



Vier Fünftel der Deutschen lehnen laut einer aktuellen Umfrage die Zeitumstellung ab.

DPA/JANE BARLOW

Jedes Jahr die gleiche Frage am letzten Märzwochenende: vor oder zurück? Deshalb ein für alle Mal: In der Nacht von Sonnabend auf Sonntag werden die Uhren um eine Stunde, von 2 auf 3 Uhr, vorgestellt. Dann bleibt es abends wieder länger hell, morgens dafür länger dunkel. Einige finden das toll. Für sie symbolisiert die Zeitumstellung den Beginn der warmen Jahreszeit. Für andere wiederum bedeutet sie Stress, weil sie morgens plötzlich eine Stunde früher zur Arbeit müssen.

Eigentlich sollte laut einem Beschluss des EU-Parlamentes die Zeitumstellung im Jahr 2021 abgeschafft werden. Warum dauert das jetzt länger? Dietrich Henckel, Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik (DGfZP), sitzt auf einer Bank im Berliner Tiergarten und hat in pandemiegerechtem Sitz-Abstand auf diese Frage schon gewartet. „Die EU-einheitliche Regelung soll durch eine koordinierte Mitgliedsstaatenregelung ersetzt werden“, sagt er. Und dass er „einen komplizierten, kontroversen und aufwendigen Prozess“ befürchte.

Persönlich sieht er der Zeitumstellung eher gelassen entgegen. Seit seiner Pensionierung hat er den Wecker weitgehend abgeschafft. Anders sah das aus, als seine Kinder noch klein waren und früh in Kindergärten und Schule mussten.

Langfristiger Jetlag

Politisch lehnt er die Zeitumstellung ab: „Sie hat nie die erwartete Ressourceneinsparung gebracht. Ganz im Gegenteil. Es gibt sogar Hinweise darauf, dass durch die Umstellung mehr Energie verbraucht wird, weil es morgens kälter ist und mehr geheizt werden muss.“ Darüber hinaus gäbe es eine Menge negativer Auswirkungen, vor allem auf die Gesundheit. So verzeichne man nach der Umstellung auf die Sommerzeit höhere Infarktraten. Das Leben in der falschen Zeitzone verursahe außerdem eine Art langfristigen sozialen Jetlag, der die Leistungsfähigkeit beeinträchtigt.

Der Chronomediziner Horst-Werner Korf sieht das ähnlich. Er fordert eine Abschaffung „der unsäglichen Zeitumstellung“. Sie sei „ein Eingriff ohne Not in unseren Sozialrhythmus, der nur Probleme schafft“. Man müsse sich nur die Krankenkassendaten angucken.

Vor allem bei der Umstellung von Winter- auf Sommerzeit fühlten sich die Menschen unwohl und müde und klagten über Kreislauf- und Magen-Darm-Probleme. „Auch psychische Probleme kommen nach der Zeitumstellung häufig vor“, berichtet Franziska Kath, Diplom-Psychologin der Krankenkasse DAK Gesundheit. „Jeder Zehnte leidet unter depressiven Verstimmungen.“ Auch die innere Uhr gerate durcheinander. So kamen laut einer DAK-Umfrage insgesamt 15 Prozent der Erwerbstätigen nach der Zeitumstellung schon einmal zu spät zur Arbeit.

Ihre bloße Abschaffung wäre für Horst-Werner Korf noch nicht die Lösung. Zumindest nicht, solange unklar ist, welche Zeit die permanente sein wird. Für den Chronomediziner gibt es ein Worst-Case-Szenario: wenn die Wahl auf die Sommer-

zeit fällt. Aus chronobiologischer Sicht eine Katastrophe.

Der langjährige Präsident der European Biological Rhythms Society steht im Austausch mit Fachleuten aus der ganzen Welt. Unter diesen herrscht Einigkeit, dass die Winterzeit, bei der um 12 Uhr mittags die Sonne am höchsten steht, die Normalzeit sein sollte. In der Sommerzeit verschiebt sich die Mitte des Tages dagegen auf 13 Uhr. Dieser sogenannte Phasenvorsprung sei schlecht für alle Lebewesen, hätten Experimente gezeigt. Die Mehrheit der Befragten Bürger, die sich für die Abschaffung der Zeitumstellung ausgesprochen haben, votierte jedoch für die dauerhafte Sommerzeit, in der Hoffnung, an warmen Tagen lange auf der Terrasse sitzen zu können.

