

Zeitnot, Zeitdruck, Zeitkonflikte - Wie ich im Alltag einen guten Rhythmus finde?

Hier die vier Zeit-Schwerpunkte, an denen wir gemeinsam arbeiten werden:

1. Welche Zeitkonflikte, Zeitnot habe ich in meinen Lebensbereichen (Schule, Familie, Freunde)?

2. Die Zeit mit meinem Smartphone

3. Habe ich zu wenig Zeit für mich, Zeit für Muße?

4. Fängt die Schule zu früh an?

1. Welche Zeitnot und Zeitkonflikte habe ich in meinem Alltag und in meinen Lebensbereichen, wie Schule, Freizeit, Familie oder Freunde

„Die Zeit macht mich und ich mache die Zeit“ (Marie Bonaparte)

Soziale Zeit

Zeit in unserem Alltag bestimmt den Rhythmus unseres gemeinsamen Zusammenlebens und für uns selbst. Wir haben Zeitstrukturen, wie zum Beispiel Zeitvorgaben im Schul- oder Arbeitsalltag und besitzen Vorstellungen über unsere Zeit. Diese sind vom Menschen hervorgebracht und sind in verschiedenen Kulturen oder Gesellschaften unterschiedlich. Naturvölker beispielsweise leben im Rhythmus der Natur, richten sich in ihrem Alltag nach dem Sonnenaufgang oder nach jahreszeitlichen Abläufen. Wir hingegen leben vor allem nach der Uhrzeit

oder nach dem Kalender und haben Vorstellungen über die Vergangenheit, Gegenwart und die Zukunft.

Damit ist Zeit etwas sehr Soziales, d.h. sie spiegelt sich in unserem kollektiven Denken wider und in unserer Gesellschaft. Und besitzt damit auch wichtige gesellschaftliche Funktionen. Uhren dienen uns als Orientierungsmittel, z.B. wann die Schule beginnt oder der Kalender, wann wir Geburtstag haben oder Ostern ist. Zeit verbindet uns miteinander, in dem wir den Zeitpunkt, an dem wir uns treffen wollen absprechen. Damit regulieren wir auch unser Handeln untereinander.

Individuelle Zeit

Zeit ist aber nicht bloß die Zeit der Gesellschaft, sondern auch unsere eigene Zeit, d.h. Zeit, die wir selbst gestalten und erleben. Wir haben ein individuelles Zeitbewusstsein, wie wir Zeit wahrnehmen oder in der Zeit handeln. Aber auch diese unterliegen sozialen Einflüssen, deswegen ist für mich als Soziologin auch die individuelle Zeit interessant, wie unseren privaten Bereichen, zum Beispiel wie in unserem Elternhaus mit Zeit umgegangen wird. Und auch unser eigener biologischer Rhythmus ist individuell geprägt. Darauf komme ich dann später noch einmal zurück.

Individualisierung von Zeit

Mit der Industrialisierung und Modernisierung setzten Prozesse der Individualisierung (vgl. Beck 1986) ein, d.h. die Herauslösung der Individuen, des Einzelnen aus festen Bindungen und Traditionen und diese betreffen zunehmend auch die gesellschaftlichen Zeitstrukturen. So kommt es in alltäglichen Zeiten zur Auflösung oder Lockerung traditioneller zeitlicher Vorgaben, wie u.a. flexible Arbeitszeiten oder auch die Einnahme regelmäßiger gemeinschaftlicher Mahlzeiten (vgl. Lincke

2007: 8/9). Damit erhöht sich für den Einzelnen das Ausmaß an individuell frei gestalteter Zeit aber auch damit die Verantwortung und der individuelle Zwang dafür. Für sein „Zeitmanagement“ ist jeder selbst zuständig und die Ratgeberliteratur und die Seminarangebote sind in diesem Bereich stark angestiegen.

Beschleunigung

Seit Beginn der Moderne, ab dem 18. Jahrhundert hat sich das gesellschaftliche Leben mehr und mehr beschleunigt. Soziale Beschleunigung heißt dabei den Zuwachs, was in einer Zeiteinheit passiert. Z.B. die Menge der produzierten und konsumierten Güter oder das, was wir in einer Zeiteinheit tun.

Hartmut Rosa (2015) unterscheidet Beschleunigung in drei Elemente, die sich selbst antreiben: die technische Beschleunigung, die Beschleunigung des sozialen Wandels und die Beschleunigung unseres Lebenstempos.

Technische Beschleunigung ist die Beschleunigung des Transports, der Kommunikation und der Produktion. So ist die Beschleunigung des Transports sehr offensichtlich: über das Pferd und die Eisenbahn bis hin zum Flugzeug oder die Echtzeitübermittlung von Daten und Informationen über das Internet. Orte sind immer schneller erreichbar geworden. Räume schrumpfen sozusagen.

Als Folge der technischen Beschleunigung beschleunigt sich auch der soziale Wandel, das bedeutet eine immer schnellere Veränderung in der Art und Weise, wie wir miteinander leben. Meine Eltern haben noch einen Beruf erlernt und ihn ihr Leben lang bis zur Rente ausgeführt. Heute sind Patchworkbiografien, mit mehreren beruflichen Umbrüchen keine Seltenheit mehr. Gab es früher eine traditionelle Großfamilie, bestehen Partnerschaften, in denen man gerade mit jemanden zusammenlebt.

Flexibel und offen bleiben für neues ist zum Motto geworden, statt sich an Traditionen zu halten (s.a. Individualisierung von Zeit).

