltag einfügen. Wir erleben ihn meist bewusst, aber eher als etwas, das halt nun mal sein muss, weniger als etwas, das unser Leben auf vielfältige Weise strukturiert. Denn das, was „passiert“, während wir schlafen, also unsere Träume, kann, ob wir uns an sie erinnern oder nicht, den folgenden Tag beeinflussen. Der Schlaf hält sich ziemlich getreu an den circadianen Rhythmus, wie Untersuchungen an Versuchspersonen gezeigt haben, die ohne äußere Umwelteinflüsse, etwa in Höhlen, mehrere Wochen verbracht haben. Dagegen haben Träume ihr zeitliches Eigenleben und das nicht nur in ihren oft abstrusen Abläufen. Man kennt das Phänomen der Wiederholungsträume, die oft ihre eigene Periodizität haben, und manche Menschen haben Träume, die an schon geträumte, und manchmal mehrere Tage zurückliegende Träume anknüpfen.

Um frequenzmäßig nah beim circadianen Rhythmus zu bleiben, werfen wir einen Blick auf den nächst langsameren, den Wochenzyklus. Dieser ist primär ein gesellschaftliches Konstrukt, das in vielen (Hoch-)Kulturen anzutreffen ist, ohne einen Bezug zu biologischen oder Umwelt-Rhythmen. In den letzten Jahren wurden zwar kleinere biologische Zyklen mit ungefähr dieser Periode entdeckt, von denen wir aber kaum etwas merken. In den verschiedenen Epochen und in verschiedenen Kulturen gab es Wochen anderer Länge, etwa die 6-Tage-Woche der Abourés an der Elfenbeinküste, oder die kurze 3-Tage-Woche im indogermanischen Sprachgebiet, und, nicht zu vergessen die (kurzlebigen) Dekaden der

französischen Revolution oder die (ebenfalls kurzlebige) 5-Tage-Woche der frühen Sowjet-Zeit oder die verschiedenen Modelle, die in der Arbeitszeit-Diskussion auftauchen. Die 7-Tage-Woche hat sich jedenfalls durchgesetzt, wir haben sie stark verinnerlicht (und mit Erfolg anderen Kulturen aufgezwingt). Ein biologisch-psychologisches Wochen-Erleben ist also außerhalb dieser Konditionierung kaum eruierbar.



Schließlich noch etwas zur nächst langsameren Periode, dem Monatszyklus. Dieser hat ja ganz offensichtliche seine Entsprechung in einem Ablauf in der unbelebten Umwelt; die Hälfte der Menschheit erlebt eine Periode ähnlicher Dauer. Im gesellschaftlichen Alltagsleben ist der Monat viel weniger einschneidend als die Woche, aber in einigen Bereichen (etwa Wirtschaft und Verlagswesen) spielt er eine Rolle. Die verschiedenen Theorien zu Mondeinflüssen auf Pflanzen, Tiere und Menschen (bei diesen z.B. höhere Selbstmord- und Kriminalitätsraten bei Voll- und Neumond) sind umstritten, wie auch die „Rezepte“ zur Optimierung dieser Einflüsse. Sie belegen, mal wieder, unsere utilitaristische Einstellung zu dem, was um uns herum passiert; es ist ja verlockend zu sagen, „Es liegt am Mond“. Doch vielleicht sollten wir das Gerede von den „Einflüssen“ schlicht beiseite stellen. Die Mondphasen sind nun mal seit langer, langer Zeit da, und könnten einfach ein – ganz verschieden zu handhabender – Orientierungsansatz in unserer so arhythmisch gewordenen Zivilisation sein.

Zeit ist Gesundheit

Schichtarbeit ist in unterschiedlichen Arbeitsbereichen vorzufinden und weitet sich weltweit aus. Das Credo von ‚Zeit ist Geld‘ hat hierbei eine wortwörtliche Bedeutung und lässt eine geregelte Arbeit von 9.00 bis 17.00 Uhr zu einer Rarität werden. Schichtarbeit fordert, bei allen wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Vorteilen, jedoch einen Tribut an die Gesundheit. Wie genau Schichtarbeit die Gesundheit von Arbeitern negativ beeinflusst, ist zwar noch größtenteils unklar, von den Folgen allerdings sind wir alle betroffen – sei es unmittelbar als Schichtarbeiter oder mittelbar als Steuerzahler, die wir für die erhöhten Krankenkosten aufkommen müssen. Die ökonomische Motivation von ‚Zeit ist Geld‘ realisiert sich de facto als ‚Zeit ist Gesundheit‘ und ist somit eine janusköpfige Herausforderung an die Gesellschaft.

Über 20% der Erwerbstätigen arbeiten zu ‚anormalen‘ Tageszeiten. Für Taxifahrer, Bäcker, Ärzte, Polizisten, Industriearbeiter, Nachtportiers, Piloten und zunehmend mehr Menschen gehören Arbeitszeiten außerhalb der konventionellen Kernarbeitszeit von 9.00 bis 17.00 Uhr zum Alltag. Es ist unbestreitbar, dass zeitliche Flexibilität grundsätzlich von zunehmender Notwendigkeit in der Arbeitswelt ist. Was allerdings Schichtarbeit zu einer Extremform zeitlicher Flexibilität macht, ist der gravierend störende Einfluss auf das zirkadiane System und den Schlaf des Menschen (Kantermann, Juda, Vetter, & Roenneberg, 2010; Kantermann, Wehrens, Ulhoa, Moreno, & Skene, 2012). Das zirkadiane System – die innere biologische Uhr – macht uns Menschen zu tagaktiven und nachts schlafenden Primaten. Schichtarbeit ist jedoch mit einer tagaktiven Lebensweise – so wie sie sich im Laufe der Menschwerdung als Überlebensvorteil herausgestellt hat – nicht konform und geht mit Störungen des Schlafes sowie der tageszeitlichen Regulation von Physiologie und Leistungsfähigkeit einher. Die Belastungen für den Einzelnen sowie die Gesundheits- und Sozialsysteme sind enorm. Was aber ist das zirkadiane System des Menschen, wie funktioniert es und wodurch gewinnt diese Thematik gesamtgesellschaftliche Relevanz?

Die gesundheitlichen Folgen durch Schichtarbeit als „Leben und Arbeiten gegen die innere Uhr“ betreffen in erster Linie Schlafprobleme und erhöhte Tagesmüdigkeit (Akerstedt, 2003; Costa, 2015). Außerdem treten vermehrt Verdauungsbeschwerden, erhöhter Blutdruck und koronare Herzerkrankung bei Schichtarbeitern auf (Frost, Kolstad, & Bonde, 2009; Kantermann et al., 2010; Knutsson, 2003). Dass sich hieraus unmittelbare Auswirkungen auf die Lebensqualität der Arbeiter und auch ihrer Familien ergeben, ist offensichtlich. Obwohl die sehr ernstzunehmenden Folgen für die Gesundheit in vielen wissenschaftlichen Untersuchungen dokumentiert wurden, sind die kausalen Zusammenhänge zwischen Schichtarbeit und erhöhtem Krankheitsrisiko nur unzureichend aufgeklärt. Dennoch ist erkannt, dass unregelmäßige Arbeitszeiten und Nachtarbeit ein Störfaktor der zirkadianen Rhythmik sind, welches im Folgenden tiefergehend beschrieben wird.

Das zirkadiane System – die innere biologische Uhr – des Menschen ist in die Regulation der gesamten Physiologie, von der Gen-Expression bis zum Verhalten eingebunden (Archer & Oster, 2015; Roenneberg, Kantermann, Juda, Vetter, & Allebrandt, 2013). Charakteristisch ist, dass das zirkadiane System eine endogene Periodik von nur ungefähr 24 Stunden aufweist. Deshalb muss das zirkadiane System regelmäßig mit dem 24-Stunden-Tag abgeglichen werden. Die Umwelt-signale, welche das zirkadiane System stellen können, nennt man Zeitgeber. Im Laufe der Evolution stellte sich für das zirkadiane System des Menschen das Sonnenlicht – rhythmisch gegeben durch Sonnenaufgang und Sonnenuntergang – als der verlässlichste Zeitgeber dar.

Über spezielle Zellen der Retina, sogenannte melanopsin-haltige Ganglienzellen (deren Dendriten den Sehnerv bilden), wird die Tages-Licht-Information aufgenommen und zur inneren Uhr geleitet (Provencio, Rodriguez, Jiang, Hayes, Moreira, & Rollag, 2000). Die Schnittstelle zwischen der Umwelt und dem zirkadianen System ist der suprachiasmatische Nukleus (SCN) im Gehirn. Dieser Kernbereich wird aufgrund seiner anatomischen Lage unter dem Chiasma opticum (der Kreuzung der Sehnerven), als der Nucleus suprachiasmaticus (SCN) bezeichnet. Der SCN ist ein ungefähr 20.000 Neurone umfassendes Kerngebiet (ca. 0.23 mm³) des vorderen Hypothalamus, welches sich zu beiden Seiten an der Basis der Seitenventrikel im Gehirn befindet. Der SCN empfängt und verarbeitet Informationen über die Lichtverhältnisse der Umgebung. Diese Signale werden von intrinsisch photorezeptiven retinalen Ganglienzellen (ipRGCs) über den retinohypothalamischen Trakt (des Sehnervs) zum SCN geleitet. Die Information über die Tageszeit wird vom SCN ausgehend über Nerven- und Blutbahnen an alle Zellen im Körper weitergeleitet, um den Organismus mit der Umwelt zu synchronisieren. Jede Zelle ist auf diesem Weg darüber informiert, welche Stunde der Tag gerade geschlagen hat, um so das zirkadiane Uhrwerk des Menschen in seiner Gesamtheit zu synchronisieren.

Menschen können sich in der Phase, mit der ihr zirkadianes System mit der Umwelt synchronisiert ist, stark unterscheiden. Aus diesem Grund können wir unterschiedliche

Chronotypen (griechisch *chronos* = Zeit) beobachten (Roenneberg, Kühnle, Juda, Kantermann, Allebrandt, Gordijn, & Mellow, 2007). Dies ist vergleichbar mit der Variation von Körpergröße oder des Körpergewichts zwischen Menschen gleichen Alters. Jeder Mensch kann diese Variabilität im Chronotyp selbst leicht beobachten. Wir selbst werden zu immer recht ähnlichen Uhrzeiten müde und wieder wach, empfinden zu bestimmten Zeiten Hunger und sind zu anderen Tageszeiten kognitiv besonders aufnahmefähig, oder auch nicht. In dieser Hinsicht können wir uns zum Teil erheblich von unseren Mitmenschen unterscheiden. So gibt es Menschen, die früh morgens gleich aktiv sind, und andere, die erst gegen Mittag richtig wach und leistungsfähig werden. Der Chronotyp kann auf der Basis des Schlafmittelpunktes an Tagen, an denen kein Wecker oder Ähnliches Verwendung findet, berechnet werden (Roenneberg, Wirz-Justice, & Mellow, 2003). Auch korreliert der Chronotyp mit objektiven Phasenmarkern der inneren Uhr, wie dem Zeitpunkt des Anstieges von Melatonin am Abend (Kantermann, Sung, & Burgess, 2015). Die Bedeutung des Chronotyps besteht darin, dass dieser ein einfach zu bestimmender Marker für die Phasenlage der inneren Uhr eines Menschen ist. Man kann sich nun leicht vorstellen, dass ein früher Chronotyp gegenüber einem späten Typen für die Nachtschicht weniger gut geeignet ist.

Insbesondere nehmen die folgenden fünf Faktoren Einfluss auf die Synchronisation des zirkadianen Systems:

1. Die Lichtintensität
(allgemein: je heller, desto stärker der Effekt)
2. Lichtspektrum
(allgemein: je blauer, desto stärker der Effekt),
3. Dauer der Lichtexposition
(allgemein: je länger, desto stärker der Effekt)
4. Dauer vorheriger Lichtexposition (Lichthistorie) und
5. Zeitpunkt der Lichtexposition (relativ zur zirkadianen Phase).

Die individuelle Gewichtung dieser fünf Faktoren ist noch nicht eindeutig geklärt, wohingegen bekannt ist, dass sich diese fünf Faktoren gegenseitig beeinflussen und verstärken beziehungsweise abschwächen können. Grundsätzlich gilt, dass Licht in der ersten Hälfte der biologischen Nacht zu einer Nachverschiebung („später werden“) der zirkadianen Phase führt. Licht in der zweiten Hälfte der biologischen Nacht hingegen führt zu einer Vorverschiebung („früher werden“) der zirkadianen Phase. Je nach Phasenlage der inneren Uhr, also wann der SCN Licht „zu sehen“ bekommt, wird die innere Uhr entweder vorgestellt, nachgestellt oder nicht beeinflusst. Licht zu einer falschen inneren Zeit (z. B. nachts, wenn es natürlicherweise dunkel sein sollte) kann deshalb den Körper „aus dem Takt“ bringen. Man spricht hier von einer Schwächung des Zeitgebers. Die Trennschärfe geht verloren, wenn

die Unterscheidung zwischen Tag und Nacht erschwert wird. In unserer modernen Welt sind die Tage zunehmend „dunkler“, weil wir uns überwiegend in geschlossenen Räumen aufhalten, und die Nächte entsprechend relativ „heller“, weil wir – durch die künstliche Beleuchtung – keine richtige Dunkelheit mehr haben (Kantermann, 2013).

Erstaunlicherweise genügt bereits die Umstellung auf Sommerzeit im Frühjahr, um die innere Uhr messbar zu stören. Dies ist nur eine einzige Stunde Verschiebung der sozialen Außenzeit, da sich ja an Sonnenauf- und Sonnenuntergang selbst nichts ändert (vgl. auch den Beitrag Korf in diesem ZpM). In besonderem Maße sind späte Chronotypen durch die Uhr-Umstellung im Frühjahr herausgefordert (Kantermann, Juda, Mellow, & Roenneberg, 2007). Die oft in ihrer Wirkung verharmloste „nur eine Stunde Sommerzeitumstellung“ ist tatsächlich ein objektiv messbarer Störfaktor für die innere Uhr. Schichtarbeiter sind mit weitaus größeren Zeitverschiebungen als nur einer Stunde konfrontiert. Rotierende Schichtpläne stören die natürliche Synchronisation des Menschen mit seiner Umwelt dauerhaft, weil die innere Uhr durch unzureichende und künstliche Hell-Dunkel-Zyklen in ihrer Taktung und Funktion geschwächt wird. Bei rotierender Schichtarbeit ist eine Anpassung deshalb unter anderem unmöglich. Die Folgen für den Schlaf und die Gesundheit werden ferner intensiviert, wenn ein chronisches Schlafdefizit, Rauchen, Bewegungsmangel oder falsche Ernährung bzw. Nahrungsaufnahme zur falschen Zeit hinzukommen.

Wenn es um vermeintlich gesunde flexible Arbeitszeiten – und somit vor allem um Schichtarbeit geht – dann sind wir als Gesellschaft daran interessiert, dass Arbeiter bei voller Wachheit und Gesundheit ihre Arbeit verrichten können. So ist beispielsweise ein Pilot genauso an seiner Wachheit während der Arbeitszeit interessiert wie seine Passagiere an Bord. Darüberhinaus hat Schichtarbeit nicht allein Folgen für die Gesundheit der Arbeiter. Es entstehen ferner hohe Belastungen für die Sozialsysteme, die ebenfalls die Gesellschaft zu tragen haben. Die Reduzierung oder gar Abschaffung von Schichtarbeit sollten deshalb höchste Priorität haben. Wo dies nicht möglich ist, sollten innovative gesundheitsverträgliche Schichtpläne auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse konzipiert werden. Nur so lassen sich sowohl die individuelle Belastung, als auch die gesamtgesellschaftliche Last schmälern. Denn ‚Zeit‘ ist nicht allein ‚Geld‘, sondern ‚Zeit‘ ist eben auch ‚Gesundheit‘.

Literatur

- Akerstedt, T. (2003): Shift work and disturbed sleep/wakefulness. *Occup Med (Lond)*, 53(2), 89-94.
- Archer, S.N.; Oster, H. (2015): How sleep and wakefulness influence circadian rhythmicity: Effects of insufficient and mistimed sleep on the animal and human transcriptome. *Journal of Sleep Research*, 24(5), 476-493. doi:10.1111/jsr.12307 [doi]

Costa, G. (2015): Sleep deprivation due to shift work. *Handbook of Clinical Neurology*, 131, 437-446. doi:10.1016/B978-0-444-62627-1.00023-8 [doi]

Frost, P.; Kolstad, H. A.; Bonde, J. P. (2009): Shift work and the risk of ischemic heart disease – a systematic review of the epidemiologic evidence. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 35(3), 163-79. doi:1319 [pii]

Kantermann, T. (2013): Circadian biology: Sleep-styles shaped by light-styles. *Curr Biol*, 23(16), R689-90. doi:S0960-9822(13)00822-1 [pii] 10.1016/j.cub.2013.06.065

Kantermann, T.; Juda, M.; Meroow, M.; Roenneberg, T. (2007): The human circadian clock's seasonal adjustment is disrupted by daylight saving time. *Current Biology: CB*, 17(22), 1996-2000. doi: S0960-9822(07)02086-6 [pii]

Kantermann, T.; Juda, M.; Vetter, C.; Roenneberg, T. (2010): Shift-work research – where do we stand, where should we go? *Sleep and Biological Rhythms*, 8(2), 95–105.

Kantermann, T.; Sung, H.; Burgess, H.J. (2015): Comparing the morningness-eveningness questionnaire and munich ChronoType questionnaire to the dim light melatonin onset. *Journal of Biological Rhythms*, 30(5), 449-453. doi:10.1177/0748730415597520 [doi]

Kantermann, T.; Wehrens, S.M.; Ulhoa, M.A.; Moreno, C.; Skene, D.J. (2012): Noisy and individual, but doable: Shift-work research in humans. *Prog Brain Res*, 199, 399-411. doi:B978-0-444-59427-3.00022-8 [pii] 10.1016/B978-0-444-59427-3.00022-8

Knutsson, A. (2003): Health disorders of shift workers. *Occup Med (Lond)*, 53(2), 103-8.

Provencio, I.; Rodriguez, I.R.; Jiang, G.; Hayes, W.P.; Moreira, E. F.; Rollag, M.D. (2000): A novel human opsin in the inner retina. *J Neurosci*, 20(2), 600-5.

Roenneberg, T.; Kantermann, T.; Juda, M.; Vetter, C.; Allebrandt, K. V. (2013): Light and the human circadian clock. *Handbook of Experimental Pharmacology*, 217(217), 311-331. doi:10.1007/978-3-642-25950-0_13 [doi]

Roenneberg, T.; Kuehnle, T.; Juda, M.; Kantermann, T.; Allebrandt, K.; Gordijn, M.; Meroow, M. (2007): Epidemiology of the human circadian clock. *Sleep Med Rev*, 11(6), 429-38. doi:S1087-0792(07)00089-5 [pii] 10.1016/j.smrv.2007.07.005

Roenneberg, T.; Wirz-Justice, A.; Meroow, M. (2003): Life between clocks – daily temporal patterns of human chronotypes. *J. Biol. Rhythms*, 18(1), 80-90.

HANNAH AHLHEIM

„Schneller schlafen.“

Die Phantasie von der Verkürzung der Schlafenszeit

„Sleep is an absurdity, a bad habit“¹, das erklärte der erfolgreiche Unternehmer und Glühbirnenfinder Thomas Edison 1914. Immer wieder betonte Edison in der Öffentlichkeit, dass er Schlafen für verschwendete Zeit hielte. Er selbst, so Edison, sei unter anderem so erfolgreich, weil er immer nur wenige Stunden schlafe.

Die Phantasie, dass man die so unproduktive Schlafenszeit besser nutzen oder verkürzen müsse, hat eine lange Geschichte. Konzepte vom „richtigen“ Schlaf waren spätestens seit dem 19. Jahrhundert eng verknüpft mit Vorstellungen von Produktivität, Effizienz und Ressourcennutzung. Auf der einen Seite stand daher schon in den ersten Schlafratgebern der 1880er und 1890er Jahre die Überlegung, dass der Mensch ausreichend Schlaf brauche, um fit zu sein für die Arbeit. Ein 8-stündiger Nachtschlaf von 22.00 Uhr bis 6.00 Uhr morgens, der sich nicht etwa nach den „Hühnern“, sondern nach der Uhrzeit richtete, sollte vor allem bei den angestrengten Kopfarbeitern „die für die Arbeit des kommenden Tages nötige Erholung und Erfrischung“² herbeiführen.

Doch auf der anderen Seite wuchs in der industrialisierten Gesellschaft auch die Faszination für die Idee, effizienter zu schlafen. Erste Wissenschaftler begannen, in Experimenten

auszutesten, ob und wie der Mensch seinen Schlaf reduzieren könnte, ohne an Leistungsfähigkeit zu verlieren. In den 1920er Jahren erlebte die Phantasie von der Schlafreduktion einen Höhepunkt. Durch die Mechanisierung, das Fließband und die Ideen des Taylorismus veränderte sich in dieser Zeit die Welt der Arbeit. Es galt nun, Körperrhythmen und Bewegungen im Zusammenspiel mit den Maschinen so zu organisieren, dass möglichst viel Arbeit pro Zeiteinheit geleistet werden konnte. Gleichzeitig veränderten Nachtarbeit, das „Nachtleben“ der „Goldenen Zwanziger“, die flächendeckende Beleuchtung der Stadtzentren, neue Medien und Transportnetze den Umgang mit der Nacht.

Vor diesem Hintergrund entwickelten sich neue Vorstellungen vom Schlaf. 1925 etwa waren acht Studierende der George Washington Universität unter der Leitung von Professor Fred A. Moss 60 Stunden lang wach geblieben. Sie wollten herausfinden, „whether sleep actually is vitally necessary“.³ „Some persons“, gab Moss als Ergebnis an, „can sleep faster than others“.⁴ Mit ein bisschen Training könne man den gewohnten 8-Stunden-Schlaf um 25 % reduzieren und mit sechs Stunden Schlaf auskommen. Auch in Deutschland fand diese Idee vom „schnelleren Schlaf“ Anklang. Emil Lenk etwa stell-

te 1928 fest, dass der Mensch auf „Luxusschlaf“ verzichten und nur noch einen sechsständigen „Bedürfnisschlaf“ schlafen könne.⁵ Denn die „Schlafarbeit“ werde „umso rascher erledigt, je tiefer sie ist“, erklärte 1932 auch der Direktor des Physiologischen Instituts der Universität Breslau, Hans Winterstein.⁶ Napoleon etwa, der angeblich mit 3 Stunden Schlaf pro Nacht ausgekommen war, sei ein „Schnell-Tiefschläfer“ gewesen.⁷ Wissenschaftler und Berichterstatter übertrugen so die tayloristische Vorstellung von der intensivierten Arbeit pro Zeiteinheit auf den Schlaf.

Wie grundlegend sich Vorstellungen vom Schlaf im Verlauf der Geschichte änderten und wie eng sie mit Arbeit und Alltag, Wirtschaft und Ideologie verbunden waren, zeigen auch Diskussionen um den „Nachtschlaf“ während des Zweiten Weltkriegs. Es sei nicht etwa ein Problem, dass große Teile der Bevölkerung an der Front, in den Luftschutzkellern und Rüstungsfabriken nachts kaum noch schlafen könnten, erklärte der „Schlafarzt“ Manfred Breuninger 1941. Diese „Umwälzung der Schlafverhältnisse“ sei vielmehr ein Fortschritt. Die Bindung des Schlafs an die Nacht sei ohnehin eine rein kulturelle Prägung, und die eigentlich erstrebenswerte Form des Schlafs sei der „Schichtschlaf“, der besser passe zur „anerkannten, ja für dringlich befundenen Schichtarbeit“.⁸ Und der germanische Held schlafe ohnehin nicht „nach der Uhr, sondern nach Bedarf“, führte Dr. H. im illustrierten Familienblatt *DAHEIM* aus.⁹

Während deutsche Schlafexperten während des Zweiten Weltkriegs den flexiblen „Heldenschlaf“ propagierten und mit Wachmachern wie der „Wunderpille“ Pervitin experimentierten, setzten sich US-amerikanische Experten auch mit den Gefahren von Schlafmangel auseinander. Sie machten zu wenig Schlaf als eine Ursache aus für die massenhaften psychischen Erkrankungen von Soldaten an der Front. Und auch die Rüstungsarbeiter an der „Heimatfront“ mussten offensichtlich schlafen, um produktiv arbeiten zu können. Die Schlafenszeit wurde so in den 1940er Jahren als wichtiger Faktor für die menschliche Gesundheit und Leistungsfähigkeit erkannt und das Wissen von Schlafexperten war von nun an gefragt.

Obwohl neue Forschungen und Experimente immer wieder bestätigten, dass der Schlaf für die seelische und körperliche Gesundheit des Menschen große Bedeutung hatte, erprobten auch in den folgenden Jahrzehnten Wissenschaftler und (Nicht-)Schläfer ein ums andere Mal, ob man das Schlafen nicht vielleicht abschaffen oder zumindest beschleunigen könnte. 1959 wachte der DJ Peter Tripp 200 Stunden hinter einer Schaufensterscheibe auf dem Times Square, bejubelt von Fans und Passanten und vermessen von Ärzten und Militärs. 1964 brach der Schüler Randy Gardner den Wachrekord, ebenfalls in der Obhut von Militärärzten und Schlafexperten.

Randy blieb dabei so stabil, dass der bekannte Schlafforscher William Dement wieder einmal überlegte, ob Schlaf wohl „really necessary“ sei?¹⁰ Mitte der 1980er Jahre ließ der Schlafwissenschaftler Jim Horne seine Studenten wochenlang kürzer schlafen, um herauszufinden, welche Schlafphasen zum „Luxusschlaf“ gehörten.¹¹ Zu Beginn des 21. Jahrhunderts finanziert das Pentagon Studien zur Erforschung eines Zugvogels, der Dachsammer, die während ihrer Reisen entlang der amerikanischen Küste sieben Tage lang ohne Schlaf auskommt.¹² „Sleep less. Feel better.“¹³, so lautete die Werbung für eine der ersten Handy-Schlaf-Apps.

Die Phantasie vom „Schnell-Tiefschläfer“ oder gar vom Menschen, der ganz ohne Schlaf auskommt, ist fester Bestandteil unserer Gesellschaft, sie ist untrennbar verbunden mit wirtschaftlichen, sozialen und kulturellen Entwicklungen der letzten Jahrhunderte. In der modernen Welt galt – und gilt – die Schlafenszeit in vielen Zusammenhängen als unproduktive, als vertane Zeit. Dabei könnte man den „Schnell-Tiefschläfern“ Edison und Napoleon auch andere Vorbilder entgegenhalten: Goethe konnte angeblich nur nach zehn Stunden Schlummer dichten und Albert Einstein, so heißt es, schlief bis zu 14 Stunden am Tag. Und selbst wenn wir nicht Einstein und Goethe sind, sondern einfach nur schlafen – unsere Schlafenszeit ist wichtiger Teil unserer Lebenszeit, sie ist lebenswichtig, sie ist eigene Zeit, Zeit zum Träumen.

1 Edison, Thomas, zit. nach Derickson, Alan: *Dangerously sleepy. Overworked Americans and the cult of manly wakefulness*, Philadelphia 2014, S. 1...

2 Uffelman, Julius: Schlaf und Schlaflosigkeit, in: *Vom Fels zum Meer. Spemann's illustrierte Zeitschrift für das deutsche Haus* (1890/91), S. 268-272, S. 269.

3 Burke, Newton: Is Sleep Just a Useless Habit? Scientists Seek to Reclaim the Hours Now Lost in Slumber, in: *Popular Science Monthly*, November 1925, S. 31.

4 Ebd.

5 Lenk, Emil: Bedürfnisschlaf und Luxusschlaf, in: *Das Ziel. Wirtschaft und Freiheit IV* (1928), S. 791-793, S. 793.

6 Winterstein, Hans: *Schlaf und Traum*, Berlin 1932, S. 23.

7 Ebd., S. 25.

8 Breuninger, Manfred: *Schlaf und seelische Harmonie. Gedanken zur praktischen Schlafpsychologie*, Stuttgart 1942, S. 55.

9 H.: *Vom guten Schlaf, von der Schlaflosigkeit und vom Schnarchen*, in: *Daheim* 75 (1939), S. 7-8, S. 7.

10 Dement, William C.: *Some Must Watch While Some Must Sleep*, San Francisco 1974, S. 12.

11 Vgl. Penzel, Thomas: *Schlaufforschung heute. Entwicklungen, Techniken und Motivationen der Praxis*, in: Ahlheim, Hannah: *Kontrollgewinn – Kontrollverlust. Die Geschichte des Schlafs in der Moderne*, Frankfurt/Main/New York 2014, S. 209-226, S. 216f.

12 Vgl. u.a. Crary, Jonathan: *24/7. Schlaflos im Spätkapitalismus*, Berlin 2014, S. 9f.

13 <http://wakemate.com>, Zugriff 2. Februar 2013.

Pd. Dr. Hannah Ahrend, Historikerin, Universität Göttingen und Zentrum für zeitgeschichtliche Forschung, Potsdam.

Schlafen in Deutschland

Zwei repräsentative nationale Schlafstudien sind in diesem Jahr veröffentlicht worden: der DAK-Gesundheitsreport 2017 mit dem Schwerpunktthema Schlafstörungen und der beurer Schlafatlas 2017. Beide Studien ergänzen sich gegenseitig und geben insgesamt ein umfassendes Bild des Schlafverhaltens der Deutschen, der Verbreitung von Schlafstörungen und deren Risikofaktoren. Ausgewählte Ergebnisse beider Studien sollen an dieser Stelle vorgestellt werden.

Der DAK-Gesundheitsreport 2017

Jährlich erscheint der DAK-Gesundheitsreport. Der aktuelle Report (Daten von 2015/2016) hat, wie schon der Report 2010 (Daten von 2008/2009)¹, Schlafstörungen als Schwerpunktthema. Der Report basiert auf drei Untersuchungen:

1. Die Arbeitsunfähigkeitsdaten aller bei der DAK versicherten Erwerbstätigen² wurden ausgewertet und durch ambulante Behandlungs- und Arzneimitteldaten ergänzt.
2. Mit namhaften Experten*innen³ der Schlafmedizin wurden halbstandardisierte Interviews durchgeführt.
3. Da diese beiden Datenquellen nur unzureichend Aufschluss über Häufigkeit und Ursachen von Schlafstörungen geben, wurde darüber hinaus im Oktober 2016 eine repräsentative standardisierte Befragung von 5.207 Erwerbstätigen im Alter zwischen 18 und 65 Jahren⁴ durch das Forsa Politik- und Sozialforschung Institut durchgeführt.

