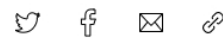


Zeitforscher über das Leben im Shutdown

## »Wir sollten uns einen neuen Tagesrhythmus zulegen«

Einerseits Stillstand, andererseits fliegen die Tage nur so vorbei. Der Soziologe Jürgen P. Rinderspacher erklärt, wie wir Zeit sinnvoller nutzen können.

Ein Interview von **Marco Kasang** • 29.12.2020, 00.15 Uhr



**SPIEGEL:** Wir befinden uns im zweiten Shutdown dieses Jahres. Herrscht jetzt im Winter ein anderes Zeitgefühl vor als während des ersten im Frühjahr?

**Jürgen P. Rinderspacher:** Im März und April haben wir eine Ausnahmesituation erlebt, jetzt nehmen wir eine Wiederholung davon wahr. Außerdem haben viele Menschen verstanden, dass uns diese Pandemie noch lange begleiten wird. Ein Ende der Belastung ist noch nicht in Sicht. Das zeigt uns, dass die Beherrschung dieser Pandemie an Grenzen stößt. Und das wiederum beeinflusst unser Zeitempfinden ganz erheblich.

**SPIEGEL:** Das heißt konkret?

**Rinderspacher:** Eine [Studie meiner Kollegin Ruth Ogden aus Liverpool](#) zeigt, dass etwa 80 Prozent der Familien die Pandemie als Störung ihrer gewohnten Zeitorganisation empfinden. Wir müssen uns mit unseren Lieben zu Hause und



Foto: Lukas Grunke

mit den anderen Leuten zu Hause mit vielen anderen Menschen draußen neu abstimmen und synchronisieren. Dabei sind unsere Zeitroutinen und die familiäre Zeitkultur ein wichtiger Teil unserer Identität, die wir nur ungern aufgeben.

**SPIEGEL:** Klingt kompliziert. Was können wir tun, wenn unser Zeitgefühl vollkommen verschwommen ist oder wir den Eindruck haben, in Zeitschleifen zu leben?

**Rinderspacher:** Wir sollten uns einen neuen Tagesrhythmus zulegen und dafür mit unserer Familie, unseren Partnern oder der WG nach unseren Bedürfnissen die Zeit neu organisieren. Alle sollten dabei gleiches Stimmrecht haben. Zudem sind Ausnahmefälle enorm wichtig: Wenn die Zeit ohne Höhepunkte dahinfließt, fühlen wir uns verloren. Wenn wir hingegen samstags weiterhin länger aufbleiben, den Sonntag mit einem Frühstücksei, klassischer Musik oder einer bestimmten Sportsendung zelebrieren, fühlen wir uns mit den anderen Menschen verbunden, die gleichzeitig auch bewusst Pause machen.

---

»Die Befragten empfinden Schlafen auch als sinnvoll genutzte Zeit – das sind große Fortschritte.«

---

**SPIEGEL:** Welche Rolle spielte Weihnachten in diesem Jahr?

**Rinderspacher:** Auch hier gilt: Das Wichtigste an Weihnachten ist, dass alle Menschen, die sich zu einer Kultur zählen, gleichzeitig feiern. Es macht nur Sinn, wenn es nicht jeder für sich irgendwann begeht. Die gut gemeinten Ratschläge von Politikern, man könne sich ja später zu einer anderen Jahreszeit direkt treffen und beschenken, waren wenig hilfreich, denn das Datum ist wichtig. Daran sind für uns bestimmte Erzählungen von Zugehörigkeit geknüpft. In unserer zunehmend multikulturellen Gesellschaft werden nur leider auch bestimmte Menschen ausgeschlossen – zu Recht wird überlegt, etwa muslimische Feiertage offiziell mitaufzunehmen.