Daraus folgt eine Beschleunigung unseres Lebenstempos. Wir haben immer weniger Gewissheit, was zukünftig geschehen wird. Mehr Möglichkeitsoptionen ergeben sich, in denen wir uns verwirklichen können und damit müssen wir immer mehr Entscheidungen treffen. Ein erfülltes Leben ist ein Leben in dem man viel verreist, immer neue Ort und Menschen kennenlernt, viel Events erlebt und viel Güter konsumiert. Die gefühlte Gegenwart schrumpft.

Damit geraten wir in Zeitnot und um wiederum Zeit zu sparen, werden immer mehr technische Innovationen nachgefragt. So treiben sich diese drei Beschleunigungselemente immer wieder selbst voran.

Ökonomisierung von Zeit

Bei uns ist die Vorstellung von ‚Zeit ist Geld‘ ausgeprägt – dem Denken einer Ökonomisierung von Zeit.

Zeit wird als eine knappe Ressource angesehen, die möglichst effizient gestaltet werden muss. Jede Minute ist kostbar und wertvoll, Zeit darf nicht verschwendet werden, die gemanagt werden muss und möglichst viel Gewinn bringen muss. Und das mittlerweile in allen Lebensbereichen, bis hin zur Freizeit und zum Schlaf.

In jüngster Zeit erfährt die Beschleunigung durch die Verbreitung der digitalen Technik noch einmal einen radikalen Schub.

Literaturempfehlungen:

Ende, Michael (2010): Momo oder Die seltsame Geschichte von den Zeitdieben und von dem Kind, das den Menschen die gestohlene Zeit zurückbrachte. Stuttgart/ Wien

Levine, Robert (1998): Eine Landkarte der Zeit. Wie Kulturen mit Zeit umgehen. München

Rosa, Hartmut (2015): Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne. Frankfurt/ Main

2. Die Zeit mit meinem Smartphone (vgl. auch Zeiher und Großer 2019)

Zeit in digitalen Medien

Immer und überall ist mittlerweile das Internet verfügbar und fast alle Jugendlichen besitzen heute ein Smartphone. Zur Internetnutzung einige beispielhafte Zahlen:

Die Deutschen verbringen etwas 46 Stunden pro Woche im Internet (vgl. Postbank 2018). Zeit, die für Offline-Tätigkeiten fehlt, oder beides wird zugleich getan.

Durchschnittlich ist jede Person in Deutschland 196 Minuten täglich online (Frees & Koch 2018).

Ca. 35-mal täglich agieren Nutzer*innen mit ihrem Smartphone, d.h. alle 18 Minuten (wenn man von 8 Stunden Schlaf ausgeht) unterbrechen sie das, was sie gerade tun (vgl. Markowetz 2015; Mental-Studie)

Online-Aktivitäten finden vor allem auf den Social-Media-Kanälen oder mit Spielen statt (ebd.)

Schnell und Fragmentiert

Das Internet hat eine hohe Geschwindigkeit und die Möglichkeiten, die das WWW und die sozialen Medien bieten sind schier unendlich. – unendliche Informationen, möglichst viele Freunde, etc.

In einem hohen Tempo lässt sich die virtuelle mit einem Klick oder Wisch auf dem Bildschirm erschließen. Schnell springen wir meist hin und her, von einer Information zur anderen, von einer Nachricht zur anderen oder von einem Kontakt zum anderen. Dabei erhalten diese nur für kurze Zeit ihre Aufmerksamkeit. Das fragmentiert unsere Zeit sehr stark. Dieses häufige Wechseln, aber auch die Erwartungshaltung schnell zu reagieren hält uns ständig in Unruhe. Diesen Zwang kann man sich nicht so einfach entziehen. Alles muss möglichst in Echtzeit erfolgen. So ist unser Alltagsleben durch immer mehr Ungeduld gekennzeichnet. So hat sich nach Hartmut Rosa (2015) in unserer Zeitwahrnehmung ein „Kurz-Kurz-Muster“ entwickelt. Wir erleben die Gegenwart sehr schnell, die Erlebnisintensität schwindet und danach bleibt nur noch wenig übrig.

Schnelle Belohnungsanreize

Digitale Medien sind „gierige Institutionen“ (Cosser 2015), die das ganze Individuum vereinnahmen wollen – ihre Zeit, ihre Aufmerksamkeit, ihre Anonymität, ihre Daten.

Selbst der Gründungspräsident von Facebook, Sean Parker, hat zugegeben, dass Facebook gezielt Schwächen der Psyche des Menschen ausnutzt, um eine entsprechende Abhängigkeit zu erzielen.

Jeder Klick oder Wisch wird schnell belohnt und je mehr Likes oder Follower*innen man in den sozialen Medien man hat, umso größer ist die Lust noch mehr davon zu bekommen. Mit diesen Belohnungsanreizen werden entsprechende Botenstoffe freigesetzt, die ein schnelles positives Gefühl erzeugen. Doch damit erschöpft sich die Willenskraft und Selbstkontrolle über sich selbst sehr schnell. Um diese wiederaufzufrischen, braucht es digitale Pausen.

Digitale Medien wirken wie Drogen, sind sozusagen „Digitales Kokain“ (vgl. Bauer 2018)

Schon ein einwöchiger Verzicht auf die Nutzung sozialer Medien hat gezeigt, dass diese Entzugserscheinungen, wie auch andere Suchtmittel erzeugen kann. 59 % der Smartphone-Nutzer erlitten während dieser Zeit sozusagen einen „Rückfall“ und benutzten ihr Smartphone trotzdem (Stieger & Lewtz 2018).