Schlafprobleme und Arbeitsunfähigkeit

Schlafprobleme werden oft als einfache Alltagsbeschwerden bagatellisiert und es wird zu Selbstmedikation gegriffen, wie die Ergebnisse der ergänzenden Forsa-Befragung zeigen. Jeder Zweite kauft sich in der Apotheke seine Schlafmittel ohne Rezept. Daher spielen Schlafstörungen in den Daten zur Arbeitsunfähigkeit nur eine geringe Rolle. Sie werden auf Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen nur selten als Ursache angeführt: Nur wenige Erwerbstätige sind pro Jahr wegen Schlafstörungen krankgeschrieben. Dennoch zeigt der Vergleich mit früheren Gesundheitsreporten, dass sich die Zahl der Fehltag aufgrund von Schlafproblemen von 2005 bis 2015 um 77 % erhöht hat⁵. Maßgeblich zum Arbeitsunfähigkeitsgeschehen tragen die Einzeldiagnosen Insomnie und Schlafapnoe bei, wobei vor allem die Fehltag aufgrund von Insomnien zugenommen haben.

Die Verteilung von Schlafstörungen in der Bevölkerung

In der ergänzenden standardisierten Befragung *Erwerbstätiger* durch das Forsa Institut für Politik- und Sozialforschung im Oktober 2016 (3) wurden u. a. die Prävalenz von Insomnie, mögliche Risiko- und Schutzfaktoren, wie Arbeitsbedingungen und Schlafhygiene und auch Aspekte der Versorgung von Schlafpatienten erfasst. Hier wurden zusätzlich

das Bildungs- und Tätigkeitsniveau sowie mehrere Merkmale der Arbeitsbedingungen und der Beschäftigungssituation berücksichtigt. Laut dieser Ergänzungsstudie litten 80 % der Erwerbstätigen unter Schlafproblemen und jeder zehnte Arbeitnehmer sogar unter schweren Schlafstörungen. Der Vergleich mit den Ergebnissen des DAK-Gesundheitsreportes 2010 zeigt, dass der Anteil der Erwerbstätigen, die unter Schlafstörungen leiden, stark zugenommen hat. Sagten 2009 nur 22,4 % der Befragten, dass sie unter Schlafstörungen leiden, waren dies 2016 50,8 %. Schwere Schlafstörungen nahmen um 60 Prozent zu. Folgen sind Tagesmüdigkeit und Erschöpfung: 43 % sagten, sie seien bei der Arbeit müde und 31 %, sie seien regelmäßig erschöpft.

Befragte mit *Abitur oder Fachabitur* gaben seltener Schlafstörungen an als Befragte mit Hauptschul- oder Realschulabschluss. Erwerbstätige mit einem *gehobenen Tätigkeitsniveau* gaben dies seltener an als solche mit einem niedrigen Tätigkeitsniveau. Insbesondere Schicht- und Nachschichtarbeit, wechselnde Arbeitszeiten, Samstagsarbeit und Sonn- und Feiertagsarbeit begünstigen das Insomnierisiko. Mit der Anzahl der Nachtschichten steigt das Risiko. Auch Arbeitsbedingungen wie Termin- und Leistungsdruck, Arbeit an der Grenze der Leistungsfähigkeit, zu wenige Pausen, die Zahl der Überstunden, ständige Erreichbarkeit oder Beschäftigungsunsicherheit erhöhen das Risiko für Schlafstörungen.

Wissen um schlaffördernde Bedingungen wird häufig nicht umgesetzt. Kaum jemand schränkt den Medienkonsum vor dem Schlafengehen ein und Entspannungstechniken werden nur wenig angewendet. 83 % der Befragten schauen vor dem Einschlafen fern, 68 % benutzen am Abend den Laptop oder das Smartphone⁶ und jeder Achte kümmerte sich nach Feierabend noch um berufliche Belange. Anwendungen (Apps) von Smartphones oder Tablets mit Funktionen zur Schlafkontrolle und Schlafoptimierung (s. S. 15) nutzen bereits 8 % der Befragten.

Schlafstörungen – ein unterschätztes Phänomen

Um die Befunde der Datenanalysen zu unterstützen, wurde eine offene Befragung namhafter Expert*innen der Schlafmedizin zur Bedeutung und zur Versorgung von Schlafstörungen durchgeführt (2). Die Expert*innen wiesen darauf hin, dass Schlafstörungen meist nicht als behandlungsbedürftige

Krankheit wahrgenommen werden, Allgemeinmediziner wie auch Fachärzte würden über zu wenig Wissen darüber verfügen. In der Versorgung von Schlafpatienten gebe es zu wenige Angebote, schlafmedizinische Praxen und Schlafzentren fehlten und die Wartezeiten für die Diagnose im Schlaflabor seien zu lang. Zu häufig würden über längere Zeit Schlafmittel eingenommen. Alternative Therapien, wie z. B. kognitive Verhaltenstherapie, würden nur selten angewandt. Die befragten Expert*innen sahen kaum einen Nutzen von Apps zur Schlafanalyse, Fitnesstrackern u. a.; deren Befunde seien oft falsch und wenig aussagekräftig. Einzig Apps zum Führen eines Schlaftagebuches bewerteten sie positiv.

Der beurer Schlafatlas 2017⁷

Während die DAK-Schlafstudie nur Erwerbstätige betraf, wurde in der beurer Schlafstudie (Emnid-Befragung im Herbst 2016) eine repräsentative Stichprobe über 17-jähriger in der Gesamtbevölkerung zu ihren Schlafgewohnheiten befragt. 222 der Probanden nahmen zusätzlich an einer Begleitstudie teil, an der die Firma Beurer einen von ihr hergestellten Schlafsensor (SE 80 SleepExpert), der Vergleiche zwischen dem subjektivem Schlafempfinden und objektiven Schlafmessdaten ermöglicht, von einem schlafwissenschaftlichen Institut anwenden ließ. Zudem wurden zusätzlich anhand von Daten des Sozioökonomischen Panels regionale Unterschiede im Schlafverhalten der Deutschen geprüft. Laut beurer Schlafstudie bewerteten die Deutschen im Durchschnitt ihren Schlaf mit 6,9 Punkten auf einer Skala von 0 bis 10 als gut. 15 % der Befragten waren mit ihrem Schlaf unzufrieden.

Abhängigkeit der Schlafqualität von einzelnen Merkmalen

In der beurer Studie wurde die Schlafqualität in Abhängigkeit von Alter, Wohnort, Beruf, Partnerschaft, gesundheitlichen und sozioökonomischen Faktoren untersucht.

In kleineren *Orten* schlafen Menschen besser (7,6) als in größeren. *Schüler* beurteilten ihren Schlaf (7,7) am besten. *Ältere über 60* bewerteten ihren Schlaf etwas besser als Menschen zwischen 30 und 60 Jahren. Zwischen *Männern und Frauen* wurden keine wesentlichen Unterschiede in der Bewertung ihrer Schlafqualität festgestellt.

Berufstätige beklagten mehr Schlafmangel als Nichtberufstätige – fast 40 % von ihnen wünschten sich mehr Schlaf. Als wichtigsten Grund für schlechten Schlaf gaben sie „Stress während der Arbeit“ an. Sie gingen an Werktagen später zu Bett als Nichtberufstätige und brauchen länger, um abzuschalten und zur Ruhe zu kommen. Am Wochenende blieben sie länger im Bett, was die Autoren der Studie als Nachholen des Schlafes interpretieren. Als unzureichend bewerteten vor allem Erwerbstätige mit Samstags- und Sonntagsarbeit, Schicht-, Nacht- und Bereitschaftsdienst ihren Schlaf.

Insbesondere bei *vollzeitbeschäftigten Müttern* war Arbeitsstress Hauptauslöser für schlechten Schlaf (53 %). Bei über 60-Jährigen waren es eher gesundheitliche Probleme, die den Schlaf störten. Mit Partner war die Schlafzufriedenheit schlechter als ohne. Die Schlafdauer von Paaren mit Kindern war insgesamt kürzer als die Schlafdauer von Singles.

Nicht nur äußere Faktoren beeinträchtigen den Schlaf, sondern auch individuelles Verhalten vor dem Zu-Bett-Gehen wie Smartphone- und TV-Nutzung. 85 % der Befragten verbrachten die letzte Stunde vor dem Zubettgehen vor dem TV-Gerät. Hierin kommt die beurer Schlafstudie zu gleichen Ergebnissen wie der DAK-Schlafreport. Auch zu spätes Essen am Abend oder Alkohol gehen mit schlechterer Schlafqualität einher.

Als Indikator für Schlafmangel und Übermüdung sehen die Autoren den regelmäßigen Wunsch von 31 % der Deutschen, länger zu schlafen. 31 % fühlten sich morgens matt, klagten über Anlaufschwierigkeiten am Morgen und 30 % nickten tagsüber unfreiwillig ein.

Wo schläft es sich in Deutschland am besten?

In der Beurer-Schlafstudie wurde auch die Schlafqualität in den deutschen Regionen ermittelt. Hierfür wurden zusätzlich Daten des Sozioökonomischen Panels herangezogen.

Beispielsweise gingen Berliner abends am frühesten ins Bett (21:43). In Rheinland-Pfalz standen die Menschen morgens am frühesten auf (6:35).

Im Dorf schläft es sich besser als in der Stadt und im Norden Deutschlands schläft man länger und besser als im Süden. Während 43 % der Bayern den „Wunsch nach mehr Schlaf“ angaben, waren es in Rheinland-Pfalz nur 19 %. Am zufriedensten mit dem Schlaf war man in Bremen und am unzufriedensten in Berlin.

Subjektive Einschätzung und objektive Messung

Durch die Begleitstudie zum beurer Schlafatlas mit dem Schlafsensor „SE80 Sleep Expert“ stehen 222 repräsentative Biosignal-Datensätze der Parameter objektive Schlafdauer, Schlafphasenverteilung (Tiefschlaf, REM-Schlaf, Leichtschlaf), Anzahl nächtlicher Wachphasen, Herzfrequenz und Atemfrequenz für die Beurteilung der Schlafqualität zur Verfügung. Mit dem Gerät ist es möglich, diese Schlafmerkmale unter realitätsnahen Alltagsbedingungen und über längere Zeiträume hinweg aufzuzeichnen.

Die Ergebnisse: Die Deutschen schätzen ihren Schlaf besser ein, als er ist. Sie schätzen ihre absolute Schlafdauer durchschnittlich auf 6:54 Stunden, tatsächlich ergibt sich aber nur eine reine Schlafdauer von 6 Stunden. 11,3 % der Teilnehmer brauchten länger als 40 Minuten, um einzuschlafen und 30,5 % haben mehr als acht Schlafunterbrechungen. Bei

mehr als acht Schlafunterbrechungen beginnt die klinische Relevanz von Durchschlafstörungen. Die Deutschen schlafen leichter, als Mediziner gut finden – der Anteil des Leichtschlafs beträgt laut Sensormessung 63 % (Laut Schlafmedizin sollte der Anteil des Leichtschlafs 50 bis 60 % betragen). Auch die Anteile des Tiefschlafs (17,2 %) und des REM-Schlafs (19,8 %) liegen unterhalb schlafmedizinischer Normwerte.

1 Herangezogen wurden für den DAK-Gesundheitsreport 2010 Arbeitsunfähigkeitsdaten der erwerbstätigen DAK-Versicherten des Jahres 2009, Leistungsdaten der DAK wie ambulante ärztliche Diagnosen und Arzneimitteldaten des Jahres 2008, Daten einer repräsentativen Bevölkerungsbefragung unter Erwerbstätigen in 2009 sowie einer Expertenbefragung 2009 (vgl. <https://www.dak.de/dak/download/vollstaendiger-bundesweiter-gesundheitsreport-2010-1319238.pdf>)

2 N=2,6 Mio. erwerbstätig Versicherte

3 N=15

4 Das in der DAK-Studie verwendete Erhebungsinstrument folgt dem in der DEGS1 Befragung des Robert Koch-Instituts verwendeten Instrument.

5 Hierfür wurden die Arbeitsunfähigkeitsdaten der DAK-Gesundheit von 2005-2015 herangezogen.

6 Der hohe Blauanteil im Licht dieser Bildschirme beeinträchtigt die Melatoninproduktion und damit den Schlaf, weshalb viele Schlaf-forscher ausdrücklich von einer späten Nutzung dieser Geräte abraten.

7 Informationen über die Studie im Internet unter: <http://www.schlafatlas.de/study.php>

Literatur:

Storm, Andreas (Hrsg.) (2017): Gesundheitsreport 2017. DAK-Gesundheit. Hamburg. Im Internet unter: <https://www.dak.de/dak/download/gesundheitsreport-2017-1885298.pdf>.

Datum des Abrufs: 20.04.2017

Feld, Michael; Young, Peter (2017): beurer Schlafatlas 2017. So schläft Deutschland. München.

HORST-WERNER KORF

Sommerzeit – Soziales Jetlag – Schlafdefizit

Von der Winter- zur Sommerzeit

Zweimal im Jahr wird in Europa (mit Ausnahme Russlands und der Türkei) die (Außen)-Zeit um eine Stunde verschoben. Am letzten Sonntag im März wird die Uhr um eine Stunde vorgestellt („spring forward“, „Vor“-Frühling) und die Sommerzeit kommt. Am ersten Sonntag im Oktober wird die Winterzeit eingeläutet und wir gewinnen diese Stunde zurück („fall back“, „Nach“-Herbst). Dieses „Vor“ und „Zurück“ betrifft die ganze Gesellschaft. Als Vorteil dieses abrupten Eingriffs in die äußere Uhr wird immer wieder die Energieeinsparung angeführt. Hierfür gibt es allerdings keine harten Belege. Im Gegenteil, einige Studien zeigen, dass die Zeitumstellung sogar mit einem erhöhten Energiebedarf einhergeht. Als weiterer Vorteil wird angeführt, dass wir an den Sommerabenden die Sonne länger genießen können, auf der Terrasse oder beim Joggen. Welche Nachteile hat nun die Zeitumstellung? Im Frühjahr, wenn die Uhren um eine Stunde vorgestellt werden, verlieren wir eine Stunde Schlaf, die wir im Herbst zurückgewinnen, wenn die Uhr um eben diese Stunde zurückgestellt wird. Unser durch die „äußeren“ Uhren kontrollierter „Sozial“-rhythmus erfährt also im Frühjahr einen Phasenvorsprung und im Herbst eine Phasenverzögerung. Diese Phasenveränderung macht unsere „innere Uhr“ (das circadiane System, das alle rhythmischen Körperfunktionen steuert) aber nur verzögert mit: es kommt zum Auseinanderdriften von „Innenzeit“ und „Außenzeit“, wissenschaftlich gesprochen zur „Desynchronisation“. Bedingt durch die Trägheit unserer Inneren Uhr vergehen – individuell unterschiedlich – mehrere Tage bis hin

Rhythmen und Zeitgeber – Außenzeit

Biologische Rhythmen lassen sich nach ihrer Periodendauer in annuale, saisonale, lunale und diurnale und ultradiane Rhythmen unterscheiden. Der mit Abstand am besten untersuchte und höchstwahrscheinlich auch funktionell bedeutendste Rhythmus ist der alle 24 Stunden wiederkehrende diurnale (oder synonym: nycthemerale) Rhythmus. Dieser wird durch den täglichen Wechsel von Hell und Dunkel (das Nycthemeron), den die Drehung der Erde um sich selbst erzeugt, dominiert. Ihm folgen – oft phasenverschoben – alle möglichen anderen externen Zeitreize: Wecker, soziale Interaktionen usw.

Der Schlaf-Wach-Rhythmus ist der augenfälligste Ausdruck unserer diurnalen Rhythmisität. Allerdings unterliegen auch die Körperkerntemperatur, die Ausschüttung zahlreicher Hormone und biologische Regulationsvorgänge auf zellulärer und molekularer Ebene einer solchen Rhythmik. Im Normalfall stehen die genannten Rhythmen bezüglich ihrer jeweiligen Phase in einem bestimmten Verhältnis zueinander. Dieses geordnete Zusammenspiel diurnal rhythmischer Körperfunktionen ist Ausdruck einer Synchronisation.

zu Wochen, bis Außen- und Innenzeit wieder im Takt sind. Hierdurch kommt es für viele Menschen zu erheblichen Beschwerden, wie Umfragen großer deutscher Krankenkassen immer wieder belegen. Die Desynchronisation von Außen- und Innenzeit führt zu Schlaf- und Konzentrationsstörungen, depressiven Verstimmungen, Unwohlsein und Verdauungsproblemen. Umfassende chronobiologische und chronomedizinische Untersuchungen belegen, dass Mensch und Tier einen

Phasenvorsprung, wie wir ihn bei der Umstellung von Winter- auf Sommerzeit erleben, schlechter wegstecken als die Phasenverzögerung, die bei Umstellung von Sommer- auf Winterzeit erfolgt. Dieses erklärt, warum die Beschwerden bei der Zeitumstellung im Frühjahr häufiger und stärker sind. Rund 10 % mehr Menschen suchen dann einen Arzt auf. Langzeitanalysen zeigen, dass das Herzinfarktrisiko in den ersten Tagen nach Umstellung auf die Sommerzeit deutlich erhöht ist. Besonders Kleinkindern macht der Phasenvorsprung zu schaffen.

Von Arbeitstagen zu freien Wochenenden

Verschiebungen zwischen „Außenzeit“ und „Innenzeit“ und – damit verbunden – Verschiebungen des Schlaf-Wach-Rhythmus erleben die Menschen nicht nur zweimal im Jahr während der Zeitumstellung, sie treten auch wöchentlich beim Wechsel zwischen Arbeitstagen und freien Tagen auf. Hierbei manifestieren sich deutliche interindividuelle Unterschiede im Schlafverhalten an freien Tagen, die es erlauben, einzelnen Menschen einen Chronotyp zuzuordnen. Während bei manchen Menschen die Schlafphase an freien Tagen relativ spät liegt (späte Einschlaf- und späte Aufwachzeit), neigen andere zu frühen Einschlaf- und Aufwachzeiten. Der erste Typus besitzt einen späten Chronotyp (bildlich als „Eule“ bezeichnet), der zweite hat einen frühen Chronotyp (bildlich: „Lerche“). Diese beiden Typen stellen die beiden Enden eines annähernd normalverteilten Kontinuums verschiedener Chronotypen dar. Der (bei weitem häufigste) Mitteltyp wird bildlich als „Goldammer“ bezeichnet.

Der Chronotyp ist messbar, kann in Zahlen gefasst werden und wird so der demographischen Analyse zugänglich. Neben dem „morning und evening type“ Fragebogen von Horne und Östberg (1975) stellt das von Roenneberg und Wirtz-Justice entwickelte Munich Chronotype Questionnaire (MCTQ) eine etablierte und geeignete Methode dar, um beim Menschen das individuelle Schlaf-Wachverhalten an Arbeitstagen und freien Tagen numerisch als Uhrzeitangaben zu erfassen (Roenneberg et al. 2003). Kernstück des Fragebogens ist die Erfassung der Schlafmitte und der Schlafdauer an freien und an Arbeitstagen. Die Lage der Schlafmitte an freien Tagen ist das Maß des Chronotyps.

Der Chronotyp unterscheidet sich zwischen einzelnen Altersgruppen sowie zwischen Männern und Frauen. Männer zeigen insgesamt einen späteren Chronotyp als Frauen. Dieser Unterschied ist in der Gruppe der 20-24-jährigen besonders deutlich und wird in höherem Alter zunehmend geringer, bei über 50-jährigen ist dieser Geschlechtsunterschied nicht mehr erkennbar. Die Häufigkeitsverteilung der Chronotypen in der Gesamtpopulation ist nur annähernd normalverteilt und nur annähernd symmetrisch: die Verteilungskurve ist deformiert: unter den Jüngeren findet sich ein Überhang an Eulen und bei den über 70-jährigen ein Überhang an Lerchen.

Heute ist noch nicht völlig klar, welche physiologischen Prozesse und Mechanismen der Ausprägung der verschiedenen Chronotypen zugrunde liegen. Einerseits kann von einer genetischen Prädisposition ausgegangen werden, andererseits könnte der Chronotyp durch Umweltfaktoren und epigenetische Prozesse beeinflusst werden. Eigene Untersuchungen erlauben es, inzwischen auch Mäuse durch Erfassung ihres Bewegungsverhaltens während der Nacht und des Tages zu chronotypisieren (Wicht et al. 2014). Künftige Untersuchungen an diesem Modellsystem dürften helfen, eine mechanistische Erklärung für die unterschiedlichen Chronotypen zu finden.

Rhythmen und endogene Oszillatoren – Innenzeit

Die externen Zeitreize wirken auf ein internes rhythmogenetisches System ein, das selbst in Abwesenheit von externen Zeitreizen den rhythmischen, wohlsynchronisierten Ablauf unserer Körperfunktionen gewährleistet. Diese Rhythmen manifestieren sich, wenn Mensch und Tier isoliert werden und externe Zeitreize nicht mehr wahrnehmen können (z. B. bei Aufenthalt der Tiere im Dauerdunkel, Leben von Menschen in Bunkern mit künstlichen Lichtbedingungen). Das interne rhythmogenetische System wird heute wissenschaftlich als „circadianes System“ (abgeleitet von „circa diem“, ungefähr eine Tageslänge) bezeichnet, da die Periodenlänge seines endogen erzeugten Rhythmus nur ungefähr einer Tageslänge von 24 Stunden entspricht: beim Menschen ist sie etwas länger als 24 Stunden, bei Nagetieren (Hamstern, Ratten Mäusen) hingegen etwas kürzer. Das circadiane System ist – einem Orchester vergleichbar – hierarchisch gegliedert: Der Dirigent, die „Hauptuhr“ findet sich im Gehirn in einem kleinen paarigen Kerngebiet im Kellergeschoss des Zwischenhirns (Hypothalamus) über der Sehnervenkreuzung (Chiasma opticum). Wegen ihrer Lage werden diese paarigen Kerne als suprachiasmatische Nuclei (SCN) bezeichnet. Jeder SCN enthält ca. 20.000 Nervenzellen. Hier wird ein genetisch programmierter circadianer Rhythmus durch Interaktion von Uhrengenen und ihren Proteinprodukten generiert (sog. transkriptionell-translationale Rückkopplungsschleifen) und wichtige Funktionen wie Fortpflanzung, Ernährung und Temperaturregulation gesteuert. Die Instrumente des Orchesters, „die Nebenuhren“ finden sich in allen Geweben und Organen des Körpers. Diese werden über komplizierte und mannigfaltige Mechanismen und Wege (vegetatives Nervensystem mit Sympathicus und Parasympathicus, Hormone wie Cortisol und Melatonin) durch die Hauptuhr im SCN gesteuert. Die Körperuhren beeinflussen ihrerseits wiederum die Genaktivität, Proteine oder Enzyme in Organen, die oftmals wichtige Stoffwechselvorgänge kontrollieren. Insgesamt wird die Expression von mehr als 10% aller Gene (ca. 3000) durch das molekulare Uhrwerk gesteuert. In der Leber arbeiten zum Beispiel Enzyme, die Alkohol abbauen, am Morgen langsamer als am Abend (Korf und von Gall 2013).

Vom Social Jetlag zum Schlafdefizit

Aus der Differenz zwischen der Schlafmitte an freien Tagen und Arbeitstagen kann das Social Jetlag berechnet werden: dieses ist bei Eulen wesentlich größer als bei Lerchen. Das Schlafdefizit wird aus der Differenz der Schlafdauer zwischen freien und Arbeitstagen berechnet. Auch dieses ist bei den Eulen deutlich höher als bei den Lerchen.

Schlafdefizit und Social Jetlag verändern sich mit dem Alter. Die Gruppe der 20-24-jährigen weist das stärkste Schlafdefizit und das größte Social Jetlag auf. Mit steigendem Alter wird das Schlafdefizit sowohl bei Frauen als auch bei Männern zunehmend geringer und ist – unabhängig vom Geschlecht – bei den über 60-jährigen nicht mehr nachweisbar. Das gleiche gilt für das Social Jetlag.

Eine repräsentative durch den Gesundheitsmonitor 2013 (Verlag Berthelsmann-Stiftung) unterstützte Umfrage ging der Frage nach den Beziehungen zwischen Beruf, Social Jetlag und Schlafdefizit nach. Hierbei zeigte sich das größte Schlafdefizit und das ausgeprägteste Social Jetlag bei Vorarbeitern und Beamten, während Selbständige und Akademiker in freien Berufen davon am wenigsten betroffen waren. Landwirte wiesen fast kein Schlafdefizit und Social Jetlag auf (Korf et al. 2013).

Menschen mit einem sehr späten Chronotyp und großem Social Jetlag akkumulieren verstärkt Risikofaktoren. Sie konsumieren vermehrt Nikotin, Alkohol und Koffein und besitzen einigen Studien zufolge einen höheren Body-Mass-Index (BMI), der Körpergewicht und Körpergröße in Beziehung setzt (Roenneberg et al. 2012). Social jet lag und Schlafdefizit können somit als potente Stressoren gelten.

Natürlich lässt sich kräftig darüber streiten, wo genau die Grenze zwischen einem tolerablen, dem Leben in der Wirklichkeit des Alltags geschuldeten Stress und einer pathologischen, interventionsbedürftigen Situation liegt. Oder anders gefragt: Ist die zwei Mal im Jahr erfolgende Zeitumstellung tolerabel oder sollten wir intervenieren?

Winterzeit im Sommer? Sommerzeit im Winter?

Im Hinblick auf die eingangs geschilderten Probleme, die die Zeitumstellung einer Mehrzahl von Menschen macht, bleibt aus chronomedizinischer Sicht nur eine Antwort: Die Zeitumstellung muss abgeschafft werden, und zwar in ganz Europa. Es ist zu hoffen, dass die chronomedizinischen Erkenntnisse bald die notwendige politische Unterstützung finden und gesellschaftlich umgesetzt werden. Bei Abschaffung der Zeitumstellung wird sich die Frage erheben, welche Zeit dauernd beibehalten werden soll: die Sommer- oder die Winterzeit. Die Liebhaber langer heller Sommerabende werden sicher für die Beibehaltung der Sommerzeit plädieren. Aus chronomedizinischer Sicht ist allerdings dringend zu empfehlen,

Innen- und Außenzeiten – Entrainment

Unser tatsächliches, alltägliches, rhythmisches Verhalten entsteht im Zusammenspiel zwischen externen Zeitreizen und dem internen rhythmogenetischen System. Die externen Zeitreize werden nach Jürgen Aschoff als „Zeitgeber“ bezeichnet. Durch sie erfolgt die Anpassung der Innenzeit an die Außenzeit. Der für Mensch und Tier wichtigste Zeitgeber ist der tägliche Hell-Dunkel-Wechsel (das Nycthemeron), der von hochspezialisierten Lichtrezeptoren in der Netzhaut (sog. „circadiane“ Photorezeptoren, da sie das circadiane System beeinflussen) wahrgenommen und über eine Untereinheit des Sehnervs vom Auge zum Hypothalamus übertragen wird und so die Phasenlage des SCN mit der des Tag-/Nacht-Wechsels synchronisiert. Der Zustand, der so erreicht wird – also die Synchronisation der inneren und äußeren Zeiten und Phasenlagen – wird als „entrainment“ (verbatim: „das Hinterhergeschleppt-Werden“) bezeichnet. Unterbleibt dieses Entrainment – etwa bei Blinden, deren Sehnerven zerstört wurden – kann es zu massiven Verschiebungen des Schlaf-Wach-Rhythmus in Relation zu den Lichtverhältnissen kommen; aber auch Erkrankungen wie Depression, Alzheimer, Morbus Parkinson u. a. wirken sich massiv auf die „entrainability“ der inneren Rhythmen der Betroffenen aus.

die Winterzeit als dauernde Zeit zu belassen. Das natürliche Tageslicht ist der entscheidende Taktgeber für die Anpassung unseres circadianen Systems an unsere Umwelt. Besonders wichtig ist Tageslicht am Morgen, um uns wach und konzentriert zu machen. Würde die Sommerzeit die Dauerzeit werden, so würde die Sonne in Frankfurt am Main am 15.12. erst nach 9 Uhr aufgehen. Wir müssten also, je nach Aufstehzeit, mindestens 2-3 Stunden ohne natürliches Tageslicht auskommen – und das ist eine viel zu lange Zeitspanne.

Dr. Horst-Werner Korf, Senckenbergisches Chronomedizinisches Institut, Fachbereich Medizin der Goethe-Universität Frankfurt

Literatur:

- Horne, J. A.; Östberg, O. (1975): A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. In: *Journal for Chronobiology*, 4, 97-110.
- Korf, H.-W.; v. Gall, C. (2013): Circadian physiology. In: *Neuroscience in the 21 century* (D.W. Pfaff, ed.), Springer, pp. 1813-1845.
- Korf, H.-W.; Wicht, H.; Wicker, S.; Hübner, J.; Ekhardt, D. (2013): Chronobiologie – Chronotypen – Chronomedizin. Frankfurt a. M. (unveröffentlicht).
- Roenneberg, T.; Wirz-Justice, A.; Mellow, M. (2003): Life between clocks: daily temporal patterns of human chronotypes. In: *Journal of Biological Rhythms*, 18: 80-90.
- Roenneberg, T.; Allebrandt, K. V.; Mellow, M.; Vetter, C. (2012): Social jetlag and obesity. In: *Current Biology* 22, 939-943.
- Wicht, H.; Korf, H.-W.; Ackermann, H.; Ekhardt, D.; Fischer, C.; Pfeffer M. (2014): Chronotypes and rhythm stability in mice. In: *Chronobiology International* 31, 27-36.

MARCO HAFNER

Warum Schlaf wichtig ist

Volkswirtschaftliche Kosten des Schlafmangels

Es ist allgemein anerkannt, dass Schlaf für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden essentiell ist. Unzureichender Schlaf hat weitreichende Folgen, wie zum Beispiel ein erhöhtes Sterblichkeitsrisiko und mangelnde Produktivität am Arbeitsplatz. Diese Konsequenzen schlechten Schlafes auf der individuellen Ebene haben auch einen gesamtgesellschaftlichen Effekt auf die Gesundheit, die Produktivität und letztlich die ökonomische Leistungsfähigkeit ganzer Länder.

