

Klimafreundliche und gesundheitsfördernde Aspekte von Zeitwohlstand

Policy Brief

Wien, im Jänner 2024

Im Auftrag der Gesundheit Österreich GmbH
gefördert aus den Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung

Gesundheit Österreich
GmbH 



Projektleitung: Dr.in Corinna Dengler
E-Mail: corinna.dengler@wu.ac.at
Telefon: +43-(0)1-31336 4953

WU Wirtschaftsuniversität Wien
Institute for Multi-Level Governance and Development
Welthandelsplatz 1
1020 Wien
www.wu.ac.at



Autor:innen:

Corinna Dengler
Nora Dornis
Lukas Heck
Hanna Völkle

Fachliche Begleitung von der Gesundheit Österreich GmbH:

Ernest Aigner
Christina Lampl
Andrea E. Schmidt

Externe fachliche Begleitung:

Willi Haas (Universität für Bodenkultur)
Barbara Smetschka (Universität für Bodenkultur)

Die Publikation wurde entsprechend den Standards des GÖG Policy Briefs entwickelt. Sie gibt den Standpunkt der Autor:innen und nicht unbedingt jenen der Auftraggeberin bzw. des Auftraggebers wieder und wurde von zwei unabhängigen Reviewer:innen begutachtet.

Zitiervorschlag: Dengler, Corinna; Dornis, Nora; Heck, Lukas; Völkle, Hanna (2024): Klimafreundliche und gesundheitsfördernde Aspekte von Zeitwohlstand, Hg. v. Gesundheit Österreich, Wien.

Eigentümerin, Herausgeberin und Verlegerin: Gesundheit Österreich GmbH,
Stubenring 6, 1010 Wien, Tel. +43 1 515 61, Website: www.goeg.at

Dieser Bericht trägt zur Umsetzung der Agenda 2030, insbesondere zum Nachhaltigkeitsziel (SDG) 3 „Gesundheit und Wohlergehen“, sowie zum Unterziel 3.8 bei.

Was ist ein GÖG Policy Brief?

GÖG Policy Briefs richten sich an politische Entscheidungsträger:innen und die interessierte Öffentlichkeit. Sie schaffen ein fundiertes Verständnis ausgewählter Themen. Dazu fassen sie den aktuellen Stand des Wissens zu einem klar abgegrenzten Themenbereich zusammen und bereiten diesen systematisch und leicht zugänglich auf.

Zur **Qualitätssicherung** werden Policy Briefs von Expert:innen im Fachgebiet verfasst, und von ebensolchen begutachtet und freigegeben. Für dieses **Peer-Review-Verfahren** werden zumindest zwei Gutachter:innen eingeholt, deren Kommentare die Autor:innen entsprechend behandeln und beantworten.

Im Policy Brief werden **Methoden** systematisch verwendet und transparent dargelegt, um die Nachvollziehbarkeit der Argumente sicherzustellen. Der Fokus liegt auf **politisch relevanter Forschung** und **entsprechenden Handlungsoptionen**.

Sobald der Prozess abgeschlossen ist, werden diese **öffentlich zugänglich gemacht**. Dann bieten Policy Briefs jenen, die an der Ausarbeitung, Information, Beratung oder Entscheidungen zu einem politischen Thema beteiligt sind, leichten Zugang zum Stand des Wissens und zentralen Kernaussagen.

Policy Briefs liefern daher Grundlagen für politische Entscheidungsträger:innen, **ohne eine politische Position einzunehmen** und sind daher „policy-relevant but not policy-prescriptive“. Jedes Policy Brief besteht aus

- » fünf Kernaussagen zu je ca. 250 Zeichen inkl. Leerzeichen mit den wichtigsten Ergebnissen und Handlungsoptionen,
- » einer eineinhalb-seitigen Zusammenfassung, die einen kurzen Überblick über das Themenfeld, die methodische Vorgangsweise, zentrale Erkenntnisse und Handlungsoptionen gibt,
- » optional einer grafischen Zusammenfassung, welche die Kernaussagen des Briefs zusammenfasst,
- » einem max. 20-seitigen Hauptteil, in dem das Thema, die methodische Vorgangsweise und die Erkenntnisse sowie Handlungsoptionen ausführlicher dargelegt und begründet werden,
- » Abbildungen und Tabellen, die Konzepte, Frameworks oder Ergebnisse leicht verständlich und auf den Punkt bringend darstellen sowie
- » einem Quellverzeichnis, bestehend aus der verwendeten Fachliteratur.

Kernaussagen

- » **Zeitwohlstand** umfasst die fünf individuell messbaren Dimensionen Tempo, Planbarkeit, Synchronisierung, Zeitsouveränität und freie Zeit. Neben Zeitwohlstand sind auch Fragen der **Zeitgerechtigkeit** zu berücksichtigen, denn aktuell sind Zeit, ihre Verfügbarkeit und Nutzung **gesellschaftlich ungleich verteilt**.
- » **Zeitarmut** wirkt sich nachweislich **negativ auf Gesundheit** (z.B. Stress, keine Zeit für Arztbesuche oder Sport) **und Klima** (z.B. in den Bereichen Ernährung und Mobilität) aus. Unter Zeitarmut leiden insbesondere Frauen und armutsbetroffene Menschen.
- » **Zeitwohlstand** kann zu **klimafreundlichem und gesundheitsförderndem Verhalten** im Alltag führen. Um diese Potenziale auszuschöpfen, braucht es öffentliche Infrastrukturen, die dieses Verhalten fördern, sowie zeitpolitische Maßnahmen wie eine sozial gerecht ausgestaltete allgemeine Erwerbsarbeitszeitverkürzung.
- » **Zeitpolitik** ist ein **Querschnittsthema**. Politik, die erfolgreich die Potenziale von Zeitwohlstand umzusetzen versucht, nimmt Sozial-, Arbeits-, Gesundheits- und Klimapolitik gemeinsam in den Fokus und denkt die **geschlechtsspezifischen Auswirkungen** von Zeitpolitik von vornherein mit.
- » Der Zusammenhang zwischen Zeitarmut/-wohlstand und Gesundheit ist für die Fokusgruppenteilnehmenden leichter nachvollziehbar als der Zusammenhang mit Klima. **Gesundheit** ist insofern ein guter **Hebel, um zeitpolitische Debatten** und die Co-Benefits von Klimaschutz und Gesundheitsförderung **gesellschaftlich zu verankern**.

Zusammenfassung

Dieser Policy Brief beschäftigt sich mit **klimafreundlichen und gesundheitsfördernden Aspekten von Zeitwohlstand**. Dabei fasst er einerseits wissenschaftliche Literatur zu Zeit, Gesundheit und Klima zusammen und ergänzt den Forschungsstand um eine qualitative Erhebung in Österreich, die zwei Fokusgruppen und sechs Expert:inneninterviews umfasst. Der Policy Brief konzentriert sich auf Zeit als ein Thema, welches implizit immer mitschwingt, jedoch nur selten als Querschnittsthema in Politikfeldern wie Umwelt-, Gesundheits-, Sozial- oder Arbeitspolitik in den Blick genommen wird. Zeitwohlstand ist in den Wirtschafts- und Sozialwissenschaften ein zunehmend populäres Konzept, welches ausreichend freie Zeit (oft auch als Freizeit bezeichnet), ein angemessenes Tempo, sichere Planbarkeit, eine weitgehend reibungslose Synchronisierung unterschiedlicher Zeitbedarfe und hinreichend selbstbestimmte Zeit ins Zentrum stellt. Während ökologische Debatten grundlegend für die Konzeptionierung von **Zeitwohlstand** waren, gilt es, den Zeitwohlstandsbegriff **im Bereich der Gesundheitspolitik erst zu etablieren**.

Empirisch ist vor allem der Zusammenhang zwischen **Zeitarmut** und **klima- und gesundheits-schädlichem Verhalten** gut belegt. Es zeigt sich, dass Menschen, die unter Zeitarmut leiden, stärker gefährdet für kardiovaskuläre Krankheiten, chronischen Stress und Burn-Out sind, öfter zu Fertiggerichten greifen oder die Zeit für notwendige Arztbesuche und ausreichend Bewegung nicht aufbringen können. Zeitarmut korreliert zudem mit klimaschädlichem Verhalten, vor allem in den Bereichen Mobilität (schnellere, meist mit höheren Emissionen verbundene Verkehrsmittel) und Ernährung (Essen to go oder Convenience-Lebensmittel) und hat darin wichtige Überschneidungen mit dem Thema Gesundheit. Zeitarmut betrifft nicht jede:n gleichermaßen und ist nicht in erster Linie ein Phänomen unter einkommensstarken Personen mit langen Arbeitszeiten. Stattdessen betrifft sie insbesondere auch **armutsbetroffene Menschen und Geringverdiener:innen**, die oft mehrere Jobs gleichzeitig haben und zudem viel Zeit aufwenden müssen, um möglichst geldsparende Angebote zu nutzen. Ebenso sind häufig **Frauen** betroffen, die neben der Erwerbsarbeit bis heute den Großteil der unbezahlten Sorgearbeit übernehmen und daher häufiger unter Zeitarmut und den einhergehenden gesundheitlichen Folgen leiden.

Die Studienlage zeigt zudem: Zeitwohlstand hat das Potenzial, klimafreundliches und gesundheitsförderndes Verhalten zu begünstigen. Die **Schnittstellen von Zeitwohlstand mit Gesundheit und Klima** sind dabei sowohl auf der individuellen Ebene als auch auf der gesellschaftlichen Ebene angesiedelt. So kann Zeitwohlstand auf individueller Ebene zu einem **veränderten Alltagsverhalten** führen. Mit mehr Zeit kann es Menschen gelingen, gesundheitsfördernde Aktivitäten wie z.B. Bewegung oder Entspannungsübungen in ihren Alltag zu integrieren. Sie können sich außerdem dazu entscheiden, mit dem Fahrrad oder mit der Bahn, statt dem Auto oder dem Flugzeug mobil zu sein. Auf gesellschaftlicher Ebene kann Zeitwohlstand dazu beitragen, **Suffizienz statt Effizienz** als gesellschaftliches Leitbild zu verankern. Wenn die Dimension der Zeitgerechtigkeit berücksichtigt wird, kann Zeitwohlstand zudem für eine (geschlechter-)gerechtere Aufteilung von verschiedenen zeitlichen Anforderungen sorgen. Es ergeben sich hierbei wichtige Co-Benefits von Klimaschutz und Gesundheitsförderung, die das Potenzial bergen, durch einen Fokus auf Zeitgerechtigkeit sozialen Ungleichheiten entgegenzuwirken.

Um die Potenziale von Zeitwohlstand für Gesundheit und Klima optimal nutzen zu können, gilt es, **zeitpolitische Maßnahmen** umzusetzen und durch entsprechende öffentliche Infrastrukturen zu ergänzen. Zeitpolitik ist dabei ein Querschnittsthema, das die zeitlichen Bedingungen des Alltags in den Blick nimmt und in verschiedenen Politikfeldern angesiedelt ist. Sie umfasst im engeren Sinne zeitpolitische Maßnahmen wie **Karennzeiten, Öffnungszeiten oder eine allgemeine Verkürzung der Erwerbsarbeitszeit**, hat aber im weiteren Sinne zudem Einfluss auf Sphären wie materielle Umverteilung, das Pensionssystem oder den Zugang zu (Gesundheits-)Dienstleistungen. Zeitpolitische Rahmenbedingungen und Maßnahmen haben geschlechtsspezifische Auswirkungen, da unbezahlte Sorgearbeit zwischen den Geschlechtern ungleich verteilt ist.

Eine interessante Erkenntnis aus der empirischen Erhebung ist, dass der Zusammenhang zwischen Zeitarmut/-wohlstand und Gesundheit den Fokusgruppenteilnehmenden einleuchtender zu sein scheint als der Zusammenhang zwischen Zeitarmut/-wohlstand und Klima. Die daraufhin formulierte Hypothese, wonach **Gesundheit ein guter Hebel** ist, um Debatten um Zeitwohlstand sowie die **Co-Benefits von Klimaschutz und Gesundheitsförderung** gesellschaftlich zu verankern und Akzeptanz für zeitpolitische Maßnahmen zu fördern, ließ sich im Gespräch mit den befragten Expert:innen bestätigen.

Inhalt

Was ist ein GÖG Policy Brief?	V
Kernaussagen.....	VI
Zusammenfassung	VII
Inhalt IX	
Abbildungen.....	X
Abkürzungen.....	X
1 Hintergrund.....	1
2 Konzeptuelle Überlegungen zum Begriff des Zeitwohlstands	3
2.1 Relevanz von Zeitpolitik	3
2.2 Zeitarmut.....	4
2.3 Zeitwohlstand	4
3 Zeitliche Perspektiven auf Gesundheit und Klima.....	7
3.1 Gesundheit und Zeitarmut/-wohlstand.....	7
3.2 Klima und Zeitarmut/-wohlstand	10
3.3 Zeitwohlstand im Kontext von Klima und Gesundheit	13
4 Qualitative Erhebung in Österreich	15
4.1 Methodische Vorgehensweise.....	15
4.2 Ergebnisse	16
5 Klima- und gesundheitsfördernde Aspekte von Zeitwohlstand.....	18
6 Fazit und Ausblick	21
Literatur	22
Anhang 1: Screener	30
Anhang 2: Sample-Tabellen.....	37
Anhang 3: Leitfaden Fokusgruppe.....	38
Anhang 4: Interviewte Expert:innen.....	41
Anhang 5: Musterleitfaden Expert:inneninterviews	42
Anhang 6: Kategoriensystem für inhaltlich-strukturierende Inhaltsanalyse	44

Abbildungen

Abbildung 2.1: Die fünf Dimensionen von Zeitwohlstand.....	5
Abbildung 3.1: Determinanten von Gesundheit	9
Abbildung 5.1: Klima- und gesundheitsfördernde Aspekte von Zeitwohlstand.....	18

Abkürzungen

AK	Arbeiterkammer
APCC	Austrian Panel for Climate Change
BMGF	Bundesministerium für Gesundheit und Frauen (2016–2018)
BMSGPK	Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz
FGÖ	Fonds Gesundes Österreich
GÖG	Gesundheit Österreich GmbH
ILO	International Labor Organization
IPCC	International Panel for Climate Change
ÖGB	Österreichische Gewerkschaftsbund
WHO	World Health Organization
ZVE	Zeitverwendungserhebung

1 Hintergrund

Der Sommer 2023 hat einmal mehr gezeigt, was vielerorts zu beobachten ist: Das, was als „gewöhnlich“ gilt, verschiebt sich mehr und mehr. Waldbrände auf Hawaii und in Griechenland, Dürren in Äthiopien und Spanien sowie Hochwasser – teils mit heftigen Erdbeben – in China, Österreich, Slowenien und Indien sind Beispiele dafür, dass die Klimakrise im Hier und Jetzt angekommen ist. Der Weltklimarat attestiert ein sich **rasch schließendes Zeitfenster, um eine lebenswerte Zukunft für alle innerhalb planetarer Grenzen sicherstellen zu können** (IPCC 2023, S. 46). Der Spezialbericht *Strukturen für ein klimafreundliches Leben* des österreichischen Klimarats „zeigt in seiner Gesamtheit: Bei den Akteur:innen, die Strukturen klimafreundlich gestalten können, gibt es auch in Österreich noch kein hinreichendes Engagement dafür, bestehende Gestaltungsspielräume zu nutzen bzw. neue Strukturen für ein klimafreundliches Leben zu schaffen“ (APCC, S. 2).

Die **Klimakrise** wirkt sich – ebenso wie andere gesellschaftliche Umbrüche, sei es die Covid-19 **Pandemie** oder der **demografische Wandel** – auch auf das Thema Zeit und Zeitverwendung aus. Im Sommer ist es aufgrund von Hitze vielerorts nicht möglich, Tätigkeiten in gewohnter Geschwindigkeit und mit derselben Konzentration nachzugehen. Während der Pandemie mussten viele Berufstätige im Home-Office die Zeit zwischen Erwerbs- und Sorgearbeitsverpflichtungen jonglieren. Der demografische Wandel führt dazu, dass es zunehmend mehr öffentliche Infrastrukturen für (hitze-)vulnerable Gruppen wie ältere oder chronisch kranke Menschen braucht, damit diese ihre Zeit im öffentlichen Raum verbringen können. Kurzum: Wo stehen schattige Sitzgelegenheiten, öffentliche Toiletten und Trinkwasserspender zur Verfügung? Vor dem Hintergrund gesellschaftlicher Entwicklungstrends wie der Klimakrise und dem demografischen Wandel gilt es, Zeitpolitik vorausschauend zu denken und das Ziel einer **resilienten** und damit widerstands- und anpassungsfähigen **Zeitpolitik** ins Zentrum zu stellen.

Zeitpolitik umfasst eine Bandbreite von Ansätzen, die auf gesellschaftliche Zeitstrukturen abzielen und das Bestreben haben, die Lebensqualität von Menschen zu verbessern. Im Jahr 2021/22 wurden in Österreich (wie auch in vielen anderen europäischen Ländern) Daten dazu erhoben, wie Menschen im Alltag ihre Zeit verbringen: Frauen und Mädchen leisten durchschnittlich 3 Std. 58 Min. unbezahlte Sorgearbeit pro Tag; bei Männern und Buben sind es täglich 2 Std. 26 Min. (Statistik 2023). Aus früheren Zeitverwendungserhebungen ist bekannt, dass die individuelle Alltagsgestaltung von vorgegebenen Zeitstrukturen (z.B. Erwerbsarbeits-, Betreuungs-, Schul- oder Öffnungszeiten) abhängig ist. Das *Zeitpolitische Glossar* definiert Zeitpolitik als den Umstand, „wenn bewusst – öffentlich und partizipativ – Einfluss genommen wird auf die zeitlichen Bedingungen“ (Mückenberger 2004, S. 25). In Kürze: **Zeitpolitik gestaltet die zeitlichen Bedingungen des Alltags**. Doch Zeitpolitik ist kein eigenständiges Politikfeld, sondern Querschnittsthema in relevanten Politikfeldern wie Familien-, Umwelt-, Gesundheits-, Bildungs-, Verkehrs-, Stadt- und Arbeitsmarktpolitik (Bücker 2022, S. 18; vgl. auch Reisch 2002; Reisch/Bietz 2014).