Multitasking

Multitasking ist eine weitere Erscheinung der Fragmentierung von Zeit und der Aufmerksamkeit als zeitgleiches Ausführen mehrerer Tätigkeiten, wie z.B. vor dem Fernseher eine Netflix-Serie schauen und zeitgleich mit dem Smartphone WhatsApp-Nachrichten schreiben oder lesen.

Dieses ist „Fluch und Versprechen“ zugleich: Einmal verspricht uns Multitasking Zeit zu sparen und effizient zu nutzen und erfolgreich zu sein und andererseits zwingt die ständige Erreichbarkeit des Smartphones gleichzeitig mehrere Aufgaben gleichzeitig zu erledigen (Herrmann 2018:1)

Dabei ist Multitasking ein Mythos. Das Gehirn des Menschen kann nicht gleichzeitig die Aufmerksamkeit auf mehr als eine Aufgabe richten. Vielmehr springt bei Multitasking die Aufmerksamkeit von einer Tätigkeit auf die andere hin und her.

Literaturempfehlungen:

Eggers, Dave (2015): Der Circle. Roman. Köln

Kling, Marc-Uwe (2017): QualityLand. Roman. Berlin

3. Habe ich zu wenig Zeit für Muße?

Muße ist nicht einfach nur freie Zeit. Muße wird verstanden als eine zweckfreie, von temporalen Zwängen und Leistungserwartungen. Eine Zeit in der man sozusagen aus seinem alltäglichen Anforderungen heraustritt. Sie ist nur dann als Muße zu verstehen, wenn sie mit innerer Ruhe und Gelassenheit verbunden ist. Und sie ist die individuelle Freiheit ohne äußere Zeitzwänge oder Ablenkungen in dieser Zeit einmal nichts zu tun. Sie aber kein Nichtstun, denn in Mußezeiten sind wir aufmerksam, bewusst und präsent. Ruhe, Entspannung, Kreativität können sich erst mit Muße entfalten. Wir können solche Zeiten nach eigenen Bedürfnissen nutzen und Entschleunigung und Glück erfahren.

Mußezeiten und –räume werden in digitalen Zeiten immer rarer, da sich die digitalen Medien zum „Zeitfresser“ schlechthin entwickelt haben und uns die Kontrolle über unsere Zeit verloren geht. Und

Um das deutlich zu machen, möchte ich in diesem Bezug auf verschiedene Studien zurückgreifen, die zur Reflexion zum eigenen Mußehandeln anregen sollen.

Mobile Medien als Pausenfüller (Görland 2018)

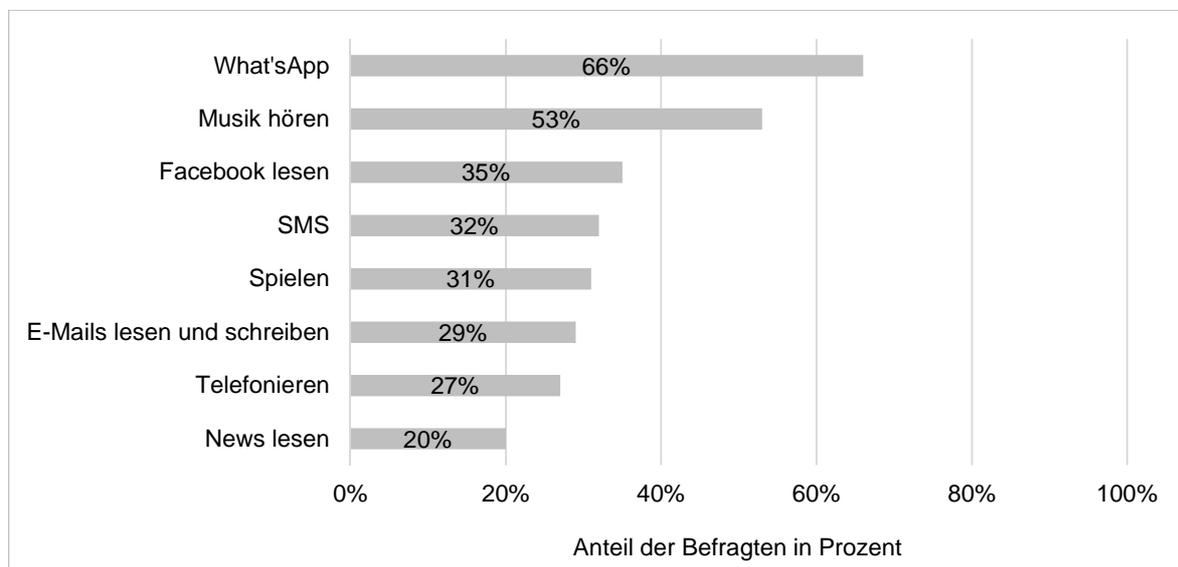
Daraus ergeben sich Gefühle der Langeweile, des Nichtstuns und einer erzwungenen Passivität. Nun sind dies Gefühle, welchen die meisten Menschen nicht gerade mit Freude begegnen

Mobile Medien entwickeln sich als die „Zigarette“ zwischendurch. In Momenten des Dazwischen, wie beim Warten auf den Bus oder die Bahn wird das Smartphone ganz schnell gezückt, da seine Nutzung auch in

kleinen Momenten möglich ist und dafür ausreichend Anwendungen zur Verfügung stellt.

„Also man hat ja oft dann auch keinen Platz zum Sitzen und dann, ja, irgendwie (lacht) bin ich dann doch am Smartphone. Das ist halt einfach kompakt, wie gemacht dafür, ne?“ (Görland 2018)

Vor allem wird in Zwischenzeiten das Smartphone zur Kommunikation in den sozialen Medien genutzt.



