



universität
wien

Diplomarbeit

Titel der Diplomarbeit

Zur empirischen Erfassbarkeit des Erlebens von Zeitknappheit und Zeitdruck – exploriert anhand von qualitativen Interviews

Verfasserin

Angelika Mayer

Angestrebter akademischer Grad

Magistra der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat.)

Wien, 2013

Studienkennzahl: 298

Studienrichtung: Psychologie

Betreuer: Dr. Ivo Ponocny

„Laßt uns lieben, singen, trinken,
Und wir pfeifen auf die Zeit;
Selbst ein leises Augenwinken
Zuckt durch alle Ewigkeit.“

Wilhelm Busch (1832 - 1908)

Danksagung

Ich danke herzlichst meinen Eltern für ihr tiefes Vertrauen in mich und ihre bedingungslose Unterstützung. Sie ermöglichen mir den großen Luxus, mein Leben nach meinen Vorstellungen gestalten zu dürfen und ich bin ihnen dankbar für alles, was ich durch sie erleben durfte und mich geprägt hat.

Ich danke meinen tollen Schwestern, die das ganze Jahr über nicht müde wurden zu fragen, wie es gerade mit der Diplomarbeit läuft.

Ich danke all den Menschen, deren Interviews ich zwar gelesen, die ich aber persönliche nie getroffen habe, für ihre Lebensgeschichte, für ihre Offenheit und die vielen wertvollen Gedanken, die sie mir mitgegeben haben.

Ich danke meinem Betreuer Dr. Ivo Ponocny für seine inspirierenden und klugen Ansichten, seine Menschlichkeit und seine engagierte Begleitung und Unterstützung durch das vergangene Jahr.

Ich danke meinen Kolleginnen für den guten Austausch und die wohltuenden Jammerrunden, die zwischendurch ebenfalls nötig waren.

Ein großes Dankeschön auch an Enea, Valerie und Micheline, die mir selbstverständlich noch in der knappen letzten Zeit durch ihre Hilfe unzählige Rechtschreibfehler und Beistriche ausgebessert haben.

Ich danke herzlichst Jenny, meiner Freundin und Mitbewohnerin, nicht nur für das Korrekturlesen, sondern für die unzähligen Diskussionen, die mir geholfen haben, meine Gedanken zu strukturieren und zu sortieren. Ich danke ihr für ihre unglaubliche Fähigkeit zwischen Arbeits-Zeit und Freizeit zu trennen und mir wahre Work-Life-Balance vorzuleben. Ich danke ihr für alles, was ich von ihr gelernt habe und für die wunderschöne Zeit in Wien!

Ich danke Matthias, ebenfalls nicht nur für das Korrekturlesen, sondern für alle Einsichten, die ich in Gespräche mit dir gewonnen habe. Ich danke dir für deine aufmerksamen Beobachtungen und Entdeckungen, die du mit mir teilst. Für deine Gelassenheit und Ruhe und für alles Andere, das ich durch dich und mit dir erlebe und das Leben so schön macht!

Abstract (deutsch)

Thema der Arbeit ist die empirische Erfassbarkeit des Erlebens von Zeitknappheit und Zeitdruck. Das Ziel besteht darin, anhand von qualitativen Interviews Probleme bei der Erfassung des Erlebens von Zeitknappheit und Zeitdruck zu explorieren. Es erfolgt eine Klassifizierung der Gesamtstichprobe in vier Gruppen („Zeitwohlstand“, „Zeitknappheit, kein nennenswertes Thema“, „Zeitknappheit“, „Zeitdruck“). Die Gruppen werden in Hinblick auf soziodemographische Merkmale untersucht. Mithilfe einer qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2010) werden Schilderungen der befragten Personen im Zusammenhang mit dem Erleben von Zeitknappheit und Zeitdruck beleuchtet. Die Aussagen der Befragten werden sinnhaft gruppiert und sollen als Ausgangsbasis zur Konstruktion von Fragebögen dienen. In Anlehnung an die Methode der Grounded Theory nach Glaser und Strauss (1998) wird ein Kategoriensystem entwickelt, durch welches sich das Erleben von Zeitdruck im Zusammenhang mit dem subjektiven Wohlbefinden ganzheitlich untersuchen lässt. Es zeigt sich, dass das Erleben von Zeitknappheit und Zeitdruck ein weit verbreitetes Phänomen darstellt. Desweiteren wird deutlich, dass quantitativ und qualitativ gewonnene Ergebnisse voneinander abweichen können: In der vorliegenden Arbeit sind von zentralem Zeitdruck nicht häufiger Personen mit einem höheren Bildungsgrad, Personen aus städtischen Gebieten und Frauen betroffen, wie von der Statistik Austria (2010) beschrieben, sondern ebenso häufig Personen mit niedrigerem Bildungsgrad, Personen aus ländlichen Gebieten sowie Männer. Bei der Erstellung von Fragebögen sollten sowohl Items mit subjektiven Einschätzungen in Bezug auf Zeitknappheit oder Zeitdruck (Gefühle, Gedanken, Verhaltensweisen, Wünsche und Ziele) als auch Items mit objektivierbarem Inhalt (Zeitkonflikte, Konsequenzen von Zeitdruck auf verschiedene Lebensbereiche etc.) verwendet werden. Für eine ganzheitliche Erfassung und weitere Erforschung des Erlebens von Zeitdruck sollten Bereiche wie Ressourcen, Persönlichkeitseigenschaften, Bewältigungsmechanismen, subjektive Bewertungen etc. mit erhoben werden. Insgesamt scheint eine multimethodale Herangehensweise in der Erfassung von Zeitdruck besonders vielversprechend.

Abstract (english)

This paper focuses on the empirical assessment of people experiencing time pressure. The aim is to explore problems in the measurement of time pressure by using qualitative interviews. A distinction was made between four different groups: "Time prosperity", "no time pressure", "time pressure" and "essential time pressure". These groups are examined in reference to their socio-demographic characteristics. Using qualitative content analyses (Mayring, 2010), statements of the respondents concerning the experience of time pressure have been analyzed in order to achieve information for creating a specific questionnaire. According to the grounded theory (Glaser & Strauss, 1998), a system of categories is designed which allows an integrated description of the experience of time pressure in relation to subjective well-being. One finding is that the experience of time pressure is a widespread phenomenon. There is a difference in the results depending on using either quantitatively or qualitatively gained data: Persons who suffer under essential time pressure are not more frequently higher educated, from urban areas or females as claimed from Statistik Austria (2010) using quantitative data. Findings in this paper show that there are as often men, people with lower educational level or people from rural areas who suffer under essential time pressure. Referring to the construction of questionnaires, there is some evidence that items with subjective contents (feelings, thoughts, behavior, wishes and aims) and also items based on more objective topics (time conflicts, consequences of time pressure concerning different areas of life etc.) should be used. In exploring the experience of time pressure in a more sophisticated way, further areas, which are related to time pressure, shall be taken into account (for example personal resources, coping mechanisms and subjective evaluations). A combination of qualitative and quantitative measurements could be an adequate and effective approach for further investigations of time pressure.

Inhaltsverzeichnis

I	Einleitung	1
II	Theorieteil.....	3
1	Zeit in der Psychologie	3
1.1	Die Struktur des Zeitbewusstseins	5
1.1.1	Zeitperspektive	5
1.1.2	Der Umgang mit der Zeit	6
1.1.3	Zeiterleben.....	10
1.2	Historische Entwicklung zum modernen Zeitbewusstsein	14
1.3	Kulturelle Unterschiede im Zeitbewusstsein.....	15
2	Subjektives Wohlbefinden	18
2.1	Das Konzept des subjektives Wohlbefinden	18
2.2	Zur empirischen Erfassbarkeit von subjektivem Wohlbefinden	19
2.3	Zeitwohlstand und subjektives Wohlbefinden.....	21
3	Zeitknappheit und Zeitdruck	23
3.1	Zeitknappheit und Zeitdruck als gesellschaftliches Problem.....	23
3.2	Zeitknappheit und Zeitdruck im Zusammenhang mit subjektivem Wohlbefinden	26
3.3	Erklärungsmodelle für das Erleben von Zeitknappheit und Zeitdruck.....	28
3.3.1	Theorie der sozialen Beschleunigung	28
3.3.2	Psychologische Erklärungsansätze zur Entstehung von Zeitstress.....	30
3.4	Zur empirischer Erfassbarkeit von Zeitknappheit und Zeitdruck.....	33
3.5	Definition der verwendeten Begriffe	37
4	Fragestellungen und Zielsetzungen der Arbeit	39
4.1	Fragestellung 1: Charakteristika der Stichprobe	39
4.2	Fragestellung 2: Wie wird das Erleben von Zeitknappheit und Zeitdruck in qualitativen Interviews geschildert?.....	40
4.3	Fragestellung 3: Welches Kategoriensystem ist geeignet, um die mit Zeitdruck in Zusammenhang stehende Bereiche zu beschreiben?	41

III Empirischer Teil	43
5 Vorstellung der Gesamtstudie	43
6 Fragestellung 1: Charakteristika der Stichprobe.....	45
6.1 Klassifizierung der Gesamtstichprobe.....	45
6.2 Soziodemographische Beschreibung der Gesamtstichprobe	46
6.2.1 Geschlecht.....	47
6.2.2 Stadt/Land	48
6.2.3 Alter	50
6.2.4 Bildungsgrad	51
6.2.5 Anzahl der im Haushalt lebenden Kinder	53
6.2.6 Familienstand	54
6.3 Soziodemographische Merkmalskombinationen im Zusammenhang mit dem Erleben von Zeitdruck oder Zeitknappheit.....	55
6.4 Unterschiede von Glücks- und Zufriedenheitsbewertungen zwischen den gebildeten Gruppen.....	59
6.5 Beschreibung der gebildeten Gruppen.....	62
6.5.1 Beschreibung der Gruppe „Zufriedenheit mit Zeitverwendung“	62
6.5.2 Beschreibung der Gruppe „Zeitknappheit ist kein nennenswertes Thema“	66
6.5.3 Beschreibung der Gruppe „Zeitknappheit“	66
6.5.4 Beschreibung der Phänomengruppe „Zeitdruck“	70
7 Fragestellung 2: Wie wird das Erleben von Zeitknappheit oder Zeitdruck in qualitativen Interviews dargestellt?	72
7.1 Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2010)	72
7.2 Auswertung und Ergebnisse.....	74
7.2.1 Deskriptive Gesamtanalyse	74
7.2.2 Kategorie 1: Gefühle und Gefühlszustände	76
7.2.3 Kategorie 2: Spezifische Gedanken.....	81
7.2.4 Kategorie 3: Wünsche und Ziele	84
7.2.5 Kategorie 4: Verhaltensweisen	88
7.2.6 Kategorie 5: Objektivierbare Schilderungen zu Zeitknappheit	92
7.3 Beantwortung der Fragestellung 2	100

8 Fragestellung 3: Welches Kategoriensystem ist geeignet, um die mit Zeitdruck in Zusammenhang stehende Bereiche zu beschreiben?.....	105
8.1 Grounded Theory.....	105
8.2 Auswertung.....	106
8.2.1 Methodisches Vorgehen.....	106
8.2.2 Veranschaulichung des Schreibens von theoretischen Memos.....	107
8.2.3 Das vorläufige Kategoriensystem	118
8.3 Ergebnisse	120
8.3.1 Beschreibung des endgültigen Kategoriensystems	120
IV Diskussion und Ausblick	137
V Zusammenfassung	145
Abbildungsverzeichnis	1487
Tabellenverzeichnis	148
Literaturverzeichnis	151
Anhang	157
Zuordnung der Interviewbezeichnungen.....	157
Beispielsauszug aus einem Transkript	158
Leitfaden für das biographische Interview	160
Eidesstattliche Erklärung.....	163
Lebenslauf.....	165

I Einleitung

Das Thema der vorliegenden Diplomarbeit findet innerhalb eines Projektes unter der Leitung von Dr. Ivo Ponocny von der MODUL Universität statt. Es beschäftigt sich mit dem Zusammenhang zwischen Lebensbedingungen, der Lebensqualität und dem subjektiven Wohlbefinden und den damit einhergehenden Messproblematiken. Das Projekt ist angelegt als Pilotstudie, die anhand von qualitativen und quantitativen Methoden, nämlich Fragebögen, Tagebüchern und explorativen Interviews an einer großen Anzahl von Personen in Österreich in verschiedenen Regionen möglichst allumfassend versucht, deren Lebensbedingungen und deren Auswirkungen auf ihr subjektives Wohlbefinden zu erheben (Ponocny, Weismayer, Dressler & Stross, 2012).

Das Erleben von Zeitknappheit und Zeitdruck ist das spezifische Thema, welchem sich die vorliegende Diplomarbeit widmet. Für mich persönlich war die Beobachtung interessant, wie selbstverständlich Menschen Zeitdruck hinnehmen und mit welcher Normalität sie sich mit der scheinbar naturgegebenen Tatsache, dass es einfach gerade stressig ist, abfinden. Es wird fest davon ausgegangen, dass wenn dies oder jenes vorbei wäre, wieder ruhigere Zeiten beginnen würden. Dass diese Hoffnung oft zur Illusion werden kann, zeigen beispielsweise Ergebnisse des österreichischen Arbeitsgesundheitsmonitors, welche in einer Pressekonferenz in Wien zum Thema gemacht wurden. Demnach wird hoher Zeitdruck als eine der Hauptursachen für die psychische Belastung von Arbeitnehmerinnen und -nehmern gesehen (Raml, 2012).

Das Phänomen Zeit im Allgemeinen ist zu einem pulsierenden Thema geworden, was ein Blick auf die Belletristik zeigt. Ob „Die Zeit, die Zeit“ von Martin Suter, „Momo“ von Michael Ende als Klassiker oder die Flut an Zeitmanagementratgebern – das breite Interesse der Öffentlichkeit am Thema Zeit scheint gegeben. Zeitliche Strukturen durchweben den gesamten praktischen Alltag. Alle Erlebnisse, Erfahrungen und Tätigkeiten sind eingebettet in ein Netz von Zeitstrukturen, nach denen wir uns mehr oder weniger orientieren müssen und anhand derer wir unsere Zeit gestalten.

Die Frage nach einer gut verbrachten Zeit, nach erfüllter Zeit, ist Kern der Forschung zum subjektiven Wohlbefinden. Der Erforschung des subjektiven Wohlbefindens

kommt immer größere Aufmerksamkeit und Bedeutung zu. Im Jahr 2008 beauftragte der frühere französische Präsident Nicolas Sarkozy die Ökonomen Joseph Stiglitz, Amartya Sen und Jean Paul Fitoussi herauszufinden, welche weiteren Indikatoren neben dem Bruttoinlandsprodukt für die Entwicklung und für den Fortschritt einer Gesellschaft herangezogen werden können. Um die Lebensqualität der Menschen zu erfassen und daraus politische Konsequenzen ableiten zu können, sind demnach nicht nur materielle Dimensionen wesentlich, sondern auch ökologische und soziale Gesichtspunkte unbedingt zu berücksichtigen (Stiglitz, Sen & Fitoussi, 2009). Basierend auf dieser Forderung ist es ein zentrales Ziel nationaler und internationaler Bestrebungen geworden, neben objektiven Lebensbedingungen auch die subjektive Einschätzung des Wohlbefindens als wichtige Informationsquelle für den Wohlstand eines Landes heranzuziehen.

In der vorliegenden Arbeit wird auf diese angesprochenen Bereiche genauer eingegangen. Im Theorieteil wird zuerst die Thematik Zeit in der Psychologie allgemein beschrieben, im Anschluss daran wird das Feld des subjektiven Wohlbefindens näher dargestellt und abschließend wird der Fokus spezifisch auf das Erleben von Zeitknappheit und Zeitdruck und damit einhergehende Messproblematiken gelegt. Im empirischen Teil der vorliegenden Arbeit wird anhand von qualitativen Interviews die Frage behandelt, wie sich Personen überhaupt zu dem relativ unerforschten Gebiet von Zeitdruck und Zeitknappheit äußern. Auf welche Probleme könnte man bei einer Erfassung von Zeitknappheit stoßen? Zudem soll beleuchtet werden, welche Bereiche bei einer weiteren der Erforschung des Erlebens von Zeitdruck, insbesondere im Zusammenhang mit subjektivem Wohlbefinden, mitberücksichtigt werden könnten.

II Theorieteil

1 Zeit in der Psychologie

Innerhalb dieses Kapitels wird näher auf Begriffe des Zeitbewusstseins in der Psychologie eingegangen. Das Modell von Plattner (1990) zum Zeitbewusstsein wird skizziert und mit neueren Forschungsergebnissen, die mit subjektivem Wohlbefinden in Zusammenhang stehen, veranschaulicht. Anschließend wird zum besseren Verständnis der Thematik in einem geschichtlichen Rückblick die Entstehung unseres heutigen Zeitverständnisses nachskizziert und kulturelle Einflüsse auf das Zeitbewusstsein beschrieben.

Die Frage nach der Zeit beschäftigt Menschen seit Jahrhunderten. Die Versuche von möglichen Antworten sind jedoch abhängig vom Blickwinkel, denn je nach Disziplin werden unterschiedliche Zeitbegriffe verwendet: Das Verständnis von Zeit als physikalische Größe – trotz der Abkehr von einer objektiven Zeit nach Newton – ist geprägt von einer Beschäftigung mit Fragen nach der Messbarmachung von Zeit. Andere Naturwissenschaften wie die Biologie erforschen circadiane Rhythmen von Lebewesen. Die Philosophie interessiert sich für das Wesen der Zeit, die Zeit an sich. Innerhalb der Soziologie geht es vor allem um soziale Funktionen von Zeit. Geschichtlich ist von Belang, wie sich Zeitauffassungen unter kulturellen und historischen Einflüssen ändern (Morgenroth, 2008).

Wie man sieht, ist das Phänomen der Zeit von unterschiedlichen Richtungen ausgehend erforschbar und oft fällt eine Abgrenzung zwischen den Disziplinen nicht leicht. In der vorliegenden Arbeit ist die psychologische Perspektive von Relevanz.

Innerhalb der psychologischen Perspektive wird die subjektive Zeit untersucht, welche im Gegensatz zur objektiven Zeit, das „innere Zeitgefühl des Menschen“ (Hinz, 2000, S. 9) bezeichnet. Wie der Zeitforscher Fraisse (1985) bemerkte, waren sich alle Philosophen, welche sich mit der Zeit beschäftigten einig, dass Zeit aus Veränderung entsteht. Diese Veränderungen werden subjektiv erlebt und sind nicht selten von der objektiven Zeit abgekoppelt (Morgenroth, 2008). Zeit vergeht schnell oder schleicht dahin, wird vergessen oder setzt unter Druck. Der Alltag des Menschen ist dadurch bestimmt, wie mit Zeitstrukturen umgegangen wird, wie Zeiträume genutzt

werden und wie diese Zeit erlebt wird (Plattner, 1990). Um diese subjektiven Erlebnisweisen innerhalb der Psychologie zu erforschen, gibt es bisher noch keine einheitlichen Definitionen. Nach Hinz (2000) ist von „Zeiterfahrung, Zeiterleben, Zeitgefühl, Zeitgedächtnis, Zeitsinn, Zeitwahrnehmung, Zeitschätzung, Zeitvorstellung, Zeitorientierung, Zeithorizont, Zeitperspektive, Zeitbewußtsein“ (S. 9) etc. die Rede. Es gibt zwar mehrere Versuche einer Systematisierung von psychologischen Phänomenen von Zeit, jedoch beanstandet Plattner (1990) dabei begriffliche Unklarheiten, mangelnden theoretischen Bezug und uneinheitliche Operationalisierungen.

Die vorliegende Arbeit bezieht sich auf ein theoretisches Rahmenmodell zum Zeitbewusstsein nach Plattner (1990). Zeitbewusstsein ist demnach ein Überbegriff für psychologische Phänomene von Zeit. Die Zeitperspektive, das Zeiterleben und der Umgang mit der Zeit stellen die drei Komponenten des Zeitbewusstseins dar. Diese drei Komponenten werden in der folgenden Abbildung 1 veranschaulicht und in den folgenden Kapiteln näher beschrieben.



Abbildung 1. Struktur des Zeitbewusstseins (adaptiert nach Plattner, 1990).

1.1 Die Struktur des Zeitbewusstseins

1.1.1 Zeitperspektive

Unter Zeitperspektive versteht Plattner (1990) das „aktuelle Bezogensein des Menschen auf Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft“ (S. 33). Je nachdem, wie stark sich Personen auf eine bestimmte Zeit beziehen, unterscheiden sich auch deren Handlungsprioritäten für die Gegenwart. Zimbardo und Boyd (1999) gehen davon aus, dass die Zeitperspektive zwar abhängig von verschiedenen Situationen unterschiedlich ausgeprägt ist (beispielsweise Urlaubstage vs. Erwerbstätigkeit), sie aber dennoch als relativ stabiles Persönlichkeitsmerkmal aufgefasst werden kann. Sie entwickelten einen Fragebogen zur Erfassung der Zeitperspektive basierend auf fünf Faktoren: „past-negative“, „past-positive“, „present-hedonistic“, „present-fatalistic“ und „future“. Die Studie zeigte, dass bei Menschen mit einer hohen Gegenwartsorientierung - welche als Personen beschrieben werden, die im Moment leben oder offen sind für neue Erfahrungen und Erlebnisse - die Wahrscheinlichkeit für Drogenkonsum, zu schnelles Fahren oder ungeschützten Geschlechtsverkehr höher ist als bei anderen zeitlichen Orientierungen (Zimbardo & Boyd, 1999). Die Fähigkeit in der Gegenwart zu leben und das Hier und Jetzt zu genießen, also eine gegenwartsorientierte Haltung, wird jedoch auch mit Lebenszufriedenheit in Verbindung gebracht. So deuten Ergebnisse aus Untersuchungen, welche auf der Operationalisierung von Zimbardo und Boyd (1999) aufbauen, darauf hin, dass Menschen, welche die Fähigkeit haben ihre Zeitperspektiven abhängig von der momentanen Situation zu verändern, ein signifikant höheres Wohlbefinden haben als Personen mit anderen Profilen von Zeitperspektiven (Drake, Duncan, Sutherland, Abernathy & Henry, 2008).

So scheint es wichtig zu sein, abhängig vom Kontext möglichst gut zwischen den verschiedenen Orientierungen - und den damit einhergehenden Verhaltensweisen - wechseln zu können. Während einer Arbeitssituation sind beispielsweise zukunftsorientierte Verhaltensweisen, wie Zielerreichung, Bedürfnisaufschub und Disziplin wertvoll, wohingegen an freien Tagen eine gegenwartsorientierte oder in sozialen Situationen eine positive vergangenheitsorientierte Perspektive eher zum Wohlbefinden beitragen kann. Somit ist nicht die Zeitorientierung an sich ausschlaggebend

für subjektives Wohlbefinden, sondern eher die Fähigkeit, abhängig vom Kontext flexibel verschiedene Zeitperspektiven anzuwenden (Boniwell, 2005).

1.1.2 Der Umgang mit der Zeit

Der Umgang mit der Zeit, als zweite Komponente des Zeitbewusstseins, wird als die Bewältigung bestimmter Anforderungen gesehen, die sich aus der Alltagszeit ergeben (Plattner, 1990). Diese Anforderungen bestehen vor allem aus dem Einteilen und dem Planen von Zeit, dem Ausfüllen von Zeit mit bestimmten Tätigkeiten und dem Ausrichten von Handlungen an zeitlichen Strukturierungen. Der Umgang mit der Zeit ist nach Plattner (1990) auf einer handlungsbezogenen Ebene anzusiedeln und weist eher einen pragmatischen Charakter auf. Sie unterteilt den Umgang mit Zeit in subjektive Merkmale, wie der Zufriedenheit mit fremd- oder eigenbestimmter Zeitstrukturierung, Zufriedenheit mit den Tätigkeiten, eine bewusste Orientierung an der Zeit, die subjektive Bedeutsamkeit von Zeit und spezifische Probleme im Umgang mit der Zeit. Ob es zu individuelle Problemen beim Umgang mit der Zeit kommt, hängt nach Plattner (1990) nicht davon ab, ob und auf welche Art und Weise man sich die Zeit einteilt, was den Ansatz von vielen Zeitmanagementtechniken darstellt, sondern von der subjektiven Wichtigkeit von Zeit an sich und dem Umgang mit dieser. So sollten zum Beispiel Fragen danach gestellt werden, wie bedeutsam es für eine Person ist, den Tag sinnvoll nutzen zu wollen. Wird beispielsweise das Planen als Hilfe oder Belastung angesehen oder dies überhaupt nicht reflektiert? Oder wie zufrieden sind Personen generell mit dem eigenen Umgang mit Zeit (Plattner, 1990)? Auch Boniwell (2005) untersuchte, welche Faktoren bedeutsam sind im Zusammenhang mit der Wahrnehmung der eigenen Zeitverwendung und dem subjektiven Wohlbefinden. Dabei nennt sie das Empfinden von Sinnhaftigkeit bei Tätigkeiten, die Zufriedenheit mit den zu erfüllenden Tätigkeiten beziehungsweise sich regelmäßig Zeit für eigene Bedürfnisse zu nehmen als Hauptbestandteile für subjektives Wohlbefinden (Boniwell, 2005).

Zusätzlich zum subjektiv wahrgenommenen Umgang mit der Zeit sollten nach Plattner (1990) objektivierbare Merkmale berücksichtigt werden. So können für das subjektive Wohlbefinden der Personen äußere Bedingungen eine weitere wichtige Rolle spielen. Dies sind Anforderungen der aktuellen Lebenssituation, wie zum Beispiel das Ausmaß, die Verbindlichkeit und Stabilität fremdbestimmter Zeitstrukturierung

oder das Ausmaß und Vorhersehbarkeit von zu bewältigenden Aufgaben. Auch biographische Erlebnisse, insbesondere Erfahrungen aus der Berufslaufbahn, können zusätzlich den individuellen Umgang mit Zeit wesentlich mitbestimmen.

Wie oben beschrieben ist das Ausfüllen von Zeit mit bestimmten Tätigkeiten nach Plattner (1990) eine Komponente des Umgangs mit der Zeit. Aaker, Rudd und Mogilner (2011) nennen fünf Prinzipien für eine Zeitverwendung, welche das Wohlbefinden steigern sollen.

Erstens steigert Zeit, verbracht mit nahestehenden, vertrauten oder befreundeten Personen, das Wohlbefinden. Wenn man davon ausgeht, dass Erwerbsarbeit einen sehr bedeutenden Lebensbereich darstellt, wäre eine wichtige Implikation dieses Prinzips, dass mit der Verbesserung der Beziehungen zu Kolleginnen und Kollegen auch die Zufriedenheit steigt (Mogilner, 2011).

Als zweites Prinzip nennen die Autoren, dass Zeit mit Tätigkeiten verbracht werden soll, welche einen hohen persönlichen Wert verkörpern. Die an sich selbst gestellte Frage, ob das momentane Tun auch auf längere Zeit gesehen einen hohen persönlichen Wert hat, könnte die Wahrscheinlichkeit erhöhen, Zeit mit Tätigkeiten zu verbringen, welche Menschen glücklicher machen. So sind beispielsweise positive Erlebnisse, welche länger in Erinnerung bleiben, subjektiv wertvoller, da sie das Vergnügen eines einzelnen Momentes über Erinnerungsprozesse ausweiten können (Mogilner, 2011).

Drittens legen neurowissenschaftliche Erkenntnisse nahe, dass die reine Vorstellung von schönen Erlebnissen, beispielsweise die Vorfreude oder das Planen eines Urlaubes, unabhängig von der tatsächlichen Verwirklichung, das Wohlbefinden steigern kann (Mogilner, 2011).

Das vierte Prinzip besagt, dass die vorhandene Zeit subjektiv ausgeweitet werden kann. Eine gegenwartsorientierte Haltung, das heißt eine Konzentration auf das „Hier und Jetzt“ kann die wahrgenommene Geschwindigkeit von Zeit reduzieren. Diese erlebte Verlangsamung kann dazu führen, dass Menschen sich weniger gehetzt fühlen. In einer Studie hatten beispielsweise Personen, welche angewiesen worden sind, länger und tiefer zu atmen, das Gefühl, mehr Zeit zur Verfügung zu haben und empfanden den Tag als länger (Rudd & Aaker 2010; zitiert nach Aaker, Rudd &

Mogilner, 2011, S. 9). Einen ähnlichen Effekt hat ebenso das Aufwenden von Zeit für andere Personen (Mogilner, Chance & Norton, 2012). Außerdem kann auch das Gefühl von Kontrolle über Zeit die Wahrnehmung von Zeit verlangsamen. Kontrollgefühl spielt generell eine große Bedeutung. Die Kontrolle darüber, wie frei verfügbare Zeit verbracht wird, weist einen starken Zusammenhang mit dem subjektiven Wohlbefinden auf. So wirkt sich zeitliche Autonomie sowohl positiv auf die Zufriedenheit mit der Freizeit als auch auf die gesamte Lebenszufriedenheit aus (Eriksson, Rice & Goodin, 2007).

Als letztes Prinzip für eine Steigerung des Wohlbefindens wird das Vorhandensein des Bewusstseins genannt, dass sich die Bedeutung von Glück und die Art und Weise, wie man es erlangt, über das Lebensalter hinweg ändern kann. So sollten wir Karriereentscheidungen oder Lebensentscheidungen nicht ausschließlich auf unseren jetzigen Vorstellungen von der Zukunft, sondern auch in Hinblick auf das Wissen von möglichen Veränderungen in der Vorstellung von Glück, aufbauen. Beispielsweise ist für die Zufriedenheit von Menschen im höheren Erwachsenenalter das Zusammensein mit Familie und Freunden ausschlaggebender als für jüngere Personen (Carsensen, 2006).

Die Autoren fassen ihre aufgestellten Prinzipien in Form der folgenden Ratschläge, die zur Erhöhung des Wohlbefindens beitragen sollen, zusammen: Erstens, verbringen Sie die Zeit mit den richtigen Personen. Zweitens, verbringen Sie die Zeit mit den richtigen Tätigkeiten. Drittens, denken Sie an angenehme Erlebnisse. Viertens, weiten Sie Ihre vorhandene Zeit aus. Fünftens seien sie sich den Veränderungen bezüglich der Bedeutung von Glück in Hinblick auf Entscheidungen, welche die Zukunft betreffen, bewusst (Aaker, Rudd & Mogilner, 2010). Diese genannten Prinzipien betreffen also die Komponente des Ausfüllens von Zeit.

Zum Aspekt des Einteilens und Planens von Zeit sollte der Ansatz des Zeitmanagements betrachtet werden. Zu diesem Thema liegen insgesamt keine einheitlichen Definitionen und relativ uneinheitliche und unklare Forschungsergebnisse vor (Claessens, van Eerde, Rutte & Roe, 2007). Zeitmanagement umfasst nach Claessens et al. (2007) die Reflexion über die eigene Zeitverwendung, planende Verhaltensweisen, wie beispielsweise das Schreiben von To-Do-Listen, Setzen von Zielen oder Prioritäten und Evaluierungen der eigenen Verhaltensweisen. In einer Metaanalyse

zeigte sich im Gegensatz zu kritischen Stimmen in Bezug auf die Effektivität von Zeitmanagementstrategien eher die Tendenz zu einem positiven Zusammenhang zwischen Zeitmanagementtechniken und Zufriedenheit im Beruf, sowie einer negativen Korrelation zwischen Stresssymptomen und Zeitmanagementtechniken (Claessens, van Eerde, Rutte & Roe, 2007).

In einer Untersuchung an Studierenden wurde der Umgang mit Zeit im Zusammenhang mit dem Wohlbefinden untersucht. Hinz (2000) operationalisierte den Umgang mit der Zeit anhand Fragen nach Zeit- und Zielplanung (Zeitmanagementtechniken), Zeitstilen (Spontanität, Flexibilität etc.) und individuellen Problemen im Umgang mit der Zeit. Konkrete Ergebnisse aus dieser Untersuchung zeigten beispielsweise, dass eine realistische Planung, das Beachten der persönlichen Leistungskurve und das Nacheinandererledigen von Aufgaben am deutlichsten mit höheren Werten im Wohlbefinden einhergehen. Insgesamt waren die Korrelationen zwischen Zeitmanagementtechniken und dem subjektiven Wohlbefinden jedoch gering ausgeprägt. Bei drei von neun angewendeten Zeittechniken fand Hinz (2000) bei den befragten Personen sogar vermehrt Zeitstress und körperliche Beschwerden. Diese Zeittechniken waren die schriftlichen Zielplanung, das vorherige Planen von Freizeitaktivitäten und das Planen des kommenden Tages am vorhergehenden.

Persönlichkeitsabhängige Verhaltensweisen, welche den Umgang mit Zeit wesentlich mitbestimmen können, sind ebenfalls in der psychologischen Literatur aufgegriffen worden. Prokrastination, also die Angewohnheit Tätigkeiten aufzuschieben (Steel, 2007), Polychronizität, das Ausmaß, in welchem Menschen es bevorzugen sich mit zwei oder mehreren Dingen gleichzeitig zu beschäftigen (Kaufman-Scarborough & Lindquist, 1999) oder eine sogenannte „Time-personality“ - erfasst durch die Skalen „Leisure Time Awareness“, „Punctuality“, „Planning“, „Polychronicity“ und „Impatience“ (Francis-Smythe & Robertson, 1999) - sind Beispiele für individuelle Unterschiede in Bezug auf zeitbezogene Verhaltensweisen.

In der Literatur wird jedoch erwähnt, dass es in der Psychologie erstaunlicherweise relativ wenige Studien zum Umgang mit der Zeit gibt, obwohl dies ein scheinbar relevantes Thema für die Menschen darstellt (Boniwell, 2005; Hinz, 2000; Morgenroth, 2008; Plattner, 1990).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Umgang mit Zeit viele verschiedene Teilaspekte umfasst, vom Ausfüllen der Zeit, über das Planen der Zeit oder der subjektiven Bedeutsamkeit und Zufriedenheit mit der Zeit. Außerdem wird der Umgang mit der Zeit beeinflusst von einer weiteren Vielfalt an Faktoren, wie äußeren Bedingungen, dem Zeiterleben, der Zeitperspektive, persönliche Neigungen im Umgang mit der Zeit etc., welche in einem bunten Wechselspiel jeweils eine andere Bedeutung in Bezug auf das subjektive Wohlbefinden gewinnen können.

1.1.3 Zeiterleben

Die dritte Komponente des Zeitbewusstseins ist das Zeiterleben. Bisher wurde das Zeiterleben innerhalb der Psychologie vor allem unter dem Begriff der Zeitwahrnehmung thematisiert. Innerhalb dieser Forschungsrichtung geht es vor allem um die Wahrnehmung von zeitlicher Abfolge und zeitlicher Dauer (Morgenroth, 2008).

Um Unterschiede bei der Wahrnehmung der zeitlichen Abfolge herauszufinden, werden Personen zwei Reize – Töne, Lichter oder Berührungen – nacheinander vorgegeben. Wenn die Personen nicht mehr unterscheiden können, ob diese Reize nacheinander oder gleichzeitig auftreten, dann ist die individuelle Wahrnehmungsschnelle erreicht (Morgenroth, 2008).

Bei Untersuchungen zur Wahrnehmung von Dauer sollen Personen bestimmte Zeitspannen schätzen. Hierbei wird ein Schwerpunkt auf Studien gelegt, die sich mit ihren Aussagen auf den Millisekunden- und Sekundenbereich beschränken (Morgenroth, 2008). Dabei werden Einflussfaktoren diskutiert, welche sich auf die geschätzte Zeitdauer der Personen auswirken können. Schon 1985 erkannte Revers, dass subjektive Faktoren, wie Aufmerksamkeit, die Gefühlslage oder das Interesse stark an der Zeitwahrnehmung beteiligt sind und „die Subjektivität der Versuchspersonen die Zeitauffassung beherrscht“ (S. 17). Neuere Studien bestätigen diese Auffassung (Grondin, 2010). Zeitdauern werden beispielsweise länger empfunden, wenn wir unter einem höheren Arousal stehen. Wenn Bilder mit emotionalem Inhalt, beispielsweise ärgerliche Gesichter, oder anderen aufregenden Bildern im Vergleich zu neutralen Bildern gezeigt werden, führt dies zu einer zeitlichen Überschätzung (Droit-Volet & Meck, 2007). In einer Metaanalyse mit dem Titel „How emotions colour our perception of time“ kamen die Autoren zu dem Schluss, dass unsere Zeit-

schätzung untrennbar mit der Höhe unseres emotionalen Arousal und der Wahrnehmung der Umwelt verbunden ist und nicht isoliert von kognitiven Prozessen betrachtet werden kann (Droit-Volet & Meck, 2007). Solche beispielhaften dargestellten Ergebnisse gehen einher mit einer breiten Diskussion über Mechanismen, beispielsweise einer inneren Uhr, welche verantwortlich für die Zeitschätzung sein könnten (Grondin, 2010).

In Bezug auf das subjektive Wohlbefinden sind im Gegensatz zur Einschätzung von kurzen Zeitspannen im Sekundenbereich eher Einschätzungen über die subjektive Dauer von länger andauernden Tätigkeiten in der Gegenwart oder die Einschätzung von vergangener oder zukünftiger Lebensdauer interessant. Beispielsweise könnte das Erlebnis von zu schnell verstreichender Zeit Angst machen, weil Menschen mit ihrer eigenen Endlichkeit konfrontiert werden oder der Rückblick auf ein langes und erfülltes Leben die Zufriedenheit steigert. Wittman (2012) macht in diesem Zusammenhang auf eine wichtige Unterscheidung aufmerksam, welche er als Zeitparadox bezeichnet. Hierbei ist es von Bedeutung, ob wir von einer momentanen oder einer nachträglichen Einschätzung der Zeit ausgehen. Wenn man von Alltagsbeobachtungen ausgeht, erkennt man, dass in glücklichen Momenten die Zeit scheinbar dahin fliegt oder sich beim Warten in die Länge ziehen kann. Diese Zeiteinschätzung erfolgt während des Ereignisses. Wenn man jedoch diese Zeiten im Rückblick betrachtet, kommt uns eine Zeit, in der viele Eindrücke abgespeichert worden sind länger vor als eine Zeit, in der sich wenig ereignet hat. Viele neuartige Erlebnisse lassen uns Zeitspannen also retrospektiv länger erscheinen als ereignisärmere Zeitspannen (Zauberman, Levav, Diehl & Bhargave, 2010). So zeigt eine Studie, dass bei Menschen mit Berufen, in denen vermehrt Routinetätigkeiten ausgeführt werden, die vergangene Zeit als schneller vergehend erlebt wird (Avni-Babad & Ritov, 2003). Ein weiteres Phänomen kann in ähnlicher Weise interpretiert werden: Je älter ein Mensch wird, desto schneller scheint die Zeit zu verstreichen (Wittman & Lehnhoff, 2005). Es besteht die Annahme, dass auch hier die Erinnerung von entscheidender Bedeutung ist, nämlich dass mit voranschreitendem Alter immer weniger Ereignisse als erinnerungswürdig eingestuft werden und somit die Ereignisdichte sinkt, was subjektiv die Zeit beschleunigt (Wittman, 2012).

Anders als bisher geschildert, bezieht sich Plattner (1990) mit dem Begriff des Zeiterlebens nicht auf die explizite Bewertung von Zeitdauern, sondern für sie ist vor allem relevant, welche Bedeutung das Erleben von Zeit für das Denken, Fühlen und Handeln der Menschen hat. Sie versteht unter Zeiterleben relativ allgemein „das subjektive Erleben von (Alltags-)zeit“ (Plattner, 1990, S. 71). Das Zeiterleben wird einer emotionalen Ebene zugeordnet. Plattner (1990) definiert das Zeiterleben danach, wie stark die Aufmerksamkeit auf die Zeit gerichtet ist, wie schnell oder langsam vergehend Zeit wahrgenommen wird und wie hoch das empfundene Interesse an gerade ausgeführten Tätigkeiten ist. Es werden drei Qualitäten von Zeiterleben charakterisiert: das Erleben von erfüllter Zeit, das Erleben von Langeweile und Zeitüberfluss und das Erleben von Zeitknappheit und Zeitdruck.

Hergeleitet aus Befragungen definiert Plattner (1990) das Erleben von erfüllter Zeit als „subjektive Erlebnisweise, die gekennzeichnet ist durch ein gesteigertes Empfinden von Zufriedenheit am gegenwärtigen Dasein, bei dem die Bewusstheit von Zeit schwindet und das durch – aus subjektiver Sicht – sinnvolle Aktivitäten ausgelöst werden kann.“ (Plattner, 1990, S. 168). Diese Definition erinnert an das von der Positiven Psychologie aufgegriffene Phänomen von Flow-Erlebnissen. Flow kann beschrieben werden als das freudige Aufgehen in einer Tätigkeit, welches geprägt ist von einem Gleichgewicht zwischen wahrgenommenen Anforderungen und wahrgenommenen Fähigkeiten. Man erlebt die Tätigkeit als fließend, das Zeiterleben ist verändert und man nimmt sich selbst nicht mehr wahr. Die Intensität von Flow-Erlebnissen kann unterschiedlich ausgeprägt sein (Csikszentmihalyi & Nakamura, 2009). Das Erlebnis von erfüllter Zeit beschrieben nach Plattner (1990) wäre somit zumindest mit einer geringen Intensität eines „Flow“ (Csikszentmihalyi & Nakamura, 2009) vergleichbar. Mit der Experience Sampling Method (siehe auch Kap. 3.4) lässt sich gut untersuchen, unter welchen Bedingungen oder bei welchen Aktivitäten oder Gewohnheiten, es wahrscheinlicher ist, dass Personen eine höhere Zufriedenheit empfinden. Csikszentmihalyi und Hunter (2003) nehmen an, dass Personen, welche mehr Zeit in Situationen verbringen, in denen die Bedingungen für ein Flow-Erlebnis gegeben sind, insgesamt glücklicher sind. Sie fanden heraus, dass amerikanische Jugendliche sich bei frei gewählten Freizeitaktivitäten und beim Zusammensein mit Freunden glücklicher einschätzen als in der Schulzeit oder beim Alleinsein. Dieses Ergebnis ist nicht überraschend, aber es zeigt, dass wir bei der Frage nach

dem Erleben von erfüllter Zeit bei einem Kernstück der Wohlbefindensforschung gelandet sind.

Die zweite Form des Zeiterlebens ist das Erlebnis von Langeweile (Plattner, 1990). Langeweile ist gekennzeichnet als eine unangenehme Erlebnisweise, welche mit Inaktivität, Interesselosigkeit und gleichzeitiger Ruhelosigkeit einhergeht (Martin, Sadlo & Stew, 2006). Die Mehrzahl der Studien, die sich mit diesem Thema beschäftigen, weisen Zusammenhänge zwischen Langeweile und geringer Motivation, negativen Emotionen und psychischen Erkrankungen nach (Martin et al., 2006).

Das Erleben von Zeitknappheit und Zeitdruck stellt die dritte Zeiterlebensform nach Plattner (1990) dar. Da dies das zentrale Phänomen der vorliegenden Arbeit darstellt, wird darauf separat in Kapitel 3 eingegangen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Zeitbewusstsein aus drei Komponenten besteht: Der Zeitperspektive, dem Umgang mit der Zeit und dem Zeiterleben. Zeit kann erlebt werden in Form von erfüllter Zeit, Langeweile oder Zeitdruck (Plattner, 1990). Der Grund, warum in der vorliegenden Arbeit auf das Modell von Plattner (1990) Bezug genommen wird, liegt darin, dass das Modell sehr ganzheitlich strukturiert ist und auf komplexe Wechselwirkungen eingegangen werden kann, was in der Arbeit mit qualitativem Material sehr nützlich ist. Erstens wird davon ausgegangen, dass die Zeitperspektive, der Umgang mit der Zeit und das Zeiterleben keine voneinander getrennten Einheiten sind, sondern sich gegenseitig beeinflussen. Zweitens werden weitere Faktoren mit einbezogen, wie zum Beispiel Ereignisse im Lebenslauf, soziokulturelle Merkmale, spezifische Anforderungen aus der momentanen Lebenssituation oder Werthaltungen bezüglich des Umgangs mit Zeit. Drittens ist nach Plattner (1990) das Zeitbewusstsein Voraussetzung für die Identität einer Person. Erst durch die Bewertung einer Vergangenheit und durch den Blick in die Zukunft ist eine Identität des Menschen möglich. Anders ausgedrückt: „Das Gefühl eines dauerhaften Selbst mit einer persönlichen Geschichte und der Gewissheit einer beeinflussbaren Zukunft macht uns als Person aus“ (Wittman, 2011, S. 61).

1.2 Historische Entwicklung zum modernen Zeitbewusstsein

Nach Morgenroth (2008) kann unser heutiges modernes Zeitbewusstsein der westlichen Kultur nur gesehen werden als Ergebnis eines langen geschichtlichen Prozesses.

Philosophische Auffassungen in der Geschichte sind noch heute bedeutend für unsere heutige Einstellung zur Zeit. Besonders zentral ist nach Plattner (1993) die Definition von Aristoteles. Ihm zufolge existiert Zeit als etwas objektiv Gegebenes und zwar unabhängig davon, ob Menschen sie wahrnehmen oder nicht. Im späten Mittelalter wurde auf diese Auffassung zurückgegriffen: William von Ockham (1288-1347) war der Meinung, dass Zeit zwar wie bei Aristoteles objektiv existiere, jedoch auch von den Menschen subjektiv wahrnehmbar sei. Also müsse sie auch für den Menschen sicht- und messbar gemacht werden können, was nach Plattner (1993) die philosophische Grundlage für Bemühungen zur Messbarmachung der Zeit darstellt. Die Erfindung der mechanischen Uhr ist ein Produkt dieses Strebens.

Obwohl es verschiedenste Techniken zur Messung von Zeit schon lange vor der mechanischen Uhr gegeben hat, war die Erfindung der mechanischen Uhr doch eine weitere Voraussetzung für eine nachhaltige Veränderung in Bezug auf das Verhältnis der Menschen zur Zeit (Aveni, 1991). Die erste mechanische Uhr wurde im 13. Jahrhundert erfunden. Nach und nach wurden im 14. Jahrhundert in vielen großen Städten öffentliche Uhren errichtet, was auf die Bürgerinnen und Bürger eine große Faszination ausübte. Aveni (1991) schildert die Auswirkungen dieser – durch technische Neuerungen – immer präsenter werdenden Uhrzeit auf die Lebensweise der Menschen. Das Läuten der Glocken bestimmte den Arbeitsanfang, das Arbeitsende, die Öffnungszeiten des Marktes und ermöglichte auf diese Weise eine präzisere Abstimmung der Tätigkeiten aufeinander.

Nach Garhammer (1999) setzten viele Autoren den Übergang zur Moderne gleich mit einem Übergang von einer zyklischen zu einer linearen Zeitauffassung. Innerhalb einer zyklischen Zeitvorstellung orientiert sich die Lebensweise der Menschen stärker an den Rhythmen der Natur. Diese wiederholen sich ständig und beginnen immer neu. In Agrargesellschaften bestimmen vor allem Wetter- und jahreszeitliche Einflüsse das Arbeitspensum und nicht die Anzahl der Arbeitsstunden. Im Gegensatz

dazu bedeutet eine lineare Zeitvorstellung die verinnerlichte Annahme einer fortschreitenden, sich nicht wiederholenden Zeit, sondern ein Nacheinander von Stadien, die durchlaufen werden und in die Zukunft führen. „Entscheidend [...] ist die rationale Orientierung auf die Zeit, die von ihrer Einmaligkeit, Unumkehrbarkeit und Gestaltbarkeit ausgeht. Die Zukunft erscheint offen und durch gesellschaftlichen Fortschritt bzw. individuell zweckrationales Handeln als gestaltbar“ (Garhammer, 1999, S. 57).