In vielen Bereichen des alltäglichen Zusammenlebens und in einer Welt planetarer Endlichkeiten ist ein permanentes Höher-Schneller-Weiter nicht möglich. Zeit überlagert als Querschnittsthema mehrere transformationsrelevante Themen wie „Güterwohlstand und Umweltverbrauch, Externalisierung von sozialen und ökologischen Folgekosten des Wohlstands, Gleichberechtigung und

Teilhabe (auch: der Geschlechter), soziale Kohäsion und vorsorgendes Wirtschaften“ (Reisch/Bietz 2014, S. 17). Dieser Policy Brief fasst Zeitpolitik weiter als (nur) Erwerbsarbeitszeitverkürzung und verbesserte Familienpolitik. Diskutiert wird Zeitpolitik, die über lineare Uhrenzeit hinausgeht und beispielsweise sorgende Zeiten (z.B. Völkle 2022), Prozesszeiten (z.B. Davies 1994; Doucet 2022), Eigenzeit(en) (z.B. Nowotny 1989; Nowotny 2019) und zirkuläre Rhythmen (z.B. Adam 1998; Lefebvre/Levich 1987) in den Blick nimmt. Das ist insbesondere aus der Perspektive eines **qualitativen (statt nur quantitativen) Blicks auf Zeit** relevant.

Ein Anliegen dieses Policy Briefs ist es, das Konzept „Zeitwohlstand“, das in ökologischen Debatten, aber auch in Debatten zu Erwerbsarbeitszeitverkürzung breit diskutiert wird, auch im Bereich der Gesundheitspolitik zu etablieren. Dazu fasst der Policy Brief nach einigen konzeptuellen Überlegungen zum Begriff des Zeitwohlstands (Kapitel 2) **die aktuelle Studienlage** in den Bereichen Gesundheit und Zeitarmut/-wohlstand (Kapitel 3.1), Klima und Zeitarmut/-wohlstand (Kapitel 3.2) sowie Zeitwohlstand im Kontext von Gesundheit und Klima (Kapitel 3.3) zusammen. Die zentrale Fragestellung ist hierbei, inwieweit Zeitwohlstand klimafreundliches und gesundheitsförderndes Verhalten begünstigen kann. Eine Annäherung an das Thema Zeitwohlstand erfolgt in den Kapiteln 2 und 3 – nicht zuletzt wegen der besseren Studienlage – über das verwandte Thema der Zeitarmut. Die nicht-systematische Literaturanalyse wird durch eine **qualitative Erhebung in Österreich** ergänzt. Diese setzt sich (wie in Kapitel 4.1 beschrieben) aus zwei **Fokusgruppen** und sechs **Expert:inneninterviews** zusammen, die im Oktober und November 2023 durchgeführt wurden. Zweck der Fokusgruppen war es, die theoretische Literatur und quantitativen Sekundäranalysen qualitativ mit lebensweltlichen Erfahrungen von Menschen (vorwiegend) im Teilzeiterwerb in Österreich empirisch zu unterfüttern und so einen qualitativen Blick auf das Thema Zeit zu stärken.

Die digitalen Fokusgruppen wurden mithilfe eines Screeners (vgl. Anhang 1) durch ein externes Teststudio rekrutiert, um einen guten soziodemografischen und regionalen Mix sicherzustellen. Es nahmen insgesamt 15 Lai:innen aus Österreich teil (vgl. Sample-Tabellen im Anhang 2), wobei Fokusgruppe 1 in Wien und Fokusgruppe 2 im Rest Österreichs rekrutiert wurde. Der verwendete Interviewleitfaden (vgl. Anhang 3) fokussierte auf drei Bereiche: Arbeit und Zeit, Gesundheit und Zeitpolitik sowie Klima und Zeitwohlstand. Die Auswertung (vgl. Anhang 6) erfolgte mit einer **inhaltlich-strukturierenden Inhaltsanalyse** nach Kuckartz (2018). Nach Auswertung der Fokusgruppen wurden sechs Expert:innen (vgl. Übersicht im Anhang 4) in semi-strukturierten Interviews (vgl. Leitfaden im Anhang 5) zur Einordnung zentraler Erkenntnisse aus den Fokusgruppen befragt. Die Ergebnisse der qualitativen Erhebung werden im Policy Brief zunächst deskriptiv beschrieben (Kapitel 4.2) und dann in einem **Synthesekapitel** (Kapitel 5), das den Blick auf **zentrale Erkenntnisse und Handlungsoptionen** richtet, zusammen mit den theoretisch-konzeptionellen Ausarbeitungen diskutiert.

2 Konzeptuelle Überlegungen zum Begriff des Zeitwohlstands

Dieses Kapitel legt die konzeptuelle Grundlage für Debatten zu Zeit und Zeitwohlstand, indem es die Relevanz von Zeitpolitik (2.1), Zeitarmut (2.2) und Zeitwohlstand (2.3) in den Blick nimmt.

2.1 Relevanz von Zeitpolitik

Historische zeitpolitische Arbeitskämpfe zu Themen wie dem arbeitsfreien Sonntag, der Einführung des Acht-Stunden-Tages oder der kontinuierlichen Verkürzung der wöchentlichen Erwerbsarbeitszeit in gewerkschaftlichen Kollektivverträgen ebneten den Weg für zeitpolitische Forderungen. Dabei sind sowohl für historische Arbeitskämpfe als auch für heutige zeitpolitische Forderungen **gleichstellungspolitische Perspektiven** zentral (Sorger 2014). Frühe Beispiele dafür sind im österreichischen Kontext der Vorstoß *Ganze Männer machen halbe-halbe* zur Verteilung von unbezahlter Arbeit von der Frauenministerin Helga Konrad im Jahr 1995 (Steger-Mauerhofer 2007) oder die geplante Einführung einer (verpflichtenden) einjährigen Väterkarenz von Frauen-Staatssekretärin Johanna Dohnal und Sozialminister Alfred Dallinger (Münz 1984).

Auch heute noch ist Zeitpolitik als zentraler Bestandteil von z.B. Arbeits- und Familienpolitik aktuell. Mairhuber und Atzmüller (2009) vertiefen in ihrer Machbarkeitsstudie zu **kommunaler Zeitpolitik in Wien** Handlungsfelder und adressieren für die Umsetzung von Zeitpolitik sowohl die Makro- (z.B. das Einrichten zeitpolitischer Stellen auf der Magistratsebene), Meso- (z.B. eine Bürger:innenumfrage zu „Zeit und Partizipation“ auf Bezirksebene) und Mikroebene (z.B. konkrete Pilotprojekte im Grätzel). Nach einem Verstummen von Debatten um Erwerbsarbeitszeitverkürzung seit den 1990er Jahren (Altreiter et al. 2016) erfährt Österreich derzeit zudem eine **Renaissance in der politischen Debatte um die Erwerbsarbeitszeitverkürzung**. Während die Wirtschaftskammer Österreich eine solche als „volkswirtschaftliches Todesurteil“ (Gleißner 2023) sieht, steht die Arbeiterkammer Wien für eine „gesunde Vollzeit“ (AK 2023) ein. Neben Erwerbsarbeitszeit werden auch **Karenzzeiten** zeitpolitisch diskutiert. Bei partnerschaftlich geteilter Nutzung erhöht sich die Anspruchsdauer der **Elternkarenz in Österreich** um zwei Monate – eine egalitäre Aufteilung findet jedoch selten statt. Die **Bildungskarenz** erlaubt unselbstständig Beschäftigten, sich zur Aus- und Weiterbildung unter Bezug von Weiterbildungsgeld bis zu ein Jahr freustellen zu lassen. Laut dem Rechnungshof (2023) haben 2021 rund 14.000 Personen Bildungskarenz bezogen.

An Konflikten zwischen individuellen zeitlichen Bedarfen (wie z.B. Zeit mit der Familie) und kollektiven zeitlichen Strukturen (wie z.B. Vollzeit-Norm) wird deutlich, dass ein lineares Verständnis von Zeit als Uhrenzeit zu kurz greift, um die **gesamte Bandbreite von Zeitlichkeiten in den Blick** zu nehmen. In modernen Gesellschaften, die verstärkt auf Effizienz und Geschwindigkeit setzen, bleiben manche Zeitbedarfe unberücksichtigt. Soziale Beziehungen erfordern gemeinsame Aktivitäten, die sich nicht beschleunigen lassen. Auch ökologische Erneuerungsprozesse, wie etwa der Jahreszeitenwechsel, lassen sich nicht von Kalendern und Uhrwerken beeinflussen.

2.2 Zeitarmut

Das Konzept **Zeitarmut** (*time poverty*) wurde von Vickery (1977) nach dem Beispiel der finanziellen Armut entwickelt und stellt Menschen ins Zentrum, die wenig freie und selbstbestimmte Zeit haben. Resultate von **Zeitverwendungserhebungen** (ZVE) deuten kontinuierlich darauf hin, dass **Frauen in Österreich aufgrund der Mehrfachbelastung überdurchschnittlich oft zeitarm** sind. In Europa werden ZVE in einem Zehn-Jahres-Rhythmus durchgeführt, um zu ermitteln, wie Menschen ihre Zeit verbringen (Eurostat 2023). Die Teilnehmenden halten in Zeittagebüchern fest, mit welchen Tätigkeiten sie einen typischen Werk- und einen Wochenendtag verbringen. In aktuellen ZVE-Daten der Statistik Austria (2023) zeigt sich, dass Frauen täglich im Schnitt 1 Std. 32 Min. mehr unbezahlte Sorgearbeit als Männer übernehmen und auch weltweit leisten Frauen drei Viertel der unbezahlten Sorgearbeit (Addati et al. 2018, S. 53f). Das Ausmaß von Zeitknappheit oder Zeitwohlstand wird von der „Summe der notwendigen Zeit, die für materielle Existenzsicherung im Sinne von Erwerbsarbeit aufgewendet werden muss, und der für die unbezahlte Sorgearbeit notwendigen Zeit“ (Smetschka et al. 2023, S. 311) bestimmt. Die hohe Teilzeitquote von Frauen in Österreich (50,7 Prozent im Jahr 2022, Männer 12,6 Prozent) führt zusammen mit der geschlechtsspezifischen Lohnlücke (18,8 Prozent im Jahr 2021) zu einer Feminisierung von Altersarmut (Statistik Austria 2023). Gleichzeitig wünschen sich einer repräsentativen Integral-Studie zufolge 61 Prozent der Väter kürzere Erwerbsarbeitszeiten, um mehr Zeit mit ihren Kindern verbringen zu können (Integral Studie 2023).

Neben der Menge an Zeit ist vor allem die Qualität der Zeit, also das subjektive Zeiterleben, bei Zeitarmut bedeutend (Reisch 2001). Eine hohe Qualität der Zeit hängt von der (1) Verfügbarkeit längerer Zeiteinheiten, (2) Zeitsouveränität bei der Zeitaufteilung und (3) synchronisierbaren Zeiten mit anderen ab (ebd.). Zeitarmut wird häufig dann wahrgenommen, wenn zeitliche Zielkonflikte entstehen (Etkin et al. 2015) oder lange Erwerbsarbeitszeiten und Kinderbetreuung das Leben diktieren (Garhammer 2002). Zwar schafft ein steigender Güterwohlstand neue Optionen der Zeitgestaltung, jedoch unter einem täglich konstanten Zeitbudget von 24 Stunden. Konkret ergeben sich aus einer vermeintlich effizienten Zeitverwendung **Beschleunigungseffekte** im Sinne einer „Steigerung der Zahl an Handlungs- und Erlebnisepisoden pro Zeiteinheit“ (Rosa 2013, S. 27). Ein Beispiel dafür ist etwa eine Vielzahl an Online-Meetings pro Arbeitstag, die spätestens seit der Corona-Pandemie Einzug in den Arbeitsalltag von vielen Menschen gefunden haben. Die digitalen, zeiteffizienten Besprechungen schließen oft nahtlos aneinander an und lassen kaum Zeit für das Reflektieren bzw. die (mentale wie physische) Vor- und Nachbereitung. Pro Arbeitstag sind in Summe also mehr Aufgaben zu erledigen und das Tempo erhöht sich; wir beschleunigen.

2.3 Zeitwohlstand

Zeitwohlstand kann teilweise als Antonym zu Zeitarmut, also dem Mangel an freier, selbstbestimmter und synchronisierter Zeit, definiert werden (Mairhuber/Atzmüller 2009). Damit ist aber nur ein Teil von Zeitwohlstand erklärt. Das Konzept wurde von Rinderspacher (1985; 2002; 2012) geprägt und kann als **Erweiterung des Wohlstandsbegriffs fernab von Güterwohlstand** verstanden werden (Reisch 1998; Scherhorn 1995). Es umfasst nach Rinderspacher (2012) „genügend Zeit,

ausreichend gemeinsame Zeit, selbstbestimmte Zeit [und] eine möglichst entdichtete Zeit“ (ebd.: 21) und kann durch verschiedene Maßnahmen begünstigt werden. In Anlehnung an Garhammer (2002) erweitern Geiger et al. (2021: 2) das Konzept um die Dimension der Planbarkeit (siehe Abbildung 2.1).

Abbildung 2.1:
Die fünf Dimensionen von Zeitwohlstand



Quelle: Eigene Darstellung (Grafik: Steidl, Pia) in Anlehnung an die Definition von Geiger et al. (2021)

Ergebnisse des Forschungsprojekts ReZeitKon¹ zeigen, dass nicht in erster Linie viel freie Zeit, sondern vor allem die Dimensionen Tempo und Synchronisierung positiv mit der individuellen Lebenszufriedenheit zusammenhängen (Geiger et al. 2021). Zeitwohlstand ist zudem nicht gleichzusetzen mit: „Mehr Zeit ist immer besser“. Die Studie *Die Arbeitslosen von Marienthal* (Jahoda et al. 1933) zeigt, dass das Fehlen vertraglich geregelter Zeit nach der Schließung der örtlichen Tex-

¹ Projekt „Zeit-Rebound, Zeitwohlstand und Nachhaltiger Konsum“, gefördert vom deutschen Bundesministerium für Bildung und Forschung, 2018–2021, vgl. www.rezeitkon.de/wordpress, Zugriff am 30.11.2023.

tilfabrik dazu führte, dass die arbeitslos gewordenen Menschen (v.a. die ohne Sorgeverantwortung) die frei zur Verfügung stehende Zeit nicht mehr strukturiert verbringen konnten („einstweilen wird es Mittag“), was sich gesundheitlich (insbesondere psychisch) negativ auf sie auswirkte.

In modernen Gesellschaften, in denen die meisten Menschen darauf angewiesen sind, ihre Zeit auf Arbeitsmärkten für ein Einkommen zu verkaufen, ist **Zeitwohlstand von verschiedenen Ungleichverhältnissen durchzogen**. Wer kann es sich leisten, freiwillig und ohne Lohnausgleich vier statt fünf Tage zu arbeiten? Wer muss wegen Vereinbarkeitskonflikten auf Einkommen verzichten, z.B. weil Kinderbetreuung in öffentlichen Einrichtungen nicht hinreichend gewährleistet ist, und rutscht dadurch in die (Alters-)Armut ab? Zeitwohlstand ist kein rein individuelles Phänomen, sondern ist vor allem für Frauen und systemrelevante Beschäftigte (z.B. Reinigungskräfte oder Pflegepersonal) ein rares Gut (Gerold et al. 2023). Das Konzept adressiert damit auf gesamtgesellschaftlicher Ebene die Frage, wie persönliche und gemeinsame Zeitbedarfe zusammengeführt werden können.

3 Zeitliche Perspektiven auf Gesundheit und Klima

Dieses Kapitel legt den aktuellen Forschungsstand zu den Themen Gesundheit und Zeitarmut/-wohlstand (3.1) sowie Klima und Zeitarmut/-wohlstand (3.2) dar, bevor es in Unterkapitel (3.3) Zeitwohlstand im Kontext von Gesundheit und Klima diskutiert.

3.1 Gesundheit und Zeitarmut/-wohlstand

Wie materielle Armut hat auch Zeitarmut nachweislich gesundheitsschädliche Folgen und beeinträchtigt die Lebenszufriedenheit (Mullens/Glorieux 2020). Mögliche Wege, wie Zeitarmut **individuelle und kollektive Gesundheit beeinträchtigt**, lauten wie folgt (nicht erschöpfende Liste):²

- » Kurzzeitiger, langfristiger und chronischer **Stress** erhöhen das Risiko **kardiovaskulärer Krankheiten**, z.B. eines Herzinfarkts (Steptoe/Kivimäki 2012).
- » Anhaltender Stress kann zu **Erschöpfung oder Burn-Out** führen (BMSGPK 2023).
- » Längere Arbeitszeiten führen zu einer Zunahme gesundheitlicher Probleme wie **Rückenschmerzen, Herzleiden und Schlafstörungen** (Wirtz et al. 2009).
- » **Flexibilisierung und Entgrenzung von Erwerbsarbeit** führen zu physischer und psychischer Belastung (Altreiter et al. 2016).
- » Bei Zeitarmut wird mehr auf **Fertiggerichte oder Junkfood** zurückgegriffen, die meist kalorienreicher und nährstoffärmer als Selbstgekochtes sind (Celnik et al. 2012; Jabs/Devine 2006).
- » Zeit für **Arztbesuche** und die Zeit, die ein Körper zur Genesung benötigt, kann von zeitarmer Menschen zuweilen nicht aufgebracht werden (Strazdins et al. 2011).
- » Ausreichend **Bewegung** wird schwieriger bei einem Mangel an Zeit (Bücker 2022; Strazdins et al. 2011). Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für Kinder und Jugendliche eine tägliche moderate physische Aktivität von einer Stunde sowie zusätzlich intensive Bewegung dreimal die Woche, für Erwachsene mindestens 150 bis 300 Minuten moderate physische Aktivität pro Woche (WHO 2020).
- » **Aktive Mobilität** (zu Fuß gehen, Radfahren etc.), die positiv mit Gesundheit korreliert, benötigt oft mehr Zeit als motorisierter Verkehr und wird von zeitarmer Menschen seltener benutzt (Haufe et al. 2016).
- » Das Ausmaß von **freier Zeit** korreliert positiv mit physischer sowie mentaler Gesundheit, da diese als Stressausgleich und zum Formen sozialer Beziehungen dient (Caldwell/Witt 2011). Wenn diese Freizeit wegfällt, leidet die Gesundheit.