Eine Studie von RAND Europe hat erstmalig den Zusammenhang zwischen unzureichendem Schlaf von Milliarden Menschen weltweit und dem kumulativen finanziellen Verlust für verschiedene Volkswirtschaften aufgezeigt. Fünf OECD-Länder wurden im Rahmen der Studie untersucht: die Vereinigten Staaten, das Vereinigte Königreich, Kanada, Deutschland und Japan. Die Ergebnisse der Studie zeigen einen alarmierend hohen ökonomischen Schaden durch Schlafmangel.

Die Bestimmung des Schadens erfolgte in vier Stufen. Auf der ersten Stufe wurde versucht, anhand einer Untersuchung der Determinanten der Schlafdauer die *Hauptgründe unzureichenden Schlafes* zu verstehen. Es wurden Faktoren auf zwei Ebenen unterschieden: individuelle Faktoren, die Lebensstil, Gesundheit, persönliche und sozio-demographische Faktoren umfassen, sowie Faktoren, die mit dem Arbeitsplatz zusammenhängen. Zweitens wurde aufbauend auf der vorhandenen Literatur mit einer Meta-Analyse die Evidenz zum Zusammenhang zwischen *Schlafmangel und Sterblichkeitsrisiko* geprüft. Drittens wurde mit Hilfe eines großen Arbeitgeber-Arbeitnehmer-Datensatzes der Effekt von Schlafmangel auf Produktivität quantifiziert, um die *ökonomischen Folgen von Schlafmangel* abschätzen zu können. Dieser Datensatz umfasste Daten von 62.000 Arbeitnehmern der Studie „Britain's Healthiest Workplace“ von VitalityHealth, die 2015 und 2016 erhoben wurden. Schließlich wurde ein neues ökonomisches Modell entwickelt, das all diese empirischen Parameter verwendete und das Verhalten von echten Akteuren, die konsumieren, Geld investieren oder sparen, zur Arbeit oder Schule gehen und in Rente gehen, imitierte.

Dieses Modell hat gezeigt, dass die *durch unzureichenden Schlaf unter Berufstätigen verursachten Gesamtkosten* außerordentlich hoch sind. Aufgrund der Größe ihrer Volkswirtschaft erleiden die Vereinigten Staaten mit Abstand absolut den größten ökonomischen Schaden (bis zu 411 Milliarden Dollar jährlich oder 2,28 % des BIP), gefolgt von Japan (bis zu 138 Milliarden Dollar jährlich oder 2,92 % des BIP), das

relativ, also bezogen auf das BIP, den größten Schaden hat. Deutschland (bis zu 60 Milliarden Dollar oder 1,56 % des BIP) und das Vereinigte Königreich (bis zu 50 Milliarden Dollar oder 1,86 % des BIP) verzeichnen ebenfalls hohe Verluste. Schlafmangel bereitet Kanada die geringsten Verluste (bis zu 21,4 Milliarden Dollar oder 1,35 % des BIP).

Durch kleine Veränderungen der Schlafdauer könnten diese Zahlen drastisch reduziert werden. Wenn die berufstätige Bevölkerung zum Beispiel anstatt weniger als sechs Stunden Schlaf zwischen sechs und sieben Stunden Schlaf pro Nacht bekäme, könnte mehr als die Hälfte des ökonomischen Verlusts durch Schlafmangel in den untersuchten Ländern vermieden werden, wobei die Vereinigten Staaten 226,4 Milliarden Dollar und Deutschland 34,1 Milliarden Dollar einsparen könnten.

Die zwei Hauptgründe für diese ökonomischen Verluste sind *Produktivitätseinbußen* und ein erhöhtes *Sterblichkeitsrisiko*, verursacht durch Schlafmangel der Berufstätigen der untersuchten Länder.

Produktivitätseinbußen können in zwei Kategorien eingeteilt werden: Absentismus und Präsentismus. Von Absentismus spricht man, wenn Arbeitnehmer vom Arbeitsplatz fernbleiben, während Präsentismus bedeutet, dass ein Arbeitnehmer am Arbeitsplatz ist, aber nicht die volle Leistung erbringt. Arbeitnehmer, die weniger als sechs Stunden pro Tag schlafen, verursachen im Schnitt 2,4 % mehr Produktivitätseinbuße als Arbeitnehmer, die zwischen sieben und neun Stunden täglich schlafen, was als gesunde Schlafdauer bezeichnet wird. Dieser Ausfall von Arbeitsproduktivität trägt zwangsläufig zu volkswirtschaftlichen Einbußen bei.

Eine Person, die im Schnitt zwischen sechs und sieben Stunden pro Nacht schläft, hat ein sieben Prozent höheres *Sterblichkeitsrisiko* als eine Person, die zwischen sieben und neun Stunden schläft. Dieses Risiko erhöht sich auf 13 % bei weniger als sechs Stunden Schlaf pro Nacht. Die erhöhte Sterblichkeit belastet die Wirtschaft, da die arbeitende Bevölkerung eines Landes reduziert wird und deren Fertigkeiten und Fähigkeiten dem Arbeitsmarkt verloren gehen.

Der dritte Effekt ist das schlechtere *schulische Abschneiden* von Kindern, die nicht ausreichend schlafen. Dieser Effekt ist zwar kurzfristig weniger relevant als die Produktivitätseinbußen und die erhöhte Sterblichkeit, aber dennoch langfristig wichtig. Unzureichender Schlaf führt zu suboptimaler schulischer Leistung in jungen Jahren. Das hat einen Effekt auf die

erzielten Qualifikationen und die beruflichen Aussichten der Kinder. Beides hat später einen direkten Einfluss darauf, wie viel eine Person mit ihrem Einkommen zur Wirtschaft beiträgt. Nachdem die erheblichen wirtschaftlichen Probleme, die durch unzureichenden Schlaf verursacht werden, herausgearbeitet wurden, wurde in der Studie die Rolle von Faktoren geprüft, die mit Schlafmangel im Zusammenhang stehen. Das Schlafverhalten wird von einer Reihe individueller Faktoren sowie von Faktoren am Arbeitsplatz beeinflusst. Individuelle Gründe reichen von der Lebensführung (wie zum Beispiel Familienstand) hin zur Gesundheit (wie etwa Body-Mass-Index (BMI) oder Rauchen). Faktoren, die mit dem Arbeitsplatz zusammenhängen, umfassen lange Arbeitswege, unrealistischen Zeitdruck und unregelmäßige Arbeitszeiten.

Insgesamt hatte die psychische Gesundheit den größten Einfluss auf das Schlafverhalten. Menschen, die ein mittleres bis hohes Risiko für psychische Probleme haben, schlafen im Schnitt 17,2 Minuten weniger am Tag als Menschen mit geringem Risiko. Auch andere Gesundheits- und Lebensführungsprobleme haben einen Einfluss, jedoch nicht im gleichen Ausmaß. Übergewichtige und adipöse Menschen schlafen im Schnitt 2,5 beziehungsweise 7 Minuten weniger als Menschen mit einem gesunden BMI. Ferner ist körperliche Bewegung im Umfang von weniger als 120 Minuten pro Woche mit 2,6 Minuten weniger Schlaf pro Tag verbunden, im Vergleich zu den Menschen mit mehr als den empfohlenen 150 Minuten Bewegung pro Woche.

Andere gesundheitliche Faktoren wie Rauchen und Muskel-Skelett-Erkrankungen vermindern ebenfalls die Schlafdauer. Nach schlechter psychischer Gesundheit ist ein langer Arbeitsweg der am zweitstärksten mit Schlafdefizit verknüpfte Faktor. Die Pendelzeiten korrelieren mit Schlafmangel: je kürzer der Pendelweg, desto weniger Schlaf geht verloren. Pendler, die mehr als eine Stunde zur Arbeit brauchen (pro Strecke), schlafen im Schnitt täglich 16,5 Minuten weniger als Arbeitnehmer mit kurzem Arbeitsweg (weniger als 15 Minuten pro Strecke).

Auch Faktoren am Arbeitsplatz sind mit der Schlafdauer assoziiert. Menschen, die von unrealistischem Zeitdruck und Stress am Arbeitsplatz berichten, schlafen im Schnitt acht Minuten weniger am Tag als diejenigen mit niedrigem Stressniveau. Hinzu kommen Auswirkungen von mangelnder Eigenverantwortung über Arbeitsabläufe und von unregelmäßigen Arbeitszeiten. Letztere führen im Vergleich zu flexiblen Arbeitsabläufen und regelmäßigen Arbeitszeiten zu 2,7 Minuten weniger Schlaf.

Auch sozio-demographische Merkmale beeinflussen den Schlaf. Geschlecht, Personenstand und familiäre Situation haben Einfluss darauf, wie lange Menschen schlafen. Menschen, die mit unterhaltsberechtigten Kindern unter 18 Jahren im selben Haushalt leben, schlafen im Schnitt 4,2 Minuten weniger als Menschen ohne unterhaltsberechtigten Kinder. Menschen, die unbezahlt in Familie oder bei Freunden Sorgearbeit leisten, schlafen im Schnitt fünf Minuten weniger am Tag als solche, die das nicht tun. Finanzielle Sorgen haben ebenfalls schädliche Folgen: Sie sind mit einem Verlust von zehn Minuten Schlaf pro Tag verbunden, im Vergleich zu Menschen ohne solche Nöte.

Angesichts all dieser Befunde wurden in der Studie eine Reihe von Empfehlungen formuliert, die sich darauf beziehen, was Einzelpersonen, Arbeitgeber und öffentliche Behörden tun können, damit Menschen länger schlafen können. Eine für Einzelpersonen wichtige Empfehlung ist, die Benutzung elektronischer Geräte zu verringern, insbesondere vor dem Zubettgehen. Zusätzlich wird empfohlen, sich dazu zu zwingen, aufzustehen sobald man wach wird, um die wache Zeit im Bett zu verringern, weil dies die Schlafqualität zu verbessern verspricht. Abgesehen von solchen Schlafroutinen kann auch mehr Sport helfen, da verbesserter Schlaf mit körperlicher Bewegung zusammenhängt.

Arbeitgeber können eine größere Rolle dabei spielen, Einzelpersonen zu gesünderen Schlafgewohnheiten zu ermutigen. Arbeitgeberfinanzierte Gesundheitsprogramme, hellere Räume oder Schlafräume für kurze Nickerchen im Bürogebäude sind Beispiele dafür. Stress am Arbeitsplatz sollte reduziert werden. Vom übermäßigen Gebrauch elektronischer Geräte am Feierabend ist abzuraten.

Auch im öffentlichen Sektor können Maßnahmen dem Schlafmangel entgegenwirken. Gesundheitsexperten, die Ratschläge für besseres Schlafverhalten an die Patienten weiterreichen können, sollten öffentlich stärker unterstützt werden. Behörden könnten Arbeitgeber ferner dazu ermutigen, auf Schlafprobleme ihrer Mitarbeiter zu achten, insbesondere bei Mitarbeitern mit unregelmäßigen Arbeitszeiten und Schichtarbeit.

Von der individuellen Gesundheit über das Wohlbefinden am Arbeitsplatz bis hin zu Leistungen der Weltwirtschaft: Die Relevanz von Schlaf wird in allen Bereichen der Gesellschaft deutlich. Die Verbesserung von Schlafgewohnheiten und Schlafdauer macht Menschen nicht nur gesünder und produktiver, es steigert auch den Erfolg der Weltwirtschaft und verbessert so die globale ökonomische Bilanz.

Marco Hafner ist leitender Ökonom und Forschungsleiter bei RAND Europe. Er war der Hauptautor der Studie 'Why Sleep Matters – the economic costs of insufficient sleep.' (http://www.rand.org/pubs/research_reports/RR1791.html)

ELKE GROSSER

Digital besser schlafen?

Smartphone & Co, unsere täglichen Begleiter, die wir auch des nachts nicht mehr missen möchten, stören einerseits durch ihre ständige Erreichbarkeit sowie durch ihren hohen Anteil an blauem Licht unseren Schlaf, andererseits fungieren sie längst als individuelle „Schlaflabore“, die uns beim Einschlafen, Durchschlafen und beim Aufwachen unterstützen wollen. Sie versprechen uns über eine genaue Analyse von Daten der eigenen Schlafgewohnheiten einen ausgeruhten und besseren Schlaf.

Dass sich über Smart-Phone & Co ein ‚einfacher‘ Wecker für das Wachwerden einrichten lässt, wie auch die Nachtmodus-Funktion, die mithilfe eines Blaulichtfilters diesen blauen Farbanteil reduziert und zu wärmeren Farbspektren wechselt, sind hinlänglich bekannt.



Für iPhone und iPad gibt es seit neuestem die Funktion „Schlafenszeit“, die von Haus aus mehr Features für einen effizienteren Schlaf bietet. Gibt man vor der

Nutzung einige Details der eigenen Schlafgewohnheiten ein, wie beispielsweise die Anzahl der Stunden Schlaf, die man täglich benötigt, oder wann man gern geweckt werden möchte, dann erinnert uns der digitale „Schlafhelfer“ u. a. daran, sich zu den gleichen Zeiten abends ins Bett zu legen. Nach einer bestimmten Zeit gibt es Auswertungen in grafischer Form, die dazu dienen sollen, schlechte Schlafgewohnheiten auszumerzen.

Verschiedene andere Apps für Smartphones, Fitness-Tracker (Wearables)* oder Smartwatches, bieten darüber hinaus weitere vielfältige Funktionen für einen gesunden Schlaf an.

Sie möchten uns noch besser in den Schlaf bzw. durch ein sanftes Aufwecken in den Tag hinein begleiten. Entspannende Musik soll beim Abschalten vom stressigen Tag und Einschlummern helfen. Mit der App „Dream:On“ soll es beispielsweise sogar möglich sein, sich seinen eigenen „Wunsch-Traum“ zu ermöglichen (vgl. [4]). Über eine Auswahl verschiedener Geräuschkulissen, vom Meeresrauschen über ein Wild-West-Getöse, soll in der passenden Schlafphase der Traum in die gewünschte Richtung gelenkt werden.

* 31% der Bundesbürger ab 14 Jahren benutzen bereits Fitness-Tracker und 30% der Smartphone-Nutzer sogenannte Gesundheits-Apps, die u. a. auch einen gesunden Schlaf fördern sollen. Das zeigen die Ergebnisse einer repräsentativen Bitkom-Studie 2016; <https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Gemeinsame-Pressenote-von-Bitkom-und-BMJV-Fast-ein-Drittel-nutzt-Fitness-Tracker.html>

Mit diesen Anwendungen ist es auch möglich, den individuellen „idealen“ Weckzeitpunkt festzulegen, um nicht aus einer Tiefschlafphase heraus aus dem Schlaf gerissen zu werden. „Schlafphasenwecker(-Funktionen)“ mit einer großen Auswahl von leiseren, lauterer oder gar schrillen Sounds, je nach eigenem Geschmack, sollen einen guten Start in den Tag ermöglichen. Andere Weckfunktionen können entweder nur durch starke Bewegungen – wie das Schütteln des Smartphones oder durch Aufstehen – deaktiviert werden.

Auch für's Powernapping gibt es digitale Lösungen. Ziel dabei ist es, das kurze Nickerchen am Tag zu unterbrechen, bevor die Tiefschlafphase beginnt, um wieder frisch und munter zu sein.

Und alle diese Geräte und Apps sollen eine genauere Analyse der Schlafqualität ermöglichen. Sie können Geräusche und jede Bewegung im Schlaf messen, wenn man denn sein Smartphone neben sich ins Bett legt – wie ein Kind sein Kuscheltier. Aus den Bewegungen heraus erkennt das Gerät, ob man wach ist, einen leichten Schlaf hat oder gerade im Tiefschlaf versinkt, und analysiert damit die „Schlaffeffizienz“. Werden die Schlafdaten über längere Zeit erhoben, werden sehr aufschlussreiche Statistiken erstellt – allerdings nicht nur für uns selbst.

Welcher Lärm unseren Schlaf stört, können die Geräuschsensoren im Handy aufnehmen: ist es mein Partner, der so laut schnarcht, der Verkehrslärm, oder rede ich selbst im Schlaf. Auch das zu analysieren, ist mittlerweile mit diesen digitalen Schlafhilfen möglich.

Die erhobenen wie analysierten Schlafdaten sind jedoch nicht unser kleines privates Geheimnis, denn sie werden zeitgleich online ‚geteilt‘, ohne dass man sich wirklich dagegen wehren kann. Fitnesstracker- und App-Hersteller, Krankenkassen und Unternehmen haben den Wert dieser Daten längst für sich entdeckt und nutzen diese zu ihren Zwecken. Die Firma Jawbone hat beispielsweise extra ein Programm für Arbeitgeber entwickelt, mit denen diese Informationen über ihre Mitarbeiter sammeln können: „Tagsüber weiß der Arbeitgeber, wie aktiv seine Mitarbeiter sind, und nachts, wie gut sie schlafen.“ [1] Und so lassen immer mehr Unternehmen, neben anderen biologischen und Aktivitätsdaten, auch den Schlaf der Mitarbeiter überwachen. Grenzen zwischen dem Beruflichen und Privaten existieren dann nicht mehr. Alle Informationen über den Schlaf können zudem mit den individuellen Standortdaten verknüpft werden. So ergeben sich Möglichkeiten, weitere Schlussfolgerungen zu ziehen, wie z. B.: Der Mitarbeiter hat unruhig geschlafen, da er am Abend eine Bar besucht hat und dort wahrscheinlich Alkohol zu sich ge-

nommen hat. Was passiert, wenn meine Krankenkasse oder mein Arbeitgeber über die Auswertung der eigenen digitalen Schlafanalyse erfährt, dass meine nächtlichen Ruhezeiten eher Unruhezeiten sind? Wirkt sich das auf meine Versicherungsbeiträge aus oder werde ich gleich zum Chef beordert, um meine undisziplinierten und ineffizienten Schlafgewohnheiten zu rechtfertigen?

Doch was taugen diese digitalen Anwendungen nun wirklich, die über unseren Schlaf wachen sollen? Schlafforscher haben das getestet (vgl. [2]). Daten aus Schlaf-Apps und Fitnessbändern wurden dazu mit den Messungen aus dem Schlaflabor verglichen. Wird nur die Schlafdauer über eine App erhoben, sagt das noch lange nichts über die Schlafqualität aus. Die Ergebnisse zeigen, dass sowohl Fitnessarmbänder als auch Smartphone-Apps nur unzureichend zwischen REM-Schlaf, leichtem und tiefem Schlaf unterscheiden können. Keines der Geräte bzw. Anwendungen kann aus medizinischer Sicht zu-

verlässige Daten über die Qualität des Schlafes liefern und ist daher bei ernststen Schlafproblemen nicht zu empfehlen. Nützlich können allein Langzeitbeobachtungen für das Erkennen längerer nächtlicher Wachphasen sein. Die aber fehlen in der Schlafmedizin, weil Patienten durchschnittlich nur zwei bis drei Tage im Schlaflabor verbringen, da diese kostenintensiv sind. Smartphone & Co können zwar Informationen über das Schlafverhalten des Einzelnen liefern, aber nur solche mit begrenzter Aussagekraft – so das Fazit der Schlafforscher.

Internet-Quellen:

- [1]: <http://www.berliner-zeitung.de/1093638>
- [2]: <http://www1.wdr.de/fernsehen/quarks/schlaf-vermessung-102.html>
- [3]: <http://www.betten.de/magazin/schlaf-apps-welche-gibt-es.html>
- [4]: <https://www.welt.de/icon/article131526442/Diese-App-soll-fuer-suesser-Traeume-sorgen.html>

STEFAN GREINER

Ruhephasen – rechtlich nur unvollkommen geschützt

Menschliche Natur und Umwelt geben bestimmte Zeiteinteilungen objektiv vor: Der Rhythmus von Tag und Nacht, Aktivität und Ruhe, ist natürlich angelegt und spiegelt sich in der Biologie des Menschen. Empirie und vielfältige medizinische Studien zeigen, dass ein dauerhaft gestörter Tag-Nacht-Rhythmus schwere Gesundheitsgefährdungen physischer und psychischer Art nach sich zieht. Eine kulturell geprägte – jedoch nicht weniger wichtige – Errungenschaft ist dagegen die Festlegung von Phasen kollektiver Ruhe und Entspannung durch Sonn- und Feiertage, die ihrerseits hohen Stellenwert für die Strukturierung des Zeitablaufs und das gesellschaftliche Miteinander hat: Neben das individuelle, dem Gesundheitsschutz dienende Ruhebedürfnis tritt das kulturell-gesellschaftliche Interesse, kollektive Ruhephasen zu kreieren, die sich von der alltäglichen Geschäftigkeit erkennbar abheben.

Arbeitsrecht: ausgeprägter Zeitstrukturschutz

Die Einteilung des Zeitablaufs in Phasen der Geschäftigkeit und Ruhe wird auch von der Rechtsordnung vielfach anerkannt: Fokussierend auf den individuellen Gesundheitsschutz macht das Arbeitszeitrecht Schutzvorgaben hinsichtlich der Nacht- und Schichtarbeit (§6 ArbZG) und statuiert grundsätzlich zwingende tägliche Höchstarbeitszeiten, Mindestruhephasen und Ruhepausen (§§ 3-5 ArbZG). Das Recht erweist sich überdies als Träger kultureller Werte und Errun-

genschaften, indem Sonn- und Feiertage in Umsetzung des verfassungsrechtlichen Schutzgebots (Art. 140 GG i.V.m. Art. 139 WRV) besonderen institutionellen Schutz genießen (vgl. §9 ArbZG). Dies geht über die Entfaltung des individuellen Ruhebedürfnisses, das theoretisch auch an jedem beliebigen Werktag realisiert werden könnte, erkennbar hinaus. Sonn- und Feiertage sollen nach der Judikatur des Bundesverfassungsgerichts institutionell als besondere Tage mit einer Zäsurwirkung in der werktäglichen Geschäftigkeit erkennbar bleiben.¹ Im Arbeitsrecht wird die Interessenabwägung somit bislang vielfach mit einer klar erkennbaren Präferenz zugunsten des Zeitstrukturschutzes getroffen: Grundsätzlich müssen dabei die wirtschaftlichen Interessen der Unternehmen an Dispositionsfreiheit sowie Steigerung von Effizienz und Wirtschaftlichkeit zurückstehen; gesamtwirtschaftliche Einbußen werden im Interesse des Zeitstrukturschutzes hingenommen. Nur ausnahmsweise eröffnet der Gesetzgeber größere Freiräume (vgl. § 10 ArbZG).

Im Zeitalter des stetigen gesamtwirtschaftlichen Wachstums- und Effizienzstrebens und der Digitalisierung gerät die kulturelle und auch gesetzliche Wertschätzung des Zeitstrukturschutzes zunehmend unter Druck. Damit korreliert eine gesellschaftliche Tendenz zum Rückzug in die Individualität: Überindividuell gesellschaftsprägende kulturelle Errungen-

schaften finden keine allgemeine Anerkennung mehr und so ist der Sonn- und Feiertagsschutz Gegenstand steter Diskussion. Aufgabe künftiger Gesetzgebung und Rechtsprechung wird es sein, die unterschiedlichen Schutzanliegen miteinander möglichst schonend zum Ausgleich zu bringen: Der kulturelle und gesellschaftliche Wert der Institution kollektiv „ruhiger Tage“ im Wochen- und Jahresablauf tritt deutlicher zutage und scheint auch in einer stärker individualisierten Gesellschaft weniger angreifbar, wenn bevormundende Effekte wie das arbeitszeitrechtliche Verbot auch nicht öffentlich wahrnehmbarer Sonn- und Feiertagstätigkeit reduziert werden.² Dazu sind die Schutzinteressen klar zu identifizieren und Anpassungen der Rechtslage zur Minimierung der Eingriffswirkung in Betracht zu ziehen. Gleichwohl ist nicht zu verkennen, dass jede Liberalisierung im Bereich der Sonn- und Feiertagsarbeit auch Rückwirkungen auf das institutionelle Schutzanliegen haben kann: Setzt eine „Sogwirkung“ ein, droht die Ausnahme irgendwann zum Regelfall zu werden – das institutionelle Anliegen des Zeitstrukturschutzes geriete in Gefahr.³ Hier gilt es, behutsam mehr Raum für individuelle Selbstbestimmung und „Zeitplanung“ zu schaffen, ohne das institutionelle Schutzanliegen auszuhöhlen.

Ähnliches gilt für die (zumeist nächtliche) Ruhezeit: Auch hier sollte die rechtlich abgesicherte Selbstbestimmung größeren Stellenwert als bislang haben, sodass etwa die kurze Beantwortung einer geschäftlichen E-Mail am späten Abend durch einen Arbeitnehmer nicht zum vollständigen Neubeginn der elfstündigen gesetzlichen Ruhezeit (§ 5 Abs. 1 ArbZG) führen sollte, wenn sie selbstbestimmt und freiwillig aus Identifikation mit der eigenen Arbeit geschieht.⁴ Hier wie dort – beim Schutz der werktäglichen Ruhezeit ebenso wie beim Schutz der Sonn- und Feiertagsruhe – besteht freilich das rechtstatastliche Kernproblem in der bislang ungelösten Frage, wie man echte Freiwilligkeit und Selbstbestimmtheit des Arbeitnehmers wirkungsvoll sicherstellen und eine Sogwirkung durch faktische Erosion von Ruhezeiten abwenden kann. Darin liegt eine große gesetzgeberische Gestaltungsaufgabe.

Widersprüchliche Abwägungen in anderen Rechtsgebieten

So deutlich der Zeitstrukturschutz im Fokus des Arbeitsrechts steht, so divers sind Gewichtungen und Abwägungen in anderen Rechtsgebieten. Zwar gilt als allgemeine Vorgabe von Verfassungsrang, dass gemäß Art. 2 Abs. 2 Satz 1 GG das Recht auf Leben und körperliche Unversehrtheit umfassend gewährleistet ist. Hinreichende Ruhephasen, in denen auch tatsächlich Ruhe und Erholung möglich sind, gehören nach gesichertem Erkenntnisstand der Medizin untrennbar dazu. Die Rechtsprechung greift dies vereinzelt ausdrücklich auf und erkennt an, dass „ungestörter Schlaf lebensnotwendig ist“⁵ und zu den „Grundbedürfnissen des Menschen“ gehört.⁶

Ein ähnliches Schutzniveau spiegelt sich in internationalen Rechtsquellen, etwa der europäischen Menschenrechtskonvention, die das Recht auf ungestörte Nachtruhe (zusätzlich) aus dem Schutz von Privatleben und Wohnung (Art. 8 EMRK) ableitet.⁷

Ob ein Arbeitnehmer das ihm durch das Arbeitsrecht gegebene Ruhe- und Erholungsversprechen auch tatsächlich realisieren kann, hängt in der modernen Gesellschaft freilich von vielfältigen Standortfaktoren ab. Insbesondere in den Ballungszentren mit einer hohen Verkehrs- und Aktivitätsdichte droht die faktische Nicht-Realisierbarkeit von Ruhephasen. Gehen nächtliche Lärmemissionen von Privaten oder von einzelnen Unternehmen aus, wird zwar in der Gerichtspraxis häufig zugunsten der Nachtruhe entschieden (etwa beim nächtlichen Musizieren in einer Reihenhaussiedlung⁸ oder beim Betrieb einer Diskothek im Wohngebiet⁹). Sind kollektive, gesamtgesellschaftliche Interessen betroffen, wird jedoch strukturell gegenteilig abgewogen: Geht es beispielsweise um die möglichst effiziente Nutzung der Verkehrsinfrastruktur, fällt die Abwägung vielfach zugunsten störender Lärmemissionen aus. Besonders deutlich wird dies bei den Emissionen durch Verkehrsträger, namentlich durch nächtlichen Bahn- und Flugverkehr.¹⁰ Betroffenen Individuen bleibt ein durchsetzbarer Anspruch auf aktiven Schallschutz versagt; die einschlägigen rechtlichen Regelungen verweisen die Betroffenen bestenfalls auf finanzielle Unterstützungsansprüche beim passiven Schallschutz (Umbaumaßnahmen im häuslichen Bereich), wobei der Kreis der Anspruchsberechtigten aber erheblich kleiner gezogen ist als der Kreis der faktisch Betroffenen.

Nicht hinreichend gewürdigt wird dabei, dass der Preis, der gesellschaftlich für die Ermöglichung stark emittierender nächtlicher Mobilität und Aktivität bezahlt werden muss, hoch ist: Betroffen ist nicht allein ein (schon für sich genommen hochrangiges) individuelles Ruhe- und Erholungsbedürfnis. Die Breitenwirkung nächtlicher Emissionen einer Bahntrasse oder eines Verkehrsflughafens prägt die kollektiven Lebensbedingungen großer Bevölkerungsgruppen einer Region. Dem gesamtgesellschaftlichen Kollektivinteresse an der Ermöglichung leistungsfähiger Daseinsvorsorge zu jeder Tag- und Nachtzeit steht somit ein gesamtgesellschaftliches Kollektivinteresse am Erhalt der kulturellen Errungenschaft geschützter Ruhephasen und damit am Zeitstrukturschutz gegenüber, das verstärkend neben die betroffenen Individualinteressen tritt. Wird in einer bestimmten Region die Nacht durch weit streuende Lärmemissionen öffentlicher Infrastrukturträger faktisch zum Tag, gerät auch die rechtlich-kulturelle Errungenschaft des Schutzes zeitstrukturierender Ruhephasen ins Hintertreffen. Der aufgezeigte Konflikt wird sich angesichts zunehmender Waren- und Personenverkehrs-

ströme perspektivisch weiter verschärfen. Gegenteilstendenzen durch technologische Verbesserungen des (aktiven und passiven) Schallschutzes sind in Ansätzen erkennbar, werden aber vor allem im Bereich der Luftverkehrsemissionen wohl erst in ferner Zukunft spürbar wirken.