In der beginnenden Industrialisierung und später im Taylorismus war der Höhepunkt dieses rationalen Blicks auf die Zeit erreicht. In den Fabriken wurde die Dauer von Arbeitsschritten gemessen mit dem Ziel, mehr Güter in kürzerer Zeit zu produzieren. Einhergehend mit dieser kapitalistischen Produktionsweise wurde das Bewusstsein von Zeit als Geld tief in den Menschen verankert. Zeit wurde zu einer Ressource, die gleichgesetzt mit Geld, gespart, gewonnen und verwaltet werden konnte. Mit angetrieben von der Kirche wurden Arbeitsdisziplin, Fleiß, Pünktlichkeit und der maximal nutzenbringende und sinnvolle Umgang mit Zeit propagiert und den Menschen in ihrer alltäglichen Arbeitswelt aufgezwungen (Garhammer, 1999; Plattner, 1993). Die Orientierung an der Uhrzeit, das Wissen um die Zeit als kostbares und knappes Gut und eine langfristige Zukunftsperspektive und damit einhergehend die Fähigkeit zu Bedürfnisaufschub sind bis heute Voraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme innerhalb unserer Gesellschaft geblieben.

Zusammengefasst sind viele Faktoren für die Entstehung unseres heutigen Zeitbewusstseins mitverantwortlich: Philosophische Grundlagen, die Erfindung der mechanischen Uhr, die Haltung der Kirche und die einsetzende Industrialisierung sind nur Kernpunkte, welche oben vereinfacht und isoliert voneinander dargestellt wurden.

1.3 Kulturelle Unterschiede im Zeitbewusstsein

Wie bedeutend geschichtliche, kulturelle und wirtschaftliche Faktoren im Zusammenspiel für das Zeitbewusstsein der Menschen sein können, zeigt sich beim Blick auf andere Kulturen. Eine anschauliche Darstellung von kulturellen Unterschieden hinsichtlich sozialer Normen zur Zeitverwendung lieferte Robert Levine (1998) in seinem bekannt gewordenem Buch „Eine Landkarte der Zeit“. Dazu verglichen Levine und Norenzayan (1999) die Geschwindigkeit von großen Städten auf der ganzen

Welt. Sie untersuchten die Gehgeschwindigkeit, das Arbeitstempo und wie exakt an öffentlichen Uhren die Zeit angezeigt wurde. So stellten sie fest, dass in Japan, in Westeuropa und in allgemein wirtschaftlich gut entwickelten Städten das Lebenstempo am schnellsten war und am langsamsten in wirtschaftlich wenig entwickelten Ländern. Kältere Gebiete wiesen eine höhere Schnelligkeit auf (Levine & Norenzayan, 1999). Außerdem orientierten sich Menschen in nördlichen Industrienationen eher an der Uhrzeit und waren pünktlicher. Ländlichere und südlichere Gebiete sowie kollektivistische Kulturen zeigten ein signifikant geringeres Tempo, sie gingen langsamer und orientierten sich weniger an der Uhrzeit (Levine, 1998).

Zeiten für Nichtstun – in industrialisierten Gesellschaften eher negativ konnotiert als „faul sein“ – haben in anderen Kulturen einen sehr hohen Stellenwert und Zeitdruck, Eile und Hektik werden in manchen Gesellschaften als Zeichen für zu viel Gier interpretiert. Diese unterschiedlichsten Bewertungsmaßstäbe prägen Verhaltensweisen von Menschen und könnten mit dafür verantwortlich sein, dass Menschen in wirtschaftlich weniger entwickelten Ländern mehr Zeit mit ihren Familien und Freunden verbringen (Levine, 1998).

In Bezug auf das subjektive Wohlbefinden fanden Levine und Norenzayan (1999) heraus, dass in Gebieten mit einem höheren Lebenstempo zwar die Raten an koronaren Herzerkrankungen und die Zahl der Rauchenden höher sind, sich jedoch die Menschen insgesamt glücklicher und zufriedener einschätzen. Wenn von Kausalannahmen ausgegangen wird und ein höheres Lebenstempo Stress und dadurch gesundheitliche Probleme bewirkt, sollte dann nicht auch die Lebenszufriedenheit geringer sein? Die Autoren diskutieren den gesellschaftlichen Kontext als eine Schlüsselrolle zur Erklärung dieses Phänomens. Wirtschaftlicher Wohlstand und Individualität sind zentrale Werte in westlichen Gesellschaften, welche sowohl negative als auch positive Konsequenzen nach sich ziehen. Möglicherweise überwiegen jedoch insgesamt die positiven Auswirkungen, wie gesellschaftliche Anerkennung für Produktivität oder materieller Reichtum, was zu einer höheren Zufriedenheit führt (Levine & Norenzayan, 1999).

Zusammenfassend lässt sich erkennen, dass verschiedene Kulturen ein unterschiedliches Verhältnis zu Zeit haben und dies den Charakter von Regionen und die Verhaltensweisen der Menschen stark prägen kann. Gesellschaftliche Bedingungen und

soziale Normen und Werte sind also weitere wichtige Faktoren, die sich auf unsere Einstellung zur Zeit, den Umgang mit der Zeit und damit insgesamt auf unser Zeitbewusstsein auswirken.

2 Subjektives Wohlbefinden

Zu Beginn wird ein mögliches Konzept von subjektivem Wohlbefinden skizziert, um danach auf bisherigen Erfassungsmethoden und ihre Messproblematiken näher einzugehen. Im letzten Unterkapitel werden Zeitwohlstand, als Gegenstück zu Zeitknappheit, und subjektives Wohlbefinden im Zusammenhang betrachtet.

2.1 Das Konzept des subjektives Wohlbefinden

Subjektives Wohlbefinden (SWB) ist zu einem hochaktuellen Themengebiet geworden, welches eine verwirrende Vielfalt an Konzeptualisierungen bietet. Die vorliegende Arbeit bezieht sich auf das Konzept von Diener (1984), für den subjektives Wohlbefinden das Vorhandensein von positiven, ein geringes Level an negativen Gefühlen und Stimmungen und eine insgesamt positive Bewertung des eigenen Lebens sowie von wichtigen Bereichen des Lebens umfasst. Die Bewertung des eigenen Lebens, die Lebenszufriedenheit, stellt die kognitiv-evaluative Komponente des subjektiven Wohlbefindens dar, während Stimmungen und Gefühle, als emotionale Reaktionen auf Ereignisse, die affektive Komponente darstellen (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Bei den emotionalen Reaktionen wird von getrennten Affektsystemen ausgegangen, was bedeutet, dass negative und positive Emotionen sich zwar gegenseitig beeinflussen können, jedoch trotzdem klar trennbar sind und deswegen auch beide erfasst werden sollte (Diener et al., 1999). In der Übersichtsarbeit, in welcher die Autoren über drei Jahrzehnte Forschung zu subjektivem Wohlbefinden näher beleuchten, kommen die Autoren zum Schluss, dass es weniger die demographischen Variablen, sondern psychologische Faktoren sind, die einen großen Teil der Varianz an subjektivem Wohlbefinden erklären. Forschungen konzentrierten sich in der Vergangenheit eher auf sogenannte bottom-up-Ansätze, welche äußere Bedingungen, Ereignisse oder demographische Variablen in Bezug auf das subjektive Wohlbefinden untersuchten. Jedoch gestalteten sich die Effekte objektiver Variablen oft enttäuschend gering, woraufhin eine stärkere Hinwendung zu top-down-Prozessen begonnen hat. Top-down-Prozesse betonen, wie eine Person Ereignisse wahrnimmt. Nach Diener et al. (1999) sind es vor allem Persönlichkeitsstrukturen, kognitive Prozesse, wie beispielsweise soziale Vergleiche oder Ziele einer Person,

oder Adaptions- und Copingmechanismen, welche einen großen Einfluss auf das subjektive Wohlbefinden einer Person haben. Natürlich sollten diese beiden Seiten nicht getrennt voneinander gesehen werden, sondern es muss von komplexen Interaktionen zwischen den Eigenschaften einer Person, ihren Werten und Zielen und den umgebenden Bedingungen ausgegangen werden.

2.2 Zur empirischen Erfassbarkeit von subjektivem Wohlbefinden

Subjektives Wohlbefinden kann auf mehrere Arten erhoben werden. Ein Beispiel für einen Fragebogen zur Erhebung von subjektiven Wohlbefinden ist die Skala von Ryff (1989). Diese basiert auf der Annahme, dass Skalen mit einer höheren Anzahl an Items, Ergebnisse mit einer höheren Reliabilität zur Folge haben als vorhandene Single-Item-Skalen. Der von ihm entwickelte Fragebogen basiert auf den Faktoren Selbstakzeptanz, positive Beziehung zu Anderen, Autonomie, Kontrolle der Umwelt, Sinnhaftigkeit und persönliches Wachstum (Ryff, 1989).

Weitere relativ aufwändige Erhebungsverfahren sind Tagebuchmethoden, wie die Day-Reconstruction-Method (DRM) oder die Experience-Sampling-Method, welche den großen Vorteil bieten zusätzlich zum subjektiven Wohlbefinden beispielsweise Umgebungsbedingungen und die Häufigkeit oder Dauer von positiven Affekten mit zu berücksichtigen (Kahnemann & Krueger, 2006). Darauf wird näher in Kapitel 3.4. eingegangen.

Eine große politische Bedeutung kommt breit angelegten internationalen Befragungen zu, in welchen ebenfalls Fragen zu globalen Einschätzungen der Lebenszufriedenheit oder dem Glücksempfinden der Personen gestellt werden. Ein Beispiel hierfür ist die World Values Survey, in deren Rahmen Daten zu subjektivem Wohlbefinden zur öffentlichen Verfügung gestellt werden. Derzeit läuft eine neue Erhebungswelle von 2010-2013, welche mindestens 50 Länder weltweit umfasst (<http://www.worldvaluessurvey.org/>). Europaweit schließen auch die European Quality of Life Survey (EQLS) oder Befragungen der europäischen Stiftung zur Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen (EU-SILC) einfache Fragen zum subjektiven Wohlbefinden mit ein. Beispielsweise werden die Personen zu ihrer Zufriedenheit mit einzelnen Lebensbereichen gefragt oder um eine globale Einschätzung ihrer Zufriedenheit gebeten.

Hierbei soll auf einer sechsstufigen Skala ((6) = *Sehr zufrieden*, (5) = *ziemlich zufrieden*, (4) = *eher zufrieden*, (3) = *eher unzufrieden*, (2) = *ziemlich unzufrieden*, (1) *sehr unzufrieden*) beantwortet werden: „Wie zufrieden sind Sie gegenwärtig, alles in allem mit ihrem Leben?“ (EU SILC, Datenerhebung, 2011).

Abhängig von den Zielen der Untersuchungen, gibt es demnach unterschiedlich aufwändig oder fundierte Herangehensweisen in dem Bemühen subjektives Wohlbefinden zu erfassen.

Bezogen auf die gerade vorgestellten Large-Scale-Surveys, gibt es jedoch einige Messproblematiken. Kahneman und Krueger (2006) sehen Einschätzungen von Lebenszufriedenheit oder das Glücksempfinden als rückblickende Bewertungen, welche durch die momentane Stimmung oder Gedächtnisprozesse beeinflusst werden können. Diese Stimmungen wiederum können durch äußere Kontextvariablen wie dem Wetter, einer gerade zufällig gefundenen Geldmünze (Schwarz, 1987) oder der Reihenfolge der vorgegebenen Items mitbestimmt werden.

Trotzdem gibt es Hinweise darauf, dass die Messungen von subjektivem Wohlbefinden als relativ valide gesehen werden können. Wenn man Fragen zu Lebenszufriedenheit und Glücksempfinden mit eher objektiven Kriterien, wie der Häufigkeit von Lachen, der Herzfrequenz, bildgebenden Verfahren, der Schnelligkeit von Wundheilung oder demographischen Variablen vergleicht, zeigen sich deutliche Zusammenhänge (Kahneman & Krueger, 2006). Ein ähnliches Bild zeichnet sich ab für die Beziehung zwischen subjektivem Wohlbefinden und weiteren subjektive Einschätzungen. So korrelieren Bewertungen von befreundeten oder bekannten Personen, der selbst eingeschätzte Gesundheitszustand oder die Schlafqualität oder Persönlichkeitsdimensionen ebenfalls mit angegebenen Zufriedenheits- oder Glücksleveln. Für alle diese Variablen wurde ein Zusammenhang in die zu erwartende Richtung nachgewiesen. Zusätzlich haben äußere Lebensumstände wie Heirat oder Scheidung Auswirkungen auf die Angaben von subjektivem Wohlbefinden (Kahnemann & Krueger, 2006). Desweiteren wurde von Diener und Eid (2004) herausgearbeitet, dass intraindividuelle Schwankungen generell über die Zeit relativ gering sind, wobei eine Verwendung einer höheren Anzahl von Items mit einer höheren Retestreliaibilität einhergehen könnte (Eid & Diener, 2004).

Trotz dieser Zusammenhänge wiesen Ponocny et al. (2012) auf weitere kritische Punkte bei der Erfassung von subjektivem Wohlbefinden anhand von Single-Item-Skalen hin. So wenden Befragte beispielsweise unterschiedliche individuelle Konzepte von Zufriedenheit und Glück an, die nicht unbedingt den wissenschaftlichen Definitionen entsprechen. Für manche besteht kein Unterschied zwischen Glück und Zufriedenheit, andere sehen Zufriedenheit als eine gemäßigtere Form von Glück oder beziehen es auf nur den materiellen Erfolg im Leben. Passend zu dieser Kritik ergab eine Analyse von 12 Millionen persönlichen Blogs, dass sich die Bedeutung von Glück auch über die Lebensspanne ändern kann. Während jüngere Menschen Glück mit aufregenden Erlebnissen verbanden, sahen ältere Personen Glück eher in Gefühlen von Ruhe und Friedlichkeit (Mogilner, Kamvar & Aaker, 2011). Weitere Verzerrungen können auftreten aufgrund von bestehenden sozialen Normen, sich nicht zu beschweren und nicht undankbar zu sein oder aufgrund einer offensichtlichen Unterdrückung von negativen Bewertungen (Ponocny et al., 2012).

Obwohl qualitative Interviews im Zusammenhang mit subjektivem Wohlbefinden eher selten angewendet werden, stellen sie nach Ponocny et al. (2012) einen geeigneten Weg dar, um eben dargestellten Einflussfaktoren auf die Einschätzung von Zufriedenheit oder Glück genauer herauszuarbeiten.

Abschließend lässt sich sagen, dass es einerseits Hinweise auf eine relativ valide und reliable Messbarkeit von subjektivem Wohlbefinden gibt und andererseits jedoch noch deutliche Unzulänglichkeiten, insbesondere in Bezug auf Single-Item-Skalen, bestehen.

2.3 Zeitwohlstand und subjektives Wohlbefinden

Das bekannt gewordene Easterlin-Paradox, welches besagt, dass ab einem bestimmten Einkommenslevel das subjektive Wohlbefinden nur noch minimal steigt, hat eine breite Debatte über den Zusammenhang zwischen Geld und Glück ausgelöst (Easterlin, 1973). Gegenstimmen weisen sowohl innerhalb eines Landes als auch im Vergleich der Länder untereinander einen deutlichen Zusammenhang zwischen dem Bruttoinlandsprodukt und dem subjektivem Wohlbefinden nach (Stevenson & Wolfers, 2008). Befürwortende des Easterlin-Paradox behaupten, dass unter ökonomisch entwickelten Nationen der persönliche Reichtum nur noch wenig mit höhe-

ren Werten an Zufriedenheit einhergehen (Diener & Seligman, 2004). So wurde gezeigt, dass durch finanzielle Belohnungen die intrinsische Motivation verringert werden kann (Deci, 1999) oder dass Menschen, für die Wohlstand und Besitz wertvolle Ziele sind, zu einem geringeren subjektiven Wohlbefinden neigen.

Bei dieser Einkommens-Wohlbefindens-Diskussion überrascht, wie wenig im Gegensatz zu Geld die Ressource Zeit in Bezug auf das subjektive Wohlbefinden untersucht wird (Mogilner, 2010). Lyubomirsky, Sheldon und Schkade (2005) gehen in ihrem „Sustainable Happiness Modell“ davon aus, dass das Level an Zufriedenheit hauptsächlich durch drei Faktoren bestimmt wird, nämlich einem genetisch determinierten Fixpunkt, Faktoren der äußeren Lebenssituation und intentionale Aktivitäten. 50 % der Varianz der Zufriedenheit sollen durch genetische Prädispositionen, 10 % durch äußere Faktoren wie zum Beispiel Familienstatus, Einkommen oder Gesundheit und 40 % durch zufriedenheitssteigernde Aktivitäten und Handlungen erklärt werden. Wenn Zufriedenheit langfristig gesteigert werden soll, dann liegt vor allem an diesen intentionalen Aktivitäten ein Ansatzpunkt der Veränderung. Solche Aktivitäten, wie zum Beispiel das Stärken von sozialen Beziehungen, Hilfsbereitschaft, intrinsische Ziele zu entwickeln und versuchen diese zu erreichen oder regelmäßige körperliche Betätigung sind also mit höherem Wohlbefinden verbunden (Lyubomirski, Sheldon & Schkade, 2005). Beispielsweise sind Menschen besonders glücklich und zufrieden, wenn sie sich mit befreundeten und vertrauten Personen umgeben (Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz, & Stone, 2004).

Alle diese beschriebenen Aktivitäten erfordern jedoch Zeit. Somit kann genügend zur Verfügung stehende Zeit als wesentliche Grundlage für Zufriedenheit gesehen werden und tatsächlich fanden Kasser und Sheldon (2009) in ihrer Untersuchung eine positive Korrelation zwischen wahrgenommenem Zeitwohlstand und subjektivem Wohlbefinden.

Insgesamt kann gesagt werden, dass das in der Forschung oft vernachlässigte Thema des Zeitwohlstandes stärker in die Diskussion mit eingeschlossen werden sollte und eine bedeutende Dimension in Bezug auf das subjektive Wohlbefinden darstellt (Merz, 2002; Mogilner, 2010). Für den Sozialwissenschaftler Jürgen Rinderspacher (2000) scheint es essentiell für die Lebensqualität der Menschen eine neue Balance zwischen Güterwohlstand und Zeitwohlstand zu finden.

3 Zeitknappheit und Zeitdruck

Eine bekannte Studie aus den 70er Jahren zeigte sehr deutlich, wie sehr äußere Faktoren unser Verhalten beeinflussen können. Theologiestudenten, die künstlich unter Zeitdruck gesetzt worden sind, halfen auf dem Weg in ein benachbartes Gebäude deutlich seltener einem zusammengekauerten Menschen, als Theologiestudenten, welchen vermittelt wurde, dass sie für den Weg genügend Zeit hätten (Darley & Batson, 1973).

Wenn man sich die Frage stellt, in welcher Gesellschaft wir leben wollen, hat das Wissen darum, dass Gefühle von Zeitdruck scheinbar die Hilfsbereitschaft senkt, eine große Aussagekraft. Tatsächlich hat auch Levine (1998) beobachtet, dass sich Menschen in Städten, in denen das Lebenstempo höher war, als weniger hilfsbereit erwiesen. Und gleichzeitig zeigen sich Zusammenhänge zwischen prosozialem Verhalten und einer positiven Stimmung (Lyubomirski, Kind & Diener, 2005). Wenn viele Personen Zeitdruck in ihrer täglichen Welt erleben, so hat dies möglicherweise einen großen Einfluss auf das Gesamtbild einer Gesellschaft.

Im ersten Teil des dritten Kapitels wird Zeitknappheit und Zeitdruck als ein weitverbreitetes Phänomen beschrieben, was die Relevanz des Themas unterstreichen soll. Anschließend werden Studien genannt, welche sich mit negativen Auswirkungen von Zeitdruck auf die psychische und physische Gesundheit und auf das subjektive Wohlbefinden beschäftigen. Im dritten Teil werden einige mögliche Erklärungsansätze für das Erleben von Zeitdruck geliefert. Die Messbarkeit von Zeitknappheit und Zeitdruck ist Thema des vierten Kapitels. Abschließend werden die in der vorliegenden Arbeit verwendeten Begrifflichkeiten erläutert.

3.1 Zeitknappheit und Zeitdruck als gesellschaftliches Problem

Obwohl es Autoren gibt, die von einer „Time-pressure-illusion“ ausgehen und einen großen Anteil von Zeitknappheit als Konsequenz des eigenen frei gewählten Lebensstils sehen (Goodin, Rice, Bittman & Saunders, 2005), gibt es kontrovers dazu eine breite Anzahl von Hinweisen darauf, dass Zeitarmut ein zentrales und allgegenwärtiges gesellschaftliches Problem darstellt (Merz & Rathjen, 2009). Die folgenden Zahlen sollen diese Sichtweise unterstreichen und die Relevanz des Themas aufzeigen.

Bei der dritten Europäischen Erhebung zur Lebensqualität des Eurofound (EQLS) gaben zum Thema Zeitkonflikte ein Drittel der befragten Personen an, dass sie gern mehr Zeit mit Familie und Freunden verbringen und 42 % würden gerne mehr Zeit für ihre Hobbies oder andere Interessen zur Verfügung haben. Ausschließlich auf die arbeitende Bevölkerung bezogen sagten 38 %, dass die gern mehr Zeit mit ihrer Familie verbringen würden. Bei einem Vergleich von Daten zwischen den Jahren 2007 und 2011 sieht man, dass die Häufigkeit, mit denen Kinder mit ihren Eltern in Kontakt stehen, abgenommen hat. Vor allem Personen mit niedrigerem Einkommen sind davon betroffen (Eurofound, 2012). 22 % der europäischen arbeitenden Bevölkerung gaben an, dass sie mehrere Male die Woche zu müde seien nach der Berufstätigkeit die notwendigen Haushaltstätigkeiten zu verrichten. Ebenso berichtete die Hälfte der befragten Personen, dass sich aufgrund von Druck zu Hause oder in der Arbeit zeitliche Anforderungen zwischen Arbeits- und Freizeit überlappen (Eurofound, 2010). Bei einer Erhebung zum Zeitwohlstand der Statistik Austria vom Jahr 2008 bis 2009 zeichnete sich ein ähnliches, wenn auch leicht abgeschwächtes Bild. Fast ein Viertel aller Erwerbstätigen geben an, dass die Zeit für Freunde und Bekannte nicht ausreichen würde, wobei im Vergleich zu den anderen Bundesländern in Wien die geringste Zustimmung zu einem Ausreichen von Zeit vorhanden ist. Von den 7600 befragten Personen stimmten auf einer Skala von 1 = „*stimme zu*“ bis 6 = „*stimme nicht zu*“ 12 % der Aussage voll zu, dass sie sich häufig unter Zeitdruck und gehetzt fühlen, und weitere 13 % stimmten auf Stufe 2 zu. So kann ca. einem Viertel zugeschrieben werden, dass sie sich unter Zeitdruck fühlen. Hier ist ein Effekt der Bildung sichtbar, je höher der Ausbildungsgrad, desto stärker ist das Gefühl des Gehetztseins ausgeprägt (Statistik Austria, 2010).

Zusätzlich zu diesen subjektiven Aussagen, legen auch objektive Daten den Schluss nahe, dass Menschen heutzutage mehr Tätigkeiten in weniger Zeit unterbringen müssen. Hierzu ist es sehr sinnvoll Zeitverwendungsstudien einzusetzen, die es erlauben ein systematisches Bild eines Tagesablaufs zu zeigen. Tatsächlich gibt es Längsschnittstudien, die belegen, dass wir schneller essen, weniger schlafen und weniger mit Familienmitgliedern sprechen als früher (Garhammer, 1999). Interessante Anwendungsfelder von Zeitverwendungsstudien sind die Unterschiede in der Zeitverwendung von verschiedenen Personengruppen (Szollos, 2009). Beispielsweise wurde für höherqualifizierte Personen, für Haushalte mit zwei Verdienenden mit

oder ohne Kinder und alleinerziehende Personen ein signifikanter Anstieg an Arbeitszeit nachgewiesen (Szollos, 2009).

Basierend auf objektiven Daten sowie auf subjektiven Einschätzungen gibt es Bevölkerungsgruppen, die aufgrund ihrer Lebenssituation eher Zeitknappheit ausgesetzt scheinen.

So ist nach Bianchi (2011) insbesondere der starke Anstieg von Frauen am Arbeitsmarkt über die letzten Jahrzehnte mit ein Grund für tiefgreifende Veränderungen in der Zeitverwendung von Familien. In den USA sind seit 1960 Daten von Zeittagebücher analysiert worden, woraus sich erkennen lässt, dass für Personen, welche Erwerbstätigkeit und Kindererziehung kombinieren, die Herausforderungen und zeitlichen Spannungen gewachsen sind: Väter in den letzten zwei bis drei Jahrzehnten haben die Zeit für Kindererziehung erhöht ohne jedoch die Arbeitszeit zu reduzieren. Bei Müttern ist die Zeit für Erwerbstätigkeit gestiegen und Zeiten für Haushaltstätigkeiten zwar zurückgegangen, jedoch die durchschnittliche Zeit für Kindererziehung ist gleich geblieben und ein deutlicher Rückgang an Freizeit und eine geringere Schlafdauer sind erkennbar. Außerdem werden Zeiten, die erwerbstätige Paare miteinander verbringen, seltener (Bianchi, 2011).

Nach Garhammer (2002) gibt es weitere Personengruppen, bei denen soziale Faktoren oder Lebensbedingungen Zeitknappheit begünstigen. Das sind beispielsweise Vollzeitbeschäftigte, jüngere Personen eher als Ältere, Alleinerziehende oder höherqualifizierte Personen. So weisen in Österreich Personen mit Universitätsabschluss auf die Frage nach der Ausgewogenheit zwischen den Lebensbereichen die höchste Unzufriedenheit auf (Statistik Austria, 2010). In der Arbeitswelt wird höherer Zeitstress vor allem von denjenigen berichtet, die unregelmäßige Arbeitszeiten oder Überstunden aufweisen (Brooker & Hyman, 2010). Dem „Stressreport Deutschland 2012“ von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin zufolge gaben insgesamt 64 % der Befragten an, auch samstags zu arbeiten, 38 % an Sonntagen und Feiertagen und 35 % mehr als 40 Stunden in der Woche. Dabei gaben über die Hälfte der Personen an, in ihrem Arbeitsalltag unter Termin- und Zeitdruck zu stehen, fast 60 % fühlten sich durch das gleichzeitige Erledigen von Aufgaben belastet und 26 Prozent berichteten, dass sie keine Pausen machen können (Lohman-Heislah, 2012). In Bezug auf die Wichtigkeit von Pausen, kann folgende Studie ge-

nannt werden: In einer Zeittagebuchanalyse wurden 35 Tätigkeiten in Zusammenhang mit subjektiv empfundenen Zeitdruck untersucht. Der einzige signifikante Faktor unter allen Variablen war „sich Zeit für Pausen nehmen“. Nicht überraschend - wer sich Zeit nimmt auszuruhen, fühlt sich weniger gestresst (Garhammer, 2002).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die subjektive Einschätzung von knapper Zeit durchaus die objektiven Lebensbedingungen breiter Bevölkerungsgruppen widerspiegelt (Brooker & Hyman, 2010) und somit ein gesellschaftlich relevantes Thema darstellt. Es ist anzunehmen, dass Zeitknappheit ein wesentlicher Faktor ist, der sich auf das subjektive Wohlbefinden auswirkt, was im nachfolgenden Kapitel näher dargestellt wird.

3.2 Zeitknappheit und Zeitdruck im Zusammenhang mit subjektivem Wohlbefinden

Der gerade geschilderte zunehmende Zeitdruck kann sich negativ auf die psychische und physische Gesundheit auswirken. Strazdins (2011) geht davon aus, dass Zeit, neben Geld, eine wesentliche Gesundheitsressource darstellt. Menschen brauchen Zeit für soziale Beziehungen, für Bewegung, für Erwerbstätigkeit, für Freizeit etc. Alle diese Aktivitäten können als essentiell für unsere Gesundheit und damit unser Wohlbefinden angesehen werden. Es gibt mittlerweile viele Studien, die Zeitdruck in Bezug mit Gesundheitsproblemen setzen. Yan et al. (2003) wiesen für Menschen, die häufig von subjektiv empfundenem Zeitdruck berichten, ein höheres Risiko für Bluthochdruck nach. Das Gefühl von zu wenig Zeit ging mit einem niedrigeren selbst eingeschätzten Gesundheitszustand, mit mehr Problemen beim Schlafen und einer höheren Unzufriedenheit in Bezug auf die eigene Gesundheit einher (Zuzanek, 2004). Höge (2009) zeigte für eine bayrische Stichprobe von ambulanten Krankenschwestern einen Zusammenhang zwischen empfundenem Zeitdruck und psychosomatischen Beschwerden, vor allem Kopfschmerzen und gastrointestinale Beschwerden auf. Ergebnisse von Roxburgh (2004) zeigen sehr deutlich, dass hoher erlebter Zeitdruck sowohl bei Männern als auch bei Frauen signifikant mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit für Depressionen einherging. Einschränkend muss gesagt werden, dass es ebenfalls Studien gibt, die keine Verbindung zwischen Zeitdruck und Gesundheitsproblemen feststellen konnten (Strazdins, 2011).

Harvey und Mukhopadhyay (2007, zitiert nach Brooker & Hyman, 2010) zeigten für eine kanadische Stichprobe basierend auf Zeittagebüchern, dass objektiv erfasste Zeitknappheit einen signifikant negativen Einfluss auf die wahrgenommene Lebenszufriedenheit hatte. Subjektive Gefühle von Zeitdruck konnten ebenfalls mit einer niedrigeren Einschätzung des Wohlbefindens in Verbindung gebracht werden. Erwerbstätige Frauen mit Kindern gaben einen subjektiv größeren Zeitdruck und ein geringeres Wohlbefinden an als Frauen ohne Kinder (Zuzanek, 2000).

Allgemein scheint subjektives Wohlbefinden und das Erleben von Zeitdruck eng miteinander zusammenzuhängen. Jedoch gibt es weitere vermittelnde Faktoren, die in der Diskussion um das Zusammenspiel von subjektivem Wohlbefinden und Zeitdruck eingebracht werden. So zeigen Daten aus Australien, den USA, Korea und Deutschland, dass ein höheres Einkommen und ein höherer Bildungsstand mit höher wahrgenommenem Zeitdruck korrelieren und zwar unabhängig von der objektiven Arbeitsdauer und der aufgewendeten Zeit von Haushaltstätigkeiten (Hamermesh & Lee, 2007). Wenn sich wahrgenommener Zeitdruck auf das subjektive Wohlbefinden auswirkt, dann würde man bei dieser Personengruppe auch eine niedrigere Lebenszufriedenheit erwarten. Jedoch: zahlreichen empirischen Daten zufolge herrscht ein positiver Zusammenhang zwischen Einkommen und subjektivem Wohlbefinden (Stevenson & Wolfers, 2008). Analog dazu zeigt Garhammer (2002), dass sowohl auf individuellem als auch auf nationalem Level Zeitknappheit und wahrgenommener Zeitdruck nicht mit einer niedrigeren, sondern einer höheren Lebenszufriedenheit zusammenhängen. Dieses Phänomen bezeichnet er als „Time-pressure-happiness-Paradox“.

Die Diskussion über die möglichen methodischen und inhaltlichen Erklärungen für dieses Phänomen ist insbesondere in Hinblick auf die vorliegende Arbeit interessant. Garhammer (2002) sieht eine mögliche Erklärung vor dem Hintergrund der Modernisierung: Zeitdruck und die negativen Auswirkungen davon können als elementares Kennzeichen von modernen Gesellschaften gesehen werden, was viele Studien untermauern. Gleichzeitig liefern moderne und wirtschaftlich gut entwickelte Nationen Voraussetzung für eine hohe Lebensqualität und gehen deswegen einher mit höheren Einschätzungen von Lebenszufriedenheit und Glück. Garhammer (2002) schlussfolgert, dass aufgrund von Ressourcen, die moderne Gesellschaften bieten,

Menschen Mechanismen entwickeln können, um mit hohem Lebenstempo und Zeitdruck umzugehen, was für ihn ein bedeutsames Forschungsfeld darstellt. Negative Auswirkungen von Zeitdruck können beispielsweise durch positive Folgen wie Anerkennung im Beruf etc. ausgeglichen werden. Andererseits gibt es Bevölkerungsgruppen, welche – verstärkt durch sozioökonomische Faktoren – tatsächlich unter starkem und chronischem Zeitdruck leiden, deutlich in ihrer Lebensqualität beeinträchtigt werden und eine niedrige Lebenszufriedenheit aufweisen. Diese zu identifizieren und strukturelle Änderungen vorzunehmen ist nach Garhammer (2002) eine Hauptaufgabe unserer Gesellschaft.

Insgesamt ist eine deutliche Verbindung zwischen dem Erleben von Zeitdruck und subjektivem Wohlbefinden erkennbar und gleichzeitig lässt sich eine Vielzahl von Mediatoren vermuten, die diesen Zusammenhang positiv oder negativ beeinflussen können.

3.3 Erklärungsmodelle für das Erleben von Zeitknappheit und Zeitdruck

Bei diesen Darstellungen der Schwierigkeiten im Umgang mit der Zeit stellt sich die Frage nach den Ursachen. Sollte man dafür eher das individuelle Verhalten oder eher allgemeine Lebensbedingungen der Menschen verantwortlich machen? Obwohl es nicht das Ziel der vorliegenden Diplomarbeit ist, die Ursachen für den allgemeinen Anstieg von Zeitstress in westlichen Gesellschaften zu analysieren, werden im Folgenden trotzdem zum besseren Verständnis soziologische oder psychologische Erklärungsansätze dargestellt.

3.3.1 Theorie der sozialen Beschleunigung

Hartmut Rosa (2003) setzt sich als Soziologe mit dem Thema Beschleunigung auseinander. Ihm zufolge findet in modernen Gesellschaften eine tiefgreifende Beschleunigung vieler Prozesse statt. Dass bisher das Thema Beschleunigung in Theorien über die Modernisierung ausgeklammert wurde, spiegelt für Rosa (2003) insgesamt die Vernachlässigung von zeitlichen Aspekten innerhalb der Soziologie des 20. Jahrhunderts wider.

Rosa (2003) sieht keinen universalen Mechanismus der Beschleunigung, sondern erkennt drei verschiedene Bereiche. Beschleunigung ist am eindeutigsten im techni-

schen Bereich erkennbar. Sie umfasst das Schnellerwerden von Kommunikationsprozessen, von Transport und das Produzieren von Gütern und Dienstleistungen. Die Auswirkungen davon auf unsere heutige Lebensrealität sind groß. Beispielsweise scheinen sich nach Rosa (2003) in der globalisierten Welt die Bedeutungen von Raum und Zeit zunehmend umzukehren. Mit den Möglichkeiten des Internets wird nicht mehr der Raum, sondern die Zeit als der begrenzende Faktor unseres Tuns empfunden. Paradox erscheint vor allem, dass mit der durch neue Technologien gewonnenen Zeit subjektiv nicht mehr, sondern immer weniger Zeit zur Verfügung steht (Rosa, 2012).

Als zweiter Bereich kann die Beschleunigung des sozialen Wandels gesehen werden. Rosa (2003) bezieht sich dabei vor allem auf eine höhere Rate an Wandlungsprozessen innerhalb der Familie und des Arbeitsmarktes als zwei bedeutende gesellschaftliche Subsysteme. So werden in spätmodernen Gesellschaften beispielsweise Familienzyklen durch häufigere Scheidungen und mehrere Ehen immer kürzer, Berufe um ein Vielfaches häufiger gewechselt und durchschnittliche Beschäftigungsdauern deutlich verkürzt. Allgemein herrscht Unsicherheit in Bezug auf die Zukunft, da es immer schneller werdende Veränderungen nicht zulassen, sich auf diese zu verlassen. Aus der immer größer werdenden Komplexität der Lebensumwelt ergibt sich die Notwendigkeit, viele neue Informationen in kurzer Zeit zu verarbeiten und daraus möglichst schnell Entscheidungen abzuleiten. Auf diese Weise entsteht die Wahrnehmung eines sogenannten „Slippery-Slope“-Phänomens, nämlich das Gefühl, ständig auf rutschenden Abhängen oder Rolltreppen nach unten zu stehen. Nach Rosa (2012,) erzeugt die „Gefahr, in den verschiedenen Bereichen des sozialen Lebens abgehängt zu werden und damit Anschlussmöglichkeiten zu verlieren (in den Fähigkeiten und Kenntnissen, den Moden, den Ansichten, ja, der Sprache), [...] einen gewaltigen Druck, das individuelle Lebenstempo zu erhöhen, sich auf dem Laufenden zu halten, um ein Abrutschen (und damit den Verlust von Anschluss- und Handlungschancen) zu vermeiden“ (S. 201). Der Versuch „nicht abzurutschen“, um erfolgreich in der Gesellschaft teilzuhaben, kann somit zu Gefühlen von Überforderung, Stress und Zeitdruck führen.

Der dritte Prozess betrifft die Beschleunigung des Lebenstempos, welcher die Geschwindigkeit und Verdichtung von Tätigkeiten des täglichen Lebens betrifft (Rosa,

2003). Dieser Bereich steht im Mittelpunkt der Diskussion über Beschleunigung (Rosa, 2003) und ist – objektiv durch eine Verdichtung und Verkürzung von Handlungsepisoden und Erlebnissen und subjektiv durch einen Anstieg in der Empfindung von Zeitdruck – erfassbar. Vor allem Strategien zur Handlungsverdichtung wie das Weglassen von Pausen oder das gleichzeitige Erledigen von Dingen sind begünstigende Bedingungen für Gefühle von Eile und Hektik. Das individuelle Steigern des Tempos führt Rosa (2003) auf zwei Ursachen zurück. Erstens kann die Beschleunigung des individuellen Lebenstempos als eine erzwungene Reaktion auf das oben beschriebene „Slippery-Slope“-Phänomen gesehen werden, also der Versuch durch Schnellerwerden den Ansprüchen der Gesellschaft zu genügen. Zweitens könnte ein Steigern der Geschwindigkeit auch eine Antwort auf die Tatsache sein, dass wir im Streben um ein erfülltes Leben versuchen so viele der dargebotenen Optionen wie möglich zu realisieren. Um möglichst wenig zu verpassen, entscheiden wir uns „freiwillig“ für einen hektischeren Lebensstil in der Hoffnung durch eine Steigerung der Erlebnisse unsere begrenzte Lebenszeit effizienter zu nutzen (Rosa, 2003).

Alles in allem geht Rosa (2003) davon aus, dass sich die oben dargestellten Prozesse – trotz entgegengesetzten vorhandenen Phänomenen der Entschleunigung – selbst antreiben und die Auswirkungen auf den Einzelnen immens sind.

3.3.2 Psychologische Erklärungsansätze zur Entstehung von Zeitstress

Objektive Anforderungen wirken sich auf Menschen verschieden aus. Manche Personen bleiben trotz hoher zeitlicher Beanspruchung gelassen und andere fühlen sich unter gleichen Bedingungen beeinträchtigt. Welche psychologischen Erklärungen gibt es für diese unterschiedlichen Reaktionsweisen?

Als Grundlage der heutigen psychologischen Stressforschung werden transaktionale Stressmodelle gesehen. Nach Lazarus und Launier (1981) werden ins Stressgeschehen sowohl subjektive Bewertungsprozesse als auch die Bewältigung der Situation stärker einbezogen als in reiz- oder reaktionsorientierten Modellen. Lazarus (1984, S.19) sieht Stress folgendermaßen: “A particular relationship between the person and the environment that is appraised by the person as taxing or exceeding his or her resources and endangering his or her wellbeing“. Wie stark Zeitstress oder Zeitdruck entsteht, ist also weniger abhängig von der tatsächlichen Situation, sondern

davon, ob diese als Herausforderung oder Bedrohung wahrgenommen wird. In einem primären Bewertungsschritt (primary appraisal) wird eingeschätzt, ob die Situation für eine Person neutral, positiv oder stressreich ist. In einem zweiten Schritt werden die Fähigkeiten und Ressourcen einer Person einbezogen (secondary appraisal). Abhängig davon, wie beide Bewertungen ausfallen, unterscheidet sich das subjektive Stresserleben und der darauffolgende Bewältigungsmechanismus (Lazarus & Folkman, 1984). Dabei wird zwischen problemorientierten und emotionsorientierten Bewältigungsstrategien unterschieden. Problembezogenes Coping bezieht sich auf eine aktive Veränderung der Situation, beispielsweise durch Informationssuche, direktes Handeln oder das Unterlassen von Handlungen. Emotionsorientiertes Coping dient dazu mit negativen Gefühlen umzugehen, beispielsweise durch Umbewertung der Situation oder Vermeidung (Lazarus & Folkman, 1984).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Erleben von Zeitdruck nach Lazarus und Folkman (1984) davon abhängt, erstens wie stark eine Bedrohung, zweitens wie hoch die eigenen Ressourcen zur Bewältigung eingeschätzt und drittens, welche Bewältigungsmechanismen eingesetzt werden. Nach Roxburgh (2004) sind in der herkömmlichen Stressliteratur vor allem drei Bereiche von Stressoren untersucht worden, nämlich Life-Events, Daily-Hassels oder chronische Belastungen, wie beispielsweise Eheprobleme. Je nach Definition könnte das Erleben von Zeitdruck entweder als Daily-Hassels oder als chronische Belastung gesehen werden, jedoch wird Zeitdruck bisher sehr selten als eigenes Stressgeschehen aufgefasst und untersucht (Roxburgh, 2004).

Ein weiteres Konzept, welches in Zusammenhang mit dem Erleben von Zeitstress untersucht wurde, ist die sogenannte Typ-A-Persönlichkeit. Dieser Begriff wurde von zwei Ärzten geprägt, die das Typ-A-Verhalten gekennzeichnet sahen durch Antrieb, Aggressivität, Eile und Zeitdruck und der Meinung waren, dass diese Merkmale unabhängig von objektiven Bedingungen auftreten würden. Sie stellten fest, dass ein Typ-A-Mensch Zeiträume für Handlungen häufig zu kurz bemisst, oft Dinge gleichzeitig beginnt und ständig in Eile scheint (Friedman & Rosenman, 1975; zitiert nach Morgenroth, 2008). Mögliche Erklärungen sind, dass für eine Typ-A-Persönlichkeit die Zeit subjektiv schneller vergehen würde oder eine Typ-A-Persönlichkeit zeitliche Vorgaben schnell als eine Bedrohung der eigenen Kontrolle sieht

und darauf reagiert, indem sie mit den gerade beschriebenen Verhaltensweisen versucht, Dinge noch schneller zu erledigen (Warner & Block, 1984; Glass, 1977; zitiert nach Morgenroth, 2008).

Zwar scheint eine persönlichkeitsabhängige Erklärung für das Empfinden von Zeitdruck ein interessanter psychologischer Ansatzpunkt zu sein, jedoch wurde das Konzept der Typ-A-Persönlichkeit hauptsächlich in medizinischen Studien verwendet, um Zusammenhänge zu koronaren Herzkrankheiten zu untersuchen (Morgenroth, 2008).

Zeitmanagement ist ein weiterer Ansatz in der Erklärung von Zeitdruck (Claessens, van Eerde, Rutte & Roe, 2007). Zeitmanagementansätze gehen von der Annahme aus, dass Zeit eine Ressource darstellt, die möglichst effizient genutzt werden soll. Das heißt, bestimmte Aufgaben sollen so erledigt werden, dass sie durch möglichst zielführende Handlungen nicht die zur Verfügung stehende Zeit übersteigen, was zu Zeitdruck führen würde. Ursachen für das Entstehen von Zeitdruck sind demnach individuelle Verhaltensweisen, zum Beispiel ungünstige Gewohnheiten, wie keine Reflektion über Zielsetzungen, fehlerhafte Prioritäten oder das Nicht-Einhalten von Plänen oder überhaupt das Erstellen von unrealistischen Plänen (Morgenroth, 2008). Nach König und Kleinmann (2007) ist für zeitbezogene Entscheidungen von Bedeutung, wie stark Personen einen Nutzen in der Zukunft gegenüber einem sofortigen Gewinn in der Gegenwart abwerten. Menschen, die einen zukünftigen Nutzen stärker abwerten, haben demnach eher Schwierigkeiten sich an Zeitmanagement-techniken zu halten (König & Kleinmann, 2007). Ein weiterer wichtiger Faktor spielt die wahrgenommene Kontrolle von Zeit (Claessens, van Eerde, Rutte & Roe, 2004). So könnten möglicherweise nicht Zeitmanagementstrategien an sich, sondern die dadurch gewonnene wahrgenommene Kontrolle der Zeit für ein geringeres Ausmaß an Stresserleben verantwortlich sein. Insgesamt liefern Studien zum Thema Zeitmanagement ein sehr widersprüchliches Bild (Morgenroth, 2008).

Zusammenfassend versuchen alle drei oben dargestellten Ansätze, Zeitdruck durch subjektive Bewertungen der Person oder durch individuelle Verhaltensweisen zu erklären.

3.4 Zur empirischer Erfassbarkeit von Zeitknappheit und Zeitdruck

Bisher wurde Zeitknappheit vor allem erfasst anhand Zeitverwendungsstudien. Bei solchen Studien werden Menschen gefragt, wie sie ihre Zeit verbringen. Vorrangiges Ziel ist es den zeitlichen Tagesablauf abzubilden und dabei systematisch zu analysieren, wie viel Zeit verschiedene Bevölkerungsgruppen bei welchen Tätigkeiten verbringen. So können Erhebungen zum Zeitbudget zur Erforschung von vielfältigen Bereichen herangezogen werden. Im Jahr 2008/2009 führte die Statistik Austria die dritte Zeitverwendungsstudie durch, anhand welcher ein Überblick über geschlechtsspezifische Unterschiede gegeben werden sollte. Inhaltliche Ergebnisse bezogen auf Doppelbelastungen waren beispielsweise, dass erwerbstätige Mütter in Paarhaushalten weniger Zeit für Haushaltstätigkeiten aufgewendet und weniger Zeit mit ihren Kindern verbracht haben als nicht-erwerbstätige Mütter (Statistik Austria, 2009).

Insgesamt werden in der Arbeit mit Zeittagebüchern Aktivitäten in Basiskategorie zusammengefasst. Als Beispiel kann folgende Einteilung genannt werden. Die erste Kategorie der *Erwerbsarbeit* umfasst die Erwerbstätigkeit, die zweite Gruppe von *unpaid work* beinhaltet Hausarbeit, Betreuung und Pflege von Kindern und Erwachsenen, Einkäufe etc., die *persönliche Zeit* wird für Schlaf, Mahlzeiten, Körperhygiene etc. aufgewendet und *Freizeit* umfasst alle anderen Aktivitäten wie zum Beispiel Fernsehen, soziale Kontakte, Hobbys oder Nichtstun (Szollos, 2009).

Vom statistischen Amt der europäischen Union werden hier Bestrebungen unternommen diese Daten europaweit möglichst zu vereinheitlichen, um damit die Vergleichbarkeit zu erhöhen (siehe <https://www.h2.scb.se/tus/tus/>). Als kostengünstigere Alternative zu den relativ aufwändigen Zeittagebüchern werden in großen Umfragen häufig kurze Fragen zur Zeitverwendung eingebaut wie dies beispielsweise auch innerhalb der dritten europäischen Erhebung zur Lebensqualität umgesetzt worden ist (Eurofound, 2012).

