

# TERRESA BÜCKER ALLE - ZEIT

EINE FRAGE  
VON MACHT  
UND FREIHEIT

ullstein 

fort. Der von Eltern empfundene Stress entsteht maßgeblich durch ihre zeitliche Überforderung, denn all die Dinge, an die sie bei der Familienorganisation denken müssen, sind niemals ganz zu schaffen. Die Wissenschaftlerinnen Christina Klenner und Svenja Pfahl, die die WSI-Daten ausgewertet haben, urteilen über die Zeitarmut von berufstätigen Eltern: »Diese Ergebnisse belegen, dass ein Teil der deutschen Mütter und Väter [...] entschieden zu wenig Zeit hat. Was das für das Familienleben, die Entwicklung der Kinder, die Gesundheit und das Wohlbefinden und letztlich auch für das Leistungsvermögen der Eltern bedeutet, ist für Deutschland kaum erforscht.«<sup>[159]</sup>

Die Bilanz der Forscherinnen benennt den Kern des Problems: Bislang wird die Zeitnot von Familien politisch und gesellschaftlich heruntergespielt, wird als unvermeidbarer Bestandteil ihres Alltags gesehen. *Alle Eltern sind gestresst, so ist das nun mal!* Diese Bagatellisierung von Überlastung macht es schwierig, sich ernsthaft damit auseinanderzusetzen, wie schädlich der Stress tatsächlich für alle Beteiligten ist, und nach Abhilfe zu suchen.

Zeitnot ist kein Luxusproblem. Mittlerweile ist belegt, dass starke Vereinbarkeitsprobleme die Gesundheit beeinträchtigen können. Menschen, die sich zwischen den Anforderungen von Beruf, Kinderbetreuung und Pflege zerreiben, berichten von geringerer Lebenszufriedenheit und häufiger von depressiven Symptomen und Angststörungen. Laut Frauengesundheitsbericht des Robert Koch-Instituts von 2020 fühlen sich teilzeiterwerbstätige Mütter gesünder als vollzeiterwerbstätige Mütter.<sup>[160]</sup> Pflegende Angehörige sind laut Analyse von Versichertendaten häufiger krank als die durchschnittlichen Versicherten, und bei ihnen werden sogar doppelt so oft Depressionen diagnostiziert.<sup>[161]</sup> Die Mehrfachbelastung durch Erwerbs- und Care-Arbeit kann zudem zu einer schlechteren Gesundheit im Rentenalter führen.<sup>[162]</sup> Gerade diese Befunde sollten als Beleg dienen, dass berufstätige Care-Verantwortliche nicht nur über ihr stressiges Leben »jammern«, sondern Zeitnot und Überlastung, die sich aus der Kombination von Beruf und Care ergeben, sie tatsächlich krank machen können.

Auf die Erschöpfung von Müttern durch zu viel Arbeit reagierte die deutsche Politikerin Elly Heuss-Knapp schon 1950 mit der Gründung des Müttergenesungswerks, einer Stiftung, die seither Erholungskuren für Mütter und Kinder ermöglicht und sich erfolgreich für einen gesetzlichen Anspruch auf diese spezielle Gesundheitsversorgung eingesetzt hat. Mütter waren auch schon erschöpft, bevor sie mehrheitlich erwerbstätig waren, denn die Arbeitswoche als Hausfrau und Mutter mehrerer Kinder endete nicht nach 40 Stunden und kannte kein Wochenende. Die Politisierung des Themas durch die Gattin des damaligen Bundespräsidenten Theodor Heuss hat jedoch nicht dazu geführt, dass seither zeitpolitische Konzepte umgesetzt wurden, die es ermöglichen, berufliche und familiäre Arbeit so miteinander zu verbinden, dass die Gesundheit nicht leidet. Die Zahl der Mütter, die mit Erschöpfungszuständen und Burn-out eine Kur beantragen, steigt seit Jahren. Das Müttergenesungswerk bietet seit 2013 zudem auch Aufenthalte für pflegende Angehörige und Eltern aller Geschlechter an, da Überlastung kein rein mütterspezifisches Thema mehr ist. 60 Prozent der Väter, die eine Kur in Anspruch nehmen, berichten von Problemen, Familie und Beruf zu vereinbaren. Als größte Belastung nennen sowohl Mütter als auch Väter den ständigen Zeitdruck.<sup>[163]</sup>