**SPIEGEL:** Verändert sich das Zeitgefühl aktuell für alle gleichermaßen?

**Rinderspacher:** Nein. Eine [neue Studie der TU Berlin](#) zeigt, dass sich die Arbeitszeit für 12 Prozent der Beschäftigten, vor allem in systemrelevanten Berufen, um drei Stunden verlängert hat. Andere, vor allem die, die von Kurzarbeit betroffen sind, haben mindestens drei Stunden mehr freie Zeit zur Verfügung. Ältere Menschen sind sozial weniger eingebunden und mit weniger Aufgaben belastet. Sie mussten ihre Kontakte reduzieren und haben schon deshalb das Gefühl, die Zeit vergehe langsamer. Jüngere, geforderte und sozial eingebundene Erwachsene in der Mitte des Lebens verspüren einen viel schnelleren Zeitverlauf.

**SPIEGEL:** Was beeinflusst unsere Zeitwahrnehmung während der

**Jürgen P. Rinderspacher** ist Soziologe und Zeitforscher. In den Achtzigerjahren prägte er den Begriff des »Zeitwohlstands« und beschäftigt sich seither mit gesellschaftlichen Auswirkungen unseres Umgangs mit der Zeit. Er ist Mitbegründer der [Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik](#). Sein aktuelles Buch »Beeilt euch! – Zeitprobleme im sozial-ökologischen Transformationsprozess« ist im Sommer erschienen.

**STIEGLER:** Was beeinflusst unsere Zeitwahrnehmung während der Pandemie noch?

**Rinderspacher:** Die genannte Studie kommt zu dem Ergebnis, dass wir unser Schlafbedürfnis endlich ernster nehmen: Viele Menschen in Kurzarbeit oder Homeoffice nutzen die gewonnene Zeit für mehr Schlaf und stehen später auf. Weniger Multitasking und langsamere Tätigkeiten tun uns gut. Die Befragten empfinden Schlafen auch als sinnvoll genutzte Zeit – das sind große Fortschritte.

**SPIEGEL:** Sie haben den Begriff »Zeitwohlstand« geprägt und setzen ihn dem materiellen Wohlstand gegenüber. Können wir mit den momentanen Herausforderungen besser umgehen, wenn wir weniger Dinge anhäufen?

**Rinderspacher:** Wenn wir mit der gewonnenen Zeit das Vorhandene kreativer nutzen, zum Beispiel auch öfter etwas reparieren und weniger kaufen, können wir der Umwelt und dem Klima helfen. Uns wurde ein Sack voll Zeit vor die Füße geworfen. Wir können damit etwas tun oder eben nicht. Allerdings sind uns ja wegen der Schließung all dessen, was wir in der Freizeit gern besuchen – Cafés, Theater, Fitnessstudios – eine Menge Möglichkeiten weggebrochen. Covid-19 verstärkt die Tendenzen in unserer Gesellschaft, die ohnehin schon existieren: Wer ein hohes Einkommen oder Bildungsniveau hat, dem fällt es leichter, endlich zu tun, was er oder sie schon immer wollte, zum Beispiel mehr lesen, basteln oder heimwerken.

**SPIEGEL:** Es scheint, als könnten wir also etwas machen aus dieser Zeit.

**Rinderspacher:** Es ist aber ein prekärer Zeitwohlstand. Denn es gibt keine Planungsperspektive. Wer in Kurzarbeit ist, bezahlt seine zusätzlichen Stunden an Freizeit mit einem niedrigeren Einkommen.

### Mehr zum Thema

**6+** **Pandemie: Was Sie zum Corona-Impfstoff wissen müssen**

Von Heike Le Ker und Nina Weber



**6+** **Impfszenario für Deutschland: Diese drei Faktoren entscheiden, wann wir Corona besiegen**

Von Irene Berres



**SPIEGEL:** Einige Menschen haben durch die Beschränkungen in ihrem Leben das Gefühl, Zeit zu verlieren.

**Rinderspacher:** Zeit lässt sich nicht verlieren. Wir können Zeit nur an unterschiedliche Tätigkeiten binden. Wenn wir nichts tun, binden wir die Zeit eben daran.