² In den beschriebenen Studien wird nicht immer explizit Zeitarmut genannt, sondern auch andere zeitbezogene Konzepte wie Stress oder ein Mangel an Schlaf, die zuweilen als Indiz für Zeitarmut dienen.

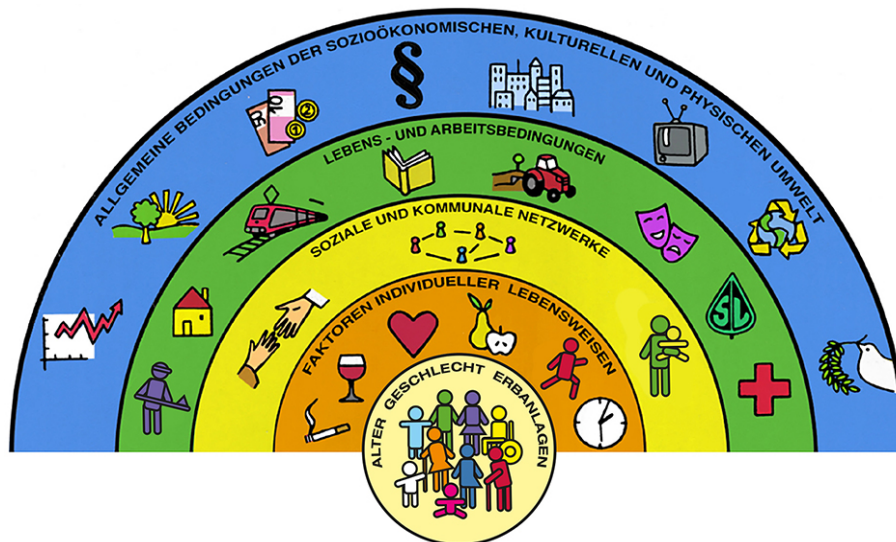
- » Die **Schlafqualität und -dauer** hat in den letzten Jahrzehnten in Österreich abgenommen (Bin et al. 2012; Blume et al. 2020), was sich negativ auf die Gesundheit auswirkt (Itani et al. 2017; Liu et al. 2018).

Zeit ist in Österreich Teil der Gesundheitsförderung: So war Freizeit im Gesamtrahmen für die inhaltlichen Schwerpunkte als Interventionsfeld für die Jahre 2013–2022 definiert (BMGF 2017, S. 13). In der **Roadmap Zukunft Gesundheitsförderung**, die im Jahr 2022 in einem partizipativen Prozess entwickelt wurde, werden Freizeit, ausreichend Zeit zum Lernen in der Schule, sowie die Verteilung von Erwerbsarbeit über den Verlauf des Lebens thematisiert (BMSGPK 2023). Während Zeit an manchen Stellen bereits verhandelt wird, fehlt bis dato in der österreichischen Gesundheitspolitik die explizite Benennung von Zeit als Querschnittsthema.

Wenn man den breiten Gesundheitsbegriff der WHO anlegt und Gesundheit nicht nur als Abwesenheit von Krankheit, sondern als „Zustand des umfassenden körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens“ (WHO 1946) versteht, dann stellt sich die Frage danach, was ein solches Wohlbefinden ausmacht (z.B. Altreiter et al. 2016; Haug 2011). Für zeitpolitische Maßnahmen kann das bedeuten, sich nicht nur auf die gesundheitsschädlichen Folgen von Zeitarmut zu konzentrieren, sondern gezielt die (gesundheitsförderlichen) **Potenziale von Zeitwohlstand** zu nutzen. Die **zehn Gesundheitsziele für Österreich** (BMGF 2017) folgen der WHO in ihrem breiten Verständnis von Gesundheit und dem Ziel, mehr Gesundheit, Lebensqualität und Wohlbefinden für alle zu erreichen. Dabei erkennen sie an, dass überall, wo Menschen wohnen, lernen, arbeiten oder spielen, ihre Gesundheit beeinflusst wird (vgl. Determinanten von Gesundheit, Abbildung 3.1).

Das Thema Zeit wird in Ziel 5 explizit genannt: Zeit sei notwendig für die „Pflege von sozialen Beziehungen, ehrenamtliche Tätigkeit und die Teilhabe an demokratischen, gemeinschaftlichen Prozessen (soziale Gesundheit)“ (BMGF 2017, S. XI). Zeitwohlstand und andere Determinanten von Gesundheit treten in Wechselwirkung: Wie in der obigen Aufzählung erkennbar, bestimmen Zeitwohlstand und -armut u.a. Ernährung, soziale Netzwerke und Bewegung. Die Determinanten bedingen jedoch auch Zeit: Der Ort, an dem eine Person wohnt, bestimmt, welche Wege sie täglich zurücklegen muss, das kulturelle Angebot am Wohnort, womit sie ihre Freizeit verbringt sowie ihr soziales Umfeld und für welche Dauer sie täglich Sorgearbeit verrichtet.

Abbildung 3.1:
Determinanten von Gesundheit



Quelle: FGÖ o. D., vgl. Dahlgren/Whitehead 1991

Zeitwohlstand kann demnach als **Indikator eines guten Lebens** dienen, weil er Wohlbefinden ermöglicht (Kasser/Sheldon 2009). Dabei können die subjektive Empfindung von Zeitwohlstand und die objektiven Bedingungen voneinander abweichen: Zwei Menschen, die die gleiche Menge an verfügbarer freier Zeit haben, können sich unterschiedlich zeitwohlhabend fühlen (ebd.). Zeitwohlstand ist in vielerlei Hinsicht ähnlich zu materiellem Wohlstand. So kann ein hohes Niveau an Zeitwohlstand als einziger Indikator letztlich nicht garantieren, dass es einer Person subjektiv gut geht, wenn wir etwa an alleinstehende Renter:innen denken (Geiger et al. 2023); Zeitarmut garantiert jedoch, dass es einer Person nicht gut geht (Graham 2007; Rinderspacher 2012; Roxburgh 2004).

Eine **Verkürzung von Erwerbsarbeitszeit** ist für viele Menschen auf individueller Ebene die effektivste Möglichkeit, um mehr freie Zeit verfügbar zu machen. Empirisch konnten positive Effekte von Erwerbsarbeitsverkürzung auf subjektives Wohlbefinden bestätigt werden (z.B. Buhl/Acosta 2016). Verkürzte Erwerbsarbeitszeiten wirken sich positiv auf Schlafqualität und Gesundheit aus und reduzieren Erschöpfung und Stress (Åkerstedt et al. 2001; Barck-Holst et al. 2017; Berniell/Bietenbeck 2020; Schiller et al. 2017; Wergeland et al. 2003). Zudem zeigen sich **geschlechtsspezifische Effekte**: Frauen, die Erwerbsarbeitszeit reduziert haben, haben eine höhere Lebenszufriedenheit (Gash et al. 2012) und können Beruf und Familie besser vereinbaren (Craig/Churchill 2019; Grönlund/Öun 2018). Sich jedoch mit individueller Verkürzung von Erwerbsarbeitszeit zufrieden zu geben, wird von feministischen Ökonom:innen kritisiert. Statt Teilzeit für Frauen geht es um kollektive Verkürzung der Erwerbsarbeitszeit, die es auch Männern möglich macht, sich mehr an unbezahlter Arbeit zu beteiligen. Haug (2011) fordert „eine **Umverteilung der gesamten Lebenszeit und aller Tätigkeiten**“ (ebd.: 244), um ein gutes Leben zu ermöglichen.

Der alleinige Fokus auf Erwerbsarbeitszeit verschleiert Geschlechterverhältnisse bei unbezahlter Sorgearbeit und verengt die Analyse auf das Individuum, anstatt gesellschaftliche Machtverhältnisse zu adressieren. Um Machtverhältnisse zu verändern und Individuen zu ermächtigen, ihr Leben zu gestalten, muss Zeitpolitik über Erwerbsarbeitszeitverkürzung hinausgehen. Wilkinson und Pickett (2009) zeigen auf, dass **Wohlbefinden relational** ist. Empirisch haben sie nachgewiesen, dass Ungleichheit innerhalb einer Gesellschaft und verschiedene sozioökonomische Indikatoren korrelieren: Je geringer die soziale Ungleichheit, desto besser steht es z.B. um mentale und physische Gesundheit, aber auch um Bildung oder soziale Mobilität.

Zusammenfassend hat **Zeitarmut einen negativen Effekt auf Gesundheit**. Besonders wenn Gesundheit als ganzheitliches Wohlbefinden verstanden wird, birgt **Zeitwohlstand viele Potenziale**, diese zu verbessern. Dies gilt nicht nur auf individueller, sondern auch auf gesamtgesellschaftlicher Ebene, auf der Machtverhältnisse im Hinblick auf Zeit sowie auf andere Determinanten von Gesundheit adressiert werden müssen, um ein gutes, gesundes Leben für alle zu ermöglichen.

3.2 Klima und Zeitarmut/-wohlstand

Der Zusammenhang zwischen Klima und Zeitarmut/-wohlstand ist weniger eindeutig empirisch belegt als der zwischen Zeit und Gesundheit. Das liegt nicht zuletzt daran, dass sich Wirkzusammenhänge und Ursachen für den Klimawandel nicht so klar zueinander in Beziehung setzen lassen, wie z.B. Zeitarmut und Burn-Out (Roser/Seidel 2013). Dennoch wurde das Konzept des **Zeitwohlstands** von Rinderspacher (1985; 1996) **ursprünglich aus ökologischer Perspektive** entwickelt, da immaterieller Zeitwohlstand im Vergleich zu materiellem Güterwohlstand mit einem geringeren Ressourcenverbrauch einhergehe und zu mehr Zeit für nachhaltige Lebensweisen führe. Auch der APCC Special Report fasst zusammen: „Weniger Zeitdruck, Entschleunigung und verringerte Mehrfachbelastung ermöglichen klimafreundlichere Entscheidungen im Alltag“ (Smetschka et al. 2023, S. 309).

In den letzten Jahren gab es zunehmend Forschung, die klimaschädliche Aspekte von Zeitarmut, klimafördernde Aspekte von Zeitwohlstand und ökologische Aspekte von Zeitpolitik empirisch untersucht hat. Dabei zeigte sich:

- » Zeitarmut kann zu eher ressourcenintensiven Lebensstilen führen (Druckman et al. 2012; Reich/Bietz 2014): Es gibt Studien, die zeigen, dass **Zeitarmut zu klimaschädlichem Verhalten** führt, insbesondere in den Bereichen Ernährung und Mobilität (Jalas 2002; Knight et al. 2013; Rosnick/Weisbrot 2007).
- » Mehr **freie Zeit ist eine Voraussetzung für Tätigkeiten**, die oft mehr Zeit benötigen, aber eher klimafreundlich (und häufig auch gesundheitsfördernd) sind (Großer et al. 2020; Rinderspacher 2012): Mit dem Fahrrad oder Zug statt mit dem Auto fahren, selbst frisches Essen zubereiten statt auf dem Weg *to go* zu essen oder sich Zeit für Socken oder Reifen flicken zu nehmen, anstatt diese wegzuwerfen.
- » Gleichzeitig wirkt es sich negativ auf die Klimabilanz aus, wenn die frei gewordene Zeit für ressourcenintensive Tätigkeiten, z.B. Wochenendausflüge mit dem Auto oder Flugzeug, genutzt wird (Buhl/Acosta 2016; Sorrell et al. 2020). Man spricht hier von einem **Zeit-**

Rebound-Effekt. Weniger Zeitarbeit stellt also ein Möglichkeitsfenster aber keinen Automatismus für weniger Ressourcenverbrauch dar und hängt maßgeblich von Strukturen für ein klimafreundliches Leben ab (APCC 2023).

- » Der **Klimafußabdruck** von Freizeitgestaltung ist **ungleich verteilt**, wobei wohlhabendere Haushalte (vor allem in Bezug auf Mobilität und Konsum) zu ressourcenintensiverer Zeitverwendung neigen (Czepkiewicz et al. 2018).
- » Zeitpolitik, die durch eine **gerechtere Zeitverteilung** die Zeitarbeit von Personen mit Sorgerepflichtungen neben der Erwerbsarbeit bekämpft, kann dazu beitragen, Emissionen zu reduzieren, die aus Zeitarbeit entstehen (Druckman et al. 2012; Sullivan/Gershuny 2018).

Neben den angeführten Zeiteffekten, die Zeitarbeit/-wohlstand und Klima miteinander in Verbindung setzen, haben reduzierte Erwerbsarbeitszeiten den Effekt, den Ressourcenverbrauch sowohl auf der Produktions- sowie Konsumseite zu verringern (Antal et al. 2021). Auf der Konsumseite ist der **Einkommenseffekt** der empirisch stärkste Effekt von Erwerbsarbeitszeitverkürzungen für klimafreundliches Verhalten. Dieser beschreibt, dass durch verkürzte Erwerbsarbeitszeit ohne Lohnausgleich die Kaufkraft sinkt und weniger konsumiert wird (Devetter/Rousseau 2011). Auch hier sind **Rebound-Effekte** möglich, beispielsweise, weil weniger Zeit in der Erwerbsarbeit mehr Zeit für Konsum lässt – jedoch sind diese weitaus geringer als der Einkommenseffekt selbst (Nässén/Larsson 2015).

Der APCC Special Report hält eine allgemeine **Erwerbsarbeitszeitverkürzung** für „eine geeignete Maßnahme um (1) ein klimafreundliches Leben außerhalb der Erwerbsarbeit zu erleichtern und um (2) ein möglicherweise längerfristig sinkendes Erwerbsarbeitsvolumen gleichmäßiger zu verteilen“ (Hofbauer et al. 2023, S. 286). Dabei ist jedoch die **Ausgestaltung** der Erwerbsarbeitszeitverkürzung bedeutend. Es gibt Debatten, ob eine Erwerbsarbeitszeitverkürzung auf vier Acht-Stunden-Arbeitstage oder auf fünf kürzere Arbeitstage sinnvoller ist. In Bezug auf die (konsumseitigen) ökologischen Auswirkungen ist sich die Forschung nicht einig: Einerseits reduziert eine Vier-Tage-Woche CO₂-Emissionen, die im Pendelverkehr entstehen (King/van den Bergh 2017). Andererseits ist zu erwarten, dass die **Zeit-Rebound-Effekte bei einer täglichen Erwerbsarbeitszeitverkürzung geringer** ausfallen (Hofbauer et al. 2023, S. 300), weil zwei Stunden weniger Erwerbsarbeit pro Tag eher für ressourcenschonende Aktivitäten (ausruhen, Sport, Familie) genutzt würden (ebd.; Gerold/Geiger 2020). Für den britischen Kontext zeigen Schor et al. (2023), dass auch bei der Reduktion eines ganzen Erwerbsarbeitstages freie Zeiten für Hobbys, Haus- und Sorgearbeit und damit größtenteils ressourcenschonende Aktivitäten genutzt werden.

Feministische Ökonom:innen weisen seit langem darauf hin, dass scheinbar geschlechtsneutrale Politikmaßnahmen **geschlechtsspezifische Auswirkungen** haben. Das gleiche gilt auch für die Ausgestaltung einer Erwerbsarbeitszeitverkürzung: Nachdem der Großteil der Sorgearbeit Tag für Tag und nicht etwa nur freitags anfällt, ist eine tägliche Verkürzung der Erwerbsarbeitszeit der **geschlechtergerechten Verteilung unbezahlter Sorgearbeit zuträglicher** (Dengler/Strunk 2018), auch wenn eine neuere Fallstudie aus Belgien zeigt, dass dort befragte Frauen eine Präferenz für die Vier-Tage-Woche hatten (Mullens/Glorieux 2023). Zudem könnte sich eine geschlechtergerechte Verteilung von unbezahlter Sorgearbeit, die durch eine tägliche Erwerbsarbeitszeitverkürzung be-

günstigt wird, auch positiv auf Pendelzeiten auswirken. Studien zeigen, dass **Frauen mit Sorgeverantwortung oft kürzere Pendelwege** haben und diese kürzeren Wege klimafreundlicher zurücklegen (Hjorthol 2008; McQuaid/Chen 2012).

Beim Einkommenseffekt ist zudem zu beachten, dass Einkommen ebenso wie Vermögen in Österreich sehr ungleich verteilt sind (Fessler et al. 2023). Fitzgerald (2022) findet in einer empirischen Erhebung heraus, dass Emissionen mit wöchentlicher Arbeitszeit korrelieren und dass das Ausmaß dieses Zusammenhangs durch gesellschaftliche Ungleichheit verstärkt wird. Eine allgemeine Erwerbsarbeitszeitverkürzung, die nicht nur ökologisch nachhaltig, sondern auch sozial gerecht ist, muss also einen **vollen Lohnausgleich für Geringverdiener:innen** beinhalten und generell bei der Implementierung und Ausgestaltung sozioökonomische Ungleichheiten mitberücksichtigen (Persson et al. 2022). Zudem sind es ohnehin eher wohlhabende Haushalte, die zu einer ressourcenintensiven Zeitverwendung neigen, wie z.B. Fernreisen (Buhl 2015, S. 28; Persson et al. 2022). Daher sind bei einem Lohnausgleich für Geringverdiener:innen keine größeren Rebound-Effekte zu erwarten.

Neben einer Verkürzung der Erwerbsarbeitszeit nennt der APCC Special Report auch andere wichtige zeitpolitische Hebel, die klimafreundliches Verhalten fördern. Im Kapitel zu Erwerbsarbeit (Kapitel 7; Hofbauer et al. 2023) werden beispielsweise veränderte **Öffnungszeiten**, im Kapitel zu Sorgearbeit (Smetschka et al. 2023) ein neuer Umgang mit **Wartezeiten** sowie die **Stadt der kurzen Wege** und im Kapitel zu Freizeit (Kapitel 9; Smetschka/Wiedenhofer 2023) mehr **Zeitsouveränität** als zeitpolitische Maßnahmen aufgeführt, die zu einem geringeren ökologischen Fußabdruck führen.