Anne Schilling, die bis 2020 Geschäftsführerin des Müttergenesungswerks war, hat beobachtet, dass viele Eltern und pflegende Angehörige versuchen, sich möglichst lange nicht anmerken zu lassen, wie überlastet sie sind. Aufgrund von Familien- und Erwerbsarbeit so erschöpft zu sein, dass man kurz vor dem Zusammenbruch steht, ist ein gesellschaftliches Tabu. Da offenbar nur wenige Menschen sich darüber austauschen, entsteht vielfach der Eindruck: *Andere schaffen es doch auch.* Anne Schilling berichtet, heute würden Eltern meist erst dann einen Kurantrag stellen, »wenn es nicht mehr anders geht«<sup>[164]</sup> und

die Betroffenen bereits krank seien. Eine Kur dient in solchen Fällen nicht mehr der Prävention, wie es eigentlich gedacht ist und sinnvoll wäre, sondern als erster Baustein einer Genesung von akuter Erschöpfung. Rund 2,9 Millionen Frauen und etwa 1,7 Millionen Männer sind durch ihre Arbeitslast aus Job und Care so stark gesundheitlich belastet, dass sie aus ärztlicher Sicht eine Kur machen sollten, so das Ergebnis einer 2021 veröffentlichten Studie für das Bundesfamilienministerium.<sup>[165]</sup> Die Forscher\_innen gehen davon aus, dass die zusätzlichen Belastungen durch die Pandemie den Gesundheitszustand von Eltern und pflegenden Angehörigen noch weiter verschlechtern und die Nachfrage nach Kuren ansteigen werde: »Sicher ist auch, dass sich die Pandemieerfahrungen in besonderer Weise auf die akute und wahrscheinlich auch die künftige Gesundheit und die Krankheitsanfälligkeit aller Mitglieder von Familien und Partnerschaften auswirken.«<sup>[166]</sup>

Dass Eltern im Alltag zu wenig Zeit für sich selbst und ihre Gesundheit haben, liegt auch daran, dass sich die von unserem Gemeinwesen finanzierte Kinderbetreuung an den Erwerbsarbeitszeiten orientiert. Eltern, die in Teilzeitstellen arbeiten oder erwerbslos sind, haben einen geringeren Anspruch als Eltern mit Vollzeitjobs. Wenn Eltern ihre berufliche Arbeitszeit reduzieren, verringert sich in der Regel gleichzeitig der Betreuungsanspruch für ihr Kind. Der Rat an überlastete Eltern, doch einfach weniger zu arbeiten, hilft ihnen kaum weiter, wenn sie dadurch keine wirklich freie Zeit, sondern meistens nur mehr gemeinsame Stunden mit ihren Kindern gewinnen. Auch wenn Teilzeitarbeit ein Stück weit entlasten kann, brauchen Eltern zusätzlich Zeit für Dinge, die sie gesund erhalten und ihnen Erholung ermöglichen. Diese Zeit müssen sie in unserer Gesellschaft jedoch privat organisieren, zum Beispiel durch Hilfe von Freund\_innen oder Familienangehörigen, oder sogar privat finanzieren, indem sie Menschen dafür bezahlen, auf ihre Kinder aufzupassen. Nur ein kleiner Teil aller Eltern verfügt regelmäßig über solche Unterstützung. Eine alleinerziehende Mutter erzählte mir, sie habe eine bereits zugesagte Psychotherapie nicht antreten können, da ihr Kita-Gutschein nur für ihre 30 Wochenarbeitsstunden galt. Jede Woche eine Babysitterin zu bezahlen, um psychisch gesund zu werden, konnte sie sich von ihrem Gehalt nicht leisten. Einer anderen Mutter gelang es nicht, die Übungen, die ihr Physiotherapeut ihr für ihren schmerzenden Rücken gezeigt hatte, so oft in ihren Alltag einzubauen, dass ihre Beschwerden sich besserten. Die medizinischen und ärztlichen Empfehlungen zur Gesunderhaltung scheitern vielfach an langen Arbeitswochen und zu wenig freier Zeit.