Plädoyer für eine stärkere Gewichtung des Zeitstrukturschutzes

Stärker als bislang sollte daher in Gesetzgebung und Rechtsprechung künftig dem Schutz zeitstrukturierender Ruhezeiten ein hoher Stellenwert beigemessen werden. Neben das hoch zu gewichtende Individualgut des Gesundheitsschutzes tritt ein gesamtgesellschaftliches Kollektivinteresse am Erhalt des Kulturgutes zeitstrukturierender Ruhephasen. Zwar ist dieses rechtlich schwer greifbar und wird – ganz anders als der individuelle Gesundheitsschutz – in keinem Gesetz explizit angesprochen. Der Wechsel von täglicher Geschäftigkeit und nächtlicher Ruhe wird aber vielfach wie selbstverständlich als natürliche Ressource vorausgesetzt und mitgedacht. Er ist insbesondere unausgesprochene Vorbedingung für die Realisierbarkeit der plausiblen Schutzanliegen des Arbeitszeitrechts: Der beste Arbeitszeitschutz bleibt wirkungslos und wird faktisch ausgehöhlt, wenn der geschützte Personenkreis in Ballungszentren aufgrund massiver nächtlicher Emissionen vergeblich nach Schlaf und Erholung sucht.

Damit aber wird selbst die – vermeintlich so eindeutig gegen den Ausbau des Zeitstrukturschutzes sprechende – gesamtwirtschaftliche Betrachtung ambivalent: Während sich auf den ersten Blick geradezu aufdrängt, dass eine möglichst unbeschränkte nächtliche Fracht- und Personenbeförderung durch Bahn und Flugzeug wirtschaftlich segensreich und gesellschaftlich wünschenswert ist, unterbleibt die Gegenrechnung der gesamtwirtschaftlichen Kosten: Plausibel wird

gelegentlich auf erhebliche Krankheitskosten infolge dauernd gestörter Nachtruhe in besonders lärmexponierten Gegenden hingewiesen.¹¹ Schwerer nachzuweisen, aber quantitativ vielleicht sogar höher zu veranschlagen sind demgegenüber die sich schleichend kumulierenden wirtschaftlichen Einbußen durch unausgeschlafene und somit leistungsreduzierte Beschäftigte in den Unternehmen einer Region. Auch diesem Gesichtspunkt sollte höhere Bedeutung als bislang beigemessen werden, denn in einer kreativen Wissensgesellschaft wird die intellektuelle Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit der Beschäftigten ein immer wichtigerer Faktor für wirtschaftlichen Erfolg. Neben die kulturelle Aufgabe des Zeitstrukturschutzes treten somit handfeste wirtschaftliche Aspekte: Die Strukturierung der Zeit erweist sich auch aus diesem Blickwinkel als schutzbedürftige Ressource, als echter Standortfaktor.

- 1 Exemplarisch BVerfG 9.6.2004 – 1 BvR 636/02 – NJW 2004, 2363, 2370.
- 2 Vgl. Greiner, Zeitschrift für Arbeitsrecht (ZfA) 2015, S. 469 ff.
- 3 Dazu Krause, Digitalisierung der Arbeitswelt, Gutachten B zum 71. Deutschen Juristentag, 2016, B 48.
- 4 Zur Problematik ausf. Krause, Digitalisierung der Arbeitswelt, Gutachten B zum 71. Deutschen Juristentag, 2016, B 41 ff. mit weiteren Nachweisen.
- 5 BVerwG, 5.11.1985 – 1 C 14/84 – NVwZ 1986, 296.
- 6 Exemplarisch AG Bonn, NJOZ 2014, 974.
- 7 EGMR, 8.7.2003 – 36022/97 [Hatton u. a./Vereinigtes Königreich] – NVwZ 2004, 1465.
- 8 Vgl. OLG Düsseldorf, 19.12.2005 – 9 U 32/05 – BeckRS 2006, 05158; LG Berlin, 15.03.2011 – 65 S 59/10 – BeckRS 2011, 16477.
- 9 Vgl. BVerwG, 5.11.1985 – 1 C 14/84 – NVwZ 1986, 296.
- 10 Exemplarisch zuletzt: OVG NRW, 22.3.2017 – 20 D 30/14.AK – juris; BVerwG, 18.12.2014 – 4 C 36/13 – NVwZ 2015, 1223.
- 11 E. Greiser et al., Risikofaktor nächtlicher Fluglärm, 2010, abrufbar unter <http://www.umweltbundesamt.de/publikationen/risikofaktor-naechtlicher-fluglaerm> (zuletzt abgerufen am 29.5.2017).

Prof. Dr. Stefan Greiner lehrt an der Universität Bonn.

www.zeitpolitik.de – Die Webseite der DGfZP

Schauen Sie doch mal herein!

Sie finden dort unter anderem:
 alle Ausgaben des Zeitpolitischen Magazins,
 die Termine der nächsten Veranstaltungen,
 Zeitpolitische Impulse,
 Informationen über die bisherigen Jahrestagungen,
 Texte zur Zeitpolitik zum Download...

CHARLOTTE WEBER, DIETRICH HENCKEL

ChronoCity Bad Kissingen

Einführung

Die Bedeutung der Chronobiologie kam in einigen Beiträgen dieses ZPMs schon zur Sprache. Schlaf ist ein wesentlicher Teil des durch innere Uhren gesteuerten und zumindest maßgeblich beeinflussten Verhaltens von Menschen und damit zentraler Bestandteil chronobiologischer Überlegungen und Ansätze. Die Chronobiologie allgemein und die Schlaforschung im Besonderen erleben gerade große Aufmerksamkeit in einer wachsenden Zahl von Tagungen, wissenschaftlichen Publikationen, in der Tagespresse und den elektronischen Medien. Aber auch die Zahl der Einrichtungen, die dem Schlaf gewidmet sind, nehmen zu. Heute weist allein die Liste der Deutschen Gesellschaft für Schlaforschung- und Schlafmedizin (DGSM) 315 akkreditierte Schlaflabore aus (http://www.dgsm.de/schlaflabore_liste.php, Abruf 21.04.17). Das erste klinische Schlaflabor der Welt wurde Ende der 1960er Jahre an der Stanford-Universität in Palo Alto, Kalifornien, eröffnet, das erste in Deutschland Anfang der 1970er Jahre (<https://de.wikipedia.org/wiki/Schlaflabor>, Abruf 21.04.17).

Mit der Ausdehnung der Arbeitszeiten und der Zunahme des Schichtbetriebs wurden nach und nach die Folgen offenbar, die die Eroberung der Nacht durch wirtschaftliche Aktivitäten für die Beschäftigten hat, vor allem die gesundheitlichen Folgen durch das Leben gegen die innere Uhr. Schon in den 1980er Jahren setzte die Gründung spezieller Arbeitszeitberatungen ein. Modelle für die Flexibilisierung, die Entkopplung von Betriebs- und Arbeitszeiten und für entsprechende Managementsysteme wurden entwickelt und auch schon Konzepte für Beratungen, die sich dezidiert um die chronobiologischen Aspekte der Nachtarbeit kümmern sollen. Ein Beispiel aus den USA ist das 1983 von Martin Moore-Ede gegründete Unternehmen Circadian, das anfangs mit dem Slogan warb „we know 24/7“. Mittlerweile hat das Unternehmen Büros in Amerika, Europa, Asien und Australien und ist nach eigener Einschätzung *“the global leader in providing 24/7 workforce solutions including staffing level analyses, shift scheduling optimization, shiftwork lifestyle training, fatigue risk analyses, litigation services, and comprehensive fatigue risk management systems and software for 300 of the Fortune 500 companies.”* (<http://www.circadian.com/about-us/history.html>, Abruf 15.04.17) Im Kern geht es dabei immer darum, zu verhindern, dass Personen, die durch ihre genetische Ausstattung, Chronotyp „Lerche“, besonders schlecht dafür geeignet sind, die Nachtschichten übernehmen, in denen sie in besonderem Maße unter dem Schlafentzug und den dadurch hervorgerufenen Aufmerksamkeitsdefiziten und verlängerten Reaktionszeiten leiden, oder dass Personen zu

lange (also ohne Pausen, vor allem ohne Schlaf) arbeiten. Denn die durch eine durchwachte Nacht verursachte Aufmerksamkeitsreduktion entspricht ungefähr einem Alkoholpegel von 0,8 Promille.

Mit den Veränderungen der Zeiten in der Arbeitswelt begannen auch die Stadtplaner und Geographen sich in den frühen 1970er Jahren erstmals mit den Fragen zeitlicher Strukturen und räumlicher Aspekte in der Stadt auseinanderzusetzen (Hägerstrand 1970 und die Zeitgeographie, Jüchser 1972, Chalendar 1992). Nach einem kurzen Hoch ebte dies wieder ab und erlebte dann in den späten 1980er und frühen 1990er Jahren einen neuen Aufschwung, der einen erheblichen Drive u. a. durch die italienische Frauenbewegung bekam, die schließlich mit dem Legge Turco von 2000 – benannt nach der damaligen Ministerin für Gleichstellung – die kommunale Zeitplanung in Italien verbindlich machte. Ohne hier auf die Schwierigkeiten und die Erfolge und Misserfolge im Einzelnen eingehen zu können, lässt sich jedenfalls so viel sagen, dass zwar die Debatte über die Bedeutung zeitlicher Aspekte in der Stadtplanung deutlich zugenommen hat und viele Kommunen in ihren programmatischen Papieren darauf eingehen – allerdings meist ohne eine Konkretisierung, geschweige denn Umsetzung in der Praxis.

Beide Themen – Chronobiologie des Arbeitslebens und des alltäglichen Lebens – und damit mehr als indirekt auch das Ausmaß und die Qualität des Schlafs sowie die zeitlichen Aspekte der Stadtentwicklung – haben bislang jedoch noch nicht oder kaum zusammengefunden. Vor diesem Hintergrund ist es bemerkenswert, dass eine traditionelle Kurstadt, Bad Kissingen, die immer mit dem Spruch „Ein Königliches Vergnügen“ geworben hatte, im Zuge der Entwicklung eines neuen Marketingkonzeptes in der Kooperation von Stadt und Staatsbadbetrieben den Slogan „Entdecke die Zeit Bad Kissingen“ als neues Leitmotiv wählte. Zeitgleich wurde die kommunale Wirtschaftsförderung neu besetzt mit einem Betriebswirt, der seine Promotion zu Fragen der Chronobiologie in der Arbeitswelt geschrieben hatte und der als sein Entree das zusammen mit einem Chronobiologen entwickelte Konzept der ChronoCity Bad Kissingen praktisch umsetzen wollte. Ausgangspunkt war die Vision: „Wie müsste eine Stadt aussehen, die so weit wie möglich im Einklang mit der inneren Uhr ihrer Bewohner „tickt“?“ Schon die Veröffentlichung der Idee und des Konzepts hat eine breite mediale Aufmerksamkeit erzeugt.

Das neue Marketingkonzept und der chronobiologische Umbau dieser Stadt fallen in eine Zeit, in der zum einen die Themen „Chronobiologie“ und „Zeit“ Aktualität gewinnen und

zum anderen die traditionellen Kurbäder, u. a. weil sich die Bedingungen für die Finanzierung von Kuren geändert haben, vor neuen Herausforderungen für ihr Geschäftsmodell stehen. Die Verknüpfung scheint also eine günstige Kombination zu versprechen.

Das Konzept der ChronoCity

Grundidee der ChronoCity ist der Umbau einer ganzen Stadt nach chronobiologischen Prinzipien. Dabei sollen die städtischen Rhythmen an die chronobiologischen Rhythmen des Menschen angepasst werden (Arbeitszeiten, Krankenhaus- und Kurbetrieb, Bildungseinrichtungen wie Schulen und Kindergärten, Hotellerie und Gastronomie, Verkehr, sonstige Unternehmen), um ein Leben nach der inneren Uhr zu ermöglichen, ohne die Funktionsfähigkeit bestehender Strukturen zu hemmen. Ziel ist eine zeitliche Umgestaltung bzw. Anpassung verschiedener fest und meist künstlich getakteter Lebensbereiche entsprechend den individuellen chronobiologischen Anforderungen, um Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden zu erhöhen, insbesondere aber um Schlafdefiziten und damit verbundenen Gesundheitsschäden entgegenzuwirken. Die Chronobiologie geht dabei von drei Chronotypen (Früh-, Normal-, Spättyp) aus, die unterschiedlichen zeitlichen Rhythmen folgen und durch festgelegte zeitliche Rahmenbedingungen bevorzugt oder benachteiligt werden können. Die Bezeichnungen ergeben sich dabei vorrangig aus den unterschiedlichen Schlaf-Wach-Rhythmen bzw. der (früheren oder späteren) Schlafmitte der Chronotypen.

Neben Anpassungen von Architektur und Raum (vor allem Versorgung mit ausreichend natürlichem Licht), von Mobilitätsangeboten (Möglichkeiten, Gelegenheiten flexibel zu erreichen) und allgemein getakteten Zeiten (z. B. Morgenvisite im Krankenhaus, Ein-/Auscheckzeiten im Hotel), geht es in der ChronoCity insbesondere um eine Optimierung von Arbeitszeiten vor allem in Branchen mit Schicht- bzw. Nachtarbeit. Während einerseits die zeitliche und räumliche Flexibilisierung von Arbeitszeiten zur Vermeidung von Pendelzeiten und festgelegtem Arbeitsbeginn/-ende chronobiologisch sinnvoll sein kann, sind andererseits das gezielte Erfassen von Chronotypen und die Chronotypisierung von Personengruppen Voraussetzung dafür, Arbeitszeiten bzw. die Verteilung von Früh- und Nachtschichten an den jeweils natürlichen Rhythmus der Arbeitnehmenden anpassen zu können, und damit zentraler Bestandteil des ChronoCity Konzeptes. Darüber hinaus lassen sich durch Kenntnis der jeweiligen Chronotypen auch andere zeitliche Abläufe zugunsten des natürlichen, individuellen Rhythmus gestalten. Beispiele hierfür wären die individuelle Anpassung von Therapie-, Visite-, und Operationszeiten im Gesundheitswesen an die zeitlichen Bedürfnisse der Patienten oder ein späterer Schulbeginn, da Kinder ab der Pubertät größtenteils zu Normal- bzw. Spättypen zählen.

Bad Kissingen ist die erste Stadt, die sich auf gesamtstädtischer Ebene als ChronoCity positioniert und seit 2013 in den Bereichen Krankenhaus- und Kurbetrieb, Tourismus und Schulwesen Strategien entwickelt und Projekte angestoßen hat. Neben Ideen wie der Einrichtung von Westzimmern für „Eulen“ und Ostzimmern für „Lerchen“ im Hotel umfassten konkrete Handlungsansätze bisher den Versuch, die Schichtpläne in der Klinik Hescuro durch eine Chronotypisierung der Mitarbeitenden zu optimieren und dies in einer anschließend erarbeiteten Informationsbroschüre zur Chronobiologie für Arbeitnehmer zu verbreiten. Im Bildungsbereich gab es die (bisher nicht umgesetzte) Bestrebung, den Schulbeginn am Jack Steinberger-Gymnasium zu verschieben, es gab die erfolgreiche Herausgabe einer Empfehlung an alle Lehrer, Lernzielkontrollen nicht vor 10.00 Uhr durchzuführen sowie das Angebot eines Seminars zur Chronobiologie für interessierte Schüler. Weiterhin war ein Studienprojekt zur Anpassung des Lichtsettings auf der Wochenbettstation in der St. Elisabeth Klinik/Helios Bad Kissingen geplant, das jedoch aufgrund der vorzeitigen Schließung der Geburtsstation nicht durchgeführt werden konnte. Schließlich verfolgt insbesondere die Staatsbad GmbH im Bereich Tourismus- und Kurbetrieb den ChronoCity Gedanken. Aufbauend auf dem Allgemeinen Werteindex 2016, in dem Gesundheit an erster Stelle gesellschaftlicher Werte steht, ist es ein Ziel der Staatsbad GmbH, Bad Kissingen als „Vorbild in Sachen gesundes Leben“ zu gestalten. Unter dem Motto „Entdecke die Zeit“ sollen Entschleunigung, bewusstes Erleben von Zeit und die Beschäftigung mit Zeit die strategische Basis zu einer Neupositionierung Bad Kissingens im Kurtourismus werden: „Auszeit und Erholung“ sollen zukünftig im Mittelpunkt stehen. Geplant sind dazu neue Angebote, die sich u. a. den Rhythmen der Natur, Auszeiten und Rehabilitation widmen. Bad Kissingen soll damit als Ort der Resilienz, des gesunden Lebensstils und der Selbstkompetenz gestaltet werden und so Möglichkeiten zur Primärprävention bieten. Neben der gezielten Schaffung von Angeboten zum bewussten Erleben der Zeit spielt die Sensibilisierung für das Thema Chronobiologie sowohl der Besucher als auch der Einwohner Bad Kissingens eine zentrale Rolle (vgl. Bayerische Staatsbad Bad Kissingen 2017).

Umsetzung in Bad Kissingen – Hemmnisse und weitere Schritte

Ein Blick auf die bisherige Realisierung der Projekte in der ChronoCity Bad Kissingen zeigt, dass unterschiedliche Hürden die Umsetzung chronobiologischer Optimierungsansätze erschweren. Die Erfahrungen mit der fehlenden Beteiligung an der Chronotypisierung in der Hescuro-Klinik machen deutlich, wie notwendig umfassende Information und Sensibilisierung für das häufig unbekannte und abstrakte Thema sind, um die nötige Akzeptanz und Bereitschaft zur Veränderung bzw. Beteiligung herstellen zu können – sowohl von Ent-

scheidungsträgern als auch von „Betroffenen“. Eine Reaktion darauf war die Erarbeitung der Informationsbroschüre für Mitarbeitende (und perspektivisch auch für Gäste/Patienten), die im April 2017 vorgestellt wurde und die durch ein anschließendes Informationsgespräch über die Veränderungsmaßnahmen sowie durch eine integrierte Chronotypisierung ergänzt werden soll. Die Umsetzung von zeitlichen Veränderungen in einzelnen Bereichen kann zusätzlich durch die vielfältigen Wechselbeziehungen und Abhängigkeiten mit und von anderen zeitlichen und räumlichen Rahmenbedingungen erheblich erschwert werden. Einem späteren Schulbeginn am Jack Steinberger-Gymnasium steht beispielsweise vorrangig die Taktung des ÖPNV entgegen, auf den insbesondere aus dem Umland kommende Schüler angewiesen sind und dessen Anpassung bisher nicht durchgesetzt werden konnte. Beide Beispiele und die allgemeinen Erfahrungen in Bad Kissingen zeigen, dass Anpassungen mit einem hohen organisatorischen und häufig finanziellen Aufwand verbunden sind, was zusätzliche Arbeitskapazität zur Vorbereitung und Durchführung sowie die Unterstützung durch Entscheidungsträger bzw. die Politik erfordert. Um zu einem Umdenken beitragen und chronobiologisch optimierte Entwicklungen forcieren zu können, bedarf es greifbarer und erfolgreicher Projekte, verbunden mit umfangreicherer Information und Einbeziehung von Akteuren, insbesondere von Entscheidungsträgern und Multiplikatoren. Die Projektverantwortlichen der ChronoCity Bad Kissingen planen deshalb gemeinsam mit der Universität Lübeck den Aufbau eines Zentrums für angewandte Humanchronobiologie und die Gründung eines „ChronoCollege“ in Bad Kissingen, das durch Forschung, Seminare, Workshops, Veranstaltungen, Kongresse etc. zur Wissensvermittlung beitragen und ein stärkeres Bewusstsein für das Thema Chronobiologie und ChronoCity herstellen soll – „zum Nutzen von Entscheidern aus Gesundheit, Wirtschaft, Bildung, Architektur, Tourismus und Politik, aber auch von interessierten Bürgern“ (vgl. www.chronocollege.de, Abruf 24.04.17).

Fazit

Die Idee eines chronobiologischen Umbaus, der sehr eng verknüpft ist mit der Veränderung von Schlafmöglichkeiten (ohne Wecker aufwachen) und der typangepassten Organisation einer ganzen Stadt, ist faszinierend, weil sie mit dem Versprechen lockt, auch unter komplexen Verhältnissen Menschen ein Leben nach der „inneren Natur“, also auch entlang der eigenen Schlafbedürfnisse, zu ermöglichen. Die vielfältigen Hemmnisse sind allerdings ein Indiz dafür, dass die Dinge vielleicht doch etwas komplexer sind.

Die Ausrichtung auf ein eher biologistisches Weltbild ist zwar nicht falsch, erweist sich aber insofern als problematisch, als die vielfältigen sozialen Bedingtheiten und Freiheitsgrade doch leicht außer Acht gelassen werden. Auch wenn in diesem ZpM-Thementeil einige Beiträge die große Bedeutung

der chronobiologischen Prägungen zum Thema machen und hervorheben, wird aus anderen Beiträgen eben auch die soziale Bedingtheit von Verhalten, sozialen Zusammenhängen und Systemen deutlich. Diese soziale Bedingtheit oder Modulierung scheinbar rein „natürlicher“ Vorgänge macht eine so monothematische Ausrichtung wie in Bad Kissingen schwierig, auch wenn dort sehr wichtige Aspekte angesprochen sind; unsere Städte könnten deutlich lebenswerter werden, wenn chronobiologische Prinzipien breitere Anwendung finden würden. Die Hürden allerdings sind hoch, das Beharrungsvermögen bestehender Strukturen ist groß und Veränderungsbereitschaft muss mühsam gewonnen werden. Vielleicht war der Ansatz in Bad Kissingen im ersten Anlauf zu anspruchsvoll, so dass sich die Staatsbad GmbH das Thema Zeitsensibilität zwar beibehalten und sein Marketingkonzept darauf ausgerichtet hat, aber ohne die Chronobiologie in den Vordergrund zu rücken. Offenbar kann auf den Internetseiten der Stadt mittlerweile auf einige Links zum Thema nicht mehr zugegriffen werden.

Wir halten die Idee für faszinierend und es im Grundsatz auch für lohnend, diese weiter zu verfolgen. Aber es bedarf eines langen Atems und einer breiteren Einbettung, um langfristige Erfolge zu ermöglichen. Anderenfalls bleibt es – wie die Schlafkurorte zur Anwendung des Naturzeitschlafes (Stöckmann 1936) – eine Idee ohne große Durchschlagskraft.

Literatur

Bad Kissingen and rijksuniversiteit groningen (eds.) (2013): Bad Kissingen: a blueprint for future urban design, Groningen. Im Internet unter https://www.badkissingen.de/de/wirtschaftsfoerderung/web-blog-neu/chronobiologie/m_68839_dl. Letzter Zugriff 21.04.17.

Bayerische Staatsbad Bad Kissingen (2017): Entdecke die Zeit – Umsetzung in Bad Kissingen. Vortrag im Rahmen des ARL Arbeitskreises „Zeitgerechte Stadt. Konzepte und Perspektiven der Planungspraxis“ am 01.03.17 in Bad Kissingen.

Bayerische Staatsbad Bad Kissingen (2016): Gesundheitstourismus: Bad Kissingen positioniert sich neu. Mentale Gesundheit und gesunder Lebensstil als Kern-Kompetenz, im Internet unter https://www.badkissingen.de/de/tourismus-kurort-bayern/wellnessurlaub-bayern-rhoen/mentale-gesundheit/m_89404. Letzter Zugriff 24.04.17.

Chalendar, Jacques de (1972): Die Neuordnung der Zeit, Alldingen.

Circadian – 24/7 Work Force Solutions, www.circadian.com. Letzter Zugriff 08.04.17.

Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung- und Schlafmedizin (DGSM), im Internet unter www.dgsm.de. Letzter Zugriff 21.04.17.

Hägerstrand, Torsten (1970): What about people in regional science? In: Papers of the Regional Science Association, Vol. 24, S. 7-21.

Jüchser, Jürgen (1972): Zeitplanung. In: Stadtbauwelt H. 36, S. 318-323.

Stöckmann (1936): Die Errichtung eines Schlafkurortes. In: Münchener Medizinische Wochenschrift, Nr. 11, 13.03.1936, S. 438-439.

Charlotte Weber, Studentische Mitarbeiterin, TU Institut für Stadt- und Regionalplanung, FG Stadt- und Regionalökonomie

HANNAH AHLHEIM UND DIETRICH HENCKEL

Schlaf ist politisch

Berlin, traditionell eine Ausgeh- und Feierstadt, wirbt neuerdings mit dem Slogan „365/24 – Berlin“. Auf der entsprechenden Webseite findet sich unter der Überschrift „Spät“ folgende Formulierung: „Der Tag ist nicht genug, und es ist übrigens nicht zu spät, sondern einfach nur dunkel draußen. Oder schon wieder hell. Geregelter Öffnungszeiten sind etwas für Bayern, Schlaf wird generell überschätzt...“. Berlin inszeniert sich als Stadt, „die niemals schläft“ (www.365-24.berlin, Abruf 28.03.17). Berlin schließt damit an Traditionen an, die die moderne Großstadt als einen Ort besingen, an dem der Rhythmus von Tag und Nacht aufgehoben ist und an dem das Leben ohne Pause pulsiert.

Das Beispiel der angeblich immer wachen Stadt Berlin zeigt, dass am Thema Schlaf zentrale Fragen gesellschaftlichen Zusammenlebens, sozialer und kultureller Setzungen und der zeitlichen Ordnung einer Gesellschaft verhandelt werden. Zunächst einmal geht es um die Phantasien, die wir an den Schlaf knüpfen, unsere Vorstellungen davon, wie der richtige Umgang mit dem Schlaf aussehen könnte. Können und sollen wir den Schlaf „abschaffen“, damit wir richtig feiern können? Müssen oder können wir ihn anders organisieren – oder müssen wir ihn, ganz bayerisch, vielleicht sogar verteidigen oder schützen? Dabei geht es nicht nur um individuelle Entscheidungen und Vorlieben, sondern auch um das Zusammenleben von Menschen, die unterschiedlichen Tages- und Schlafrhythmen folgen. Während die einen feiern, arbeiten die anderen an der Theke, als Moderator, Bus- oder Taxifahrer, Polizistin, Notärztin oder Krankenschwester. Ein großer Teil der Bevölkerung will und muss auch in der großen Stadt nachts schlafen, um am nächsten Morgen fit zu sein für den Job oder um die Kinder zur Schule zu bringen.

Wann und wie viel wir schlafen, ist eine politische, eine soziale und eine ökonomische Frage, und so ändert sich mit den gesellschaftlichen Verhältnissen auch die Art und Weise, Schlaf zu konzipieren und zu praktizieren. Die Idee vom dauernden Wachsein beispielsweise scheint sich wunderbar einzupassen in die Entwicklungen des „Spätkapitalismus“, wie es der Kulturwissenschaftler Jonathan Crary (2011/2014) beschreibt. In einer vernetzten Welt, in der nichts mehr „richtig aus“ sei, so Crary, werde der Mensch seiner letzten Rückzugsmöglichkeiten beraubt. Er könne und müsse immer bereit sein zum Arbeiten, zum Konsumieren und Kommunizieren. Ein flexibler Umgang mit dem Schlaf gehört nicht zufällig gerade zu den Phantasien, die nicht nur Nachtschwärmer, sondern auch Militärs und erfolgreiche Unternehmer lieben.

Doch nicht nur die Idee vom Wachsein oder Wachbleiben ist

nicht unbedingt im Interesse des Einzelnen. Auch das „Timing“ unseres Schlafs richtet sich nach den Vorgaben, den Anforderungen und den Anreizen der Gesellschaft um uns herum. Die Selbstverständlichkeit, mit der heute akzeptiert ist, dass rund 80 % der Menschen durch den Wecker geweckt werden, sich also einem von außen vorgegebenen Zeit- und Schlafregime unterwerfen (müssen), obwohl die negativen Folgen immer deutlicher werden, ist schon bemerkenswert. Doch Schlaf hat in unserer Gesellschaft eben nicht immer einen guten Leumund. Das kann man besonders gut erkennen am schlechten Image des Mittagsschlafes, das auch der Neologismus „Powernapping“ nicht aufhübschen konnte. Die Einführung des Rechts auf Mittagsschlaf in der Vechtaer Stadtverwaltung im Jahre 2000 ist dafür ein eindrückliches Beispiel. Der Oberbürgermeister gestand damals den Beschäftigten das Recht auf Mittagsschlaf zu. Obwohl sich in der Begleitforschung die positiven Effekte, die mit Mittagsschlaf verbunden sind – höhere Aufmerksamkeit und dadurch weniger Fehler, höhere Zufriedenheit, freundlicherer Umgang u. a. – bestätigten, wurde das Projekt auf Wunsch der Beteiligten, die die positiven Effekte selbst erfahren hatten, abgebrochen. Sie und ihre Familien oder Partnerinnen und Partner hielten dem sozialen Druck nicht stand, als die schlafmützigen Beschäftigten abgestempelt zu werden.

Und Schlafen hat nicht nur einen schlechten Ruf, Schlafen oder Müdesein kann auch direkte „politische“ Auswirkungen haben. Zu den Ritualen internationaler Vertrags- oder Communiqué-Verhandlungen sowie für Tarifverhandlungen der Tarifpartner etwa gehört ein Verhandlungsmarathon, der erst in den frühen Morgenstunden abgeschlossen und dessen Ergebnis von völlig übermüdeten Verhandlungspartnern verkündet wird. Das letzte Beispiel waren die Tarifverhandlungen für das Bodenpersonal an den Berliner Flughäfen, deren Ergebnisse nach 17 Stunden Verhandlungen in den frühen Morgenstunden des 28.03.2017 verkündet wurden. Wer zuerst schläfrig wird, hat hier das Nachsehen. (Gerne hätten wir dazu einen eigenen Beitrag veröffentlicht, haben jedoch keine Autorin oder Autor gefunden.)

Die Beiträgerinnen und Beiträger dieses Heftes haben die Fragen nach dem politischen Charakter des Schlafs als Zeitinstitution und als Zeitraum, der unterschiedlich zugeschnitten und „genutzt“ werden kann, aufgegriffen:

Der Beitrag von Thomas Kantermann zeigt die biologische Prägung des Menschen als tagaktiver Primat, der im Wesentlichen die Nacht zum Schlafen braucht, aber eben auch nicht unerhebliche Freiheitsgrade hat, die Prägungen zu überspielen.

Hannah Ahlheims Beitrag zeigt, dass der Schlaf stark von sozialen, kulturellen und wirtschaftlichen Rahmenbedingungen und Normen geprägt ist. Er macht deutlich, wie positiv besetzt der Anspruch ist, mit wenig Schlaf auszukommen, trotz berühmter Menschen, die sehr lange geschlafen und/oder Mittagsschlaf gehalten haben.