Zusammenfassend lässt sich konstatieren, dass Zeitarmut, die entlang verschiedener Ungleichheitsachsen (z.B. Geschlecht oder Klasse) unterschiedlich verteilt ist, zeitintensives, aber klimafreundliches Verhalten hemmt. Ob Zeitwohlstand klimafreundliches Verhalten fördert, hängt ebenfalls von den genannten **Ungleichheitsachsen** ab. Die Freizeitgestaltung von weniger wohlhabenden Menschen ist (zwangsläufig) weniger ressourcenintensiv, die Verkehrswege von Menschen mit Sorgeverantwortung sind (zwangsläufig) multimodal und gemeinhin kürzer. Ob Zeitwohlstand auf gesamtgesellschaftlicher Ebene zu klimafreundlichen Zeitstrukturen beitragen kann, hängt maßgeblich von den Rahmenbedingungen ab. Das Potenzial, Zeitwohlstand mit dem Thema der **Suffizienz**, dem „genug haben können“ zu kombinieren, erlaubt es „**Zeit für Nachhaltigkeit**“ (Reisch/Bietz 2014) ins Zentrum der Debatte zu stellen. Diskussionen um **Degrowth oder Postwachstum** (Schmelzer/Vetter 2019) greifen die Themen Suffizienz und Zeitwohlstand in ihrer Verbundenheit auf und plädieren für einen wünschenswerten Wandel zum Weniger, der mehr Zeit für Freund:innen, Familien und Gemeinschaft sowie mehr Resonanz mit der nicht-menschlichen Mit- und Umwelt ins Zentrum stellt, statt immer mehr ökologisch schädlichen Konsum zu fördern.

3.3 Zeitwohlstand im Kontext von Klima und Gesundheit

Wie die vorausgegangenen Forschungsstände Gesundheit und Zeitarmut/–wohlstand (3.1) und Klima und Zeitarmut/–wohlstand (3.2) gezeigt haben, gibt es eine **negative Korrelation zwischen Zeitarmut einerseits und klimafreundlichem sowie gesundheitsförderndem Verhalten andererseits**. In diesem Synthesekapitel wollen wir jedoch nicht Zeitarmut, sondern die klimafreundlichen und gesundheitsfördernden Aspekte von Zeitwohlstand und damit auch die **Co-Benefits für Klimaschutz und Gesundheitsförderung** in den Fokus nehmen.

Zeitwohlstand, wie in Kapitel 2.3 definiert, ist mit seinen Dimensionen von Tempo, Planbarkeit, freier Zeit, Synchronisierung und Zeitsouveränität ein in ökologischen Debatten breit diskutiertes Konzept. Im Gegensatz dazu gilt es den Zeitwohlstandsbegriff in gesundheitspolitischen Diskursen erst noch zu etablieren. In den Kapiteln 3.1 und 3.2 erarbeitete Potenziale von Zeitwohlstand im Kontext von Gesundheit und Klima sind:

- » Zeitwohlstand hilft, **Krankheit vorzubeugen** und adäquate Behandlung und Genesung von Krankheit zu ermöglichen.
- » Zeitwohlstand kann dazu beitragen, Gesundheit breit definiert als „Zustand des umfassenden körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens“ (WHO 1946) zu fördern, indem z.B. **Zeit für aktive Freizeitgestaltung und soziale Teilhabe** freigesetzt wird.
- » Zeitwohlstand fördert klimafreundliches Verhalten in vielen Lebensbereichen, z.B. die Reparatur (oder das Aufsuchen eines nicht-kommerziellen *Repair Cafés*) statt Neukaufen.
- » Zeitwohlstand begünstigt klimafreundliches und gesundheitsförderndes Verhalten, das gleichzeitig zeitintensiv ist, insbesondere in den Bereichen **Ernährung und Mobilität**: Selbst frisches Essen zubereiten statt auf dem Weg *to go* zu essen oder mit dem Fahrrad statt mit dem Auto pendeln oder verreisen.
- » Zeitwohlstand schafft ein Möglichkeitsfenster für die **geschlechtergerechte Verteilung von unbezahlter Sorgearbeit** – gerade in Kombination mit anderen zeitpolitischen Maßnahmen, z.B. einer allgemeinen Erwerbsarbeitszeitverkürzung.

Zeitwohlstand als Zielindikator eines guten Lebens für alle innerhalb planetarer Grenzen hat Potenzial, Co-Benefits von Klimaschutz und Gesundheitsförderung zu ermöglichen. Um dieses Potenzial auszuschöpfen, gilt es, das Zeitwohlstandskonzept um Gerechtigkeitsfragen zu erweitern. Eine Perspektive der **Zeitgerechtigkeit problematisiert die ungleiche Verteilung von Zeitwohlstand** entlang von strukturellen Ungleichheitsachsen wie Geschlecht, Klasse, Alter, *race*, oder (*dis*)*ability* (Bücker 2022; Mairhuber/Allinger 2021). Zudem fragt eine derartige Perspektive, was eine flächendeckende Erwerbsarbeitszeitverkürzung in Europa eigentlich für den Rest der Welt bedeutet (Trettel Silva 2022) und berücksichtigt nicht nur die tägliche Zeitverteilung, sondern den gesamten Lebensverlauf (Schmücker 2017). Kurz gesagt: Um von der individuellen Verhaltens- auf die Strukturebene zu kommen, muss in Debatten um Zeitwohlstand eine intersektionale Zeitgerechtigkeitsperspektive miteinbezogen werden.

Neben der Erweiterung von Zeitwohlstand um Zeitgerechtigkeit, braucht eine ganzheitliche Betrachtungsweise von Zeitwohlstand im Kontext von Klima und Gesundheit zudem einen Fokus auf:

- » **Suffizienz:** Unendliches Wirtschaftswachstum auf einem endlichen Planeten ist unmöglich – genauso wie die unendliche Beschleunigung und Verdichtung des menschlichen Lebens. Suffizienz bedeutet: Genug haben können und Effizienzfortschritte nicht direkt in neue Produktion und Zeiteinsparungen nicht direkt in das Füllen der freigewordenen Zeit zu stecken (APCC 2023; Reisch/Bietz 2014; Schmelzer/Vetter 2019).
- » **Materielle Umverteilung:** Zeitwohlstand und Zeitgerechtigkeit eröffnen den Möglichkeitsraum, ein gutes Leben für alle innerhalb planetarer Grenzen zu schaffen, materielle Verteilungsfragen erschließen ihn: Nur wenn mit der Umverteilung von Zeit auch eine Umverteilung von materiellem Wohlstand einhergeht, kann das Potenzial des Zeitwohlstandes von allen genutzt werden (Dixon–Declève et al. 2022; Wilkinson/Pickett 2009).

Eine **allgemeine Erwerbsarbeitszeitverkürzung** ist ein zeitpolitischer Hebel, um Zeitwohlstand zu ermöglichen. Durch eine **sozial gerechte Ausgestaltung** dieser Politikmaßnahme, z.B. voller Lohnausgleich für Geringverdiener:innen (vgl. Figerl et al. 2021), und eine Entkoppelung von Erwerbsarbeit und Existenzsicherung, z.B. Versorgungssicherheit durch eine universell bereitgestellte Grund- und Daseinsvorsorge (vgl. Coote 2021; Lee/Koch 2023), kann Zeitwohlstand mit ausreichend materiellem Wohlstand verbunden werden. Eine allgemeine Erwerbsarbeitszeitverkürzung bietet ein Möglichkeitsfenster, aber keinen Automatismus für Zeitgerechtigkeit, welche zudem eine **gerechte Verteilung von unbezahlter Sorgearbeit und Freizeit** einschließt. Sie trägt außerdem nur dann zu klimafreundlichem und gesundheitsförderndem Verhalten bei, wenn **Suffizienz ein Leitgedanke** ist: Nur wenn eine Erwerbsarbeitszeitverkürzung nicht mit einer Verdichtung von Erwerbsarbeitszeit einhergeht (höheres Tempo), wird sie Gesundheit zuträglich sein. Und nur wenn sie mit einer grundlegenden Überlegung dazu einhergeht, in welchen Bereichen genauso viel oder mehr Arbeitskraft und –zeit benötigt wird (z.B. im Care-Sektor) und welche Bereiche strukturell zurückgebaut werden müssen (z.B. *Fast Fashion* oder Automobilindustrie), wird sie einen Beitrag zur sozial-ökologischen Transformation leisten.

Es gibt **weitere zeitpolitische Hebel**, die Co-Benefits von Klimaschutz und Gesundheitsförderung freisetzen können: So kann eine veränderte stadtplanerische Perspektive bewirken, dass zeitliche Bedarfe und kollektive **zeitliche Infrastrukturen** harmonisiert werden. Beispielhaft dafür sind die Super-Blocks in Barcelona: Sie vereinen soziale Zeitbedarfe wie (kurze) versorgungsökonomische Begleitwege (der Kinderbetreuung oder Angehörigenpflege) mit Klimaanpassungsmaßnahmen wie städtische Grünflächen (Hitzesenken) mittels geeigneter Infrastrukturmaßnahmen, die ganze Häuserblöcke autofrei umgestalten (Kussy et al. 2023). Mehr Rad- und Fußverkehr hat positive Auswirkungen auf Klima und Gesundheitsförderung und kann zeitliche Bedarfe von Anwohner:innen befriedigen. Einen anderen Ansatz verfolgt Italien, wo kommunale Zeitpolitik durch direkte Partizipation sogenannte **Zeiten der Stadt** (*Tempi della Città*) definiert, die von demokratisch diskutierten Öffnungszeiten und Bustaktungen bis zu einer Synchronisierung von Schulzeiten und temporärer Verkehrsberuhigung im Nachbarschaftsquartier reichen.

Die Ablösung des alleinigen zeitpolitischen Fokus auf Erwerbsarbeitszeiten durch eine Berücksichtigung von Sorgearbeitszeiten, die Anerkennung unterschiedlicher Zeitlichkeiten, die Ausweitung konsumfreier Zeiten und das zeitliche Ermöglichen von gesellschaftlicher Partizipation sind zeitpolitische Rahmenbedingungen (Völkle 2022), an denen sich gesundheitsfördernde, klimabewusste und damit **zukunftsfähige Zeitpolitik** orientieren kann, um ihre Wirksamkeit zu entfalten.

4 Qualitative Erhebung in Österreich

Dieses Kapitel stellt die qualitative Erhebung vor, die wir im Herbst 2023 in Österreich durchgeführt haben. Dabei wird zunächst die Methode erläutert (4.1), bevor die zentralen Ergebnisse aus dem Datenmaterial dargestellt werden (4.2).

4.1 Methodische Vorgehensweise

Die Erhebung des empirischen Materials erfolgte in zwei Sequenzen. Zunächst wurden im Oktober 2023 **zwei durch ein externes Teststudio rekrutierte Online-Fokusgruppen** mit je sieben bis acht Teilnehmenden durchgeführt. Dafür wurde ein Screener (vgl. Anhang 1) konzipiert, mit Hilfe dessen eine gezielte Auswahl der Teilnehmenden erfolgte. Die erste Fokusgruppe bestand aus Personen wohnhaft in Wien, die Teilnehmenden der zweiten Gruppe kamen aus ganz Österreich (ohne Wien) – der Großteil mit einem eher ländlichen Wohnort. Beide Gruppen waren geschlechter- und altersgemischt; es gab vorwiegend Teilnehmende in Teilzeiterwerb, aber auch eine in Vollzeit erwerbstätige Person, sowie zwei Personen, die bereits in Pension waren (vgl. Sample-Tabellen im Anhang 2, Vornamen unter Beibehaltung der Initialen abgeändert). Etwa die Hälfte der Teilnehmenden trägt derzeit aktiv Sorgeverantwortung für Kinder und/oder zu pflegende Angehörige. Auch der Bildungsstand und das Haushaltsnettoeinkommen der ausgewählten Teilnehmenden variierten, sodass **heterogene Gruppenkonstellationen** erzeugt werden konnten. Die Moderation, Co-Moderation sowie nicht-teilnehmende Beobachtung der Fokusgruppen erfolgte durch das Projektteam und orientierte sich an einem semi-strukturierten **theoriegestützten Leitfaden** (vgl. Anhang 3), der in drei inhaltliche Blöcke aufgeteilt war: 1) Arbeit und Zeit; 2) Gesundheit und Zeitpolitik sowie 3) Klima und Zeitwohlstand. Die Online-Fokusgruppen wurden mit der Software Zoom durchgeführt, dauerten 120 Minuten und wurden aufgezeichnet.

Im Anschluss daran wurden im November 2023 zur Einordnung zentraler Erkenntnisse aus den Fokusgruppen sechs **Expert:inneninterviews** (Bogner et al. 2014) geführt (Übersicht der interviewten Expert:innen in Anhang 4). Dafür wurde ein Muster-Leitfaden (vgl. Anhang 5) mit einem Fragenpool entwickelt, welcher entsprechend der Expertise bzw. dem Arbeitsschwerpunkt der Gesprächspartner:innen angepasst wurde. Die Gespräche fanden teilweise online, teilweise in Präsenz statt, dauerten 35 bis 70 Minuten und wurden aufgezeichnet. Die Aussagen werden als „Kontextwissen“ (Meuser/Nagel 2002, S. 76) verstanden, um die aus den Fokusgruppen gewonnenen Erkenntnisse fachlich einzuordnen und zu ergänzen.

Die Aufzeichnungen der Fokusgruppen und Interviews wurden in der Folge transkribiert und mit Hilfe einer qualitativen Inhaltsanalyse ausgewertet. In Anlehnung an Udo Kuckartz (2018) wurde hierfür eine **inhaltlich-strukturierende Inhaltsanalyse** verwendet. Dafür wurden zunächst aus der Forschungsfrage sowie der Konzeptarbeit heraus deduktiv Hauptkategorien abgeleitet (vgl. Kategoriensystem in Anhang 6). Diese wurden in einem zweiten Schritt durch aus dem empirischen Material (i.e. induktiv) generierten Subkategorien spezifiziert und ergänzt, bevor die Textstellen aus den Transkripten den entsprechenden (Sub-)Kategorien zugeordnet wurden.

4.2 Ergebnisse

Die Ergebnisse aus den Fokusgruppen sowie Erkenntnisse aus den Expert:inneninterviews werden im Folgenden entlang der kategorienbasierten Auswertung zusammengefasst. Zur Sortierung der Ergebnisse dienen die Hauptkategorien Zeitwohlstand/-armut, Arbeit, Gesundheit, Klima, politische Maßnahmen und Gender. Die letztgenannte Kategorie analysiert (ungleiche) Geschlechterverhältnisse und wie sich diese bei den Fokusgruppenteilnehmenden auf die Schnittstellen von Zeit, Gesundheit und Klima auswirken. Da sie eine Querschnittskategorie darstellt, wird sie nicht als einzelner Unterpunkt aufgeführt.

Zeitarmut/-wohlstand

Zeit ist für viele Menschen schwer zu fassen und wird von Fokusgruppenteilnehmenden direkt mit zeitlichem Stress, herausfordernder Synchronisation oder dem teilweise als belastend empfundenen Pensum von Erwerbs- und Sorgearbeitszeiten, also mit Zeitarmut, in Verbindung gebracht. Zeitwohlstand hingegen ist für viele Teilnehmende schwer greifbar. Insbesondere ausreichend freie Zeit zu haben, Aufgaben und Tätigkeiten erfolgreich zu vereinbaren (Synchronisierung) und über die eigene Zeit frei bestimmen zu können (Zeitsouveränität), scheinen maßgeblich von Sorgeverantwortlichkeiten abzuhängen. Beim Empfinden von Zeitarmut zeigt sich, dass Sorgepflichten und -verantwortungsgefühle gegenüber Kindern oder zu pflegenden Angehörigen wesentliche Treiber sind. Dabei hängen Zeitempfinden, Erwerbsstatus und Geschlecht zusammen: Während insbesondere Frauen mit Sorgeverpflichtung Zeitarmut beschreiben, ist Teilnehmenden im Pensionsalter die verfügbare Zeit genug oder gar zu viel. Zeitwohlstand und -armut hängen mit strukturellen Ungleichverhältnissen zusammen und die subjektive Betroffenheit variiert entsprechend.

Arbeit

In den Fokusgruppen assoziieren die meisten Teilnehmenden Arbeit direkt mit Erwerbsarbeit. Insbesondere die Teilnehmenden aus dem Pflege- und Bildungssektor schildern die gesundheitlichen Folgen von Zeitarmut und schlechten Betreuungsschlüsseln, die auf Dauer gesundheitliche Folgen für die Arbeitnehmer:innen hätten. Wie viel unbezahlte Sorgearbeit neben der Erwerbsarbeit anfällt, wird ebenfalls deutlich. Personen mit Sorgeverantwortung – fast ausschließlich Frauen – schildern eindrücklich, wie sie Erwerbs- und Sorgearbeitszeiten täglich minutiös planen müssen, um allen zeitlichen Anforderungen gerecht zu werden. Um die Gleichstellung der Geschlechter im Bereich Arbeit voranzubringen, so ein Konsens aus der empirischen Erhebung, müsse eine partnerschaftliche Verteilung von unbezahlter Sorgearbeit gefördert und vorangebracht werden. Allein Erwerbsarbeitszeiten zu verkürzen, sei nicht zielführend, da vor allem Sorgeverantwortliche trotz häufiger Teilzeit-Erwerbstätigkeit zeitlich schon am Limit wären.