Unsere gesellschaftlichen Strukturen gewähren Eltern zunehmend Raum für Erwerbsarbeit, aber die Zeit für Erholung haben wir bislang nicht kollektiv organisiert. An diesem Systemfehler können wir erkennen, dass eine erwerbsarbeitszentrierte Gesellschaft nicht nachhaltig sein kann. Nachhaltigkeit würde bedeuten, dass wir Ausgleichszeiten strukturell mitdenken und den, die sie brauchen, im notwendigen Umfang ermöglichen. Denn Gesundheit ist eine unabdingbare Voraussetzung dafür, sich um sich selbst und die eigenen Kinder kümmern sowie arbeiten gehen zu können. Zeit für Arbeit ist ohne Zeit für sich selbst nicht denkbar.

Der Alltag von berufstätigen Menschen mit Care-Aufgaben ließe sich entzerren, wenn wir uns darauf verständigen würden, dass Zeitnot und Überforderung nicht normal sind, sondern Ausdruck einer Zeitkultur, die uns schadet. Die frei verfügbare Zeit für Eltern und andere Care-Personen zu erhöhen, würde sich auf viele Dinge positiv auswirken: auf die Familien selbst sowie auf ihr soziales Umfeld, da mehr gemeinsame Zeit möglich würde; auf unser Gemeinwesen, indem es die immens hohen Krankheitskosten reduzieren würde; aber auch auf die Wirtschaft, da Mitarbeiter\_innen ausgeruhter wären und Menschen, die ihren Beruf aufgrund der familiären Belastung aufgegeben haben, wieder zurückkehren würden. Eine Politik, die die Vorteile einer solchen Zeitkultur erkennt, würde die

Rahmenbedingungen dafür schaffen, dass die von ständiger Zeitnot Betroffenen erst gar nicht kurbedürftig werden. Tatsächlich sind die Mitarbeiter\_innen des Müttergenesungswerks 70 Jahre nach Gründung der Stiftung aber damit beschäftigt, eine Ausweitung ihrer Angebote zu planen.

## **\_ EIN ANDERER BLICK AUF TEILZEIT**

Die deutsche Gleichstellungspolitik hat der Teilzeitarbeit den Kampf angesagt. Denn Menschen in diesen Jobs verdienen in der Regel zu wenig, um finanziell unabhängig zu sein. Der Mindestlohn orientiert sich an Vollzeitstellen. Die Karrierechancen sind nach wie vor besser, wenn man einen Vollzeitvertrag unterschreibt, und nach der Rente droht mit Teilzeitlöhnen die Altersarmut. In Diskussionen über Geschlechtergerechtigkeit geht es daher vor allem darum, was getan werden muss, damit Frauen »beruflich aufschließen«. Die Argumente dafür, dass Frauen ihre Erwerbsmuster verändern sollten, heißen Geld, Macht und Selbstverwirklichung. Für mehr Gleichberechtigung sollen sie sich den Arbeitszeiten anpassen, die vor einem Jahrhundert entstanden sind und sich noch immer an den typischen Erwerbsbiografien von Menschen ohne Care-Verantwortung orientieren. Im Kern ist die Vollzeitnorm Diskriminierung. Denn an Männer richtet sich gleichzeitig kein Appell, weniger zu arbeiten. So drängt die Familienpolitik auch Väter in eine Rollenüberforderung: Sie sollen sich zu Hause mehr einbringen, ohne dass sich die beruflichen Anforderungen an sie verändern. Fürsorgendes Verhalten werde neben der Ernährerfunktion jetzt »zusätzlich erwartet«, kritisiert der Gender-Wissenschaftler Stephan Höyng.<sup>[167]</sup>