Der Beitrag von Horst-Werner Korff zeigt die Folgen einer zeitpolitischen Maßnahme – der Einführung der Sommerzeit, mit der Zeitumstellung im Frühjahr unter „Verlust einer Stunde“ und der Umstellung im Herbst mit einer „geschenkten Stunde“. Eingeführt wurde die Sommerzeit aus ökonomischen Gründen, um Energie zu sparen, deswegen heißt sie im Englischen auch „daylight saving time“. Diese Argumente sind längst widerlegt. Da die Sommerzeit aber mittlerweile Europäisches Recht ist – der politische Charakter dieser Zeitumstellung wird in der italienischen Terminologie besonders deutlich, denn die Sommerzeit heißt „ora legale“, also gesetzliche Stunde, im Gegensatz zur „ora solare“, der Sonnenstunde –, haben die Chronobiologen, die auf die schwerwiegenden Folgen – Stichwort soziales Jetlag – aufmerksam machen, einen so schweren Stand bei ihrem Versuch, die Sommerzeit wieder abzuschaffen.

Der Beitrag von Marco Hafner belegt, wie schlechter und zu wenig Schlaf auch ökonomisch gravierende Auswirkungen hat. Zeitliche Institutionen, zeitliche Normen und kulturelle Bewertungen haben eben auch Folgen für den wirtschaftlichen Erfolg eines Landes.

Neuere Untersuchungen von Krankenkassen und Unternehmen zeigen, so der Beitrag Großer, dass die (wahrgenommenen) Schlafdefizite und Schlafstörungen zunehmen, worunter die betroffenen Menschen, die Lebensqualität und die Ökonomie leiden. Der Gesundheitssektor erlebt eine Expansion durch Schlaflabore und Schlafberatungen und die IT-Industrie bietet eine Vielzahl von Apps zur Überwachung und Optimierung des eigenen Schlafs an (Beitrag Großer). Zwar ist es gängige Münze, dass wir heute deutlich weniger schlafen als vor hundert Jahren. Gleichzeitig werden auf der Basis der Zeitbudgeterhebung des Statistischen Bundesamts Statistiken veröffentlicht, die eine durchschnittliche Schlafdauer in Deutschland 2002 auf 505 Minuten, also über acht Stunden, beziffern (Statista 2002), was mit einer generellen Verkürzung nicht zusammenpasst. Unseres Erachtens bedürfte es daher dringend einer systematischen Analyse, welche Aussagen auf der Basis quantitativer (Messungen) und qualitativer (Umfragen) Daten (nach Art ihrer Verfügbarkeit, Qualität und Validität) überhaupt möglich sind zur langfristigen Entwicklung von Schlafdauern und Schlafqualität und deren sozialen, regionalen und nationalen Unterschiede.

Angesichts der zahlreichen Anforderungen, die die Gesellschaft an den Schlaf des Individuums stellt, scheint die Vor-

stellung, nach dem eigenen inneren, dem natürlichen Rhythmus leben zu können, einen Ausweg aus dem Zeitdiktat zu bieten. Doch auch die Aufforderung zum Schlaf nach neuen und individuellen Zeitmustern hat ihre Tücken. Die Stadt Bad Kissingen etwa hat unter einem neuen Wirtschaftsförderer und mit Beratung eines Chronobiologen versucht, wesentliche Rhythmen in der Stadt auf chronobiologische Prinzipien und damit auch zu einer Verbesserung des Schlafs auszurichten. Dabei ist deutlich geworden, wie schwer umfassende zeitpolitische Konzepte in der kommunalen Praxis umzusetzen sind, zumal wenn sie monothematisch daherkommen. Aber möglicherweise ist es eben kein Zufall, dass gerade Wirtschaftsförderer daran interessiert sind, die Menschen „besser“ – und damit auch effektiver – schlafen zu lassen. Denn die Anwendung chronobiologischen Wissens verspricht uns immer auch, dass wir ausgeschlafener und fitter sind für unsere Arbeit. Damit könnte sich die Frage stellen, ob es überhaupt wünschenswert ist, sich „chronotypisieren“ zu lassen. Steigt mit der Idee, den eigenen „Typus“ zu kennen, sich nach ihm zu richten und ihn zu pflegen, nicht auch der Druck, sich dauernd selbst zu beobachten, zu kontrollieren, zu optimieren?

Schließlich kann sogar die Aufforderung zum Schlafen eine Zumutung sein. Der Philosoph Thierry Paquot betont schon 1998 (deutsch 2000) in seinem Büchlein „Siesta. Die Kunst des Mittagsschlafs“ im Kapitel „Siesta als Widerstand“, dass *„das Wort ‚Freiheit‘ ... nur dann wirklich Sinn (hat), wenn ein jeder die Kontrolle über seine eigene Zeit besitzt“* (S. 81). Er imaginiert einen schlaun Arbeitgeber, der auch noch den Mittagsschlaf verordnet, um produktivere Beschäftigte zu haben und setzt dagegen: *„Er reißt sich meine Siesta unter den Nagel!, bezieht sie in seine analytische Buchführung des Ausbeuters ein, zeigt seinesgleichen die Stimmigkeit seiner Kalküle, verherrlicht dieselben, gibt internationale Seminare darüber, bringt im Parlament ein Gesetzesprojekt zum ‚Siesta-Guthaben‘ ein ... kurzum: aktiver Verfechter der Siesta, als der er sich gibt, bleibt er doch letztendlich Ihr Vorgesetzter. Also Achtung – und denken Sie daran, dass eine illegale Siesta allemal mehr Charme besitzt als ein verordneter Mittagsschlaf – den Charme des Verbotenen“* (S. 60). Schlaf wird so zum Teil der Arbeitsaufgaben, zum Zwang, genau wie die anberaumte Sitzung oder die drohende Deadline.

Wer also bestimmt eigentlich über Lage und Dauer des Schlafs? Welche Rechte werden dem Individuum gegenüber dem Kollektiv eingeräumt? Wer hat das Recht, Schlaf zu entziehen, unter welchen Bedingungen, zu welchen Konditionen? Wie werden gesellschaftliche Regeln ausgestaltet, die den Schlaf bestimmen (z.B. Nacht- und Schichtarbeit, Bereitschaftsdienste in der Nacht, die leicht zu „echter“ Arbeitszeit werden können)? Wer sorgt für den Schutz des schlafenden Menschen, wer vertritt seine Rechte? Wer darf uns „vermessen“, während

wir schlafen – und wohin wandern eigentlich die Daten, die tausende von Schlaf-Apps allnächtlich sammeln?

Unser Schlaf ist hochpolitisch, und das jederzeit, „365/24“. Es lohnt, sich damit auseinanderzusetzen.

Literatur

Crary, Jonathan (2014): 24/7: Schlaflos im Spätkapitalismus. Berlin. Hildebrand, Kathleen; Glas, Andreas und Neidhart, Christoph (2014): Mittagsschlaf am Arbeitsplatz. Ich mach bubu, was machst du? Süddeutsche Zeitung. www.sueddeutsche.de/karriere/mittagsschlaf-am-arbeitsplatz-ich-mach-bubu-was-machst-du-1.1865876, Zugriff 05.05.17)

Paquot, Thierry (2000): Siesta. Die Kunst des Mittagsschlafs. Köln. Skalli, Sami (2010): Powernapping im Büro: Das Nickerchen für sich arbeiten lassen. Zeit online, 28. 10. 10, im Internet unter: www.zeit.de/wissen/gesundheit/2010-10/Nickerchen-Powernap-Arbeit/komplettansicht, Zugriff 05.05.17

Statista (2002): Schlafdauer der Deutschen nach Geschlecht und Altersgruppen. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/76165/umfrage/schlafdauer-der-deutschen>, Zugriff 12.06.17

Williams, Simon (2011): The Politics of Sleep. Governing (Un)consciousness in the Late Modern Age. Hampshire.

Aus der DGfZP

**Deutsche
Gesellschaft für
Zeitpolitik**

NachtGestalten

Die Eroberung und der Schutz der Nacht

Jahrestagung 2017 der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik (DGfZP)
in Kooperation mit dem Fachgebiet Projektentwicklung und Projektmanagement
in der Stadtplanung.

HafenCity Universität Hamburg (HCU)

27. -28. Oktober 2017 in Hamburg

„NachtGestalten“ verweist auf die Nacht als besonderen Zeit-Raum. Die Nacht ist ein Habitat, in dem sich andere Gestalten bewegen als am Tag und in dem sich Taggestalten anders verhalten als am Tag. Die Nacht als Sehnsuchtszeit und Sehnsuchtsort für Träume, für Abstreifen von Regeln, für Umherschweifen, aber auch für Angst. Zugleich ist die Nacht Erholungs-, Regenerationszeit. Der Großteil aller Forschung bezieht sich auf den Tag. Die nächtliche Hälfte der Welt (im umfassenden Sinn) ist in der Forschung deutlich unterrepräsentiert, weil der Mensch entwicklungsgeschichtlich eher tagaktiv ist und selbst hartgesottene Nachtforscher selten bis in die kleinen Stunden der Nacht vordringen

Zwar gibt es eine Reihe von Regelungen für die Nacht (vor allem Schutzregeln), aber die Gestaltung der Nacht ist längst nicht so entwickelt wie die Gestaltung des Tages. In einer Zeit, die durch eine weltweite Vernetzung über Zeitzonen hinweg gekennzeichnet ist, durch eine ständige Erreichbarkeit, durch eine immer weitere Ausdehnung vieler Aktivitäten in die Nacht, durch ein rasantes Wachstum der nächtlichen Vergnügungswirtschaft, durch städtische (und unternehmerische) Marketingstrategien, die die kontinuierliche Aktivität unter dem Schlagwort 24/7 (oder gar 365/24 – Berlin) vermarkten, gerät die Nacht zunehmend in den Fokus der Aufmerksamkeit. Die Erwartungen, Ansprüche, Anforderungen an die Nacht differenzieren sich aus, die Interessen widersprechen sich – z.B. zwischen Ruhebedürfnissen von Bewohnern und Feierwünschen nächtlicher Partygänger. Die Interessengegensätze lösen sich nicht von alleine. Damit ist die Frage aufgeworfen, wie die Nacht gestaltet, um nicht zu sagen geregelt werden kann und soll. Ausdehnung ist ein zentraler Parameter für die Beschreibung der Veränderung gesellschaftlicher Zeiten: „NachtGestalten“ ist ein genuin zeitpolitisches Thema. Wer kann, wer soll wie und wodurch die Nacht gestalten?

Wir laden Sie herzlich nach Hamburg ein!

Nachtgestalten Die Eroberung und der Schutz der Nacht

27. – 28. Oktober 2017

Freitag, 27. Oktober 2017

15.00 Uhr

Begrüßung

Prof. Dr. Ulrich Mückenberger
(Vorsitzender der DGfZP)
Prof. Dr. Thomas Krüger
(Hafen City Universität, Hamburg)

15.20 Uhr

Einführung

Der ganze Tag: 24/7/365 als Gesellschaftsmodell?

Prof. Dr. Dietrich Henckel
(TU Berlin, Vorstand der DGfZP)

Die Besonderheiten der Nacht

15.45 Uhr

Die menschliche Natur: Der Mensch als tagaktiver Primat?

Dr. Thomas Kantermann (Bochum)

16.15 Uhr

Pause

16.45 Uhr

Die Kultur: Die Nacht als der besondere Zeit-Raum

Prof. Dr. Cornelia Klinger
(Universität Tübingen)

17.15 Uhr

Die Ökonomie: Die Nacht als erweiterter Wirtschaftsraum

Dr. Marco Hafner
(Rand Europe, London)

17.45 Uhr

Die Ökologie: Die Nacht als Habitat und ökologischer Schutzraum

PD Dr. Franz Hölker
(Leibniz-Institut für Gewässerökologie
und Binnenfischerei, Berlin)

18.15 – 18.45 Uhr

Schlussdiskussion

19.00 – 20.00 Uhr

Abendimbiss

20.00 Uhr

Abendevent

Prof. Albert Mayr
(DGfZP, Florenz, Bozen)

**Praktische Informationen
zur Tagung und Anmeldeformular:
www.zeitpolitik.de/veranstaltungen**

Samstag, 28. Oktober 2017

Die Zeitpolitik der Nacht

10.00 Uhr

Die Regeln zur Nacht.

Prof. Dr. Ulrich Mückenberger (DGfZP)

10.30 Uhr

Organisation eines effizienten ÖPNV-Nachtnetzes

Dipl.-Ing. Helmut Grätz
(Berliner Verkehrsbetriebe BVG)

10.50 Uhr

stadtnachacht – die nächtliche Vergnü- gungswirtschaft in Deutschland

Prof. Dr. Thomas Krüger (HCU, Hamburg)

11.20 Uhr

Die Nacht gehört uns

N. N. Clubbetreiber

11.40 Uhr

Wir können nicht mehr schlafen

N. N. Bürgerinitiative

12.00 Uhr

Konfliktlösung aus Sicht einer Kommune zwischen harten und weichen Instrumenten

N. N.

12.30 Uhr

Pause

Mittagsimbiss

13.30 Uhr

Fishbowl:

Nachtanforderungen, Nachtkonflikte

Moderation: Prof. Dr. Ulrike Schräps
(DGfZP, Beuth Hochschule, Berlin)

Ausblick: Die Unverzichtbarkeit der Nacht

15.00 Uhr

Konflikte, Trade-offs und die Grenzen der Verhandlung

Bilanz und Resümee der Tagung
Ulrich Mückenberger, Dietrich Henckel (DGfZP)

15.20 Uhr

The Need for a Night Research Institute

Dr. Christopher Kyba
(Deutsches GeoForschungsZentrum GFZ, Potsdam)

15.45 Uhr

Ende der Tagung

**Die Mitgliederversammlung der DGfZP
findet vor Beginn der Tagung statt:
am Freitag, 13.00 - 14.30 Uhr.**

Glückwünsche zum 80.

Helga Zeiher ist ein Mitglied der ersten Stunde der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik – wie auch ihres Vorstands. Sie trat von der Gründungsversammlung 2002 an immer in einer höchst konstruktiven Weise auf. Sie krittelte nicht herum, sie führte keinerlei Geltungsgefechte. Nein: sie übernahm einfach Aufgaben und ließ nie Zweifel dran, dass sie diese auch vollständig und sorgfältig ausführen würde. Ohne Helga gäbe es nicht das Zeitpolitische Magazin (ZpM) in dieser Form, es ist ihr „Kind“: Sie konzipiert Heftschwerpunkte, sie spricht Autor/inn/en an, sie schreibt selbst, sie gestaltet Artikel und Layouts, sie kooperiert mit Allen in der „technischen Produktion“. Außerdem hat Helga einen großen Anteil am Erfolg der Jahrestagungen der DGfZP, ohne dass ihr Beitrag daran sichtbar wird, weil es sich um die Aufgaben im Hintergrund handelt – ob die Finanzen stimmen, die Sitzplätze, die Versorgung, die Zahl der Arbeitsgruppenräume u. v. m.

Helga ist eine Intellektuelle – u. a. eine Zeitdenkerin, eine Theoretikerin der kindlichen Lebenslage. Aber sie tut das ohne den Dünkel, mit dem Intellektuelle vielfach durch die Welt schreiten und Bewunderung einfordern. Helga Zeiher hat auch die zeitpolitischen Gespräche, die über mehrere Jahre regelmäßig stattfanden, maßgeblich geprägt durch Gewinnung von Vortragenden, durch die engagierte Diskussion.

Die Deutsche Gesellschaft für Zeitpolitik hat Helga Zeiher sehr viel zu verdanken. Auch nachdem sie aus dem geschäftsführenden Vorstand zurückgetreten ist, ist sie nach wie vor im beratenden Vorstand aktiv. Vor allem betreut sie auch weiterhin – zunehmend in Kooperation mit Elke Großer – das Zeitpolitische Magazin weiter, wofür wir sehr dankbar sind.

Wir wünschen unserem ältesten Mitglied, der Gründungsaktivistin und Mitgestalterin der Gesellschaft, in jeder Hinsicht alles Gute.

Anfang 2017 hat die Evangelische Akademie Tutzing in Kooperation mit der DGfZP und dem Deutschen Kinderhilfswerk eine Tagung veranstaltet, deren Ergebnis die Forderung nach einer Kinderzeitpolitik war (s. den Tagungsbericht auf Seite 38). Ulrich Mückenberger stellt im Folgenden das Konzept dieser Forderung vor, das er mit einer Arbeitsgruppe weiter ausarbeiten wird.

ULRICH MÜCKENBERGER

Kinderzeitpolitik

Höchste Zeit für eine kinderbezogene Zeitpolitik!

Kinderzeitpolitik gibt es als Politikfeld noch nicht. Im Bereich der Familienpolitik hat die Zeitpolitik Fahrt aufgenommen und neue Impulse gegeben – in Deutschland wie anderswo in Europa. „Zeit für Familie“ titelte im Jahr 2012 der Achte Familienbericht der Bundesregierung, für Nordrhein-Westfalen bekräftigte der Familienbericht vom Oktober 2015 den Appell „Mehr Zeit für Familie“ mit dem Befund: *„Zeitmangel ist das Problem, das Familien in Nordrhein-Westfalen am meisten belastet – und zwar quer durch alle Bevölkerungsschichten.“*

Von Zeitpolitik sprechen wir, *„wenn bewusst – öffentlich und partizipativ – Einfluss genommen wird auf zeitliches Bedingungen und/oder Wirkungen der politischen, wirtschaft-*

lichen und insbesondere lebensweltlichen Bedingungen der menschlichen Existenz.“ (BMFSFJ 2012: S.5) Der zeitpolitische Zugang thematisiert die die Menschen umgebenden gesellschaftlichen Verhältnisse – seien sie baulicher, finanzieller, bürokratischer oder sonstiger Art – radikal von den menschlichen Lebenslagen her. *Kommunale Zeitpolitik* ist an Verbesserung alltäglicher Lebenslagen und Sozialräume von Menschen und Familien orientiert. Die Stadtplanung muss sichere öffentliche Räume der Begegnung und der Sorge füreinander schaffen, die Verkehrsplanung muss die gute Erreichbarkeit öffentlicher und privater Dienstleistungen sicherstellen, personenbezogene Dienstleistungen müssen dann in

qualitativ hochwertiger Weise zur Verfügung stehen, wenn die auf diese Dienste Angewiesenen sie brauchen. Zu solcherlei Zielen der Verbesserung von Alltagszeiten und Lebensqualität der Menschen muss in Kommunen ressortübergreifend kooperiert werden, müssen sich private und öffentliche Anbieter vernetzen. Als alltagsbezogene Beteiligungspolitik funktioniert Zeitpolitik nicht allein „von oben“ (top down), sondern nur mit Partizipation „von unten“ (bottom up).

„Jeder hat zwar pro Tag 24 Stunden“, dennoch ist alltägliche Zeit quantitativ und qualitativ höchst ungleich verteilt. Zunehmend beobachten wir denn auch „Zeitkonflikte“. Zu denken ist an unterschiedliche durchschnittliche Zeitbudgets von Männern und Frauen. Zeiten sind daher immer Gegenstand von Verteilungsprozessen und -konflikten und divergierenden Beurteilungskriterien von sozialer Gerechtigkeit in ihrer Verteilung.

Eigentlich müsste *Familienzeitpolitik* immer die Frage nach den Zeiten der Kinder aufwerfen. Dennoch ist *Kinderzeitpolitik* ein Fremdwort. Bei Familienzeiten geht es meistens um die Zeiten der Eltern und deren „Vereinbarkeit“ mit Berufstätigkeit. Wenn von „Kinderpolitik“ die Rede ist, wird wiederum meist von vier Politikfeldern gesprochen: Schutz und Unterstützung der Kinder, ihre Befähigung, ihre Teilhabe und intergenerational gerechte Ressourcenverteilung (Kluntz 2017: S. 17). Im Vordergrund stehen oft Kinder in prekären Lebenslagen (Apel et al. 2017). So wichtig die dort angesprochenen kinderpolitischen Themen sind – Kindern spezifische Zeitinteressen und von ihnen erfahrenen Zeitkonflikte kommen da nicht vor. Dabei böte dazu das meiststratifizierte Dokument des Völkerrechts, die UN-Kinderrechtskonvention, gute Anknüpfungspunkte. Z.B. lautet Art. 31: „*Die Vertragsstaaten erkennen das Recht des Kindes auf Ruhe und Freizeit an, auf Spiel und altersgemäße aktive Erholung sowie auf freie Teilnahme am kulturellen und künstlerischen Leben.*“ Das könnte Hebel von Zeitpolitik für Kinder sein, wird aber z.B. bei der Kampagne „Kinderrechte ins Grundgesetz“ nicht einmal erwähnt.

Höchste Zeit also für eine kindbezogene Zeitpolitik!

Ziele, Qualitäts- und Gerechtigkeitsmaßstäbe für Zeitpolitik

Über legitime Ziele von Zeitpolitik besteht in einem Punkt Einigkeit. Diese Ziele müssen normativ ausgewiesen sein, also auch den Charakter von Gerechtigkeitsmaßstäben haben. Was zeitpolitisch als „gerecht“ einzustufen ist, wird unter verschiedenen Titeln geführt. Verwendet werden die Begriffe „Zeitwohlstand“ und „Zeitsouveränität“, dazu trat jüngst die Forderung nach einem „Recht auf eigene Zeit“. Was also würde etwa vom Recht auf eigene Zeit von Kindern zu erwarten sein?

Die Selbstverfügung und Autonomie der Individuen und Familien im Umgang mit und bei Verwendung ihrer Zeit steht bei allen Konkretisierungen im Vordergrund (so auch im achten Familienbericht) – sie müsste auch Kindern zugutekommen. Die zeitpolitische Forschung hebt besondere Kriterien hervor:

1. Niemand darf ohne besondere Legitimation die Zeit Anderer fremdbestimmen.
2. Niemand darf der Diskriminierung (benachteiligender Ungleichbehandlung wegen Geschlecht, Alter, Ethnie o. ä.) im Zeitgebrauch ausgesetzt sein.
3. Niemand darf einer Entwertung seiner/ihrer Lebenszeit unterliegen (z.B. Arbeitslose oder ältere Menschen, die zwar oft „Zeit haben“, deren Zeit aber ein Stigma der Wertlosigkeit trägt).
4. Allen Menschen steht ein Recht auf Zeitkultur zu, also auf die Fähigkeit, mit Zeit selbstwirksam, d. h. im Sinne selbst gefundener Sinnkriterien umzugehen.
5. Schließlich steht allen Menschen ein Recht auf „gemeinsame“ Zeiten zu (Zeit für Familie, für Spiel, Geselligkeit, Gemeinde, Ehrenamt etc.).

Bislang werden diese Kriterien allgemein gesehen, also meist auf die Lebenslagen Erwachsener bezogen. Sie für unterschiedliche kindliche Lebenslagen und Zeitinteressen durchzuspielen, verspricht Sprengkraft. Was bedeuten etwa zeitliche Selbstbestimmungsrechte von Kindern im herkömmlichen „Vereinbarkeitsdiskurs“? Die Rechte von Kindern auf zeitliche Nicht-Diskriminierung, auf eigene Zeit auf die Agenda zu setzen, ist heute an der Zeit.

Selbstbestimmung des Zeitgebrauchs: Diese zielt auf Erweiterung von Möglichkeiten und Formen der Selbstbestimmung ab, mit denen Menschen die Zeiten in Erwerbsarbeit, sozial gebundenen Zeiten und freien Zeiten gestalten und miteinander vereinbar machen können. Sie schließt Selbstbestimmung über den Zeitgebrauch in Arbeitszeiten, in Zeiten der Fürsorge, der Erziehung, des Ehrenamtes oder der Pflege und in freien Zeiten ein. Bei Kindern wird hier eine Rolle spielen, wie sie ihren Zeitinteressen „Gehör“ verschaffen können, etwa wenn sie wegen überlanger Arbeitszeiten der Eltern überlange Zeiten in der Kita verbringen sollen oder wenn ihr Spiel auf Widerstand geräuschempfindlicher Nachbarn trifft.

Gleiche (individuelle) zeitliche Verwirklichungschancen: Ausgangspunkt ist die Kritik, dass Frauen aufgrund der ihnen sozial zugeschriebenen Zuständigkeit für Fürsorge-, Erziehungs- und Hausarbeitstätigkeiten in ihrer zeitlichen Selbstbestimmung strukturell benachteiligt werden. Die Debatte hat Bedeutung über die Geschlechterverhältnisse hinaus. Dass Individuen in verschiedenen Lebenslagen und -phasen vor struktureller Ungleichheit in der Selbstbestimmung des Zeitgebrauches geschützt werden müssen, wird

heute oft an der Altersdiskriminierung diskutiert. Dazu gehören aber auch Fragen nach der Legitimität des Ausschlusses von Kindern von bestimmten gesellschaftlichen Veranstaltungen, Berechtigungen und Tätigkeiten, die heute überwiegend rechtlich gefasst sind.

Wertschätzung von (sozialen) Zeiten: Bestimmte Zeiten (z.B. Arbeitszeiten) werden in unserer Gesellschaft als wertvoller angesehen als andere (z.B. Zeiten von Arbeitslosigkeit, Alter, von Erziehung und Pflege). Ursache der Entwertung scheint der von der Industriegesellschaft geerbte Vorrang der Erwerbsarbeit und der Erwerbsarbeitszeit zu sein. Einige entwertete Zeiten erfahren derzeit eine Umwertung: Zeiten der Erziehung und Zeiten der Pflege etwa werden durch die aktuelle Sozialpolitik sowohl materiell als auch symbolisch aufgewertet. Zu erhöhter Lebensqualität gehört, dass unterschiedliche sozial förderliche Zeiten gleiche gesellschaftliche Anerkennung erfahren. Auch dieses Kriterium kann auf Kinder bezogen hohe Brisanz entfalten. Z.B. ist aktuell oft ein Verteilungskampf zwischen lokaler Bildungs- und Sozialpolitik darum zu beobachten, ob und in welchem Umfang die vorschulische Kinderbildung eher der „Schulfähigkeit“ der Kinder (durch Curricularisierung) oder eher der Entfaltung und Selbstwirksamkeit der Kinder (durch spielerische und kulturelle Aktivität) dienen soll. Im Grunde geht es darum, welcher Geist der Zeitkultur Institutionen wie Kitas – aber auch der Städtebau und die Planung des öffentlichen Raums – durchwehen soll.

Möglichkeiten der zeitlichen Sinngebung und Zeitkultur: Diese normative Komponente zielt auf einen bewussten Zeitgebrauch der Individuen, um gutes Leben verwirklichen zu können. Achtsamkeit im Umgang mit Zeit ist auch mit Reziprozität verknüpft: Mit der eigenen Selbstbestimmung im Zeitgebrauch ist verbunden, auch die zeitliche Selbstbestimmung Anderer zu achten und zu entfalten. Bedürfnisse und Tätigkeiten der Zuwendung, Anerkennung, Liebe, Vertrauen, Würde, Arbeitsqualität etc. verlangen nach qualitativ anderen Zeitformen als die der industriell durchrationalisierten und -ökonomisierten Zeit. ‚Zeitkompetenz‘ ist eine zu erwerbende und zu entfaltende Fähigkeit, mit der die Individuen die Koordination unterschiedlicher Zeitformen selbstbestimmt wählen und entfalten können. Dass dieses Kriterium unmittelbar auf Kinder anwendbar ist, erscheint naheliegend. In seiner Konkretisierung läge, den gesamten „Betrieb“ der Kitas, der Schulen, des örtlichen Verkehrswesens, des öffentlichen Raums auf seine „Zeitkultur“ hin zu hinterfragen und zu reorganisieren.

Spielräume für gemeinsame Zeiten: Menschen haben Anspruch darauf, gemeinsam über Zeit verfügen können, um gesellschaftlich notwendige und relevante soziale Beziehungen leben und entfalten zu können. Gesellschaftlich notwendige

Beziehungen wie Elternschaft, kommunales Vereinswesen, Gemeinde, Weiterbildung oder Ehrenamt sind bedroht, wenn Gruppen von Individuen nicht über gemeinsame Zeiten verfügen. Wo alle Individuen genötigt sind, ihre Zeit selbstverantwortlich zu ökonomisieren, sind gemeinsame Zeiten ein hochkomplexes Unterfangen. Sie erfordern angemessene Aushandlung zwischen kollektiven Zeitstrukturen und individuellen Zeitkompetenzen und entsprechende öffentliche Aushandlungsarenen. Dass gemeinsame Zeiten in kindlichen Lebenslagen herausragende Bedeutung haben, versteht sich fast von selbst. Die Frage ist dann eher, wie Kinder in die entsprechenden Aushandlungsarenen aktiv partizipierend einbezogen werden können. Die Kinder- und Jugendhilfe bietet dafür auf stellvertretender Ebene Möglichkeiten, aber „direkte“ Beteiligung der Kinder ersetzt sie nicht.

Anwendungsfelder von Zeitpolitik

Wir blicken gleichfalls auf einen Katalog anerkannter Anwendungsfelder familienbezogener kommunaler Zeitpolitik, der sich ebenso dem Test auf die Eignung für Kinderzeitpolitik zu stellen hat. Nimmt man verschiedene Dokumente und Forschungsergebnisse zusammen, so bestehen auf kommunaler Ebene zehn Anwendungsfelder (mit jeweils mehreren praxisorientierenden Unterpunkten):

1. Zeiteffiziente Mobilität vor Ort ermöglichen.

Hierzu gibt es Praxisbeispiele, bei denen etwa die selbstständige Mobilität von Kindern gefördert wird, Fahrgemeinschaften, Mitfahrgelegenheiten u.ä. gebildet werden, der ÖPNV sich an den Bedarfen der Familien ausrichtet oder Alternativen zu ihm bereitgestellt werden, dass Wege reduziert werden durch Angebote vor Ort und z.B. Freizeitaktivitäten gebündelt werden. Lebenslagen und Zeitinteressen von Kindern sind hier durchaus schon Thema, allerdings ausbaufähig.