**SPIEGEL:** Gefühlt verbringen wir momentan sehr viel Zeit mit Warten. Sei es in der Schlange vor dem Supermarkt, sei es das Warten auf die langsame Erlösung durch den Impfstoff. Wie gehen wir damit um?

**Rinderspacher:** Wenn wir bewusst und entspannt warten, können wir

auch ein Gefühl der positiven Entschleunigung verspüren. Und wir müssen Zeit neu bewerten, bisher galt vor allem sie als universeller Maßstab für Effizienz: Wenn wir in einem bestimmten Zeitraum viel bewirken, galt die Zeit als sinnvoll genutzt. Jetzt sollten wir unsere Zeit-Raum-Verhältnisse neu gewichten. Öffentliche Verkehrsmittel müssen nicht mehr vor allem schnell sein, sondern auch möglichst ohne Ansteckungsrisiko. Um Abstand halten zu können, brauchen wir mehr Platz, das heißt längere oder mehr Züge. Ich bin viel mit dem ICE unterwegs, und natürlich stellt sich immer häufiger die Frage: Muss ich überhaupt dort hinfahren?

**SPIEGEL:** Was meinen Sie?

**Rinderspacher:** Nicht nur sparen wir durch die Digitalisierung Zeit für den Arbeitsweg. Uns wird auch bewusster, für welche Treffen es wirklich wichtig ist, dass wir den Weg antreten.

---

»Wenn sich die Dinge normalisieren,  
werden wir jeden Lerneffekt  
ignorieren.«

---

**SPIEGEL:** Was macht es denn mit unserem Zeitgefühl, wenn wir einer realen Person gegenüberstehen?

**Rinderspacher:** Im Videochat hat jeder häufig ein bestimmtes Zeitfenster zum Sprechen, im direkten Austausch können wir einen gemeinsamen zeitlichen Rhythmus finden und damit Nähe. Die ist entscheidend für positive Zeiterfahrung. Wenn ich sage: »Ich habe gar nicht gemerkt, wie die Zeit vergeht«, mache ich meinem Gegenüber eines der größten Komplimente überhaupt.

**SPIEGEL:** Wir könnten das ausgleichen, indem wir einfach häufiger digital kommunizieren.

**Rinderspacher:** Das hat Grenzen. Im Rundfunk und am Telefon haben wir Angst vor Pausen, vor dem Schweigen. Das wirkt, als ob etwas nicht funktioniert. Am selben Ort zusammensitzen und zu schweigen, kann eine geteilte Ratlosigkeit ausdrücken und dadurch positiv wirken.

### Mehr zum Thema

---

**Zeitempfinden in der Krise: Pandemie bringt die innere Uhr durcheinander**



**5+ Zeitempfinden von Kindern: "Papa, hast du noch Dinosaurier gesehen?"** Von Jörg Böckem



**Alltag im neuen Shutdown: Wann wird unser Leben endlich wieder normal?**





**SPIEGEL:** Viele sehnen sich nach der alten Normalität – dazu gehört auch das alte Zeitgefühl. Ein erstrebenswertes Ziel?

**Rinderspacher:** Im alten Zeitgefühl klingt die Klage über Stress mit. Mehr Schlaf zu finden und langsamer zu leben, tut im Gegenteil sehr gut. Die Menschen sind aktuell aber nicht dauerhaft glücklicher, eben weil es keine klare Perspektive gibt. Wir wissen jetzt zwar, dass wir unsere Zeit selbstbestimmter handhaben könnten. Nur haben viele die Befürchtung, dass diese Möglichkeit verschwindet, sobald wir in den alten Arbeitsrhythmus zurückkehren.