Die acht am häufigsten verwendeten Dienste in Wartezeiten (Mehrfachantwort möglich, n=383). (Görland 2018)

So gaben ca 60% der Befragten an, in Momenten des Wartens eine bereits begonnene Kommunikation fortzuführen.

Ein Befragter sagte:

„...er habe früher in diesen Momenten gerne Menschen und die Landschaft angeschaut und tue dies dank des Mobiltelefons nicht mehr.“
(Görland 2018: 19)

Smartphones untergraben Genuss und Freude (Dwyer, Kushlev & Dunn 2017)

In Feldexperimenten wurden mehr als 300 Freiwillige zum Essen mit Freunden und Verwandten in ein Restaurant eingeladen. Die Hälfte der Probanden durften ihre Smartphones am Tisch benutzen, die andere Hälfte legte dieses während des Essens weg. Diejenigen die ihr Smartphone während dieser Zeit benutzten, gaben anschließend an, dass sie sich abgelenkt, genervt, zerstreut fühlten und weniger Freude und Genuss hatten. Die Nutzung des Handys war mit weniger positiven sozialen Eindrücken, geringerer Interaktionsqualität mit den Gesprächspartnern und geringerer Beziehungsqualität verbunden. Die andere Hälfte der Probanden ohne Smartphonennutzung konnten Essen sowie Gespräche und den gegenwärtigen Moment genießen.

Mit Apps zur Muße kommen

Ein riesiger Absatzmarkt ist nicht nur an Ratgeberliteratur und Seminaren entstanden, sondern auch an Apps, die uns zur Muße, zur Ruhe kommen lassen sollen – was irgendwie paradox klingt, weil gerade ja Smartphones uns ständig unterbrechen. Diese versprechen mit wenigen Klicks einen leichten Einstieg in ein Leben in voller Ruhe und Gelassenheit. Nutzer*innen werden auch hier zeitlich fest eingebunden,

in Abos, Punktesammeln in den sozialen Medien. Dieser Markt ist sehr unübersichtlich und die Wirkungen sind noch nicht erforscht.

Folie mit zwei Apps; dann darüber im Workshop diskutieren lassen.

Literaturempfehlung:

Zeitpolitisches Magazin Dezember 2018

4. Fängt die Schule zu früh an? – Von der Chronobiologie

Chronobiologie, was ist das überhaupt?

Ist ein Wissenschaftszweig der Biologie. In der Chronobiologie geht es um Uhren, aber nicht um die äußere Uhrzeit, die wir täglich an der Uhr oder dem Smartphone ablesen, sondern um die Uhr, die in unserem Körper selbst tickt - unsere innere Uhr. Aber diese tickt nicht nur im Menschen, sondern in allen Pflanzen und Tieren.

Und diese biologische Uhr ist meist nicht im Gleichklang, insbesondere in unserer Gesellschaft mit der äußeren abgelesenen Uhrzeit.

In der Chronobiologie geht es vor allem um die zeitliche Organisation von Rhythmen. Bei allen bisher untersuchten Lebewesen wurden rhythmische Abläufe in physiologische Prozessen und Verhaltensmustern gefunden, z.B. in der Zellteilung, beim Herzschlag, der Atmung, bei Menstruationszyklus oder im Schlaf-Wach-Zyklus gefunden. Auch der Zeitpunkt der Einnahme von Medikamenten spielt eine große Rolle bei ihrer Wirksamkeit. Denn Leben ist Rhythmus. Die Erde folgt dem Lauf der Planeten, die den Zeittakt in Jahre, Monate und Tag und Nacht vorgibt. So ist es für Lebewesen sinnvoll, diesem zyklischen Muster zu folgen. Es ist hilfreich für manche Tiere mit Beginn des Winters in den Winterschlaf zu

fallen, für Bäume im Herbst ihr Laub abzuwerfen oder für den Menschen tagsüber aktiv zu sein.

Die Chronobiologie hat für alle Lebewesen eine sehr wichtige Bedeutung. Für den Menschen insbesondere für seine Gesundheit. Deswegen erhielten im Jahr 2017 drei Chronobiologen den Medizin-Nobelpreis.

Eule oder Lerche?