2. Betreuungs- und Bildungsinfrastrukturangebote und -zeiten dem Maß der zeitlichen Bedarfe der Nutzer/innen anpassen.

Hierzu gehören im (familien-) zeitpolitischen Diskurs verlässliche Kinderbetreuungs- und Bildungsangebote (insbesondere auch in Randzeiten, Ferien und bei kurzfristigen Schulstundenausfällen), Betreuungsangebote für hilfe- und pflegebedürftige Angehörige, flexible Öffnungszeiten, insb. bei Kinderbetreuung. In diesem Anwendungsfeld spielen der Natur der Sache entsprechend Kinder zwar durchaus eine Rolle. Der Diskurs müsste aber eine kinderzeitpolitische Wende erfahren: Kinderzeiten wären aus der Zwangsjacke der Zeitinteressen (nur) der Eltern (und deren arbeitszeitlicher Zwangslage) und der Zeitinteressen (nur) der Betreuungsinstitutionen (und deren betriebswirtschaftlichen Zwangslage) zu befreien. Die Debatte um Kinderzeiten wäre unter dem Aspekt des Kinderrechts auf eigene Zeit erst noch zu entfachen.

3. Arbeits- und Ausbildungswelt familienbewusst umgestalten. Hier geht es darum, Lage und Umfang der Arbeitszeiten nach lebensweltlichen Interessen Beschäftigter zu flexibilisieren, auch die Arbeitsorte familienorientiert flexibler zu gestalten (Telearbeit, Nachbarschaftsbüros u.Ä.), betriebliche oder ausbildungsortbezogene Kinderbetreuung und haushaltsnahe Dienstleistungen bereitzustellen und eine entsprechende Informationstransparenz sowie Unternehmenskultur hervorzubringen. Auch hier fehlt es nicht an der Thematisierung von Kindern, aber gewiss noch der bereits eingeklagten kinderzeitpolitischen Wende.

4. Erreichbare und zeitlich flexible alltagsgerechte Gesundheitsangebote.

Bislang wird hier zeitpolitisch eher an Äußeres gedacht: Wie können Sprechstundenzeiten mit Elternzeiten so harmonisiert werden, dass Kinder davon etwas haben? Wie kann Transparenz für Serviceangebote geschaffen werden? Man müsste da aber wohl tiefer bohren: Wo liegen spezifische Gesundheitsrisiken für Kinder in den Zeit- und Mobilitätsstrukturen unserer heutigen Städte begründet? Es gibt z.B. Versuche, sich der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) zeitpolitisch zu nähern – d. h. von den alltäglichen Lebensbedingungen der erkrankten Kinder her. Eine weitere Frage ist, wie Gesundheitsdienstleistungen (auch *kinderärztliche*) eigentlich beschaffen sein müssen, damit sich Kinder aktiv an der Bewältigung der sie gefährdenden Bedingungen beteiligen können?

5. Flexible Bereitstellung von Dienstleistungen und Versorgung.

Auch dies ist ein allgemeines kommunalzeitpolitisches Feld, das zwar häufig mit Kindern zu tun hat, aber *kinderzeitpolitisch* Neuland ist. Es geht darum, über die Erreich- und Verfügbarkeit von Dienstleistungen zu informieren und diese aktiv zu vermitteln. Dazu gehört, Nachbarschaftshilfe zu aktivieren, Ladenöffnungszeiten den Zeitbedarfen anzupassen und etwa bei Krankheitsfällen spontan Kurzzeitbetreuung anzubieten. Das ist ein wichtiger Bereich kommunaler Zeitpolitik. Aber bei ihm – wie auch beim nächsten Anwendungsfeld – steht die kinderzeitpolitische Wende noch aus.

6. Bürgernahe und serviceorientierte Verwaltung.

Hier geht es darum, Verwaltungsdienste so zu (re-)organisieren, dass sie wo nötig dezentral („Familienservicebüro“, „Zeitbüro“) und wo nötig zentral und gebündelt („Bürgeramt“) vorhanden sind. Das schließt ein, einerseits Öffnungszeiten zu verlängern und zu flexibilisieren, und andererseits „E-Government“ einzuführen und auszuweiten, um Amtsgänge überflüssig zu machen. Kinder spielen dort bislang hauptsächlich bei der Gestaltung der Wartezonen eine Rolle.

7. Familienorientierte Freizeitangebote.

In diesem Anwendungsfeld sind allgemein zeitpolitische Gestaltungen meist auch kinderzeitpolitische. Es geht darum,

die Angebote familiengerecht zu gestalten; ihre Erreichbarkeit sicherzustellen; und bei alledem generationsübergreifendes ehrenamtliches Engagement einzubeziehen.

Diese sieben Handlungsfelder entsprechen dem derzeitigen deutschen familienzeitpolitischen Diskussionsstand. Freilich thematisieren sie kaum kommunale Bedingungen, die für die zeitliche Lebensqualität von Stadtbewohner/innen, von Familien, aber gerade auch von Kindern existenziell sind, aber nicht der Familienpolitik zuzurechnen sind. Hierzu wurden in der von Italien ausgehenden zeitpolitischen Debatte (dazu Mückenberger 2017) auch folgende Handlungsfelder genannt und realexperimentell wie theoretisch unterlegt:

8. Sicherheit im öffentlichen Raum.

Das Sicherheitsthema wurde in Italien schon vor zwei Jahrzehnten auf die Zeitpolitik für Kinder bezogen. Es ging zunächst um sichere Schulwege – wie können „Stationen“, „Ansprechpartner“, „Begleiter“ geschaffen werden, damit in Stress geratene Kinder jemanden anlaufen und zu Hilfe rufen können? Ladenbesitzer ebenso wie Polizei und Schülerlotsen wurden da eingebunden. Das Thema Sicherheit im öffentlichen Raum für Kinder ist aber viel tiefergehend. Es richtet an Stadtplaner, Architekten, Investoren, Verkehrsbetreiber die Frage: Wie müssen Stadtgestaltungen beschaffen sein, um zu unterschiedlichen Tageszeiten die unterschiedlichen Teile der Stadt angstfrei begehen und nutzen zu können? Straßen-, Platz- und Haltestellengestaltung, Beleuchtung, Belebtheit ist daran genauso beteiligt wie zivilgesellschaftliche Gewaltprävention.

9. Stadtplanung, Stadtbau.

Das leitet bereits über zu der Frage, inwiefern die Stadtgestaltung den unterschiedlichen Lebenslagen ihrer Nutzer/innen und ihrer Lebensqualität entspricht. Eine dieser Lebenslagen ist diejenige von Kindern. Für diese Lebenslagen ist wichtig, öffentliche Räume zu schaffen, die vor Verkehrsbeschleunigung geschützt sind (nicht durch Straßen durchbrochene „Grüngürtel“, Plätze, Parks). Wichtig sind in der Stadtplanung die Konzepte der Nutzungsmischung und der „Stadt der kurzen Wege“. Dabei geht es um die Mischung der Nutzung für Gewerbe, Wohnen, Kinderbetreuung, freie Zeit usw. „Kinderlandschaften“ erscheinen zunächst als Spezialanliegen von Kindern – in Wirklichkeit drücken sie das Bedürfnis der gesamten Bevölkerung nach Zonen der Ruhe, des Spiels und der Entspannung neben Zonen der Geschwindigkeit, nach öffentlichen Räumen der Begegnung und Solidarität aus.

10. Städtische und regionale Planungsprozesse, die auf die Zeitgestaltung von Menschen Einfluss haben.

Schon aus der kommunalen Zeitpolitik ist klar, dass die Zeitkomponente in alle örtlichen und überörtlichen Planungsprozesse einbezogen sein muss, um für die Erhöhung der Lebensqualität wirksam zu werden. Sie muss z.B. die örtliche Bau-, die Verkehrs-, die Flächennutzungs- und Bauleit- sowie

die kommunale und regionale Entwicklungsplanung und die Raumordnung zum Gegenstand haben. Kinderzeitpolitisch gewendet, hieße diese Einsicht ein Doppeltes. Einerseits müssten die schon reichhaltig vorhandenen Instrumentarien der Kinder- und Jugendhilfeplanung mit den anderen Fachplanungen verbunden, „integriert“, werden. Andererseits müsste sichergestellt werden, dass solche Planung (auch die Jugendhilfeplanung) nicht reine „Stellvertreterpolitik“ bleibt, sondern echte Beteiligungspolitik mit und für Kinder und Jugendliche wird.

Zeitpolitische Methodologie und Instrumente

Für die Erreichung der genannten (und anderer) Ziele in den genannten (und anderen) Anwendungsfeldern von Zeitpolitik weist die zeitpolitische Methodologie in Europa einen hohen wissenschaftlichen Erkenntnisstand auf (s. Boulin 2015). Diese reicht von zeitstatistischen und zeitdarstellenden bis hin zu partizipativen zeitpolitischen Methoden. Das kann hier nur angedeutet werden.

Die Zeitbudget-Forschung ist in Deutschland weit entwickelt. Sie liefert Erkenntnisse über alltägliche Erwerbs- und Pflegetätigkeiten sowie über Mobilitätsverhalten sowie deren Geschlechter- und Altersspezifik – Erkenntnisse, die auch für die kinderzeitpolitische Praxis sehr bedeutsam sind. Präzises zeitpolitisches Wissen – das dem transversalen Charakter der alltäglichen Zeiterfahrung Rechnung trägt – erwächst daraus nicht unmittelbar, kann aber daraus folgen.

Hauptsächlich in Italien wurde an der sog. „Chronotop-Forschung“ gearbeitet, die gerade für Kinderzeitpolitik Aufmerksamkeit verdient. Gewissen Orten sind Zeitstrukturen „eingeschrieben“ – etwa Hochgeschwindigkeitstrassen, Parks/Grünzügen, Gastronomievierteln etc. Im Entstehen ist das Wissen darüber, wie solche Chronotope darstellbar sind, welche Mischungen und Überschneidungen sie erlauben, inwiefern ihnen zu bewahrende oder zu verändernde Merkmale innewohnen. Zeitpolitisch bedeutsam werden diese Darstellungen, wenn es etwa darum geht, ob „ruhige“ und langsame öffentliche Räume (wie Parkgürtel und Grünzüge, Wohngebiets- und Spielstraßen) durch „laute“ und schnelle Trassen und Durchfahrtsverkehr zertrennt werden sollen oder nicht.

Sog. „Chronomaps“ wurden in Italien, Frankreich und Deutschland fortentwickelt und angewendet. Im Gegensatz zu traditionellen Karten (die Wege und Baulichkeiten enthalten) weisen Chronomaps Bewegungsströme, Flussgrößen, Lichtverhältnisse usw. mit aus, die den aktuellen oder prognostizierbaren Alltag von Menschen (Kindern, Älteren) plastischer sichtbar machen als bloße Zahlen oder Stadtpläne. Die technischen Möglichkeiten dazu sind heute vorhanden – es bleibt noch, diese durch (kinder-)partizipatorische politisch-gestalterische Anwendungszusammenhänge zu komplettieren.

Weit fortgeschritten sind die Methoden, dem Nutzeranliegen bei gesellschaftlichen Planungsprozessen Beteiligung („voice“) zu verschaffen. Auch hier steht die kinderzeitpolitische Wende freilich noch aus. Von Anbeginn lokaler Zeitpolitik an wurden in Italien „Zeitbüros“ als moderierende Instanz lokaler Zeitpolitik gebildet. Unter seiner Moderation – oder auch direkt durch die gewählten Verantwortlichen der Kommune – wurde der „viereckige Tisch“ (Stadtverwaltung, Arbeitgeber, Arbeitnehmer, Bürger/innen) als „Planungstisch“ etabliert. Deren Gegenstand wurde als gemeinsame Planung („Ko-Projektierung“) verstanden – nicht als bloß formale Beteiligung. In Deutschland sind Verfahren der Planungszellen und Zukunftswerkstätten im Gebrauch; sie sind zeitpolitisch auf Verfahren des Choice-Work und der dreiseitigen Mediation zugespißt worden.

Während die Raumplanung ein fertiges technisches und juristisches Rahmenwerk vorfindet, ist die Zeitplanung in Deutschland – im Gegensatz zu Italien – erst punktuell entdeckt. Bundesgesetze wie das Raumordnungsgesetz oder das Baugesetzbuch, aber auch das Landesplanungsrecht, bleiben überwiegend der dinglichen Seite der Raumnutzung verhaftet – die zeitliche Komponente ignorieren sie noch weithin. Techniken, Planungsunterlagen für die Vielfalt und Wechselwirkungen der Zeitstrukturen menschlicher Alltage zu öffnen und offenzuhalten, gar rechtliche Verpflichtungen, dies zu tun, sind der Stadtplanung wie auch der Sozialplanung, der Familien-, der Verkehrs- und der Bildungsplanung etc. meist noch ein Fremdkörper. „Zeitleitpläne“ – ein Kernelement der italienischen Gesetzgebung – sind dem deutschen Raum- und Bauplanungsdenken noch fremd. Und dies noch auf Kinder zu beziehen...

Auf zeitpolitischem Gebiet – wenn auch noch nicht kinderzeitpolitischem – ist also große Aktivität zu beobachten, und es besteht ein beachtliches Know-how und Potenzial auf diesem Gebiet. Aber noch ist Trägheit in der Umstellung auf neue zeitliche Gestaltungserfordernisse zu verzeichnen. Die Konzentration des städteplanerischen Geschehens auf die „hardware“ der Baulichkeit und Architektur lässt die zeitlichen Bedingungen der Nutzung vielfach als „software“ erscheinen und vernachlässigen. Und: In der „Departementalisierung“ der kommunalen Verwaltung kommt Alltagszeit von Menschen, von Kindern, kommt die „Einheit des Alltags“ nicht vor. Die zeitlichen Bedingungen der kindlichen Lebenswelt und des familiären Alltagslebens fallen sozusagen „durch den Rost.“ Was für Deutschland hochpolemisch, aber nicht grundlos als „Die strukturelle Rücksichtslosigkeit der gesellschaftlichen Verhältnisse gegenüber Familie“ gebrandmarkt wurde, ist auf die Lebenswelt von Kindern bezogen vielleicht noch wahrer.

Kinderzeitpolitische Schlussfolgerungen

„Zeit“ sollte zu einer neuen und wichtiger werdenden Komponente der alltäglichen Lebensqualität auch von Kindern (in der Familie, in der Nachbarschaft, in Kita und Schule, in der Stadt) erklärt werden, dezidiert sollte eine demokratisch legitimierte und ausgestaltete „Zeitpolitik“ befürwortet werden. Das Thema „Zeitpolitik für Kinder“ ist ein Querschnittsthema und eignet sich politisch wie wissenschaftlich zur sektor- und ressortübergreifenden Betrachtung. Insofern ist die Zeit eines versäulten, an bestimmte Institutionen gebundenen Denkens vorbei. Die Kinder- und Jugendhilfe kann hier vielleicht mit gutem Beispiel vorangehen.

Eine weitere Empfehlung sollte dahin gehen, dass eine demokratische (auch Kinder-) Zeitpolitik am Alltag ansetzen sollte. Sie sollte dort beginnen, wo Individuen, Familien, Gruppen Zeitnot erleben und als Gestaltungsnotwendigkeit artikulieren können – am Arbeitsplatz, in der Familie, im Quartier, in der Stadt. Die Kommune ist zugleich erfahrungsnah und Grundstein des Politischen. Kinderzeitpolitik sollte – mit, neben und innerhalb von Familienpolitik - bei kommunaler Zeitpolitik beginnen – Politik und Gesellschaft sollten sie befürworten und ausgestalten. Dort können – zum Beispiel unter dem Label „Kinderfreundliche Kommune“ oder bei einem Eintreten für „sichere Schulwege“ - die Akteure lokaler Zeitpolitik zusammen gebracht werden.

Auf dem Gebiet der Kinderzeitpolitik muss verstärkt über Kinderpartizipation nachgedacht werden. Zeitpolitik darf alltägliche Zeitanliegen nicht „von oben“ verordnen, sondern sollte Kindern und ihren demokratischen Vertretungen „von unten“ Stimme verleihen (grundlegend schon Qvortrup et al. 1994).

In zeitpolitischen Fragen solle man nicht zu viel Zeit mit Nichthandeln vergehen lassen. Gerade was die Systeme Kita,

Schule, öffentlicher Raum angeht, in denen sich Zeitkonflikte von Kindern in besonderem Maße kristallisieren, muss mehr über die zeitliche Lebensqualität nachgedacht, Erfahrung über Experimente und Partizipation gesammelt werden.

In der Zeitpolitik für Kinder geht es um das Kindeswohl und die Resilienzförderung von Kindern, allerdings nicht in isolierter Betrachtung von Einzelfällen, sondern mit Blick auf Lebenslagen und die Organisation von Gesellschaft und Wirtschaft: „Zeit ist Leben!“

Zitierte Literatur

Apel, Peter; Bonin, Holger; Holz, Gerda; Lenze, Anne; Borkowski, Susanne; Wrase, Michael, 2017: Wirksame Wege zur Verbesserung der Teilhabe- und Verwirklichungschancen von Kindern aus Familien in prekären Lebenslagen, in: Heinrich-Böll-Stiftung (Hg.), Familien stärken, Vielfalt ermöglichen. Bericht der familienpolitischen Kommission der Heinrich-Böll-Stiftung, Berlin: Selbstverlag, S. 204-299.

Boulin, Jean-Yves (2015): Zeiten der Stadt: Eine zentrale Herausforderung für die Gewerkschaften, in: Hoffmann, Reiner; Bogedan, Claudia (Hg.), Arbeit der Zukunft. Möglichkeiten nutzen – Grenzen setzen, Frankfurt/New York: Campus, S. 436-58.

Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) (2012): Zeit für Familie. Familienzeitpolitik als Chance einer nachhaltigen Familienpolitik, Achter Familienbericht, Deutscher Bundestag Drucksache 17/900017, 15. 03. 2012, Berlin.

Kludt, Michael, 2017: Kinderpolitik. Eine Einführung in Praxisfelder und Probleme, Weinheim/Basel: Beltz.

Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen (2015): Familienbericht Nordrhein-Westfalen. Familien gestalten Zukunft, Düsseldorf: MFKJKS 2078.

Mückenberger, Ulrich (2017): Kommunale Zeitpolitik für Familien, Baden-Baden: sigma/Nomos (mit zahlreichen weiteren Nachweisen).

Qvortrup, Jens; Bardy, Marjatta; Sgritta, Giovanni; Wintersberger, Helmut (Hg.) (1994): Childhood Matters. Social Theory, Practice and Politics, Aldershot: Avebury.



DGfZP bei twitter

Seit Dezember 2015 kann man der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik auch bei Twitter folgen: www.twitter.com/Zeitpolitik.

Getwittert werden Anregungen zu den Themen Zeit und Zeitpolitik sowie Hinweise unserer Mitglieder auf Veranstaltungen oder Veröffentlichungen. Der Account wird derzeit von unserem Vorstandsmitglied Etta Dannemann betreut.

Kommentare, Anregungen und Material bitte senden an

ettadannemann@web.de.

Elke Großer hat im Auftrag der Heinrich-Böll-Stiftung eine Studie zum Thema: „Zeitpolitische Ansätze aus der Perspektive der Verankerung von Care- und Geschlechtergerechtigkeit“ angefertigt und am 03.04.2017 in einem Salon-Gespräch, das in der Heinrich-Böll-Stiftung in Zusammenarbeit mit der Friedrich-Ebert-Stiftung und der Rosa-Luxemburg-Stiftung in Berlin stattfand, vorgestellt. Hier ihre Zusammenfassung:

ELKE GROSSER

Die Zeit ist reif! für Zeitpolitik

Zeitpolitik wird zunehmend als explizit politikrelevantes Handlungsfeld wahrgenommen. BÜNDNIS 90 / DIE GRÜNEN, DIE LINKE. und die SPD haben Zeitpolitik diskutiert und in ihre aktuellen Parteikonzepte und Wahlprogramme aufgenommen. Zeitsouveränität, Care- und Geschlechtergerechtigkeit sowie Beziehungs- und Lebensqualität nehmen in den zeitpolitischen Konzepten eine bedeutende Rolle ein. Gesellschaftliche Zeitstrukturen in einer sich rasch wandelnden, digitalisierten und globalen Welt bedürfen – darin sind sich grüne, linke und sozialdemokratische Politik einig – entsprechender struktureller Rahmenbedingungen, sozialer Unterstützungsleistungen sowie gesetzlicher Änderungen, beispielsweise im Arbeits- oder Steuerrecht, um Zeitwünschen von Bürger*innen gerecht zu werden und auch zukünftig ein gutes Leben zu ermöglichen. Die Parteien fordern eine „revolutionäre Veränderung der Gesellschaft“ für eine „feministische Zeitpolitik“ (DIE LINKE.), „einen Kultur- und Rollenwandel in Familie und Gesellschaft und für mehr Geschlechtergerechtigkeit“ (SPD) sowie eine „Arbeitszeitkultur, die zum Familienleben im 21. Jahrhundert passt“ (BÜNDNIS 90 / DIE GRÜNEN). Alle zielen auf bessere Vereinbarkeit von Beruf, Sorge- und Pflegearbeit sowie auf gesellschaftliche Aufwertung von Care-Arbeit unter Berücksichtigung individueller Bedürfnisse.

Vorreiter waren hier BÜNDNIS 90 / DIE GRÜNEN, die erstmals 2014 Zeitpolitik als eigenständiges politisches Handlungsfeld in einer sozial-ökologischen Perspektive thematisierten: Die Menschen sollten nicht nur sorgsam mit den natürlichen Ressourcen umgehen, sondern auch mit sich selbst und ihrer Zeit. Eckpunkte grüner Zeitpolitik, die auch im Entwurf ihres Wahlprogramms 2017 aufgenommen wurden, sind eine *flexible Vollzeit*, eine *KinderZeit Plus*, eine *PflegeZeit Plus*, eine *BildungsZeit Plus* sowie, neu, das „grüne Familien-Budget“.

„#Neue Zeiten ... Arbeits- und Lebensmodelle im Wandel – Vereinbarkeit von Erwerbstätigkeit und Familie“ ist eine von insgesamt sechs Projektgruppen der SPD, die sich seit 2015 mit parteipolitischen Lösungen für die Herausforderungen der Zukunft befassen. Die SPD-Bundestagsfraktion hat im November 2016 das Konzeptpapier „Künftige Schritte einer nachhaltigen, partnerschaftlich orientierten und familienfreundlichen (Arbeits-)Zeitpolitik“ veröffentlicht, in dem konkrete zeitpolitische Maßnahmen in drei Feldern vorgestellt

werden: variable Arbeitszeitmodelle, Unterstützung und partnerschaftliche Aufteilung von Sorgearbeit (Kinder, Pflege) sowie eine bessere Verteilung der Arbeitszeit im Lebensverlauf.

DIE LINKE. hat Zeitpolitik erstmals 2016 explizit als „linke feministische Zeitpolitik“, die u.a. auf eine „radikale“ Umverteilung von Arbeit und Zeit zielt, diskutiert. Ihr zeitpolitisches Konzept folgt dem einer „Vier-in-einem Perspektive“ – als selbstbestimmte Zeit für das „ganze Leben“ in allen Lebenszusammenhängen – für Erwerbsarbeit, für Familie, Freunde*innen, für gesellschaftliches Engagement, Bildung und Kultur und für Erholung und sich selbst. Im Entwurf „Linkes Programm zur Bundestagswahl 2017“ wird die linke Zeitpolitik näher ausformuliert und konkrete Umsetzungsschritte vorgestellt.

Ein differenzierender Vergleich der zeitpolitischen Konzepte von BÜNDNIS 90 / DIE GRÜNEN, DIE LINKE. und SPD zeigt, dass sich in den Konzepten zu zeitpolitischen Hauptthemen – wie Erwerbsarbeitszeiten, Zeit für Kinder und Eltern, Zeit für Pflege sowie Zeit für Kultur, Bildung, Selbstfürsorge und Engagement – sowohl grundsätzliche Gemeinsamkeiten als auch parteispezifische Konkretisierungen (siehe Tabelle) ausmachen lassen.

In Bezug auf Erwerbsarbeitszeiten sehen alle diese zeitpolitischen Programme vor, solche *Arbeitszeitmodelle flexibler* zu gestalten, die eine individuelle Reduzierung der wöchentlichen Arbeitszeit ermöglichen und Mitbestimmungsrechte von Arbeitnehmer*innen sowie von Betriebs- und Personalräten stärken können. Der *Rechtsanspruch auf Teilzeit* soll um ein Rückkehrrecht auf den früheren vertraglich festgelegten Stundenumfang erweitert werden. Home-Office-Arbeit soll leichter möglich werden mit festgelegten tariflichen, betrieblichen und gesetzlichen Regelungen, die einen Schutz vor Überforderung, unbezahlter Mehrarbeit und psychischer Überlastung sowie ein Recht auf Feierabend und Recht auf Nichterreichbarkeit garantieren.

Um *Eltern* eine bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu ermöglichen, gilt es das Elterngeld bzw. das Elterngeld Plus als finanzielle Unterstützungsleistung für beide Partner auszubauen. Betreuungsangebote für *Kinder*, auch in Ganztagschulen, sollen durch flexiblere Öffnungszeiten und durch die Sicherung der Qualität der Betreuung verbessert werden.

Parteispezifische Konkretisierungen zu einzelnen zeitpolitischen Themen

Zeitpolitische Themen	BÜNDNIS 90/ DIE GRÜNEN	DIE LINKE	SPD
<i>Erwerbsarbeitszeiten</i>			
Flexible Arbeitszeitmodelle	„Flexible Vollzeit“ Wahlarbeitszeiten zwischen 30-40 Stunden	„Kürzere Vollzeit“ 6-Stunden-Arbeitstag um die 30 Stunden pro Woche	„Wahlarbeitszeit-Korridor“ im Sinne einer „vollzeithnahen Teilzeit“
Home-Office/ Digitalisierung	Konkretisierung Arbeitsschutzgesetz	„Anti-Stressverordnung“ Veto-Recht gegen Überlastung	Recht auf mobile Arbeit
<i>Zeit für Eltern und Kinder</i>			
Elternzeit	„KinderZeit Plus“ finanzielle Unterstützung über 24 Monate, aufteilbar bis zum 14. Geburtstag des Kindes	„Elterngeldkonto“ aufteilbar bis zum 7. Geburtstag des Kindes	„finanziell geförderte Familienarbeitszeit“ für 24 Monate, aufteilbar bis zum 8. Geburtstag des Kindes
Betreuungsangebote für Kinder	„Familienbudget“ Rechtsanspruch auf Kinderbetreuung, auch für Hortbetreuung		„Kita Plus“ auch für Ganztagschulen
<i>Zeit für Pflege</i>	„PflegeZeit Plus“ Lohnersatz für 3 Monate pro pflegende Person für alle	Rechtsanspruch bis 6 Wochen bezahlte Freistellung, Anrechnung auf Rentenberechnung	„Pflegezeit-Budget“ 1000 Stunden finanziell gefördert
Zeit für Kultur, Bildung, Selbstfürsorge Engagement	„BildungsZeit Plus“ Gesetz für lebenslanges Lernen/ Mix aus Darlehen und Zuschuss	Situative Arbeitszeitverkürzung und Recht auf Sabbatjahre, Recht auf Weiterbildung	Wahlarbeitszeit-Korridor, „Zeit für Engagement“ u. Gründung „Deutsche Engagement-Stiftung“

Die zeitpolitischen Konzepte der drei Parteien sehen als *Zeit für Pflege* höhere finanzielle Unterstützungsleistungen und eine flexiblere Anpassung der Arbeitszeit auch für Personen ohne verwandtschaftliche Beziehungen vor. Die Förderung von *Zeit als Vorsorge für sich selbst, für bürgerschaftliches Engagement, den gleichberechtigten Zugang zu Bildungs-, Freizeit- und Kulturangeboten* fordern alle Parteien.

Dass Zeitpolitik insbesondere unter dem Fokus von Care- und Geschlechtergerechtigkeit politisch aufgenommen, diskutiert und konkrete parteispezifische Umsetzungsmaßnahmen vorgestellt werden, kann als wichtiger Schritt hin zu einer Transformation der Gesellschaft gesehen werden und zeigt die gesellschaftliche Bedeutung von Zeit und Zeitpolitik. Noch sind dies eher fragmentierte Lösungen, auch wenn DIE LINKE betont, dass gesellschaftliche Teil- und Lebensbereiche in ihren Zusammenhängen und nicht isoliert in der politischen

Diskussion betrachtet werden dürfen. Die vorgesehenen zeitpolitischen Maßnahmen dürften nicht als „Flickwerk“ oder „systemkonforme bloße Symptombekämpfung“ (vgl. Preatorius 2015: 51) im Sinne einer ökonomischen ‚Zeit-ist-Geld-Herrschaft‘ und zum Vorteil des Wirtschaftsmarktes verstanden werden. Vielmehr gelte es, neue Normen und Werte zu etablieren, die soziale Zeit im Zusammenhang von Care-Tätigkeiten, ob entlohnt oder nicht, und Geschlechtergerechtigkeit als einen gesellschaftlichen Wert an sich in den Mittelpunkt zu stellen und Erwerbsarbeitszeiten, Zeiten für Kinder und Eltern, Pflegezeiten sowie Zeiten für Kultur, Bildung, Engagement und Selbstfürsorge als gleichberechtigt zu begreifen.

Parteipolitische Dialogprozesse mit Wissenschaftler*innen, Initiativen und Bürger*innen, wie sie im Einzelnen schon stattfinden, müssten weiter ausgebaut werden. Anregungspunkte, wie die Initiative für eine „Care-Revolution“, die Idee

des bedingungslosen Grundeinkommens (vgl. Praetorius 2015) sowie das zeitpolitische Konzept der „Atmenden Lebensläufe“ (vgl. Jurczyk 2015; Jurczyk/Mückenberger 2016; DGfZP 2016), sind politisch aufzunehmen und zu diskutieren.

Dass eine konkrete Umsetzung zeitpolitischer Maßnahmen kein leichter Weg sein wird, zeigt das Ergebnis des Koalitionsausschusses über das Gesetz für ein Rückkehrrecht aus Teilzeit in Vollzeit, das eine bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie ermöglichen soll: Trotz Koalitionsvertrag gibt es zwischen CDU, CSU und SPD keine Einigung darüber.