Gesundheit

Gesundheitliche Belastungen, ob temporär oder chronisch, sind den Teilnehmenden der Fokusgruppen entweder aus dem sozialen Umfeld bekannt oder sie haben eigene Erfahrungen damit gemacht. Vor allem die Entgrenzung von Erwerbsarbeitszeiten und die schwere Vereinbarkeit mit

Sorgeverpflichtungen werden mit Schlafmangel und akuten gesundheitlichen Beschwerden bis hin zum Burn-Out in Verbindung gebracht. Ähnlich wie bei den Themen Zeitwohlstand/-armut oder Arbeit, verfolgen die Teilnehmenden individuelle Strategien, um gesund zu bleiben, z.B. durch von der Krankenversicherung gedeckte Präventionskurse zur Rückengesundheit. Übergeordnet wird auf gesundheitliche Belastungen durch Nachtarbeit hingewiesen und wie dies den Körper auslaugen und sich auf das Sozialleben auswirken kann. Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass Gesundheit für viele erst dann ein Thema wird, wenn körperliche oder psychische Beschwerden eintreten. Proaktive Gesundheitsförderung wird oft vernachlässigt. Gesundheitsfördernde Lebenswelten durch Präventions- oder Informationsangebote auszubauen, wird sowohl von den Fokusgruppenteilnehmenden als auch den konsultierten Expert:innen befürwortet.

Klima

Der Zusammenhang zwischen Zeit und Klima erschließt sich für viele Teilnehmende nur indirekt über gesundheitsfördernde Aktivitäten wie etwa Zulußgehen oder Fahrradfahren. Abgesehen von Mobilität (z.B. in Bezug auf eigene Autonutzung) scheinen die Zusammenhänge von Zeitarmut und klimaschädlichem Verhalten bzw. Zeitwohlstand und klimafreundlichem Verhalten für die Teilnehmenden nicht nachvollziehbar. Das liegt laut Expert:innen zum einen daran, dass Zeit ein eher abstraktes Konzept ist. Andererseits passieren die Auswirkungen von gesundheitlichen und klimatischen (Spät-)Folgen in einer eher abstrakten Zukunft. Die Nennung konkreter Beispiele (kochen, reparieren, gärtner) durch das Projektteam regten Diskussionen über klimaförderndes Potenzial von Zeitwohlstand und Erwerbsarbeitszeitverkürzungen an – interessanterweise oft gepaart mit Konsumkritik und Gedanken zur Suffizienz. Um das klimafreundliche Potenzial von Zeitwohlstand gesellschaftlich freizusetzen, erscheinen laut Expert:innen strukturelle Optionen wie Erwerbsarbeitszeitverkürzungen oder die Förderung von öffentlichen Infrastrukturen (z.B. Grünflächen im kommunalen Nahbereich) ohne Konsumzwang gangbare Optionen zu sein.

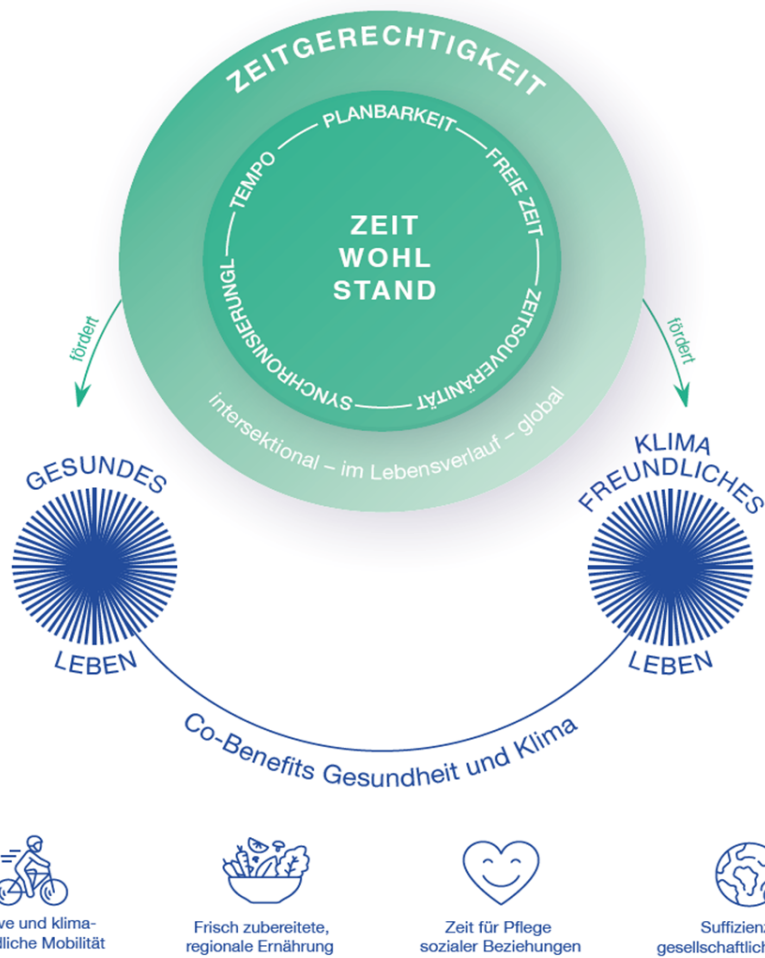
Politische Maßnahmen

Die eigenen Lebensrealitäten in den Zusammenhang mit Politik, politischen Maßnahmen oder konkreten zeitpolitischen Regelungen zu bringen, fiel den Fokusgruppenteilnehmenden schwer. Die meisten sehen die Verantwortung für Stress, Zeitarmut und das oft auf Kosten der eigenen Gesundheit gehende Jonglieren von zu vielen Zeitbedarfen bei sich selbst. Andere trauen politischen Entscheidungstragenden gar nicht zu, allgemeine oder für sie passende zeitpolitische Lösungen finden zu können und antworten auf die Frage, welche politisch veränderten Rahmenbedingungen ihnen beim Vereinbaren ihrer zeitlichen Bedarfe nützlich wären mit sehr individualisierten Lösungen, wie z.B. „eine Putzfrau“. Interessanterweise verweisen sowohl die Fokusgruppenteilnehmenden als auch einige Expert:innen auf die strukturellen Parallelen von zeitlicher und materieller Armut – in beiden Fällen sehen Betroffene häufig vor allem sich selbst in der Verantwortung, statt die strukturellen Gründe für diese zu erkennen. Die Fokusgruppenteilnehmenden sind sich einig, dass sich die gesellschaftliche und politische Debatte zu Arbeitszeitnormen und insbesondere die Abwertung von Teilzeitarbeitenden mit Care-Verpflichtung verändern muss. Auch die Themen Pension, Einsparungen im öffentlichen Dienst und Teuerungskrise werden im Zusammenhang mit politischen Handlungsbedarfen angesprochen.

5 Klima- und gesundheitsfördernde Aspekte von Zeitwohlstand

Auf Basis der im Policy Brief vorgestellten Literaturarbeit und der Ergebnisse der empirischen Erhebung, führt dieses Kapitel zentrale Stränge kompakt zusammen und leitet daraus Handlungsoptionen ab. Eine grafische Zusammenfassung der zentralen Ergebnisse zeigt Abbildung 5.1:

Abbildung 5.1:
Klima- und gesundheitsfördernde Aspekte von Zeitwohlstand



Quelle: Eigene Darstellung (Steidl, Pia)

Zeitwohlstand und seine individuell messbaren Dimensionen freie Zeit, Synchronisierung, Zeitsouveränität, Tempo und Planbarkeit fördern gesundes und klimafreundliches Leben. Beispielsweise kann ein entdichtetes Leben (Tempo), in dem sich unterschiedliche Zeitbedarfe gut miteinander vereinbaren lassen (Synchronisierung), zu erhöhtem subjektivem Wohlbefinden führen.

Durch Zeitwohlstand begünstigte Co-Benefits von Klimaschutz und Gesundheitsförderung sind dabei zum Beispiel eine **aktive und klimafreundliche Mobilität**, die durch Arbeitgeber:innen-Angebote strukturell begünstigt werden kann. Beispiele dafür sind die Initiative *active2work*, die aktive Mobilität (zu Fuß oder mit Fahrrad) fördert, indem Wegzeiten teilweise als Arbeitszeiten gezählt werden, oder eine Förderung des Klimatickets statt eines privaten Dienstwagens. **Frisch zubereitete, regionale Ernährung** hat – im Vergleich zu zeitsparenden Alternativen wie hochverarbeiteten Lebensmitteln – ebenfalls das Potenzial, Gesundheit und Klima gleichermaßen zu fördern. Der Ausbau und die Förderung von Initiativen solidarischer Landwirtschaft, Food-Coops oder Gemeinschaftsküchen mit qualitativ hochwertigem, regionalem Essen können hierbei auch auf gesamtgesellschaftlicher Ebene Strukturen für ein gesundes und klimafreundliches Leben schaffen.

Ein weiterer Co-Benefit von Klimaschutz und Gesundheitsförderung durch ein Mehr an Zeit ist die **Pflege sozialer Beziehungen**, die sich positiv auf die psychische Gesundheit auswirkt und oft emissionsarm verbracht wird. Rebound-Effekte, z.B. dass mehr Zeit in mehr Konsum oder eine Flugreise am langen Wochenende investiert wird, sind möglich und teils empirisch nachgewiesen. In Kapitel 3 angeführte Studien und auch unsere empirische Erhebung zeigen jedoch, dass das Mehr an Zeit von den meisten Menschen mit emissionsarmem Verhalten (Pausen, Entschleunigung, soziale Zeiten) assoziiert wird. Das Schaffen öffentlicher Infrastrukturen, z.B. schattige Sitzgelegenheiten oder öffentliche Sportplätze mit Zugang zu Toiletten und Trinkwasser ohne Konsumzwang, können eine emissionsarme und gesunde Freizeitgestaltung für alle ermöglichen. Vor diesem Hintergrund ebnen Zeitwohlstand und „das Recht auf Zeit [...] den Weg zu faireren, gleicheren und ökologisch-bewussteren Gesellschaften“ (Mückenberger 2023, S. 4, eigene Übersetzung).

Mit ihrem Fokus auf individuelle Messbarkeit, laufen die fünf Dimensionen von Zeitwohlstand Gefahr, auf der individuellen Ebene eigener „Zeitgestaltung“ zu verbleiben und damit dem gesellschaftlichen Potenzial von Zeitwohlstand nicht gerecht zu werden. Eine rein individuelle Betrachtungsweise greift zu kurz, denn obwohl jeder Tag objektiv 24 Stunden hat, ist freie **Zeit gesellschaftlich äußerst ungleich verteilt**: Frauen, die bis heute den Großteil der unbezahlten Sorgearbeit übernehmen und mit der Synchronisierung verschiedener Zeitbedarfe kämpfen, leiden z.B. überdurchschnittlich häufig unter Zeitarmut. Ebenso sind armutsbetroffene Personen, die oft in mehreren Jobs arbeiten und viel Zeit damit verbringen, die kostengünstigsten Angebote zu finden, überdurchschnittlich häufig zeitarm. Geflüchtete haben hingegen oft ein „Zuviel“ an Zeit und nehmen die Zeit des Wartens auf Aufenthaltstitel und Beschäftigungsbewilligung als extreme psychische Belastung wahr. Diese ungleiche Zeitverteilung muss politisch bearbeitet werden, wenn Zeitwohlstand nicht nur individuell, sondern auch gesellschaftlich realisiert werden soll.

Aus diesem Grund haben wir Zeitwohlstand in Abbildung 3 in die übergeordnete Ebene der Zeitgerechtigkeit eingebettet. Zeitgerechtigkeit sollte intersektional (z.B. in Bezug auf Geschlecht, Klasse, Aufenthaltstitel), im gesamten Lebensverlauf (z.B. führen Zeitungerechtigkeit und übermäßige Belastung im Erwerbsleben oft zu Altersarmut oder früherem Tod) und global (z.B. in Bezug darauf, was eine Erwerbsarbeitszeitverkürzung in Österreich für den Rest der Welt bedeutet) betrachtet werden. Nur wenn diese Dimensionen der Zeitgerechtigkeit in zeitpolitischen Maßnahmen von vorneherein mitgedacht werden, ist es möglich, die gesamtgesellschaftlichen Potenziale von Zeitwohlstand optimal zu nutzen und dabei mit **Suffizienz** (statt Effizienz) **als gesellschaftlichem Leitbild** ein gesundes und klimafreundliches Leben zu fördern.

Eine von allen sechs Expert:innen diskutierte zeitpolitische Maßnahme ist eine allgemeine **Verkürzung der Erwerbsarbeitszeit**, die Zeitwohlstand fördern und damit auch zu klimafreundlichem und gesundheitsförderndem Verhalten beitragen kann. Eine allgemeine Verkürzung der Erwerbsarbeitszeit würde Zeit für alle anderen Formen unbezahlter, jedoch gesellschaftlich notwendiger Arbeit schaffen, z.B. unbezahlte Sorgearbeit, Subsistenzarbeit (z.B. eigenes Gemüse anbauen) und/oder ehrenamtliches Engagement. Auf individueller Ebene kann sie zu besserer Vereinbarkeit verschiedener Zeitbedarfe – und dabei zu individuellem Zeitwohlstand – führen. Zeitgerecht ist sie jedoch nur, wenn sie sozial gerecht ausgestaltet ist (z.B. voller Lohnausgleich für Geringverdienende:innen) und zudem zu einer Umverteilung auch von unbezahlter Sorgearbeit und Freizeit führt.

Andere zeitpolitische Maßnahmen zielen auf bestimmte Dimensionen von Zeitwohlstand ab. Karenzzeiten und Öffnungszeiten, die an den Wunsch der lokalen Bevölkerung angepasst sind, zielen auf Synchronisierung und Planbarkeit ab, Sabbaticals nehmen primär Zeitsouveränität und freie Zeiten in den Blick. Ein auf den Lebensverlauf ausgelegtes Beispiel, das als zeitpolitische Maßnahme zur Förderung von Zeitwohlstand dient, repräsentiert das von Jurczyk und Mückenberger (2020) entwickelte **„Optionszeitenmodell“**. Es beabsichtigt, „atmende Lebensläufe“ (Jurczyk 2016) zu ermöglichen, welche sich von der traditionellen Vorstellung einer Normalerwerbsbiografie (Ausbildung, Erwerbstätigkeit, Pension) unterscheiden, indem das Leben zeitflexibler und bedarfsgerechter gestaltet werden kann und fokussiert dabei auf die Dimensionen Zeitsouveränität, freien Zeit und Synchronisierung. In Österreich wird derzeit das **„Lebensarbeitszeitmodell“** des ÖGB Steiermark diskutiert (Stipsits 2023). Diese und andere zeitpolitischen Maßnahmen können nicht nur direkte Auswirkungen auf das individuelle Leben haben, sondern auch gesellschaftliche Normen infrage stellen und verändern.

Neben zeitpolitischen Maßnahmen im engeren Sinne, gilt es Zeit im weiteren Sinne als Querschnittsthema in beispielsweise Sozial-, Arbeits-, Gesundheits- und Klimapolitik zu begreifen. Im Hinblick auf anstehende klimatische und demografische Veränderungen scheint es zudem zentral anzuerkennen, dass zukunftsfähige Zeitpolitik **vorausschauend und im Sinne einer resilienten Zeitpolitik geplant und umgesetzt wird**. In Zeiten sozial-ökologischer Krisen wird außerdem deutlich, dass Zeitpolitik zur Resilienz von Wirtschaft und Gesellschaft oder zu einer klimagerechten Ausgestaltung des Wohlfahrtsstaats beitragen kann. **Resiliente Zeitpolitik** setzt auf ressortübergreifende Maßnahmen, adressiert verschiedene politische Gestaltungsebenen (von der abteilungsübergreifenden Koordination bis hin zur Bürger:innenumfrage im Stadtteil) und ist damit entscheidender Bestandteil nachhaltiger Sozialpolitik, die darauf abzielt, Wohlstand für alle zu sichern.

Final bleibt zu erwähnen, dass es ein erklärtes Ziel dieses Policy Briefs ist, die **Relevanz des Konzepts des Zeitwohlstands im Bereich der Gesundheitsförderung zu verdeutlichen**. Im Policy Brief zeigt sich deutlich, dass der Zusammenhang zwischen Gesundheit und Zeitarmut/-wohlstand empirisch besser belegt und zudem an Lai:innen leichter vermittelbar ist als der zwischen Zeit und Klima. Gesundheit – darin stimmten auch unsere befragten Expert:innen überein – scheint ein fruchtbarer Hebel, um Debatten um Zeitwohlstand sowie die Co-Benefits von Klimaschutz und Gesundheitsförderung gesellschaftlich zu verankern, und die gesellschaftliche Akzeptanz für zeitpolitische Maßnahmen zu erhöhen. Insofern ist es ratsam, ökologische Debatten zu Zeitwohlstand um den Aspekt der Gesundheitspolitik zu erweitern – und statt von Co-Benefits Klima und Gesundheit möglicherweise von **Co-Benefits Gesundheit und Klima** zu sprechen.

6 Fazit und Ausblick

Dieser Policy Brief hat sich systematisch mit den **klimafreundlichen und gesundheitsfördernden Aspekten von Zeitwohlstand** auseinandergesetzt. In der Literaturlauswertung hat er sich dem Zeitwohlstand mit seinen Dimensionen Tempo, Planbarkeit, Synchronisierung, Zeitsouveränität und freie Zeit über das gegenteilige Konzept der Zeitarmut angenähert. Zeitarmut, so zeigt sich sowohl in der Literatur als auch in der durchgeführten empirischen Erhebung, fördert ungesundes und klimaschädliches Verhalten. Zeitwohlstand eröffnet einen **Möglichkeitenraum**, klimafreundliches und gesundheitsförderndes Verhalten zu begünstigen, sowie **Co-Benefits von Klimaschutz und Gesundheitsförderung** (z.B. in Bezug auf aktive und klimafreundliche Mobilität, frisch zubereitete und regionale Ernährung, Zeit für Pflege sozialer Beziehungen und Suffizienz als gesellschaftlichem Leitbild) freizusetzen. Zeitarmut und Zeitwohlstand sind entlang von gesellschaftlichen Strukturkategorien wie Geschlecht oder Klasse ungleich verteilt. Eine Einbettung der individuell messbaren Dimensionen von Zeitwohlstand in die übergeordnete Ebene der **Zeitgerechtigkeit** stellt sicher, dass Zeitwohlstand für alle (und nicht nur für privilegierte Gruppen) erreichbar wird.