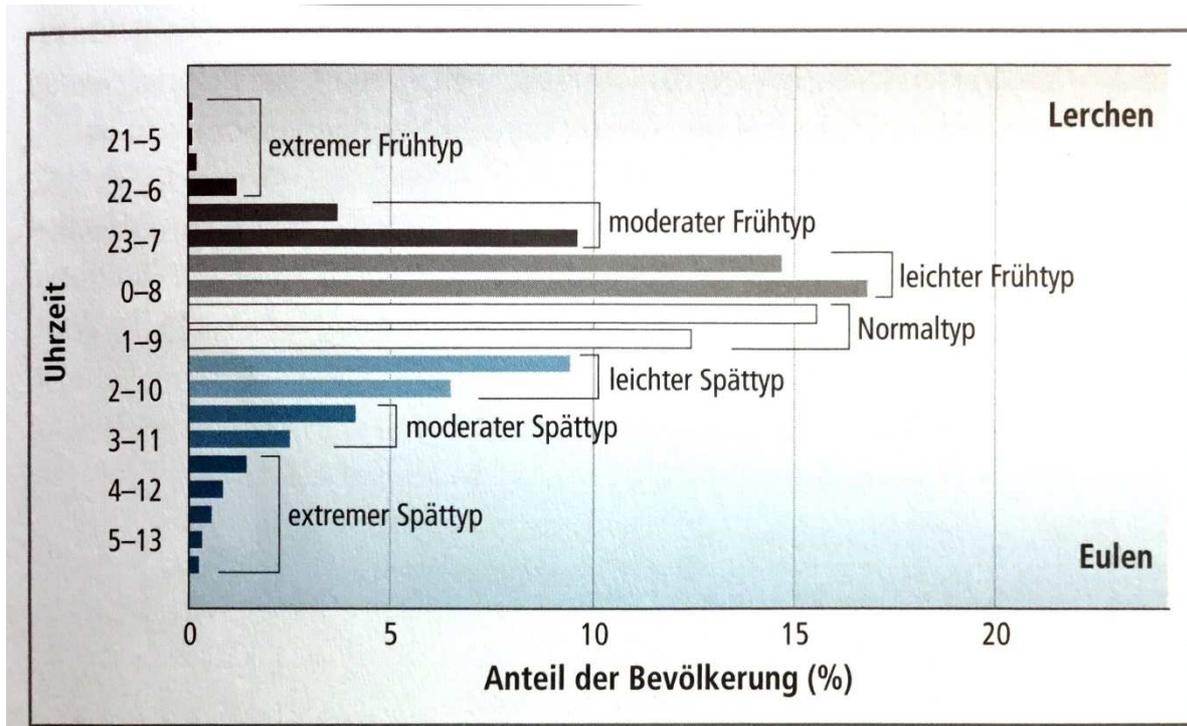
Es werden zwei Chronotypen - sogenannte Lerchen und Eulen - unterschieden.

Lerchen sind solche Menschen, die morgens eher zeitig aus dem Bett kommen und abends früh ins Bett gehen. Am frühen Vormittag vollbringen sie ihre besten Leistungen.

Eulen dagegen sind die Partygeister, die abends oder bis in die Nacht am liebsten aufbleiben. Wenn die Lerchen schon putzmunter sind, ist es für diese Menschen noch tief in der Nacht. Es sind die Morgenmuffel. Ihre Leistung steigt erst mittags an und erreicht ihr hoch nachmittags oder manchmal auch erst abends, wenn die Lerchen schon längst müde sind.

Ob wir eine Lerche oder Eule sind, ist genetisch bedingt und können wir nicht beeinflussen oder anerziehen. Aus einer Eule macht man keine Lerche und umgekehrt.

In der folgenden Abbildung wird die Häufigkeit der Zubettgeh- und Aufstehzeiten in unserer Gesellschaft dargestellt. (aus: Weeß 2015: 57)



Moderate bis extreme Lerchen stehen ca. um 6.00 Uhr auf und gehen um 22.00 Uhr ins Bett. Moderate bis extrem Eulen gehen meist erst früh um 3.00 Uhr schlafen und stehen ca. um 11.00 auf. Das betrifft 1/6 der Menschen in unserer Gesellschaft. Die anderen Menschen liegen irgendwo zwischen diesen Zeiten.

Späterer Schulbeginn, macht das Sinn?

Wie man schön aus der Abbildung erkennen kann, beginnt in unserer Gesellschaft die Arbeit oder die Schule viel zu früh. Optimal wären für die meisten Menschen zwischen 23.30 bis 2 Uhr die Zubettgehzeiten und Aufstehzeiten zwischen 8.00 und 9.00 Uhr. Über die gesamte Woche hinweg entsteht für sie ein generelles Schlafdefizit, die mit einer chronischen Übermüdung einhergeht. Das wird als „sozialer Jetlag“ bezeichnet, ähnlich wie dem Jetlag, den man erleidet, wenn man lange Flugstrecken zurücklegt. Aber dann würdet ihr alle immer viel zu spät in die Schule kommen.

Insbesondere Jugendliche sind meist Eulen und es gibt bereits Diskussionen und Versuche, ob die Schule später für sie beginnen soll.

Denn, wenn z.B. eine Mathematikarbeit in der ersten Stunde anliegt, dann seid ihr chronobiologisch noch gar nicht in der Lage, gute Leistungen zu vollbringen, weil ihr ja eigentlich noch tief und fest schlaft.

Zeitumstellung Ja/ Nein und welche Zeit?

Einen regelrechten „Mini Jetlag“ erleiden alle Menschen zweimal im Jahr – mit der Zeitumstellung zur Sommerzeit im Frühjahr und der Winterzeit (Normalzeit/ MEZ) im Herbst.

Die Umstellung zur Sommerzeit ist ja noch nicht lange her und ihr habt bestimmt immer noch Probleme beim Aufstehen und seid viel zu müde, wenn ihr früh zur Schule müsst, was ganz normal ist. Eigentlich sollte mit dieser Zeitumstellung Energie gespart hat, was sich aber nicht bewiesen hat. Auch steigt kurz nach den Zeitumstellungen die Unfallrate auf den Straßen und am Arbeitsplatz an und das Krankheitsrisiko steigt u.a.

Deswegen werden diese Zeitumstellungen seit einiger Zeit gesellschaftlich diskutiert und die EU hat europaweit im letzten Jahr dazu eine Befragung durchgeführt und die EU-Bürger*innen konnten darüber abstimmen, ob weiterhin eine Zeitumstellung durchgeführt wird und welche Zeit sie bevorzugen würden. Die meisten stimmten für eine Abschaffung der Zeitumstellung und würden die Sommerzeit bevorzugen, weil im Sommer die lauen Abende immer so schön lang sind.