Eine Teilzeitstelle ist weiterhin das Normalarbeitsverhältnis von weiblichen Care-Verantwortlichen in Deutschland, während Männer mit Care-Aufgaben überwiegend in Vollzeit arbeiten. 40 Prozent der Frauen und nur vier Prozent der Männer, die Angehörige pflegen, arbeiten mit reduzierter Stundenzahl.<sup>[168]</sup> Rund 66 Prozent der Mütter arbeiten Teilzeit, bei den Vätern sind es nur sieben Prozent.<sup>[169]</sup> Auch bei Frauen ohne eigene Kinder liegt die Teilzeitquote mit 35 Prozent weit über der von Männern mit zwölf Prozent.<sup>[170]</sup> Obwohl die Vollzeitbeschäftigung für aufstiegs- und leistungsorientierte Personen als Norm gilt, ist die Teilzeitquote sowohl bei Frauen als auch bei Männern in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich gestiegen.<sup>[171]</sup> Die Gründe dafür sind unterschiedlich. Etwa jede zehnte Person gibt an, keine Vollzeitstelle gefunden zu haben, obwohl sie danach gesucht habe. Fast 50 Prozent der Frauen entscheiden sich für eine Teilzeitstelle, weil sie die restliche Zeit für die Betreuung von Kindern oder die Pflege von Angehörigen benötigen, ein Vollzeitberuf also neben der Care-Arbeit nicht zu schaffen wäre. Eine kleine Anzahl von Teilzeit-Erwerbstätigen befindet sich neben der beruflichen Arbeit gerade in einer Ausbildung. Doch etwa jede dritte teilzeitbeschäftigte Person hat andere Gründe, ihre Erwerbsarbeitsstunden zu reduzieren.<sup>[172]</sup> In deutschen Forschungsarbeiten, die regelmäßig Motive für Teilzeitmodelle erheben, sind die »sonstigen Gründe« bisher leider nicht differenziert erfasst worden, sodass es kaum Daten dazu gibt, wie viele Menschen sich unabhängig von Care für kürzere Arbeitszeiten entscheiden – und aus welchen Motiven. Teilzeit wird vielfach als defizitär empfunden, daher problematisieren öffentliche Diskurse dieses Arbeitsmodell eher. Motiven für eine reduzierte Stundenzahl, die nichts mit Familie zu tun haben, begegnen viele mit Skepsis. Auch im feministischen Diskurs wird Teilzeit eher mit Ungerechtigkeit in Verbindung gebracht als mit Freiheit.

Eine explorative Studie aus Großbritannien unterstreicht jedoch, wie die freiwillige Reduzierung von Arbeitszeit mit einem Mehr an Freiheit zusammenhängen kann: Einige der für die Studie interviewten

Personen erzählten, sie hätten sich durch die Ansprüche von Vollzeitarbeit in ihrer Autonomie eingeschränkt gefühlt und Teilzeit als Weg gesehen, wieder mehr Kontrolle über ihre eigene Lebenszeit zu erhalten. Andere wollten wissen, »wer sie jenseits ihrer Arbeitsidentitäten waren«, und mehr Zeit für persönliche Interessen zurückerlangen.<sup>[173]</sup> Für eine andere Perspektive auf Teilzeit sollten wir uns daher fragen, warum die Idee einer erfüllenden Berufstätigkeit mit ausreichend Gehalt an einen 40-Stunden-Job gebunden sein muss. Wären genügend Einkommen und berufliche Selbstverwirklichung nicht auch in einer Teilzeitstelle realisierbar? In der frei gewordenen Zeit könnten sich zusätzliche Möglichkeiten auf tun, ein erfülltes Leben zu führen. Oder zunächst einmal darüber nachzudenken, was ein erfülltes Leben für uns ist. Die Vollzeitnorm engt unsere Vorstellung darüber viel zu sehr ein.