Literatur und Quellen:

BÜNDNIS 90/ DIE GRÜNEN (2016): Fraktionsbeschluss vom 15.03.2016. „Zeit für mehr: Damit Arbeit gut ins Leben passt. Im Internet unter: https://www.gruene-bundestag.de/fileadmin/media/gruenebundestag_de/fraktion/beschluesse/Be-schluss_Zeitpolitik.pdf [Datum des Zugriffs: 24.02.2017]

BÜNDNIS 90/ DIE GRÜNEN (2017): Zukunft wird aus Mut gemacht. Entwurf Wahlprogramm 2017. Im Internet: https://www.gruene.de/fileadmin/user_upload/Dokumente/Gruener_Bundestagswahlprogramm2017.pdf [Datum des Zugriffs: 09.03.2017]

Deutscher Bundestag (2016): Drucksache 18/9007 vom 04.07.2016. Antrag Bündnis 90/ Die Grünen: Zeit für mehr – Damit Arbeit gut ins Leben passt. Im Internet: <http://dip21.bundestag.de/dip21/btd/18/090/1809007.pdf> [Datum des Zugriffs: 24.02.2017]

Deutscher Bundestag (2016): Drucksache 18/8241 vom 27.04.2016. Antrag Bündnis 90/ Die Grünen: Mehr Zeitsouveränität – Damit Arbeit gut ins Leben passt. Im Internet unter: <http://dip21.bundestag.de/dip21/btd/18/082/1808241.pdf> [Datum des Zugriffs: 24.02.2017]

Deutsche Gesellschaft für Zeitpolitik (2016): Atmende Lebensläufe. Zeitpolitisches Magazin Nr. 28. Im Internet unter: www.zeitpolitik.de/pdfs/zpm_28_0716.pdf [Datum des Zugriffs: 23.02.2017]

Gernig, Björn (2015): Eine kurze Geschichte der Zeitpolitik in Gewerkschaften und Parteien. In: Heinrich-Böll-Stiftung e.V. (Hrsg.): Sehnsucht nach Zeit. Was Zeitpolitik tun kann. böll Thema. Das Magazin der Heinrich-Böll-Stiftung. Ausgabe 2. 2015. Berlin.

Großer, Elke (2015): Alleinerziehende und Zeitpolitik. Im Internet unter: www.boell-brandenburg.de/de/2015/08/24/alleinerziehende-und-zeitpolitik

Großer, Elke (2017): Zeitpolitische Ansätze aus der Perspektive der Verankerung von Care- und Geschlechtergerechtigkeit. Eine Vorstellung und Überprüfung aktueller Konzepte und Zugänge sowie Wahlprogramme an der Schnittstelle von Sozial-, Familien- und Wirtschaftspolitik. Im Auftrag der Heinrich-Böll-Stiftung (unveröffentlicht).

Großer, Elke (2017): Differenzierender Vergleich der Zeitpolitiken von BÜNDNIS 90/ DIE GRÜNEN, DIE LINKE. und SPD. Anlage zur Studie: Zeitpolitische Ansätze aus der Perspektive der Verankerung von Care- und Geschlechtergerechtigkeit (unveröffentlicht).

Jurczyk, Karin (2015): Zeit für Care: Fürsorgliche Praxis in »atmenden Lebensverläufen«. In: Hoffmann Reiner, Bogedan Claudia (Hrsg.): Arbeit der Zukunft. Möglichkeiten nutzen – Grenzen setzen. Frankfurt/New York.

Jurczyk Karin, Mückenberger Ulrich (2016): Arbeit und Sorge vereinbaren: Ein Carezeit-Budget für atmende Lebensläufe. Arbeit und Sorge vereinbaren: Ein Carezeit-Budget für atmende Lebensläufe. körber impuls demografie Nr. 5. Im Internet unter: https://www.koerber-stiftung.de/fileadmin//user_upload/koerber-stiftung/mediathek/pdf/2016/Koerber_Impuls_Demografie_05_print_web.pdf [Datum des Zugriffs: 07.05.2017].

Kipping, Katja; Riexinger, Bernd (2017): Die Zukunft, für die wir kämpfen: LINKES Programm zur Bundestagswahl 2017. 1. Entwurf. Sozial. Gerecht. Für Alle. Im Internet unter: https://www.die-linke.de/fileadmin/download/wahlen2017/wahlprogramm_erster_entwurf/2017-01-14_bundestagswahlprogramm2017_erster_entwurf.pdf [Datum des Zugriffs: 26.02.2017]

Langowski, Judith (2017): Jung, weiblich und finanziell eigenständig. Im Internet unter: www.zeit.de/karriere/2017-02/gleichberechtigung-frauen-finanzielle-unabhaengigkeit-deutschland [Datum des Zugriffs: 08.03.2017]

Möhring, Cornelia (2016): Erste Schritte zur Umverteilung von Arbeit und Zeit. Bericht vom Fachgespräch der Fraktion DIE LINKE. im Bundestag zu Zeitpolitik. Im Internet unter: <https://www.linksfraktion.de/themen/nachrichten/detail/erste-schritte-zur-umverteilung-von-arbeit-und-zeit.pdf> [Datum des Zugriffs: 25.02.2017]

Praetorius, Ina (2015): Wirtschaft ist Care oder: Die Wiederentdeckung des Selbstverständlichen. Schriften zu Wirtschaft und Soziales. Band 16. Herausgegeben von der Heinrich-Böll-Stiftung e.V. Berlin.

SPD Bundestagsfraktion (2016): #Neue Zeiten. Künftige Schritte einer nachhaltigen, partnerschaftlich orientierten und familienfreundlichen (Arbeits-) Zeitpolitik. Positionspapier 19/2016. Im Internet unter: www.spdfraktion.de/system/files/documents/web_pos_1916_zeiten_arbeitszeitpolitik.pdf [Datum des Zugriffs: 23.02.2017]

SPD Bundestagsfraktion (2016): #Neue Zeiten. Zeit für Engagement. Positionspapier 7/2016. Im Internet unter: www.spdfraktion.de/system/files/documents/web_pos_0716_zeiten_engagement.pdf [Datum des Zugriffs: 23.02.2017]

SPD Bundestagsfraktion (2016): Fortschritt und Gerechtigkeit – Chancen für alle. Impulse der Programmkommission. Im Internet unter: https://www.spd.de/fileadmin/Dokumente/Sonstiges_Papiere_et_al/161121_Impulse_der_Programmkommission.pdf [Datum des Zugriffs: 25.02.2017]

Who is who?

An dieser Stelle pflegen sich Mitglieder der DGfZP vorzustellen. Die vorliegende Ausgabe des ZpM hat die Nummer 30 – Anlass, stattdessen die nunmehr fünfzehnjährige Entwicklung des Zeitpolitischen Magazins vorzustellen.

Das ZpM

Im Oktober 2002 fand in Berlin-Schwanenwerder die Gründungstagung der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik statt. Ein Vorstand wurde gewählt, der gleich nach seiner Konstituierung beschloss, einen online-Newsletter herauszugeben. Mit großem Enthusiasmus griffen *Martina Heitkötter* und *Marion Fabian*, die Organisatorin und Leiterin der Geschäftsstelle der neuen DGfZP, dies auf, holten mehrere Mitglieder ins Redaktionsteam und erarbeiteten mit ihnen ein Konzept für den Newsletter. Im Oktober 2003, ein Jahr nach der Gründung der DGfZP, erschien dann die erste Ausgabe des „Zeitpolitischen Magazins“, das seither zweimal im Jahr erscheint. In den beiden ersten Jahren gestalteten Martina Heitkötter und Marion Fabian gemeinsam die neue Zeitschrift, zunächst war Martina Heitkötter und dann Marion Fabian federführende und verantwortliche Redakteurin. Im Herbst 2005 konnte die DGfZP die Geschäftsstellen-Leitung nicht mehr finanzieren. Weil Marion Fabian nicht in der Lage war, ihre Arbeiten in der DGfZP und somit auch die Redaktionsleitung des ZPM ehrenamtlich weiter zu führen, musste sie zu allseits größtem Bedauern ausscheiden. Was sie bisher getan hatte, wurde auf mehrere Schultern verteilt. Verantwortung und Leitung der Redaktionsarbeit des ZpM übernahm *Helga Zeiher*, die seit Gründung der DGfZP Mitglied des Geschäftsführenden Vorstands war.

Aus der Anfangszeit des ZpM ist neben Helga Zeiher nur *Albert Mayr* noch heute aktives Redaktionsmitglied. Auch Martina Heitkötter, die andere der beiden Initiatorinnen des ZpM-Konzepts, hat sich nun ganz aus der Redaktion zurückgezogen, denn ihr Forschungsthema, die Schwierigkeit, Erwerbsarbeit, Familienarbeit und ehrenamtliche Arbeit, zu verbinden, betrifft sie selbst. Im Laufe der Jahre sind mehrmals neue Redaktionsmitglieder hinzu gekommen, mehrmals sind Redaktionsmitglieder ausgeschieden. Anfangs waren die Zuständigkeiten für die Rubriken des ZpM zwischen den Redaktionsmitgliedern verteilt. Diese Arbeitsteilung wurde aber immer weniger praktiziert, bis schließlich alle Aufgaben bei der Redaktionsleiterin lagen. Seit 2013, mit dem Eintritt von *Elke Großer* in die Redaktion, hat sich dies geändert. Elke Großer hat die Rubriken „Neue Literatur“ und „Veranstaltungen und Projekte“ ganz übernommen und ist initiativ an der Findung und Ausarbeitung der Themen beteiligt. Albert Mayr steuert nach wie vor kulturbezogenes Quergedachtes zu den Themen bei. *Etta Dannemann* hat neben arbeitszeitbezogenen Themen die Covergestaltung „im Blick“. Bei Helga Zeiher verbleiben die

Rubriken „Thema“ und „Aus der DGfZP“ sowie die Verantwortung für das Ganze.

Im Laufe der Jahre ist aus dem Newsletter eine wissenschaftliche online-Zeitschrift zur Zeitpolitik geworden, in der angesehene Fachleute gern publizieren und aus der zunehmend zitiert wird. Mit dieser Entwicklung hat sich auch die grafische Erscheinung des ZpM entwickelt – nicht von selbst, sondern weil das *Anna von Garnier* kreativ und kritisch mitdenkend getan hat und tut. Seit Ende 2004 erstellt sie den Satz des ZpM (und betreut und entwickelt zudem die einst von Marion Fabian und ihr konzipierte Webseite der DGfZP). Im Folgenden stellt sie selbst die Entwicklung ihrer Arbeit vor:

„Als Marion Fabian mich 2004 mit der Aufgabe konfrontierte, ein wissenschaftliches Magazin in PDF-Form zu setzen, war ich erst einmal ratlos: Liest man das Ganze am Bildschirm, empfiehlt sich das Querformat. Druckt man es aber aus, ist das unhandlich zu lesende Querformat abwegig... Ich begann zu recherchieren und siehe: Im Netz fanden sich einige wenige PDF-Magazine, an denen ich mich orientieren konnte. Auch die passende Schrift war zu wählen. Es empfiehlt sich die Wahl einer sowohl am Bildschirm als auch auf Papier angenehm zu lesenden Grundschrift – immer ein Kompromiss. Seit Ausgabe 15 des ZpM habe ich das existierende Layout zu verfeinern versucht: luftigere Schrift, mehr Weissraum und nicht so grau, das Ganze möglichst angenehm fürs Auge – ein Verbesserungsprozess, der immer weiter gehen wird. Der ‚große Sprung nach vorn‘ im Erscheinungsbild des ZpM war dann 2010 die Entscheidung der Redaktion für eine Titelseite – mit Bild! Mir macht es Freude, Bildmotive zu finden, die einen zentralen Aspekt des Thementails visualisieren, meine Entdeckungen mit Redakteurinnen zu diskutieren und das gewählte Motiv zu bearbeiten.“

Die Zunahme des Interesses am ZpM spiegelt sich auch in der Zunahme der Aufrufe des ZpM auf der Webseite: aktuell sind es monatlich 200–300). Das ZpM hat eine ISSN-Nummer, alle Ausgaben sind im Verzeichnis der Deutschen Zentralbibliothek enthalten. Als Publikationsorgan der DGfZP enthält das ZpM Informationen über deren zeitpolitische Aktivitäten, über die Jahrestagungen der DGfZP sowie über weitere Veranstaltungen und Neuerscheinungen. In der Folge der Ausgaben ist hiermit ein digitales Archiv der inhaltlichen Arbeit der DGfZP und aktueller Diskurse über zeitpolitisch relevante Perspektiven auf Zeit entstanden.

Sämtliche Ausgaben des ZpM können von der Webseite der DGfZP (www.zeitpolitik.de) zwar frei herunter geladen werden, doch die DGfZP bittet Nicht-Mitglieder um einen freiwilligen Spendenbeitrag von 10 € im Jahr, zu zahlen auf das Konto der DGfZP). Denn obwohl alle Vorstands- und Redaktionsmitglieder und alle Autoren des ZpM ehrenamtlich

arbeiten, entstehen regelmäßige Kosten für die jährlichen Tagungen und für praktische und technische Serviceleistungen, darunter auch für die Herstellung des Zeitpolitischen Magazins. Die DGfZP ist ein gemeinnütziger Verein, der von keiner Stelle Zuschüsse erhält und sich leider allein durch Mitgliedsbeiträge finanziert.
Helga Zeiher

Veranstaltungen

stadtnachacht – Konferenz zur Nacht

09.–11. November 2017, Berlin

Panel der DGfZP auf der stadtnachacht 2017

Freitag, 10. November 2017, 11.30–13.00 Uhr

Im Maschinenraum der Nacht

Damit die Stadt funktionieren kann – auch am Tag – ist es notwendig, dass bestimmte Grundfunktionen auch die ganze Nacht durch aktiv bleiben. Das betrifft viele Infrastruktureinrichtungen, Dienstleistungen für Ordnung und Sicherheit, aber auch für Instandhaltung und Wartung. Aus den vielfältigen Aufgaben, die (auch) in der Nacht erfüllt werden müssen, sollen im Rahmen des Panels einige ausgewählte kurz vorgestellt und diskutiert werden.

www.stadtnachacht.de/?page_id=5574

Stand 20.07.17

Zeit	Thema	Akteur
10 min	Einführung	Dietrich Henckel
15 min	Der Notruf 110 und seine zeitliche Verteilung	Christian Wegener, Polizei Berlin (angefragt)
15 min	Die Organisation des öffentlichen Nachtverkehrs	Dipl.-Ing. Helmut Grätz Berliner Verkehrsbetriebe (BVG)
15 min	Nächtliche Notaufnahme im Krankenhaus	N. N.
30 min	Diskussion	Moderation D. Henckel

Macht & Maß

Wie Beschleunigung auf die Gesellschaft wirkt

Verein zur Verzögerung der Zeit
Symposium

21. – 24. 09. 2017 – Wagrain, Österreich

„In Demokratien ist es Aufgabe von Opposition, kritischen Geistern und Medien – den Mächtigen – das Maß immer dann anzumahnen, wenn es angebracht ist – als „checks & balances“-Korrektiv. In den USA scheint das zurzeit die einzige Möglichkeit, Donald Trump und seinen Schnellschüssen Einhalt zu gebieten. Nie zuvor war die Notwendigkeit dieses Korrektivs bewusster als in diesen Tagen und vermisster in Ländern wie Polen, Ungarn oder der Türkei. Bleibt uns nichts Anderes übrig, als uns passiv zurückzulehnen und getrost auf die institutionellen Korrekture zu vertrauen? Oder müssen auch wir aktiv werden, Entscheidungen treffen, Haltungen einnehmen und uns politische Meinungen bilden? Wie kann uns das gelingen, wenn die dazu nötigen Informationen aus

den verschiedensten Quellen immer schneller produziert werden? Wenn zudem nicht mehr klar ist, ob es sich um alternative „Fakenews“ oder den Tatsachen entsprechende Informationen handelt?

Wir müssen nicht jedem Hype nachlaufen, aber jeder Hype jagt auch uns nach und zielt darauf ab, unsere Zumutbarkeitsgrenzen ein Stückchen weiter nach oben zu verschieben. Maßvolles und Angemessenes für sich selbst und andere einzufordern ist anstrengend und unpopulär; denn „stopp“ zu sagen gilt zunehmend als „no-go“. Und in No-Go-Areas wagt sich ohnehin kaum jemand mehr hinein?“

www.zeitverein.com/symposium

The Mediatization of Time: New perspectives on media, data and temporality

ZeMKI Universität Bremen

in Kooperation mit der School of Culture and Education, Södertörn University, Stockholm

7. – 8.12.2017 – Bremen

“Recent innovations in the digitalization and datafication of communication fundamentally affect how people conceptualize, perceive and evaluate time to create the kind of world they live in. The conference invites participants to think through the interplay of media and data in respect of the way social time is constructed, modulated, and experienced. This allows to appreciate how new technologies and representations deeply affect the temporal organization of today’s media suffused societies, and it also sheds light on transformations in mediating time. We assume that mediatization as a fundamental societal change that interweaves with the development and spread of communication and information technologies leaves its mark on the ways we process and order the pace, sequence, rhythms and of social reality.

This conference invites to think through the role of media and data people have or had at hand to time their interactions, relations, and states of being. It encourages submissions related

to the mediation of time and the timing of media(ization), and includes, but is not restricted to, the following themes:

- Transformativity of mediatization processes: How can we grasp the historically changing mediation of time and the relation to diachronic processes of mediatization? What are the dynamics between the transforming construction of time and the ongoing formation of mediatization?
- Temporality and mediation of time: Are there temporal affordances of media and how do they influence the experience of mediated time? What time principles characterize today’s media-saturated life? How do media technologies relate to the various temporalities of media practices?
- Memory and the rearrangement of the tenses: What temporal meanings are generated by the media? How are media used in order to knit together past, present and future?”

Call for papers: www.zemki.uni-bremen.de/en/events/conferences/the-mediatization-of-time.html

The Social Life of Time: Power, Discrimination and Transformation

The 1st Temporal Belongings International Conference

Supported by the Wellcome Trust

5. – 7. 6. 2018 – Edinburgh, Scotland

“The aim of this conference is to share current research on the social nature of time and to collaboratively reflect on key issues, problems and methodological approaches. In keeping with previous Temporal Belongings events, we will include a mixture of presentation styles, and plenty of time for discussion. We are particularly interested in playing with the traditional time of the academic conference and will include collaborative, participant-driven sessions where themes emerging from the presentations can be synthesised and explored in greater depth. Proposals are sought for lightning talks (5 mins), traditional papers (15 mins), collective sessions such as roundtables and world cafe approaches (1.5 hours), or alternative presentation/participatory formats (1.5 hours). Proposals for single panels or streams of multiple panels focusing on a relevant theme or approach are also welcome.”

Call for papers: www.temporalbelongings.org/sociallifeoftime.html

ULRIKE HAERENDEL

Zeitpolitik für Kinder

Tagung der Evangelischen Akademie Tutzing

in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik und dem Deutschen Kinderhilfswerk

26.–27.1.2017 in Tutzing

Tagungsbericht

„Zeitpolitik für Kinder“ ist noch kein etabliertes Politikfeld, sondern eher eine These, ein Postulat, für das die Veranstalter dieser Tagung Aufmerksamkeit und Mitstreitende gewinnen wollten. So stellten *Ulrike Haerendel* und *Holger Hofmann* in ihren Einführungen heraus, dass die selbstbestimmte Zeit der Kinder in Deutschland immer stärker zurückgegangen ist zugunsten der in Schule und Tageseinrichtungen verbrachten betreuten Zeit. Dazu müssten sich die Familien-, Bildungs- und Kommunalpolitik sowie die Interessenverbände Gedanken machen und überlegen, welche Konsequenzen das für das Aufwachsen der Kinder habe. Andererseits wolle man ja auch nicht hinter das Erreichte zurückgehen und sei weiterhin am Ausbau von Betreuungsstrukturen interessiert, um u. a. beiden Eltern Erwerbsarbeit zu ermöglichen.

Als erster Referent umriss *Björn Gernig* die noch junge „Disziplin“ der Zeitpolitik und Zeitwissenschaft, die sich etwa im Anschluss an Karlheinz Geißler oder die Deutsche Gesellschaft für Zeitpolitik mit vielen neuen Fragestellungen und Methoden herausbilde (auch an der Evangelischen Akademie Tutzing wurde mit der „Ökologie der Zeit“ über viele Jahre ein wichtiges zeitpolitisches Feld verfolgt). Explizite Zeitpolitik sei Politik, die bewusst anstrebe, soziale Zeitstrukturen zu gestalten und zu ändern, um die Alltagszeiten und Lebensläufe von Menschen verbessern zu helfen. Eine Zeitpolitik für Kinder müsse dabei auch das eigene Zeiterleben der Kinder in Rechnung stellen und erst einmal herausfinden, wo sie Zeitkonflikte erleben. Als empirische Basis griff Gernig auf die Zeitverwendungsstudie des Statistischen Bundesamts zurück und zeigte anhand einiger aufbereiteter Grafiken, wie und wo Kinder und Eltern ihre Zeit verbringen und wie sie ihr eigenes Zeitverhalten beurteilen. Interessant waren dabei die deutlich ablesbaren Geschlechtsunterschiede und auch die Tatsache, dass empfundener Zeitstress oft den ganzen Haushalt betrifft, also von Eltern und Kindern genauso empfunden wird. Neben den Kindern empfahl Gernig besonderes Augenmerk auf die Väter zu richten, von denen viele sich wünschten, mehr Zeit für die Familie zu haben.

Fabienne Becker-Stoll hielt einen Vortrag zum Thema „Zeit für Bildung“, der nicht die Schule, sondern die vorschulische Bildung in den Vordergrund stellte, mit der These, dass Familie der Ort sei, an dem Zeit für Fürsorge, Bildung und Erholung nicht nur verwendet werde, sondern auch deren Qualität in besonderem Maße fühlbar werde. Familienzeiten

seien aber andererseits durch „den Taktgeber Erwerbsarbeit“ wesentlich bestimmt, weshalb besonders die Haushalte von berufstätigen Alleinerziehenden und von Doppelverdienern zeitlich belastet seien. Der Ertrag früher Bildungsprozesse hänge maßgeblich von Beziehungs- und Bindungsprozessen ab. Bildungsangebote würden nur dann vom Kind wirklich wahrgenommen, wenn sie in funktionierende Beziehungen eingebettet sind, die mit denen bestehen, die dem Kind Bildung vermitteln wollen. Daher sei neben der Familie die Beziehungsqualität zwischen Erzieherin und Kind für die Bildungsentwicklung des Kindes bedeutsam. In den Kindertageseinrichtungen machen Kinder erste Erfahrungen mit dem Lernen außerhalb der Familie. Diese ersten außerfamiliären Lernerfahrungen könnten den weiteren Bildungsweg wesentlich prägen, insbesondere dann, wenn die Familie des Kindes wenige Bildungsressourcen hat.

Daran schloss inhaltlich und chronologisch sinnvoll der Vortrag von *Ursula Winklhofer* an, die stärker die älteren Kinder in den Mittelpunkt stellte. Sie skizzierte zunächst, was „Recht auf Spiel“ nach der UN-Kinderrechtskonvention, aber auch in der Praxis bedeute – mit z.B. ausreichend öffentlichen Räumen in den Städten, die für Spiel geeignet sind. Umfragen zeigten, dass kleinere Kinder mit ihrer Zeit zum Spielen zufrieden seien, ältere dagegen einen Mangel beklagten. Etliche Kinder lehnten die Ganztagschule auch in der bisher häufigen Form der Fortsetzung von Unterricht am Nachmittag ab. Sie würden aber eine Ganztagschule mit mehr Möglichkeit für Sport und Spiel und soziale Beziehungen durchaus begrüßen. Ursula Winklhofer wies in dem Zusammenhang darauf hin, dass die Ganztagschule, zum Beispiel auch im Grundschulbereich, im Vergleich zu den vorschulischen Betreuungseinrichtungen pädagogisch hinterherhinken und mehr differenzierte Bildungs- und Qualitätsangebote entwickeln müsse. Die Referentin kam generell zu der Folgerung, dass Zeitpolitik für Kinder mit den Kindern gemeinsam aufgesetzt werden und die Faktoren Selbstbestimmung, Teilhabe an Bildung, Kultur und Spiel, Zeit für Beziehungen und Partizipation berücksichtigen müsse.

In der von *Ulrich Mückenberger* geleiteten Podiumsdiskussion sprach dieser zunächst den Achten Familienbericht „Zeit für Familie“ (2012) an, den er als innovativen Ansatz lobte, darin aber eine Tendenz zur Orientierung an der „Normalfamilie“

kritisierte sowie die geringe Berücksichtigung weiterer Prägnungen, z.B. durch soziale Faktoren wie geringe Einkommen oder Migration. Fabienne Becker-Stoll betonte demgegenüber nochmal die herausragende Bedeutung der Qualität der Familienbeziehungen für die frühkindliche Entwicklung. Im Weiteren ging es vor allem um das Spannungsverhältnis zwischen Institutionalisierung und Freiräumen in der Kindheit. Ursula Winklhofer forderte, das, was in den Institutionen passierte, qualitativ zu gestalten, da es in der gegenwärtigen Gesellschafts- und Wirtschaftspolitik wohl keine Alternative zur Institutionalisierung der Kindheit gebe. Man müsse gemeinsam überlegen, wie man in und neben den Institutionen Freiräume schaffen könne, die für Kinder selbst gestaltbar seien.

Die Workshops nach der Atom-Molekül-Methode (sich jeweils verdoppelnde Murmelrunden von zwei bis acht Personen) nahmen die vielen Anregungen aus den Vorträgen und dem Podium auf und diskutierten sie vor eigenen Erfahrungshintergründen. Bei den an Pinnwänden festgehaltenen Ergebnissen stachen noch die von Kindern mit Medienkonsum verbrachte Zeit, „pädagogikfreie Zeit“ sowie generelle Zweifel an einer zu weit gehenden Institutionalisierung der Kindheit hervor. Der Wunsch nach mehr Orientierung und konkreten Vorschlägen für die Zukunft wurde artikuliert.

Nach dem Abendessen interviewte *Holger Hofmann* den Fernsehmoderator und Autor *Ralph Caspers*, der mit seinem Buch „Ab in die Dertschi!“ vor kurzem einen Band mit Familiengeschichten vorgelegt hat. Angesichts der neuen Herausforderungen an Kindheit formulierte Caspers, dass die Hauptfähigkeit, die heute wohl zu vermitteln wäre, Kreativität sei. Da Faktenwissen jederzeit und überall abrufbar sei, ginge es im Bildungserleben, aber auch im Spiel vor allem darum, die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen – durchaus auch in Versuch und Irrtum – zu entwickeln und Freude am Eigenen zu erfahren. Sogar digitales Spiel könne in dieser Weise genutzt werden (z.B. beim Geocaching). Hier gab Caspers in gewisser Hinsicht auch eine Antwort auf die in den Workshops gestellte Frage nach Medienkonsum, der nach seiner Ansicht keineswegs zwangsläufig „vertane Zeit“ sei.

Der erste Vortrag am zweiten Tagungstag wurde von *Laura Wehr* gehalten, die ihr Referat vor allem auf die Ergebnisse einer qualitativen Studie in einer Primarklasse (11-13-jährige) einer Schweizer Kleinstadt stützte. Sie hatte Kinder dort befragt und weiteres Material durch Zeit-Protokolle, die einige Kinder geführt hatten, und Projektarbeiten erlangt. Die Thesen von einer zunehmenden Beschleunigung („Terminkindheit“), Verhäuslichung und Medialisierung der kindlichen Zeitverwendung wollte sie aufgrund ihrer Beobachtungen gern differenzieren. So erlebten sich Kinder immer noch als Akteure ihrer Lebenswelten, nicht als Getriebene, und empfanden vor allem die Zeiten als Stresszeiten, die von jeher solche waren, nämlich

z.B. morgens vor dem Unterrichtsbeginn. Kinder seien besonders gut darin die „Gleichzeitigkeit des Ungleichzeitigen“ zu praktizieren: So hätten die Jungen und Mädchen ihrer Feldstudie organisierte Freizeittermine in Musikschulen, Vereinen usw., spielten aber auch auf der Straße; sie beschäftigten sich gerne und häufig mit digitalen Medien, griffen aber auch immer wieder zum Buch oder verabredeten sich mit Gleichaltrigen. Was die „institutionalisierte“ Kindheit angeht, schloss Wehr in manchem an Winklhofer an und beklagte z.B. auch die mangelnde „echte Rhythmisierung“ der Ganztagschule.

Marlene Rupprecht rief als Kinderrechtsexpertin nochmal einige der Normen und Werte in Erinnerung, auf denen Familie und Kindheit in unserer Gesellschaft beruhen (sollten). Sie plädierte dafür, auch aus diesen Normen heraus – z.B. der Kinderrechtskonvention – die Bedürfnisse der Wirtschaft auf „störungsfreie“ Erwerbsarbeit nicht ausschließlich in den Mittelpunkt zu stellen. So stünden zum Beispiel die Tendenz zur Entgrenzung der Erwerbsarbeit und die häufige „Mitnahme“ von betrieblichen Belangen nach Hause und in die Familie durchaus im Widerstreit zu den Bedürfnissen von Kindern und Familien. Es ginge letztlich um die Grundfrage: „In welcher Gesellschaft wollen wir leben?“, und dabei müssten die Bedürfnisse aller Gesellschaftsmitglieder – auch der Kinder – in Rechnung gestellt werden.

Aus der Schlussdiskussion nach der Methode „Fishbowl“ und der Ergebnissicherung durch *Ulrich Mückenberger* und *Holger Hofmann* seien die wichtigsten Schlussfolgerungen hier thesenartig zusammengefasst:

1. Das Thema „Zeitpolitik für Kinder“ ist ein Querschnittsthema und eignet sich politisch wie wissenschaftlich zur sektoral und Ressort-übergreifenden Betrachtung.
2. Insofern ist die Zeit eines versäulten, an bestimmte Institutionen gebundenen Denkens vorbei. Die Kinder- und Jugendhilfe kann hier vielleicht mit gutem Beispiel vorangehen.
3. Auch können zum Beispiel unter dem Label „Kinderfreundliche Kommune“ oder bei einem Eintreten für „sichere Schulwege“ die Akteure lokaler Zeitpolitik zusammengebracht werden.
4. In einigen zeitpolitischen Fragen solle man nicht zu viel Zeit mit Nichthandeln vergehen lassen. Gerade was das System Schule angeht, in dem sich die Zeitkonflikte der Kinder in besonderem Maße kristallisieren, müsse mehr über die „gute Schule“ nachgedacht werden.
5. In einer Zeitpolitik für Kinder gehe es um das Kindeswohl und die Resilienzförderung von Kindern, allerdings nicht in isolierter Betrachtung von Einzelfällen, sondern mit Blick auf Lebenslagen und die Organisation von Gesellschaft und Wirtschaft: „Zeit ist Leben!“

Ulrike Haerendel ist Studienleiterin an der Evangelischen Akademie Tutzing.