Die EU hat mittlerweile für die Abschaffung der Zeitumstellung gestimmt, aber die Modalitäten – ob Sommerzeit oder Winter(Normal-)zeit noch nicht festgelegt.



Jens Spahn ✓
@jensspahn

Folgen

Das ganze Jahr Sommerzeit? 4 von 5 Menschen in Europa sind dafür. Ich auch.
[#Zeitumstellung](#)

07:43 - 31. Aug. 2018

13 Retweets 234 „Gefällt mir“-Angaben



74 13 234

Auch Gesundheitsminister Jens Spahn twitterte, dass die Sommerzeit zukünftig für ihn die liebste Lösung wäre.

Manche Politiker plädieren für die Sommerzeit, aber insbesondere Schlafforscher und Chronobiologen warnen davor, denn dann würden wir noch weniger schlafen und noch ein höheres Schlafdefizit anhäufen, was mit mehr Krankheiten, vor allem Depressionen, Diabetes und Stoffwechselerkrankungen, vermehrten Suiziden und Leistungsdefiziten einhergehen würde.

Literaturempfehlung:

Roenneberg, Till (2010): Wie wir ticken. Die Bedeutung der Chronobiologie für unser Leben. Köln

Spork, Peter (2004): Das Uhrwerk der Natur. Chronobiologie – Leben mit der Zeit. Reinbek bei Hamburg

5. Was ist Zeitpolitik?

Zeitpolitik ist zwar noch eine junge politische Disziplin, sie hat jedoch als politikrelevante soziale Dimension in aktuellen Diskussionen um Wohlstand, Lebensqualität und Nachhaltigkeit in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung und Popularität gewonnen. Diskussionen um besseren Umgang mit Zeit gehören längst zum politischen Alltag, auch

von verschiedenen Parteien, die Zeitpolitik auch schon zum Teil in ihren politischen Konzepten aufgenommen hat, etwa, wenn es um Arbeitszeitdebatten oder eine bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie geht. Zeitpolitik möchte vor allem Konzepte und Gestaltungsvorschläge entwickeln, um insgesamt unsere Lebensqualität zu verbessern.

Die Deutsche Gesellschaft für Zeitpolitik (DGfZP), ein gemeinnütziger Verein, wurde 2002 gegründet. Sie ist wissenschaftlich orientiert, aber keine rein akademische Gesellschaft; unsere Mitglieder kommen aus verschiedenen Berufen und Tätigkeitsbereichen. Arbeitsfelder sind insbesondere die Zeiten der Stadt, Familienzeiten oder Zeiten für Sorge. Die DGfZP ist interdisziplinär und international ausgelegt. Die Deutsche Gesellschaft für Zeitpolitik setzt sich für mehr sozialer Gerechtigkeit im Umgang mit Zeit und für mehr Zeitwohlstand ein. Gesellschaftliche Zeitordnungen sollen zudem nachhaltig und naturverträglich sein.

Literatur:

Coser, L. A. (2015). *Gierige Institutionen*. Berlin: Suhrkamp.

Frees, B. & Koch, W. (2018). *ARD/ZDF-Onlinestudie 2018: Zuwachs bei medialer Internetnutzung und Kommunikation*. Verfügbar unter: http://www.ard-zdf-onlinestudie.de/files/2018/0918_Frees_Koch.pdf [Datum des Zugriffs 29.11.2018]

Görland, S. O. (2018). *Mobile Mediennutzung in Zwischenzeiten: Die Zigarette dazwischen des digitalen Zeitalters*. In: *Zeitpolitisches Magazin*. Jg. 15, Nr. 33, S. 17-19. Verfügbar unter: <http://www.zeitpolitik.de>

Herrmann, S. (2018). *Mythos Multitasking*. In: *Süddeutsche Zeitung*. 12.9.11.2018, S. 1.

Markowetz, A. (2015). *Digitaler Burnout. Warum unsere permanente Smartphone-Nutzung gefährlich ist*. München: Knaur .

Rosa, H. (2005). Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.

Stieger, S. & Lewetz, D. (2018). A week without using social media: Results from an ecological momentary intervention study using smartphones. *Cyberpsychology, Behavior and Social networking*. Vol. 21. Issue 10. pp. 618-624.

Brüggen 17.4.2019 und Bielefeld 25.4.2019

Zeitnot, Zeitdruck, Zeitkonflikte – Wie ich im Alltag einen guten Rhythmus finde



PIRO4D/ Pixabay

1. Welche Zeitkonflikte, Zeitnot habe ich in meinen Lebensbereichen (Schule, Familie, Freunde)?
2. Die Zeit mit meinem Smartphone
3. Habe ich zu wenig Zeit für mich, Zeit für Muße?
4. Fängt die Schule zu früh an?

Brüggen 17.4.2019 und Bielefeld 25.4.2019

„Die Zeit macht mich und ich mache die Zeit“

(Marie Bonaparte)

Die Zeit bestimmt den Rhythmus unseres Zusammenlebens

Zeit ist eine soziale Tatsache (Emile Durkheim (1912))

spiegelt sich im kollektiven Denken wider

prägt das individuelle Leben, das Leben von Gruppen und Gesellschaften

Zeit hat soziale Funktionen

Individualisierung von Zeit

- D.h. Herauslösung der Individuen aus festen Bedingungen, Traditionen und Vorgaben
- Auflockerung, Auflösung fester zeitlicher Strukturen und Vorgaben, z.B. durch flexible Arbeitszeiten
- Erhöhung der Verantwortung für den Einzelnen im Umgang mit seine Zeit → Zeitkompetenz

Brüggen 17.4.2019 und Bielefeld 25.4.2019

Beschleunigung (Rosa 2015)