„Dieser Meinung schlossen sich auch prominente Politiker wie die Minister Peter Altmaier und Jens Spahn an“, klagt Dietrich Henckel. Er beschäftigt sich bereits seit Jahrzehnten mit der gesellschaftlichen Bedeutung von Zeit allgemein und glaubt, dass viele zeitrelevante Entscheidungen, die von der Politik getroffen werden – egal, ob in der Familien-, Gesundheits- oder Verkehrspolitik – tief in das Leben des Einzelnen eingreifen. Oftmals seien sie gar nicht als solche erkennbar: die dumme Ampelschaltung, die so schnell umspringt, dass es schwer ist, in einem Rutsch über die Straße zu kommen, schlechte Verkehrsverbindungen mit den Öffentlichen oder Schichtpläne im Krankenhaus, die dazu führen, dass Patienten schon im Morgengrauen gewaschen werden müssen, statt sie ausschlafen zu lassen.

Dietrich Henckel selbst mag Entschleunigung und Auszeiten. Muße zum Nachdenken findet er etwa bei nächtlichen Spaziergängen durch das derzeit leere Berlin. Allerdings sei die Nacht – zumindest bis zum Beginn der Pandemie und gewiss auch wieder nach ihrem Ende – schon lange nicht mehr nur ein Ruheraum, sondern inzwischen ein wichtiger Wirtschaftsfaktor. „Wir erleben ein rasantes Wachstum der nächtlichen Vergnügungswirtschaft. Die

Nacht wird vermarktet. Nach Berlin kommen Menschen von überall her, um die ganze Nacht zu feiern, während die anderen schlafen wollen.“ Das Rauchverbot wirkt sich in puncto Lärm paradoxerweise negativ aus. Denn nun unterhalten sich die Menschen lautstark vor der Kneipe. Hier zeigt sich für Henckel exemplarisch die Komplexität solcher Fragestellungen.

In seinem Buch „Die zeitgerechte Stadt“ beschäftigt er sich mit stadtplanerischen Fragen, die allesamt das Thema Zeit berühren. Sind die Radwege breiter, bedeutet das eine Zeitersparnis für Radfahrer. Doch wie

„Die Zeitumstellung hat nie die erwartete Ressourceneinsparung gebracht. Ganz im Gegenteil.“

Dietrich Henckel, Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik

sieht es mit den Autofahrern aus? Und wie mit den Fußgängern? Bei der Beschäftigung mit dem Thema wird bald klar: Die zeitgerechte Stadt für alle wird es nicht geben. Dafür gibt es einfach zu viele unterschiedliche Interessen.

Auch gesamtgesellschaftliche Entwicklungen haben Einfluss auf die Zeit der Bürger. So hat sich seit den 1950er-Jahren die Wohnfläche pro Person verdreifacht. Von 15 Quadratmetern auf über 45 Quadratmeter. Ein Wohlstandsmodell, das nicht ohne Folgen bleibt. Damit für den Einzelnen mehr Wohnraum zur Verfügung steht, gibt es zwei Lösungsvarianten: entweder eine extreme Verdichtung der Städte oder die Zersiedelung. „Wir haben uns für die Zer-

siedelung entschieden“, erklärt Henckel. Mit der Folge, dass die Menschen tendenziell immer weiter von ihrem Arbeitsplatz entfernt wohnen. „Die Politik unterstützt diese Tendenz noch, etwa mit der Pendlerpauschale oder dem Bau von Straßen“, kritisiert er. Für ihn ist Pendelzeit verschwendete Zeit.

Aber haben wir insgesamt denn nicht mehr Zeit als früher? Bereits Mitte der 80er-Jahre beschäftigte sich Henckel – damals als Projektleiter des Deutschen Institutes für Urbanistik – mit dem Einfluss neuer Techniken auf die Arbeitszeit und mit der 35-Stunden-Woche. Er glaubt: „Ja, heute haben wir mehr arbeitsfreie Zeit. Aber wir haben auch immer mehr Optionen und ständig das Gefühl, etwas zu verpassen. Theater, Kino, Konzerte, Urlaub. Egal, was wir tun, wir stehen ständig unter Zeitdruck.“ Er verweist auf die Autorin Marianne Gronemeyer, die als Vordenkerin der wachstumskritischen Debatte gilt und sich dem Thema in ihrem Buch „Das Leben als letzte Gelegenheit“ widmet. Mit der zunehmenden Verweltlichung sei den Menschen die Hoffnung auf das ewige Leben verloren gegangen. Deshalb versuchten sie immer mehr in dieses eine Leben hineinzupacken.