**SPIEGEL:** Lernen wir in der Pandemie nichts über unseren Umgang mit Zeit?

**Rinderspacher:** Da bin ich leider pessimistisch. Nach dem Zweiten Weltkrieg haben Frauen damals typische Männerarbeit erledigt. Dann kamen die Männer in diese Positionen zurück, und man hat schnell vergessen, wozu Frauen fähig sind. Ich fürchte, das wird uns so ähnlich gehen, sobald wir die Kosten der Pandemie stemmen und vielleicht mehr arbeiten müssen als bisher. Wenn sich die Dinge normalisieren, werden wir jeden Lerneffekt ignorieren. Die wenigsten werden ihre Zeit wirklich anders nutzen. Die meisten werden einfach das Gefühl haben, sie hätten gern etwas verändert, könnten es sich aber nun nicht leisten. Wer in systemrelevanten Berufen arbeitet, und das sind immerhin fast 20 Prozent der Bevölkerung, hat dieses Mehr an Zeit sowieso nie erlebt.

**SPIEGEL:** Wie gehen Sie persönlich mit dem winterlichen Shutdown um?

**Rinderspacher:** Ich bin während der Blockade in Berlin geboren und habe daraus wohl das Gefühl mitgenommen, dass unser Leben sich durch Krisen schnell ändern kann. Nach dem Berlin-Ultimatum 1958 haben meine Eltern Butter gekauft und einen zusätzlichen Ofen besorgt, weil unsere Versorgung unsicher wurde. Wer den Krieg oder die Nachkriegszeit überstanden hat, sieht der aktuellen Bedrohung im eigenen Leben etwas gelassener entgegen, weil er weiß, dass man riskante Situationen übersteht. Meine Kinder hingegen sind gewohnt, dass sie ständig Zugriff auf alles besitzen. Vertreter ihrer Generation haben tendenziell ein höheres Sicherheitsbedürfnis als Ältere mit solchen Erfahrungen. Ich weiß, dass nicht immer alles funktioniert. Ich bin jedenfalls zuversichtlich: Auch wenn wir etwas verlieren und eine schwierige Zeit durchmachen, wird das Leben nicht sinnlos. **S**

ANZEIGE



Jürgen P. Rinderspacher  
**»Beelit euch!«: Zeitprobleme im sozial-ökologischen Transformationsprozess**

Herausgeber: oekom verlag  
Seitenzahl: 224

Für 16,00 € kaufen ⓘ

Bei Amazon bestellen 

Bei Thalia bestellen 

Produktbesprechungen erfolgen rein redaktionell und unabhängig. Über die sogenannten Affiliate-Links oben erhalten wir beim Kauf in der Regel eine Provision vom Händler. [Mehr Informationen dazu hier](#)

Diskutieren Sie mit >

[Feedback](#)

ANZEIGE



**Hausverkauf**

Sachsen: Wie 2 Ostdeutsche den Hausverkauf revolutionieren

ANZEIGE



**Hören Heute**

Leipzig: Dieses neue Hörgerät verkauft sonst keiner!

ANZEIGE



**Apotheken Gesundheit**

#1 Hausmittel bei Altersflecken

**Aktuell in diesem Ressort**

**Schwarzwald, Harz und Erzgebirge: Gedränge in deutschen Wintersportgebieten**

Volle Parkplätze, volle Pisten: Im Erzgebirge, Schwarzwald und Harz waren am Weihnachtswochenende viele Menschen unterwegs. Nun bittet das baden-württembergische Gesundheitsministerium darum, die Regeln nicht auszureizen.



**Vier Jahre Haft**

**Journalistin in China wegen Corona-Berichten verurteilt**

Sie berichtete in kurzen Videos kritisch über den Corona-Ausbruch in Wuhan. Nun muss die chinesische Journalistin Zhang Zhan für mehrere Jahre ins Gefängnis. Sie habe »Streit angezettelt und Unruhe provoziert«.

**Studie über Luftproben**

**Wo die Corona-Kontamination in Kliniken am höchsten ist**

Wo ist die Gefahr am größten, sich mit dem Coronavirus zu infizieren? Eine französische Studie vergleicht die Luftkontamination innerhalb von Krankenhäusern und gibt Hinweise.