Ohne auf das breite Spektrum an Einsetzmöglichkeiten von Zeitbudgetstudien einzugehen, lassen sich mit dieser Herangehensweise viele interessante Fragestellungen zum weitläufigen Thema „Work-Life-Balance“, welches mit Zeitknappheit in direkter Verbindung steht, untersuchen: So belegten beispielsweise Bianchi et al.

(2005, 2006; zitiert nach Szollos, 2009), dass die durchschnittliche Arbeitszeit der amerikanischen Bevölkerung in den letzten Jahren zwar nicht gestiegen ist, jedoch sehr wohl bei einigen Gruppen wie höherqualifizierten Personen, bei Doppelverdienern mit oder ohne Kinder und bei Alleinerziehenden.

Überaus wichtig ist in diesem Zusammenhang, dass in solchen Studien nicht nur auf die objektive Zeitknappheit eingegangen wird, sondern anhand von Zusatzfragen ebenso versucht herauszufinden, ob sich diese Personengruppen auch subjektiv unter stärkerem Zeitdruck fühlen. Dass es zwischen diesen beiden Aspekten einen Unterschied geben kann, belegte eine Studie von Robinson und Godbey (1999). Die Autoren behaupten, dass trotz nicht vorhandener Zunahme der Arbeitszeit, dennoch einer von drei befragten Personen das subjektive Gefühl hat, unter Hektik, Eile und Stress zu stehen. In anderen Worten können verschiedene Personen unterschiedliche subjektive Wahrnehmungen der gleichen objektiven Situation haben, was wiederum unterschiedliche Auswirkungen auf das subjektive Wohlbefinden haben kann. Aus diesem Grund ist die bloße Anwendung von Zeittagebüchern unzureichend. Peter Gross (1994) prägte den Begriff der Multioptionsgesellschaft. Er beschreibt damit, dass Menschen vor der Aufgabe stehen zwischen immer zahlreichen und vielfältigeren Möglichkeiten in ihrer Tagesgestaltung zu wählen und als Reaktion darauf möglicherweise in die einzelnen Alternativen weniger Zeit investieren oder Dinge gleichzeitig tun. Diese Verhaltensweisen der Verdichtung können individuelle Stressoren sein, welche jedoch nicht unbedingt aus den herkömmlichen Zeittagebüchern oder Fragen zur tatsächlichen Zeitverwendung ablesbar wären. Daraus kann man erkennen, dass sowohl objektive als auch subjektive Daten wertvolle Informationen liefern und man für eine sinnvolle Interpretation beide Aspekte berücksichtigen sollte.

An diesem Punkt sind wir nun an einem für die vorliegende Arbeit relevanten Teil angelangt, da es ein Ziel der vorliegenden Arbeit ist, die empirische Erfassbarkeit der subjektiven Komponente von Zeitknappheit näher zu beleuchten. Wie bereits erwähnt, gibt es bisher vergleichsweise wenige Versuche die Wahrnehmung von Zeitknappheit empirisch zu erfassen. Welche Möglichkeiten werden also bis jetzt eingesetzt?

Die Day Reconstruction Method (DRM) wurde mit dem Ziel entwickelt, herauszufinden, wie Menschen ihre Zeit verbringen und gleichzeitig zu erheben, wie sie diese erleben (Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz, & Stone, 2004). Hierzu sollen Personen Tagebuch über ihre Aktivitäten führen und werden zusätzlich dazu aufgefordert, die Situation und die Gefühle, die sie dabei hatten, näher zu beschreiben. Die großen Vorteile dieser Vorgehensweise sind, dass dabei Zusammenhänge zwischen Aktivitäten der Personen, den äußeren Umständen und ihrem subjektiven Befinden sehr gut beobachtet werden können. Die Experience Sampling Method (ESM) ist eine Variante dieser Methode mit dem Unterschied, dass hier die befragten Personen zufällig mehrmals am Tag mittels eines Erinnerungssignals dazu aufgefordert werden ihr Befinden, ihre Gefühle, Merkmale der Situation etc. niederzuschreiben. Diese Vorgehensweise reduziert Erinnerungsfehler und liefert aussagekräftigere Daten, da Daten nach dem Zufallsprinzip aus dem Alltagsleben der Personen gewonnen werden. Vorteile der DRM-Methode sind, dass es weniger Aufwand für die tagebuchführenden Personen bedeutet, weil sie nicht in ihren Aktivitäten unterbrochen werden. Zusätzlich erhält man Daten über einen ganzen Tag verteilt und nicht nur Momentaufnahmen wie bei der ESM-Methode (Szollos, 2008). Auch innerhalb des Projektes, auf welchem die vorliegende Arbeit basiert, wurde diese Methode verwendet. Szollos (2008) bewertete sowohl die DRM- als auch die ESM-Methode im Zusammenhang mit der Untersuchung zu Zeitknappheit folgendermaßen:

„Both methods appear well suited for the psychological study of [chronic time pressure]. The method may complement each other in giving access to people’s momentary and daily temporal experiences, cognitive-affective coping with time pressure, the sense of hurriedness, frantic tempo, time fragmentation, temporal overload, tight scheduling, and so on.” (S. 346).

Trotz der Attraktivität beider Methoden, sind sie dennoch mit viel Aufwand verbunden. Ökonomischer sind Skalen, die versuchen subjektiv wahrgenommenen oder objektiven Zeitdruck anhand von spezifischen Items zu erfassen. In welche Richtung solche Skalen gehen, soll im Folgenden anhand von drei Beispielen verdeutlicht werden:

Noch 2002 wurde von Garhammer bedauert, dass zu diesem Zeitpunkt keine subjektiven Indikatoren vorhanden waren, anhand welcher Zeitdruck gemessen werden

kann. So entwickelte er einen eigenen „Time pressure index“ mit folgenden Items (Garhammer, 2002, S. 222)

1. Cannot get a proper sleep
2. Wish to have more time for myself
3. I am stuck to a timetable
4. Feel myself under time pressure from others
5. Cannot deal with important things properly due to lack of time
6. Cannot recover properly from illnesses due to lack of time
7. Under so much time pressure that my health suffers
8. Arrive late for appointments
9. Cannot keep deadlines

Hier fällt auf, dass Garhammer sich eher auf Verhaltensweisen bezieht und weniger auf die emotionale Komponente. Das zweite Beispiel ist die „Time Pressure Scale“, welche von Roxburgh (2004, S. 129) zur Untersuchung des Zusammenhangs von Zeitdruck und Depression erstellt worden ist:

1. You never seem to have enough time to get everything done.
2. You feel pressed for time.
3. You are often in a hurry.
4. You feel rushed to do the things that you have to do.
5. You have enough time for yourself.
6. You feel that too much is expected of you.
7. You worry about how you are using your time.
8. You are always running out of time.
9. There just don't seem to be enough hours in the day.

Im Gegensatz zu der Skala von Garhammer (2002) legt Roxburgh (2004) den Schwerpunkt eher auf emotional-affektive Aspekte. An dritter Stelle ließ auch die Statistik Austria in ihrer Zeitwohlstandserhebung von 2008/09 die befragten Personen die folgenden vier Aussagen zu ihrem subjektiven Zeitempfinden auf einer fünf-stufigen Ratingskala bewerten (Statistik Austria, 2011).

1. Ich fühle mich häufig gehetzt und unter Zeitdruck.
2. Ich kann regelmäßig ausschlafen.

3. Ich wünsche mir mehr Zeit für mich selbst.
4. Ich wünsche mir mehr Zeit für meine Familie.

Im Anbetracht aller drei Beispiele wird deutlich, dass Skalen solcher Art eher dafür geeignet scheinen solche Personen, die unter Zeitdruck stehen von solchen, die es nicht tun zu trennen und scheinen weniger dazu geeignet die ganzheitlichen Erlebens- und Verhaltensweisen, durch welche sich wahrgenommene Zeitknappheit äußert, zu untersuchen.

Interessant für die vorliegende Diplomarbeit ist, dass es scheinbar wenige Studien dazu gibt, die sich explizit damit beschäftigen, wie genau sich Zeitdruck und Zeitknappheit bei Personen äußert. Was berichten Personen, wenn sie unter Zeitknappheit stehen? Wie schildern sie das Erleben von Zeitknappheit? Werden eher Verhaltensweisen beschrieben, auf die Garhammer (2002) in seiner Skala den Schwerpunkt legt oder eher gefühlsmäßige Reaktionen? Was ist genau Zeitdruck und Zeitknappheit? Diese Fragen führen zu einer Fragestellung der vorliegenden Diplomarbeit, welche näher in Kapitel 4.2 ausgeführt wird.

3.5 Definition der verwendeten Begriffe

Auch wenn Morgenroth (2008) in der Psychologie ein wachsendes Interesse an der Thematik Zeit feststellt, bezeichnet er die Forschungsergebnisse immer noch als „weit verstreut liegende Puzzleteile“ (S. 10), denen ein integratives theoretisches Konzept fehlt.

Diese Kritik lässt sich übertagen auf das etwas begrenztere Gebiet von wahrgenommener Zeitknappheit. In seiner Publikation mit dem Titel „Toward a psychology of chronic time pressure“ beschreibt Szollos (2009, S. 338) die vielfältigen Begrifflichkeiten, die verwendet werden, um Phänomene zur Zeitarmut zu benennen: „Time crunch“, „time deficit“, „time famine“, „time scarcity“, „time squeeze“, „time stress“, „increased pace of life“, „fast time“, „being rushed“, oder „speeded up time“ sind einige Ausdrücke dafür. Er weist darauf hin, dass es essentiell ist, zwischen der objektiven, also beispielsweise durch Zweitverwendungsstudien messbar machenden Zeitarmut und der subjektiv wahrgenommenen Zeitknappheit zu trennen. Nach Hamermesh und Lee (2007) sollte subjektiver Zeitdruck gesehen werden als eine

Belastung oder Beanspruchung, welche durch das Gefühl entsteht, dass die vorhandene Zeit zur Erledigung der gewünschten Aktivitäten nicht ausreicht. Innerhalb der subjektiv erlebten Zeitknappheit ist für Szollos (2009) noch eine weitere Unterscheidung möglich: Zum einen gibt es Begriffe („time deficit“, „time poverty“ etc.), welche die kognitive Komponente betonen, also eher das Wissen darum, dass gerade wenig Zeit zur Verfügung steht ohne eine starke affektive Bewertung zu beinhalten. Zum anderen solche Begriffe („being rushed“, „being harried“ etc.), welche das emotionale Erlebnis, das Gefühl der Gehetztseins stärker in den Mittelpunkt rücken.

Im deutschsprachigen Bereich hat sich unter anderem Plattner (1990) damit beschäftigt, was unter dem Erleben von Zeitknappheit und Zeitdruck verstanden wird. Sie befragte dazu Personen zu ihren Assoziationen zu beiden Begriffen und kam zu dem Schluss, dass diese sich inhaltlich in ihrer Bedeutung nicht voneinander zu unterscheiden scheinen. Letztendlich definiert sie Zeitknappheit und Zeitdruck synonym als „subjektive Erlebnisweise, die gekennzeichnet ist durch die Wahrnehmung von begrenzter Zeit für die Bewältigung unvorhergesehener und/oder vieler Aufgaben und eine Beeinträchtigung des psychischen Wohlbefindens zur Folge hat“ (Plattner, 1990, S. 165).

In der vorliegenden Arbeit wird mit einer Mischung aus den gerade genannten Definitionen gearbeitet. Das Erleben von *Zeitknappheit* wird somit definiert als „subjektive Erlebnisweise, die gekennzeichnet ist durch die Wahrnehmung von begrenzter Zeit für die Bewältigung unvorhergesehener und/oder vieler Aufgaben [...]“ (Plattner, 1990, S. 165). Zeitknappheit soll die kognitive Komponente betonen und wird nicht vorherrschend von einer negativen subjektiven Bewertung begleitet.

Das Erleben von *Zeitdruck* hingegen beinhaltet zusätzlich zu dem Wissen von zu wenig Zeit auch eine negative affektive Bewertung und soll eben diese emotionale Komponente mit umfassen. Zeitdruck wird verstanden als „subjektive Erlebnisweise, die gekennzeichnet ist durch die Wahrnehmung von begrenzter Zeit für die Bewältigung unvorhergesehener und/oder vieler Aufgaben **und** eine Beeinträchtigung des psychischen Wohlbefindens zur Folge hat“ (Plattner, 1990, S. 165).

4 Fragestellungen und Zielsetzungen der Arbeit

4.1 Fragestellung 1: Charakteristika der Stichprobe

Bisher gibt es einige objektivierbare Merkmale, welche in Verbindung mit dem Erleben von Zeitknappheit gebracht worden sind. Wie in Kapitel 3.1 ausführlicher dargestellt, sind nach Garhammer (2002) Vollzeitbeschäftigte eher als Teilzeitbeschäftigte und jüngere eher als ältere Personen von Zeitknappheit betroffen. Personen, die Überstunden oder unregelmäßige Arbeitszeiten ableisten, Personen mit einem höheren Bildungsgrad, Personen mit Kindern, Alleinerziehende oder Familien gelten als Risikogruppen (Garhammer, 2002).

Für Österreich konnten von der Statistik Austria bei der Erhebung zum Zeitwohlstand 2008/2009 anhand eines Index von „Stressgefühl“ und ein Index von „Ausreichend Zeit“ einige interessante Ergebnisse gewonnen werden. Der „Stressgefühl“-Index bestand aus der Berechnung der vier folgenden Items, die nach dem Schulnotensystem bewertet werden sollten: „Ich fühle mich häufig gehetzt und unter Zeitdruck“, „Ich kann regelmäßig ausschlafen“, „Ich wünsche mir mehr Zeit für mich selbst“ und „Ich wünsche mir mehr Zeit für meine Familie“. Beim Index „Ausreichend Zeit“ wurden insgesamt 11 Items verwendet, die sich darauf bezogen, wie ausreichend die Befragten ihre Zeit für ihr Kind oder ihre Kinder, für Partner oder Partnerin, für Familie, für Freunde, für Hausarbeit, für Erwerbsarbeit etc. einschätzen.

Hinsichtlich beider Indizes stellen sich alleinerziehende Personen besonders belastet dar. In Bezug auf Bildungseffekte erkennt man, dass sich Akademikerinnen und Akademiker deutlich gehetzter fühlen als weniger qualifizierte Personengruppen und sich mehr Zeit für sich selbst wünschen. Auch weisen sie bei der Ausgewogenheit der Lebensbedingungen die größte Unzufriedenheit auf. Vom Alter her lässt sich erkennen, dass die Altersgruppe zwischen 20-39 am wenigsten zeitliche Ressourcen zur Verfügung zu haben scheint. Nur ein Drittel der Frauen in dieser Altersgruppe stimmte der Aussage, regelmäßig ausschlafen zu können, zu. Im Geschlechtervergleich ist interessant, dass Männer zwar die Zeit für verschiedene Aktivitäten als unzureichender einstufen als Frauen, aber Frauen sich nach dem „Stressgefühl“-Index mehr unter Druck fühlen. Außerdem gibt es einen Unterschied zwischen städ-

tischen und ländlichen Gebieten. Im Bundesländervergleich gaben Personen in Wien am häufigsten an, dass sie sich gehetzt und unter Zeitdruck fühlen (Statistik Austria, 2010).

Diese oben vorgestellten Daten sind durch quantitative Befragungen erhoben worden. In der vorliegenden Arbeit wird mit qualitativen Daten gearbeitet.

Ziel der ersten Fragestellung ist es, das Erleben von Zeitknappheit und Zeitdruck bezogen auf soziodemographische Daten näher zu untersuchen. Die deskriptive Stichprobenanalyse findet bezogen auf die folgenden Variablen statt: Stadt-Land, Geschlecht, Alter, Bildungsgrad. Die quantitativen Ergebnisse der Statistik Austria (2010) werden mit den vorliegenden auf qualitativem Weg erhobenen Daten verglichen und es werden Hypothesen über mögliche Differenzen zwischen den Ergebnissen genannt.

4.2 Fragestellung 2: Wie wird das Erleben von Zeitknappheit und Zeitdruck in qualitativen Interviews geschildert?

In den vielfältigen Annäherungen an das Thema Zeitknappheit aus verschiedensten Richtungen gibt es nach Szollos (2009) einen Mangel an empirischer Forschung zum Thema Zeitknappheit. Viel von dem Wissen über die psychologische Seite von Zeitknappheit kommt aus der soziologischen Richtung. Obwohl Zeitdruck und Zeitknappheit eine scheinbar übergreifende Lebensrealität von Menschen in modernen Gesellschaften darstellt, stellt Szollos (2009) zusammenfassend fest: „Currenty, we have very limited psychological knowledge about the physiological, cognitive, emotional and interpersonal dimensions of being rushed.“ (S. 345).

Anhand der zweiten Fragestellung sollen Schilderungen über das Erleben von Zeitknappheit und Zeitdruck näher untersucht werden. Zum Zwecke einer Phänomeneingrenzung soll exploriert werden, welche spezifischen Merkmale beim Erleben von Zeitdruck genannt werden und welche übergeordneten Kategorien daraus gebildet werden können. Die Frage ist, wie das Erleben von Zeitknappheit und Zeitdruck in den Aussagen der interviewten Personen geäußert wird und welche Kategorien dabei gebildet werden können.

Das inhaltliche Ziel der zweiten Fragestellung besteht darin ein klareres und detaillierteres Bild über das Erleben von Zeitdruck von Personen zu erhalten.

Aus methodischer Sicht ist die zweite Fragestellung hilfreich für die Erstellung eines Fragebogens zum subjektiven Erleben von Zeitdruck. Die Ankerbeispiele der sich entwickelten Kategorien könnten als eine Basis für die Konstruktion von Items für quantitative Analysen herangezogen werden. In der vorliegenden Arbeit wird von der Annahme ausgegangen, dass sich Personen eher von Fragen angesprochen fühlen, wenn sie abgeleitet sind aus ihrem direkten Sprachgebrauch. Ein Kerngedanke ist es, basierend auf häufig vorkommenden spezifischen Aussagen der Interviews, die Items zu erstellen. Ein auf diese Weise konstruierter Fragebogen könnte als fundierte Entscheidungshilfe für Politikerinnen und Politiker dienen. Mithilfe eines standardisierten Verfahrens könnte so die Politik schneller reagieren, wenn sie beispielsweise genau wissen würden, bei welchen Risikogruppen erlebte Zeitknappheit zu einem besonderen Problem wird. Außerdem könnten solche Verfahren dabei unterstützen, bestehenden Schwierigkeiten in Bezug auf herrschende zeitliche Strukturen öffentlich zu machen und das Bewusstsein dafür zu schärfen.

4.3 Fragestellung 3: Welches Kategoriensystem ist geeignet, um die mit Zeitdruck in Zusammenhang stehende Bereiche zu beschreiben?

Die dritte Fragestellung bezieht sich auf Überlegungen zum Modell des Zeitbewusstseins nach Plattner (1990). Sie erstellte zur Erfassung des Zeitbewusstseins ein ganzheitliches Modell, in welchem sie das Zeiterleben, die Zeitperspektive und den Umgang mit Zeit in Zusammenhang mit weiteren Bereichen, wie aktuellen Anforderungen aus der momentanen Lebenssituation oder biographischen Erfahrungen sieht. Das Problem zu bisherigen Studien besteht ihrer Meinung nach darin, dass hauptsächlich auf einzelne Aspekte des Zeitbewusstseins eingegangen wird, was verhindert, dass zumindest ein Versuch stattfinden kann, die Komplexität des Zeitbewusstseins näher zu untersuchen (Plattner, 1990). Insgesamt ist es Ziel von qualitativer Forschung menschliches Erleben und Verhalten in ihrem Kontext nachvollziehbar und verständlich zu machen. Das Erleben und Verhalten der Menschen soll im Hinblick auf ihre Lebenszusammenhänge betrachtet werden, damit es überhaupt begreiflich gemacht werden kann (Glaser & Strauss, 1998).

Basierend auf diesen Überlegungen besteht die dritte Fragestellung darin, ein Kategoriensystem zur Untersuchung von Zeitknappheit und Zeitdruck zu entwickeln, anhand dessen versucht wird auf geeignete Weise die mit dem Erleben von Zeitdruck in zusammenhängende Bereiche darzustellen. Vorrangiges Ziel soll dabei die Hypothesengenerierung sein. Die Hypothesen beziehen sich auf Aspekte, die mit der Erfassung des Erlebens von Zeitdruck oder Zeitknappheit in Zusammenhang stehen könnten. Zu folgenden Bereichen werden Hypothesen erstellt:

Welche möglichen Bereiche könnten mit dem Erleben von Zeitdruck in Zusammenhang stehen? Wie wirken sich Einstellungen und Haltungen von Menschen auf die Bewertung von Zeitknappheit aus? Inwieweit findet eine Vermeidung von negativen Bewertungen statt? Inwieweit beeinflusst Zeitknappheit und Zeitdruck das Wohlbefinden und wie kann das erfasst werden? Welche weiteren Bereiche könnten mit dem Erleben von Zeitdruck in Zusammenhang stehen? Was sind Vor- und Nachteile einer qualitativen Erfassung in Bezug auf das Erleben von Zeitdruck im Gegensatz zu einer quantitativen Erfassung?

III Empirischer Teil

5 Vorstellung der Gesamtstudie

In dem Gesamtprojekt, in welches die vorliegende Diplomarbeit integriert ist, geht es darum, die Erfassung der Lebensbedingungen und das subjektiven Wohlbefinden näher zu untersuchen. Die Ausgangsidee der Studie gründete in der Beobachtung, dass Personen oftmals eine mäßig positive bis sehr positive Einschätzung von Glück und Zufriedenheit auf einer 10-Punkte-Skala angeben, jedoch bei näherer Betrachtung ihrer Lebensbedingungen oder ihres subjektiven Wohlbefindens erkennt man Belastungen oder Beeinträchtigungen, welche in diese subjektive Einschätzung kaum einfließen. Durch den Vergleich von qualitativen und quantitativen Daten wurde dabei erwartet, ein tieferes Verständnis für das Zustandekommen von Bewertungen für Zufriedenheit und Glück zu erhalten und damit die Validität von oft verwendeten Single-Item-Fragen zu Zufriedenheit und Glück zu überprüfen (Ponocny et al., 2012).

In der Durchführung dieses Pilotprojekts wurde eine Bandbreite von verschiedenen Methoden angewendet: Pre-test Interviews, qualitative Interviews, Tagebücher, Fokusgruppen und Fragebögen. Die qualitativen, halb-narrativen Interviews umfassten Aufforderungen zu einer biographischen Erzählung und zusätzlich spezifische Fragen, welche möglichst viele für das subjektive Wohlbefinden relevante Bereiche abdecken sollten (Bewertungen der Lebensumstände, Stimmung, aktuelle Situation, Belastungen, soziale Vergleiche, wiederkehrende Gedanken und Gefühle etc.). Der Interviewleitfaden befindet sich im Anhang.

Die Stichprobenauswahl ist in einem 2-stufigen Prozess vorgenommen worden. Vereinfacht dargestellt wurden im ersten Schritt 10 Standorte nach theoretischen Gesichtspunkten wie der geographischen Lage, Bevölkerungsdichte etc. ausgewählt. Darunter befanden sich Wien (15. und 19. Bezirk), die Landeshauptstadt Graz, kleinere Städte (Wels und Amstetten) und vier ländliche Gebiete (Stadl an der Mur, Mühlbach am Hochkönig, Kaindorf, Rietz und Ferlach).

Im zweiten Schritt wurden innerhalb dieser Standorte jeweils 50 Personen angeworben. Der Kontakt wurde teilweise über Anfragen per Post, per Telefon oder

durch mündliche Weiterempfehlungen hergestellt. Die Interviewten erhielten für ihre Teilnahme 50 Euro und für das zusätzliche Ausfüllen eines Tagebuches 20 Euro, sofern sie sich dazu bereit erklärten. Das Tagebuch umfasste einen Zeitraum von einer Woche, in welcher die Personen in halbstündigen Intervallen ihre Aktivitäten, die Situationen, die anwesenden Personen und ihre Befindlichkeit kurz beschreiben sollten (Ponocny et al., 2012).

Desweiteren wurden pro Standort zwei Gruppendiskussionen durchgeführt und ein auf den Interviews basierender Fragebogen konstruiert. Dieser sowohl online als auch per Post versendete Fragebogen wurde insgesamt ca. von 1400 Personen bearbeitet. Bei 75 Personen konnten alle drei Methoden – Interview, Tagebuch und Fragebogen – angewendet werden (Ponocny et al., 2012).

Die Aufgabe der Autorin innerhalb dieses Projektes war es – gemeinsam mit 12 weiteren Transkribierenden – die geführten Interviews von einer Audiodatei in eine Textdatei überzuführen. Dies umfasste im Fall der Autorin 51 Transkripte mit einer durchschnittlichen Dauer zwischen 45 und 60 Minuten. Um einen einheitlichen Stil zu gewährleisten, wurden dazu die Transkriptionsregeln nach Dresing und Pehl (2011) angewendet.

6 Fragestellung 1: Charakteristika der Stichprobe

6.1 Klassifizierung der Gesamtstichprobe

Um diejenigen Fälle herauszufiltern, in welchen über das Phänomen von erlebter Zeitknappheit oder Zeitdruck gesprochen wird, wurde die Gesamtstichprobe in vier Gruppen unterteilt.

Die erste Gruppe („0“) umfasst alle diejenigen Transkripte, in welchen wahrgenommene Zeitknappheit oder Zeitdruck keine Rolle spielen, sondern positive Auswirkungen von wahrgenommenem Zeitwohlstand oder Zufriedenheit im Umgang mit der Zeit zum Ausdruck gebracht wird. Es wird aus den Aussagen ersichtlich, dass diesen Personen ihre Überzeugungen darüber, wie sie gerne und sinnvoll ihre Zeit verbringen möchten, bewusst sind und scheinbar zufrieden mit der Anzahl der Aktivitäten pro Zeiteinheit sind.

In der zweiten Kategorie („1“) befinden sich diejenigen Interviews, in denen wahrgenommene Zeitknappheit oder Zeitdruck als kein nennenswertes Thema dargestellt oder nicht genannt wird.

Für eine Einordnung in eine dritte Kategorie („2“) muss aus den Interviews ersichtlich werden, dass die Personen zwar Zeitknappheit wahrnehmen, sie jedoch nicht als zentrale Belastung erlebt wird. Wahrgenommene Zeitknappheit erfährt in diesen Fällen entweder keine starke negative Bewertung, wird unbewertet gelassen oder sogar teilweise positiv besetzt.

Interviews, in welchen Zeitknappheit wahrgenommen wird und negative individuelle Auswirkungen zur Folge hat, wurden in eine vierte Kategorie („3“) eingeordnet. Es sollte aus den Interviews klar hervorgehen, dass es sich nicht um ein isoliertes, sondern wiederkehrendes und zentrales Thema im Leben der befragten Personen handelt. Die Kriterien für die Einteilung der Interviews in diese Kategorie ist in Kapitel 6.4.4 dargestellt.

In Abbildung 2 wird dargestellt, in welche der oben genannten Kategorien die Interviews der befragten Personen eingeteilt wurden.

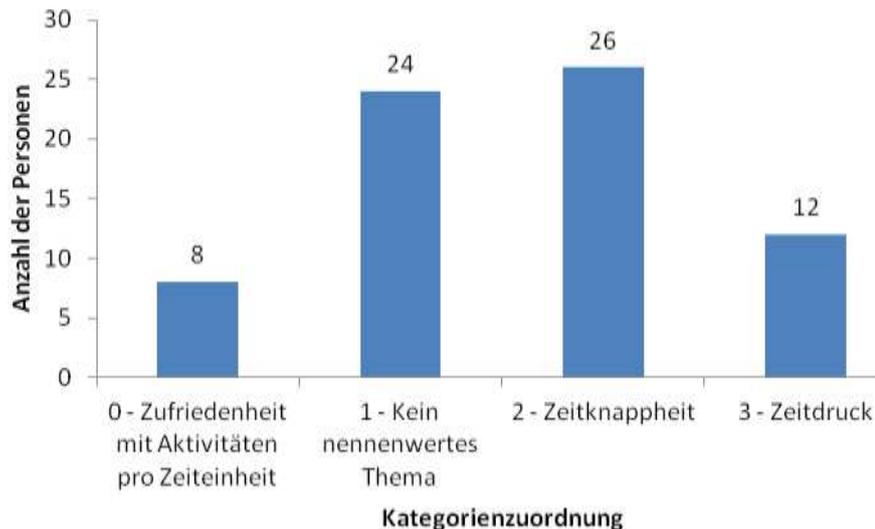


Abbildung 2. Häufigkeiten der Personen pro Kategorie mit $n = 70$. n entspricht der Stichprobengröße.

Bei 32 Personen (45,7 %) stellt Zeitdruck oder Zeitknappheit kein nennenswertes Thema dar. 38 Personen (54,3 %) aus der Stichprobe berichten in ihrem Alltagsgeschehen von Zeitknappheit oder Zeitdruck, davon kann bei 12 Personen (17 %) von einer zentralen Belastung durch Zeitknappheit ausgegangen werden. Diese Zahlen ähneln den erhobenen Daten aus der Zeitwohlstandserhebung 2008/2009 der Statistik Austria, wonach knapp die Hälfte der Bevölkerung der Aussage, sich gehetzt zu fühlen, nicht zustimmt und sich 12 % häufig gehetzt und unter Zeitdruck fühlen (Statistik Austria, 2010).

Diese Zahlen bestätigen, dass das Erleben von Zeitknappheit einen großen Teil der der Bevölkerung betrifft. Möglicherweise unterschätzen die vorliegenden Zahlen sogar den Verbreitungsgrad dieses Phänomens. Eventuell nehmen sich Personen, die extrem von Zeitdruck betroffen sind, weniger wahrscheinlich die Zeit für eine zusätzliche Aufgabe wie die Teilnahme an einer Studie, was die generelle Repräsentativität von Befragungen zum Thema Zeitknappheit einschränken würde.

6.2 Soziodemographische Beschreibung der Gesamtstichprobe

Zur Beantwortung der vorliegenden Fragestellungen wird eine Zufallsstichprobe verwendet, welche geschichtet ist nach Geschlecht sowie Stadt/Land. Eine geschichtete Stichprobe ist dadurch definiert, dass die prozentuale Verteilung der soziodemographischen Merkmale der prozentualen Verteilung der Merkmale in der Popula-

tion ähnelt (Bortz & Döring, 2009). Es werden mehrere Schichten (Geschlecht, Stadt/Land) gebildet, innerhalb dieser Schichten Zufallsstichproben gezogen und zu einer Gesamtstichprobe zusammengefasst. Als städtisch werden die Orte Wien, Graz, Wels und Amstetten bezeichnet. Als ländlich die Orte Kaindorf, Stadl an der Mur, Ferlach, Rietz und Mühlbach.

In der Gesamtstichprobe befinden sich insgesamt 70 Personen. Aufgrund der geschichteten Stichprobenauswahl sind es demnach 35 Männer und 35 Frauen, 50 % der Personen leben in städtischen und 50 % in ländlichen Gebieten. 67 Befragte geben die österreichische Staatsbürgerschaft an. Drei Personen geben eine andere Nationalität an, nämlich chilenisch, rumänisch und deutsch. Diese leben seit mindestens 16 Jahren in Österreich. Der jüngste Teilnehmer ist 18 Jahre alt, der Älteste 83. Der Altersdurchschnitt liegt bei 40,23 Jahren.

6.2.1 Geschlecht

In der geschichteten Stichprobe befinden sich 35 Männer und 35 Frauen. Abbildung 3 zeigt die Zuordnung zu den einzelnen Kategorien getrennt nach Geschlecht.

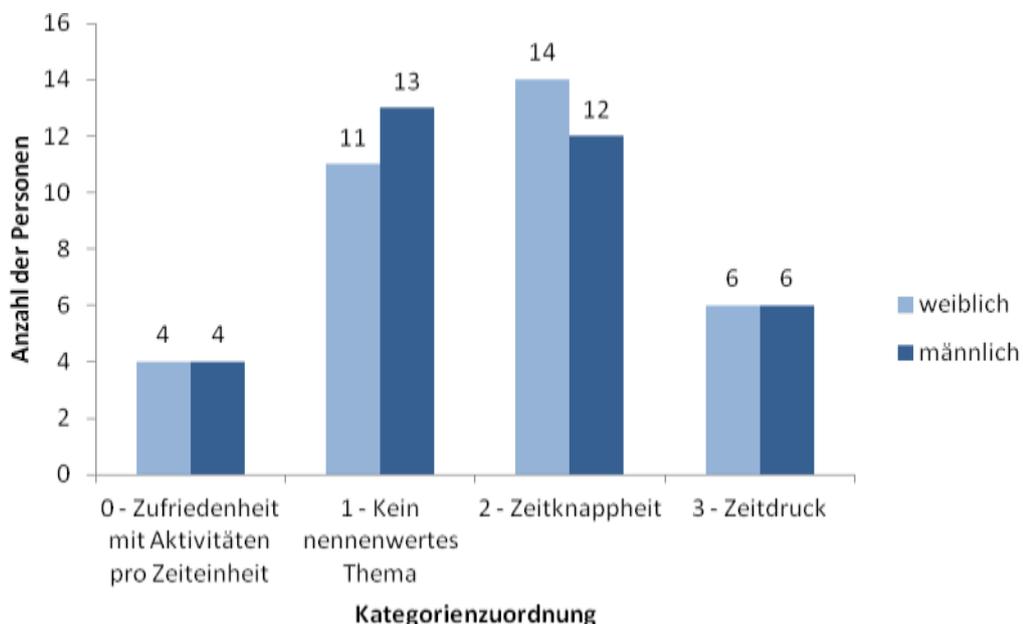


Abbildung 3. Häufigkeiten der Personen pro Kategorie für Männer ($n = 35$) und Frauen ($n = 35$). n entspricht der Stichprobengröße.

20 weibliche und 18 männliche Personen sind in der vorliegenden Stichprobe von Zeitknappheit oder Zeitdruck betroffen. Daraus lässt sich erkennen, dass es keine

signifikanten Unterschiede zwischen den Geschlechtern in Bezug auf das Erleben von Zeitknappheit oder Zeitdruck gibt. Diese Schlussfolgerung entspricht nicht den Ergebnissen der Statistik Austria, wonach Frauen sich stärker unter Zeitdruck fühlen als Männer (Statistik Austria, 2010).

Zwei mögliche Erklärungen sollen für diese gefundene Differenz der Ergebnisse genannt werden. Erstens besteht die Möglichkeit, dass die in der vorliegenden Arbeit gewählten Fallzahlen zu gering sind, um eine fundierte Aussage treffen zu können. Mehrfachbelastungen von Frauen oder die durchschnittlich nachgewiesenen höhere Zeitverwendung bei der Kinderbetreuung oder bei Haushaltstätigkeiten im Vergleich zu Männern trotz Erwerbstätigkeit (Statistik Austria, 2009), wären Erklärungsansätze für ein höheres Stressempfinden von Frauen.

Es soll eine zweite Hypothese in der Erklärung für die gefundene Gleichverteilung zwischen Männern und Frauen in Bezug auf Zeitknappheit und Zeitdruck genannt werden. So gibt es möglicherweise geschlechtsspezifische Unterschiede in Antworttendenzen und Männer drücken das Erleben von Zeitknappheit und das Erleben von Zeitdruck anders aus als Frauen. Möglicherweise fällt Frauen eine negative Bewertung von Lebensbedingungen leichter als Männern. In derselben Untersuchung der Statistik Austria, in der festgestellt worden ist, dass Frauen sich eher unter Zeitdruck fühlen, war ebenfalls zu beobachten, dass Männer häufiger als Frauen ihre Zeit für bestimmte Lebensbereiche (Kinder, Familie etc.) als unzureichend einstufen (Statistik Austria, 2010). Möglicherweise fällt es Männern leichter über objektive Konsequenzen von Zeitknappheit zu sprechen als ihre subjektive Erlebnisweise von Zeitknappheit. Dieser Unterschied könnte sich auch auf die Beantwortung von Items eines Fragebogens auswirken und zu Verzerrungen führen.

6.2.2 Stadt/Land

In der vorliegenden Stichprobe leben die Personen, die Zeitknappheit oder Zeitdruck erleben, ähnlich oft in städtischen oder in ländlichen Gebieten. Abbildung 4 zeigt, dass insgesamt 20 Personen aus urban geprägten Gebieten von Zeitdruck oder Zeitknappheit berichten und 18 Personen aus rural geprägten, was keine signifikante Differenz darstellt.

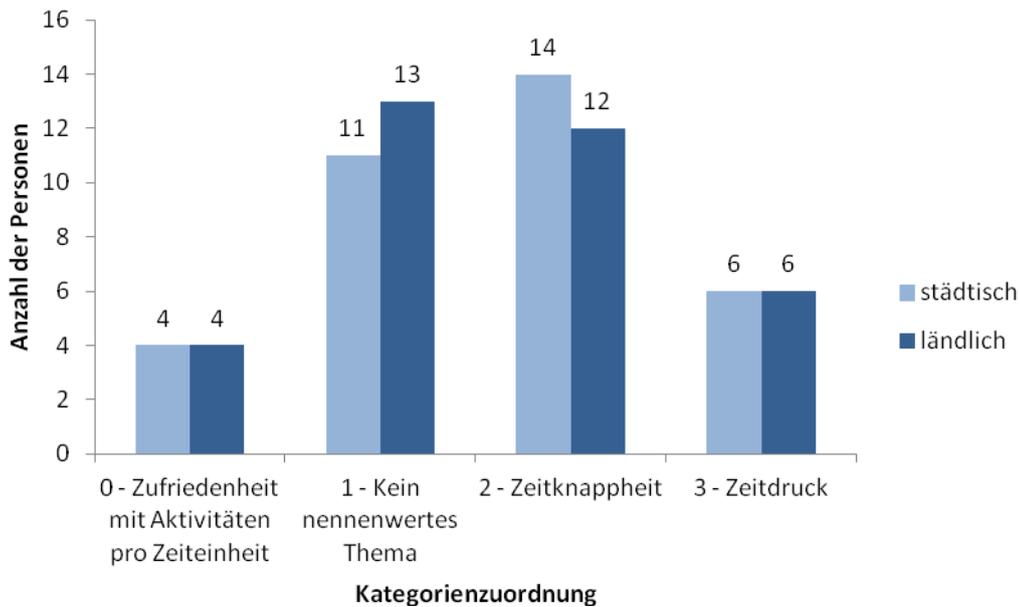


Abbildung 4. Häufigkeiten der Personen pro Kategorie für städtische ($n = 35$) und ländliche ($n = 35$) Gebiete. n entspricht der Stichprobengröße.

Interessant hierbei ist, dass die vorliegenden Daten den Ergebnissen der Statistik Austria nicht entsprechen. So geben Personen in der Erhebung der Statistik Austria in Wien am häufigsten an, sich gehetzt und unter Zeitdruck zu fühlen, woraus die Schlussfolgerung gezogen wird, dass das subjektive Stressgefühl in stärker urbanisierten Bereichen höher ausgeprägt ist (Statistik Austria, 2010).

Wieder könnte die zu geringe Stichprobengröße verantwortlich sein für diese unterschiedlichen Ergebnisse. Es könnten jedoch ebenfalls kulturell geprägte Einstellungen für eine unterschiedliche Beurteilung bei der Beantwortung der Items verantwortlich sein. So wäre es möglich, dass Personen aus sehr ländlich geprägten Gegenden es als normal ansehen, viel zu arbeiten und diese Tatsache weniger hinterfragen. Das sozial erwünschte Bild von hart arbeitenden und tüchtigen Menschen ist eventuell in ländlichen Gebieten gefestigter als in städtischen Gebieten. Eventuell wird es von Personen in ländlichen Gebieten eher als Norm angesehen viel zu arbeiten und zusätzlich viele Beschäftigungen zu verrichten. Diese soziale Norm könnte dazu führen, dass sie tatsächlich ein geringeres subjektives Stressgefühl ausbilden oder dazu, dass die vorhandene Belastung nur auf einem anderen Weg ausgedrückt wird.

6.2.3 Alter

Die vorliegende Stichprobe umfasst 70 Personen von 18 bis 83 Jahren. Das durchschnittliche Alter der Teilnehmenden liegt bei 40,23 Jahren. Es befinden sich jedoch mehr jüngere als ältere Personen in der Stichprobe, der Median liegt bei 38. Besonders die Altersgruppe von 18 bis 28 ist stark vertreten und sie bilden mit 28 Personen 40 % der Gesamtstichprobe.

In der Literatur wird besonders in der Gruppe der 20- 39-Jährigen von einer höheren zeitlichen Belastung berichtet (Statistik Austria, 2010). In Anlehnung an dieses Ergebnis wurde eine Trennung der Stichprobe in Bezug auf das Alter vorgenommen, wobei jüngere Personen zwischen 18 und 39 der älteren Personengruppe von 40 bis 83 gegenübergestellt wurden. Für diese beiden Gruppen, 38 jüngere (54,3 %) vs. 32 ältere Personen (45,7 %) kann eine Gleichverteilung angenommen werden (χ^2 -Test; $p = 0,473$). Abbildung 5 zeigt die Altersgruppen in Abhängigkeit von dem Vorhandensein von Zeitknappheit oder Zeitdruck.

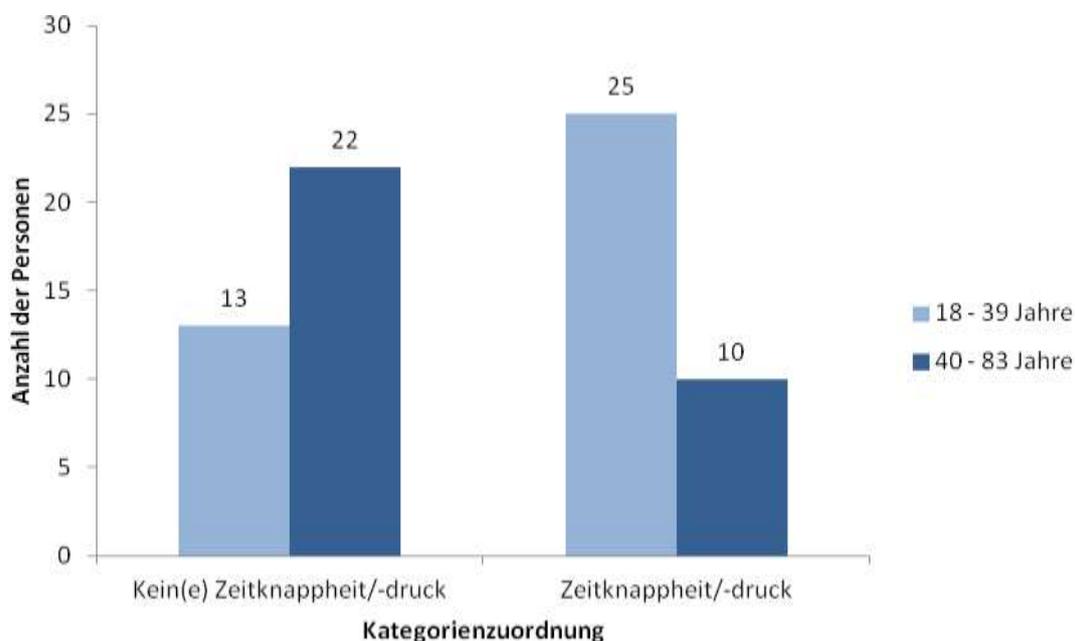


Abbildung 5. Häufigkeiten der Personen pro Kategorie für jüngere Personen ($n = 38$) und ältere ($n = 32$) Personen. n entspricht der Stichprobengröße.

In Abbildung 5 lässt sich erkennen, dass in der vorliegenden Stichprobe mehr Personen von 18 bis 39 Jahre Zeitknappheit oder Zeitdruck erleben als ältere Personen zwischen 40 und 83. Zwischen den Variablen Zeitdruck und Alter wird über eine Vierfelderkorrelation der Phi-Koeffizient berechnet (Bortz & Döring, 2009). Mit ei-

ner Korrelation von $r = -0,344$ ($p = 0,004$) kann von einem mittleren Zusammenhang zwischen dem Erleben von Zeitknappheit oder Zeitdruck und dem Alter ausgegangen werden. Diese Ergebnisse entsprechen denen der Literatur.

6.2.4 Bildungsgrad

Ergebnisse der Statistik Austria zeigen, dass sich Akademikerinnen und Akademiker mehr unter Zeitdruck fühlen und ihre Zeit insgesamt als unzureichender einstufen als Personen mit einem niedrigeren Ausbildungsgrad (Statistik Austria, 2010). Auch berufliche Selbstständigkeit, was normalerweise mit einem höheren Bildungsgrad einhergeht, ist nach Garhammer (2002) ein Prädiktor für das Erleben von Zeitdruck.

In der vorliegenden Arbeit werden zwei Gruppen gebildet: Unter einem niedrigeren Bildungsgrad werden Personen ohne Pflichtschulabschluss, mit Pflichtschulabschluss, Lehrabschluss, berufsbildende mittlere und höhere Schulen oder Personen mit einer Meisterprüfung/Werkmeister zusammengefasst. Diese Gruppe umfasst 37 Personen und bildet 52,9 % der Gesamtstichprobe. Personen mit Matura oder einem abgeschlossenen Hochschulstudium bilden die zweite Gruppe mit 47,1 % der Gesamtstichprobe. In Abbildung 6 werden die Häufigkeiten für das Erleben von Zeitdruck getrennt nach dem Bildungsstand dargestellt.

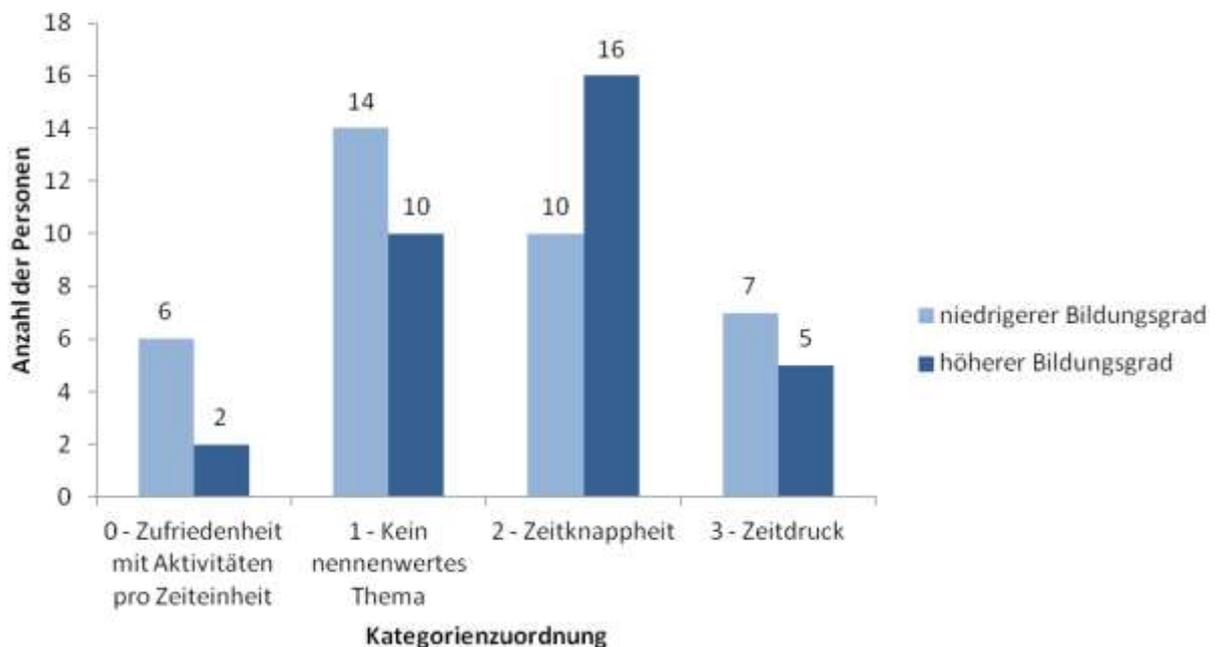


Abbildung 6. Häufigkeiten der Personen pro Kategorie für Personen mit niedrigerem ($n = 37$) und höherem ($n = 33$) Bildungsgrad. n entspricht der Stichprobengröße.