Aus Unternehmen heißt es immer wieder, insbesondere jüngere Menschen – beginnend mit der Generation der Millennials – würden gern weniger als 40 Stunden in der Woche arbeiten. Auch das Interesse, im Laufe ihrer Karriere eine Führungsposition zu übernehmen, ist bei ihnen seit einiger Zeit rückläufig.<sup>[174]</sup> Junge Menschen verfolgen ihre beruflichen Ziele nicht um jeden Preis. Der Gesundheitsreport 2019 der Betriebskrankenkassen hob hervor, dass sich die Mehrheit der jüngeren Arbeitnehmer\_innen eine klare Trennung von Beruf und Privatleben wünsche, ständige Erreichbarkeit ablehne und großes Interesse an einer Vier-Tage-Woche habe.<sup>[175]</sup> Darauf, dass kürzere Arbeitszeiten zu einem echten Thema geworden sind, mit dessen Umsetzung jüngere Generationen sich frühzeitig befassen, deuten auch andere Studien hin. In der Shell-Jugendstudie von 2019 sagten über 90 Prozent der Jugendlichen, neben ihrem Beruf dürften Freizeit, Familie und Kinder später nicht zu kurz kommen. Als »typische Aussage« eines Teenagers zwischen 14 und 17 Jahren stellte die SINUS-Jugendstudie 2020 die Zukunftswünsche eines Jugendlichen vor, beschrieben als »männlich, 16 Jahre, Migrationshintergrund, Traditionell-Bürgerliche«, der sagte: »So ein Einfamilienhaus irgendwo auf dem Dorf, am besten auch in Schleswig-Holstein [...] und dann so, ich gehe halt arbeiten, aber nicht Fulltime-Job, sondern Dreiviertelstelle oder so, dass ich auch viel in meiner Freizeit mache, mit meinen Kindern machen kann. Ich möchte ganz gerne Kinder haben, und dass ich dann einfach ein gelassener Mensch bin.«<sup>[176]</sup>

Jugendliche haben offenbar beobachtet, dass genügend freie Zeit in Verbindung mit einer Berufstätigkeit nicht selbstverständlich ist, sondern sich über bewusst reduzierte Erwerbsarbeit erreichen lässt, und dass manche Berufe mehr Freizeit bieten als andere. Die Probleme in einer zeitknappen Gesellschaft führen bei Heranwachsenden möglicherweise dazu, dass ihre Vorstellung von Wohlstand nicht nur Geld impliziert, sondern auch den Wert arbeitsfreier Zeit stärker berücksichtigt als in den vorangegangenen Generationen. Junge Menschen haben eine andere zeitkulturelle Prägung als ältere: Viele von ihnen sind mit doppelt erwerbstätigen oder alleinerziehenden Eltern aufgewachsen. Immer mehr sind schon in der Schulzeit oder während der Ausbildung erschöpft, weil der Leistungsdruck hoch ist, sie Zukunftsängste haben und teilweise einer Doppelbelastung aus Lernen und Geldverdienen ausgesetzt sind.<sup>[177]</sup> Je früher sie Zeitdruck erleben, desto eher wehren sie sich dagegen.

Die Generation ihrer Eltern wählt bislang einen anderen Weg. Gerade einmal vier Prozent der zusammenlebenden Paare mit Kindern verschaffen sich heute über die *doppelte Teilzeit* mehr Freiraum für Familienaufgaben und persönliche Interessen. Der Anteil dieser Erwerbskonstellation stagniert seit Jahren. Obwohl Mütter heute nach der Geburt eines Kindes durchschnittlich früher wieder in den Job zurückkehren und seltener ihren Beruf ganz aufgeben, reduzieren Väter ihre Arbeitszeit so gut wie nie, wenn die Familie über zwei Einkommen verfügt. Die tatsächliche »Modernisierung«, die sich in Familien und Lebensgemeinschaften in den letzten Jahren vollzogen hat, ist der Trend zur doppelten Vollzeit.<sup>[178]</sup> Die Warnungen vor der sogenannten Teilzeitfalle wirken. Diese Interpretation von Gleichberechtigung –



»mehr Erwerbsarbeit für alle« – ist jedoch eher eine Gleichbelastung. Die negativen Seiten des Modells *Doppelte Vollzeit* fallen in der Debatte über berufliche und finanzielle Gerechtigkeit oft unter den Tisch. Über Zeitarbeit und ihre Effekte wird nicht gesprochen, da in den älteren Generationen die Bedeutung von Zeit der von Geld und Erwerbsarbeit bislang deutlich unterlegen ist.