Zur Ausschöpfung des klimafreundlichen und gesundheitsfördernden Potenzials von Zeitwohlstand bedarf es verschiedener **zeitpolitischer Maßnahmen**. Geeignete Arbeitszeitmodelle und eine **allgemeine Verkürzung von Erwerbsarbeitszeiten** unter Berücksichtigung sozialer Aspekte und einer Umverteilung von unbezahlten Sorgeverpflichtungen sind mögliche zeitpolitische Maßnahmen, die derzeit in Österreich breit diskutiert werden. Eine weitere Option, Zeitwohlstand und die damit einhergehenden Co-Benefits für Gesundheit und Klima zu fördern, ist es, zeitliche Bedarfe auf **infrastruktureller und damit planungspolitischer Ebene** anzusiedeln: Konsumfreie Zeit inklusive Erholung im kommunalen Nahbereich, Ausbau klimafreundlicher (Alltags-)Mobilität oder das Ermöglichen gemeinsamer und teilhabegerechter Zeiten durch die Bereitstellung von Raum können Strukturen für klimafreundliche und gesundheitsfördernde Lebenswelten schaffen.

Während der Umgang mit Zeit (insbesondere Zeitarmut) von Menschen oft als individuelles Unvermögen erlebt wird, hat Zeitpolitik – insbesondere, wenn sie als **ressortübergreifendes Querschnittsthema** in verschiedenen Politikfeldern verankert wird – das Potenzial, gesamtgesellschaftlichen Zeitwohlstand zu fördern. Eine (Re-)Politisierung von Zeit, Zeitverwendung, Zeitarmut, Zeitwohlstand und Zeitgerechtigkeit kann dabei auf verschiedenen Ebenen stattfinden. Zum Beispiel bieten die kommunale, partizipative Zeitpolitik „Zeiten der Stadt“ in Italien oder die Ernennung von Barcelona (2022) und Bozen (2023) zu Zeithauptstädten den Raum, das Thema Zeit ins Zentrum politischer Debatten zu stellen. Des Weiteren hat sich in der empirischen Erhebung gezeigt, dass **Gesundheit** sich als **Hebel** eignet, um Zeitwohlstand mit seinen gesundheitsfördernden, aber auch klimafreundlichen Aspekten gesellschaftlich zu verankern und damit zentrale **Co-Benefits von Klimaschutz und Gesundheitsförderung freizusetzen**.

Literatur

- Adam, Barbara (1998): Values in the cultural timescapes of science. In: *Journal for Cultural Research* 2/2-3:385-402
- Addati, Laura; Cattaneo, Umberto; Esquivel, Valeria; Valarino, Isabel (2018): Care work and care jobs for the future of decent work. International Labour Organization, Geneva
- AK (2023): Eine Vollzeit für das 21. Jahrhundert [online]. Kammer für Arbeiter und Angestellte für Wien <https://www.arbeiterkammer.at/neuevollzeit> [Zugriff am 27.11.2023]
- Åkerstedt, Torbjorn; Olsson, Birgitta; Ingre, Michael; Holmgren, Mikael; Kecklund, Göran (2001): A 6-hour working day-effects on health and well-being. In: *Journal of human ergology* 30/1-2:197-202
- Altreiter, Carina; Astleithner, Franz; Flecker, Jörg (2016): Arbeitszeit(en) im Wandel. In: *Gesellschaft im Wandel: Gesellschaftliche, wirtschaftliche und ökologische Perspektiven*. Hg. v. Judith Fritz, Nino Tomaschek. Waxmann Verlag, Münster/New York. S. 15-S. 28
- Antal, Miklós; Plank, Barbara; Mokos, Judit; Wiedenhofer, Dominik (2021): Is working less really good for the environment? A systematic review of the empirical evidence for resource use, greenhouse gas emissions and the ecological footprint. In: *Environmental Research Letters* 16/1:013002
- APCC (Hg.) (2023): APCC Special Report: Strukturen für ein klimafreundliches Leben. Springer Spektrum, Berlin, Heidelberg
- Barck-Holst, Peter; Nilsson, Åsa; Åkerstedt, Torbjörn; Hellgren, Carina (2017): Reduced working hours and stress in the Swedish social services: A longitudinal study. In: *International Social Work* 60/4:897-913
- Berniell, Inés; Bietenbeck, Jan (2020): The effect of working hours on health. In: *Economics & Human Biology* 39/:100901
- Bin, Yu Sun; Marshall, Nathaniel S.; Glozier, Nick (2012): Secular trends in adult sleep duration: a systematic review. In: *Sleep medicine reviews* 16/3:223-230
- Blume, Christine; Hauser, Theresa; Gruber, Walter R.; Heib, Dominik Pj; Winkler, Thomas; Schabus, Manuel (2020): "How does Austria sleep?" self-reported sleep habits and complaints in an online survey. In: *Sleep and Breathing* 24/2:735-741
- BMGF (2017): Gesundheitsziele Österreich. Richtungsweisende Vorschläge für ein gesünderes Österreich - Langfassung. Hg. v. Bundesministerium für Gesundheit und Frauen, Wien
- BMSGPK (2023): 10 Ziele - Gesundheitsziele Österreich [online]. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit Pflege und Konsumentenschutz. <https://gesundheitsziele-oesterreich.at/10-ziele/> [Zugriff am 27.11.2023]

- Bücker, Theresa (2022): *Alle Zeit. Eine Frage von Macht und Freiheit*. Ullstein Verlag, Berlin
- Buhl, Johannes (2015): Zeit-Rebound-Effekte nach Arbeitszeitverkürzung. In: *Ökologisches Wirtschaften – Fachzeitschrift* 30/4:28
- Buhl, Johannes; Acosta, José (2016): Work less, do less?: Working time reductions and rebound effects. In: *Sustainability Science* 11/2:261–276
- Caldwell, Linda L.; Witt, Peter A. (2011): Leisure, recreation, and play from a developmental context. In: *New directions for youth development* 2011/130:13–27
- Celnik, Daniel; Gillespie, Laura; Lean, M. E. J. (2012): Time-scarcity, ready-meals, ill-health and the obesity epidemic. In: *Trends in Food Science & Technology* 27/1:4–11
- Coote, Anna (2021): Universal basic services and sustainable consumption. In: *Sustainability: Science, Practice and Policy* 17/1:32–46
- Craig, Lyn; Churchill, Brendan (2019): Labor Force Status, Transitions, and Mothers' and Fathers' Parenting Stress: Direct and Cross-Spousal Influences. In: *Journal of Marriage and Family* 81/2:345–360
- Czepkiewicz, Michał; Ottelin, Juudit; Ala-Mantila, Sanna; Heinonen, Jukka; Hasanzadeh, Kamyar; Kyttä, Marketta (2018): Urban structural and socioeconomic effects on local, national and international travel patterns and greenhouse gas emissions of young adults. In: *Journal of Transport Geography* 68/:130–141
- Davies, Karen (1994): The tensions between process time and clock time in care-work: The example of day nurseries. In: *Time & Society* 3/3:277–303
- Dengler, Corinna; Strunk, Birte (2018): The monetized economy versus care and the environment: degrowth perspectives on reconciling an antagonism. In: *Feminist Economics* 24/3:160–183
- Devetter, François-Xavier; Rousseau, Sandrine (2011): Working hours and sustainable development. In: *Review of Social Economy* 69/3:333–355
- Dixson-Declève, Sandrine; Gaffney, Owen; Ghosh, Jayati; Randers, Jorgen; Rockstrom, Johan; Stoknes, Per Espen (2022): *Earth for All: a survival guide for humanity*. new society Publishers, Canada
- Doucet, Andrea (2022): "Time is not time is not time": A feminist ecological approach to clock time, process time, and care responsibilities. In: *Time & Society*:0961463X221133894
- Druckman, Angela; Buck, Ian; Hayward, Bronwyn; Jackson, Tim (2012): Time, gender and carbon: A study of the carbon implications of British adults' use of time. In: *Ecological Economics* 84/:153–163

- Etkin, Jordan; Evangelidis, Ioannis; Aaker, Jennifer (2015): Pressed for Time? Goal Conflict Shapes how Time is Perceived, Spent, and Valued. In: *Journal of Marketing Research* 52/3:394–406
- Eurostat (2023): Harmonized European Time Use Surveys. Overview [online]. Europäische Union. <https://ec.europa.eu/eurostat/de/web/time-use-surveys> [Zugriff am 27.11.2023]
- Fessler, P.; Lindner, P.; Schürz, M. (2023): Eurosystem Household Finance and Consumption Survey 2021: First results for Austria. Wien. OeNB REPORTS, Wien
- Figerl, Jürgen; Tamesberger, Dennis; Theurl, Simon (2021): Umverteilung von Arbeit(-szeit): Eine (Netto)Kostenschätzung für ein staatlich gefördertes Arbeitszeitverkürzungsmodell. In: *Momentum Quarterly – Zeitschrift für sozialen Fortschritt* 10/:3–19
- Garhammer, Manfred (2002): Zeitwohlstand und Lebensqualität–ein interkultureller Vergleich. In: *Zeitwohlstand: ein Konzept für einen anderen Wohlstand der Nation*:165–205
- Gash, Vanessa; Mertens, Antje; Gordo, Laura Romeu (2012): The influence of changing hours of work on women's life satisfaction. In: *The Manchester School* 80/1:51–74
- Geiger, Sonja M.; Freudenstein, Jan-Philipp; von Jorck, Gerrit; Gerold, Stefanie; Schrader, Ulf (2021): Time wealth: Measurement, drivers and consequences. In: *Current Research in Ecological and Social Psychology* 2/:100015
- Gerold, Stefanie; Geiger, Sonja (2020): Arbeit, Zeitwohlstand und Nachhaltiger Konsum während der Corona-Pandemie. Arbeitspapier des Fachgebiets Arbeitslehre/Ökonomie und Nachhaltiger Konsum Nr. 2. Technische Universität Berlin, Berlin
- Gleißner, Rolf (2023): Allgemeine Arbeitszeitverkürzung: „volkswirtschaftliches Todesurteil“. Argumente der WKÖ [online]. Wirtschaftskammer Österreich. <https://www.wko.at/oe/news/position-arbeitszeitverkuerzung> [Zugriff am 27.11.2023]
- Graham, Hilary (2007): *Unequal Lives*. McGraw-Hill Education, UK
- Grönlund, Anne; Öun, Ida (2018): Beyond the Mummy Track?: Part-time Rights, Gender, and Career-Family Dilemmas. In: *Nordic journal of working life studies* 8/3:177–198
- Großer, Elke; Von Jorck, Gerrit; Kludas, Santje; Mundt, Ingmar; Sharp, Helen (2020): Sozial-ökologische Infrastrukturen-Rahmenbedingungen für Zeitwohlstand und neue Formen von Arbeit. In: *Ökologisches Wirtschaften-Fachzeitschrift* 35/4:14–16
- Haufe, Nadine; Millonig, Alexandra; Markvica, Karin (2016): Developing encouragement strategies for active mobility. In: *Transportation research procedia* 19/:49–57
- Haug, Frigga (2011): Die Vier-in-einem-Perspektive als Leitfaden für Politik. In: *DAS ARGUMENT* 291:241–250
- Hjorthol, Randi (2008): Daily mobility of men and women – a barometer of gender equality? In: *Gendered Mobilities*. Hg. v. Utend, Tanu Priya. Routledge, London. S. 193–S. 210

- Hofbauer, Johanna; Gerold, Stefanie; Klaus, Dominik; Wukovitsch, Florian (2023): Erwerbsarbeit. In: APCC Special Report: Strukturen für ein klimafreundliches Leben. Hg. v. Görg, Christoph et al. Springer, Berlin, Heidelberg. S. 285–S. 307
- Integral Studie (2023): Väterbeteiligung. Studie 7375 im Auftrag des Katholischen Familienverband Österreichs. INTEGRAL Markt- und Meinungsforschungsges.m.b.H, Wien
- IPCC (2023): CLIMATE CHANGE 2023 Synthesis Report. Contribution of Working Groups I, II and III to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change. Intergovernmental Panel on Climate Change, Geneva
- Itani, Osamu; Jike, Maki; Watanabe, Norio; Kaneita, Yoshitaka (2017): Short sleep duration and health outcomes: a systematic review, meta-analysis, and meta-regression. In: Sleep Medicine 32/:246–256
- Jabs, Jennifer; Devine, Carol M. (2006): Time scarcity and food choices: an overview. In: Appetite 47/2:196–204
- Jahoda, Marie; Lazarsfeld, Paul F.; Zeisel, Hans (1933): Marienthal. Al-dine-Atherton, Chicago
- Jalas, Mikko (2002): A time use perspective on the materials intensity of consumption. In: Ecological Economics 41/1:109–123
- Jurczyk, Karin (2016): Warum „atmende“ Lebensläufe. In: Zeitpolitisches Magazin 13/28:23–26
- Jurczyk, Karin; Mückenberger, Ulrich (2020): Selbstbestimmte Optionszeiten im Erwerbsverlauf. Forschungsprojekt im Rahmen des Fördernetzwerks Interdisziplinäre Sozialpolitikforschung (FIS). Deutsches Jugendinstitut, München
- Kasser, Tim; Sheldon, Kennon M. (2009): Time Affluence as a Path toward Personal Happiness and Ethical Business Practice: Empirical Evidence from Four Studies. In: Journal of Business Ethics 84/S2:243–255
- King, Lewis C.; van den Bergh, Jeroen C. J. M. (2017): Worktime reduction as a solution to climate change: five scenarios compared for the UK. In: Ecological Economics 132/:124–134
- Knight, Kyle W.; Rosa, Eugene A.; Schor, Juliet B. (2013): Could working less reduce pressures on the environment? A cross-national panel analysis of OECD countries, 1970–2007. In: Global Environmental Change 23/4:691–700
- Kuckartz, Udo (2018): Qualitative Inhaltsanalyse: Methoden, Praxis, Computerunterstützung. Beltz Juventa, Weinheim
- Kussy, Angelina; Palomera, David; Silver, Daniel (2023): The caring city? A critical reflection on Barcelona's municipal experiments in care and the commons. In: Urban Studies 60/11:2036–2053

- Lee, Jayeon; Koch, Max (2023): The role of work and social protection systems in social-ecological transformations: Insights from deliberative citizen forums in Sweden. In: *European Journal of Social Security* 25/4:408–425
- Lefebvre, Henri; Levich, Christine (1987): The everyday and everydayness. In: *Yale French Studies* 73:7–11
- Liu, Yong; Wheaton, Anne G.; Croft, Janet B.; Xu, Fang; Cunningham, Timothy J.; Greenlund, Kurt J. (2018): Relationship between sleep duration and self-reported health-related quality of life among US adults with or without major chronic diseases, 2014. In: *Sleep Health* 4/3:265–272
- Mairhuber, Ingrid; Allinger, Bernadette (2021): *Transnationale Betreuungs- und Pflegekräfte in europäischen Privathaushalten*. AK Wien, Wien
- Mairhuber, Ingrid; Atzmüller, Roland (2009): *Zeitpolitik in Wien-Politik zur Sicherung der Lebensqualität. Machbarkeitsstudie: Kommunale Zeitpolitik und Projektideen für Wien. FORBA-Forschungsbericht*. Forschungs- und Beratungsstelle Arbeitswelt, Wien
- McQuaid, Ronald W.; Chen, Tao (2012): Commuting times-The role of gender, children and part-time work. In: *Research in transportation economics* 34/1:66–73
- Meuser, Michael; Nagel, Ulrike (2002): Vom Nutzen der Expertise: ExpertInneninterviews in der Sozialberichterstattung. In: *Das Experteninterview: Theorie, Methode, Anwendung*. Hg. v. Bogner, A., Littig, B., Menz, W. S. 257–S. 272
- Mückenberger, Ulrich (2004): Zeitpolitik. In: *Zeitpolitisches Glossar Grundbegriffe-Felder-Instrumente-Strategien*. Hg. v. Heitkötter, M. & Schneider, M, München. S. 25–S. 26
- Mückenberger, Ulrich (2023): *The Right to Time: Perspectives for the 21st Century*. Policy Brief. Coordinated by Boulin, Jean-Yves; Izparraguire, Gonzalo; Rey, Pedro and the Time Use Initiative.
- Mullens, Francisca; Glorieux, Ignace (2020): Not enough time? Leisure and multiple dimensions of time wealth. In: *Leisure Sciences* 45/2:178–198
- Mullens, Francisca; Glorieux, Ignace (2023): Reducing working hours: shorter days or fewer days per week? Insights from a 30-hour workweek experiment. In: *Cambridge Journal of Economics* December/bead049:<https://doi.org/10.1093/cje/bead1049>
- Münz, Rainer (1984): Babyjahr für den Mann Rückblick auf eine vertagte Karenzurlaubs~ Reform. In: *Demographische Informationen*:104–108
- Nässén, Jonas; Larsson, Jörgen (2015): Would shorter working time reduce greenhouse gas emissions? An analysis of time use and consumption in Swedish households. In: *Environment and Planning C: Government and Policy* 33/4:726–745
- Nowotny, Helga (1989): *Eigenzeit: Entstehung und Strukturierung eines Zeitgefühls*. Suhrkamp, Frankfurt/Main