Es wurde ein Mann-Whitney-U-Test berechnet zur Frage, ob sich die Gruppen statistisch signifikant bezüglich des Bildungsgrades unterscheiden. Der Bildungseffekt wird zwar nicht statistisch signifikant ($p = 0,249$), jedoch sieht man deskriptiv eine Tendenz dahingehend, dass in der vorliegenden Stichprobe Menschen mit niedrigerem Bildungsniveau das Thema Zeitknappheit oder Zeitdruck weniger häufig zum Thema machen. 28,6 % der Personen mit niedrigerem Bildungsstand berichten von Zeitwohlstand oder das Thema wird nicht genannt, wohingegen nur 17,1 % der Personen mit höherem Bildungsstand in die Gruppe „0“ und „1“ fallen. 24,3 % der Personen mit niedrigerem Bildungsgrad berichten insgesamt von Zeitknappheit oder Zeitdruck (Gruppe „2“ und „3“), wohingegen 30 % der Personen mit Matura oder einem Hochschulabschluss davon berichten. Es sind zwar Unterschiede vorhanden, wobei sie nicht sehr groß sind. In Gruppe „3“, in welcher Personen von einer zentralen Belastung durch Zeitdruck berichten, ist kein Unterschied vorhanden: Für sieben Personen mit niedrigerem und fünf Personen mit höherem Bildungsgrad stellt Zeitdruck eine zentrale Belastung dar. Besonders in der Gruppe „Zeitknappheit“ befinden sich deutlich häufiger Personen mit Matura oder Hochschulstudium (61,5 %) als Personen mit niedrigerem Bildungsstand (38,5 %).

Zusammengefasst lässt sich also sagen, dass in der vorliegenden Stichprobe zwar insgesamt mehr Personen mit höherem Bildungsgrad von Zeitknappheit berichten als mit niedrigerem Bildungsgrad, jedoch in der Gruppe „Zeitdruck“ ist dieser Unterschied nicht mehr erkennbar.

Eine mögliche Hypothese, warum Personen mit höherer Bildung zwar von Zeitknappheit betroffen sind, es jedoch eine weniger zentrale Belastung für sie darstellt, liegt daran, dass sie möglicherweise generell über mehr Ressourcen verfügen mit Zeitknappheit umzugehen. Aufgrund besserer Verdienstmöglichkeiten ist eventuell finanzieller Druck seltener gegeben, welcher zusätzlich als belastender Faktor wirken kann. Eventuell können sie eher Berufen oder Beschäftigungen nachgehen, die ihnen mehr Einflussnahme und mehr Selbstbestimmung ermöglichen. So können sie bereits in ihrer Arbeitszeit eher Bedürfnisse nach Autonomie und Anerkennung befriedigen, was sie insgesamt belastbarer macht. So befinden sich in der Gruppe „Zeitknappheit“ von 16 Personen neun Studierende (50 %). Insgesamt gibt es 16 Studierende, wobei elf von 16 von Zeitknappheit oder Zeitdruck sprechen (68,8 %).

Möglicherweise haben Studierende eher eine selbstbestimmtere Zeitverwendung, sind häufiger intrinsisch motiviert, sehen Prüfungsphasen, in denen viele Aufgaben zusammenkommen, eher als zeitlich begrenzt und normal. Durch diese Einstellungen erleben sie möglicherweise Zeitknappheit als weniger belastend. Eine methodischer Gedanke hierbei ist, dass anhand von eindimensionalen Items zu Zeitknappheit oder Zeitdruck nicht adäquat untersucht werden kann, inwieweit es sich um eine Stressform handelt, die in Anlehnung an Eu-Stress Energien mobilisiert und Ressourcen der Personen aktiviert (Hobbies, soziale Kontakte, Ehrenamt etc.) und inwieweit sie als zentrale Belastung auf die Personen wirken.

6.2.5 Anzahl der im Haushalt lebenden Kinder

In der vorliegenden Stichprobe leben insgesamt 51 Personen (72,9 %) ohne Kinder im Haushalt. 19 Personen leben mit einem oder mit mehreren Kindern gemeinsam im Haushalt (27,1 %).

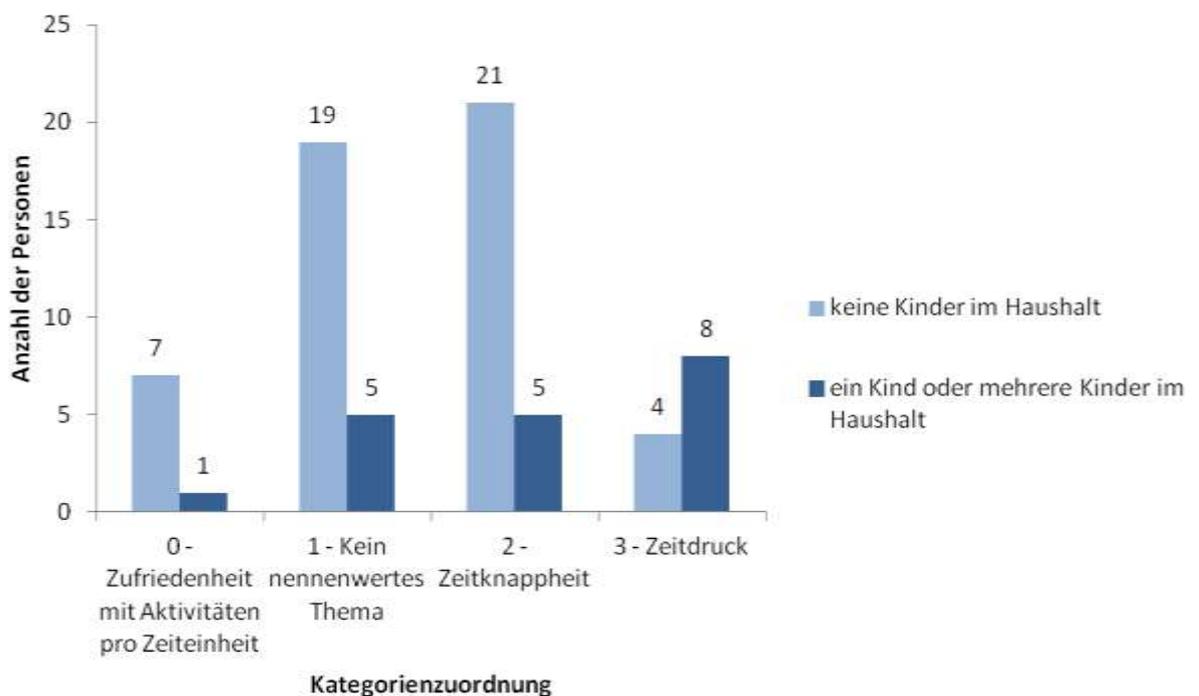


Abbildung 7. Häufigkeiten pro Kategorie für Personen, die mit keinem Kind im Haushalt leben ($n = 51$) und Personen, die mit einem Kind oder mehreren Kindern im Haushalt leben ($n = 19$). n entspricht der Stichprobengröße.

Wie in Abbildung 7 zu sehen ist, bildet die Kategorie „Zeitdruck“ die einzige Gruppe, in welcher mehr Personen mit Kindern als Personen ohne Kinder im Haushalt leben. Mittels eines U-Testes ergibt sich ein signifikanter Unterschied zwischen den Grup-

pen bezüglich der Kinderanzahl ($p = 0,014$). Somit kann geschlossen werden, dass das Zusammenleben mit Kindern einen wichtigen Faktor im Zusammenhang mit Zeitdruck darstellt.

Da sich in der Gruppe „Zeitknappheit“ beispielsweise häufiger Studierende und jüngere Personen befinden, wäre es denkbar, dass sich Personen dieser Gruppe in einigen Jahren, wenn sie beispielsweise Kinder haben, eventuell ebenfalls in der Gruppe „Zeitdruck“ befinden werden. Methodisch wären in diesem Fall Längsschnittstudien sinnvoll, welche kausale Interpretationen zulassen würden.

6.2.6 Familienstand

37 Personen gaben an ledig, geschieden oder verwitwet zu sein (52,9 %) und 33 Personen befinden sich in einer Lebensgemeinschaft oder sind verheiratet (47,1%). Personen, für welche Zeitknappheit kein nennenswertes Thema darstellt, sind häufiger ledig, geschieden oder getrennt als verheiratet oder in einer Lebensgemeinschaft (siehe Abbildung 8). Unterschiede bezüglich des Familienstandes werden jedoch nicht statistisch signifikant (U-Test, $p = 0,359$).

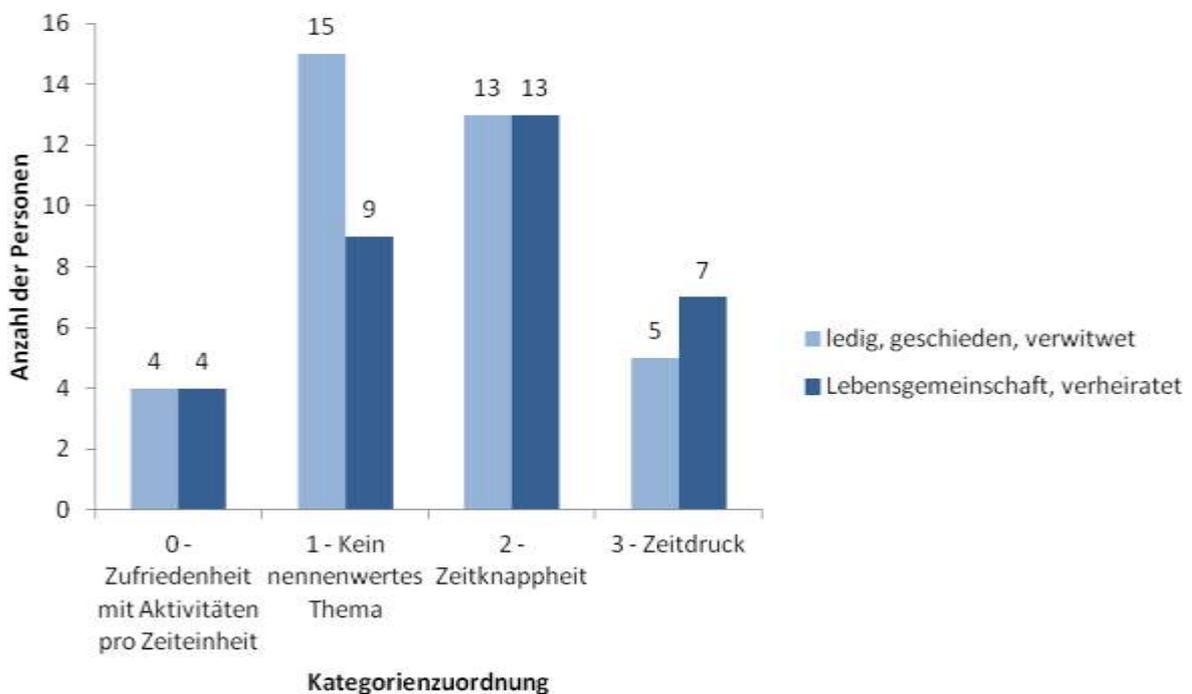


Abbildung 8. Häufigkeiten der Personen pro Kategorie für ledige, geschiedene und verwitwete Personen ($n = 37$) und für verheiratete Personen und Personen in einer Lebensgemeinschaft ($n = 33$). n entspricht der Stichprobengröße.

In Tabelle 2 wird die Merkmalskombination **Familienstand x Stadt/Land** dargestellt. Dabei fällt auf, dass für Personen, welche nicht von Zeitknappheit betroffen sind, insgesamt mehr Personen ledig, geschieden oder verwitwet sind (19 Personen) als verheiratet oder in einer Lebensgemeinschaft (13 Personen). Dieser Unterschied ist jedoch nur deutlich in ländlichen Gebieten (11 Personen sind geschieden, verwitwet oder ledig und 6 sind verheiratet oder in einer Lebensgemeinschaft). In der Gruppe „Zeitknappheit“ und „Zeitdruck“ verhält es sich genau in die gegenteilige Richtung: Nur fünf Personen aus ländlichen Gebieten sind ledig, geschieden oder verwitwet, wohingegen 13 Personen in einer Lebensgemeinschaft leben. In städtischen Gebieten befinden sich jedoch mehr ledige, geschiedene oder verwitwete Personen (13 Personen) und weniger verheiratete (7 Personen). Es ist interessant, dass in städtischen Gebieten scheinbar häufiger von alleinstehenden Personen Zeitknappheit empfunden wird, wohingegen in ländlichen Gebieten eher Personen, die in einer Lebensgemeinschaft leben oder verheiratet sind, Zeitknappheit empfinden.

Tabelle 2

Kreuztabelle zur Darstellung der Merkmalskombination Familienstand x Stadt/Land mit n = 32 der Gruppe „Keine Zeitknappheit“ und n = 38 Personen der Gruppe „Zeitknappheit“/„Zeitdruck“. n entspricht der Stichprobengröße

	Stadt	Land	Gesamt	Stadt	Land	Gesamt
Ledig, verwitwet, geschieden	8	11	19	13	5	18
Verheiratet, Lebensgemeinschaft	7	6	13	7	13	20
Gesamt	15	17	32	20	18	38

„Keine Zeitknappheit“
„Zeitknappheit“/„Zeitdruck“

Bezüglich der Kombination **Familienstand x Alter** lässt sich zum Vergleich der Gruppe „Zeitknappheit“ und der Gruppe „Zeitdruck“ sagen, dass bei Personen mit „Zeitdruck“ vor allem die Kombination aus jüngeren und verheirateten Personen (50 %) vorherrschend ist (Tabelle 3). In der Gruppe „Zeitknappheit“ bildet die Merkmalskombination aus jüngeren und ledigen (geschiedenen, verwitweten) Personen (46,2%) die größte Anzahl.

Ein abschließendes interessantes Ergebnis lässt sich bei der Kombination **Geschlecht x Stadt/Land** finden, welches in Tabelle 7 dargestellt ist. Demnach fühlen sich eher Frauen aus städtischen Gebieten (5 von 6) und Männer aus ländlichen Gebieten (5 von 6) von zentralem Zeitdruck betroffen. Dieses Bild zeichnet sich jedoch nur in der Gruppe „Zeitdruck“ ab. Alle anderen Gruppen weisen keine auffälligen Verteilungen auf. Eine Erklärung auf die vorliegende Stichprobengruppe bezogen wäre die Mehrfachbelastung der Männer in ländlichen Regionen durch Faktoren wie Hausbau, Berufstätigkeit (Pendeln), Kinderbetreuung und soziale Verpflichtungen, wohingegen Frauen in städtischen Gebieten eine Mehrfachbelastung durch Berufstätigkeit und Kinderbetreuung erleben. Möglicherweise werden Frauen in ländlichen Gebieten durch eine traditionelle Rollenaufteilung eher entlastet, wohingegen in städtischen Gebieten die zusätzliche Berufstätigkeit als ein Stressfaktor wirken kann. Männer werden womöglich in traditionelleren Rollenaufteilungen, welche in ländlichen Gebieten vorherrschender sind, stärker belastet. Inwieweit diese Ergebnisse generalisierbar sind, kann an dieser Stelle aufgrund der geringen Fallzahlen ($n = 12$) nicht beantwortet werden.

Tabelle 7

Kreuztabelle zur Darstellung der Merkmalskombination Stadt/Land und Geschlecht mit $n = 12$ Personen der Gruppe „Zeitdruck“. n entspricht der Stichprobengröße

	Stadt	Land	Gesamt
weiblich	5	1	6
männlich	1	5	6
Gesamt	6	6	12

„Zeitdruck“

6.4 Unterschiede von Glücks- und Zufriedenheitsbewertungen zwischen den gebildeten Gruppen

Alle Personen, die an einem Interview teilnahmen, wurden zusätzlich gebeten, die folgenden Fragen zu beantworten „Wie zufrieden sind Sie alles in allem mit ihrem Leben?“ und „Wie glücklich sind Sie alles in allem mit ihrem Leben?“. Die Befragten konnten auf einer Skala von 1 („sehr zufrieden“/„sehr glücklich“) bis 10 („sehr unzufrieden“/„sehr unglücklich“) antworten. Niedrige Werte sprechen also für hohe

Glücks- und Zufriedenheitseinschätzungen, während hohe Werte für eine niedrigere Glücks- und Zufriedenheitsbewertungen sprechen. Es wäre zu erwarten gewesen, dass Personen, die von zentralem Zeitdruck betroffen sind, eher geringere Zufriedenheits- und Glückswerte aufweisen. Da die Voraussetzungen für eine einfaktorielle Varianzanalyse nicht gegeben sind, wurde bezüglich der Variable „Glück“ und „Zufriedenheit“ zweimal unabhängig voneinander der Kruskal-Wallis-Test durchgeführt. Es konnten keine signifikanten Unterschiede, weder bezüglich „Glück“ ($p = 0,475$) noch bezüglich „Zufriedenheit“ ($p = 0,700$) zwischen den Gruppen festgestellt werden. Bei einer Berücksichtigung der Abhängigkeit der Variablen „Glück“ und „Zufriedenheit“ wurde – trotz Verletzung der Voraussetzungen – zu Kontrollzwecken eine multivariate Varianzanalyse durchgeführt. Auch diese wird bei keiner angewendeten Prüfgröße signifikant (Pillai-Spur: $p = 0,497$; Wilks-Lambda: $p = 0,504$, Hotelling-Spur: $p = 0,510$). In Tabelle 8 werden die Mittelwerte pro Gruppe bezüglich Glücks- und Zufriedenheitseinschätzungen aufgelistet.

Tabelle 8
Glücks- und Zufriedenheitsschätzungen pro Gruppe

Kategorienzuordnung	<i>n</i>	<i>M</i> Zufriedenheit	<i>M</i> Glück
Zufriedenheit mit Zeitverwendung	8	2,00	2,25
Kein nennenswertes Thema	24	2,58	2,67
Zeitknappheit	26	2,46	2,62
Zeitdruck	12	2,25	3,00
Insgesamt	70	2,41	2,66

Anmerkungen: *n* entspricht der Anzahl der Personen. *M* entspricht dem Mittelwert.

Deskriptiv lässt sich jedoch erkennen, dass Personen, welche Zufriedenheit mit ihrer Zeitverwendung zum Ausdruck bringen und explizit im Interview ansprechen auch tatsächlich die höchsten Glücks- und Zufriedenheitseinschätzungen aufweisen. Dies spricht dafür, dass Zeit ein bedeutender Faktor für das subjektive Wohlbefinden darstellt. Wer zufrieden ist mit seiner Zeitverwendung, scheint tendenziell ein höheres subjektives Wohlbefinden zu haben.

Am zweitzufriedensten, jedoch gleichzeitig am unglücklichsten, schätzt sich die Gruppe mit zentralem Zeitdruck ein. Eine mögliche Erklärung für dieses Ergebnis wäre, dass Personen mit Zeitdruck sich zwar sehr zufrieden einschätzen, weil sie sozialen Normen zufolge alles haben, was es zum Zufriedensein braucht und demnach ihr Leben als insgesamt gut bewerten (kognitiv-evaluative Komponente), sie jedoch zu wenig Zeit haben, um ihr Erreichtes zu genießen, was sich auf die emotional-affektive Komponente des subjektiven Wohlbefindens niederschlagen könnte. Diese Hypothese würde die Theorie, welche das subjektive Wohlbefinden in eine kognitiv-evaluative und eine emotional-affektive Komponente unterscheidet, stützen (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999).

Eine Hypothese, warum die Zufriedenheitswerte in der Gruppe von Personen, die von zentralem Zeitdruck betroffen sind, entgegen der Erwartungen erstaunlich hoch sind, liegt möglicherweise in vorhandenen Verzerrungen. So könnte es einen Copingmechanismus darstellen, belastende Lebensumstände, wie das Erleben von Zeitdruck umzubewerten und somit positiver darzustellen als sie tatsächlich erfahren werden.

In den beiden mittleren Gruppen, in der Zeitknappheit kein nennenswertes Thema darstellt und in der Zeitknappheit isoliert erfahren wird, sind sich die Zufriedenheits- und Glückseinschätzungen sehr ähnlich und variieren zwischen 2,46 und 2,67. Dieser Bereich liegt in der Mitte zwischen den extremen Werten von 2,00 (= Zufriedenheit bei Gruppe „0“) und 3,00 (Glück bei Gruppe „3“). Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass die Schwankungsbreite zwar insgesamt nur sehr gering ist und sich keine statistisch signifikanten Unterschiede ergeben, jedoch wird deskriptiv eine gewisse Schichtung sichtbar. Eine aus diesen Ergebnissen resultierende Hypothese wäre, dass Glückseinschätzungen scheinbar sensitiver für belastende Lebensumstände sind als Zufriedenheitswerte.

6.5 Beschreibung der gebildeten Gruppen

Im Folgenden soll die Gesamtstichprobe getrennt für die vier Kategorien „Zufriedenheit mit Zeitverwendung“, „Zeitknappheit, kein nennenswertes Thema“, „Zeitknappheit“, und „Zeitdruck“ näher charakterisiert werden. Die im folgenden verwendeten Interviewbezeichnungen bestehen aus einem Buchstaben („W“ = „Zufriedenheit mit Zeitverwendung“, „N“ = „Zeitknappheit, kein nennenswertes Thema“, „K“ = „Zeitknappheit“ und „D“ = „Zeitdruck“) und einer Ziffer. Die Zuordnungen zu den im Gesamtprojekt verwendeten Interviewbezeichnungen finden sich im Anhang.

6.5.1 Beschreibung der Gruppe „Zufriedenheit mit Zeitverwendung“

Im Folgenden sollen die acht Personen, welche sich explizit zu ihrer Zufriedenheit mit ihrer Zeitverwendung geäußert haben, näher vorgestellt werden (W1-W8). Sie werden in Bezug auf ihre Lebenssituation und ihren subjektiven Überzeugungen zu Zeit im Zusammenhang mit ihrem Wohlbefinden charakterisiert. Die Personen dieser Gruppe werden relativ genau beschrieben, da auch das Gegenstück zu Zeitknappheit wertvolle Informationen für eine Erfassung von Zeitknappheit liefern kann.

In dieser Gruppe befinden sich Personen, die Zufriedenheit mit ihren zeitlichen Strukturen oder ihrer Zeitverwendung direkt angesprochen haben. Es sind somit Personen, die sich ihrer Zeitverwendung bewusst sind und darüber reflektieren.

Zwei Personen können beschrieben werden als Aussteiger aus der Gesellschaft (W1, W2). Eine 47-jährige Frau und ein 55-jähriger Mann leben gemeinsam im Sommer in einem Wohnwagen in Österreich und im Winter in Indien. Das Geld beziehen sie aus der Miete ihres Hauses. Beide hätten schon immer von einem einfachen Leben geträumt und genießen diese selbst gewählte Lebensweise. Außerdem betonen sie die Vorteile eines einfachen Lebens, das charakterisiert ist durch wenig Geld und viel freier Zeit. Ihre Freiheit mache sie sehr glücklich. Beide geben die höchsten Punktwerte auf der Zufriedenheits- und Glücksskala an. Insgesamt wirken die Interviews authentisch und es ist anzunehmen, dass die Zeitfreiheit, die mit ihrer Lebensweise einhergeht, einen großen Beitrag für ihr Wohlbefinden leistet. Sie besitzen präzise Vorstellungen von einer für sie guten Zeitverwendung und leben danach. Eine wei-

tere Person, welche sowohl ihr Glück als auch ihre Zufriedenheit mit den höchstmöglichen Punktwerten eingeschätzt hat, ist ein 23-jähriger Student (W3). Er scheint ein herzlicher, aktiver und zufriedener Mensch zu sein. Er äußert klare Werthaltungen in Bezug auf seine Zeitverwendung und nimmt sich bewusst sehr viel Freizeit. Sein Studium lasse ihm viel Raum für Freizeitaktivitäten, was er als sehr positiv bewertet. Das Wichtigste für ihn seien seine Freunde und sportliche Aktivitäten. Insgesamt lässt sich sagen, dass er ein scheinbar unbeschwertes Leben führt. Er verbringt große Teile seiner Zeit mit Tätigkeiten, die seinen Werthaltungen, seinen Neigungen und Vorlieben entsprechen. Bei einer weiteren Befragten handelt es sich um eine 20-jährige Studentin. Sie berichtet ebenfalls von den positiven Auswirkungen ihrer Freizeit auf ihr Wohlbefinden. Verglichen mit ihrer Schulzeit hat sie momentan mehr Zeit für sich zur Verfügung, was sie als Entspannung erlebt. Sie betont, dass es ihr wichtig ist, sich Zeit zu nehmen. In dieser Zeit macht sie gerne kreative Dinge oder verbringt Zeit mit ihren Freundinnen (Radfahren, am See ausspannen etc.). Obwohl sie eigentlich von keinen Belastungen oder Einschränkungen berichtet, bewertet sie ihre Zufriedenheit mit 3 und ihr Glück mit 2. Insgesamt zeigen diese 4 gerade vorgestellten Fälle, dass selbstbestimmte und eigenverantwortlich verbrachte Zeit eindeutig mit einem höheren subjektiven Wohlbefinden einhergehen können. Alle vier Personen verbringen ihre Alltagszeit nach ihren eigenen Wertvorstellungen.

Zwei weitere Personen können als „Zwangentschleunigte“ gesehen werden. Eine 47-jährige Frau ist an Multipler Sklerose erkrankt und musste infolgedessen ihre Berufstätigkeit ganz aufgeben (W5). Sie war in ihrem Beruf immer sehr engagiert und hat sich sehr wohl und anerkannt gefühlt. Sie spricht von einem starken Bruch in ihrem Leben, als innerhalb kurzer Zeit ihre Vollzeitstelle von der Pension abgelöst wurde. Mittlerweile sieht sie in ihrer neu gewonnenen Zeit unter anderem ein großes Stück Lebensqualität und misst ihr eine höhere Bedeutung zu als früher. Sie nutzt ihre Zeit für wichtige Beziehungen, die ihr viel Kraft geben. Jedoch berichtet die Befragte ebenfalls von alltäglichen Belastungen und Ängsten durch ihre Krankheit. Obwohl sie durch ihre Krankheit zu einem neuen existentiellen Bewusstsein gelangt ist, was sie als positiv bewertet, muss sie sich doch jeden Tag neuen Herausforderungen stellen. Insgesamt bewertet sie ihre Zufriedenheit mit 3 und ihr Glück mit 5. Beim zweiten Fall der „Zwangentschleunigten“, ein 53-jähriger Mann, ist ein deutli-

cher Bruch in seiner Biographie sichtbar (W6). Früher habe er sehr viel gearbeitet in einem Beruf, der ihn erfüllte und in dem er aufgegangen sei. Mit 38 hat er seinen ersten Herzinfarkt, daraufhin einen Zweiten und zusätzlich einen Darmverschluss bekommen. Durch die schwere körperliche Arbeit von früher leidet er an einem Hüftkopftumor und an weiteren chronischen Beschwerden. Auch er befindet sich in Frühpension. Die Arbeitslosigkeit sei für ihn ein herber Rückschlag gewesen. Er reflektiert, dass im Gegensatz zu früher, als seine Familie sicher manchmal zu kurz gekommen sei, heute Freizeit und Familie einen viel höheren Stellenwert für ihn hätten. Der Befragte meint außerdem mehr Zeit für seine Hobbies zu haben, was von ihm als positiv bewertet wird. Er bewertet seine Zufriedenheit mit 2 und sein Glücksniveau mit 3. Auch hier sieht man, dass frei verfügbare Zeit einen großen Beitrag zum subjektiven Wohlbefinden leisten kann. Die Vorteile davon scheinen jedoch insgesamt die Nachteile, die durch alltägliche und schwere Beeinträchtigungen, ausgelöst von Krankheit und Ausschluss aus der Erwerbstätigkeit, nicht ausgleichen zu können. Bei diesen beiden Fällen ist durch eine Veränderung der Lebensumstände gezwungenermaßen der Fokus auf die Zeit und wie sie verbracht wird, gelenkt worden. Beide mussten lernen sich außerhalb der gewohnten Zeitstrukturen zurechtzufinden. Der Auslöser für eine Bewusstmachung der Zeit ist nicht intrinsisch erfolgt, wie bei den ersten vier Fällen, sondern geschah als Folge ihrer Arbeitslosigkeit und ihrer Krankheit. Bei einer weiteren Person handelt es sich um eine 56-jährige alleinstehende Frau, die als Psychologin in einer sonderpädagogischen Einrichtung arbeitet (W7). Zeiten für Ruhephasen sind für ihr Wohlbefinden sehr wesentlich, bei denen sie zum Beispiel ihre Füße in den Bach hängen lassen kann. Dadurch, dass sie selbst keine Familie hat, hat sie einen großen zeitlichen Freiraum, den Andere ihrer Meinung nach nicht hätten. Die Befragte nutzt ihn beispielsweise um sich um ihre vielen Nichten und Neffen zu kümmern. Die Interviewte scheint ein sehr reflektierter Mensch zu sein und berichtet auch von psychischen Belastungen. Beispielsweise mache sie sich oft zu viele Gedanken oder übernehme ihrer Meinung nach beruflich und privat zu viel Verantwortung. Insgesamt bewertet sie ihre Zufriedenheit mit der höchsten Punktzahl und ihr Glück mit 3. Die letzten drei Personen haben also aufgrund ihrer jetzigen Lebenssituation (keine Erwerbstätigkeit oder keine eigene Familie) scheinbar mehr Zeit zur Verfügung als Personen mit einer in einer „Normalbiographie“. Zeit ist stärker in ihrem Bewusstsein und alle

drei bewerten diese zeitlichen Ressourcen als positiv, jedoch insgesamt sieht man bei diesen Fällen deutlich, dass mehr zur Verfügung stehende Zeit nicht zwingend mit einem höheren Wohlbefinden in Verbindung steht, da die Lebensumstände immer mit berücksichtigt werden müssen.

Die nächste Person ist eine 28-jährige Frau, die sich gerade verlobt hat. Sie spricht sehr viel von der bevorstehenden Hochzeit und betont, dass sie sich auch bald Kinder wünsche (W8). Für sie besteht Wohlbefinden aus einem geregelten Tagesablauf, der aus Aufstehen, Arbeiten, nach Hause kommen und einem gemeinsamen Abendessen mit ihrem Verlobten bestehe. Außerdem sei es für sie wichtig, alle 2 Jahren eine größere Aufgabe zu bewältigen (wie eine neue Wohnung, Hochzeit etc.). Obwohl sie ihr Leben genau nach diesen Vorstellungen lebt, scheint sie dennoch nicht zufrieden. Die Hochzeitsvorbereitungen würden sie teilweise belasten, weil sich die Eltern oft einmischen würden. Sie bewertet ihre Lebenszufriedenheit mit 3 und ihr Glückslevel ebenfalls mit 3. Die gerade vorgestellte Person richtet ihren Fokus also weniger auf die Tätigkeiten, mit denen sie ihre Zeit füllt, sondern sie bringt eher die äußere Strukturierung und Regelung von Tagesabläufen mit Wohlbefinden in Zusammenhang.

Zusammenfassend lassen sich folgende Beobachtungen oder Hypothesen festhalten. Erstens: Nur eine der beschriebenen Personen hat Kinder und nur zwei gehen einer geregelten Erwerbstätigkeit nach. Zweitens: Eine Bewusstmachung von Zeit kann intrinsisch oder von außen gezwungenermaßen erfolgen. Drittens: Positiv auf das subjektive Wohlbefinden wirkt sich aus, wenn subjektive Überzeugungen in Bezug auf eine gute Zeitverwendung im Alltag umgesetzt werden kann. Viertens: Ob sich mehr frei verfügbare Zeit tatsächlich positiv auf das subjektive Wohlbefinden auswirkt, hängt stark von den Lebensumständen ab. Methodisch unterstreichen diese Beobachtungen die Wichtigkeit einer ganzheitlichen Erhebung des Erlebens von Zeitknappheit und Zeitdruck. Sie sprechen dafür, dass sowohl Lebensumstände als auch subjektive Überzeugungen zur Zeitverwendung mit erhoben werden sollten.

6.5.2 Beschreibung der Gruppe „Zeitknappheit ist kein nennenswertes Thema“

In der zweitgrößten Gruppe „Zeitknappheit als kein nennenswertes Thema“, befinden sich 24 Personen (N1-N24). In dieser Gruppe sind alle Personen eingeteilt worden, die das Phänomen des Erlebens von Zeitknappheit nicht oder nur sehr isoliert thematisiert haben. Bei 15 der 25 Befragten ist das Erleben von Zeitknappheit oder damit in zusammenhangstehende Auswirkungen nicht zur Sprache gekommen. Eine Person gab explizit an, keinen Zeitstress zu haben (N15). Zwei Personen sprachen Zeitknappheit zwar kurz an, jedoch sind sie darauf nicht näher eingegangen und es ist unklar, welche Bedeutung diese Äußerung besitzt (N3, N7). Bei drei Personen ergeben sich zwar aus der Schilderungen der Lebenssituation Hinweise auf Zeitknappheit, jedoch wird es von den Befragten nicht zum Thema gemacht (N2, N8, N9). In der vierten Gruppe finden sich Personen, die zwar von Überforderung oder Arbeitsdruck berichten, jedoch ist es nicht ersichtlich, ob es sich explizit um Zeitknappheit handelt (N6, N20, N21).

Dadurch, dass in dem Interviewleitfaden keine Frage vorhanden war, welche direkt auf Zeitknappheit fokussierte, ist es möglich, dass es bei einer reinen Erhebung durch qualitative Interviews zu einer Untererfassung des Phänomens kommt. Ein Vorteil einer freien Erzählweise ist, dass Personen mit hoher Wahrscheinlichkeit nur das erzählen, was sie belastet. Wenn Personen zwar objektiv Zeitknappheit erfahren, aber diese nicht als belastend erleben, sprechen sie wahrscheinlich seltener darüber und sie wird nicht erfasst. Vor allem bei einer geringen Belastung durch Zeitknappheit kann es deswegen bei einer ausschließlichen Erhebung durch qualitative Interviews zu verzerrten Angaben bezüglich der Verbreitung von Zeitknappheit führen.

6.5.3 Beschreibung der Gruppe „Zeitknappheit“

In die Gruppe „Zeitknappheit“ sind alle Interviews eingeteilt worden, bei denen Aussagen zu Zeitknappheit oder mit Auswirkungen von Zeitknappheit gemacht werden, aber insgesamt von den Befragten nicht als zentrale Belastung bewertet oder erlebt wird. Auf eine nicht zentrale Belastung wird geschlossen, wenn Zeitkonflikte oder Auswirkungen von Zeitknappheit insgesamt nicht häufig angesprochen werden

und/oder Zeitknappheit unbewertet oder nicht stark negativ bewertet wird. Außerdem wird es als nicht zentrale Belastung gewertet, wenn positive und negative Wertungen von Zeitknappheit gleichzeitig auftreten und sich auszugleichen scheinen oder die positiven Bewertungen überwiegen.

Bei 17 Personen scheint Zeitknappheit nicht von zentraler Bedeutung für das subjektive Wohlbefinden zu sein, obwohl die Sprache darauf gebracht wird (K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K10, K12, K14, K17, K18, K24, K19, K20, K23). Entweder scheinen sich die negativen und positiven Auswirkungen von Zeitknappheit auszugleichen, die positiven Konsequenzen zu überwiegen oder Personen scheinen Zeitknappheit keine weitere Bedeutung zuzumessen. Bis auf zwei Mütter (K6, K23) und eine erwerbstätige Frau ohne Kinder (K12) scheinen die Personen relativ hohe zeitliche Entscheidungsfreiräume zu besitzen und/oder nehmen sich selbstbestimmt in ihrer Zeitverwendung wahr. Positiv bewertete zeitintensive Tätigkeiten wie Hobbies oder Vereinstätigkeiten und/oder ein erfüllender Beruf bzw. das Studium, das Kümmern um die Familie (K5, K3, K8, K7, K4, K17, K20, K18, K2), die Vorliebe für ein aktives Leben (K14, K65, K17, K19) oder Versuche zur Vereinbarkeit zwischen Familie und Beruf (K6, K23) können objektivierbare Quellen von Zeitknappheit darstellen. Negative Auswirkungen von Zeitknappheit werden beispielsweise nur am Rande erwähnt („ja, dass man einfach so erschöpft und müde und belastet ist und dann am nächsten Tag zum Interview zu spät kommt, weil man verschläft (lacht), K8, Ab. 440)“. Ihnen wird nicht viel Raum im Interview gegeben. Selbst wenn sie explizit als negativ und einschränkend gesehen werden, scheinen sie in Kauf genommen zu werden oder es werden Umgangsweisen mit Zeitknappheit genannt. Zeitknappheit scheint bei diesen Personen insgesamt kein sehr bedeutender Faktor zu sein, der sich negativ auf das subjektive Wohlbefinden auswirkt. Wenn diese Personen Zeitknappheit erleben, so bewerten sie diese entweder positiv, nehmen sie in Kauf oder haben genügend Ressourcen, um gut mit ihr umzugehen. Beispielsweise stimmt ein 63-jähriger Mann (K7) im Fragebogen dem Item „Es ist schon alles recht stressig“ zu. Jedoch in dem 1 Stunde und 45 Minuten langen Interview berichtet er nur einmal davon, dass es „manchmal natürlich ein bisschen stressig“ (K7, Ab. 186) sei. Ansonsten erzählt er sehr viel von seiner ihm sehr erfüllenden Berufstätigkeit und bewertet seine Zufriedenheit mit 1 und sein Glückslevel mit 2. Exemplarisch lässt sich daran erkennen, dass „Stress“ positiv bewertet wird und nicht unbedingt einen negativen Einfluss auf

das subjektive Wohlbefinden haben muss. Mit Zeitknappheit einhergehende Tätigkeiten können stark mit Ressourcen der Personen verbunden sein. Außerdem lässt sich erkennen, dass nur aufgrund des Items „Es ist alles schon recht stressig“ nicht auf den Belastungsgrad durch Zeitknappheit geschlossen werden kann, was gegen eine ausschließliche Verwendung von Fragebögen spricht.

In einer weiteren Gruppe befinden sich neun Personen (K9, K13, K15, K16, K21, K26, K25, K22, K11), die inhaltlich noch am ehesten der Gruppe „Zeitdruck“ zugeordnet werden könnten. Aus verschiedenen Gründen konnten sie nicht eindeutig zugeordnet werden. Es bestanden entweder zu wenige Informationen für eine eindeutige Zuordnung oder es wurde in den Interviews häufiger von Zeitknappheit aus der Vergangenheit berichtet und weniger aus der Gegenwart. Als dritte Möglichkeit erfolgte trotz belastender Schilderungen keine negative, subjektive Bewertung. Bei zwei weiteren Fällen konnte nicht eindeutig zwischen Zeitdruck und anderweitigem Stress unterschieden werden.

Unter diesen neun Personen, bei denen eine exakte Einteilung schwierig war, befand sich beispielsweise ein Mann, von dem Zeitknappheit als explizit negativ für die eigene Zufriedenheit bewertet wurde: „Also, [es] beeinflusst mich einfach, wenn ganz viel Arbeit vor mir ist und die Zeit ausgeht. Das beeinflusst massiv meine Stimmung“ (K13, Ab. 155). Jedoch im weiteren Verlauf des Interviews wird das Thema sonst nicht mehr aufgegriffen. Eine weitere Person, ein 52-jähriger alleinstehender Mann, berichtet zwar von sehr vielen Tätigkeiten, aber sie werden weder positiv noch negativ bewertet (K25). Drei Personen gehen auf Zeitknappheit in der Vergangenheit ein und weniger in der Gegenwart (K11, K15, K26). In der Gegenwart sieht der 41-jährige Familienvater beispielsweise nur eine „kleine zeitliche Einschränkung“ (K15, Ab. 241), obwohl von vielen zeitaufwändigen Tätigkeiten berichtet wird. Eine Studentin erzählt von Zeitdruck auf die Vergangenheit bezogen (K26). Auf die Gegenwart bezogen berichtet sie nur davon, was sie unternimmt, um keinen zeitlichen Druck zu erleben („Nein, das geht jetzt nicht“ K26, Ab. 486).

Bei einer weiteren Person kann aufgrund von mehreren Hinweisen zwar vermutet werden, dass sie Zeitknappheit als belastend empfindet (K16). Die Befragte spricht davon, dass sie aufgrund ihrer perfektionistischen Art extrem viel Zeit für Dinge braucht, die gar nicht notwendig wären (Ab. 267). Außerdem berichtet sie von einer

auseinandergerissenen Woche, weil sie pendelt und die Zeit dabei so „rast“ (Ab. 287). Jedoch spricht sie nie explizit von einer Belastung dadurch (K16). Bei einem 38-jährigen Familienvater wird ebenfalls aus Schilderungen ersichtlich, dass Zeitknappheit negative Auswirkungen hat und einschränkend auf seinen Lebensalltag wirkt (K22). Auf mehrere Nachfragen der Interviewerin erwähnt er beispielsweise das Wort „Dauerstress“ (Z. 934), dass man vielleicht „nicht so gut drauf ist“ (Z. 942) oder „mehr gereizt“ (Z. 959), dass man weniger unternehmen würde und weniger Zeit für die Kinder (Z.960) hätte. Jedoch gibt er nie eine negative subjektive Bewertung ab. Seine Glücks- und Zufriedenheitseinschätzungen sind die bestmöglichen mit „1“ und „1“. Dieses Bild wiederholt sich im Fragebogen. Er stimmt dem Item „Es ist schon alles recht stressig“ *nicht* zu, er leidet *nicht* unter „Stress“, „Burnout“ oder zu wenig Zeit für sich, jedoch „öfter und länger“ unter Erschöpfung. Man sieht also, dass bei einigen Fällen das tatsächlich Berichtete von der Bewertung abweichen kann. Gerade durch solche Fälle wird ersichtlich, dass es sinnvoll ist, Bewertungen im Fragebogen durch Schilderungen der Person zu ergänzen. Bei zwei weiteren Personen wird aus dem Fragebogen zwar ersichtlich, dass ihre Stimmung negativ von „Stress“ beeinflusst wird (K9, K21). Bei beiden wird jedoch nicht ersichtlich, ob es sich um Zeitdruck handelt oder allgemein um empfundenen Druck oder Stress. In Bezug auf diese neun Personen, bei denen eine richtige Zuteilung aufgrund von zu wenig Informationen relativ schwierig gefallen ist, wäre es für eine reliablere Zuteilung zu einer Gruppe hilfreich, mehrere Informationsquellen zur Verfügung zu haben.

Eine inhaltliche Beobachtung ist, dass die oben beschriebene Gruppe zu über einem Drittel (34,6 %) aus Studierenden besteht, welche sich vielbeschäftigt zeigen. Die Ansicht, demzufolge das junge Erwachsenenalter ein Lebensabschnitt der größten Energie und Fülle, aber auch des Widerspruchs und des Stresses (vgl. Levinson, 1986, S. 5) darstellt, scheint zutreffend zu sein. Eine weitere Beobachtung betrifft das immer wiederkehrende Thema eines zu erhaltenden Lebensstandards oder finanzieller Überlegungen. Vier Studenten zwischen 21 und 23 (K19, K9, K17 und K18) thematisieren die Wichtigkeit einen gewissen Lebensstandard zu erhalten oder die Angst, Anforderungen, die für eine finanzielle Abgesichertheit in der Zukunft notwendig sind, nicht erfüllen zu können. Hohe selbst gesteckte Erwartungen oder Ziele hinsichtlich des Lebensstandards für die Zukunft könnten möglicherweise verantwortlich sein für eine Lebensweise, die das Erleben von Zeitknappheit wahr-

scheinlicher macht. Eine methodische Konsequenz dieser Hypothese wäre, dass nicht nur der objektive Lebensstandard durch das Einkommen erhoben, sondern auch auf die subjektive Wahrnehmung des Lebensstandards und individuelle Erwartungen und Ziele eingegangen werden sollte.

Auffällig ist ebenfalls, dass, obwohl keine explizite Frage nach Zeitknappheit gestellt worden ist, doch auffällig viele Personen das Thema zumindest in irgendeiner Form anschnitten. Nur 15 Personen (21 %) lassen das Thema unbehandelt und äußern sich dazu weder in einem positiven noch in einem negativen Sinn. Dieses Ergebnis unterstreicht, dass das Erleben von Zeit ein Thema ist, welches bei vielen Menschen im subjektiven Erleben repräsentiert ist. Es ist den meisten Personen bewusst und es scheint deshalb sehr geeignet zu sein auch vertiefend mit fokussierten Interviews behandelt zu werden.

6.5.4 Beschreibung der Phänomengruppe „Zeitdruck“

Die letzte Gruppe stellt die Phänomengruppe dar, auf welche sich die dritte Fragestellung bezieht. Um in diese Kategorie zu fallen, müssen sich die Personen mindestens drei Mal während des Interviews zu einem oder mehreren der folgenden Phänomene geäußert haben:

- Erlebter Zeitdruck
- Zeitkonflikte
- Individuelle negative Auswirkungen von wenig zur Verfügung stehenden Zeit
- Wunsch nach mehr frei verfügbarer Zeit

Dabei sind nur Textstellen berücksichtigt worden, welche sich auf die Gegenwart beziehen. Durch eine konservative Auswahl sollte gewährleistet werden, dass in die Analyse nur Personen einbezogen werden, für die Zeitdruck eine zentrale Belastung darstellt. Alle Personen aus der Gruppe „Zeitdruck“ berichten deutlich häufiger von Belastungen durch Zeitknappheit als andere Gruppen, sie sprechen spontan darüber und sie bringen diese deutlich zum Ausdruck.

In der Gruppe „Zeitdruck“ befinden sich insgesamt sechs Männer und sechs Frauen. Fünf der sechs Frauen stammen aus ländlichen Gebieten und fünf der sechs Männer aus städtischen Gebieten. Die jüngste Person der Stichprobe ist 21 Jahre alt und die

Älteste 52 Jahre. Elf Personen gehen entweder einer Berufstätigkeit nach oder studieren. Eine Person ist momentan auf Arbeitssuche.

In der Stichprobe befinden sich zwei Studierende, welche beide in einer Beziehung leben, aber keine Kinder haben. Acht weitere Personen sind verheiratet oder leben in einer Lebensgemeinschaft. Von diesen leben sechs Personen mit Kindern im Haushalt. Zwei weitere Personen der Gruppe „Zeitdruck“ sind geschiedene und alleinstehende Frauen, die mit einem oder zwei Kindern gemeinsam im Haushalt leben.

Es ist auffällig, dass sich in der Gruppe „Zeitdruck“ im Vergleich zu allen anderen Gruppen am häufigsten Personen befinden, die Kinder haben (66,7 %).