Zwar sind seit der Corona-Krise die Optionen weniger geworden. Doch während die einen sich freuen, mehr Zeit zu haben, empfinden die anderen, je nach Lebenssituation, große Anspannung. Wer gleichzeitig arbeiten und seine Kinder betreuen muss, steht natürlich mehr unter Stress. Und Menschen in systemrelevanten Berufen müssen während eines Lockdowns in erhöhter Geschwindigkeit weiterarbeiten.

Auch der Onlinehandel läuft auf Hochtouren. Der ist für die Kunden zunächst einmal bequem. Ohne das Haus verlassen zu müssen, erhalten sie ihre Ware häufig schon nach wenigen Stunden. Aber er verursacht auch erhebliche Kollateralschäden, etwa jede Menge Verpackungsmüll und Luftverschmutzung. Die Stadt ist voll mit Lieferfahrzeugen. Das bedeutet verlorene

Zeit für all diejenigen, die im Stau stehen müssen. Henckel, bis 2017 Professor für Stadt- und Regionalökonomie an der TU Berlin, bemerkt: „Davon sind im Übrigen auch Leute betroffen, die gar nichts mit dem Onlinehandel zu tun haben.“ Die ruhige Wohnstraße, in der er wohnt, sei ständig zugeparkt, sagt er. Henckel erwartet von der Politik eine Debatte über die versteckten Kosten des Online-Handels.

Er und seine Kollegen von der DGfZP beschäftigen sich auch mit utopischen Überlegungen, denken über eine altengerechte Stadt mit Rolltreppen nach, über Geldautomaten, an denen die Geschwindigkeit reguliert werden kann oder über eine chronobiologische Stadt, in der Jugendliche später zur Schule gehen dürfen und in der es Hotels gibt, die die nach Osten gelegenen Zimmer für Frühaufsteher reservieren, weil im Osten bekanntermaßen die Sonne aufgeht.

Die meisten zeitpolitischen Herausforderungen jedoch betreffen ganz konkret den Alltag der Menschen. Im Rahmen eines Projektes des Arbeitsministeriums zum Thema Lebensarbeitszeit haben Mitstreiter der DGfZP sich unter anderem mit der Frage beschäftigt, ob es zukünftig nicht sogenannte „bezahlte Optionszeiten“ geben sollte, etwa für die Pflege von Kindern oder Angehörigen oder für die Weiterbildung. Ein Modell, welches langfristig das Arbeitsrecht revolutionieren könnte.

Man braucht Geduld

Es gäbe noch viel zu besprechen. Doch langsam wird es kalt auf der Parkbank im Tiergarten. Der Zeiger der Uhr ist während des Gespräches weit vorgerückt. In der Ferne verschwindet langsam ein Fuchs im Unterholz.

„Themen gibt es viele. Wir müssen uns mit ihnen auseinandersetzen“, sagt Henckel abschließend. Einfach nur so zu tun, als gäbe es sie nicht, ist für ihn keine Lösung. Was ihn antreibt, ist fast so etwas wie eine Lebensaufgabe. Sein Ziel: „Ein Bewusstsein zu entwickeln für die Bedeutung der Zeitpolitik.“ Vieles sei inzwischen in Bewegung gekommen. Mittlerweile gebe es keinen Stadtentwicklungsplan mehr, in dem das Thema Zeit nicht wenigstens Erwähnung finde.

Aber zurück zur Zeitumstellung, die im Jahr 1980 eingeführt wurde. Auch wenn laut einer aktuellen Umfrage der DAK Gesundheit vier Fünftel der Befragten diese ablehnen, müssen sie dennoch weiter ihre Nebenwirkungen ertragen: Knapp ein Drittel von ihnen fühlt sich nach der Zeitumstellung beeinträchtigt. Mehr als drei Viertel sind schlapp und müde (76 Prozent), an zweiter Stelle der Beschwerden stehen mit 59 Prozent Einschlafprobleme und Schlafstörungen, unter denen Frauen mit 64 Prozent besonders häufig leiden. 37 Prozent können sich nach der Zeitumstellung schlechter konzentrieren, mehr als ein Viertel fühlt sich gereizt.

Dietrich Henckel vermutet, „dass wir noch etliche Jahre mit der Umstellung leben werden“. Geduld ist gefordert. Vielleicht hilft dabei ja sein Lieblingsspruch: „Wenn du es eilig hast, mache einen Umweg.“