Technische Beschleunigung
(Produktion, Transport, Kommunikation)



Beschleunigung des Lebensstempos
(Gegenwartsschrumpfung)



Beschleunigung des
Sozialen Wandels
(Mehr tun und erleben in weniger Zeit)



Zeit ist Geld - Ökonomisierung

- Zeit ist Geld
- Zeit wird zu einer knappen Ressource
- Zeit darf nicht verschwendet werden



Literaturempfehlungen:

Ende, Michael (2010): Momo oder Die seltsame Geschichte von den Zeitdieben und von dem Kind, das den Menschen die gestohlene Zeit zurückbrachte. Stuttgart/ Wien

Levine, Robert (1998): Eine Landkarte der Zeit. Wie Kulturen mit Zeit umgehen. München

Rosa, Hartmut (2015): Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne. Frankfurt/ Main

Zeit in digitalen Medien

- Immer und überall
- 46 Stunden pro Woche im Internet (vgl. Postbank 2018).
- 196 Minuten täglich online (Frees & Koch 2018).
- Ca. 35-mal täglich agieren Nutzer*innen mit ihrem Smartphone, d.h. alle 18 Minuten (vgl. Markowetz 2015; Mental-Studie)

Schnell und fragmentiert

- Hohe Geschwindigkeit im Internet
- Bietet unendliche Möglichkeiten und Informationen
- Starke Fragmentierung von Zeit durch ständiges Hin- und Her springen
- Digitale Ungeduld
- Kurz-Kurz-Muster der Zeitwahrnehmung (Rosa 2015)

Schnelle Belohnungsanreize

- „gierige Institutionen“ (Coser 2015)
- „Digitales Kokain“ (vgl. Bauer 2018)

Verzicht auf die Nutzung sozialer Medien kann Entzugserscheinungen hervorrufen

59 % der Smartphonenuer erlitten während dieser Zeit sozusagen einen „Rückfall“ (Stieger & Lewtz 2018).

Multitasking

- zeitgleiches Ausführen mehrerer Tätigkeiten
- „Fluch und Versprechen“ zugleich
- Multitasking ist ein Mythos

Brüggen 17.4.2019 und Bielefeld 25.4.2019

Literaturempfehlungen:

Eggers, Dave (2015): Der Circle. Roman. Köln

Kling, Marc-Uwe (2017): QualityLand. Roman. Berlin

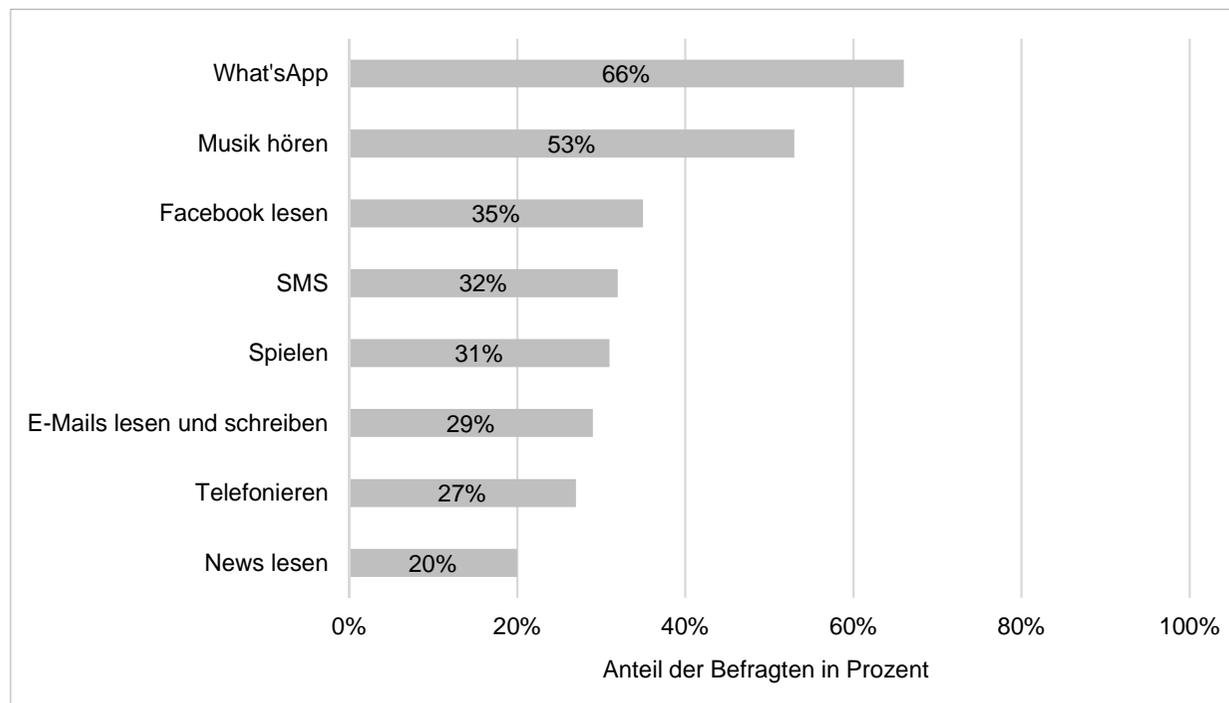
Was ist Muße

- Muße ist nicht einfach nur freie Zeit.
- Ist zweckfreie, von temporalen Zwängen und Leistungserwartungen Zeit.
- Geht mit innerer Ruhe und Gelassenheit einher
- verbunden ist. Und sie ist die individuelle Freiheit ohne äußere
- Wir sind aufmerksam, bewusst und präsent.
- Ruhe, Entspannung, Kreativität können sich erst mit Muße entfalten.
- Entschleunigung und Glück wird erfahren.