Wenn man eine Kombination aus den Faktoren Berufstätigkeit, Studium und (alleinerziehende) Kinderbetreuung als Doppel- oder Mehrfachbelastung ansieht, dann sind zehn von zwölf Personen von Doppel- oder Mehrfachbelastungen betroffen. Durch einen näheren Blick wird auch bei den beiden fehlenden Fällen eine Belastung erkennbar: Im Fall der alleinerziehenden Mutter, die gerade auf Arbeitssuche ist, kann diese selbst als Belastung angesehen werden, da sie ihren Schilderungen zufolge sehr viel Zeit und Anstrengung auf die Suche verwendet (D11, Ab. 63). Bei der letzten Person ist aus den soziodemographischen Angaben zufolge keine Doppelbelastung erkennbar (D5). Der 28-Jährige lebt kinderlos in einer Lebensgemeinschaft und ist berufstätig. Bei ihm sind vor allem viele Tätigkeiten außerhalb der Berufstätigkeit (Bergsport, Hausbau etc.) und soziale Verpflichtungen (Bergrettungseinsätze, Organisationstätigkeiten etc.) ein möglicher Grund für seine Belastung.

Fragestellung 3 bezieht sich ausschließlich auf die Personen aus der Kategorie „Zeitdruck“. In Kapitel 8 findet sich eine nähere Charakterisierung einzelner Personen.

7 Fragestellung 2: Wie wird das Erleben von Zeitknappheit oder Zeitdruck in qualitativen Interviews dargestellt?

7.1 Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2010)

Für die Auswertung der Fragestellung zwei wird eine qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2010) angewendet. Nach folgendem Ablaufmodell wird vorgegangen:

Auf Stufe 1 erfolgt die Festlegung des Materials. Aus den insgesamt 70 Fällen der Zufallsstichprobe fallen 26 Interviews in die Kategorie „Zeitknappheit“ und zwölf Interviews in die Kategorie „Zeitdruck“. Es werden demnach Aussagen aus 38 Interviews in die Analyse mit einbezogen.

Zur Analyse der Entstehungssituation (Stufe 2) kann gesagt werden, dass die Teilnahme an den Interviews freiwillig war. Es handelte sich bei den Gesprächen um halboffene Interviews. Nach der Aufforderung an die Teilnehmenden von ihrem bisherigen Leben zu erzählen, dem biographischen Teil, wurden ihnen spezifische Fragen zu ihrer jetzigen Lebenssituation, zu ihrer Stimmung, zu belastenden Bedingungen, zu ihren Zielen und Wünschen etc. gestellt. Die Interviews wurden bei den Befragten zu Hause durchgeführt. Als Aufwandsentschädigung erhielten die Beteiligten 50 Euro.

Auf Stufe 3 erfolgt die Beschreibung der formalen Charakteristika des Materials. Die Interviews wurden auf Datenträger aufgenommen. Die daraus entstandenen Audiofiles sind mithilfe des Transkriptionsprogramms F4 nach den Transkriptionsregeln von Dresing und Pehl (2011) verschriftlicht worden. Die Artikulation wurde der Schriftsprache angepasst, wobei Dialektausdrücke beibehalten worden sind. Im Anhang befindet sich ein Ausschnitt eines Transkriptes, welches alle angewendeten Regeln veranschaulichen soll.

Die Beschreibung der Analyserichtung erfolgt auf Stufe 4. Das Gesamtprojekt, aus welchem das Material stammt, ist darauf ausgerichtet Zusammenhänge zwischen den Lebensbedingungen und dem subjektiven Wohlbefinden der Personen zu untersuchen. Die Richtung der Analyse besteht darin, über die Schilderungen der Personen Aussagen treffen zu können, inwieweit sich das Erleben von Zeitknappheit oder

Zeitdruck äußert und wie diese Erlebensweise von den Personen kommuniziert wird.

Die theoriegeleitete Differenzierung der Fragestellung (Stufe 5) wurde bereits in Kapitel 4.2 näher dargestellt: Obwohl das Gefühl von Zeitdruck, Eile und Hektik immer mehr zu einem Problem moderner Gesellschaften zu werden scheint, ist in der bisherigen psychologischen Literatur wenig über die subjektive Erlebnisweise von Zeitknappheit und Zeitdruck geforscht worden (Szollos, 2009). Mithilfe dieser Analyse soll erstens herausgefunden werden, in welcher Weise Personen von erlebtem Zeitdruck berichten und zweitens sollen aus dem vorhandenen Material typische Aussagen in Form von Ankerbeispielen herausgehoben werden, welche als Basis für die Konstruktion eines Fragebogens dienen können.

Auf Stufe 6 findet die Bestimmung der Analysetechnik statt. In der vorliegenden Analyse handelt es sich um eine Zusammenfassung mit einer Mischung aus induktiver und deduktiver Kategorienbildung. Das Ziel besteht darin das Material so zu reduzieren, dass die grundlegenden Aussagen erhalten bleiben (Mayring, 2010).

Um das Material möglichst genau zu analysieren, werden Analyseeinheiten definiert (Stufe 7). Eine Analyseeinheit besteht aus Kodier-, Kontext- und Auswertungseinheit. Die Kodiereinheit legt die Einheiten fest, welche als Paraphrasen der Zusammenfassung zugrunde gelegt werden (Mayring, 2010). In der vorliegenden Analyse ist dies jede Aussage einer Person über die Beschreibung von Zeitknappheit, Zeitdruck oder die damit in zusammenhangstehenden subjektiven Erlebnis- und Verhaltensweisen. Dabei werden sowohl Aussagen aus der Vergangenheit aufgenommen als auch Aussagen, in welchen zwar eine Belastung durch Stress angesprochen wird, aber nicht exakt bestimmt werden kann, ob es sich um zeitbezogene Form von Stress handelt. Es werden somit Aussagen mit aufgenommen, in welchen von „Stress“ die Rede ist, jedoch nicht klar ersichtlich wird, welche Art von Stress gemeint ist.

Nachdem die Analyseeinheiten bestimmt worden sind, erfolgt die Analyse des Materials (Stufe 8) durch eine Paraphrasierung der inhaltstragenden Textstellen und eine Generalisierung dieser Paraphrasen. Am Ende werden die Aussagen zu Hauptkategorien gruppiert dargestellt (Mayring, 2010). Im Ergebnisteil werden die Aussagen in Tabellenform unter Angabe des Falles, des Absatzes, der gebildeten Paraphrase

und der Generalisierung dargestellt. Außerdem wird mithilfe eines quantitativen Analyseschrittes die Häufigkeit der einzelnen Paraphrasen erfasst. Gearbeitet wurde mit dem Softwareprogramm Atlas.ti 7.

Die Interpretation der Ergebnisse in Bezug auf die Fragestellung (Stufe 9) erfolgt im folgenden Kapitel.

7.2 Auswertung und Ergebnisse

7.2.1 Deskriptive Gesamtanalyse

Ziel ist über Aussagen der befragten Personen herauszufinden, durch welche Kategorien das Erleben von Zeitdruck und Zeitknappheit strukturiert ist und wie es sich in den Aussagen äußert. Erlebte Zeitknappheit oder Zeitdruck sind definiert als subjektive Erlebnisweisen. Bei der Bildung der Kategorien ist von einer emotionalen, von einer kognitiven und einer Verhaltens-Ebene ausgegangen worden. Als Analyseinheit sind alle Aussagen mit einbezogen, welche im Zusammenhang mit erlebter Zeitknappheit oder Zeitdruck genannt wurden. Es war letztendlich notwendig, zusätzliche Kategorien zu bilden, um alle weiteren Aussagen, welche nicht in die deduktiv hergeleiteten Dreiteilung (Gefühle, Gedanken, Verhalten) fielen, aufnehmen zu können.

Folgende Hauptkategorien wurden gebildet: Gefühle und Gefühlszustände (K1), Spezifische Gedanken (K2), Wünsche und Ziele (K3), Verhaltensweisen (K4) und in objektivierbare Beschreibungen (K5). Es gab teilweise Aussagen, die sowohl in eine der Kategorien von K1 bis K4 als auch gleichzeitig in Kategorie 5 gefallen sind. In solchen Zweifelsfällen wurden sie jedoch immer einer der Kernkategorien von K1 bis K4 zugeordnet. Trotzdem ist eine Zuteilung zu K5 deutlich häufiger aufgetreten als Beschreibungen von Gefühlen, Gedanken, Wünschen/Zielen oder spezifischen Verhaltensweisen (siehe Abbildung 9).

Insgesamt wurden 248 Aussagen von 38 Personen analysiert. 26 Personen stammen aus der Gruppe „Zeitknappheit“ und zwölf Personen aus der Gruppe „Zeitdruck“. Von den zwölf Personen aus der Gruppe „Zeitdruck“ stammen 129 Aussagen, von den 26 Personen aus der Gruppe „Zeitknappheit“ 119 Aussagen. Das heißt, dass Personen mit „Zeitdruck“ durchschnittlich mehr Aussagen (10,75) tätigten als Personen

aus der Gruppe „Zeitknappheit“ (4,58), was auf die strengeren Auswahlkriterien zurückzuführen ist. In Abbildung 9 sind die Häufigkeiten der Aussagen getrennt nach Personen mit Zeitknappheit und Personen mit Zeitdruck dargestellt. Deskriptiv kann man erkennen, dass außer in der Kategorie „Verhaltensweisen“ mehr Aussagen von Personen mit Zeitdruck getätigt worden sind als von Personen aus der Kategorie „Zeitknappheit“, was jedoch nicht statistisch signifikant wird (χ^2 -Test mit $p = 0,374$).

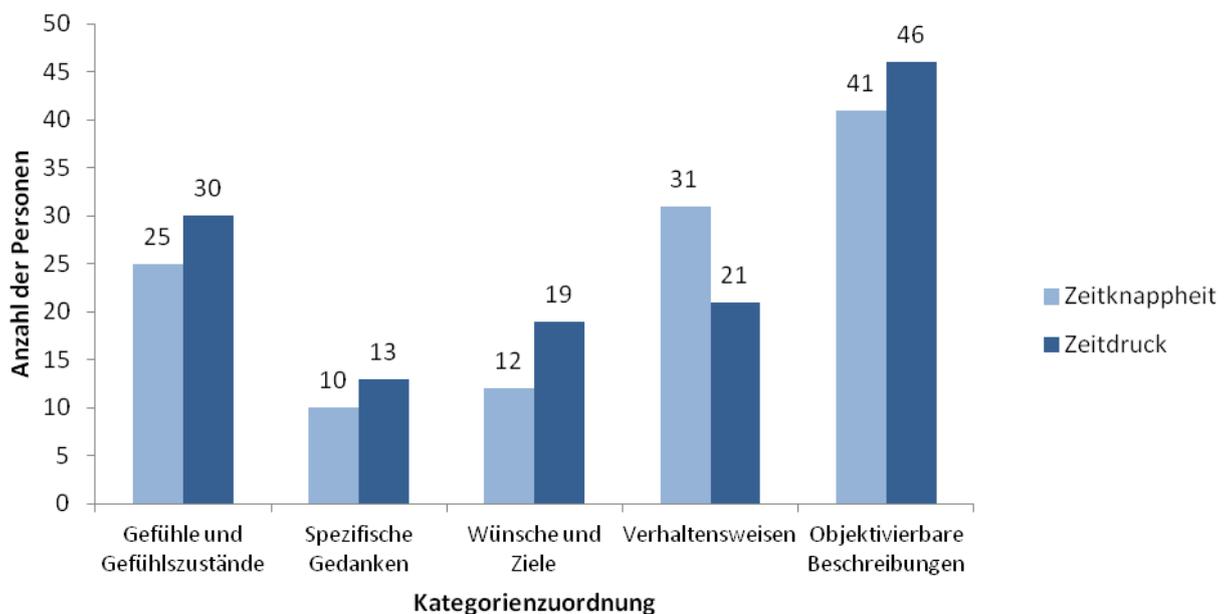


Abbildung 9. Häufigkeiten der Aussagen pro Kategorie für Personen mit Zeitknappheit ($n = 119$) und Personen mit Zeitdruck ($n = 129$). n entspricht der Anzahl der Aussagen.

Abbildung 10 stellt die Häufigkeiten der Aussagen pro Kategorie getrennt für Männer und Frauen dar. Insgesamt stammen die 248 Aussagen von 20 (52,6 %) Frauen und von 18 (47,4 %) Männern. Obwohl sich demnach sogar mehr Frauen als Männer in der Stichprobe befinden, äußern sich Männer deskriptiv betrachtet häufiger zu Zeitknappheit oder Zeitdruck (137 Nennungen) als Frauen (111 Nennungen). Dieser Unterschied wird jedoch statistisch nicht signifikant (χ^2 -Test mit $p = 0,845$). Vorausgesetzt man betrachtet die Häufigkeit, mit der ein Thema zur Sprache gebracht wird, als einen Indikator für die Zentralität oder den Belastungsgrad einer Person, so scheinen in der vorliegenden Analyse Männer und Frauen ähnlich stark von Zeitknappheit und Zeitdruck belastet. Dieses Ergebnis widerspricht den quantitativen

Daten der Statistik Austria (2010), wonach Frauen ein höheres subjektives Stressgefühl aufweisen. Diese Differenz zwischen quantitativen und qualitativen Erfassungsmethoden liefert einen Hinweis darauf, dass eine eindimensionale Erfassung durch Fragebögen eventuell zu Verzerrungen führen kann.

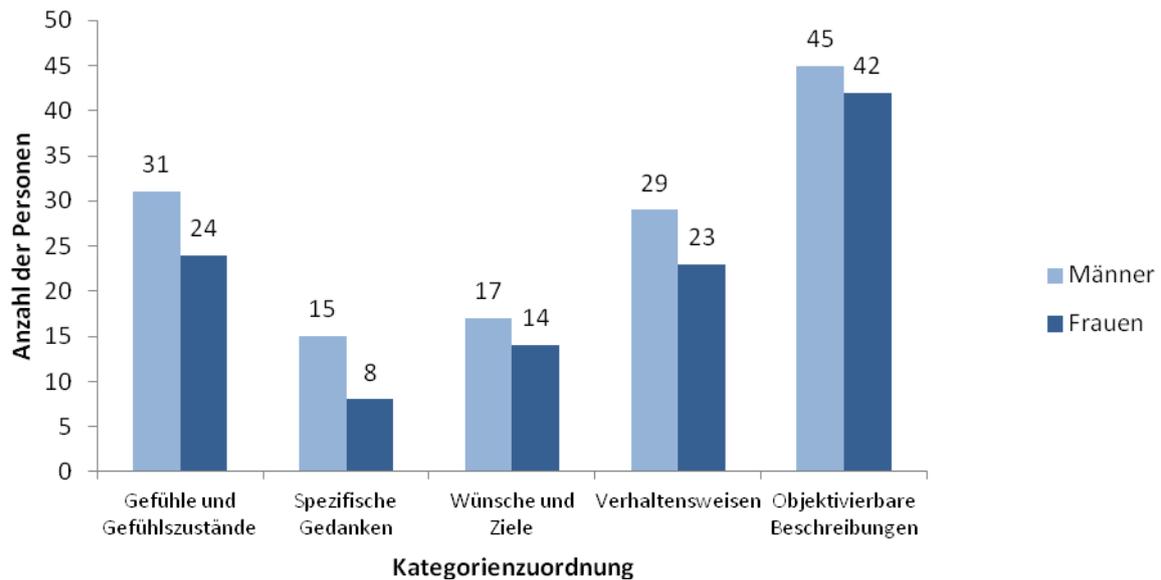


Abbildung 10. Häufigkeiten der Aussagen pro Kategorie für Männer ($n = 137$) und Frauen ($n = 111$). n entspricht der Anzahl der Aussagen.

Im Nachfolgenden sollen die einzelnen Kategorien anhand der gebildeten Paraphrasen näher dargestellt werden.

7.2.2 Kategorie 1: Gefühle und Gefühlszustände

Kategorie 1 umfasst alle Aussagen, in denen Gefühle oder Gefühlszustände beschrieben werden beziehungsweise eine emotionale Beteiligung der Personen zum Ausdruck gebracht wird. Innerhalb der Emotionspsychologie wird der Begriff „Gefühl“ als irreführend bezeichnet, weil er sich nur auf einen Aspekt der Emotion, nämlich den des Empfindens einer Emotion, bezieht und andere Aspekte wie physiologische Reaktionen oder emotionales Verhalten ausblendet (Merten, 2003). Der Begriff Gefühl wird aus dem Grund verwendet, da es sich bei den Äußerungen der Personen genau um diese Komponente des Fühlens, also der subjektiven Wahrnehmung einer Emotion, handelt. Gefühle werden als „die spürbar einsetzende Erlebnisweise und die Erlebnisqualität von Emotionen“ (Fröhlich, 2008, S. 161) definiert. Laut erlebnisdeskriptiven Ansätzen lassen sich Gefühle unterteilen in Primärgefühle und komplexe Gefühle. Primärgefühle umfassen Sinnesempfindungen, Körperempfindungen,

Aktivitäts- und Tätigkeitsempfindungen und konkrete Bedürfnisse wie beispielsweise Lust beim Essen etc.. Komplexe Gefühle beschreiben Erwartungsgefühle wie Hoffnungen oder Ängste, Gefühle der Selbsteinschätzung wie beispielsweise Selbstzufriedenheit beziehungsweise Scham oder Schuld und Gefühle in Bezug auf soziale Einstellungen wie Liebe, Hass oder Sympathie etc. (Fröhlich, 2008). In der vorliegenden Analyse werden sowohl Primärgefühle als auch komplexe Gefühle erfasst.

Wie in Tabelle 9 ersichtlich, wurden 55 Aussagen zu Gefühlen in Zusammenhang mit erlebter Zeitknappheit oder Zeitdruck analysiert. Diese wurden in folgende Bereiche untergliedert: Gefühle der Überforderung (2 Nennungen); Gefühle von innerer Anspannung oder Druck (7 Nennungen); Nervosität und Nicht-Abschalten-Können (2 Nennungen); Aussagen zu Stress/Gestresst-Sein (4 Nennungen) beziehungsweise zu Gereiztheit und Genervtsein (3 Nennungen); Müdigkeit und Erschöpfung (4 Aussagen); Gefühle der Lust- und Freudlosigkeit (2 Aussagen); das Vermissten von Zeit für sich oder Freizeitaktivitäten (3 Nennungen); Aussagen über „schlechtes Gewissen“, weil Andere mit eigenen Problemen belastet oder weil eigene Erwartungen nicht erfüllt werden (4 Nennungen); Gefühle der Einschränkung (2 Nennungen); Gefühle des Neids (2 Nennungen); Wahrnehmung von „rasenden Zeit“, was ein Gefühl des „Nicht-Ankommens“ auslöst (1 Nennung); Schilderung von allgemein negativen Gefühle (8 Nennungen). Es werden auch positive Gefühle genannt, nämlich in Zeiten ohne Zeitknappheit oder Freude auf Phasen mit weniger Arbeit (8 Nennungen). Ebenso werden positive Gefühle beim Erleben von Zeitknappheit genannt (3 Nennungen).

Insgesamt konnten bei 55 getätigten Aussagen 15 Gefühlsqualitäten unterschieden werden. Dies deutet auf eine große Varianz in den Aussagen der Personen hin. 31 Aussagen stammen von Männern und 24 von Frauen. Im Vergleich der Häufigkeiten von männlichen und weiblichen Äußerungen gibt es eine Auffälligkeit in der Kategorie, in welcher allgemein der negative Einfluss von Zeitknappheit auf die Stimmung und somit unspezifische Gefühlsäußerungen beschrieben wird („Man ist nicht so gut drauf“, „Stress beeinflusst negativ meine Stimmung“ etc.). Sechs von acht Aussagen stammen in dieser Kategorie von Männern. Dies könnte auf geschlechtsspezifische Antwortmuster hindeuten. Es könnte demnach sein, dass Männer in Fragebögen auf Items, welche unspezifische Gefühlsformulierungen beinhalten, eher reagieren als

auf spezifische Formulierungen. Das heißt, wenn in einem Fragebogen ausschließlich Items mit Formulierungen zu spezifischen Gefühlen während Zeitdruck verwendet werden, reagieren Männer eventuell weniger auf diese, obwohl sie gleich belastet sind. Dies führt womöglich zu Verzerrungen in der Erfassung.

25 Aussagen stammen von Personen aus der Gruppe „Zeitknappheit“ und 30 Aussagen von Personen mit Zeitdruck als zentrale Belastung, wobei keine auffälligen inhaltlichen Diskrepanzen zwischen diesen beiden Personengruppen erkennbar sind.

Tabelle 9
 Aussagen (n = 55) der Personen zur Schilderung von Gefühlen oder Gefühlszuständen im Zusammenhang mit dem Erleben von Zeitknappheit oder Zeitdruck. n entspricht der Anzahl der Aussagen

Nr.	Fall	Absatz	Paraphrase	Generalisierung	
1	K13, m, 49	155	Im Moment ist ganz viel zu tun und man weiß nicht, wie man zusammenkommt.	Gefühl der Überforderung	
2	D2, m, 52	155	Ich merke aber, dass ich es nicht mehr so packe, wie ich das gerne möchte.		
3	K9, m, 23	98	Ich bin extrem unter Zeitdruck gestanden.	Druck/innere Anspannung Leicht am Rad gedreht Eingespannt sein	
4	D9, w, 46	70	Ich habe einen Druck, dass da immer was zusätzlich zum Nachlernen ist.		
5	K19, m, 23	458	Rechtfertigung, warum ich so lange studiere, könnte natürlich schneller gehen meinen Eltern zufolge.		
6	D9, w, 46)	70	Ein wirkliches Lockerlassen gibt es nie, die innere Anspannung ist nach wie vor immer da.		
7	K24, w, 64	301	Belastungen können sein, wenn ich unter Druck gerate, dass Leute sagen: Du ich will einen Termin mit dir.		
8	K9, m, 23	98	Was [Anm.: Abend davor für Prüfung gelernt] dazu geführt hat, dass ich schon leicht am Rad gedreht hab.		
9	D12, w, 39	274	Und durch den Beruf und sie werden sehen, ich bin so eingespannt, bis zur letzten Minute.		
10	K20, w, 22	79	Aber mein Umfeld weiß das, dass ich einfach vor der Prüfung ein bisserl ein Küberle bin.		Nervosität/Nicht-Abschalten
11	D5, m, 28	39	Wenn du sagst du tust zu viel arbeiten, da kannst du einfach nicht mehr abschalten.		
12	K20, w, 22	75	Ich krieg alles noch hin, eher so ich muss das noch, ich muss das noch. Ein bisschen mehr gestresst.	Stress/Gestresst	
13	D2, m, 52	155	Und bin eigentlich immer ein bisschen im Stress dadurch.		
14	D3, m, 22	127	Hab Prüfungen jetzt, drum bin ich eher gestresst derweil.		
15	K26, w, 23	494	Du bist innerlich in einem Stress und möchtest dich am liebsten in der Hälfte auseinanderschneiden		
16	K8, m, 27	440	Dass man einfach so erschöpft und müde und belastet ist.	Müdigkeit, Erschöpfung, Belastung	
17	K21, w, 25	776	Ich bin auch ziemlich ausgelaugt teilweise, komm in der Früh nicht aus dem Bett raus.		
18	K21, w, 25	928	Und wenn ich Zeit hätte, dann bin ich teilweise so tot, dass es nicht geht [Anm. etw zu unternehmen]		
19	D12, w, 39	654	Es raubt einem die letzte Energie am Abend.		
20	D5, m, 28	35	Es wird dann teilweise zuviel, da freut es dich nicht mehr, du bist dann so lustlos und dinglos.	Lustlosigkeit/Freundlosigkeit	
21	D3, m, 22	131	Ich habe überhaupt keine Lust mehr, da komm ich heim und dann will ich nicht mehr.		
22	K22, m, 38	950	Man ist mehr gereizt.	Gereiztheit/Genervt	
23	K18, m, 21	341	Angezipft, weil es mich dann in der Zeitplanung um einiges zurückwirft.		
24	D6, m, 30	319	Mich feits eh an, dass ich so spät heimgekommen bin.		
25	D6, m, 30	355	Ich vermisse mehr Zeit für mich.	Vermissen von Zeit für sich/für Freizeit	
26	D5, m, 28	39	Wenn du gewohnt bist, dass du viel Freizeitaktivitäten machst, dass es dir halt bald einmal abgeht.		
27	D8, w, 28	142	Zu Bewegung komm ich äußert selten, Radfahren, Turnverein, das geht mir gerade ab.		
28	K10, w, 64	274	Weil ich möchte zur Oma gehen und wenn wir wandern gehen, dann wird's oft nicht, schlechtes Gewissen.	Schlechtes Gewissen	
29	D7, w, 32	100	Kann ich ihn [Anm.: ihren Sohn] gut abgeben können, ohne dass ich jemanden anderen Stress bereite?		
30	D9, w, 46	70	Bin 10 Jahre lang ins Bett gegangen mit dem Gefühl, es ist wieder was zu kurz gekommen.		

31	D1, m, 27	119	Du weißt nicht, wie es dem Anderen [Anm. Mensch mit Behinderung] geht, wenn du sagst, ich habe jetzt keine Zeit.	
32	D7, w, 32	140	Ich fühle mich nach wie vor im beruflichen sehr eingeschränkt.	Gefühl der Einschränkung
33	D8, w, 28	82	Da habe ich mich schon eingeschränkt gefühlt, so jetzt kann ich gar nicht mehr tun, was ich will.	
34	K12, w, 29	291	Neidisch bin ich auf jeden Fall [Anm.: Dass sie nicht auf Urlaub fährt]	Neid
35	D2, m, 52	159	Ich beneide ihn ein bisschen, dass er da fährt am Wochenende [Anm. mit einem Traktor Oltimer]	
36	K16, w, 28	287	Beim Pendeln rast die Zeit so, da kommt man selten an.	Zeit rast
37	K19, m, 23	372	Uni nimmt viel Zeit und Energie in Anspruch und ist für Gefühlsschwankungen verantwortlich.	Allgemein: negative Stimmung, negative Gefühle bei Zeitknappheit
38	K22, m, 38	942	Man ist nicht so gut drauf.	
39	K21, w, 25	688	Arbeitsaufwand für FH beeinflusst meine Stimmung.	
40	D6, m, 30	211	Stress in der Arbeit beeinflusst negativ meine Stimmung.	
41	D5, m, 28	161	Freizeitstress, weil echt viel zusammenkommt, beeinflusst meine Stimmung.	
42	K6, w, 41	121	Also wenn es mal zu viel wird, dann kann die Stimmung auch kippen.	
43	D5, m, 28	167	Stimmung ist gesunken, weil du aus der Arbeit raus gehst und das und das und das hast, was du machen musst.	
44	D2, m, 52	155	Ich probiere alles unter einen Hut zu bringen, merke aber, dass es mir nicht gut tut.	
45	K9, m, 23	102	Höhepunkt auf jeden Fall die Minute nach der geschafften Prüfung und die Gewissheit, dass man einen Punkt weniger auf der To-Do-Liste hat.	Positive Gefühle bei Nicht-Zeitknappheit/Freude auf mehr Zeit
46	K11, w, 62	190	Ich freue mich auf die Zeit, wenn wir wieder mehr Zeit miteinander verbringen.	
47	D6, m, 30	215	Am Wochenende oder Feiertag, da bist du anders drauf, weil du den Tag viel mehr genießen kannst.	
48	D5, m, 28	161	Ich bin in einer guten Stimmung, weil ich bis Freitag einmal nichts tun muss nach der Arbeit.	
49	D5, m, 28	195	Schönster Moment war letzte Woche am Sonntag, weil da ist nichts zum Arbeiten gewesen.	
50	D1, m, 27	184	Freuen uns schon auf eine Phase mit weniger Arbeit, da können wir uns vielleicht mehr auf uns konzentrieren	
51	D4, m, 37	244	Jetzt kommt eine ruhigere Zeit für alle [...]. Da haben es alle leichter.	
52	K20, w, 22	55	Wenn jetzt eine stressige Zeit ist, viel Lernstress, dann die Ruhestunden, dann ist wieder mal so kurze Glückseligkeit ohne Stress, ohne Hektik, so Glücksgefühle, die mich begleiten.	
53	K3, w, 19	611	Richtig Energie sammeln tu ich beim Arbeiten, ich bin nicht müde, sondern dann geht's mir erst so richtig gut.	Positive Gefühle bei Zeitknappheit
54	K3, w, 19	99	4 Stunden Vollgas, das ist gerade der Stress und da bin ich den ganzen Tag glücklich und zufrieden.	
55	D3, m, 22	79	Durch das, dass ich immer viel zu tun habe, habe ich immer ein bisschen einen Stress, aber ich brauch das, ich tu das gern.	

7.2.3 Kategorie 2: Spezifische Gedanken

Kategorie 2 umfasst spezifische Gedanken, subjektive Überzeugungen oder Annahmen, welche im Zusammenhang mit erlebter Zeitknappheit oder Zeitdruck geäußert wurden. Sie sind näher dargestellt in Tabelle 10. Kategorie 2 beinhaltet insgesamt 23 Aussagen. Zehn Aussagen von Personen aus der Gruppe „Zeitknappheit“ und 13 Aussagen von Personen mit Zeitdruck als zentrale Belastung. Beinahe doppelt so viele Aussagen (15 von 23) wurden von Männern getätigt. Die Aussagen wurden in folgende Bereiche gegliedert: Gedanken an zu erfüllende Aufgaben (2 Nennungen); Gedanken über die Ursachen von Zeitknappheit oder Stress, wobei davon sieben internal attribuiert sind und eine Person Zeitknappheit als ein gesellschaftliches Problem sieht; Aussagen zu Vergleichen (4 Nennungen); Wahrnehmung von Schnelligkeit (4 Nennungen); Gedanken an Zeit als begrenzt (2 Nennungen); Zeitknappheit als ein Beziehungstest (1 Nennung) oder wirtschaftliche Überlegungen zur Zeitverwendung (2 Nennungen).

Wie auch in Kategorie 1 bei den Gefühlen, zeigt sich auch bei spezifischen Gedanken eine relativ große Varianz. Auffällig ist, dass die Ursache von Zeitknappheit überwiegend in der Person selbst gesehen wird (7 Nennungen). Scheinbar nehmen Personen das Zurechtkommen mit zeitlichen Strukturen als Aufgabe wahr, welche von jedem Einzelnen bewältigt werden muss und wofür jeder selbst verantwortlich ist. Die große Anzahl an objektivierbaren Aussagen in Kategorie 5 weist jedoch darauf hin, dass in der Erklärung von Zeitknappheit ebenfalls sehr häufig äußere Umstände herangezogen werden. Die insgesamt größere Anzahl an männlichen im Vergleich zu weiblichen Aussagen (15 vs. 8) könnte darauf hinweisen, dass Männer eher als Frauen dazu tendieren auf einer Metaebene über Zeitknappheit zu reflektieren. Desweiteren fällt auf, dass nur von zwei Nennungen angenommen werden kann, dass sie tatsächlich *während* des Erlebens von Zeitknappheit auftreten, nämlich die Gedanken an zu erfüllende Aufgaben. Dies könnte ein Hinweis darauf sein, dass Gedanken während des akuten Erlebens von Zeitknappheit nicht bewusst wahrgenommen werden und somit weniger präsent in der Schilderung der Personen sind. Um das akute Erleben von Zeitknappheit tatsächlich adäquat zu untersuchen, stellt ein eventuell ein narratives Interview einen weniger guten Zugang dar und es soll-

ten Interviews geführt werden, die sich explizit mit diesem Thema auseinandersetzen und spezifische Fragen zum Thema beinhalten.

Tabelle 10

Aussagen (n = 23) der Personen zur Schilderung von spezifischen Gedanken oder subjektiven Überzeugungen im Zusammenhang mit dem Erleben von Zeitknappheit oder Zeitdruck. n entspricht der Anzahl der Aussagen

Nr.	Fall	Absatz	Paraphrase	Generalisierung
1	D10, w, 21	126	Jeden Tag kommt der Gedanke, ich sollte das jetzt schreiben.	Gedanken an Aufgaben
2	D3, m, 22	227	Wenn du in der Uni hockst und weißt, du musst morgen arbeiten, das ist schon eine Belastung.	
3	K1, w, 72	72	Weil die Arbeit bleibt dieselbe, aber ich werde immer langsamer.	Internale Attribution
4	K17, m, 22	251	Das ist der Stress, den ich mir selbst mache, mit dem extrem Ehrgeizigsein.	
5	D6, m, 30	355	Aber das liegt an mir, weil ich kann nicht ohne schlechtes Gewissen auf der Couch sitzen und nichts tun.	
6	D12, w, 39	306	Der normale Stress im Job, aber das liegt an mir, weil ich so zielstrebig bin.	
7	D12, w, 39	678	Vielleicht mache ich mir auch ein bisschen zu viel Stress.	
8	D9, w, 46	70	Lange Zeit habe ich geglaubt, dass ich einfach irrsinnig langsam bin und Sachen zu genau nehme.	
9	K4, m, 65	475	Ich mache es mir ab und zu stressig. Ich mache es mir nur selber stressig.	
21	D3, m, 22	115	Weil jeder Leistung sehen will und wenn du mal einen guten Beruf haben willst oder den Standard, den jeder dir vorlebt, nachher hast wenig Zeit.	Zeit ist ein Problem der Gesellschaft
10	D3, m, 22	119	Da denk ich mir oft, schön, wenn du als Bergbauer auf eine Alm raufgehen kannst ohne Stress.	Vergleiche - Leben als Bergbauer - Arbeitsaufwand Anderer - Arbeitspensum von früher - Zeitverwendung früher
11	D2, m, 52	51	Da denke ich an Leute, die in ihrer Wohnung sind mit einem Balkon und einem Büschelstock (Anm.: kein großer Grundbesitz]	
12	K1, w, 72	76	Man glaubt, man kann noch alles schaffen, was man früher geschafft hat, aber das geht nicht.	
13	D3, m, 22	115	Früher hat man genug Zeit gehabt, jetzt muss man eher schauen, dass man sich die Zeit nimmt.	
14	K4, m, 65	199	Und dann ist die große Sache gekommen mit dem Computer. Das alles so schnell geworden, so schnelllebig.	Wahrnehmung von Schnelligkeit
15	K4, m, 65	203	Früher hat man ruhiger leben können, man hat das alles ein bisschen gelassener genommen.	
16	K4, m, 65	323	Früher ist es nicht so schnell gegangen.	
17	K16, w, 28	287	Beim Pendeln da rast die Zeit so, da kommt man irgendwie selten an.	
18	D1, m, 27	88	Man denkt, es kann so schnell vorbei sein und das Leben ist so kurz.	Kürze des Lebens/Bewusstheit von Zeit
19	K11, w, 62	51	Zeit wird dir bewusster, wenn du älter wirst.	
20	D6, m, 30	249	Das wir die letzte Zeit auch durchdrücken, das war die letzte Bewährungsprobe vor der Hochzeit.	Zeitknappheit als Beziehungstest
22	D3, m, 22	87	Da täte ich die Zeit nicht opfern für Facebook.	Wirtschaftliche Überlegungen zu Zeitverwendung
23	K17, m, 22	253	Brauche ich wirklich einen Mann nebenbei, kann ich den da zeitlich irgendwie ins Studium einpassen.	

7.2.4 Kategorie 3: Wünsche und Ziele

In Kategorie 3 sind Aussagen zusammengefasst, in denen die befragten Personen Wünsche oder Ziele äußern. Für Jütteman (2004, S. 142) ist es notwendig „endlich die zentrale Bedeutsamkeit des Wünschens zu beachten“, da diese in der psychologischen Forschung stark vernachlässigt sei. Für ihn ist es „das Wesen des Wunsches, eine inhaltliche Veränderung vorwegzunehmen, da er [...] auf eine möglich scheinende Erfüllung hin ausgerichtet ist“ (Jüttemann, 2004, S. 145). Er nimmt eine Differenzierung in bedürfnisbezogene und situationsbezogene, sowie in Erhaltungs- und Verbesserungswünschen vor. Außerdem existieren, Jüttemann (2004) zufolge, sogenannte Leitwünsche, welche sich auf das langfristig ausgerichtete Handeln einer Person beziehen.

Kategorie K3 umfasst insgesamt 31 Aussagen (siehe Tabelle 11). 14 Aussagen wurden von Frauen und 17 von Männern getätigt. 19 Äußerungen wurden von Personen mit Zeitdruck als zentrale Belastung und zwölf von Personen mit Zeitknappheit genannt. Folgende Bereiche konnten gebildet werden: Wünsche nach mehr Zeit für spezifische Tätigkeiten (6 Nennungen); Wunsch nach Ruhe und Erholung (8 Nennungen); Wunsch nach einer höheren Selbstbestimmung (3 Nennungen); Wunsch nach mehr Zeit für Familie und Freunde (1 Nennung); Wunsch nach der Kraft, die subjektiv stressreichen Lebenssituation weiterhin zu meistern (1 Nennung); Ziele oder Vorsätze bezüglich einer Veränderung der Zeitverwendung oder sich für die Zukunft mehr Zeit für subjektiv Wertvolles zu nehmen (9 Nennungen) und Lebensziele bezüglich einer Work-Life-Balance (2 Nennungen).

Interessant wäre es, Wünsche im Hinblick auf ihre Funktion zu untersuchen. Manche Wünsche können beispielsweise aufgefasst werden als einen Ausdruck von Mangel in der Gegenwart. Möglicherweise ist es sozial erwünschter keine negative Lebenssituation, sondern Wünsche zu schildern (Fall 1- 15). Andere Wünsche beziehen sich eher auf langfristiges Handeln, auf Lebensziele der Personen und auf generelle Überzeugungen für ihre Zeitverwendung (Fall 16 – 31) und können nach Jüttemann (2004) als Leitwünsche aufgefasst werden.

In Fragebögen sind Wunsch-Fragen zwar vertreten, jedoch stellen sich Probleme bei der Interpretation. Je nach individuellem Bedeutungsgehalt eines Wunsches,

wünscht sich möglicherweise ein großer Teil der Bevölkerung mehr Zeit, jedoch kann nicht beurteilt werden, wie stark dieser Wunsch mit einem tatsächlichen Mangel in der Gegenwart einhergeht. Für die Analyse von Wünschen scheinen deswegen besonders qualitative Interviews besser geeignet zu sein. Spontan oder wiederholt geäußerte Wünsche können viel darüber aussagen, was für eine Bedeutung dem Thema Zeitknappheit/Zeitdruck zugemessen wird.

Tabelle 11

Aussagen ($n = 31$) der befragten Personen zur Schilderung von Wünschen und Zielen im Zusammenhang mit dem Erleben von Zeitknappheit oder Zeitdruck. n entspricht der Anzahl der Aussagen

Nr.	Fall	Ab-satz	Paraphrase	Generalisierung
1	K1, w, 72	144	Lesen würd ich auch gern, doch da komm ich so wenig dazu.	Wunsch nach spezifischen Tätigkeiten: - Lesen - Sport - Vereinsmitgliedschaft - Auf Aussehen zu achten
2	K2, m, 22	22	Ich lese gern, aber komm kaum dazu.	
3	D2, m, 52	155	Ich täte es lieben auch einmal den ganzen Tag zu lesen oder liegen.	
4	K9, m, 23	114	Ich mache extrem gern Sport und manchmal geht es sich nicht so aus, wie ich es gern hätte.	
5	D2, m, 52	159	Ich würde gern beim Traktor-Oldtimer-Verein mitfahren, nur habe ich die Zeit nicht dazu.	
6	D12, w, 39	454	Ich hätte gern mehr Zeit für mich, dass ich es dann auch mache [Anm.: mehr auf ihr Äußeres zu achten].	
7	K3, w, 19	643	Es ist dann ein bisschen schwierig, wenn ich dann einmal meine Ruhe haben will.	Wunsch nach - Ruhe - Urlaub - Entspannung/Erholung - Abschalten - Zeit für sich - Auszeit
8	K12, w, 29	287	Ich würde auch gerne im Sommer zwei Wochen auf Urlaub fahren.	
9	D12, w, 39	392	I: Was ist ihnen wichtig in Bezug auf ihr Wohlbefinden? E: Zeit zum Entspannen ein bisschen.	
10	K23, w, 39	758	So einen irrsinnig langen Urlaub in Kärnten oder irgendwo ein Wochenenddomizil am See.	
11	K22, m, 38	930	Ich möchte einmal daheim abschalten.	
12	D1, m, 27	160	Jetzt möchte ich einfach mal abschalten und weg.	
13	D12, w, 39	434	Eine richtige Auszeit zu haben von den Familienverpflichtungen und vom Job.	
14	D8, w, 28	82	Jetzt wäre es einmal gut einen halben Tag für mich zu haben.	
15	D10, w, 21	126	Eigentlich schreit mein Körper und meine Seele nach Erholung.	
16	K21, w, 25	928	Ich würde gerne mehr Zeit für Freund und Familie investieren.	Wunsch nach Zeit für Freunde und Familie
17	K23, w, 39	1034	Dass du nicht darauf angewiesen bist, gleich wieder arbeiten zu gehen.	Wunsch nach höherer Selbstbestimmung
18	D5, m, 28	219	Dass du dir das einteilen kannst, einmal ein bisschen mehr arbeiten und dann wieder mehr Freizeit.	
19	D5, m, 28	311	Erstrebenswert, dass du einen Job hast, so du sagen kannst, ich kann mir das so einteilen, wie ich das haben will.	
20	D12, w, 39	698	Ich wünsche mir nur, dass ich weiterhin die Kraft und die Gesundheit habe, dass ich so weitermachen kann.	Wunsch weitermachen zu können
21	D10, w, 21	134	Ich spiele Gitarre und sing und habe früher viele Konzerte gegeben, ich hoffe, das wird wieder, das wäre ein Ziel.	Ziel/Vorsatz sich Zeit zu nehmen für/um: - Hobbies/Freizeit - Neue u. andere Sachen zu machen - Kinder
22	K15, m, 41	145	Freizeit nehmen, schöne Urlaube mit Radfahren oder einen Radmarathon oder man läuft einen Marathon.	
23	K13, m, 49	183	Ich möchte mir mehr Zeit nehmen neue und andere Sachen zu machen.	
24	D6, m, 30	255	Dass ich in Zukunft für mich und meinen Sohn mehr Zeit nehmen und spielen kann.	
25	D6, m, 30	255	Ich setzte mir zum Ziel, dass für meine persönlichen Wünsche und Bedürfnisse die Zeit wieder zunimmt.	
26	D12, w, 39	402	Ich werde schauen, dass ich mich ein bisschen mehr ausruhe.	

27	D5, m 28	215	Ziel wäre, Arbeit zu reduzieren, dass du mehr Zeit für Freizeit und andere Aktivitäten hast.	<ul style="list-style-type: none"> - Persönliche Bedürfnisse - Sich mehr auszuruhen
28	D1, m, 27	88	Dass du einfach was leichter nimmst und dann sagst, ja jetzt nimm ich mir halt die Zeit.	
29	D1, m, 27	184	Darauf arbeiten wir hin, in 10 Jahren ist die größte Arbeit gemacht und wir tun einmal eher das, was wir gern tun.	
30	D5, m, 28	319	Ziel zwischen Freizeit und Arbeit, zwischen Spaß und Pflicht ein Mittelmaß zu finden	Ziel Work-Life-Balance zu erreichen
31	K2, m, 22	94	Es ist sinnvoll einen Kompromiss zu finden zwischen Zeit für die Zukunft zu investieren und das Leben jetzt genießen.	

7.2.5 Kategorie 4: Verhaltensweisen

Kategorie 4 umfasst 52 Äußerungen zu spezifischen Verhaltensweisen, die im Zusammenhang mit Zeitknappheit oder Zeitdruck genannt werden. Sie sind genauer dargestellt in Tabelle 12. Wie bei den oben genannten Kategorien stammen von Männern mehr Aussagen (29) als von Frauen (23). Personen aus der Kategorie „Zeitknappheit“ tätigten deutlich mehr Nennungen (31) als Personen aus der Kategorie „Zeitdruck“ (21). Die genannten Verhaltensweisen konnten in folgenden Bereichen zusammengefasst werden: Verhaltensweisen während Zeitknappheit oder Zeitdruck (10 Nennungen); Schilderungen von Reaktionen auf Zeitknappheit (10 Nennungen); Schilderungen, in denen zum Ausdruck kommt, dass Zeitknappheit bewusst in Kauf genommen oder aufgrund verschiedener Motive akzeptiert wird (20 Nennungen); Beschreibungen, wie mit Zeitknappheit umgegangen wird oder Versuche zur Bewältigung von Zeitknappheit (19 Nennungen); Aussagen, in denen Zeitknappheit verursachende Verhaltensweisen beschrieben werden (3 Nennungen).

Bei der Beschreibung von Reaktionen auf Zeitknappheit sieht man, dass ausschließlich Männer davon sprechen sich bei Zeitknappheit zurück zu ziehen oder ihre Ruhe haben zu wollen (Fall 11 - 14). Eventuell existieren geschlechtsspezifische Unterschiede in den Reaktionsweisen auf Zeitknappheit. Häufig (10 Nennungen) wird erklärt, dass Zeitknappheit oder Stress (gerne) für wertvollere Ziele in Kauf genommen wird. Diese Aussagen werden vor allem von Personen aus der Gruppe „Zeitknappheit“ getätigt. Derartig beschriebene Reaktionen auf Zeitknappheit können stark damit zusammenhängen, welche Auswirkungen Zeitknappheit auf das subjektive Wohlbefinden der Personen hat. Mit herkömmlichen Fragebögen lassen sich solche Bewertungen kaum erfassen. Ebenfalls wird häufig beschrieben, wie mit Zeitknappheit umgegangen wird (20 Nennungen). Die Äußerungen in diesem Bereich weisen ebenfalls eine sehr große Varianz auf. Der bewusste Vorsatz sich Zeit zu nehmen, eine klare Prioritätensetzung auf Ruhepausen, selbstbestimmt mit Zeit umzugehen, eine belastende Vereinstätigkeit zeitlich einzuschränken etc. sind Beispiele für Bewältigungsmechanismen von Zeitknappheit. Ein Viertel der Aussagen im Bereich „Bewältigung von Zeitknappheit“ stammt von Personen mit Zeitdruck, 75 % der Aussagen sind von Personen aus der Kategorie „Zeitknappheit“ getätigt worden.

Personen, welche Zeitknappheit als weniger belastend empfinden, sprechen also häufiger über Bewältigungsmechanismen. Scheinbar haben sie ein größeres Bewusstsein über ihre Umgangsweise mit Zeitknappheit. Dies könnte ein Grund sein, warum sie weniger unter Zeitdruck leiden. Aufgrund der großen Anzahl an Aussagen (20 Nennungen) im Bereich „Bewältigung von Zeitknappheit“ wird ersichtlich, dass es sich beim Umgang mit Zeitknappheit um ein alltagsrelevantes Thema handelt. Ebenso wie Bewertungen von Zeitknappheit sind auch Bewältigungsstrategien untrennbar damit verbunden, wie belastend das Erleben von Zeitknappheit auf die Personen wirkt. Deswegen sollten auch bei einer ganzheitlichen Erfassung von Zeitknappheit Bewältigungsmechanismen der Personen einbezogen werden.