**Steigende Corona-Infektionszahlen Peking geht in den »Notfall-Modus«**

ANZEIGE



5log - Livinguard® Masken Shop  
2 von 3 Ärzten tragen privat diese Maske

ANZEIGE



Apotheken Gesundheit  
4,9 Kilo in 4 Wochen: Ohne Diät-Shake abnehmen

**Mehr lesen über**

Leben

Coronavirus: Psychologie

Zeitmanagement

## Mehr vom SPIEGEL



**Oliver und Amira Pocher**  
»Eine kleine Bescherung nach Weihnachten«



**Nach Uni-Bestechungsskandal**  
»Full House«-Schauspielerin Lori Loughlin aus Haft entlassen



**Backpacken, Kreuzfahrten, Strandurlaub nach dem Corona-Jahr**  
Urlaub 2021: Wie verändert Corona das Reisen?

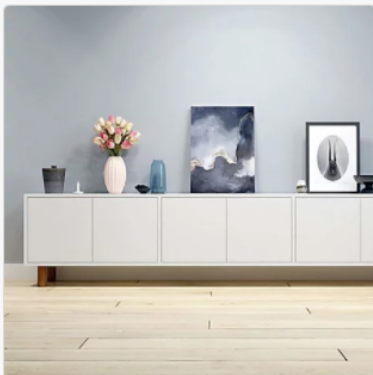
**Onlineshopping**  
Was sich 2021 beim Bezahlen mit Kreditkarte ändert

**Virologe Drostens über neue Corona-Variante**  
»Das sieht leider nicht gut aus«

**Coronakrise**  
Pandemie vergrößert Armut auf Mallorca

MYCS

sponsored by de.myics.com  
MYCS | Make it yours.



Sei kreativ und kreiere dein Wunsch-Möbelstück mit MYCS!



Sei kreativ und kreiere dein Wunsch-Möbelstück mit MYCS!



Sei kreativ und kreiere dein Wunsch-Möbelstück mit MYCS!

## Mehr vom SPIEGEL



**Anaphylaktischer Schock nach Corona-Impfung**  
Anaphylaktische Schocks nach Corona



**30-jähriger Start-up-Millionär auf Sinnsuche**  
»Ich dachte immer: Wenn ich reich bin, bin ich auch glücklich«



**Nach Weihnachtsparty in Sydney**  
Regierung droht Backpackern mit Ausweisung

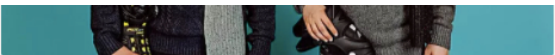
ANZEIGE



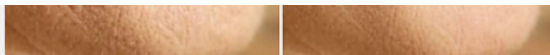
ANZEIGE







**Joyn**  
Exklusiv zu Weihnachten: Die neue Doppelfolge „jerks.“ jetzt auf Joyn



**Apotheken Gesundheit**  
Mundfalten? Diese Pflanze hilft

**Mehr vom SPIEGEL**



**Rheinland-Pfalz**  
Wohnmobil gerät in Rhein – Fährmittarbeiter retten älteren Mann



**Schenkforscher über Enttäuschungen an Heiligabend**  
»Warum sieht mein Partner meine Wünsche nicht?«



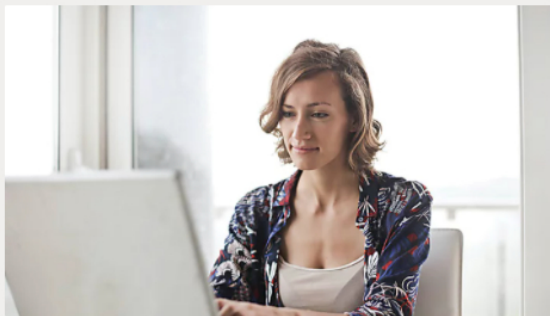
**Aufbereitungsfehler**  
Pflegeheim-Mitarbeiter erhalten versehentlich fünffache Impfdosis