Die doppelte Vollzeit wird von Paaren mit Kindern jedoch nicht vorrangig aus finanzieller Notwendigkeit häufiger gewählt. Bei Eltern mit niedrigen Bildungsabschlüssen ist das Doppelte-Vollzeit-Modell deutlich weniger verbreitet als bei Akademiker\_innen, obwohl man erwarten würde, dass Menschen aus ärmeren Schichten viel eher auf zwei volle Einkommen angewiesen sein müssten.<sup>[179]</sup> Doch gering qualifizierte Beschäftigte arbeiten oft unfreiwillig mit einer geringeren Stundenzahl oder finden erst gar keine Stelle. Rund 40 Prozent der Teilzeitbeschäftigten mit geringer Qualifikation sagen, dass sie lieber mehr arbeiten würden. Sie arbeiten weniger als andere und verfügen über weniger Geld, weil der Arbeitsmarkt sie ausgrenzt. 17 Prozent der Geringqualifizierten hatten zuletzt keine Arbeitsstelle und machten damit knapp die Hälfte aller Erwerbslosen in Deutschland aus.<sup>[180]</sup> Arbeitszeiten sind also nicht nur zwischen Männern und Frauen ungleich verteilt, sondern auch zwischen Bildungsklassen. Neben dem Qualifikationsniveau spielen weitere Faktoren eine Rolle: Menschen ohne deutsche Staatsbürgerschaft sowie in Ostdeutschland lebende Menschen erwerbsarbeiten weniger Stunden, als sie gern würden.<sup>[181]</sup> Die Möglichkeit, eine »Normalarbeitsstelle« zu finden, die den eigenen Wünschen nahekommt, haben nur wenige. Die größte »Chance« auf eine Arbeitswoche zwischen 35 und 40 Stunden haben Männer mit mittlerer beruflicher Qualifikation,<sup>[182]</sup> deutschem Pass und einem westdeutschen Wohnsitz – und das unabhängig davon, ob sie mit Kindern zusammenleben oder nicht. Die Debatte über den Zugang zu gut bezahlten Stellen mit Chance auf berufliche Weiterentwicklung darf sich daher nicht länger nur auf Gender-Aspekte und die Verteilung von Sorgearbeit beschränken. Das Problem der ungerechten Verteilung von Arbeitszeit und Einkommen wird dadurch nämlich nicht beseitigt. Was nützt einer gering qualifizierten Frau ein Kitaplatz oder eine gleichberechtigte Partnerschaft, wenn sie nur Minijobs findet?

Wir können all das, was an Teilzeitstellen kritisiert wird, verändern: Menschen, die sich um andere kümmern, ganz besonders diejenigen, die allein Kinder großziehen oder allein Angehörige pflegen, sollten auch in reduzierten Stellen genug Geld verdienen, um davon leben zu können. Dass der Mindestlohn sich an einer 40-Stunden-Woche orientiert, diskriminiert insbesondere Frauen, da sie nach wie vor den größten Teil der unbezahlten Care-Arbeit in Deutschland übernehmen. Care-Aufgaben müssten deutlich stärker in der Rentenberechnung berücksichtigt werden, da unsere Wirtschaft ohne sie nicht funktionsfähig wäre. Es ist durchaus möglich, in Teilzeit Karriere zu machen und berufliche Verantwortung zu übernehmen. Einige Unternehmen richten bereits geteilte Führungsstellen ein. Es gibt keine sachlichen Gründe dafür, dass Teilzeitstellen weniger interessant sein müssen als Vollzeitstellen. Haben wir das erst einmal verstanden und umgesetzt, könnten wir unsere Arbeitszeiten freier wählen. Denn so, wie die heutige Berufswelt Arbeitszeiten mit Anerkennung, Entwicklungsmöglichkeiten und Einkommen verknüpft, kann man von Wahlfreiheit kaum sprechen.

Viele Menschen sind glücklicher, entspannter und auch gesünder, wenn sie mehr Zeit für ihre Kinder, Freund\_innen oder Hobbys haben. Wenn wir die Voraussetzungen dafür schaffen, dass alle, die wollen, weniger arbeiten können, dann bedeutet mehr Teilzeit – und nicht mehr Vollzeit – einen Gewinn an Freiheit, Selbstbestimmung und Gleichberechtigung.