Tabelle 12

Aussagen (n = 52) der Personen zur Schilderung von spezifischen Verhaltensweisen im Zusammenhang mit dem Erleben von Zeitknappheit oder Zeitdruck. n entspricht der Anzahl der Aussagen

Nr.	Fall	Absatz	Paraphrase	Generalisierung
1	K9, m, 23	89	Was [Nacht vor Prüfung durchlernen] dazu geführt hat, dass ich schon leicht am Rad gedreht hab, die Nacht nichts geschlafen habe.	Verhaltensweisen während Zeitknappheit/Zeitdruck <ul style="list-style-type: none"> - Nachts durchlernen - Im Handeln unlocker - Gereiztheit gegenüber anderen - Wenig für sich tun - Vergesslichkeit - Dinge gleichzeitig erledigen - Versuch Arbeit zu bündeln
2	K13, m, 49	155	Das beeinflusst mein Stimmung, indem dass man im Handeln ein bisschen eingekrampft, unlocker werde.	
3	K20, w, 22	77	Wenn jemand was von mir will, dass ich den dann kurz harsch anfare.	
4	K12, w, 29	203	Dass ich vor lauter Staubsaugen vergessen habe anzurufen oder zurückzurufen [Anm.: Freundin anzurufen]	
5	D9, w, 46	42	Ich habe die letzten 10 Jahre ausschließlich für mich und meine Kinder gelebt, wobei ich wenig für mich getan habe.	
6	D1, m, 27	219	Dass belastet mich, weil ich einfach nicht die Zeit habe, mich auf das Eine ganz zu konzentrieren.	
7	D9, w, 46	118	Meine Kollegin sagt, du muss nicht immer 100 % geben und alles gleichzeitig machen.	
8	K4, m, 65	483	Weil dann fällt mir zwischendurch etwas ein, das gehört ja auch noch schnell gemacht.	
9	D7, w, 32	42	Versuche die meiste Zeit zwischen Beruf, Familie und Kindern zu jonglieren.	
10	D1, w, 32	160	Wir versuchen Arbeit, Freizeit und die Arbeit von Daheim irgendwie zu bündeln.	
11	K22, m, 38	928	Man zieht sich vielleicht manchmal ein bisschen mehr zurück.	Reaktionen auf Zeitknappheit <ul style="list-style-type: none"> - Zurückziehen/Ruhe wollen - Man unternimmt weniger - Verschieben von Operation - Weniger Urlaub leisten - Positives wird reduziert. - Arbeitsstelle gewechselt. - Man gewöhnt sich daran.
12	D3, m, 22	131	Ich rede dann nicht so viel, ich bin dann eher ruhiger. Will meine Ruhe am Abend.	
13	K22, m, 38	960	Man unternimmt vielleicht dann nachher weniger.	
14	K25, m, 52	126	Wenn ich zu viel Stress, keine Zeit, zu viel Druck oder irgendwas, dann ziehe ich mich eher zurück.	
15	D2, m, 52	155	Zögere die Operation an der Schulter immer weiter hinaus.	
16	D12, w, 39	402	Weil ich mir auch immer nur eine Woche Urlaub geleistet habe, das ist dann wenig, weil man erholt sich nicht.	
17	K14, w, 34	348	Je nachdem wie ich Zeit habe, mache ich sicher vier Mal die Woche Sport.	
18	D8, w, 28	82	Ab und zu vergönnen wir uns einen halben Tag, aber das ist selten.	
19	D5, m, 28	91	Habe die Arbeitsstelle gewechselt, weil ich das in Zusammenhang gesehen habe, dass man zu wenig Zeit für sich selbst und den Partner hat.	
20	K12, w, 29	247	[Belastung ist] auf jeden Fall das Arbeitspensum, was sehr hoch ist. Ich finde man gewöhnt sich dran und irgendwann merkst du es gar nicht mehr so.	
21	K5, w, 23	316	Ich bin bei sehr vielen Vereinen dabei und da hat man Einschränkungen, dass man einfach zurückschrauben muss, aber da steckt man gerne zurück, weil man es [Anm.: Vereinstätigkeit] gern macht.	- Einschränkung/Stress wird in Kauf genommen
22	K6, w, 41	76	Mir geht es trotzdem gut dabei, auch wenn ich mich selber zurücknehme. Meine persönlichen Freiheiten sind ganz extrem zurückgegangen, aber das geht mir nicht wirklich ab.	
23	K7, m, 63	186	Sehr zufrieden mit der Arbeit, muss ich sagen, manchmal ist es natürlich sehr stressig.	
24	K15, m, 41	241	Die Zeit, in der ich für die Kinder verantwortlich bin ist eine kleine zeitliche Einschränkung, aber das nehme ich gern in Kauf.	

25	K16, w, 28	459	Jetzt habe ich dadurch [Anm.: Jobbeginn] wieder verschoben, aber mit dieser Einschränkung kann ich gut leben.	
26	K18, m, 21	441	Jetzt in der Prüfungszeit, wo ich mich nur noch sporadisch mit Leuten treffe, das ist sehr einschränkend im Moment, aber das ist es mir eben wert, dass ich nachher meine Ziele erreiche.	
27	D6, m, 30	279	Zwei, drei Jahre ist eine überschaubare Zeit und am Schluss schaut was raus (Anm.: Hausbau) [...] Und nachdem ein Ende in Sicht ist, nimmt man die Zeit und Nerven in Kauf.	
28	D5, m, 28	35	Zur Zeit komm ich wenig zum Klettern, du steckst einfach ab und zu zurück.	
29	D3, m, 22	115	Jetzt muss man schauen, dass man sich die Zeit nimmt, aber durch das, dass du so eingeteilt bist, ist das halt so.	
30	K18, m, 21	443	Ich nehme es so hin, wie es ist, es hilft nichts. Man muss sich durchbeißen. Nervig, aber danach sind wieder Ferien.	
31	K3, w, 19	679	Habe mit meinem Freund geklärt, dass ich 2x in der Woche meinen Tag für mich habe, weil sonst kommt man zu kurz.	Bewältigung/Umgang mit Zeitknappheit <ul style="list-style-type: none"> - Selbstbestimmt Zeit für sich nehmen - Versuchen sich nicht in Burnout zu rennen - Aktiv Pausen einplanen - Dinge absagen - Vorsatz, sich nicht von anderen unter Druck setzen lassen - Auf Körper hören - Freizeit als Ausgleich - Urlaub als Ausgleich - Freunde, Schlaf u. Musik als Ausgleich - Wandern als Ausgleich - Beginn einer Therapie - Zeitliche Beschränkung von Belastungen
32	K3, w, 19	643	Dann muss man einmal sagen, jetzt will ich meine Ruhe haben und das ist dann halt so.	
33	K11, w, 62	190	Ich lege mehr Wert darauf, Zeit für mich zu nehmen.	
34	D1, m, 27	219	Ich versuche immer, wenn wir Zeit haben alle zusammenzuholen und einen Schluck Wasser zu trinken und wenn das nicht geht, wird es zur Belastung.	
35	K12, w 29	121	Das ist eine der größten Prioritäten bei uns am Wochenende Ruhe zu haben, das ist eine kleine Wellnessoase, Rückzugsgebiet.	
36	K25, m, 52	126	Ich versuche mich nicht in ein Burnout reinzurennen, da muss man aufpassen, dass man nicht überlastet ist.	
37	K24, w, 64	301	Dann manage ich mich anders, sage Dinge ab, verschiebe sie auf länger und lass mich nicht mehr so unter Druck setzten.	
38	K25, m, 52	486	Ich habe gelernt auf mich zu schauen und dann sage ich: „Nein, das geht jetzt nicht.“	
39	K26, w, 23	494	Ich habe gelernt dass ich sage: „Ihr müsst mich einfach so tun lassen, wie es mir am wenigsten Stress bereitet“	
40	K7, m, 63	186	Dass man keinen Herzinfarkt erwischt, muss man unheimlich konsequent sein und auf den Körper hören	
41	K12, w, 29	147	Dass ich schaue, dass ich einen Ausgleich bekomme zu meinem Beruf.	
42	K18, m, 21	257	Brauche Freizeit immer wieder als Ausgleich zum Arbeiten und zum Lernen.	
43	K18, m, 21	285	Man hat seinen Alltagsstress und ich will einmal was anderes, da will ich andere Länder und Kulturen anschauen.	
44	K21, w, 25	930	I: Was machen Sie dann, wenn Sie so gestresst sind? B: Ja, wenn ich meine Kollegen hab und ansonsten ganz viel schlafen. [...] Bevor ich wieder in so depressive Phasen reinrutsche, mit Musik und lesen und ganz viel schlafen.	
45	K21, m, 38	964	Wir steuern schon dagegen, [...], vielleicht einmal am Berg gehen.	
46	D19, w, 21	90	Dass ich mir nicht so viel Druck mache, also zu viel Stress, das geht nicht, ich brauche dann immer so eine Auszeit.	
47	D1, m, 27	88	Ich steiger mich in irgendeine Belastung nicht so hinein [...], ich wird mir jetzt keinen Druck machen.	
48	D10, w, 21	30	In der Zeit habe ich mit einer Therapie begonnen, [...] hauptsächlich weil ich mit Stress nicht so gut umgehen kann.	
49	D4, m, 37	384	Ich beschränke es [Anm.: Vereinstätigkeit] zeitlich, ich mache es nicht ewig. 15, 20 Jahre, dann können sie mich auch.	
50	D5, m, 28	71	Ich bin perfektionistisch veranlagt [...], da geht dann mehr Zeit drauf meistens.	Ursachen für Zeitdruck: <ul style="list-style-type: none"> - Perfektionismus - Nicht-Nein-Sagen-Können
51	D2, m, 52	155	Ich sage zu meinen Vorgesetzten nie, na, das tue ich nicht, ich nehme alles und tue es wieder.	
52	D2, m, 52	155	Ich traue mich nicht Nein sagen.	

7.2.6 Kategorie 5: Objektivierbare Schilderungen zu Zeitknappheit

Kategorie 5 (K5) beinhaltet 87 Aussagen und umfasst die größte Anzahl an Aussagen. In diese Kategorie sind alle Aussagen eingeordnet worden, in welchen Zeitknappheit oder Zeitdruck objektiv beschrieben oder eindeutige Konsequenzen von Zeitknappheit oder Zeitdruck geschildert werden. Zwar sind in diesen Aussagen oft emotionale, kognitive oder verhaltensbezogene Komponenten integriert, jedoch überwiegt die objektive Schilderung. Die Bewertungen der Personen wurden mit aufgenommen. Insgesamt ließen sich daraus die folgenden fünf Bereiche bilden, welche in Tabelle 13 genauer aufgelistet sind. Erstens werden Schilderung von zeitaufwändigen Tätigkeiten, Aufgaben oder Pflichten genannt (31 Nennungen). Sie wurden als negativ bewertet (13 Nennungen), unbewertet gelassen oder nicht explizit negativ bewertet (4 Nennungen), sie wurden als unbedeutend oder abgeschwächt dargestellt oder die positive Seite wurde betont (6 Nennungen) oder sie wurden positiv wahrgenommen (8 Nennungen). Der zweite Bereich umfasst Äußerungen zu Zeitkonflikten (22 Nennungen). Zeitkonflikte wurden entweder negativ bewertet (12 Nennungen), nicht als explizit negativ bewertet oder unbewertet gelassen (7 Nennungen) oder sie werden zwar als negativ gesehen, aber in Kauf genommen (3 Nennungen). Der dritte Bereich umfasst Angaben davon, wenig Zeit für spezifische Tätigkeiten zu haben, wobei „keine Zeit zu haben“ eine sozial erwünschte Rechtfertigung darstellen könnte (5 Nennungen). Im vierten Bereich werden Konsequenzen von Zeitknappheit oder Zeitdruck geschildert (29 Nennungen). Dies umfasst die Schilderung von der Reduktion von Freizeitaktivitäten, welche entweder negativ bewertet (9 Nennungen) oder nicht explizit als negativ bewertet wurden (6 Nennungen). Die Schilderung von Konsequenzen auf Familie, auf Partnerschaft oder Freundschaftsbeziehungen bilden einen weiteren Bereich: Diese wurden entweder negativ bewertet (6 Nennungen) oder zwar negativ bewertet, jedoch zusätzlich wurden negativen Konsequenzen abgeschwächt oder auf die positive Seite fokussiert dargestellt (3 Nennungen). Außerdem wurden negative Konsequenzen auf die Gesundheit geschildert (5 Nennungen).

Wenn man die Bewertungen betrachtet, dann stehen 40 negative Bewertungen 37 gegenüber, die keine explizit negative, eine positive, eine abschwächende oder in kaufnehmende Bewertung beinhalten. Wie erwartet tätigten Personen aus der

Gruppe „Zeitdruck“ mehr negative Bewertungen von Zeitknappheit als Personen aus der Gruppe „Zeitknappheit“: 28 Äußerungen von Personen mit „Zeitdruck“ im Gegensatz zu zwölf Äußerungen von Personen mit „Zeitknappheit“ weisen eine negative Bewertung von Situationen mit Zeitknappheit auf. Andersherum wird bei 24 Äußerungen von Personen aus der Gruppe „Zeitknappheit“ die Situation unbewertet gelassen, eine positive Bewertung vorgenommen, Zeitknappheit abgeschwächt dargestellt oder die positive Seite betont. Nur 13 Nennungen von Personen aus der Gruppe „Zeitdruck“ weisen einen solchen Bewertungsstil auf. Zusammenfassend scheint eine Tendenz gegeben, dass Personen, welche sich stärker von Zeitdruck belastet fühlen, auch tatsächlich Zeitknappheit negativer bewerten, jedoch finden auch bei Personen mit Zeitdruck Umbewertungen statt, wenn auch weniger als in der Gruppe „Zeitknappheit“.

Im Detail fällt auf, dass die Reduktion von Freizeitaktivitäten oder Auszeiten besonders von Personen mit „Zeitdruck“ (12 Nennungen) angesprochen werden und weniger von Personen mit „Zeitknappheit“ (3 Nennungen, siehe Fall 59 – 73, Tabelle 13).

Geschlechtsspezifisch zeigt sich, dass von den fünf Äußerungen, in welchen negative Konsequenzen von Zeitknappheit auf die Gesundheit geschildert werden, vier von Frauen und nur eine Äußerung von einem Mann stammen (Fall 83 – 87). Frauen sprechen demzufolge häufiger über gesundheitliche Probleme als Männer. Von sechs Äußerungen in der Kategorie „Zeitkonflikte – negativ bewertet“ stammen fünf von Frauen und nur einer von einem Mann (Fall 37 – 42). Zeitkonflikte zwischen Berufstätigkeit, Kinderbetreuung und Haushaltstätigkeiten werden mit zwei Ausnahmen (Fall 21 und Fall 23, siehe Tabelle 13) konsistent als negativ bewertet.

Interessant sind ebenfalls Aussagen (22 Nennungen), die unbewertet geblieben sind oder nicht explizit negativ bewertet wurden, aber aus deren Schilderung eine negative Bedeutung implizit mit inbegriffen ist, wie beispielsweise Fall 45 (siehe Tabelle 13) „Natur ist schwierig, insbesondere, wenn man 10 – 12 Stunden auf der Uni sitzt“ (K9, Ab. 116). Es werde dabei Folgen oder Ereignisse, welche aus Zeitknappheit resultieren genannt, welche im sozialen Kontext normalerweise negativ besetzt sind, jedoch wird keine explizit negative Bewertung vorgenommen. Eine mögliche Erklärung hierfür wäre, dass Personen zwar Auswirkungen von erlebter Zeitknappheit

schildern, sich jedoch aufgrund sozialer Erwünschtheit zurückhalten, diese als explizit negativ zu bewerten. Eine andere Möglichkeit für das Fehlen von negativen Bewertungen ist möglicherweise die implizite Annahme der Personen, dass durch die Schilderung vieler Tätigkeiten die Gesprächsperson die richtigen Schlüsse einer negativen Bewertung ziehen wird.

Insgesamt lässt sich aufgrund der großen Anzahl an Schilderungen der Kategorie 5 sagen, dass objektivierbare Konsequenzen und Auswirkungen von Zeitknappheit *und* die Bewertung davon unbedingt in Fragebögen zum subjektiven Erleben von Zeitknappheit integriert werden sollten. Eventuell könnte man Items konstruieren, welche zuerst im Hinblick darauf zu bewerten sind, inwiefern eine beschriebene Situation zutrifft oder nicht (bspw.: „Ich habe oft viel zu tun“). In einem zweiten Schritt könnte man die Personen einschätzen lassen, wie belastend sie die Situation empfinden.

Tabelle 13

Objektivierbare Schilderungen der Personen von Zeitknappheit oder Zeitdruck (n = 87)

Nr.	Fall	Absatz	Paraphrase	Generalisierung
Zeitaufwändige Tätigkeiten/Aufgaben/Pflichten – negativ bewertet				
1	K2, m, 22	102	Belastungen. Manchmal Stress, wenn man viel erledigen muss.	Stress/Stressig
2	D3, m, 22	155	In unserem Bachelorjahrgang haben 120 angefangen und vier sind fertig geworden, das ist schon stressig.	
3	D10, w, 21	126	Letzte Woche habe ich viele Prüfungen gehabt, das war sehr stressig, jeden Tag eine Prüfung.	
4	K22, m, 28	808	[Anm.: Schlechtestes Moment] Letzte Woche war die Woche vor meinem Urlaub, da war es noch gar so stressig.	
5	K12, w, 29	121	Du musst den Haushalt machen, man telefoniert den ganzen Tag, musst konzentriert sein, musst zuhören.	Viele Aufgaben/Pflichten
6	K17, m, 22	317	Herausforderungen, beim Studium da wieder mehr Prüfungen oder der will das und der will das.	
7	D5, m, 28	51	Sondern nur Arbeiten und nur Pflichten [Aufzählung von Pflichten] und das ist dann einfach zuviel.	
8	D2, m, 52	51	Wir haben eine nette Waldbesitzung da, aber da ist auch immer Arbeit, Arbeit ohne Ende.	
9	D3, m, 22	227	Im Büro hast du noch mehr Zeitdruck, das ist eine große Belastung und meistens, wenn in der Uni viel zu tun ist kommen im Büro die Projekte rein.	
10	D11, w, 50	63	Es [Anm.: Arbeitssuche] ist mit so viel Aufwand verbunden, dass man so oft aufs AMS gehen muss und am PC sitzen muss, stundenlang, Bewerbungsschreiben machen muss, Lebenslauf. Es ist momentan wirklich aufwändig.	
11	D4, m, 37	388	Ständig Übungen, sind keine Übungen ist ein Einsatz, ist kein Einsatz bist du auf einer Schulung, ist keine Schulung ist eine Fahnenweihe, ein Zeltfest, ein 100-jähriges Jubiläum, ein 150-jähriges Jubiläum, das ist schon anstrengend.	
12	D12, w, 39	654	Ich komm heim und leg schon los mit dem Lernen. Das ist so anstrengend und mühsam.	
13	D12, w, 39	654	Und am Wochenende ist es auch immer so verplant, dadurch, dass immer was ist. An einem Tag noch die restlich verbliebenen Hausübungen, am anderen Tag wird intensivst gelernt für die kommende Prüfung und so weiter.	
Zeitaufwändige Tätigkeiten/Aufgaben/Pflichten – unbewertet/keine explizit negative Bewertung				
14	K14, w, 34	344	Je nachdem wie ich Zeit habe, also ich habe einen sehr engen Zeitplan, dadurch, dass ich natürlich arbeiten gehe jeden Tag.	
15	K1, w, 72	76	Du stehst auf, dann tust du Frühstück essen, dann Zeitung lesen, das Kreuzworträtsel und inzwischen muss ich schon kochen gehen und so weiter.	
16	K10, w, 64	426	Jetzt muss schon jeder ein bisschen lernen und lesen und wir haben jede Woche eine Probe und wenns dem Ende zu geht, dreimal in der Woche.	
17	K21, w, 25	564	Ich bin nicht viel in der Wohnung, weil eben zuerst arbeiten unter der Woche, dann abends bis drei Viertel 10 auf der FH sitzen, bekomme ich nicht so viel mit und ich versuche bei so einem Wetter draußen unterwegs zu sein.	

Zeitaufwändige Tätigkeiten/Aufgaben/Pflichten – unbedeutend/ abgeschwächt/positive Seite wird betont

18	K4, m, 65	483	Nichts Schweres, ich muss auf die Apotheke, solche Sachen, aber das ist nicht so schwer.	- Keine große Bedeutung.
19	K2, m, 22	102	Studium, Arbeiten und Freizeit unter einen Hut zu kriegen, manchmal zu Hause vorbeischaun. Das ist jetzt keine Belastung, aber halt zeitlich.	
20	D2, m, 52	51	Aber das liegt auch in der Natur des Ganzen, dass es einem halt ein bisschen viel wird dann.	- Abschwächung
21	K15, m, 41	37	Berufsbegleitendes Studium war die intensivste Zeit, eben Studium und Kinder und Hochzeit und Hausbauen, das war 4-fach-Belastung, das war alles ein bisschen viel.	
22	D12, w, 39	696	Ich wiederhole so oft diese Zeit, aber das wird sich sicherlich ändern. Und noch geht's, es ist in Ordnung wie es ist.	- Herunterspielen
23	K6, w, 41	140	Derzeitige Belastung ist einen 5-Personen-Haushalt zu schupfen, aber ich habe das als positive Erfahrung wahrgenommen, da sind wir irgendwie noch mehr zusammengewachsen.	- Positive Umdeutung

Zeitaufwändige (Freizeit-)Tätigkeiten, Verpflichtungen, Arbeit – positiv bewertet

24	K5, w, 23	352	Da ist relativ viel zum Organisieren, aber das macht mir eigentlich voll Spaß.	
25	K3, w, 19	355	[Anm.: Schilderung vielfältiger Tätigkeiten: Freiwillige Feuerwehr, Tätigkeit in der öffentlichen Bücherei, im Gastgewerbe, Theater, Kirchenchor, Fußballplatz]. Das ist klasse.	
26	K18, m, 21	41	Da geht ein großer Teil der Freizeit drauf, Laufen über Fußball über Radfahren, Skifahren.	
27	K4, m, 65	299	[Anm.: Schilderung eines Tagesablaufs]	
28	D5, m, 28	43	[Anm.: Schilderung von vielfältigen Bergsportmöglichkeiten] Da gibt es so viele Facetten, dass dir nie langweilig wird.	
29	D1, m, 27	112	Du hast eigentlich keine Zeit, aber nach fünf Minuten gefällt es dir selber [Anm.: mit Sohn spielen]	
30	D1, m, 27	112	Irgendwas [Anm: Kind kriegen, Hausbauen, im Garten irgendwas] braucht man immer und das gibt einem nachher sogar ein ganz gutes Gefühl, wenn du irgendwas wieder abgeschlossen hast, das mag ich ganz gern.	
31	D3, m, 22	95	Wir gehen Skifahren, oder Langlaufen , Mountainbiken und Musik halt, das sind so die großen Hobbies.	

Zeitkonflikte – negativ bewertet

32	K17, m, 22	175	Es [Anm.: im Gastgewerbe zu arbeiten] geht sich leider neben dem Studium nicht aus.	Berufstätigkeit/Studium vs. Freizeit
33	K17, m, 22	239	Neben Medizin bleibt leider oft einfach nicht die Zeit, sich noch woanders zu vertiefen.	
34	D4, m, 37	396	Ich kann bei Hochwasser drei Tage nicht arbeiten, dafür muss ich in Urlaub gehen. [...] Ich muss das einarbeiten.	
35	K1, w, 72	228	Einschränkungen, vielleicht dass ich mir denke, heute fahre ich fort, dann sagt aber meine Tochter, du ich brauche dich zum Kinder aufpassen.	Eigene Bedürfnisse vs. Pflicht gegenüber Familie
36	D2, m, 52	155	Sonntag will ich meine Ruhe haben, aber da will die Frau was unternehmen.	
37	K22, m, 38	472	Es geht nicht, dass ich mein Kind in der Früh abgebe, weil der Kindergarten in der Früh zu spät aufsperrt.	Berufstätigkeit vs. Kinderbetreuung
38	D11, w, 50	71	Es ist hart, wenn nur ab und zu Freund da sind, die die Kinder nehmen können, damit man überhaupt arbeiten	

39	D7, w, 32	100	gehen kann, wenn die Schule zu hat. Das ist, wo der meiste Stress zusammenkommt: Betreuung organisieren, Fahrten organisieren oder es selbst machen und dann trotzdem noch arbeiten gehen zu können.	
40	K11, w, 62	66	Der Urlaub am Bauernhof und Arbeit am Bauernhof und Kindergarten und zwei Kinder und mit dem dritten schwanger, dann bin ich schweren Herzens weg von meinem Beruf.	
41	D7, w, 32	50	Und jetzt muss immer alles doppelt laufen, Hausarbeit, Kinder und arbeiten gehen sollst du auch noch.	
42	D8, w, 28	64	Das belastet mich sehr, wenn meine Kinder krank sind und ich weiß, dass ich am Montag arbeiten muss.	
43	D1, m, 27	215	Auch wenn du selber einen Termindruck oder einen Zeitstress hast, ist es wichtig denen [trotzdem] zuzuhören.	Zeitdruck vs. gewissenhafte Erfüllung des Berufs

Zeitkonflikte – nicht explizit als negativ bewertet/unbewertet

44	K2, m, 22	58	Ich habe eben jetzt auch unter der Woche immer gearbeitet und keine Zeit gehabt, etwas zu unternehmen.	Berufstätigkeit/Studium vs. Freizeit
45	K9, m, 23	116	Natur ist schwierig, insbesondere wenn man 10-12 Stunden auf der Uni sitzt.	
46	K17, m, 22	147	Also die ersten 2 Jahre ist es bei mir noch unimäßig nicht gegangen, dass ich mich im Heim engagiere, weil ich einfach zu viel Zeit auf der Uni gebraucht hab.	
47	K18, m, 21	141	Mountainbiken ist auch wichtig für mich. Man kommt im normalen Alltagsleben eher selten dazu.	
48	K20, w, 22	35	Ich habe vor den Jakobsweg in Portugal zu gehen, allerdings wann ist ein bisschen schwierig [...] Wenn man das Studium rasch durchbringen will, dann ist es echt nicht leicht, so viel Zeit einzuteilen.	
49	D7, w, 32	62	„Das geht sich heute nicht aus, weil wir sind arbeiten und du bist aber dort und da und wir können dich nicht führen“	Berufstätigkeit vs. Familienaufgaben/Partnerschaft
50	D1, m, 27	76	Und das haben wir viele Jahre praktiziert [...] Da haben wir uns wochenweise, tageweise nicht gesehen.	

Zeitkonflikte – abgeschwächt/relativiert

51	K10, w, 64	274	Spätestens um halb drei muss ich heimfahren, weil ich möchte noch zur Oma gehen, solange es sie noch gibt. Das ist ein bisschen eine Einschränkung, aber nicht unangenehm, trotzdem ist man ein bisschen eingeschränkt.	Ein bisschen eingeschränkt.
52	K12, w, 29	203	Der Haushalt, den hab ich unterschätzt, da geht schon viel Zeit drauf und die fehlt mir, um mich mit Freunden zu treffen oder mit einer Freundin zu telefonieren [...], aber irgendwann wird sich das auch einpendeln.	Das wird sich einpendeln.
53	D6, m, 30	235	Bin eingeschränkt, dadurch, dass ich nicht zu einem Freund fahren kann. Eingeschränkt heißt ja nicht, dass es schlecht ist für mich. Es ist halt so. Es ist in einer Beziehung ganz normal, dass man Kompromisse eingeht.	Das ist halt so, das ist ganz normal.

„Keine Zeit“ als Rechtfertigungsgrund

54	K1, w, 72	204	Was weiß ich, Pfarrgemeinderat, das int-, für das habe ich eigentlich nie Zeit gehabt.	
55	K21, w, 25	550	[Anm.: Thema: Aktivitäten zur Verbesserung des Bezirks] I: Hätten sie das gemacht? B: Wenn ich die Zeit dazu hätte, wär es sicherlich-	
56	K21, w, 25	704	[Thema: Partnerschaft] Ich möchte über mehr nicht nachdenken, ich habe die Zeit nicht, ich will mir auch die Zeit	

57	K21, w, 25	224	nicht dafür nehmen darüber nachzudenken. Momentan habe ich sowieso nicht so viel Zeit, dass ich mir darüber [darüber wie sie mit Belastungen umgeht] so viele Gedanken mache.
58	K25, m, 52	70	Natürlich wünscht man sich jemanden, aber ich habe genug zu tun und weiß, dass ich aufgrund meiner Tätigkeit und meines Zeitmanagements gar nicht groß Zeit für eine Familie hätte.

Konsequenzen: Reduktion von Freizeitaktivitäten – nicht explizit negativ bewertet

59	K18, m, 21	141	Reiten war auch sehr lustig, aber extrem zeitintensiv, das ist sich dann nicht mehr ausgegangen, weil Fußball für mich im Vordergrund gestanden ist.
60	K2, m, 22	45	Ich habe früher mehr Computer gespielt, wo ich jetzt keine Zeit habe, da lege ich jetzt weniger Wert drauf.
61	D1, m, 27	245	Sind immer gern essen gegangen, 2x die Woche, das gibt es nicht mehr, aber das ist auch nicht mehr so wichtig.
62	D12, w, 29	406	Die Natur ist wichtig, wenn das auch nicht so mit dieser Zeit, Punkt 1 Zeit, Punkt 2 Kosten.
63	D12, w, 39	462	Ich habe nicht die Zeit [Anm.: sich schön herzurichten], aber es stört mich auch nicht massiv.
64	K11, w, 62		Früher sind wir mit dem einen Ehepaar viel fortgefahren, jeden Herbst in die Therme eigentlich, mein Mann hat nicht mehr so können und wir waren beide terminmäßig abhängig, da verliert sich das Ganze ein bisschen.

Konsequenzen: Reduktion von Freizeitaktivitäten/Auszeiten – negativ bewertet

65	D6, m, 30	335	Wir sind bei keinem Verein dabei und das finde ich schade. [...] Aber ich habe nicht die Zeit dazu gehabt.
66	D11, w, 50	71	Es ist wirklich hart, wenn man nie einen Urlaub hat und sich nie wirklich entspannen kann.
67	D10, w, 21	134	Ich spiele ja Gitarre und sing und habe früher Konzerte gegeben, das hat aber leider aufgehört aus Zeitmangel.
68	D7, w, 32	140	Seit ich die Kinder habe, erlebe ich keine Kaffeepausen mehr, weil ich schnell heimmuss.
69	D1, m, 27	112	Für die Natur haben wir zu wenig Zeit, weil wir viel daheim sind mit der Baustelle verbunden.
70	D2, m, 52	51	Und da gönnt man sich schon fast keinen Urlaub mehr.
71	D2, m, 52	155	Jetzt habe ich sehr wenig Zeit für mich und meine 20 Hektar Wald.
72	D12, w, 39	274	Solche Auszeiten habe ich äußerst selten.
73	D12, w, 39	546	Ich würde gern sozial was machen oder in Richtung Kreativität, das hab ich stark vernachlässigt.

Konsequenzen von Zeitknappheit auf Familie/Partnerschaft/Freunde – negativ bewertet

74	D5, m, 28	179, 187	Da habe ich mich vorige Woche gestritten mit der Name7 wegen solcher Themen [Anm.: spät heimkommen, Chefin der Freundin]. Das ist halt nicht so nett.
75	D6, m, 30	319	Der viele Stress und das späte Heimkommen und dann kannst du dir auch daheim noch was anhören, ist kein Spaß.
76	K22, m, 38	934	Vielleicht leidet die Familie ein bisschen drunter, wenn man Dauerstress hat, dass man weniger Zeit hat für die Kinder.
77	D4, m, 37	388	Das ist auch was, was die Familie belastet, wenn in der Nacht die Sirene los geht und die Kinder liegen daheim und was ist los, was ist mit dem Papa.
78	K6, w, 41	144	Ich sehe meine Familie [Anm.: Stammfamilie] nicht so gern wie ich möchte.

79	K21, w, 25		Da habe ich mich sehr aufgeregt, dass mein Freundeskreis sich nicht mehr gemeldet hat, verstehe ich auch, ich hab eigentlich kaum Zeit durch das Studium und die Arbeit.	
----	------------	--	--	--

Konsequenzen von Zeitknappheit auf Familie/Partnerschaft – negativ bewertet + positive Seite

80	D6, m, 30	275	Und dann gibt es Diskussionen, weil ich für andere Dinge keine Zeit habe und das kostet Zeit und Nerven. Das ist anstrengend [...]. Aber man weiß, dass es eine gewisse Zeit in Anspruch nimmt und dann ist es vorbei.	Es ist bald vorbei.
81	K11, w, 62	214	[Schilderung von viel Arbeit auf dem Bauernhof in der Sommerzeit], aber das wird auch immer leichter und das heißt ja nicht, dass wir das [zum Nordkap fahren] nicht noch tun können.	Sie können immer noch in Urlaub fahren.
82	K15, m, 41	71	Die Zeit, wo die Mehrfachbelastung war, das geht nicht konfliktfrei runter, wo es Tiefen gibt, auch beziehungs-technisch. Im Nachhinein gesehen macht es einen stärker, finde ich.	Im Nachhinein gesehen macht es einen stärker.

Konsequenzen von Zeitknappheit auf Gesundheit

83	D3, m, 22	ab 231	Augenentzündung, aber ich weiß selbst nicht, ob es stressbedingt ist	
84	D12, w, 39	402	Ich leide oft unter akutester Migräne, das ist sicher stressbedingt.	
85	D12, w, 39	676	Ich bin dann auch ausgefallen, eine Woche wegen Migräne.	
86	D9, w, 46	58	Ich habe die letzte 3 Jahre doch gesundheitlich ziemliche Probleme gehabt [Minikus, Lunge]. Ich weiß nicht, ob mir die Ganztätigkeit nicht doch ein bisschen viel ist.	
87	D9, w, 46	118	Wenn ich so viel gleichzeitig machen will, dann hab ich auf einmal keine Stimme mehr.	

7.3 Beantwortung der Fragestellung 2

Das Ziel der zweiten Fragestellung bestand darin, näher zu untersuchen, welche Erlebnis- und Verhaltensweisen das Erleben von Zeitknappheit und Zeitdruck charakterisieren und wie das Erleben von Zeitknappheit und Zeitdruck in Interviews geschildert wird. Die Ergebnisse könnten als Hinweise für die Konstruktion eines Fragebögen zur Erfassung von Zeitknappheit und Zeitdruck herangezogen werden.

Insgesamt konnten fünf Hauptkategorien bei der Schilderung von Zeitknappheit und Zeitdruck gebildet werden: Gefühle und Gefühlszustände, spezifische Gedanken, Wünsche und Ziele, spezifische Verhaltensweisen und objektivierbare Schilderungen von Zeitknappheit.

Um die Erlebnis- und Verhaltensweisen, welche mit Zeitknappheit und Zeitdruck einhergehen, näher zu untersuchen, scheinen halbstrukturierte Interviews weniger gut geeignet zu sein. Da keine expliziten Fragen nach Zeitknappheit oder Zeitdruck gestellt werden, wird wenig darüber berichtet, *wie genau* Zeitdruck erlebt und empfunden wird. Hier wäre es zielführender die Personen direkt zu fragen: „Was fühlen/denken/tun Sie, wenn Sie unter Zeitdruck stehen“ oder „Wie genau äußert sich bei Ihnen Zeitdruck“? Auf diese Weise könnte man besser auf die kurzfristige Komponente des Erlebens von Zeitdruck eingehen und so eine fundierte Phänomenologie des Erlebens von Zeitdruck und Zeitknappheit erhalten. Bei halbstrukturierten Interviews, welche Zeitknappheit nicht explizit zum Thema machen, erhält man nur in solchen Fällen Informationen, in denen die betreffende Person von sich aus davon berichtet.

Die zweite Teilfragestellung bezieht sich darauf, welche Erkenntnisse aus den Schilderungen der Personen für die Erfassung von Zeitknappheit relevant sein könnten. Der Versuch einzelne Erlebnis- und Verhaltensweisen, die mit Zeitknappheit und Zeitdruck einhergehen, zu isolieren, hat sich als schwierig gestaltet. Wenn Personen in den analysierten Interviews von Zeitknappheit oder Zeitdruck sprechen, dann sind die Schilderungen untrennbar verbunden mit den Wahrnehmungen und der Bewertungen der Personen. Ein wichtiger Punkt ist, dass diese Bewertungen, ob beispielsweise Konsequenzen von Zeitknappheit als belastend und negativ oder als un-

bedeutend eingestuft werden, bei der Erfassung von Zeitknappheit unbedingt berücksichtigt werden. So sollten bei der Konstruktion von Fragebögen auch die Bewertungen der Personen mit erfragt werden.

Inhaltlich lässt sich festhalten, dass sich Personen aus der Gruppe „Zeitdruck“ und Personen aus der Gruppe „Zeitknappheit“ sowie Männer und Frauen inhaltlich in ihren Aussagen stark ähneln. Zwischen Personen mit „Zeitknappheit“ und „Zeitdruck“ besteht der größte Unterschied in Anzahl der Aussagen. Personen, die sich stärker von Zeitdruck belastet fühlen, sprechen deutlich häufiger darüber. Ein weiterer Unterschied besteht darin, dass sie häufiger negative Bewertungen abgeben und eher über eine Reduktion von Freizeittätigkeiten klagen als Personen mit Zeitknappheit. Zwischen Männern und Frauen gibt es folgende Unterschiede: Männer nennen häufiger unspezifischere Gefühlsformulierungen als Frauen, sie sprechen über Zeitknappheit eher auf einer Metaebene und sie sprechen insgesamt häufiger über das Thema als Frauen.

Zur Erfassungsmethode lässt sich sagen, dass die Häufigkeit, mit welcher das Thema genannt wird oder ob das Thema spontan wieder eingebracht wird, wertvolle Hinweise auf den Grad der Belastung einer Person liefert. Diese Informationen können nicht über Fragebögen erfasst werden. So besagt beispielsweise eine Studie der Statistik Austria (2010), dass Männer ein geringeres Zeitdruckempfinden aufweisen als Frauen, jedoch liefern die Häufigkeiten der Aussagen aus der vorliegenden Analyse einen Hinweis, der diesem Ergebnis nicht entspricht. Ca. die Hälfte der in dieser Stichprobe analysierten Personen besteht aus Männern (47,4 %). Männer äußern sich in dieser Studie jedoch sogar häufiger als Frauen zum Thema Zeitknappheit, was einen Hinweis darauf liefert, dass Männer zumindest im gleichen Ausmaß von Zeitknappheit oder Zeitdruck betroffen sein könnten wie Frauen. Auch inhaltlich relevante Bereiche, welche mit Zeitknappheit in Verbindung stehen, können mit qualitativen Interviews gut erfasst werden und so in Zusammenhang mit dem subjektiven Wohlbefinden gebracht werden. So gibt es beispielsweise in der Kategorie „spezifische Verhaltensweisen“ viele Aussagen in Bezug auf Bewältigungsmechanismen der Personen. Aus diesen Äußerungen lässt sich erkennen, wie mit Zeitknappheit umgegangen wird, was den Belastungsgrad womöglich sehr beeinflusst und aus diesem Grund mit erfasst werden sollten. So werden von Personen aus der

Gruppe „Zeitknappheit“ häufiger Aussagen getätigt, die beschreiben, wie sie mit Zeitknappheit umgehen als von Personen aus der Kategorie „Zeitdruck“. Um Aussagen über das Wohlbefinden treffen zu können, scheinen deswegen qualitative Interviews besser geeignet zu sein.

Um eine ökonomischere Erfassung von Zeitknappheit oder dennoch zu ermöglichen, liefert die vorliegende Analyse folgende Hinweise, welche bei der Konstruktion von Fragebögen berücksichtigt werden sollten:

1. Aufgrund der sehr großen Varianz der Aussagen, sollten so viele Items wie möglich erstellt werden.
2. Es sollte nicht – wie beispielsweise bei Garhammer (2002) und Roxburgh (2004) - nur auf wenige Kategorien fokussiert werden, sondern sowohl Erlebnis- und Verhaltensweisen als auch objektivierbare Items zu Zeitknappheit und Zeitdruck als subjektive Indikatoren für Zeitdruck aufgenommen werden. Wenn man die Häufigkeiten der vorliegenden Analyse berücksichtigt, dann sollte ca. ein Drittel des Fragebogens aus objektivierbaren Items und zwei Drittel aus Items zu Gefühlen, Gedanken, Wünschen und Zielen und Verhaltensweisen bestehen. Möglicherweise reagieren Männer auf spezifische Items zu Gefühlen anders als Frauen. Da sich die Aussagen in den übrigen Bereichen kaum unterscheiden, wäre es denkbar die Anzahl der Items mit emotionalem Inhalt zu reduzieren oder allgemeinere Formulierungen zu verwenden. Diese Häufigkeitsverteilung wurde in der unten folgenden Itemliste (Punkt 5) berücksichtigt.
3. Wünsche sind zwar ein sehr zentrales Thema, jedoch könnte es sein, dass die Verwendung des Wortes zu Problemen in der Validität führt. Eventuell wünscht sich ein großer Teil der Bevölkerung mehr Zeit, wenn danach gefragt wird. Dies könnte zu Deckeneffekten führen. Die Verwendung des Wortes „vermissen“ könnte diese Problematik abschwächen, weswegen in der unten folgenden Itemliste (Punkt 5) statt „wünschen“ das Wort „vermissen“ verwendet wird.
4. Items, welche auf der Schilderung von objektivierbaren Äußerungen basieren, könnten in einem Fragebogen in zwei Komponenten aufgetrennt werden. Zuerst sollen die Personen auf einer Skala einschätzen, inwieweit die

Aussage auf sie zutrifft und in einem zweiten Schritt soll von den befragten Personen eingeschätzt werden, als wie belastend sie die jeweilige Aussage empfinden. Dies betrifft die letzten acht Items unter Punkt 5.

5. Die folgenden Items wurden aus den Äußerungen der Personen entnommen und könnten zur Erfassung von Erlebnis- und Verhaltensweisen bei Zeitknappheit oder Zeitdruck dienen:

- Manchmal weiß ich nicht, wie ich alles unter einen Hut bringen soll.
- Ich stehe oft unter einer inneren Anspannung.
- Es fällt mir oft schwer abzuschalten.
- Zurzeit bin ich eher gestresst.
- Zeitstress wirkt sich bei mir eher negativ auf meine Stimmung aus.
- Ich freue mich schon auf die Phase, wenn ich wieder mehr Zeit habe.
- Ich denke oft an Dinge, die ich noch erledigen muss.
- Oft mache ich mir das Leben selbst stressig.
- Früher ist alles nicht so schnell gegangen.
- Ich vermisse mehr Zeit für mich.
- Ich sehne mich nach Ruhe.
- Ich vermisse mehr Zeit für meine Familie.
- Ich vermisse es, das zu tun, was man gern tut.
- Oft fällt mir zwischendurch ein, dass ich das ja auch noch schnell machen muss.
- Am Abend will ich eigentlich nur noch meine Ruhe.
- Oft denke ich mir, dass ich öfter einmal „Nein“ sagen sollte.
- Zurzeit stecke ich ab und zu zurück.
- Ich habe das Gefühl, dass ich mich oft von Anderen überbelasten lasse.
- Oft sind da einfach viele Aufgaben und Pflichten.
- Alles ist immer so verplant.
- Bei mir muss immer alles doppelt laufen.
- Ich muss immer versuchen alles irgendwo unterzubringen.
- Im normalen Alltag ist es für mich schwierig alles zu managen.
- Oft bleibt nicht Zeit für die Dinge, die man eigentlich gerne tut.
- Mein Zeitstress, das wirkt sich auch negativ auf Personen in meinem nahen Umfeld aus.

- Stressbedingt kommt es bei mir zu gesundheitlichen Problemen.

Allerdings muss erwähnt werden, dass mit der Konstruktion eines Fragebogens alle damit bekannten Problematiken einhergehen, wie beispielsweise Urteilsfehler oder Antworttendenzen (Bortz & Döring, 2009). Durch die Anwendung eines Fragebogens wird die Komplexität der Äußerungen aus den Interviews stark reduziert.

8 Fragestellung 3: Welches Kategoriensystem ist geeignet, um die mit Zeitdruck in Zusammenhang stehende Bereiche zu beschreiben?

8.1 Grounded Theory

Die Grounded Theory wurde von Glaser und Strauss (1998) entwickelt. Anders als bei quantitativen Methoden geht es weniger um die Überprüfung von Theorien, sondern um das Erstellen von Hypothesen. Um letztendlich zu einer formalen Theorie zu gelangen, soll gegenstandsbezogen vorgegangen werden. Das bedeutet, dass zuerst in einem abgegrenzten, bestimmten Bereich geforscht und diese dort erkannten Zusammenhänge und Beobachtungen als Basis für die weitere Entwicklung einer Theorie herangezogen werden. Der Forschungsprozess ist dabei nicht linear ausgerichtet, sondern gekennzeichnet von einem ständigen Wechsel zwischen der Datenerhebung und Hypothesenbildung. Es können mehrere Phasen voneinander abgegrenzt werden.

In einer ersten Phase geht es darum mit bereits vorhandenen Kenntnissen und einer Forschungsfrage die Daten zu sammeln. Das darauf anschließende Kodieren beginnt mit einer offenen Kodierweise, das heißt es wird versucht die beobachteten Sachverhalte in Begriffe umzuwandeln. Im Laufe der Arbeit können die dabei entstehenden Kategorien ihre Bedeutung verändern, manche werden fallengelassen, andere scheinen wichtiger und tauchen öfter auf. Kategorien, welche sich als sehr relevant herausstellen, werden als Kernkategorien bezeichnet. Um die Kategorien zu vertiefen oder zu erweitern, besteht die Möglichkeit, noch weitere Fälle hinzuzuziehen. Dies wird als theoretische Stichprobenbildung bezeichnet. Hierbei geht es anders als im quantitativ ausgerichteten Forschungsdesign weniger darum, ob diese statistisch repräsentativ sind, sondern darum, anhand welcher Fälle das beobachtete Phänomen besonders gut beschrieben werden kann. Wichtig ist außerdem, dass man bei der Kategorienbildung die Fälle miteinander vergleicht. Bei minimalen Vergleichen geht man von ähnlichen Fällen aus und untersucht unter welchen Bedingungen die Ausprägungen der Kategorien voneinander abweichen oder sich ähneln. Bei maximalen Vergleichen bezieht man auch weiter entfernte Fälle mit ein und überprüft inwieweit dort noch die konstruierten Kategorien zutreffen. Dadurch kann sich die

Reichweite der Aussagen erhöhen. Ein weiteres zentrales Element des Forschungsprozesses der Grounded Theory besteht in dem Schreiben von theoretischen Memos. Memos sind auf die Theorie bezogene Ideen. Diese werden festgehalten und es kann darauf im Laufe der Arbeit immer wieder zurückgegriffen werden oder neue Aspekte hinzugefügt werden (Strübing, 2008). Memos unterstützen dabei, den Überblick über die bisherige Theorienbildung zu behalten. Letztendlich ist nach Glaser und Strauss (1998) der Forschungsprozess dann beendet, wenn eine Saturierung der Theorie vorhanden ist. Das bedeutet, dass die Lebenszusammenhänge vollständig erklärt werden können und kein Fall mehr auftaucht, der in der Theorie nicht abbildbar wäre (vgl. Glaser & Strauss, 1998).

8.2 Auswertung

8.2.1 Methodisches Vorgehen

In der dritten Fragestellung wird Bezug genommen auf die Interviews aus der Kategorie „Zeitdruck“. Es handelt sich demnach nur um Personen, für welche Zeitdruck ein zentrales und belastendes Thema darstellt. Die Stichprobenbeschreibung findet sich in Kapitel 6.