- Nowotny, Helga (2019): Eigenzeit. Revisited. In: Mediated Time: Perspectives on Time in a Digital Age. Hg. v. Hartmann, Maren; Prommer, Elizabeth; Deckner, Karin; Görland; Stephan. Springer Nature, Cham. S. 67–S. 85
- Persson, Ola; Larsson, Jörgen; Nässén, Jonas (2022): Working less by choice: what are the benefits and hardships? In: Sustainability: Science, Practice and Policy 18/1:81–96
- Rechnungshof (2023): Bildungskarenz. Bericht des Rechnungshofes. Reihe: BUND 2023/11. Rechnungshof Österreich Wien
- Reisch, Lucia A. (1998): Zeitwohlstand versus Güterwohlstand? Thesen zu Ökonomie und Ökologie der Zeit. In: Widerspruch 36 Beiträge zu sozialistischer Politik. S. 67–S. 75
- Reisch, Lucia A. (2001): Time and Wealth. In: Time & Society 10/2–3:367–385
- Reisch, Lucia A. (2002): Ist das Thema Zeitwohlstand theoriefähig? Plädoyer für einen theoriegeleiteten Zeitwohlstandsdiskurs. In: Zeitwohlstand Ein Konzept für einen anderen Wohlstand der Nation:37–57
- Reisch, Lucia; Bietz, Sabine (2014): Zeit für Nachhaltigkeit–Zeiten der Transformation: Elemente einer Zeitpolitik für die gesellschaftliche Transformation zu nachhaltigeren Lebensstilen. Bericht des AP 4.2. oekom, München
- Rinderspacher, Jürgen P. (1985): Gesellschaft ohne Zeit: individuelle Zeitverwendung und soziale Organisation der Arbeit. Campus-Verlag, Frankfurt/Main
- Rinderspacher, Jürgen P. (1996): Zeit für die Umwelt: Handlungskonzepte für eine ökologische Zeitverwendung. Sigma, Berlin
- Rinderspacher, Jürgen P. (2002): Zeitwohlstand–Entstehungszusammenhänge eines erweiterten Verständnisses vom Ziel des Wirtschaftens. In: Zeitwohlstand Ein Konzept für einen anderen Wohlstand der Nation. Hg. v. Rinderspacher, Jürgen P. Nomos, Baden–Baden. S. 59–S. 94
- Rinderspacher, Jürgen P. (2012): Zeitwohlstand–Kriterien für einen anderen Maßstab von Lebensqualität. In: WISO–Wirtschafts–und Sozialpolitische Zeitschrift des ISW 35/:11–26
- Rinderspacher, Jürgen P. (Hg.) (2002): Zeitwohlstand: Ein Konzept fuer einen anderen Wohlstand. Nomos, Baden–Baden
- Rosa, Hartmut (2013): Beschleunigung und Entfremdung: Entwurf einer kritischen Theorie spätmoderner Zeitlichkeit. Suhrkamp Verlag, Berlin
- Roser, Dominic; Seidel, Christian (2013): Ethik des Klimawandels: Eine Einführung. WBG, Deutschland
- Rosnick, David; Weisbrot, Mark (2007): Are shorter work hours good for the environment? A comparison of US and European energy consumption. In: International Journal of Health Services 37/3:405–417

- Roxburgh, Susan (2004): "There Just Aren't Enough Hours in the Day': The Mental Health Consequences of Time Pressure. In: *Journal of Health and Social Behavior* 45/2:115–131
- Scherhorn, Gerhard (1995): Güterwohlstand versus Zeitwohlstand–Über die Unvereinbarkeit des materiellen und des immateriellen Produktivitätsbegriffs. In: *Zeit in der Ökonomik Perspektiven für die Theoriebildung*. Hg. v. Biervert, B. ; Held, M. Campus Verlag, Frankfurt. S. 147–S. 168
- Schiller, Helena; Lekander, Mats; Rajaleid, Kristiina; Hellgren, Carina; Åkerstedt, Torbjörn; Barck-Holst, Peter; Kecklund, Göran (2017): The impact of reduced worktime on sleep and perceived stress—a group randomized intervention study using diary data. In: *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*:109–116
- Schmelzer, Matthias; Vetter, Andrea (2019): *Degrowth/Postwachstum zur Einführung*. Junius, Hamburg
- Schmücker, Reinold (2017): Die zeitliche Dimension der Gerechtigkeit und ihre Bedeutung für die Ethik. In: *Deutsche Zeitschrift für Philosophie* 65/5:909–928
- Schor, Juliet B.; Fan, Wen; Gu, Guolin; Kelly, Orla (2023): A global overview of the 4 day week—Incorporating new evidence from the UK. *4 Day Week Global*, New Zealand
- Smetschka, Barbara; Mader, Katharina; Simsa, Ruth; Wiedenhofer, Dominik (2023): Sorgearbeit für die eigene Person, Haushalt, Familie und Gesellschaft. In: *APCC Special Report: Strukturen für ein klimafreundliches Leben*. Hg. v. Görg, Christoph et al. Springer, Berlin, Heidelberg. S. 309–S. 327
- Smetschka, Barbara; Wiedenhofer, Dominik (2023): Freizeit und Urlaub. In: *APCC Special Report: Strukturen für ein klimafreundliches Leben*. Hg. v. Görg, Christoph et al. Springer, Berlin, Heidelberg. S. 329–S. 344
- Sorger, Claudia (2014): *Wer dreht an der Uhr? Geschlechtergerechtigkeit und gewerkschaftliche Arbeitszeitpolitik*. Verlag Westfälisches Dampfboot, Münster
- Sorrell, Steve; Gatersleben, Birgitta; Druckman, Angela (2020): The limits of energy sufficiency: A review of the evidence for rebound effects and negative spillovers from behavioural change. In: *Energy Research & Social Science* 64/:101439
- Statistik, Austria (2023): *Zeitverwendung 2021/22: Ergebnisse der Zeitverwendungserhebung*, Wien
- Steger–Mauerhofer, Hildegard (2007): *Halbe/Halbe!: Utopie Geschlechterdemokratie?; zur partnerschaftlichen Teilung der Versorgungsarbeit in Österreich*. Milena–Verlag, Münster
- Stephoe, Andrew; Kivimäki, Mika (2012): Stress and cardiovascular disease. In: *Nature Reviews Cardiology* 9/6:360–370

- Stipsits, Lisa (2023): Arbeit in Zeiten multipler Krisen neu denken. Ansatzpunkte einer gelingenden öko-sozialen Transformation. Arbeitswelten im sozial-ökologischen Umbau. 27.06.2023, Wien
- Strazdins, Lyndall; Griffin, Amy L.; Broom, Dorothy H.; Banwell, Cathy; Korda, Rosemary; Dixon, Jane; Paolucci, Francesco; Glover, John (2011): Time Scarcity: Another Health Inequality? In: *Environment and Planning A: Economy and Space* 43/3:545–559
- Sullivan, Oriël; Gershuny, Jonathan (2018): Speed-up society? Evidence from the UK 2000 and 2015 time use diary surveys. In: *Sociology* 52/1:20–38
- Trettel Silva, Gabriel (2022): Trade and Decolonisation: An Overview of Strategies for Social–Ecological Transformation in the Field of Trade and Decolonisation. In: Barlow, Nathan; Regen, Livia; Cadiou, Noémie; Chertkovskaya, Ekaterina; Hollweg, Max; Plank, Christina; Schulken, Merle; Wolf, Verena (Hrsg): *Degrowth & Strategy: How to Bring About Social–Ecological Transformation*. Mayfly, Colchester. S. 375–S. 382
- Vickery, Clair (1977): The time-poor: A new look at poverty. In: *Journal of human Resources* 12/1:27–48
- Völkle, Hanna (2022): Sorgende Zeiten: Ansätze feministisch-ökologischer Zeitökonomie. In: *Caring Societies – Sorgende Gesellschaften*. Hg. v. Knobloch, U.; Theobald, H.; Dengler, C.; Kleinert, A. C.; Gnad, C.; Lehner, H. . Beltz Juventa, Weinheim & Basel. S. 174–S. 184
- Wergeland, Ebba L.; Veiersted, Bo; Ingre, Michael; Olsson, Birgitta; Åkerstedt, Torbjørn; Bjørnskau, Torkel; Varg, Nils (2003): A shorter workday as a means of reducing the occurrence of musculoskeletal disorders. In: *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health* 29/1:27–34
- WHO (1946): Constitution of the world health organization. World Health Organization, Geneva
- WHO (2020): WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health, Organization, Geneva
- Wilkinson, Richard; Pickett, Kate (2009): *The spirit level. Why more equal societies almost always do better*. Penguin, London
- Wirtz, A.; Nachreiner, F.; Beermann, B.; Brenscheidt, F.; Siefer, A. (2009): *Lange Arbeitszeiten und Gesundheit*. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Dortmund

Anhang 1: Screener

Screeener für Online-Fokusgruppen

Zeit, Gesundheit und Klima

Oktober 2023

Termine:

- » 10.10.2023 von 18:00 – 20:00 Uhr
- » 18.10.2023 von 18:00 – 20:00 Uhr

Ersatztermin: 19.10.2023 von 18:00 – 20:00 Uhr

Durchführungsort und -zeit:

Online-Fokusgruppen à 120 Minuten, durchgeführt via Zoom.

- » Fokusgruppe I (Wien)
- » Fokusgruppe II (ganz Österreich/ländlicher Raum)

Teilnehmer:innenzahl:

Rekrutiert werden 10 Personen, teilnehmen werden 8 Personen pro Gruppe.

Zielgruppe

2 Online-Gruppen à 120 Minuten mit Teilnehmer:innen aus verschiedenen Zielgruppen

Bitte auf folgende Verteilung bei den angegebenen Merkmalen achten:

- » **Parteipräferenz:** Guter Mix
- » **Stadt/Land:** Guter Mix: 1) Fokusgruppe mit TN aus Wien; 2) Fokusgruppe aus ganz Österreich/ländlicher Raum
- » **Geschlecht:** 50% Männer, 50% Frauen
- » **Alter: Gute Verteilung von Teilnehmenden im Alter von...**
 - » 18–34 Jahren
 - » 35–49 Jahren

- » 50–59 Jahren
- » 60–69 Jahren
- » **Erwerbstätigkeit:** Guter Mix aus Teil- und Vollerwerbstätigkeit
- » **Sorgeverpflichtung:** Guter Mix mit und ohne Sorgeverpflichtung (z. B. Kinder oder Pflege)
- » Schulabschluss: Über beide Gruppen hinweg guter Mix von...
 - » ohne Schulabschluss
 - » mit Hauptschulabschluss
 - » mit Mittlerer Reife/Realschulabschluss/Polytechnische Oberschule
 - » Fachhochschulreife
 - » mit Abitur/Fachabitur
- » **Haushaltseinkommen:** Guter Mix

Wichtig: Die Teilnehmenden sollten sich untereinander nicht kennen.

Screening

Fragen allgemein zur Marktforschung

Wir führen zurzeit eine bundesweite Untersuchung zum Thema „Klima und Gesundheit in Österreich“ durch und würden Sie gerne für eine etwa 120-minütige Gruppendiskussion gewinnen. Um mit möglichst unterschiedlichen Menschen sprechen zu können, würden wir Ihnen zuvor gerne noch ein paar Fragen stellen.

S1. In welchem Bereich sind Sie aktuell bzw. waren Sie zuletzt tätig?

(1)	Automobilbranche (Hersteller oder Zulieferer)	Bitte notieren
(2)	Energiebranche, Strom- und Gasversorgung	Bitte notieren
(3)	Bergbau	Bitte notieren
(4)	Öffentlicher Dienst	Bitte notieren
(5)	Finanzbranche	Bitte notieren
(6)	Baubranche	Bitte notieren
(7)	Umweltschutzorganisation	Bitte notieren
(8)	Werbung, Public Relations	Bitte notieren
(9)	Journalismus, Radio, Presse, TV	Ende des Interviews
(10)	Marketing, Markt-, Meinungsforschung	Ende des Interviews
(11)	Politisches Amt / Partei	Ende des Interviews
(12)	Andere	Bitte notieren

S2. Haben Sie in den letzten 3 Monaten an einer Markt- oder Meinungsforschungsstudie teilgenommen?

(1)	Ja	Bitte notieren
(2)	Nein	Bitte notieren

S3. Sind Sie Mitglied in einer der folgenden Organisationen? [Mehrfachauswahl]

(1)	Freizeit- oder Hobbyverein	Bitte notieren
(2)	Partei	Ende des Interviews
(3)	Gewerkschaft	Bitte notieren
(4)	Andere	Bitte notieren
(5)	Keine Mitgliedschaft	Bitte notieren

Fragen zur Einstellung

S4. Ich lese Ihnen nun einige Aussagen anderer Menschen in Österreich vor. Bitte sagen Sie mir auf einer Skala von 0 bis 10, inwiefern Sie jeder dieser Aussagen zustimmen. **0 bedeutet, Sie stimmen überhaupt nicht zu, 10 bedeutet, Sie stimmen voll und ganz zu.** Sie können jede Zahl zwischen 0 und 10 wählen.

Bitte die folgenden Aussagen immer in zufälliger Reihenfolge vorlesen!

1. Der Klimawandel wird durch den Menschen verursacht.

Bitte Zahl zwischen 0 und 10 notieren: ____

2: Um die Wirtschaft Österreichs anzukurbeln, sollte die Wochenarbeitszeit angehoben werden.

Bitte Zahl zwischen 0 und 10 notieren: ____

3: Die Mitgliedschaft in der EU bringt Österreich mehr Vorteile als Nachteile.

Bitte Zahl zwischen 0 und 10 notieren: ____

4: Bei der Debatte um den Klimawandel wird zu stark übertrieben.

Bitte Zahl zwischen 0 und 10 notieren: ____

5: Der Klimawandel ist nicht in den Griff zu bekommen, egal, was getan wird.

Bitte Zahl zwischen 0 und 10 notieren: ____

6: Ich habe so viel um die Ohren, ich weiß gar nicht, wie ich alles unter einen Hut kriegen soll.

Bitte Zahl zwischen 0 und 10 notieren: ____

7: Ich stehe finanziell unter Druck.

Bitte Zahl zwischen 0 und 10 notieren: ____

8: Mein Alltag ist so komplex, dass ich teilweise nicht mehr wirklich durchblicke und den Überblick verliere.

Bitte Zahl zwischen 0 und 10 notieren: ____

9: Zeitlicher Stress belastet mein Privat- und Familienleben.

Bitte Zahl zwischen 0 und 10 notieren: ____

10: Wenn ich könnte, würde ich die Zeit, die ich für Arbeit aufbringe, reduzieren.

Bitte Zahl zwischen 0 und 10 notieren: ____

11: Im Alltag finde ich immer wieder Zeit für mich, um runterzukommen.

Bitte Zahl zwischen 0 und 10 notieren: ____

12: Ich habe den Eindruck, dass das Thema Gesundheitsvorsorge in Österreich nachrangig behandelt wird.
Bitte Zahl zwischen 0 und 10 notieren: _____

13: Gesundheit ist ein Thema, mit dem mich eigentlich nur beschäftige, wenn ich krank bin.
Bitte Zahl zwischen 0 und 10 notieren: _____

Fragen zu den Lebensumständen:

S6a. In welchem Ort wohnen Sie? [Hauptwohnsitz] **Bitte notieren.**

S6b. Und in welchem Bundesland leben Sie? **Bitte notieren.**

S6c. Und wie würden Sie den Ort, in dem Sie leben am ehesten beschreiben? Als...

(1)	...eher städtisch	Bitte notieren, guter Mix
(2)	...eher ländlich	

S7. Sind Sie...?

(1)	Männlich	3-4 pro Gruppe
(2)	Weiblich	3-4 pro Gruppe
(3)	Divers	Bitte notieren

S8. Wie alt sind Sie? Bitte Alter als Zahl notieren: _____

Bitte Alter auch einer der folgenden Kategorien zuordnen:

(1)	Unter 18 Jahre	Ende des Interviews
(2)	18-34 Jahre	Bitte guter Mix
(3)	35-49 Jahre	
(4)	50-59 Jahre	
(5)	60-69 Jahre	
(6)	Über 69 Jahre	Bitte notieren / ggf. nach Rücksprache aufnehmen

S9a. Haben Sie Kinder unter 16 Jahren, die mit Ihnen im Haushalt leben?

(1)	Ja	Bitte notieren
(2)	Nein	Bitte notieren

S9b. Haben Sie zu pflegende Angehörige, die mit Ihnen im Haushalt leben?

(1)	Ja	Bitte notieren
(2)	Nein	Bitte notieren

S10. Sind Sie derzeit berufstätig?

(1)	Voll berufstätig	max. 1 TN
(2)	Teilweise berufstätig	4-5 TN
(3)	Haushaltsführend	max. 2 TN
(4)	In Ausbildung	max. 1 TN
(5)	Studium	max. 1 TN
(6)	Arbeitssuchend	max. 1 TN
(7)	In Rente / Pension	max. 1 TN

S11. Welchen Beruf üben Sie zurzeit aus? **Bitte notieren.**

--> Wenn S10.=1,2 oder 4,5 weiter mit S12a., sonst weiter mit S13.

S12a. Ist der Ort Ihres Arbeitsplatzes (inkl. Ausbildungs- und Studienort) mehr als 25km von Ihrem Wohnort entfernt?

(1)	Ja	Bitte notieren
(2)	Nein	Bitte notieren

S12b. Mit welchem Verkehrsmittel legen Sie Ihren Arbeitsweg in der Regel zurück?

(1)	PKW mit Verbrennungsantrieb	Bitte notieren
(2)	PKW mit Elektroantrieb	Bitte notieren
(3)	Fahrrad	Bitte notieren
(4)	Bahn	Bitte notieren
(5)	Zu Fuß	Bitte notieren
(6)	Sonstige	Bitte notieren

S13. Welchen Schulabschluss haben Sie?

Falls Schulabschluss im Ausland: Nach österreichischem Äquivalent fragen.

(0)	Noch in schulischer Ausbildung	Ende des Interviews
(1)	Kein Schulabschluss	Bitte ca. Gleichverteilung über die Gruppen, bitte notieren
(2)	Hauptschulabschluss	
(4)	Fachschulreife	
(5)	Matura/Hochschulreife	Bitte notieren
(6)	Anderer Schulabschluss	

S14. Jetzt würde ich gerne noch wissen, wie hoch Ihr HH-Netto-Einkommen ist.

(1)	Bis einschließlich 1.000,-- Euro	Bitte notieren, guter Mix
(2)	Über 1.000,-- Euro bis 2.500,-- Euro	
(3)	Über 2.500,-- Euro bis 000,-- Euro	
(4)	Über 4.000,-- Euro	
(5)	Weiß nicht / Keine Angabe	Bitte notieren

Wunderbar! Wir würden Sie gerne zu einer etwa 120-minütigen Online-Gruppendiskussion einladen.

S15. Besitzen Sie einen Laptop oder PC mit funktionierender Kamera / Mikrofon und Internet? Bitte verwenden Sie für die Fokusgruppe kein Smartphone. Bitte suchen Sie sich zum Interview einen ruhigen/ungestörten Platz mit guten Lichtverhältnissen!

S16. Die Fokusgruppe wird via Zoom stattfinden. Haben Sie diese Software schon verwendet?

Bei Nein einen Technik Check/ Test diesbezüglich anbieten!