ANZEIGE



**My Next Gadget**  
Seltsame und wunderbare Gadgets, an deren Kauf man nie denken würde

ANZEIGE



**Festgeld2020**  
Festgeld 6% Zinsen p.A

**Mehr vom SPIEGEL**



**Corona bei der Vlerschanzentournee**  
Zwei Testreihen negativ – polnische Springer dürfen doch starten



**900-Milliarden-Konjunkturpaket**  
Trump gibt Blockade auf und setzt Corona-Hilfen in Kraft



**Wenn es für eine Impfung zu spät ist**  
Wie künstliche Antikörper vor Covid-19 schützen könnten

ANZEIGE



Kostenlos anschauen  
**Ab ins Kloster!**  
ROSENKRANZ STATT RANDALE

ANZEIGE

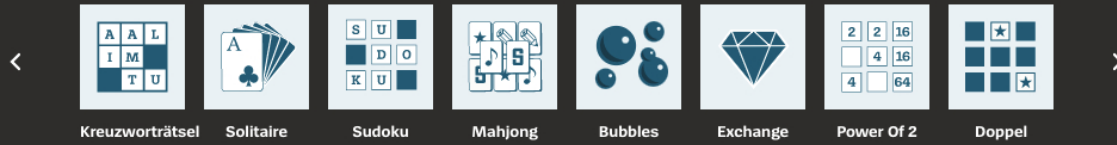


**FFP2**  
über FFP1 Filterleistung  
EU 800301-1432009



Spiele >

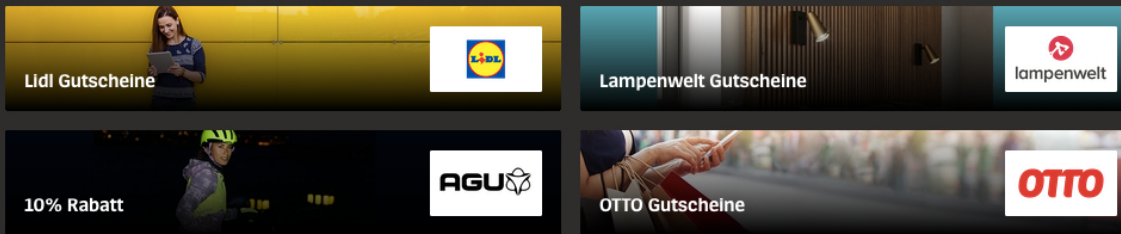
[mehr Spiele](#)



Serviceangebote von SPIEGEL-Partnern

Gutscheine

ANZEIGE



[Top Gutscheine](#) [Alle Shops](#)

Auto

- Bußgeldrechner
- Firmenwagenrechner
- Kfz-Versicherungsvergleich
- Autokredit

Job

- Brutto-Netto-Rechner
- Uni-Tools
- Kurzarbeitergeld-Rechner
- Jobsuche

Finanzen

- Währungsrechner
- Versicherungen
- Gehaltsvergleich
- Kreditvergleich
- Immobilienbewertung
- Strom/Gas-Vergleich
- Handytarife

Freizeit

- Eurojackpot
- LOTTO 6aus49
- GlücksSpirale
- Sportwetten
- Gutscheine
- Bücher bestellen
- Ferientermine
- Spiele
- Bundesliga-Experten

Alle Magazine des SPIEGEL



SPIEGEL Gruppe

[Abo](#) [Shop](#) [manager magazin](#) [Harvard Business manager](#) [buchreport](#) [Werbung](#) [Jobs](#) [MANUFACT](#) [SPIEGEL Akademie](#) [SPIEGEL Ed](#)

[Impressum](#) [Datenschutz](#) [Nutzungsbedingungen](#) [Cookies & Tracking](#) [Kontakt](#) [Hilfe](#)

[Facebook](#) [Twitter](#) [Wo Sie uns noch folgen können](#)