Als erstes werden zwei Interviews der Gruppe „Zeitdruck“ näher vorgestellt. Die ersten zwei Interviews sollen dazu dienen, das Schreiben von theoretischen Memos zu veranschaulichen. Dabei werden Auffälligkeiten oder Ideen, methodischer oder inhaltlicher Art, welche beim Durchgehen der Interviews entstehen, genannt. Außerdem wird bereits versucht, Bereiche, welche mit dem Erleben von Zeitdruck in Zusammenhang stehen könnten, zu bilden. Diese Bereiche werden in Anlehnung an das folgend dargestellte axiale Kodiersystem (siehe Abbildung 11) gebildet. Das Kodiersystem umfasst die Beschreibung des Kontextes, der Ursachen, von intervenierenden Bedingungen und Strategien oder Konsequenzen (aus Strübing, 2008, S. 28). Es ist entwickelt worden, „um damit die zuvor isoliert betrachteten Phänomene in einen Strukturzusammenhang zu bringen“ (Strübing, 2008, S. 27). Die gerade genannten Kategorien werden an das vorhandene Material angepasst, verändert und erweitert mit dem Ziel, nach dem Durcharbeiten eine möglichst gute Abbildung der Lebenszusammenhänge von Personen, welche Zeitdruck erleben, zu erhalten. Dieses Vorgehen soll eine möglichst breite und lebensnahe Grundlage für methodische

Überlegungen zu einer geeigneten Erfassung von Zeitknappheit und Zeitdruck bieten und dient vor allem zur Hypothesengenerierung.

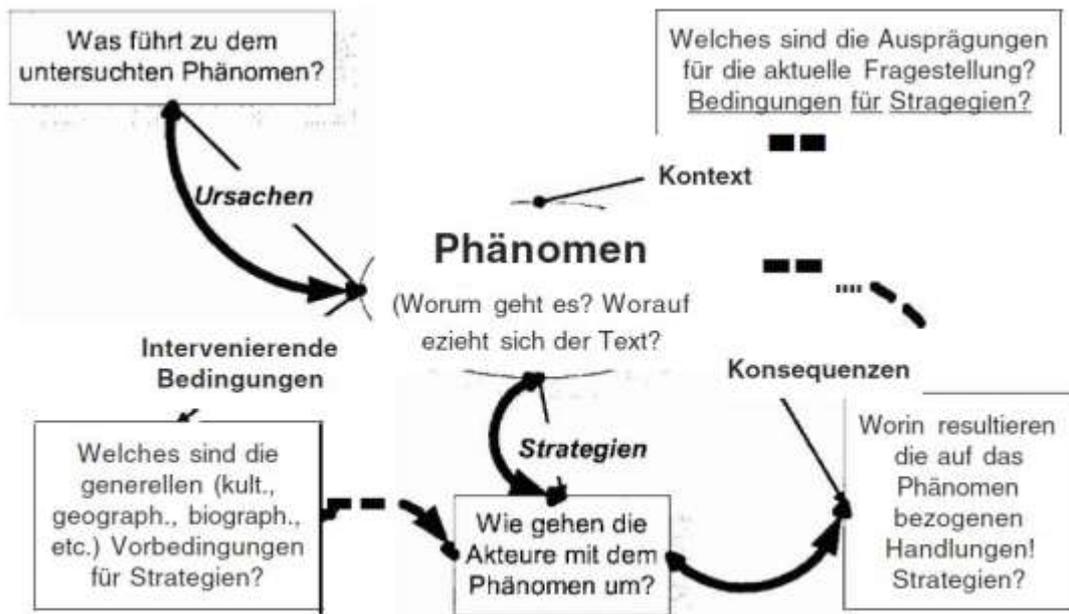


Abbildung 11. Kodierparadigma (aus Strübing, 2008, S. 28).

Ein Ziel der Grounded Theory besteht darin, mit „hinreichend eindeutigen Kategorien und Hypothesen zu arbeiten; diese müssen klar genug sein, um – falls nötig – für quantitative Studien operationalisiert werden zu können“ (Glaser & Strauss, 1998, S. 13). Obwohl die Methode der Grounded Theory angewendet wird, besteht das Ziel nicht darin, ein voll ausdifferenziertes Kategoriensystem zu entwickeln, sondern darin, auf relevante Bereiche, die methodisch oder inhaltlich mit dem Erleben von Zeitdruck in Zusammenhang stehen, aufmerksam zu machen. Das vorhandene Kategoriensystem soll jedoch als Grundlage dienen können für eine Weitererforschung des Themas.

8.2.2 Veranschaulichung des Schreibens von theoretischen Memos

8.2.2.1 Interview D1

Anhand der folgenden zwei Interviews soll das Schreiben von theoretischen Memos veranschaulicht werden. Bei dem Befragten aus dem Interview D1 handelt es sich um einen 27-jährigen Mann aus einer kleinen Gemeinde in Tirol. Das Gespräch dau-

erte 51 Minuten und fand auf dem Balkon des Obergeschoss seines Elternhauses statt, wo er momentan mit seinem 3-jährigen Sohn und seiner Freundin wohnt.

Zu Beginn der biographischen Erzählung berichtet er von seiner Kindheit, die ihm sehr positiv in Erinnerung ist. Er betont bereits im zweiten Satz, dass er schon immer viele Freunde gehabt habe und sie „immer eine klasse Gemeinschaft waren“ (D1, Ab. 44). Es sei alles sehr harmonisch gewesen. In einem Nebensatz erwähnt er, dass sein Vater viel gearbeitet habe (D1, Ab. 48). Möglicherweise hat er dieses Arbeitsverhalten, welches ihm von seinem Vater vorgelebt wurde, teilweise übernommen und betrachtet es als normal. Jedoch macht er zu seinem Arbeitspensum keine direkten Aussagen mehr. Eventuell ist dies ein Indiz dafür, dass er „viel arbeiten“ teilweise internalisiert hat und dies selbstverständlich für ihn ist, so dass es nicht mehr zur Sprache kommt. Methodisch liefert dies einen Hinweis darauf, dass die Arbeitszeit sowohl subjektiv als auch objektiv erhoben werden sollte.

Von der Schulzeit berichtet er, dass er immer gerne zur Schule gegangen sei. Im darauffolgenden Satz darauf meint er (D1, Ab. 52): „Volksschule und Hauptschule war eigentlich schon so, dass ich eigentlich mehr bemüht war in der Schule, ich habe schon immer lernen müssen, dass ich- weil ich mich halt nicht so leicht getan habe mit Lernen, obwohl ich auch immer gut war in der Schule, aber das waren mir halt selber so Zielsetzungen, wo man erreichen wollte“ (D1, Ab. 52). Auf der einen Seite gibt er also an, dass ihm das Lernen nicht leicht gefallen wäre und er sich bemühen musste. Auf der anderen Seite meint er, dass er eigentlich immer gut war in der Schule. Dieses Bemühen schreibt er seinen eigenen Absichten zu, was darauf hindeutet, dass ihm die Schule wichtig war. Dass er sich in der Schule offenbar gewissenhaft und ernsthaft verhalten hat, wird von ihm bestätigt, als er von dem Wechsel in den polytechnischen Lehrgang berichtet: Dort habe er dann „zum ersten Mal die Schule nicht mehr so ernst genommen wie vorher“ (D1, Ab. 52).

Bezüglich seiner Lehrzeit in einem Familienbetrieb im Gastgewerbe spricht er ebenfalls von einer netten Zeit (D1, Ab. 60). Er hebt den guten Kontakt zu seinen Arbeitskollegen und das Gefühl des Integriertseins als positiv hervor. Der Befragte erzählt, dass er noch heute gut mit ihnen befreundet ist. Allgemein tragen für ihn gute Beziehungen zum Wohlfühlen bei, was dazu führt „dass man da auch gern das Extra-Schäufelchen dazu [gibt], das was es vielleicht auch braucht nach so seinem Tag-

werk“ (D1, Ab. 64). Diese Anmerkung deutet darauf hin, dass erstens soziale Beziehungen anscheinend eine große Kraftquelle für ihn sind, zweitens, dass er sich engagiert und viel Energie investiert und drittens lässt er zumindest durchscheinen, dass auch eine gewisse Art von Anstrengung für die Bewältigung seines „Tagwerks“ notwendig ist.

Mit seiner jetzigen Freundin sei er mit 16 zusammengekommen und das funktioniere recht gut. Normalerweise gehe man als Koch nach der Lehre ins Ausland, aber für ihn sei das „überhaupt nie ein Thema“ (D1, Ab. 68) gewesen. Mit den Worten: „dass die Beziehung halt hält“ (D1, Ab. 68) unterstreicht er seine klare Priorität für die Beziehung. Am Ende des Interviews in Bezug auf sein Wohlbefinden im Zusammenhang mit dem Ort, an dem er lebt, erwähnt er nochmals, dass es eigentlich zum guten Ton eines Kochs gehöre ins Ausland zu gehen, aber er nirgends anders sein könnte als hier und das auch gar nicht möchte (D1, Ab. 257). Bereits bei der Beschreibung seines beruflichen Werdegangs, als er erzählt, dass er seit der Lehre an derselben Arbeitsstelle tätig ist, beschreibt er sich als einen beständigen Menschen. Offenbar sind ihm also Stabilität im Leben, das familiäre Umfeld und Sicherheit wichtig.

Die Schwangerschaft seiner Freundin hat er als eine spannende und schöne Zeit in Erinnerung (D1, Ab. 72, Ab. 80). Zu dieser Zeit seien sie dann erst von ihren Eltern in die eigene Wohnung gezogen. Erst auf Nachfrage der Interviewerin berichtet der Erzähler von der recht anstrengend scheinenden Situation. Sie hätten über Jahre, während seine Freundin studiert und er gearbeitet habe, in einem Zimmer bei den Eltern seiner Freundin gewohnt. „Es hat einmal eine Zeit gegeben, wo ich noch keinen so einen regelmäßigen Dienst gehabt habe zum Arbeiten, haben wir das auch viele Jahre praktiziert, dass ich meistens so um 10, 11, 12 erst fertig war, die Name 2 ist am nächsten Tag um sieben wieder in die Schule gegangen, da haben wir uns wochenweise, tageweise gar nicht gesehen oder schon vielleicht zum Schlafen oder so und halt das Wichtigste besprochen und ich habe die Wochenende gearbeitet, sie hat unter der Woche keine Freizeit gehabt, wo ich dann wieder Zeit gehabt habe für irgendwas. Und das war dann alles so im Umbruch auch, ja.“ Erstaunlich hierbei ist, dass selbst auf direkte Nachfrage der Interviewerin keine negative Bewertung dieser Situation erfolgt. „Ich finde, dass es nicht schwierig war- du lernst deinen Partner irgendwie von einer anderen Seite kennen [...]“ (D1, Ab. 80). Der Befragte ist gerade

dabei ein Haus zu bauen. Jedoch beklagt er sich nicht über Zeitknappheit im privaten Bereich, sondern er äußert nur die Freude darauf, wenn sie weniger zu tun haben, obwohl er diese Phase erst in zehn Jahren sieht („dann haben wir es fein da und [...] und tun eher einmal das, was wir gern tun“, D1, Ab. 184). Über diesen positiven Umweg in seiner Aussage, lässt sich für die Interviewerin erahnen, dass er und seine Freundin scheinbar momentan sehr viele Aufgaben bewältigen müssen und wenig Zeit für sich haben. Der Erzähler wirkt im Allgemeinen sehr darum bemüht, die positive Seite zu sehen. Später im Interview meint er selbst explizit dazu: „Na, solche Sachen [...], das habe ich eigentlich versucht ganz fest abzublocken und auch ganz positiv an die Sache ran zu gehen (D1, Ab. 96). Diese positive Haltung wählt er bewusst mit dem Ziel, seine Partnerin zu stärken (D1, Ab. 144). Er will sie auch in der Kindererziehung anwenden (D1, Ab. 188). Offenbar besteht ein Weg für ihn mit widrigen Lebensumständen allgemein und mit Zeitknappheit umzugehen darin, sich auf das Positive zu fokussieren. Er hat die Hoffnung darauf, später einmal mehr Zeit zur Verfügung zu haben. Methodisch gesehen kann diese Sicht auf die positive Seite problematisch werden, da es dadurch gerade in Fragebögen zu starken Verzerrungen kommen kann.

In Bezug auf seinen Umgang mit der Zeit und das Ausfüllen seiner Zeit ist es interessant, welche persönlichen Eigenschaften und Werthaltungen von ihm zur Sprache gebracht werden. Bei seinen Erzählungen von der Schulzeit wird deutlich, dass er sich damals recht ernsthaft verhalten hat. Auch bei der Beschreibung seiner jetzigen Lebenssituation sieht man, dass er sich viele Gedanken macht, verantwortungsvoll ist und die Dinge wichtig nimmt. Entscheidungen bezüglich des Hausbaus beschäftigen ihn „nachher schon oft“ (D1, Ab. 223). Ebenso scheint er in seiner Arbeitsstelle viel Verantwortung zu übernehmen. Dass er emotional sehr involviert ist, sieht man an seinen Reaktionen auf positive oder negative Erlebnisse im Beruf oder beim Hausbauen. Dies sind momentan zwei zentrale Lebensbereiche: Auf der einen Seite kann es „dir wahnsinnig viel von der Substanz“ (D1, Ab. 241) nehmen, wenn etwas nicht funktioniert, auf der anderen Seite kann er viel von seiner Arbeit mitnehmen und er freut sich, wenn er sieht, dass etwas Früchte trägt. In Bezug auf sein subjektives Wohlbefinden kann gesagt werden, dass die Tätigkeiten, mit denen er seine Zeit verbringt, sowohl eine große Kraftquelle bedeuten, als auch für negative Emotionen sorgen können.

Häufiger tauchen Stellen auf, an denen sehr deutlich wird, dass der Erzähler scheinbar hohe Erwartungen an sich selbst stellt. Er möchte Dinge gut und richtig machen (D1, AB. 64, AB. 80, AB. 112, AB. 172). Der Befragte erzählt, dass er, als er gewusst hat, dass ein Kind unterwegs ist, versucht hat sich noch intensiver zu bemühen, damit „alles richtig ist und [damit] der Partner und du selbst zufrieden bist dem, weil man weiß halt jetzt, jetzt schlägt man so einen Weg ein, geplant oder ungeplant und das will man halt gut machen“ (D1, Ab. 80). Es scheint ihm wichtig, dafür zu sorgen, dass andere sich wohl fühlen und die Beziehungen um ihn herum gut sind, dass „keiner leer ausgeht“ (D1, Ab. 160). Er versucht „den Leuten zuzuhören“ (Ab. 207). Diese Fokussierung auf Andere stellt zum Einen einen großen Sinn in seinem Leben dar, zum Anderen drängt sich der Verdacht auf, dass er eventuell seine eigenen Bedürfnisse vernachlässigt: Zweimal spricht er an (D1, Ab. 285, Ab. 245), dass er es sehr gerne mag gut zu essen und zu trinken. Früher sei es für ihn als Koch ein schönes Hobby gewesen gemeinsam mit seiner Freundin sogar zweimal in der Woche essen zu gehen, was jedoch aus finanziellen Gründen leider gar nicht mehr möglich sei. Er entschärft seine Aussage gleich darauf, dass ihm dies jedoch auch nicht mehr so wichtig sei wie früher. Festzuhalten ist dabei, dass er sein Hobby, aus welchen Gründen auch immer, zurückgeschraubt hat.

Seine Einstellung zur Zeit und sein Umgang mit der Zeit wird von ihm erklärt mit der Beschreibung des folgenden Erlebnisses: „So ein ganz ein gravierendes Beispiel ist aber ich habe eine gute Freundin verloren. Die ist an Leukämie gestorben mit 19 Jahren und auf das hin habe ich dann auch ein Jahr später habe ich dann, ein halbes Jahr darauf meine Arbeit gewechselt, weil ich eben dieses- ja schon irgendwie im Zusammenhang gesehen, dass man einfach zu wenig Zeit für einen selber hat auch oder eben auch für den Partner und das hat schon eine Weile mitgespielt dann auch und dann habe ich mir gedacht, man denkt, es kann so schnell vorbei sein oder das Leben ist so kurz und habe mich dann ein bisschen umorientieren versucht auch. Und da habe ich schon immer das ein bisschen auf das hingeschoben auch, auf das (zu leben ist)“ (D1, Ab. 88). An der Tatsache, dass er aufgrund des Todes seiner Freundin den Arbeitsplatz gewechselt hat, sieht man die Reichweite dieses Erlebnisses. Bei der Erfahrung oder der Berührung mit dem Tod wurde scheinbar das Bewusstsein für Zeit dafür, wie man sie verbringt, geschärft. Dieses Bewusstsein einer begrenzten Zeit macht seinen Anspruch an sich selbst verständlicher, die „noch vor-

handene“ Zeit richtig und gut zu verbringen. Zeit mit den richtigen und wichtigen Dingen auszufüllen, scheint für ihn also eine hohe subjektive Bedeutung zu haben und scheint ein zentrales Thema zu sein. Eine weitere Reaktion auf den Tod seiner Freundin war der Gedanke, sich öfter einmal Zeit zu nehmen, auch wenn etwas nicht geplant war und das Leben leichter zu nehmen (D1, Ab. 88). Vielleicht weil er diesen Anspruch an sich erhebt, liegt eine stärkere Fokussierung auf die Zeit und wie sie verwendet wird, vor. Dies könnte das Gefühl von knapper Zeit begünstigen.

In dem Interview wird auf zwei Formen von wenig Zeit eingegangen, nämlich auf das Erleben von Zeitdruck an seiner Arbeitsstelle und auf Zeitknappheit im privaten Bereich. Von Zeitkonflikte im privaten Bereich berichtet der Erzähler bei zwei Fragen der Interviewerin, bei der Frage in Bezug auf Kraftquellen und der Frage nach seinen Wünschen für die Zukunft. Bei der Schilderung seiner Kraftquellen spricht er von der Wichtigkeit privater und beruflicher Sicherheit und einer erfüllenden Arbeitstätigkeit. Weil er versucht diese gut zu machen, könne er schon mit einem viel freieren Kopf heimgehen (D1, Ab. 112). Außerdem sei seine Familie und sein Sohn eine große Kraftquelle, aber könne auch „das totale Gegenteil sein, wenn du ihn so den ganzen Tag lang hast und wenn er dann müde ist und nervig [...] oder du musst das tun, was er möchte und wenn es Sand spielen ist und du hast eigentlich keine Zeit [...] dann denkst du dir auch, okay, mache ich das halt und nach fünf Minuten gefällt es dir selber [...].“ Weiter: „So in der Natur [...], das kann ich jetzt nicht so sagen, da haben wir eigentlich zu wenig Zeit, weil wir eigentlich viel daheim sind und so mit der Baustelle verbunden [...]“ (D1, Ab. 112). Auffällig ist, dass er bei der Schilderung seiner Kraftquellen zwar zwei Mal in einem kurzen Nebensatz die wenig zur Verfügung stehende Zeit erwähnt, es aber insgesamt sogar als positiv bewertet, dass es immer etwas zu tun gibt (Hausbauen, Garten etc.), weil dies ihm ein gutes Gefühl gibt (D1, Ab. 112).

Als es um seine Wünsche geht, spricht er von dem Versuch „Arbeit, Freizeit und die Arbeit, was daheim noch dazukommt, irgendwie zu bündeln [und] jetzt ist es halt so, dass ich sage, ich möchte jetzt einfach mal abschalten und weg“ (D1, Ab. 160). Zwar werden hier deutlich Zeitkonflikte sichtbar, jedoch werden sie vom Erzähler - bis auf diesen doch sehr stark geäußerten Wunsch nach „Abschalten“ - unbewertet und un-

kommentiert gelassen. Interessant dabei ist, dass an dieser Stelle im Gegensatz zu den vorherigen Beispielen keine relativierende Zusatzbemerkung gemacht wird.

Das Erleben von Zeitdruck in seinem Beruf von ihm, anders als die Zeitknappheit im privaten Bereich, als explizit negativ bewertet. Er arbeitet als Küchenleiter mit geistig und körperlich behinderten Menschen zusammen. Vor allem belastet ihn dabei der Termindruck und der Zeitstress, obwohl es gleichzeitig wichtig wäre seinen Betreuten zuzuhören, auf sie einzugehen und ihnen Aufmerksamkeit zukommen zu lassen (D1, Ab. 215, Ab. 216). Der Erzähler empfindet die Situation, jemanden sagen zu müssen, gerade keine Zeit für ihn zu haben und nicht zu wissen, „wie es deinem Gegenüber jetzt nachher geht“ als Belastung (D1, Ab. 219). Ihn setzt scheinbar die Tatsache unter Druck, seinen moralischen Standards unter den herrschenden Arbeitsbedingungen nicht immer aufrechterhalten zu können. Er spricht davon, dass es schwierig ist, einfühlsam mit seinen Betreuten zu sein und gleichzeitig ein gutes Endprodukt abzuliefern, wofür er die Verantwortung trägt. Außerdem müsse er sich vor den Kollegen rechtfertigen, warum die von ihm Betreuten nicht im Akkord arbeiten können.

Man sieht hier deutlich, dass es Unterschiede zwischen dem Erleben von beruflichem Zeitdruck und privater Zeitknappheit gibt. Beide entstehen zum Teil aus einer Diskrepanz zwischen Ansprüchen und den Möglichkeiten der Umsetzung in der Realität und beide sind eine Mischung zwischen äußeren Bedingungen und Folgen subjektiver Bewertungen. Dennoch unterscheiden sich die Erlebnisqualitäten voneinander: Im Beruf wird der erlebte Zeitdruck sehr viel deutlicher vom Erzähler kommuniziert, er spricht darüber sehr reflektiert und ist sich offenbar bewusst, welchen Balanceakt er jeden Tag meistert. Der erlebte Zeitdruck im Beruf wird explizit als negativ bewertet. Die Zeitknappheit, welche bezogen auf sein privates Leben herrscht, wird weniger klar zum Ausdruck gebracht. Dies könnte daran liegen, dass sie ihn entweder weniger belastet oder ihm weniger bewusst ist, weil sie sich auch zum großen Teil mit seinen vorhandenen Ressourcen überschneidet. Die Erziehung seines Sohnes, das Bauen des gemeinsamen Hauses oder das Pflegen von sozialen Kontakt sind zwar sehr zeitintensiv und können für Zeitkonflikte sorgen, jedoch kommt ihnen im Wertesystem des Erzählers eine große Bedeutung zu und er sieht sie als große Bereicherung seines Lebens an. Möglicherweise gibt es jedoch momen-

tan auch gar nicht die Möglichkeit, zeitliche Strukturen zu verändern. Aus diesem Grund könnte er als gesunde Reaktion auf die Unveränderbarkeit seiner momentanen zeitlichen Verhältnisse seine Einstellung ändern und bewertet deswegen Zeitknappheit im privaten Bereich sogar teilweise als positiv.

Methodisch unterstreicht das scheinbare Vorhandensein von zwei unterschiedlichen Arten von Zeitknappheit, nämlich im privaten und beruflichen Bereich, die Notwendigkeit, diese auch getrennt voneinander zu erfassen. So könnte man in einem Fragebogen Zeitknappheit bereichsspezifisch erheben. Ein weniger leicht zu lösendes Problem bei der Erfassung liegt in der Tatsache, dass sich positive und die negativen Auswirkungen von Lebensumständen überschneiden können. Da dieses Zusammenspiel von Lebensbedingungen und deren Bewertungen höchst individuell ist, stellt die Erhebung durch qualitative Interviews eine adäquate Methode dar. Um zu einem Gesamturteil zu kommen, sollten positive und negative Seiten von Zeitknappheit gegenübergestellt werden, um anschließend individuell zu entscheiden, wie stark belastend Zeitknappheit in den einzelnen Fällen wirkt.

8.2.2.2 Interview D2

Der zweite Fall, der im Folgenden vorgestellt wird, weist im Sinne eines minimalen Vergleichs ähnliche Rahmenbedingungen auf wie der Erzähler aus dem oben dargestellten Interview D1. Der 52-jährige Interviewte lebt ebenfalls schon seit seiner Geburt in derselben Tiroler Gemeinde, weswegen man von einem ähnlichen kulturellen Hintergrund ausgehen kann. Er ist seit fast 30 Jahren verheiratet, hat zwei erwachsene Kinder und arbeitet als Bundesförster.

Er beginnt den biographischen Teil seiner Erzählung mit einer Beschreibung seiner schönen und glücklichen Kindheit (D2, Ab. 33). Er merkt dabei an, dass er bereits in seiner Kindheit hart arbeiten musste und schon mit acht Jahren drei Kühe mit der Hand gemolken habe, wobei er dies nicht als negativ empfunden hat. Ähnlich wie im vorigen Fall, „war das Arbeiten für uns normal“ (D2, Ab. 33), woran man sieht, dass biographische Erfahrungen und kulturelle Bedingungen anscheinend eine Rolle spielen. Auch die Schul- und Jugendzeit sieht er als eine sorglose und glückliche Zeit an. Der Befragte berichtet von lustigen Anekdoten (D2, Ab. 33), schönen Erfahrun-

gen im Vereinsleben und scheint mit einem humorvollen Blick auf diese Zeit zurück zu blicken (D2, Ab. 33). Einen Fehler sieht er in seiner ersten Berufswahl als Auto-mechaniker. Damals habe er sich nicht nach seinen eigenen Interessen entschieden, sondern eher darauf geachtet „was die anderen tun“ (D2, Ab. 37). Er hätte lieber mit Holz gearbeitet. Er habe dann 15 Jahre lang als Lastwagenfahrer gearbeitet. Auf diese eigentlich recht lange Episode geht er nur sehr kurz ein. Im Gegensatz dazu hat die nachfolgende Phase ihn scheinbar sehr geprägt, da er ausführlich von ihr berichtet. Der Befragte sieht sie als die schlechteste Zeit seines Lebens (D2, Ab. 37). Obwohl er diese Phase erst mit 34 erlebt hat, erzählt er sie noch vor der Erwähnung, dass er ein Haus gebaut, geheiratet und zwei Kinder bekommen hat. Mit 34 habe er sich entschlossen, das Lastwagenfahren aufzugeben und eine Weiterbildung zu machen, um Waldaufseher zu werden. Dies gestaltete sich jedoch schwieriger als erwartet. Er und seine Familie hätten unter der beruflichen Unsicherheit, dem sozialen Konkurrenzkampf im Dorf um diesen Posten und zusätzlich finanziellen Schwierigkeiten gelitten (D2, Ab. 37). Zum ersten Mal in seinem Leben habe er nicht nur hart arbeiten, sondern kämpfen müssen. Er spricht davon, dass es ihm 18 Jahre nach dieser Zeit wieder gut gehe, seine Depression aber nie „ganz weg sei“, obwohl es jetzt nicht mehr schlimm sei (D2, Ab. 47). Am Ende der Erzählpassage über seine schwierige Zeit erwähnt der Befragte zusätzlich, dass er immer, wenn er mit dem Thema Depressionen in Berührung gerät, wieder „ein bisschen“ Probleme hat, „aber ich merk jetzt, na, mir geht es gut jetzt“ (D2, Ab. 51). Insgesamt betont er abschließend dreimal, dass es ihm jetzt wieder gut gehe und es nicht mehr schlimm sei und er nicht mehr oft daran denke. Zwar ist er sehr lange auf dieses Thema eingegangen, jedoch scheint er die negativen Erlebnisse im Nachhinein durch diese positiven Bemerkungen abschwächen zu wollen.

Bezogen auf Eigenschaften des Erzählers spricht er davon, dass er ein Familienmensch sei (D2, Ab. 79, 143, 151) und dass es ihm schlecht gehen würde, wenn es irgendwelche Konflikte gäbe (D2, Ab. 79). Der Hausbau des Sohnes würde ihm aufgrund der vielen Schulden Kopfzerbrechen bereiten. Er denke viel darüber nach (D2, Ab. 87). Man erkennt, ähnlich wie beim vorigen Interview D1 die Wichtigkeit von nahestehenden Personen und die Fokussierung auf Andere. Es ist eine Unfähigkeit, seine eigenen Bedürfnisse gegenüber anderen zu verteidigen, erkennbar. So könne er nicht Nein sagen und obwohl er weiß, dass er überlastet ist, nimmt er alle zusätz-

lichen Aufgaben an (D2, Ab. 155). Sonntags hätte er zwar gern seine Ruhe, aber seiner Frau zuliebe würde er doch etwas mit ihr unternehmen und mit ihr in den Wald fahren, obwohl das für ihn keine Abwechslung darstelle (D2, Ab. 155). Auch berichtet er von seinem Wunsch einmal nach Israel zu fahren. Stattdessen fährt er zum Nordkap, wo er eigentlich gar nicht hinwollte. Trotzdem zahlt er dafür schon seit drei Jahren 50 Euro pro Monat ein (D2, Ab. 131). Diese Verhaltensweisen führen eventuell dazu, dass er viel Zeit mit Aufgaben verbringt, die nicht intrinsisch motiviert, sondern von außen auferlegt sind. Er sieht selbst, dass er dadurch „immer ein bisschen im Stress“ ist (D2, Ab. 155).

Ohne von der Interviewerin gefragt zu werden, berichtet er spontan von den vielen Aufgaben, die er meistern muss. In den Schilderungen seiner Belastungen verwendet er jedoch positiv besetzte Wörter: „Wir haben einen schönen Grundbesitz da, aber das ist ja alles zum Erhalten“ oder „wir haben eine nette Waldbesitzung und da ist auch immer Arbeit“. Hier wird die Ambivalenz deutlich, dass dies auf der einen Seite eigentlich etwas Positives darstellt, aber auf der anderen Seite auch als große Belastung wirkt. Gleichzeitig lässt sich an seiner Wortwahl („nett“, „schön“), die Tendenz erkennen, Negatives durch Positives auszugleichen und damit eventuell abschwächen zu wollen (D2, Ab. 51). Zweimal in diesem Absatz, nennt er die Tatsache, dass er älter wird als Grund dafür, dass es „einem halt ein bisschen viel wird“ (D2, Ab. 51). Er erwähnt, dass er sich aufgrund der vielen Arbeit schon fast keinen Urlaub mehr nimmt.

Als Kraftquelle wird von ihm der Glaube genannt. Er sieht sich als sehr religiösen Menschen, befasst sich stark mit der Bibel, diskutiert gern darüber und bezieht daraus viel Kraft (D2, Ab. 67, 75, 79). Wenn er es nicht schaffe am Sonntag in die Kirche zu gehen, dann fehle ihm der „Rhythmus vom Leben“ (D2, Ab. 211). Unbedingt möchte er einmal Jerusalem kennenlernen (D2, Ab. 131). Als die Frage, wo das Glück zu finden sei, gestellt wird, nimmt er ebenfalls auf Gott Bezug. Für ihn ist das Leben eine Prüfung, wobei der Sinn des Lebens daraus bestehe „dass wir uns für das Gute entscheiden“ (D2, Ab. 139). Als Ratschlag würde er jemandem geben, das Glück im Himmel zu suchen (D2, Ab. 143). Aus diesen Aussagen lassen sich zwei Hypothesen über Werthaltungen anstellen, welche den Umgang mit Zeit beeinflussen könnten. Erstens vertritt der Erzähler die Überzeugung, dass das Leben nur eine Prüfung auf

der Vorstufe zum Himmel darstellt. Daraus ließe sich vermuten, dass eine gewisse Art von Anstrengung, Mühe und Arbeit für ihn auch Sinn des Lebens darstellt und deswegen eventuell eher akzeptiert wird. Eine zweite Vermutung betrifft die subjektive Überzeugung des Erzählers, dass es wichtig sei, richtig und gut zu handeln. Dieser moralische Anspruch an sich selbst könnte (ähnlich wie im vorhergehenden Interview D1) dazu führen, dass er mehr Energie und Zeit in bestimmte Tätigkeiten investiert und mehr Verantwortung übernimmt. Dies sind Verhaltensweisen, welche seinen Umgang mit Zeit beeinflussen. Beispielsweise erzählt der Interviewte von seiner Arbeit als Waldaufseher, dass er sehr gewissenhaft bei der Bestätigung von Leistungen seiner Arbeiter sei und „ihm viel daran liegt, dass das alles sauber abgeht“ (D2, Ab. 167). Möglicherweise trägt auch die Tatsache, dass er sehr stolz darauf ist, seine Arbeitsstelle bekommen zu haben (D2, Ab. 119), dazu bei, dass er sich emotional stärker gegenüber seinem Beruf verpflichtet fühlt. Eventuell nimmt er deswegen häufig auch zusätzliche Aufgaben an (D2, Ab. 155).

In Bezug auf die Erfassung von Einstellungen und Werthaltungen ist festzuhalten, dass man anhand von qualitativen Interviews stärker die Bedeutung herausarbeiten kann, die manche Themen für die interviewten Personen darstellen. Welche zentrale Rolle der Glaube im Leben des Erzählers spielt, wird beispielsweise sichtbar, weil er ihn häufig erwähnt.

Auf die Frage nach Wünschen für die Zukunft, nennt er als ersten einen unerfüllten Wunsch aus der Vergangenheit. So wollte er eigentlich einen näheren Wald betreuen, um nicht mehr zwei Stunden täglich pendeln zu müssen. Dass dieser Wunsch nicht in Erfüllung ging, „ist auch nicht schlecht“, „nur fahre ich ein bisschen weiter“ (D2, Ab. 127). Angesichts der großen Belastung, die es normalerweise darstellt, jeden Tag zwei Stunden im Auto verbringen zu müssen, kann davon ausgegangen werden, dass der Erzähler dazu neigt, generell belastende Bedingungen abgeschwächt darzustellen. Neben diesem unerfüllten Wunsch äußert er sich auch zu Zeitknappheit in Form von Wünschen. Als er von seinem großen Grundbesitz spricht, vergleicht er diesen mit den Vorteilen einer kleinen Wohnung, die weniger Arbeit machen würde (D2, Ab. 51). Außerdem würde er es sich wünschen einmal Zeit zu haben, um zu liegen oder zu lesen (D2, Ab. 132) oder auch beim Traktor-Oldtimer-Verein dabei zu sein. Eventuell stellen Wünsche eine sozial akzeptiertere

Form dar über seine Belastungen zu sprechen oder es fällt ihm womöglich leichter, als sich direkt zu beklagen. Insgesamt ist von möglichen Verzerrungen aufgrund von sozial erwünschten Antworten, Relativierungen oder Rationalisierungen auszugehen.

Eine weitere Strategie mit Zeitknappheit umzugehen, besteht im Versuch, Zeit an anderen Stellen einzusparen. Schon relativ zu Beginn des Gesprächs erwähnt er, sich keinen Urlaub mehr zu gönnen (D2, Ab. 51). Obwohl er merkt, dass es ihm „nicht gut tut“ und er „es nicht mehr so packt, wie ich gerne möchte“, versuche er trotzdem „alles unter einen Hut zu bringen“ (D2, Ab. 155). Aufgrund der vielen Tätigkeiten, verschiebt er bereits seit drei Jahren eine Operation an seiner Schulter, weswegen er momentan nicht gut schlafen könne. Er sei immer ein bisschen im Stress und hätte wenig Zeit für sich und seinen 20 Hektar großen Wald, den er „ja auch machen sollte“ (D2, Ab. 155). Man spürt das schlechte Gewissen aus diesem Satz. Die Ursache dieser Zeitknappheit sieht er in der selbstverschuldeten Tatsache, dass er sich viele Tätigkeiten von außen aufbürden lässt. Zwar macht er keine weiteren expliziten Aussagen zu seinem Wohlbefinden, jedoch ist es wahrscheinlich, dass alle diese Faktoren sehr belastend wirken und sich negativ auf sein subjektives Wohlbefinden auswirken.

Im vorigen Interview D1 wurde unterschieden zwischen beruflichen Zeitdruck, welcher von der befragten Person explizit als negativ bewertet wurde und privater Zeitknappheit. Bei privater Zeitknappheit wurde vom Erzähler eine weniger deutliche negative Bewertung vorgenommen. Im jetzigen Interview (D2) erstreckt sich das Erleben von Zeitdruck scheinbar auf alle Lebensbereiche und vom Erzähler erfolgt zwar nicht immer eine explizite Bewertung, aber durch die vielen und häufig berichteten Konsequenzen auf seinen Lebensalltag, welche in Zusammenhang mit Zeitknappheit stehen, kann von einer zentralen Belastung ausgegangen werden.

8.2.3 Das vorläufige Kategoriensystem

Nachdem im Detail das Durchgehen von zwei Interviews exemplarisch vorgestellt worden ist, wurde daraus - in Anlehnung an das Kodierparadigma von Strauss und Corbin (1996) - das folgende vorläufige Kategoriensystem entwickelt, anhand dessen nun alle Interviews durchgegangen werden.

Das *Phänomen* beinhaltet die Frage, auf welche Erscheinung Bezug genommen wird. Im vorliegenden Fall ist es das Erleben von Zeitknappheit oder Zeitdruck. Mit dem Begriff *Kontext* ist gemeint, in welcher Form Zeitknappheit oder Zeitdruck erlebt wird, das heißt mit welcher Dauer das Erleben von Zeitdruck auftritt (chronisch vs. punktuell) und in welchem Lebensbereich. Bei der Frage nach den *Ursachen*, welche zu dem Phänomen führen, wird das Ausmaß der zu erfüllenden Aufgaben insgesamt (Überstunden, zeitaufwändige Freizeitaktivitäten etc.), die aktuelle Lebenssituation (Anzahl der im Haushalt lebenden Kinder, Familienstand etc.) und die berufliche Situation beleuchtet. Unter intervenierenden Bedingungen verstehen Strauss und Corbin (1996) strukturelle Bedingungen. Im vorliegenden Kategoriensystem werden unter *intervenierenden Bedingungen* weniger strukturelle Bedingungen, sondern sowohl biographische und kulturelle Vorbedingungen als auch Einstellungen und Werthaltungen verstanden, die den Umgang mit der Zeit generell und die Strategien im Umgang mit Zeitknappheit beeinflussen können. *Strategien im Umgang mit Zeitknappheit* stellen die Reaktionen auf das Erleben von Zeitdruck/Zeitknappheit dar (Versuche Zeit einzusparen, Umbewertungen, Abschwächungen, Fokus auf die Zukunft etc). Diese Strategien haben *Konsequenzen*. Bei den Konsequenzen stellt sich die Frage, wie sich die auf das Phänomen bezogenen Handlungen und Strategien auf das subjektive Wohlbefinden auswirken.

Anhand dieses vorläufigen Kategoriensystems werden im weiteren Verlauf der Arbeit die Interviews der Gruppe „Zeitdruck“ ($n = 12$) bearbeitet. Wenn nötig werden die Kategorien verändert. Das daraus endgültig gewonnene Kategoriensystem wird bei den Ergebnissen vorgestellt und dient vor allem zur Hypothesengenerierung.

8.3 Ergebnisse

8.3.1 Beschreibung des endgültigen Kategoriensystems

Es konnten insgesamt fünf Kernkategorien zur Beschreibung von mit Zeitdruck in Zusammenhang stehenden Bereichen aus den Aussagen von zwölf Personen, für welche Zeitknappheit eine zentrale Belastung darstellt, gebildet werden:

1. Form und Art von Zeitdruck
2. Objektivierbare Bedingungen, die Zeitverwendung strukturieren
3. Intervenierende Bedingungen
4. Strategien im Umgang mit Zeitknappheit/Zeitdruck
5. Konsequenzen in Bezug auf das subjektive Wohlbefinden

8.3.1.1 Form und Art von Zeitdruck

Ein Bereich, welcher für die Erfassung von Zeitdruck relevant ist, umfasst die Erscheinungsform von Zeitdruck. Personen können sich darin unterscheiden, in welchem Lebensbereich sie Zeitdruck wahrnehmen (Berufstätigkeit/Ausbildung, Privat, beides) und in welcher Dauer sie Zeitdruck erleben (chronisch, punktuell, beides).

Sechs Personen berichten von Zeitdruck im privaten Bereich (D2, D4, D5, D8, D11, D12) und ebenfalls sechs Personen berichten von beruflichem *und* privatem Zeitdruck (D1, D3, D6, D7, D9, D10). Anhand des Interviews D1 (siehe Kap. 8.2.3) kann jedoch gesehen werden, dass Zeitknappheit in verschiedenen Lebensbereichen unterschiedlich bewertet werden kann, weswegen die verschiedenen Lebensbereiche getrennt voneinander erhoben werden sollten. Von der Anzahl der Lebensbereiche lässt sich ein Hinweis auf die Zentralität des Themas finden. Wahrgenommener Zeitdruck in mehreren Lebensbereichen deutet bereits auf einen höheren Belastungsgrad der Personen hin.

Zur Dauer des Zeitdruckempfindes lässt sich sagen, dass zwar auch von punktuellen Stresserlebnissen (Prüfung, Feuerwehreinsätzen etc.) berichtet wird, jedoch scheint der Hauptstressor bei allen zwölf Personen ein chronisches Erleben von Zeitdruck zu sein.

8.3.1.2 Objektivierbare Bedingungen, die Zeitverwendung strukturieren

Wesentlich bei der Erfassung von Zeitknappheit sind die allgemeinen Lebensbedingungen einer Person, die ihren Alltag und damit ihre Zeitverwendung bestimmen. In diesem Bereich können Risikofaktoren für Zeitknappheit erhoben werden, welche in der Literatur bereits bekannt sind (Garhammer, 2002). Aus der vorliegenden Analyse wurden die folgenden Kategorien gebildet: Die berufliche Situation, der Beziehungs-/Familienstatus sowie Tätigkeiten und Hobbies im privaten Bereich. Im Bereich der beruflichen Situation kann Beschäftigungsart, die Arbeitsstundenanzahl, die subjektive Bewertung der Arbeit, die Einschätzung der Selbstbestimmtheit und der Verantwortung in der Arbeitsstelle erfragt werden. Zur Beziehungs-/Familiensituation ist der Beziehungsstatus, die Kinderanzahl im Haushalt und das Alter der Kinder von Bedeutung. Bei Tätigkeiten und Hobbies im privaten Bereich sollte die Art der Aktivitäten, das Ausmaß/Anzahl der Aktivitäten und die Bewertung davon erfragt werden.

Insgesamt sprechen alle zwölf Personen über ihre Berufstätigkeit. Bis auf eine Person, welche auf Arbeitssuche ist (D11), sind alle berufstätig. Ein 28-jähriger Mann ohne Kinder bewertet seine Arbeit als explizit negativ. Er sieht sie als einschränkend und spricht über zu wenig zeitliche Selbstbestimmung. Sie mache ihm keinen Spaß und stelle keine Herausforderung mehr dar, weswegen der Fokus des Befragten auf seiner Freizeit liegt (D5). Eine andere Person, ein 22-jähriger Student, spricht zwar inhaltlich nie negativ von seinem Studium und seiner Nebentätigkeit im Büro, jedoch nennt er auch keine positiven Aspekte. Er berichtet, dass er die Kombination von Studieren und Arbeiten als stressig empfindet (D3). Eine Mutter von zwei Kindern berichtet nur sehr kurz von ihrer 10-stündigen Nebentätigkeit, die ihr Spaß mache (D8). Alle anderen **acht Personen sprechen positiv über ihre Berufstätigkeit, nennen jedoch auch negative Aspekte** (D1, D6, D7, D4, D2, D12, D9, D10). Beispielsweise die 32-jährige Sozialarbeiterin berichtet sehr positiv von ihrer Arbeit und sie würde gerne mehr arbeiten. Die Befragte gibt an, sich durch die Unvereinbarkeit von Familie und Beruf eingeschränkt zu fühlen. Eine weitere Person erzählt zwar von einer schönen Arbeit, dass es jedoch einfach zu viel wäre (D6). Ein weiterer Interviewter engagiert sich in seinem Beruf, klagt jedoch über herrschenden Zeitdruck (D1). Zwei andere Personen sprechen viel über ihre Arbeitsstelle und

messen ihr scheinbar eine sehr hohe Bedeutung zu (D2, D4): Ein 52-jähriger Waldaufseher ist stolz auf seinen Posten (D2) und ein 37-jähriger Mann sieht es sogar als den Sinn seines Lebens an, seine Arbeitsstelle zu behalten. Drei weitere Personen sprechen zwar davon, dass ihnen ihre Tätigkeit gefällt (Studentin, Buchhalterin, Kindergartenpädagogin), jedoch berichten sie ebenfalls von anstrengenden Phasen. 1/3 der Personen (einschließlich der arbeitssuchenden Frau) sind im sozialen Bereich tätig. Scheinbar ist eine positive Bewertung des Berufs auch Grundlage dafür sich womöglich emotional stärker in den Beruf zu involvieren und stellt dadurch – neben positiven Auswirkungen – trotzdem einen Risikofaktor für Zeitknappheit dar.

Im privaten Bereich lässt sich sehr konsistent erkennen, dass **bei allen Personen** mit einer Ausnahme (D8) **von sehr zeitaufwändigen oder vielen Aktivitäten, Pflichten, Aufgaben oder Hobbies die Rede ist**. Je mehr Tätigkeiten davon als Pflichten wahrgenommen werden, desto eher scheint das Wohlbefinden beeinträchtigt zu sein (D4, D2, D12). Es wird deutlich, dass es zwar notwendig ist, das tatsächliche Arbeitspensum und die Zeitverwendung möglichst objektiv zu erfassen (Fragebögen, Zeittagebücher), jedoch scheint es essentiell, zusätzlich subjektive Bewertungen und Zufriedenheit mit einzelnen Tätigkeiten zu erheben. Denn selbst wenn einzelne Aktivitäten an sich positiv bewertet werden (ähnlich wie auch bei der Berufstätigkeit), gibt es trotzdem Fälle, bei denen sie als große Belastung wirken (z. B. Hausbau bei D1, D6).

Soziodemographischen Daten können ökonomisch über einen Fragebogen erhoben werden. In der vorliegenden Analyse befinden sich in der Stichprobe sechs verheiratete Personen, zwei geschiedene Personen (alleinerziehende Mütter), drei Personen sind ledig und eine Person lebt in einer Lebensgemeinschaft. Insgesamt **leben bei 8 von 12 Personen Kinder im Haushalt**, was als Prädiktor für Zeitknappheit gilt (Garhammer, 2002).

Es zeigt sich, dass in der vorliegenden Stichprobe **alle zwölf Personen Doppel- oder Mehrfachbelastungen aufweisen**. Bei der Erfassung von Zeitknappheit sollten die aus der Literatur bekannten objektivierbaren Risikofaktoren (vgl. Garhammer, 2002) erhoben werden. Zusätzlich muss jedoch unbedingt auf subjektive Bewertungen von Zeitverwendung eingegangen werden.

8.3.1.3 Intervenierende Bedingungen

Bei intervenierenden Bedingungen konnten sechs Bereiche unterschieden werden, welche sich auf verschiedene Arten auf das Erleben von Zeitknappheit auswirken könnten: Kulturelle/biographische Vorbedingungen, Einstellungen und Werthaltungen, welche Strategien im Umgang mit der Zeit beeinflussen können, Kraftquellen der Personen, Persönlichkeitseigenschaften und die Rolle von Finanziellem. Im Folgenden soll auf alle fünf Bereiche eingegangen werden.