Brüggen 17.4.2019 und Bielefeld 25.4.2019

Mobile Medien als Pausenfüller (Görland 2018)

„Also man hat ja oft dann auch keinen Platz zum Sitzen und dann, ja, irgendwie (lacht) bin ich dann doch am Smartphone. Das ist halt einfach kompakt, wie gemacht dafür, ne?“ (Görland 2018)



Smartphones untergraben Genuss und Freude (Dwyer, Kushlev & Dunn 2017)

In Feldexperimenten wurden mehr als 300 Freiwillige zum Essen mit Freunden und Verwandten in ein Restaurant eingeladen.

Die Hälfte durften ihre Smartphones benutzen, die andere Hälfte nicht. Diejenigen die ihr Smartphone während dieser Zeit benutzten, fühlten sich abgelenkt, genervt, zerstreut; hatten weniger Freude und Genuss und weniger positive soziale Eindrücken.

Die andere Hälfte der Probanden ohne Smartphonennutzung konnten Essen sowie Gespräche und den gegenwärtigen Moment genießen.

Brüggen 17.4.2019 und Bielefeld 25.4.2019

Literaturempfehlung:

DGFZP (Hrsg) (2018):

Muße in der digitalen Welt.

Zeitpolitisches Magazin Nr.33.

www.zeitpolitik.de

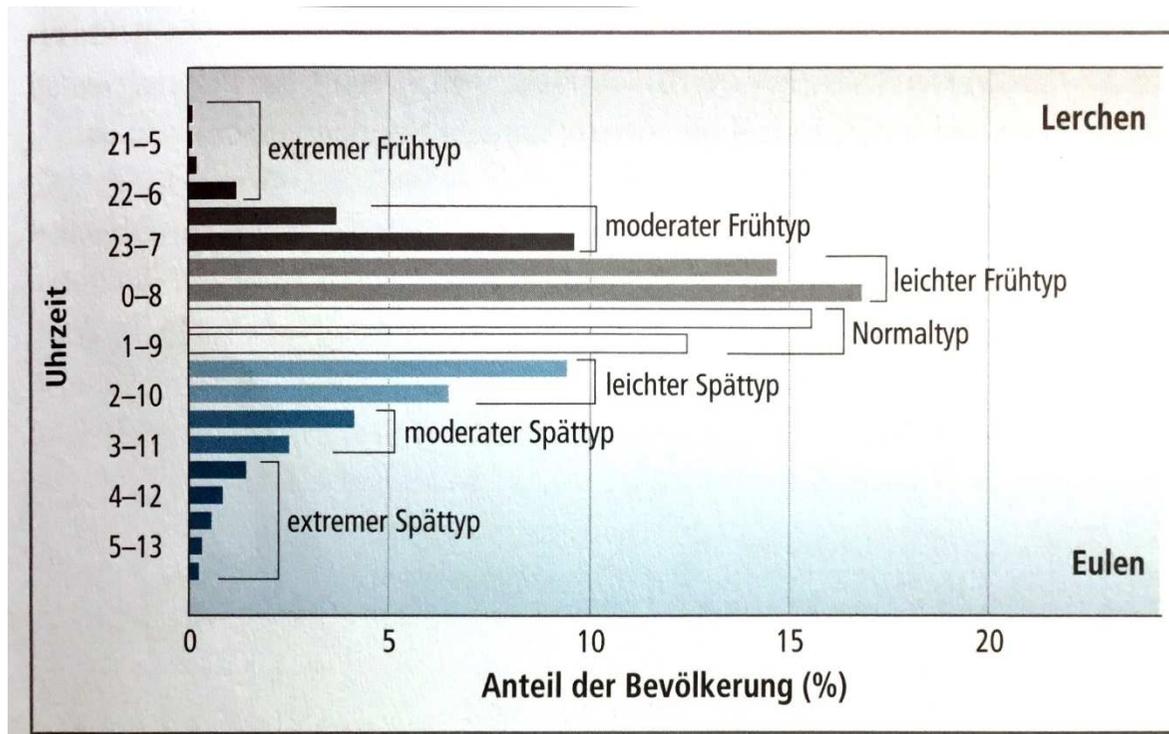


Was ist Chronobiologie?

- Wissenschaftszweig der Biologie
- Geht um die Uhren, die wir in unseren Körper tragen – innere Uhr
- Geht um zeitliche Organisation von biologischen Rhythmen
- z.B. Schlaf-Wachzyklus, Herzschlag, Zellteilung, Atmung, usw.
- Medizin Nobelpreis ging 2017 an drei Chronobiologen

Eule oder Lerche?

Häufigkeit der Zubettgeh- und Aufstehzeiten in unserer Gesellschaft dargestellt.
(aus: Weeß 2015: 57)



Brüggen 17.4.2019 und Bielefeld 25.4.2019

Zeitumstellung Ja/ Nein und welche Zeit?



Auch Gesundheitsminister Jens Spahn twitterte, dass die Sommerzeit zukünftig für ihn die liebste Lösung wäre.

Brüggen 17.4.2019 und Bielefeld 25.4.2019

Literaturempfehlung:

Roenneberg, Till (2010): Wie wir ticken. Die Bedeutung der Chronobiologie für unser Leben. Köln

Spork, Peter (2004): Das Uhrwerk der Natur. Chronobiologie – Leben mit der Zeit. Reinbek bei Hamburg