Anhang 2: Sample-Tabellen

Fokusgruppe 1 Wien

Name	Geschlecht	Alter	Beruf	Bildung	Kinder	Pflege	HHNEK
Gerlinde	w	54	TZ	Hochschule	1 Kind	nein	2500,- bis 4000,-
Paul	m	69	Pension	Lehre	nein	nein	2500,- bis 4000,-
Sandra	w	22	TZ	Mittelschule	nein	nein	bis 1000,-
Sonja	w	40	TZ	Matura	4 Kinder	Mutter	4000+
Martin	m	43	VZ	Lehre	2 Kinder	nein	4000+
Caroline	w	32	TZ	Lehre	2 Kinder	nein	1000,- bis 2500,-
Monika	w	41	TZ	Hochschule	nein	nein	1000,- bis 2500,-
Jonas	m	40	TZ	Matura	nein	Onkel	1000,- bis 2500,-

Fokusgruppe 2 Österreich

Name	Geschlecht	Alter	Beruf	Bildung	Kinder	Pflege	HHNEK
Erika	w	64	Pension+TZ	Mittelschule	nein	nein	2500,- bis 4000,-
Andreas	m	30	TZ	Hochschule	nein	Oma	2500,- bis 4000,-
Olaf	m	37	TZ	Hochschule	nein	nein	1000,- bis 2500,-
Ursula	w	45	TZ	Matura	nein	nein	1000,- bis 2500,-
Cornelia	w	46	TZ	Hochschule	2 Kinder	nein	2500,- bis 4000,-
Nora	w	32	TZ	Lehre	3 Kinder	nein	2500,- bis 4000,-
Gundula	w	58	TZ	Lehre	nein	Eltern	1000,- bis 2500,-

Anhang 3: Leitfaden Fokusgruppe

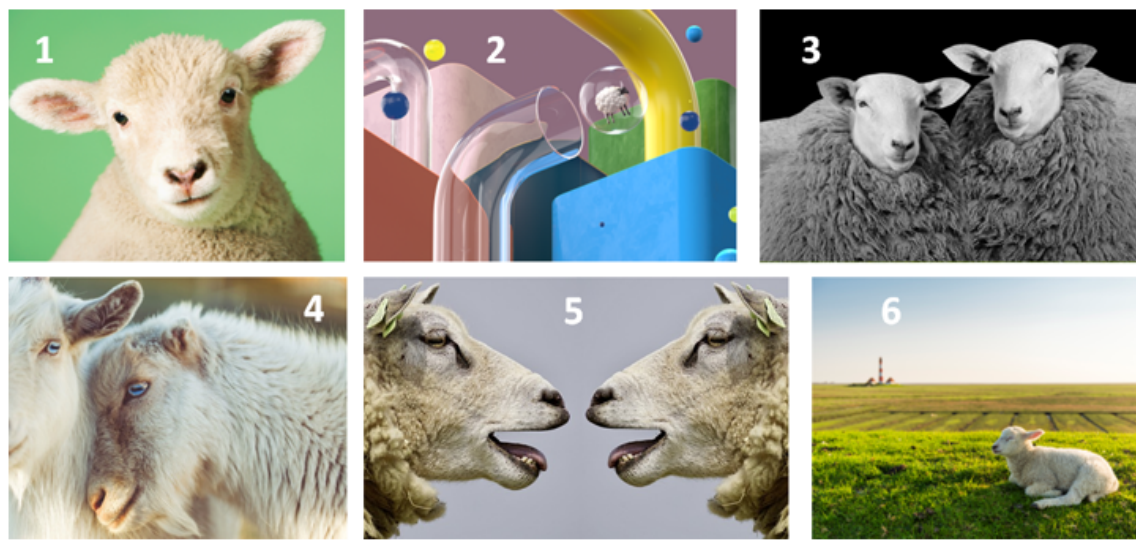
Begrüßung

- » Kurze Vorstellung Projektteam: Moderation und Co-Moderation
- » Housekeeping: Sie/Du, keine richtigen/falschen Antworten, Rolle Moderator:innen: Unterbrechen und Aufrufen, Zeiten, Redner:innen-Liste
- » Chat: Administration etc. --> Nachfragen/Reaktionen gerne direkt per Wortbeitrag

Einleitung

Schafsskala zum Einstieg mit Vornamen (Alter, Wohnort, Zivilstand, beruflicher Status) und Stimmung: *Wer sitzt heute hier?*

Abbildung A1:
Schafsskala



Quelle: Eigene Darstellung.

Offene Frage zum Einstieg: Wir alle haben 24 Stunden am Tag. Was macht ihr damit? Wie strukturiert sich euer Tag?

- » Nachfrage: Was *muss* da alles reinpassen? Und wie fühlt sich das an?

BLOCK Arbeit und Zeit

Arbeitszeit zu reduzieren, ist eine Möglichkeit diesen vielen zeitlichen Anforderungen (wie zum Beispiel unbezahlte Hausarbeit, Kinderbetreuung, Ehrenamt oder Hobbies/Freizeit) zu begegnen. Ist das etwas, mit dem ihr euch schon einmal beschäftigt oder darüber nachgedacht habt? Oder habt ihr selbst schon Erwerbsarbeitszeiten reduziert?

- » Wenn ihr nicht selbst (teilzeit-)erwerbstätig seid, welche Erfahrungen haben Freund:innen oder Verwandte mit (reduzierter) Erwerbsarbeit gemacht?

Erzählt uns mal über den Hintergrund ihre Arbeitszeit verkürzt zu haben. Wann/Wie lang ist das her? Was waren die Gründe dafür (Sorgeverantwortung wie z. B. Kinderbetreuung oder Pflege) und wie geht es euch seitdem?

- » Welche Erfahrungen haben Freund:innen oder Verwandte mit (reduzierter) Erwerbsarbeit gemacht?

Was hat euch dazu bewogen/ oder welche Bedingungen wären hilfreich, um Arbeitszeit zu reduzieren? Eigener Antrieb/Wunsch? Private Gründe/Veränderungen? Weitere, äußere (unfreiwillige) Faktoren?

- » Wie blickt ihr seither auf Zeit und auf euer Umfeld?
- » Was hat sich im Bereich der Erwerbsarbeit geändert? (Reaktionen Kolleg:innen wegen Erwerbsarbeitszeitverkürzung, Inhalte der Arbeit, Arbeitsintensivierung)

Block Gesundheit | Zeitpolitik und mögliche Maßnahmen besprechen

Wir haben es gerade bei einigen gehört, der (Arbeits-)Alltag wird immer dichter. Viele sind gestresst und manche leiden auch unter Burn-Outs (aufgrund der Verdichtung und Arbeitsintensivierung). Jeder Handgriff muss sitzen. Manche sagen: *“Zu viel Arbeiten macht krank”*. Wie seht ihr das? Haben zeitliche Belastungen Auswirkungen auf unsere/eure Gesundheit?

- » Gibt es / Kam es zu gesundheitlichen Problemen, die mit eurer Arbeitssituation in Verbindung gebracht werden können?
- » Inwiefern hat die Reduktion von Arbeitszeit einen Unterschied gemacht? Inwiefern hat das einen Einfluss auf Ihre Gesundheit?
- » Welche Maßnahmen (von z. B. Seiten der Politik) würden euch zeitlich entlasten?

Frei gewordene Zeit bedeutet nicht automatisch für alle mehr *Freizeit*. Wie gestaltet sich eure Alltag nachdem ihr Erwerbsarbeitszeit reduziert habt? Oder welche Erfahrungen gibt es dazu in eurem Umfeld?

- » Könnt ihr zum Beispiel mehr Sport treiben? Oder bleibt Zeit, zu kochen statt Essen zu bestellen? Oder könnt ihr schlicht auch besser entspannen und runterkommen? Wie ist das bei euch?
- » Es gibt ja mittlerweile nicht nur Dienstwägen sondern auch Job-Räder: Ist Fahrradfahren attraktiv für euch oder passend für euren Alltag?

Block Klima / Zeitwohlstand besprechen

Wir haben gesehen, dass Zeit (zu haben oder nicht) und Gesundheit zusammenhängen. Wenn wir die Idee "genug Zeit zu haben" oder "mehr Zeit" zu haben mal weiterdenken, habe ich ein Zitat für euch von einer Wissenschaftlerin (Lea Kirschenmann zur ökologischen Chance von Zeitwohlstand): *"Wenn wir nicht mehr rund um die Uhr arbeiten, um zu konsumieren, könnten Menschen sich von natur- und kostenintensivem Konsum hinzu zeitintensiven Aktivitäten bewegen."*

Konkret also, statt in den Urlaub zu fliegen den Zug zu nehmen, statt To-Go-Produkte oder Fertiggerichte aufzuwärmen, frische Zutaten selbst zu verarbeiten; mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zu fahren.

Was denkt ihr darüber? Könnten wir mit mehr Zeit anders leben und arbeiten?

- » Wenn ihr Erwerbsarbeitszeit reduziert habt: Haben sich, durch ein *Mehr* an Zeit, eure Gewohnheiten (Mobilität, Ernährung) und Reiseverhalten verändert? Wie oder warum nicht? Klimaticket für Jugendliche
- » Wenn ihr selbst keine Erwerbsarbeitszeit reduziert habt: Was könnte sich hypothetisch ändern? Oder was erzählen Freund:innen/Familie, die in Teilzeit arbeiten? Was beobachtet ihr?

Mal angenommen, wir alle hätten mehr freie Zeit: Wie würdet ihr frei gewordene Zeit verbringen? Für welche Themen sei es Ehrenamt, Hobbies usw. würdet ihr euch gerne mehr Zeit nehmen? Inwiefern würde sich euer Alltag verändern?

- » Und an diejenigen in Teilzeit: Welche konkreten Veränderungen habt ihr wahrgenommen? Gibt es neue Themen oder Interessen seit ihr weniger Erwerbsarbeitszeiten habt?

Abschluss

Wenn wir nun zum Abschluss kommen, wollen wir nochmal konkreter bei Ihnen nachfragen und zusammenführen, welche Rahmenbedingungen bräuchtet ihr, um Zeit alltäglich anders zu verteilen oder zu organisieren?

- » Gedankenspiel: Ein Tag hat nicht mehr 24h sondern 30h, wie würdet ihr mit dem Mehr an Zeit umgehen? [Gedankenspiel: Ein Tag hat nicht mehr 24h sondern 26h, wie würdet ihr mit dem Mehr an Zeit umgehen?]
- » Was würde denn zeitlicher Wohlstand, **Zeitwohlstand** für euch bedeuten? Assoziationen?
- » Welche Art von **Zeitpolitik** bräuchten wir? Anders: Was würde euch im Alltag vom zeitlichen Druck, Stressempfinden, entlasten? Welche Maßnahmen würdet ihr euch wünschen?
- » BACK UP: Unter welchen zeitlichen Voraussetzungen würdet ihr euch gesundheitsfördernder und klimafreundlicher verhalten?

Habt ihr noch etwas zu ergänzen?

Dankeschön und einen schönen Abend noch!

Anhang 4: Interviewte Expert:innen

Tabelle A1:

Liste der interviewten Expert:innen

Expert:in	Fachgebiet	Institution	Interview	Schwerpunkthemen Interview
Dr. Thomas Bruderermann	Psychologie und Nachhaltigkeitsforschung	Karls-Franzens-Universität Graz	16.11.2023 37 Min. <i>Geführt durch Lukas Heck</i>	Klima Psychologie Rebound-Effekte
Dr.in Sonja Geiger	Umweltpsychologie	Murdoch University in Perth, Australien	09.11.2023 1 Std. 9 Min. <i>Geführt durch Corinna Dengler & Lukas Heck</i>	Zeitwohlstand Klima Psychologie
Sybille Pirklbauer	Sozial- und Gleichstellungspolitik	Arbeiterkammer Wien	02.11.2023 51 Min. <i>Geführt durch Lukas Heck & Nora Dornis</i>	Sozialpolitik Zeit Gender
Judith Ranftler	Asyl, Migration, Kinder und Jugend	Volkshilfe Österreich	03.11.2023 39 Min. <i>Geführt durch Nora Dornis</i>	Gesundheit Arbeit Migration
Dr.in Barbara Smetschka	Soziale Ökologie	Universität für Bodenkultur Wien	05.11.2023 53 Min. <i>Geführt durch Corinna Dengler</i>	Klima Gender Zeit
Magdalena Veronesi	Public Health, Gesundheits- und Krankenpflege	Community Nursing Projekt der Diakonie Österreich	02.11.2023 1 Std. 8 Min. <i>Geführt durch Nora Dornis & Lukas Heck</i>	Gesundheit Zeit Healthcare

Quelle: Eigene Darstellung.

Anhang 5: Musterleitfaden Expert:inneninterviews

- » Expert:in willkommen heißen
- » **Projektvorstellung:** klima- und gesundheitsfördernde Aspekte des Zeitwohlstands. Anders formuliert: Welche Auswirkungen hat ein Mehr an Zeit auf unsere Gesundheit und das Klima?
- » **Stand:** Fokusgruppen mit Lai:innen durchgeführt, deren Inhalte/Erkenntnisse werden stellenweise im Interview aufgegriffen. Aktuell: Gespräche mit verschiedenen Expert:innen aus unterschiedlichen Fachrichtungen in Bezug auf Schwerpunktthemen.
- » Vorstellung Co-Moderation
- » Worte zu Gesprächsaufzeichnung und Datenschutz
- » Zeitrahmen abklären
- » Fragen vorab?
- » Aufnahme starten
 - » Einstieg: Bitte um Vorstellung des/der Expert:in

Block 1: Schwerpunktthema des/der Expert:in in Verbindung mit Zeit

- » Wie sehen Sie den Zusammenhang zwischen Zeit & [Schwerpunktthema]?
- » Viele Teilnehmer:innen der Fokusgruppen fehlte der Blick für eine "strukturellen Analyse" und glauben nicht, dass politisch etwas an Ihrer Zeitnot verändert werden kann
 - » Zitat Fokusgruppe: "Was bräuchtet ihr, damit ihr das anders organisieren könntet? Eure Zeit im Alltag?" "Eine Putzfrau?"
 - » Wie können wir damit umgehen, dass Zeit häufig nicht als politisches Thema gesehen wird? Was, wenn Zeit unpolitisch aufgefasst wird?
- » Wie können wir von dem Fokus auf individuelles Verhalten & individuelle Verantwortung zu einem strukturelleren, gesamtgesellschaftlichen Ansatz kommen?

Block 2: Verflechtung weiterer Schwerpunktthemen (siehe unten)

- » Für den Policy Brief spielen auch die Themen A, B und C eine Rolle. Dazu habe ich im Folgenden einige Fragen.
- » Welchen Zusammenhang sehen sie zwischen Zeit und A, B oder C, bzw. mit X?
Je nach Themenschwerpunkt anführen:

1. Arbeit

- » Arbeit wird von den Teilnehmenden der Fokusgruppen oft mit Erwerbsarbeit gleichgesetzt, während es auch andere Konzepte gibt, die einen erweiterten Arbeitsbegriff definieren, der auch z. B. unbezahlte Sorgearbeit umfasst.

- » Wie können andere Formen von Arbeit (fernab von Erwerbsarbeit) wie unbezahlte Care-Arbeit, aber auch Subsistenzarbeit oder Aktivismus anerkannt werden?

2. Gesundheit

- » Wie hängen für Sie Zeit(wohlstand-/armut) und Gesundheit zusammen?
 - » Für Fokusgruppen intuitiv: "Ich glaube, dass zeitlicher Stress und zeitlicher Druck krank macht, die einen früher, die anderen später, und dass man halt für sich ein Maß finden muss, mit dem man gut leben kann, weil man halt nur das eine Leben."

3. Klima

- » Der Zusammenhang zwischen Klima und Zeit(verwendung/armut/wohlstand) scheint den meisten Fokusgruppenteilnehmenden gar nicht einzuleuchten.
 - » Beispiel Zitat Fokusgruppe: "wieso soll Arbeitszeitverkürzung klimafreundlich sein? Also gibt es da irgendwelche Verbindungen in dem Zusammenhang?"
 - » Wie können Sie das aus Ihrer fachlichen Perspektive begründen?

4. Gender

- » Zeitarmut durch Care Verpflichtungen scheint – so zeigen es zahlreiche Zitate aus unseren Fokusgruppen – noch immer ein stark vergeschlechtlichtes Thema. Welche zeit-, aber auch sozialpolitischen Hebel sehen Sie, um dem zu begegnen?

Block 3: Ende & Verabschiedung

- » Möchten Sie sonst noch etwas ergänzen bzw. uns mit auf den Weg geben?
- » Danke für Ihre Zeit & Info bezüglich der Aufwandsentschädigung.

Anhang 6: Kategoriensystem für inhaltlich- strukturierende Inhaltsanalyse

Abbildung A2:

Kategoriensystem für inhaltlich-strukturierende Inhaltsanalyse

Zeitwohlstand/-armut							
allgemeine Erfahrung	gesellschaftliche Normen	Freie Zeit	Synchronisierung	Zeitsouveränität	Tempo	Planbarkeit	Zeitgerechtigkeit

Arbeit						
allgemeine Erfahrung	Gründe für TZ	Wunsch veränderte AZ	Bedingungen/ Maßnahmen für Reduktion	Sorgearbeit (unbezahlt)	Sorgearbeit (bezahlt)	Geschlechtsspezifische Auswirkungen

Gesundheit						
allgemeine Erfahrungen	Stressempfinden	Verdichtung und Arbeitsintensivierung	Entgrenzung	Akute Folgen	Gesundheitsfördernde Aktivitäten	Geschlechtsspezifische Auswirkungen

Klima						
Allgemeine Erfahrungen	Verhaltensänderungen	Ideen/Pläne bei mehr Zeit	Mobilität	Konsumkritik	Suffizienz	Geschlechtsspezifische Auswirkungen

Politische Maßnahmen						
Allgemeine Erfahrungen	Sozialpolitik	Familienpolitik	Finanz-/Wirtschafts-/Arbeitspolitik	Gesundheitspolitik	Klimapolitik	Geschlechtsspezifische Auswirkungen

Quelle: Eigene Darstellung.