Neue Literatur

Bitte senden Sie Informationen über Ihre Veröffentlichungen an elke-grosser@t-online.de

Veröffentlichungen von DGfZP-Mitgliedern



Ulrich Mückenberger

Kommunale Zeitpolitik für Familien

Gutachten im Auftrag des Landes Nordrhein-Westfalen

2017

Baden-Baden: edition sigma / Nomos

Konsens besteht heute darüber, dass Zeit (Zeitknappheit, Zeitsouveränität, gemeinsame Zeit, Muße) eine wichtiger werdende und durchaus gefährdete Komponente des menschlichen, gerade auch des familiären Alltags bildet. Die große Frage ist, wie Zeit der Lebensqualität gemäß gestaltet werden kann. Das Buch begründet und führt aus, warum den Kommunen bei familienbezogener Zeitpolitik zentrale Bedeutung zukommt. Sie können durch Zusammenfassung ihrer Dienstleistungen einerseits, Bürgernähe und Beteili-

gungsorientierung dieser Dienstleistungen andererseits zu mehr Zeitwohlstand beitragen. Dazu bedürfen sie des Erfahrungs- und Methodenwissens, das dieses Buch ausbreitet. Es rekurriert auch auf Erfahrungen in Italien und Frankreich, die Deutschland in Sachen lokaler Familienzeitpolitik weit voraus sind. Das Buch beruht auf einem Gutachten, das der Autor der Enquêtekommission zur Zukunft der Familienpolitik des nordrhein-westfälischen Landtags 2016 erstattet hat. (Verlagstext)



Helga Zeiher

Zeit und alltägliche Lebensführung

Ein Prozessmodell zur Erforschung der Handlungsgenese

2017

Weinheim u. Basel: Beltz Juventa

Wie entsteht alltägliche Lebensführung? Wie kommen Menschen dazu, im Alltag gerade so und nicht anders zu handeln? Welche Handlungsspielräume haben sie in ihren Lebenssituationen und mit ihren Lebenserfahrungen und wie gehen sie damit um? Wie werden gesellschaftliche Bedingungen konkret handlungsrelevant? Welche Weisen alltäglicher Lebensführung

können Menschen in der aktuellen Gesellschaft hervorbringen? In diesem Buch wird ein Prozessmodell alltäglicher Lebensführung vorgestellt: ein theoretisches Konzept des Zusammenhangs von Zeit und Handeln sowie eine darauf basierende qualitative empirische Forschungsmethodik. (Verlagstext)



Jürgen P. Rinderspacher

Mehr Zeitwohlstand!

Für den besseren Umgang
mit einem knappen Gut

2017

Freiburg im Breisgau: Herder Verlag

Rezension: Unter dem Titel „Zeitwohlstand. Ein Konzept für einen anderen Wohlstand der Nation“ hatte Jürgen P. Rinderspacher, Vorstandsmitglied der deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik, im Jahr 2002 einen Sammelband unter dem Titel „Zeitwohlstand. Ein Konzept für einen anderen Wohlstand der Nation“ herausgegeben. Im jetzt erschienenen Sachbuch greift er das Thema erneut auf. Zeitwohlstand sei „eine Vision einer Gesellschaft mit besseren Zeiten“ (S. 10). Der Autor möchte die Leserinnen und Leser zum Nachdenken über Sinn und Unsinn ihrer Zeitverwendung anregen. Zeitkonflikte seien heute allgegenwärtig. Sie haben trotz verkürzter Wochenarbeitszeiten und zusätzlicher Urlaubstage, die quantitativ mehr Chancen für Zeitwohlstand bieten, zugenommen. Zeitkonflikte und Zeitfragen beschränkten sich nicht darauf, genügend freie Zeit zu haben, denn „Zeitfragen seien Sinnfragen: Zum Beispiel welche Qualität die Zeit hat, die wir mit Erwerbsarbeit verbringen, oder womit wir unsere Zeit füllen, wenn wir online gehen“ (S. 10). Zeitwohlstand als ein alternatives Wohlstandsmodell, in dem die Verfügung über Zeit wichtiger sei als die

über materielle Güter, bedarf entsprechender Rahmenbedingungen, so Rinderspacher im Vorwort.

Der Aufbau des Buches folgt nicht der üblichen systematischen Argumentation, sondern ausführlichen Beschreibungen, Analysen und Bewertungen ausgewählter Zeit-Facetten, geordnet alphabetisch und nach 27 Stichworten, die sich auf verschiedene Lebensbereiche und Situationen beziehen: u. a. auf Arbeitszeit, Bildung, Familie, Ich, Internet, Kinderzeiten, Muße, Sinn, Stress, Umwelt, Zeitdiebe und Zeitsouveränität. Im Folgenden ein kleiner Einblick anhand ausgewählter Aspekte:

Das Thema „Bildung“ leitet Rinderspacher damit ein, dass Bildungszeit immer knapp sei, da es mehr sinnvolle Bildungsinhalte gebe als ein Mensch in seiner Zeit kennen lernen könne. „Ein Netz aus Wissen zu knüpfen, welches uns erlaubt, Neues aufzunehmen und zu bewerten, benötigt viel Zeit“ (S. 28). Die Vermittlung dieses Wissens und die Förderung der Persönlichkeit seien u. a. wichtige Aufgaben der Schule, die, obwohl häufig als gesellschaftlicher Schonraum angesehen, äußeren gesellschaftlichen Einflüssen ausgesetzt sei. Ein Beispiel hierfür sei die nun teilweise wieder zurückgenommene Verkürzung der gymnasialen Schulzeit, die überwiegend aus ökonomischen Gründen erfolgte, um Jugendliche früher in das Erwerbsleben einsteigen zu lassen.

Unter dem Stichwort „Ehrenamt“, dem gerade im Zusammenhang mit der Aufnahme von Migrantinnen eine aktuelle Bedeutung zukommt, stellt Rinderspacher zunächst statistische Angaben zum Umfang des ehrenamtlichen Engagements in Deutschland vor und geht dann auf die Motive, Zwecke und Wirkungen dieses Engagements ein. Als zeitliche Hindernisse für ein freiwilliges öffentliches Engagement benennt er vier Gründe: ungünstige Arbeitszeiten, Grad

der Arbeitsbelastung, Umfang weiterer gesellschaftlicher Anforderungen und die gestiegenen Verwendungsalternativen für die eigene Freizeit.

Beim Stichwort „Ich“ geht der Autor davon aus, dass das Ich als zentraler Referenzpunkt der Welterfahrung ein Konstrukt der Moderne ist. Doch mit der freien Entfaltung individueller Interessen und Bedürfnisse sei auch die Festlegung von gemeinsamen Zeiten, wie der gemeinsam verbrachten Zeit in Familie und Freundeskreis, immer schwieriger geworden. Die Bedeutung gemeinsam verbrachter Zeit für Familie und Gesellschaft betont er an mehreren Stellen des Buchs, u. a. beim Stichwort „Wochenende“.

Eng verbunden damit ist das Konzept der „Zeitsouveränität“, in dem der Einzelne souveräne Instanz seiner zeitlichen Lebensgestaltung ist. Die Ausführungen dazu sind auf die Arbeitswelt konzentriert. Der Autor betont, dass Zeitsouveränität nicht mit flexiblen Arbeitszeiten gleichgesetzt werden dürfe, weil diese zwar für eine freiere Zeiteinteilung der Beschäftigten wichtig, in der Realität aber fast immer einseitig auf Unternehmensbelange ausgerichtete seien. Arbeitnehmerorientierte Zeitsouveränität fördere hingegen die Arbeitszufriedenheit und lasse höhere und bessere Arbeitsergebnisse erwarten, wovon letztlich auch die Unternehmen profitieren würden.

Die Auswahl der hier ausgewählten Einzelaspekte macht deutlich, wie inhaltlich umfassend Rinderspacher den Begriff Zeitwohlstand begreift. Ihm gelingt es durchgängig, die Relevanz der behandelten Zeit-Facetten zu begründen. Dies geschieht mit Bezügen auf aktuelle Veröffentlichungen, was für Leserinnen und Lesern zur vertieften Weiterarbeit hilfreich sein kann. Das hier vorgestellte Buch bietet einen umfassenden und gut verständlichen Einblick in die aktuelle Diskussion zum Thema Zeitwohlstand.

Ludwig Heuwinkel



Anja Besecke, Josiane Meier, Ricarda Pätzold, Susanne Thomaier (Hrsg.)

Stadtökonomie – Blickwinkel und Perspektiven

Ein Gemischtwarenladen

Perspectives on Urban Economics

A General Merchandise Store

Für Dietrich Henckel.

2017

Sonderpublikation des Instituts für Stadt- und Regionalplanung,
TU Berlin Berlin: Universitätsverlag der TU Berlin

„Economics is not about money“. Dieses Bonmot gilt auch für die Stadt- und Regionalökonomie, in deren Mittelpunkt die Beziehung zwischen Raum und Ökonomie steht und eben nicht (nur) zwischen Raum und Geld. Es geht um Abhängigkeiten zwischen räumlicher Entwicklung einerseits und Entscheidungen über den Umgang mit knappen Ressourcen aller Art andererseits. Dazu gehören Fragen zum Umgang mit Grund und Boden, zu räumlichen Ausprägungen des wirtschaftlichen Strukturwandels, zu Funktionsweisen von Teilmärkten (Wohnen, Gewerbe, Handel oder Freizeit), zur Immobilienwirtschaft oder auch zum zeitstrukturellen Wandel und dessen Wechselwirkungen mit dem Raum.

Dieser Sammelband offeriert eine breite Palette an Sichten auf das vielschichtige Feld der Stadt- und Regionalökonomie

und richtet sich an Leserinnen und Leser aus Fachwelt und interessierter Öffentlichkeit gleichermaßen. Er reflektiert aktuelle und zeitlose Debatten gleichermaßen und würdigt damit Prof. Dr. Dietrich Henckel, der von 2004 bis 2017 Leiter des Fachgebietes für Stadt- und Regionalökonomie am Institut für Stadt- und Regionalplanung der TU Berlin war, und sich mit großem Engagement in den fachlichen Diskurs einbrachte. In dem Band sind zahlreiche Weggefährtinnen und Weggefährten aus ganz unterschiedlichen Fachbereichen und Zusammenhängen vereint, die Dietrich Henckels breites Spektrum spiegeln. Der Band offeriert – im Sinne eines „Gemischtwarenladens“ – kurzweilige Einblicke in die Themen-, Methoden- und Interpretationsvielfalt und in die Prinzipien städtischer Entwicklung. *(Herausgeberinnen)*

Beiträge von DGfZP-Mitgliedern in Sammelbänden und Zeitschriften

Josiane Meier und Dietrich Henckel (2017):

Urban Lightprints: All but Static.

In: Scapegoat. Architecture/Landscape/Political Economy: Night. No 10 (Winter/Spring 2017), pp. 224-227

Albert Mayr (2017):

Landschaft: Wann? Wie oft? Wie lange? Ansätze zu einer zeitorientierten Umweltästhetik.

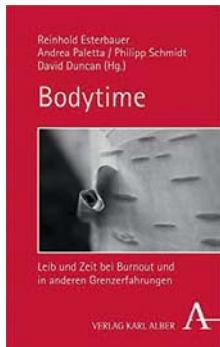
In: Ender, M. u.a. (Hrsg.) Landschaftslektüren-Lesarten des Raums von Tirol bis in die Po-Ebene. Bielefeld. S. 520-528.

Elke Großer (2016):

Widerstand im Lummerland.

In: transform. Magazin für das gute Leben. S. 82-85.

Empfehlenswerte neue Veröffentlichungen anderer Autoren



Reinhold Esterbauer, Andrea Paletta,
Philipp Schmidt und David Duncan
(Hrsg.)

Bodytime. Leib und Zeit bei Burnout und in anderen Grenzerfahrungen

2016

Freiburg und München:
Verlag Karl Alber

Rezension: Die Beziehung zwischen Zeitdruck und körperlichen bzw. leiblichen Vorgängen ist zentrales Thema in diesem Buch, das aus dem gleichnamigen Forschungsprojekt an der Universität Graz hervorgegangen ist. Störungen des Verhältnisses von Leiblichkeit und Zeitlichkeit seien heute alltäglich geworden. Nur durch interdisziplinäre Forschungsarbeit würde mehr Wissen über das Verhältnis von bewusster und unbewusster personaler Zeit erlangt und könnten neue zeitliche Erkenntnisse menschlicher Leiblichkeit gewonnen werden, wodurch prophylaktische und therapeutische Maßnahmen bei Burnout und anderen psychischen Krankheiten unterstützt werden könnten. Denn bei solchen psychischen Krankheiten spiele Zeit eine entscheidende Rolle.

Die 16 Einzelbeiträge dieses Sammelbands sind drei Bereichen zugeordnet: „Leibliche Konstitution von Zeit“, „Zeitliche Dimension von Leiblichkeit“ sowie „Gestörte Zeitdynamik und Burnout“. Aus jedem dieser drei Bereiche soll hier ein Beitrag vorgestellt werden:

In seinem Aufsatz „Die zeitliche Struktur der Leiblichkeit“ entwickelt Günther

Pöltner grundsätzliche Überlegungen zum Verhältnis von Leib und Zeit. Da der Mensch über Vernunft verfüge, sei er nicht nur ein Körperwesen, sondern vielmehr ein Freiheitswesen, das als leibliches Wesen bezeichnet werden kann. Vom menschlichen Leib her nämlich ließen sich die übrigen Körperdinge begreiflich machen, nicht aber lasse sich umgekehrt im Ausgang von bloßen Körperdingen ein Leibverständnis gewinnen. Zum inhaltlichen Schwerpunkt dieses ZpM-Themenheftes passt die Beschreibung der körperlichen und kognitiven Vorgänge beim Übergang vom Wachen zum Schlafen im Aufsatz „Zwischen den Zeiten. Müdigkeit als Selbst- und Zeitentzug“ von Maria Traunmüller. Sie geht davon aus, dass Müdigkeit zu einem Gegenwartsentzug führt, der einem Zeitentzug gleichkommt. Anschaulich erklärt sie, wie das Zeitgefühl in der Einschlafphase eine Modifikation erfährt: Intentionales Denken werde in dieser Phase immer schwächer, und Müdigkeit gehe mit physischen, intentional nicht fassbaren Modifikationen einher, die schließlich in Verbindung mit einem veränderten Zeitempfinden zu einer eingeschränkten Wahrnehmung führten. „Dadurch kommt es zu einer immer deutlicheren Aufhebung der ichlichen Präsenz, die letztlich in einen Zustand fehlender Bewusstseinskontinuität (den Schlaf) versinkt“ (S. 206).

Aus dem dritten und letzten Themenkomplex „Gestörte Zeitdynamik und Burnout“, der sich stärker auf praxisbezogene Themen bezieht, soll hier der Beitrag von Andrea Paletta vorgestellt werden. Sie untersucht in ihrer Arbeit die Entgleisungen der Zeiterfahrung im Burnout. Anhand des Modells von Thomas Fuchs zur individuellen Zeiterfahrung beschreibt Paletta die drei Dimensionen Eigenzeit, intersubjektive Zeit und Antrieb, die bei Gesunden ausgewogen, bei Burnout-Patienten dage-

gen entgleist seien. Zur Dimension Eigenzeit stellt die Autorin fest, „dass bei Burnout-Betroffenen zahlreiche Aspekte der Erfahrung von Eigenzeit, d.h. die Aufrechterhaltung von Eigenrhythmen, das Sich-Verlieren an eigene Zeitprozesse, sowie die Konstruktion eigener Zeitstrukturen bzw. von Zeitpermanenz dereguliert sind“ (S. 219). Die Bedeutung der intersubjektiven Zeit erklärt Paletta anhand veränderter Zeitstrukturen in der Arbeitswelt, welche Burnout-Betroffene häufig als nicht beeinflussbar und damit bedrohend erlebten. Unter Antriebsdynamik versteht sie die „Spontaneität, die affektive Gerichtetheit und die Spannkraft als basalen Motor prozessorientierter Aktivität“ (S. 227). Solange die Bedingungen günstig seien, würde die Antriebsdynamik ohne Probleme verlaufen und Burnout-Betroffene würden wie berauscht mit Haut und Haaren für ihre Arbeit brennen. Wenn der Antrieb aber nicht intrinsisch begründet sei, werde die eigene Zeit dereguliert und die Zeitorganisation und der Antrieb zerstört.

Die Autorinnen und Autoren des Sammelbands zeigen aus der Perspektive verschiedener Fachdisziplinen, wie Störungen der Zeitwahrnehmung und als fremdbestimmt wahrgenommene Änderungen der Zeitstrukturen vielfältige Rückwirkungen auf das körperliche bzw. leibliche Wohlbefinden haben. Aus der Analyse der vornehmlich gesellschaftlich bedingten Phänomene wie Erschöpfung und Burnout könnten Schlussfolgerungen für einen selbstbestimmteren Umgang mit Zeit als Voraussetzung für ein „gutes Leben“ gezogen werden. Der lesens- und empfehlenswerte Sammelband enthält nicht nur Zeit-Diagnosen zu körperlichen und leiblichen Gefährdungen, sondern bietet auch Ideen zur Überwindung konflikthafter gesellschaftlicher Entwicklungen.

Ludwig Heuwinkel



Hans-Albert Wulf

FAUL! Der lange Marsch in die kapitalistische Arbeitsgesellschaft.

2016

Norderstedt: Books on Demand.

Rezension: Faulheit und Müßiggang haben in unserer von Erwerbsarbeit geprägten Gesellschaft etwas Abtrünniges an sich und das Klischee des Arbeits-scheuen ist auch heute noch weit verbreitet. Insbesondere (Langzeit-)Arbeitslose stehen unter dem Generalverdacht, keine Lust zum Arbeiten zu haben, und müssen mit zahlreichen Sanktionen rechnen, wenn sie sich den angeordneten Maßnahmen des Jobcenters widersetzen. Hans-Albert Wulf zeigt in seinem Buch, dass diese Druckmittel eine lange kulturelle Geschichte haben. In neun Kapiteln beleuchtet er die Wurzeln und Traditionen unterschiedlicher Faulheitsverbote und zeigt „mit welchen Druckmitteln und Strafen der Faulheit und des Müßiggangs in den verschiedenen Epochen unserer abendländischen Gesellschaft zu Leibe gerückt wurde.“ (S.9) Ihm geht es vor allem darum, zu zeigen, wie das gesellschaftliche Arbeitsdiktat in allen Lebensbereichen entstehen und sich ausbreiten konnte und so den heutigen disziplinierten und angepassten Leistungsmenschen hervorgebracht hat. Eine bedeutende Rolle spielt dabei die Verinnerlichung der Zeitdisziplin durch die Ausbreitung der kapitalistischen Zeitökonomie. Die zunächst äußeren Zwänge, beispielsweise mithilfe der Fabriksirene,

wurden nach und nach durch innere Selbstzwänge ersetzt.

Von Anfang an bestand eine enge Verbindung zwischen Kirche bzw. Religion und Arbeit. Diente Arbeit zunächst dazu, das Leben und den Alltag bei religiösen Einsiedlern zu strukturieren, kam ab dem vierten Jahrhundert die soziale und ökonomische Dimension der Arbeit dazu. Insbesondere die Benediktiner können als „Vorläufer einer methodischen Lebensführung“ gesehen werden, die Religion und Ökonomie eng miteinander verbanden. Sie bemühten sich um die Vertreibung von Faulheit und Müßiggang. Müßiggang galt ihnen als schweres Verbrechen, das entsprechend bestraft werden musste. Arbeit wurde zum „Tugendkorsett“ des gläubigen Menschen. War anfangs Arbeit auf die Allmacht Gottes bezogen und bestimmte Gott über das Wohl des Menschen, wandelte sich diese Sicht in der Neuzeit. Nun wurde der Einzelne für seine eigene Lage verantwortlich gemacht und Arbeit wurde zu einer rein ökonomischen Angelegenheit.

Beschrieben wird in den einzelnen Kapiteln, mit welchen drakonischen Strafen „Arbeitsscheue“ rechnen mussten und wie sich diese Strafen im Laufe der Zeit wandelten. So berichtet der Autor in Kapitel 7, wie historisch und noch heute mit „Faulpelzen“, mit „trägem Gesindel“, mit „faulen Studenten“ oder „frommen Müßiggängern“ hart ins Gericht gegangen wurde/wird. Darunter auch, passend zum Thema dieses ZpM, die „müßigen Schlafmützen“: Faul galt/gilt derjenige, der sich durch zu viel Schlaf der Arbeit und dem Gottesdienst entzieht. Als „Vetter des Müßiggangs und der Faulheit“ habe Schlaf eher negative Bedeutung, er gelte als „störende Unterbrechung“ im Leben.

Der Autor stellt zahlreiche einst einflussreiche Persönlichkeiten vor, wie Benedikt von Nursia, Leon Battista Alberti,

Johannes Calvin und Benjamin Franklin, die schon ökonomischen Umgang mit der Zeit propagiert hatten. Bereits bei Alberti (1404–1472) stehe die Optimierung des Tuns im Vordergrund: „Man soll ... seine Lebensführung möglichst rationell, geplant und zweckmäßig gestalten.“ (S.75).

Zwei „große Rationalisierungskünstler“ – Frederick W. Taylor und Henry Ford – stehen für eine weitere Wende in der „Enteignung der Faulheit“ (Kapitel 8), die sich mit der Entwicklung der industriekapitalistischen Produktion vollzog. Statt einer extensiven Ausbeutung, wie sie im Frühkapitalismus stattgefunden hat, traten nun Methoden der Intensivierung und Rationalisierung. Die Stoppuhr und das Fließband wurden neue Druckmittel gegen die „Drückebergerei“ der Arbeiter. Der Autor stellt in diesem Kapitel die Methoden vergleichend vor. „Immer geht es darum, durch Rationalisierung ‚die Poren des Arbeitstages‘ zu schließen, Pausen zu verhindern und so die Faulheit zu enteignen.“ (S. 231). Henry Ford ging darüber hinaus und entdeckte den Konsumenten als Subjekt neuer Bedürfnisse, die das ökonomische Wachstum ankurbeln. „Faul ist nun nicht allein, wer nicht arbeiten will, sondern ebenso derjenige, der zu wenig in die kapitalistische Warenwelt eintaucht...“ (S. 232)

Mit der Zunahme von Leistungsverdichtung und Zeitdruck und deren Folgen für die Gesundheit des Menschen werde, so der Autor, die Kritik am Diktat des kapitalistischen Arbeits- und Optimierungsethos immer lauter. Er möchte im letzten Kapitel den Blick für dessen Überwindung schärfen. Seine zehn Thesen zu einer nicht kapitalistischen Arbeitsgesellschaft zielen auf eine Ausbalancierung zwischen Arbeit und Müßiggang und sind zeitpolitisch höchst diskussionswürdig.

Elke Großer



Christian Schüle

Wir haben die Zeit. Denkanstöße für ein gutes Leben

2017

Hamburg: edition Körber-Stiftung

Die Menschen in Deutschland leben immer länger und bleiben dabei lange gesund. Wir hätten also allen Grund, uns Zeit zu lassen. Aber wem gelingt das schon? – Sich von zu vielen widersprüchlichen Anforderungen und Angeboten gejagt zu fühlen, ist fast schon ein Markenzeichen unserer Gesellschaft. Patentrezepte für einen Ausstieg aus dieser permanenten Rush Hour hat Christian Schüle nicht, aber jede Menge Anstöße für eine Neuordnung des Denkens: Wie lassen sich prägende Faktoren unseres Lebens – Arbeit, Familie, Freizeit – in Einklang bringen? Wie können wir unsere Biografien so gestalten, dass wir uns und unsere Umwelt zufrieden machen? Wir sind nicht auf uns allein gestellt beim Versuch, mit unserer Lebenszeit gut umzugehen. Wie wir Zeit gestalten, ist

für Christian Schüle auch eine gesellschaftliche Aufgabe. In unserem ambivalenten Verhältnis zur Arbeit zeichnet sich das am deutlichsten ab: Sie ist Quelle sozialer und materieller Bestätigung und zugleich dauernder Zwang. Schüle prüft Modelle für eine Neudefinition der Lebensarbeitszeit und die Rückgewinnung von Autonomie und Selbstwirksamkeit. Schüle liefert einen Denk-Leitfaden für alle, die ihren Lebensplan nicht den Triebkräften der Wirtschaft und den gesellschaftlichen Routinen überlassen wollen. Sein Buch mündet in der Utopie eines real existierenden Humanismus: Wie könnte unsere Welt aussehen, wenn sie sich wirklich am Menschen und seinen individuellen Bedürfnissen orientierte? (Verlagstext)

Neue Veröffentlichungen im Internet

Maria Faust (2016):

On how the internet changes the way we deal with time and plan in China and in Germany.

IADIS International Journal on WWW/Internet. Vol. 14, No. 2. pp. 1-22.

www.iadisportal.org/ijwi/papers/2016141201.pdf

Yvonne Lott (2017):

Flexible Arbeitszeiten: Eine Gerechtigkeitsfrage?

Forschungsförderungsreport Nr.1. Hans-Böckler-Stiftung.

https://www.boeckler.de/pdf/p_fofoe_report_001_2017.pdf

Sie sind noch nicht Mitglied der DGfZP?

So können Sie es werden:

Bitte melden Sie sich über www.zeitpolitik.de per E-Mail an oder
senden Sie Ihre Anmeldung per Post an die Geschäftsstelle der DGfZP:

Prof. Dr. Dietrich Henckel

Technische Universität Berlin

Institut für Stadt- und Regionalplanung

FG Stadt- und Regionalökonomie

Hardenbergstr. 40a - 10623 Berlin

Der jährliche Mitgliedsbeitrag beträgt 75,00 €, ermäßigt 40,00 €.

Er ist zu überweisen auf das Konto Zeitpolitik e.V. bei der Postbank Berlin,

IBAN: DE 83 1001 0010 0533 0481 05 · BIC: PBNKDEFF

Die DGfZP ist als Gemeinnütziger Verein anerkannt.



Mitgliedschaft in der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik

Hiermit beantrage ich die Mitgliedschaft in der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik e.V.
Den Jahres-Mitgliedsbeitrag von derzeit 75,00 €, ermäßigt 40,00 €, überweise ich innerhalb von
14 Tagen.

NAME _____

INSTITUTION _____

STRASSE UND HAUSNUMMER _____

POSTLEITZAHL UND ORT _____

TELEFON _____

FAX _____

E-MAIL _____

DATUM UND UNTERSCHRIFT _____

Deutsche Gesellschaft für Zeitpolitik

Deutsche Gesellschaft für Zeitpolitik Gemeinnütziger e.V.

Geschäftsführender Vorstand:

Prof. Dr. Ulrich Mückenberger, Bremen

Dr. Jürgen P. Rinderspacher,
Hannover und Münster

Prof. Dr. Dietrich Henckel, Berlin

Dr. Karin Jurczyk, München

Beratender Vorstand:

Prof. Dr. Uwe Becker, Düsseldorf

Dipl.-Ing. (Arch.) Etta Dannemann, Berlin

Prof. Dr. Christel Eckart, Frankfurt a.M.

Dipl.-Freizeitwiss. (FH) Björn Gernig, Bremen

Elke Großer, M. A., Knorrendorf

Dr. Helga Zeiher, Berlin

Geschäftsstelle:

Prof. Dr. Dietrich Henckel

Technische Universität Berlin

Institut für Stadt- und Regionalplanung

FG Stadt- und Regionalökonomie

Hardenbergstraße 40a · 10623 Berlin

Tel.: (030) 314 280 89

(Sekretariat Anne Totz)

Fax: (030) 314 281 50

d.henckel@isr.tu-berlin.de

d.henckel@zeitpolitik.de

Kontoverbindung: Zeitpolitik e.V.

Postbank Berlin

IBAN: DE 83 1001 0010 0533 0481 05

BIC: PBNKDEFF

www.zeitpolitik.de

Impressum

Das Zeitpolitische Magazin (ZpM) für die Mitglieder der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik e.V. und für Interessierte erscheint mehrmals im Jahr. Es wird von der DGfZP herausgegeben. Verantwortlich für Inhalt (V.i.S.d.P. und gemäß § 10 Absatz 3 MDStV): Helga Zeiher.

ISSN 2196-0356

Redaktion:

Dr. Helga Zeiher (Leitung) - helga-zeiher@gmx.de

Etta Dannemann, Dipl.-Ing. (Arch.) - ettadannemann@web.de

Elke Großer, M. A. - elke-grosser@t-online.de

Prof. Albert Mayr - timedesign@technet.it

Satz: Anna von Garnier · www.annavongarnier.de

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht notwendigerweise die Meinung der Redaktion wieder. Das ZpM ist als Gesamtwerk urheberrechtlich geschützt. Das Copyright liegt bei der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik e.V., das Urheberrecht namentlich gekennzeichnete Artikel liegt bei deren Verfasser/innen.

Das Zitieren aus dem ZpM sowie die Übernahme namentlich nicht gekennzeichnete Artikel ist gestattet, solange solche Inhalte keiner kommerziellen Nutzung dienen und die Deutsche Gesellschaft für Zeitpolitik e.V. als Quelle genannt wird. Die Redaktion bittet um Zusendung eines Belegexemplars.

Das ZpM wird mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt; Links auf Webseiten von Dritten werden auf Funktionalität geprüft. Mit Urteil vom 12. Mai 1998, Aktenzeichen 312 O 85/98 „Haftung für Links“, hat das Landgericht Hamburg entschieden, dass man durch die Anbringung eines Links die Inhalte der verlinkten Webseite ggf. mit zu verantworten hat. Dementsprechend distanziert sich das ZpM ausdrücklich von allen Inhalten der Webseiten von Drittanbietern, auf die ein Link gelegt wird. Wir machen uns deren Inhalte nicht zu eigen.

Verletzungen von Urheberrechten, Markenrechten, Persönlichkeitsrechten oder Verstöße gegen das Wettbewerbsrecht auf fremden Webseiten waren nicht augenscheinlich und sind der Redaktion eben so wenig bekannt wie eine dortige Erfüllung von Straftatbeständen.