1. Bei **kulturellen und biographischen Vorbedingungen** fällt auf, dass fünf von zwölf Personen von einer Kindheit oder Vergangenheit berichten, in denen sie entweder gewohnt waren selbst viel zu arbeiten (D2, D3) oder von viel arbeitenden Personen umgeben waren. Drei Personen davon sind auf einem Bauernhof aufgewachsen (D2, D4, D7). Eine Person spricht davon, dass ihr Vater schon immer hart gearbeitet habe (D1). Ein weiterer Befragter berichtet von seinem Vater, der momentan viel Zeit für die Pflege seiner Schwiegermutter aufwende, was er sehr bewundere (D3, Ab. 75). Aufgrund der vorliegenden Analyse können also bei ca. 40 % der befragten Personen möglicherweise Modelllernprozesse angenommen werden, welche das eigene Arbeitsverhalten beeinflussen und somit eine Ursache für das Erleben von Zeitdruck darstellen könnte. Eine 39-jährige Frau mit Migrationshintergrund berichtet beispielsweise von einem Gefühl der Überforderung, da sie von ihrer Heimat den in Österreich vorherrschenden Konkurrenz- und Leistungsdruck des Schulsystems nicht kenne. Sie wisse nicht, wie sie ihre Tochter darauf möglichst gut vorbereiten könne (D12, Ab. 682). Dieses Thema nimmt sehr viel Platz in ihren Erzählungen ein und könnte somit ein Faktor darstellen, der bei der Entstehung vom Erleben von Zeitdruck mit eine Rolle spielen könnte. Es wird deutlich, dass in einer weiteren Erforschung des Erlebens von Zeitdruck auch mögliche kulturell-biographische Besonderheiten nicht außer Acht gelassen werden sollten. Möglicherweise können sich kritische Lebensereignisse in der Biographie der Personen auf Einstellungen und Werthaltungen auswirken, welche ihrerseits wieder die Art der Zeitverwendung beeinflussen könnte. Eine Person berichtet vom Tod einer guten Freundin an Leukämie (D1), eine andere Person von der Chemotherapie des Vaters

(D5) und eine dritte Person erzählt, dass sie sich aufgrund des Todes ihres Stiefvaters vor zwei Jahren ebenfalls stark mit dem Tod auseinandersetzt (D8).

2. Solche Erlebnisse in der Biographie könnten bestimmte Gedanken, **Einstellungen und Werthaltungen** beeinflussen. Beispielsweise sind dies Gedanken an die Kürze des Lebens (D1, D2), Gedanken über die „richtige“ Zeitverwendung, (D1, D5, D6) oder an den eigenen Tod (D6). So meint ein 30-Jähriger zu der Frage nach seinen Wünschen und Zielen: „[...] Ich habe mir schon oft gedacht, was, was sollen meine letzten Worte sein. [...]. Dass du einfach zurückblicken kannst und sagen kannst, schön wars.“ (D6, Ab. 243). Eine sich daraus ableitende Hypothese wäre, dass die Bewusstheit der eigenen Endlichkeit oder eine Fokussierung auf die eigene „richtige“ Zeitverwendung in Verbindung steht mit einer höheren Wahrscheinlichkeit für das Erleben von Zeitdruck.

Allgemein können eigene Ansprüche oder Ziele, welche sich selbst gesetzt werden, als ein weiteres Feld zur Hypothesengenerierung verwendet werden. So könnte es sein, dass, je höher Ziele gesetzt werden oder je schwieriger sich eigene Ansprüche in der Alltagsgestaltung umsetzen lassen, desto wahrscheinlicher Zeitdruck und Zeitknappheit empfunden wird. Beispielsweise könnte eine Fokussierung auf das Ziel, glücklich zu sein (D8), immer positiv bleiben zu müssen (D5), einen Beruf ergreifen zu wollen, der glücklich macht (D3) oder möglichst schnell im Studium voranzukommen (D3) das Gefühl von Druck noch zusätzlich erhöhen oder zu Handlungen veranlassen, welche Zeitdruck wiederum fördern (mehr Prüfungen in weniger Zeit etc.). Weitere subjektive Überzeugungen, wie beispielsweise die Meinung, dass als Mutter die Kinder und die Familie an erster Stelle stehen sollten (D9, D12) könnten ebenfalls dazu führen, dass durch den Versuch diesen Anspruch an sich aufrecht zu erhalten, das Erleben von Zeitdruck verstärkt wird. Eine weitere Person aus ländlichem Gebiet ist in Bezug auf freiwilliges Engagement der Ansicht, dass „trotzdem jeder seinen Beitrag leisten muss, [weil] sonst funktioniert gar nichts“ (D4, Ab. 400). Obwohl der 37-jährige Familienvater im gesamten Interview kein einziges Mal über etwas Positives von seinen zeitaufwändigen Vereinstätigkeiten berichtet, könnte diese Überzeugung mit

dafür verantwortlich sein, dass er dennoch so viel Zeit investiert (D4) und infolgedessen von Zeitknappheit berichtet.

Ein weiteres Thema, welches in Verbindung mit dem Erleben von Zeitknappheit betrachtet werden könnte, ist die Einstellung zu sozialen Beziehungen. Diese sind in allen Interviews Thema, jedoch von sechs Personen wird ganz explizit die große Bedeutsamkeit von guten Beziehungen hervorgehoben (D1, D3, D6, D7, D9, D11). Obwohl positive zwischenmenschliche Beziehungen wesentlich zu unserem subjektiven Wohlbefinden beitragen, könnte es sein, dass eine zu starke Fixierung darauf zu einer Vernachlässigung von Zeiten für eigene Bedürfnisse führt (D1, D6). Eine weitere Hypothese wäre, dass gleichzeitig zu positiven Auswirkungen, welche Zeiten mit Familie, Freunden und Bekannten auf das subjektive Wohlbefinden haben, negative Effekte entstehen. Beispielsweise könnten dadurch Zeiten für andere Lebensbereiche, welche ebenfalls hohen subjektiven Wert besitzen, verringert werden.

3. Diese Beobachtung führt zu einer weiteren zentralen Hypothese, welche die **Kraftquellen** der Personen betrifft. Die Analyse der Kraftquellen kann einhergehen mit der Analyse von Tätigkeiten und Aktivitäten im privaten Bereich. Es wäre interessant die berichteten Kraftquellen der Personen bezüglich ihres Inhalts und ihrer Häufigkeiten zu untersuchen. Hierbei fällt auf, dass außer zwei Personen (D4, D8) von allen explizit erwähnt wird, dass sie Familie, Freunde oder andere Beziehungen als Kraftquelle auffassen oder explizit benennen, dass das Wohlbefinden Anderer wichtig für das eigene Wohlbefinden ist. Drei Personen nennen desweiteren ihren Glauben als große Kraftquelle (D2, D9, D11).

Eine allgemeine Hypothese in Bezug auf Ressourcen der Personen wäre: Je öfter Personen Zeit für ihre berichteten Kraftquellen aufwenden und je spezifischer diese sind, desto weniger scheint sie Zeitdruck zu belasten. Beispielsweise berichtet eine 32-jährige Mutter von vielen und regelmäßigen Tätigkeiten, die sie erfreuen. Sie berichtet von ihrer Gartentätigkeit (D7, Ab. 88, Ab. 144) davon, dass sie gern den Hasen zusieht (D7, Ab. 88), von den Gesprächen mit ihren Nachbarn (D7, Ab. 92, Ab. 144) und davon, den Sonntag gemütlich zu verbringen (D7, Ab. 160). Insgesamt scheint zwar Zeitknappheit ein negativer Faktor in ihrem Leben zu sein, der sich bei ihr jedoch nicht sehr

stark auf ihr subjektives Wohlbefinden auswirkt. Im Gegensatz dazu antwortet eine 39-jährige Frau, die ebenfalls Mutter ist, auf die Frage nach Kraftquellen: „Oh, na ja, müsste ich denken, also, ich weiß es nicht, aber wenn ich es wüsste, wäre ich glaub ich, wäre ich mehr in Balance, sag ich“ (D12, Ab. 430). Eine Hypothese in Bezug auf Kraftquellen und dem Erleben von Zeitknappheit lautet demzufolge: Je mehr oder je häufiger von Kraftquellen im Leben der Personen berichtet wird, desto weniger stark wirkt sich das Erleben von Zeitdruck auf das subjektive Wohlbefinden der Personen aus. So könnten Kraftquellen als Schutzfaktoren der Personen gesehen werden.

Möglicherweise können viele berichtete Kraftquellen einer Person ebenfalls zu einem Risikofaktor für das Erleben von Zeitknappheit werden. Je mehr Dinge, die als wertvoll erachtet werden, untergebracht werden müssen, desto knapper erscheint womöglich die Zeit dafür. Beispielsweise ist einem 28-jährigen Mann seine Freizeit sehr wichtig, was er immer wieder betont (D5). „Klettern ist super, aber nicht nur klettern [...], du kannst Schitouren gehen, du kannst Eisklettern gehen, du kannst hohe Berge besteigen [...] du kannst Bouldern gehen, du kannst einfach nur wandern gehen, du kannst mitm Radl einfach irgendwo auffahren, also es gibt so viele Facetten, dass dir eigentlich dann nie langweilig wird.“ (D5, Ab. 43). Die befragte Person meint selbst, dass „wennst sagst du tust zu viel arbeiten und zu viel, also du kannst einfach nicht mehr abschalten weilst einfach die Freizeit nicht mehr hast, die was du einfach (..) die was du einfach bräuchtest, besonders wenn dus gewöhnt bist, dass du viel Freizeitaktivitäten machst, dass dir das halt bald einmal abgeht [...]“ (D5, Ab. 39). Wenn positiv bewertete Tätigkeiten aufgrund von Zeitknappheit nicht ausgeführt werden können, kann sich dies im gleichen Maß negativ auf das subjektive Wohlbefinden der Personen auswirken. Sehr viele oder zeitaufwändige positiv bewertete Tätigkeiten können also, obwohl sie als Kraftquellen gesehen werden, ebenfalls ein Risikofaktor sein.

Anhand von diesen Beispielen sieht man, dass gerade in Bezug auf das subjektive Wohlbefinden und auf den Belastungsgrad der Personen im Zusammenhang mit Zeitdruck, die Ressourcen mitberücksichtigt werden sollten.

4. Das nächste Feld in Bezug auf intervenierende Bedingungen, welche Strategien im Umgang mit der Zeit oder das Erleben von Zeitdruck an sich beein-

fließen können, sind **Persönlichkeitseigenschaften**. Auch in Bezug auf die Frage nach verursachenden Bedingungen stehen sich die beiden Pole von umgebungsabhängigen und persönlichkeitsabhängigen Faktoren gegenüber. In Punkt 8.3.1.2 ist bereits erwähnt worden, dass alle zwölf Personen der vorliegenden Analyse unter Mehrfachbelastungen leiden. Insgesamt lassen sich jedoch auch in Bezug auf die Persönlichkeit zusätzliche Tendenzen erkennen, welche möglicherweise das Risiko für das Erleben von Zeitdruck erhöhen. Selbstberichtete Eigenschaften der Personen sind perfektionistische und gewissenhafte Tendenzen (D1, D4, D5, D9), „weil man einfach (.) man hängt sich ein, willst, dass es funktioniert und auf einmal bist der Tintifax und hast die ganze Verantwortung“ (D4, Ab. 404). Ein hohes Verantwortungsgefühl führt wie in der gerade zitierten Aussage möglicherweise dazu, mehr Zeit in spezifische Bereiche zu investieren und könnte somit wahrscheinlicher zu Zeitknappheit führen (D1, D10, D12). Der Anspruch an sich, alles richtig und gut machen zu wollen (D1, D9), sich über das Wohlbefinden anderer Gedanken zu machen oder eine Fokussierung auf Bedürfnisse anderer (D1, D5, D6, D10), die Abhängigkeit der eigenen Stimmung von der Stimmung anderer (D7, D9), nicht „Nein“ sagen zu können (D2, D6) oder sich von Anderen überbelasten zu lassen (D2) weisen eher auf einen selbstunsicheren Persönlichkeitstypus hin. Beispielsweise beschreibt sich ein 30-jähriger Befragter (D6) als kein Typ, der Streitigkeiten sucht und bei Konflikten immer versucht eine Lösung zu finden. Weiter nimmt er sich als einen Menschen wahr, der gerne unterstützt und hilft (D6) und immer das Positive sieht (D6). Auch zwei weitere Befragte nennen explizit, dass sie sich auf das Positive im Leben konzentrieren (D9, D1). Dies können positive und sozial anerkannte Eigenschaften sein, jedoch möglicherweise stellen sie auch einen Risikofaktor dar und fördern die Vernachlässigung eigener Bedürfnisse, was eine Wahrnehmung von knapper Zeit verstärken könnte. Bei der Erfassung von Zeitdruck stellt vor allem die Überzeugung positiv denken zu wollen, ein Problem dar. Vor allem in Fragebögen wäre es möglich, dass solche Personen auch zu positiveren Antwortmustern tendieren und damit ihre Belastungen abgeschwächt darstellen.

Bei fünf Personen kann man erkennen, dass sie sich viele Gedanken über ihr Leben oder auch Sorgen machen (D2, D4, D6, D8, D9). Ein 52-jähriger meint, dass seine Depression, die er vor Jahren gehabt hat, immer noch spürbar sei (D2, Ab. 47). Eine 28-jährige Mutter beschreibt ebenfalls Symptome von Depressivität („Erinnerungen, die kommen auf und dann merke ich, die reißen irgendwie, zahn mich ein bisschen owi und nehmen mich da ein bisschen nieder und dann bin ich eigentlich froh, wenn sie wieder weg sind. [...] Eher so ein Gefühl von einem nicht Handeln können und einem, irgendwie alles hängen lassen und nicht aktiv sein, sondern passiv [...]“ (D8, Ab. 60.)). Drei befragte Frauen erwähnen Mobbing in ihren Erzählungen (D8, D10, D11) und bei zwei Interviews scheinen die Befragten mit Selbstwertproblemen zu kämpfen (D9, D10). Die 21-jährige Studentin spricht beispielsweise von ihrer Angst zu versagen, dass es nicht genug ist, was sie tut (D9, Ab. 114), von dem Gedanken, dass sie mehr erreichen sollte und davon, dass es ihr nicht so vor- komme, als ob ihr Vater sie lieben würde (Ab. 142).

Zwei Befragte, ein 22-jähriger Student (D3) und eine 32-jährigen Mutter (D7) und Sozialarbeiterin, sprachen nicht über negative Persönlichkeitstendenzen, welche als Risikofaktoren für ein stärkeres Erleben von Stress aufgefasst werden könnten.

Insgesamt erscheint es wesentlich, auch Persönlichkeitsmerkmale näher zu beleuchten. Wenn Zeitdruck die Personen sehr belastet und ein zentrales Thema in ihrem Leben darstellt, dann kann davon ausgegangen werden, dass in den meisten Fällen **sowohl äußere Faktoren als auch Persönlichkeits-eigenschaften** in der Entstehung und Aufrechterhaltung des Stresserlebens beteiligt sind. Für weitere Untersuchungen bei der Entstehung von Zeitknappheit oder Zeitdruck wäre es fahrlässig nur eine Seite zu berücksichtigen, sondern es sollten beide Seiten erfragt werden. Besonders anhand von qualitativen Interviews könnte man spezifische Fragen stellen, um stattfindende Interaktionen beim Erleben von Zeitdruck zwischen Umwelt und Persönlichkeit besser zu verstehen.

5. Ein weiteres Feld, welches beim Erleben von Zeitdruck mitbeachtet werden sollte, ist die **Rolle von Finanziellem**. Es sollte sowohl die objektive finazi-

elle Lage als auch die subjektive Wahrnehmung der finanziellen Angelegenheiten beleuchtet werden. Welche Rolle Geld im alltäglichen Leben der befragten Personen spielt, könnte ein wichtiger Mediator sein, welcher das Erleben von Zeitdruck abschwächen oder verstärken kann.

Insgesamt sprechen alle zwölf Personen über Geld, was daran liegt, dass im Interviewleitfaden eine spezifische Frage bezüglich Geld und Besitz vorgesehen ist. Jedoch berichten fast alle Personen auch spontan von ihrer finanziellen Lage, was darauf hinweist, dass es allgemein ein zentrales Thema darstellt. Drei Personen geben keine Belastung durch Geld an: Eine Befragte gibt explizit an, keine finanziellen Sorgen zu haben, wobei „das Gefühl von Freiheit, das das finde ich auch, macht glücklich irgendwo“ (D8, Ab. 52). Ein 22-jähriger Student und ein 28-Jähriger assoziieren die Menge an zur Verfügung stehendem Geld mit ihrem Lebensstandard, wobei sie selbst keine finanziellen Belastungen oder Einschränkungen erwähnen (D5, D3). **Bei allen anderen neun Personen scheint Finanzielles einen negativen Faktor bezüglich ihres subjektiven Wohlbefindens darzustellen.** Vier Personen berichten davon Schulden abbezahlen zu müssen (D1, D9, D7, D11). Eine Studentin meint, jeden Cent umdrehen (D10, Ab. 238) und sich regelmäßig von ihren Freunden Geld ausborgen zu müssen (D10, Ab. 246). Für vier weitere Personen stellt Geld ein besonders bedeutendes und belastendes Thema dar, welches häufig angesprochen wird (D11, D7, D9, D4):. Eine alleinerziehende Mutter ist momentan auf Arbeitssuche und berichtet davon, zur Zeit mit nur 55 % ihres Gehalts auskommen zu müssen, was sie sehr zu spüren bekomme (D11, Ab. 71). Bereits in der Interviewerbeschreibung wird erwähnt, dass sich die Befragte aufgrund ihrer finanziellen Situation gerade „sehr unter Druck befindet“ (D 38, Ab. 38). Eine weitere Interviewte wirkt ebenfalls finanziell belastet, sie stellt sich die Frage, wie lange sie es sich noch leisten könne, nur Teilzeit zu arbeiten und führt weiter aus: „Ja, bissl Existenzängste einfach, dass, ich mein es ist immer alles gut gegangen und ich komm auch immer auf das zurück, aber (..) an sich denkt man schon drüber nach, weil es ist einfach eine große Verantwortung da, das Haus ist zum Zahlen, es sind die Kinder, die einfach viel Geld kosten, es wird nicht einfacher mit den Spritpreisen, und wir müssen einfach immer wieder gut rechnen, wie es sich aus-

geht und das macht Ängste“ (D7, Ab. 152). Sie spricht außerdem davon, dass sie ein schlechtes Gewissen habe, weil sie gerne ökologischer und nicht nur das Günstigste einkaufen würde, denn „wenn Geld keine Rolle spielen [würde], würde ich immer im Ökoladen einkaufen“ (D7, Ab. 168). Bei drei weiteren Personen ist zwar objektiv keine Geldknappheit erkennbar, jedoch sind mit Geld verbundene Themen scheinbar trotzdem Auslöser für negative Assoziationen. Beispielsweise belasten einen Befragten die Entscheidungen beim Hausbau, bei denen es um viel Geld geht (D6, Ab. 276), einen weiteren Interviewten beunruhigen die Schulden des Sohnes, weil „man durch das getrieben wird“ (D2, Ab. 87) und eine weitere Befragte spricht davon, dass sie allgemein von der Finanzkrise beunruhigt sei (D12, Ab 746).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sich die tatsächliche finanzielle Lage und die subjektive Wahrnehmung davon verschieden auf das Erleben von Zeitknappheit auswirken kann. Möglicherweise führen finanzielle Gründe tatsächlich zu einer anderen Zeitverwendung (Zwang Vollzeittätigkeit ausüben zu müssen, D7), in anderen Fällen kann sie auch das Gefühl von Getriebensein verstärken, obwohl keine von außen erkennbare bedrohliche Situation vorhanden wäre (z. B.: D2, macht sich Sorgen um Finanzen seines Sohnes). Festhalten lässt sich jedoch, dass in der vorliegenden Analyse **2/3 der Personen, welche sich von Zeitdruck belastet fühlen, ihre finanzielle Lage als eine beunruhigende Komponente ihres Lebens wahrnehmen.** Wie stark eine finanzielle Belastung wahrgenommen wird und welche Rolle dies beim Erleben von Zeitdruck und in Bezug auf das subjektive Wohlbefinden spielt, kann sehr schwierig anhand einer einfachen Einkommensangabe im Fragebogen erfasst werden: Erstens geben von Gesamtstichprobe nur 65,7 % der Personen ihr Einkommen überhaupt an und zweitens lässt sich rein an der Einkommenszahl nicht untersuchen, inwieweit das Einkommen für die Befriedigung der Bedürfnisse ausreicht. Um zu untersuchen, wie sehr sich finanzieller Druck auf den Lebensalltag der Personen und auf Entscheidungen bezüglich ihrer Zeitverwendung auswirkt, sind qualitative Interviews sehr gut geeignet.

8.3.1.4 Strategien im Umgang mit Zeitdruck

Bei Strategien im Umgang mit Zeitdruck stellt sich die Frage, wie die Personen mit dem Phänomen umgehen. Allgemein gibt es bezüglich Copingstrategien in der Forschung unterschiedliche Definitionsansätze. Beispielsweise wird eine Einteilung in „engagement coping“ und „disengagement coping“ vorgenommen (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Harding, Thompson & Wadsworth, 2001). „Engagement coping“ bedeutet, dass Menschen sich mit ihrer Stresssituation bewusst auseinandersetzen und durch bestimmte Anpassungsleistungen versuchen, den Stress zu vermindern oder ganz zu beseitigen. Dabei kann sich eine Person sowohl auf die Ursache des Stresses als auch auf die eigenen Gefühle fokussieren. Genauso ist es möglich, dass sie beides bei der Bewältigung berücksichtigt. Demgegenüber steht das sogenannte Vermeidungscoping, welches nach Compas et al. (2001) schädlich sei. Dabei wendet eine Person sich von der Ursache des Stresses und den eigenen Gefühlen ab und es finden keine aktiven Bewältigungsstrategien statt. Eine klare Abgrenzung in hilfreiche bzw. schädliche Copingstrategien ist jedoch nicht immer möglich. Es konnte nämlich nachgewiesen werden, dass auch Vermeidung in speziellen Situationen, beispielsweise beim Erleben von Traumata, sogar förderlich sein kann (Bonanno & Mancini, 2008).

Zu Strategien, wie mit Zeitdruck umgegangen wird, kann außerdem das transaktionale Stressmodell herangezogen werden (Lazarus & Launier, 1981), auf das bereits näher in Kapitel 3.3.2 eingegangen wurde. Wie oben beschrieben, bewertet eine Person in einer entsprechenden Situation diese zuerst im Hinblick auf deren subjektiv wahrgenommene Belastung („primary appraisal“) und im Anschluss daran werden die eigenen Ressourcen zur Bewältigung der Situation bewertet („secondary appraisal). Die Stärke der Bedrohung und die vorhandenen Ressourcen werden miteinander verglichen und im Fall von genügend Ressourcen wird eine Neubewertung der belastenden Situation durchgeführt (re-appraisal), was bereits einer bewertungsorientierten Copingstrategie entsprechen würde. Wenn die wahrgenommenen Ressourcen für die Bewältigung der Belastung nicht ausreichen, kann sich der Theorie entweder ein problem- oder emotionsorientiertes Bewältigungsverhalten anschließen (Lazarus & Launier, 1981). Problemorientiertes Coping bezieht sich darauf, ein Problem, in diesem Fall Zeitknappheit, zu lösen, beispielsweise durch akti-

ves Handeln. Emotionsorientiertes Coping bezieht sich darauf, das subjektive emotionale Erleben zu verbessern, beispielsweise durch positives Denken oder durch Vermeidung.

In Bezug auf die Erfassung der Bewältigungsmechanismen beim Erleben von Zeitdruck kann zwar eine Anlehnung an die Modelle stattfinden, jedoch fällt es schwer, eine Trennung der verschiedenen Bewertungsphasen in den Interviews nachzuvollziehen. Über qualitative Interviews können jedoch allgemein sehr gut Bewertungen („appraisal“) des Erlebens von Zeitdruck erfasst werden. Im Hinblick auf die Frage, mit welchen Strategien tatsächlich auf das Erleben von Zeitknappheit reagiert wird, gibt es eine relativ große Varianz an Aussagen (siehe Kapitel 7.2). Durch Interviews lässt sich mehr über bewertungsorientiertes und emotionsorientiertes Coping erfahren als über problemorientiertes Coping. Um problemorientierte Copingstrategien noch genauer zu untersuchen, könnten fokussierte Interviews hilfreich sein.

Zu den Ergebnissen der vorliegenden Analyse kann gesagt werden, dass bei allen Personen explizit negative Konsequenzen von Zeitknappheit oder negative Bewertungen genannt werden. Diese beziehen sich hauptsächlich auf die Beschreibung von Mehrfachbelastungen (D2, D3, D5, D6, D8, D9, D11, D12). Die Personen beschreiben viele negative Konsequenzen oder viele Aufgaben und Pflichten, die mit Zeitdruck zusammenhängen (siehe auch Kapitel 7.2). In Relation zu anderen Bewertungen nehmen sie den größten Anteil der Interviews ein. Möglicherweise besteht darin, über Negatives offen zu sprechen und sich dessen bewusst zu sein, ebenfalls ein emotionsbezogener Bewältigungsmechanismus.

In Bezug auf problemorientierte Copingmechanismen gehen nur zwei Personen darauf ein, wie sie die Ursachen von Zeitkonflikten versucht haben zu ändern: Der 28-jährige wechselte ein halbes Jahr nach dem Tod einer guten Freundin seine Arbeitsstelle, mit dem Ziel dabei mehr Zeit für sich und seine Partnerin zur Verfügung zu haben (D1, Ab. 88). Desweiteren erzählt die 21-jährige Studentin, eine Therapie begonnen zu haben, hauptsächlich deshalb, weil sie mit Stress nicht so gut umgehen könne (D10, Ab. 39), wobei nicht genau darauf eingegangen wird, welche Art von Stress. Ansonsten geht keine der Personen auf einen Versuch von Veränderung der Ursachen von Zeitknappheit ein. Auf die Gegenwart bezogen werden eher Bemü-

hungen geschildert, wie auf Zeitknappheit reagiert wird, beispielsweise durch Verzicht auf Urlaub (D2, D12) oder Versuche, alles unterzubringen (D2, D3, D7).

Es scheint, dass bei der herkömmlichen Beschreibung von Bewältigungsmechanismen die Zeitperspektive vernachlässigt wird. Zukünftige Veränderungen oder zukunftsbezogene Vorstellungen oder Vorsätze werden nämlich ebenfalls relativ häufig genannt und könnten eine emotionsfokussierte Bewältigungsstrategie darstellen. Beispielsweise werden für die Zukunft die Vorsätze genannt, später einmal einen Beruf zu ergreifen, in welchem man die Arbeitszeit besser einteilen kann (D5), später mehr Zeit für seinen Sohn und sich selbst aufwenden zu wollen (D6) oder wieder anzufangen Gitarre zu spielen, wenn mehr Zeit ist, oder sich eine Auszeit zu nehmen (D10). Außerdem wird der bewusste Vorsatz genannt, sich in Zukunft ein wenig mehr auszuruhen zu wollen (D12). Interessant ist in diesem Zusammenhang die lange Zeitperspektive oder das Verschieben von subjektiv positiv Bewertetem in die Zukunft. Dies wird von fünf Personen genannt (D1, D4, D6, D11, D12). Ein 37-jähriger Mann meint zu den Vereinstätigkeiten, die ihn scheinbar zeitlich sehr belasten: „Und da denke ich mir auch, ewig mache ich das nicht. Da sage ich, Ehrenamt 15, 20 Jahre, dann können sie mich auch.“ (D4, Ab. 384,) oder „dann in 10 Jahren oder so haben wir es fein da. Brauchen wir nichts mehr tun oder ist so die größte Arbeit gemacht und wir tun einmal das, was wir gern tun“ (D1, Ab. 184) oder der Kommentar bezüglich des großen Wunsches einer Frau auf Selbstversorgerbasis leben zu wollen: „Das sind eh nur mehr zehn oder elf Jahre und, ja, das ist noch eine große Vision von mir“ (D11, Ab. 115). Die Konsequenz, die ein solcher Blick in die Zukunft haben könnte, wird deutlich an der folgenden Aussage: „Nachdem ein Ende in Sicht ist, nimmt man die Zeit und Nerven in Kauf“ (D6, Ab, 279). Möglicherweise hilft der Blick in die Zukunft dabei, die momentane Situation besser zu ertragen oder zu akzeptieren („Das ist halt so“ (D3, Ab. 235)). Die Frage, ob diese Projizierung von Positivem in die Zukunft überhaupt einen hilfreichen Bewältigungsmechanismus darstellt und ob dieser vermehrt bei Personen auftritt, welche in der Gegenwart belastet sind oder welche unter Zeitknappheit leiden, wäre interessant zu untersuchen. Möglicherweise tritt eine Zukunftsbezogenheit vermehrt dann auf, wenn in der Gegenwart keine Möglichkeit wahrgenommen wird, die Situation zu verändern.

Auch geäußerte Wünsche der Personen nach mehr Zeit für sich enthalten eine Zukunftsdimension und könnten eine Form einer emotionsbezogenen Bewältigungs-

strategie darstellen. Sie werden häufig geäußert und sind näher dargestellt in Kapitel 7.2.4.

Desweiteren finden Umbewertungen der Personen statt, beispielsweise indem das Positive an einer an sich negativen Situation explizit betont wird (D1, Ab. 76-80) oder häufiger, indem die Belastung der Situation abgeschwächt oder beschönigt dargestellt wird (D2, Ab. 127, Ab. 51; D6, Ab. 235; D12, Ab. 696, Ab. 462). Häufig wird auch das Wort „ein bisschen“ verwendet, wie „[ich hätte] gerne ein bisschen mehr Freiraum (D8, Ab. 82), „Zeit zum Entspannen ein bisschen.“ (D12, Ab. 392), „ein bisschen im Stress dadurch“ (D2, Ab. 155), Weitere Beispiele dafür sind zu finden unter D2 (Ab. 159), D3 (Ab. 79), D12 (Ab. 678), D12 (Ab. 402), D2 (Ab. 51), D9 (Ab. 58). Die Verwendung von „ein bisschen“ stellt jedoch wahrscheinlich weniger eine bewusste Umbewertung dar, als eher eine Art und Weise, wie sozial erwünscht kommuniziert wird, eventuell um bescheidener zu wirken.

Ein weiterer Bewältigungsmechanismus könnte die Suche nach Erklärungen oder Ursachen für das Erleben von Zeitknappheit sein. Bei sechs Personen fällt auf, dass sie (nicht nur, aber mitunter) internale Attributionen von Zeitdruck vornehmen, wie „[...] weil ich nie, ich kann fast nicht nein sagen, ja. Wenn mich jemand fragt, dann traue ich mich nicht“ (D2, Ab. 155) oder „Ich vermisse mehr Zeit für mich, aber das liegt an mir, weil ich bin auch nicht so, dass du dich ohne schlechtes Gewissen auf die Couch setzt“ (D6, Ab. 355). Weitere Textstellen sind zu finden im Interview D5 (Ab. 71), D9 (Ab. 70), D10 (Ab. 30) und D12 (Ab. 306, Ab. 678).

Ungefähr gleich häufig fällt auf, wie äußere Ursachen zur Erklärung von Zeitknappheit herangezogen werden, entweder auf gesellschaftlicher Ebene (D3, Ab. 115) oder auf persönlicher Ebene. Es werden Erklärungen genannt, wie: Dass man im Alter langsamer wird (D2, Ab. 51), dass dich die anderen „gleich am Krawattel“ haben, wenn man will, dass etwas funktioniert (D4, Ab. 404), dass man ja nicht damit rechnen kann, alleinerziehend zu sein (D11, Ab. 71) oder das der große Arbeitsaufwand gerechtfertigt ist, weil das letzte Jahr wichtig in der Schullaufbahn der Tochter war (D12, Ab. 678).

An diesen Ausführungen wird deutlich, dass zwar Umbewertungen, Abschwächungen oder die Suche nach Erklärungen für Zeitknappheit stattfinden, jedoch keineswegs in dem großen Ausmaß, in welchem die Personen von negativen Auswirkungen und negativen Situationen, welche durch Zeitknappheit verursacht werden,

sprechen. Es lässt sich also insgesamt annehmen, dass die Personen, wenn sie Zeitknappheit wirklich als zentrales Problem in ihrem Leben wahrnehmen, dies relativ deutlich zum Ausdruck bringen und im Vergleich **mehr negative Bewertungen aussprechen als Situationen zu beschönigen und sozial erwünscht zu antworten**. Wenn Zeitdruck Personen tatsächlich stark belastet, wird dies mit hoher Wahrscheinlichkeit aus qualitativen Interviews erkennbar, wobei die Häufigkeit und die Spontanität, mit der das Thema aufgegriffen wird, als ein Hauptprädiktor für den Belastungsgrad beim Erleben von Zeitdruck gesehen werden kann. Diese Schlussfolgerung gilt jedoch nur für die zwölf Personen aus der Gruppe „Zeitdruck“. Diese Personen können auf der Dimension des Zeitdruckerlebens als extrem hoch eingestuft werden. Bei den 26 Personen aus der Gruppe „Zeitknappheit“ kann zwar angenommen werden, dass sie sich weniger belastet von Zeitknappheit fühlen, da sie weniger häufig und weniger negativ über das Erleben von Zeitknappheit sprechen, jedoch ist die Reliabilität, mit welcher die Zuteilung zu dieser Gruppe stattgefunden hat, geringer als bei der Gruppe „Zeitdruck“. Gerade bei den 26 Personen der Gruppe „Zeitknappheit“ wären fokussierte Interviews hilfreich, mit Hilfe derer spezifischere Fragen gestellt werden könnten, um zu untersuchen, wie belastend Zeitknappheit tatsächlich wahrgenommen wird.

8.3.1.5 Auswirkungen von Zeitdruck auf das subjektive Wohlbefinden

Im letzten Bereich dreht es sich um die Frage, inwieweit sich Auswirkungen von Zeitdruck auf das subjektive Wohlbefinden erfassen lassen. Bereits in Kapitel 6.3 ist darauf eingegangen worden, dass sich die Gruppe „Zeitdruck“ in Bezug auf ihre Selbsteinschätzung von Glück und Zufriedenheit nicht signifikant von den anderen gebildeten Gruppen unterscheidet. Durchschnittlich gesehen schätzen sich die Personen der Gruppe „Zeitdruck“ im Vergleich zu den restlichen drei Gruppen am zweitzufriedensten und gleichzeitig am unglücklichsten ein (siehe Kapitel 6.3). Obwohl sie bei den Glückseinschätzungen die niedrigsten Werte aufweisen, kann daraus nicht geschlossen werden, dass das Erleben von Zeitdruck die Ursache dafür darstellt. Einen kausalen Schluss kann auch ein qualitatives Interview nicht gewährleisten, jedoch können durch qualitative Interviews weitere wichtige Indikatoren, aus welchem sich der Belastungsgrad der Person erkennen lässt, gewonnen werden. Solche Indikatoren wären: Zentralität des Themas (Häufigkeit der Nennungen, An-

zahl der spontanen Nennungen), Lebensbereiche, in denen es zu Konflikten kommt und weitere negative geschilderte Auswirkungen, die aus Zeitdruck resultieren.

In Bezug auf die Auswirkungen von Zeitknappheit auf das subjektive Wohlbefinden sollte untersucht werden, wie sehr die Personen selbst einen Zusammenhang zwischen dem Erleben von Zeitknappheit und ihrem subjektivem Wohlbefinden sehen. In der vorliegenden Analyse wird das subjektive Wohlbefinden zwar nicht von allen, jedoch trotzdem von fünf Personen explizit in einen direkten Zusammenhang mit Zeitdruck gebracht (D3, D5, D6, D10, D12). Ein indirekter Zusammenhang wird bei allen Interviews deutlich. Ein direkte Verbindung wird von den Befragten vor allem auf Fragen des Interviewenden nach Einflussfaktoren auf die Stimmung hergestellt: „Ja, derzeit in einer schlechten [Anm.: Stimmung], hab Prüfungen jetzt [...] hab viel zu tun (.) drum ist, bin ich eher gestresst derweil“ (D3, Ab. 129), oder „Genau, momentan ist [Anm.: das Wohlbefinden] ein bissl gesunken, weil einfach (.) viel zamkommt [...]“ (D5, Ab. 167). Einen indirekten Zusammenhang lässt sich vor allem über Aussagen der Lebensbereiche herstellen, von denen wahrscheinlich ist, dass sie für das subjektive Wohlbefinden bedeutend sind. Zeitkonflikte (D11, D7, D8), wenig Erholungszeit oder allgemein wenig Zeit für subjektiv Positives (D1, D2, D10, D11, D12), Konflikte mit nahestehenden Personen oder gesundheitliche Probleme (D9, D12, D3) sind Themen, die relativ häufig beschrieben werden. Die Erfassung dieser genannten Belastungen stellt einen weiteren Indikator dar, durch welchen man auf das subjektive Wohlbefinden der Personen schließen kann.

IV Diskussion und Ausblick

Im letzten Teil der vorliegenden Arbeit werden methodische und inhaltliche Überlegungen zum Thema des Erlebens von Zeitknappheit und Zeitdruck präsentiert. Abschließend wird ein Ausblick über mögliche zukünftige oder wünschenswerte Entwicklungen gegeben.

Zu den Erfassungsmethoden kann gesagt werden, dass es sinnvoll erscheint, auf verschiedene Methoden zurückzugreifen. In der vorliegenden Arbeit wurden die Vorteile einer qualitativen Erfassung zu einigen Punkten genannt. Der Hauptvorteil von qualitativen Methoden besteht in der Möglichkeit, das Erleben von Zeitdruck oder Zeitknappheit ganzheitlich und im Zusammenhang mit anderen Bereichen zu verstehen. Auf diese Weise erhält man Hinweise auf weiteren Forschungsbedarf. Die Komplexität der vielfältigen Erlebnis- und Reaktionsweisen von Zeitknappheit können am ehesten mit offenen Interviews erfasst werden. Durch Fragebögen würde man durch die strenge Vorgabe eines Rahmens höchstwahrscheinlich weniger Informationen erhalten. Auch scheinen die Interaktionen zwischen den Lebensbedingungen der Personen, ihrer Wahrnehmung davon und die Auswirkungen auf das subjektive Wohlbefinden höchst komplex. Beispielsweise wird aus der vorliegenden Analyse deutlich, dass bestimmte Lebensbedingungen selten nur Auswirkungen in eine Richtung haben. In manchen Fällen hat beispielsweise eine positive Bewertung und ein höheres Engagement im Beruf nicht nur positive Auswirkungen, sondern es führt möglicherweise auch dazu, mehr Zeit zu investieren, was eher Zeitknappheit bedingen könnte. Genauso können vielfältige Hobbies und Tätigkeiten außerhalb des beruflichen Lebens, die normalerweise mit positiven Auswirkungen verbunden sind (regelmäßige soziale Kontakte etc.) ebenfalls zu einer höheren Wahrnehmung von Stress beitragen. Einfache Zusammenhänge repräsentieren selten das tatsächliche subjektive Erleben der Personen. Durch qualitative Interviews kann man untersuchen, welche subjektiven Überzeugungen Personen bezüglich ihrer Zeitverwendung haben, welche Bedeutung sie ihr beimessen und welche Auswirkungen dies auf ihre Verhaltensweisen hat. Besonders im Hinblick auf das Verstehen des subjektiven Wohlbefindens der Personen spielen viele Faktoren eine Rolle, die durch qualitative Interviews besser in Zusammenhang gebracht werden können als durch quantitative Methoden.

Der Grad der wahrgenommenen Belastung kann sehr gut durch qualitative Interviews erfasst werden. Nicht nur die beschriebenen Konsequenzen von Zeitknappheit auf den Lebensalltag, sondern auch die Häufigkeit und die Spontanität, mit der von Zeitknappheit oder deren Auswirkungen in Interviews berichtet wird, können wertvolle Indikatoren für den Belastungsgrad der Personen sein. Jedoch können nicht nur Belastungen, welche durch Zeitknappheit entstehen, erfasst werden. Genauso interessant wäre es, näher zu untersuchen, wodurch das Erleben von Zeitknappheit hauptsächlich verursacht wird. Wie bereits erwähnt leben alle Personen aus der Gruppe „Zeitdruck“ mit Doppel- oder Mehrfachbelastungen. Zusätzlich scheinen sie durchschnittlich weniger belastbar als Personen aus der Gruppe „Zeitknappheit“. Außerdem erwähnt ein Großteil dieser Gruppe, dass Geld eine beunruhigende Komponente in ihrem Leben spielt. Diese Kombination aus verschiedenen Risikofaktoren könnte eine Ursache für die besonders zentrale Belastung durch Zeitknappheit sein. Um solche Risikogruppen zu identifizieren ist es so essentiell, alle wesentlichen belastenden Bereiche zu erfassen. Wie mit Zeitknappheit sowohl kognitiv, emotional und auf der Verhaltensebene umgegangen wird und welcher Ressourcen sich die Person dabei bedient, spielt für die Bewältigung von Zeitknappheit eine Rolle. Alle diese Faktoren nehmen Einfluss darauf, wie sich Zeitknappheit auf das subjektive Wohlbefinden auswirkt. Zeitknappheit kann sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf die Personen haben, wobei es wichtig ist, Belastungen und Ressourcen möglichst individuell gegenüberzustellen und bei jedem Einzelnen abzuwägen, inwieweit sie das subjektive Wohlbefinden beeinflussen.

Jedoch scheint auch der Einsatz von Fragebögen äußerst sinnvoll. In einem narrativen Interview werden beispielsweise manchmal belastende Lebensumstände der Personen, welche im Zusammenhang mit dem Erleben von Zeitknappheit stehen könnten, überhaupt nicht angesprochen. Es ist schwierig zu beurteilen, ob dieses Nicht-Ansprechen daraus resultiert, dass es für die Person so selbstverständlich ist und deswegen nicht mehr bewusst im Erleben repräsentiert wird oder ob es die Person tatsächlich nicht belastet und deswegen nicht erwähnt wird etc.. In qualitativen Interviews werden wichtige Informationen, die zu einer validen Erfassung von Zeitknappheit notwendig sind, nicht immer gegeben. Ein 52-jähriger Mann berichtet beispielsweise nur zufällig davon, dass er jeden Tag zwei Stunden zu seiner Arbeitsstelle pendeln muss (D2, Ab. 127). Ein weiterer Befragter wird bereits in der Kurz-

beschreibung der Interviewerin folgendermaßen charakterisiert: „Er war gepflegt, wirkte aber etwas müde, was jedoch kein Wunder war, schließlich hatte er einen anstrengenden Arbeitstag hinter sich der sehr lange dauerte (D6, Ab. 20).“ Der Befragte erwähnt auch selbst das „späte Heimkommen“ (D6, Ab. 235), jedoch wäre es möglich gewesen, dass diese wichtige Information nicht gegeben wird. Um eine Erfassung von objektiven Risikofaktoren für das Erleben von Zeitdruck, wie Überstunden, unregelmäßige Arbeitszeiten, Mehrfachbelastungen zu gewährleisten, ist deswegen die Vorgabe eines standardisierter Fragebogen ökonomisch und sinnvoll. Desweiteren kann durch das explizite Nachfragen in Fragebögen oder in Interviews eine Untererfassung des Phänomens vermieden werden.

Ein Zusatzvorteil für qualitative Interviews liegt außerdem in der kurzen Beschreibung der Interviewsituation, die sich am Anfang jedes Interviews befinden. Die Feststellung der Interviewerin, dass der Befragte müde aussieht nach einem langen Arbeitstag (D6) oder dass eine weitere Befragte, um keine Zeit zu verlieren, während des Interviews ihrem AMS-Ordner durchgehen will (D11), könnten ebenfalls wertvolle Hinweise auf das Ausmaß der Belastung liefern.

Obwohl der Einsatz von Zeittagebüchern in der vorliegenden Arbeit nicht untersucht worden ist, stellen sie ebenfalls eine sehr hilfreiche Alternative in der Untersuchung und bei der Erfassung von Zeitknappheit dar. Bereits oben wurde auf die Bedeutung der Ressourcen der Personen eingegangen. Beispielsweise eine Gegenüberstellung von Zeiten, welche positiv und Zeiten, welche negativ bewertet werden, das Ausmaß dieser Zeiten, die Häufigkeit von positiv bewerteten Tätigkeiten, die Häufigkeit von Pausen und Erholungszeiten, die Anzahl und Bewertung verschiedener Aktivitäten etc. liefern gleichzeitig objektive und subjektive Informationen, mit denen interessante Zusammenhänge der Zeitverwendung und des Erlebens von Zeitknappheit untersucht werden können. Um ganz spezifische Erlebens- und Verhaltensweisen von Zeitknappheit oder Zeitdruck näher zu untersuchen, wären Ereignistagebücher eine Alternative.

Bei der Analyse der Aussagen zum Erleben von Zeitknappheit und Zeitdruck wurden ca. 2/3 der Aussagen zu Gefühlen, spezifischen Gedanken, Verhaltensweisen und Wünschen und Zielen in Bezug auf Zeitknappheit geäußert. Ein weiteres Drittel bestand in objektivierbaren Äußerungen, wie zum Beispiel von vielen oder zu vielen

Aufgaben und Pflichten oder von negativen Konsequenzen von Zeitknappheit. Es werden also sowohl subjektive Erlebnis- und Verhaltensweisen als auch eher objektivierbare Äußerungen zu Zeitknappheit getätigt. Bei einer Konstruktion von Fragebögen sollte demnach sowohl die subjektive Seite („Ich fühle mich häufig gestresst“ etc.) als auch eine eher objektivierbare Seite („Ich habe nicht genügend Urlaub“ etc.) berücksichtigt werden.

Konkret in Bezug auf die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit ergeben sich folgende Hinweise für eine Erfassung von Zeitknappheit und Zeitdruck: Von 70 Personen der Gesamtstichprobe nennen insgesamt 38 Personen Zeitknappheit oder Zeitdruck, ohne dass eine spezifische Frage dazu in dem Interviewleitfaden vorhanden wäre. Eventuell lässt sich sogar eine größere Verbreitung in der Population annehmen. Möglicherweise ist die Stichprobe in dem Sinne verzerrt, dass Personen, welche unter Zeitdruck leiden, eher weniger häufig an einer relativ zeitaufwändigen Untersuchung teilnehmen. Unabhängig von diesem Faktor, ist das Erleben von Zeitknappheit oder Zeitdruck in der vorliegenden Arbeit bei 54 % der Personen Thema und man kann somit davon ausgehen, dass es sich um ein alltägliches Phänomen in der Bevölkerung handelt. Aus dieser Zahl lässt sich die Wichtigkeit ablesen, Zeitknappheit oder Zeitdruck oder Zeitwohlstand als einen Indikator zur Erfassung des subjektiven Wohlbefindens aufzunehmen. Beispielsweise wurde von der Statistik Austria das Projekt „Wie geht's Österreich“ initiiert mit dem Ziel, anhand von bestimmten Wohlstands- und Fortschrittsindikatoren ein möglichst ganzheitliches Bild über Entwicklungen in Österreich zu liefern und möglichst alle Dimensionen von Wohlstand und Fortschritt abzubilden. Im Bereich der Lebensqualität wurde zwar der Indikator „Freizeit“ mit aufgenommen, jedoch wäre überlegenswert, ob nicht der Faktor Zeit noch stärker als bisher berücksichtigt werden sollte. So stammen die Daten zu diesem Indikator aus der Zeitverwendungserhebung (TUS), in welcher Personen eine Woche lang zu ihren Aktivitäten befragt werden. Obwohl positiv anzumerken ist, dass Zeit überhaupt einen Indikator darstellt, wäre es hilfreich, auch subjektive Einschätzungen der Personen über ihre zur Verfügung stehende Zeit zu erfassen.

In der vorliegenden Arbeit wurden Personen, bei denen das Erleben von Zeitknappheit oder Zeitdruck ein nennenswertes Thema darstellt, in zwei Gruppen unterteilt:

„Zeitknappheit“, „Zeitdruck“. Bezüglich der soziodemographischen Daten, wird in der Literatur davon ausgegangen, dass ein höherer Bildungsgrad, jüngere Personen bis 39 Jahre, Personen in städtischen Gebieten und Frauen eine höhere Wahrnehmung von Zeitdruck aufweisen (Statistik Austria, 2010). Tendenziell stimmen diese Ergebnisse mit der Gruppe „Zeitknappheit“ überein. Es befinden sich tendenziell mehr Frauen in dieser Gruppe, tendenziell mehr Personen aus städtischen Gebieten und es befinden sich dort deutlich mehr Personen mit einem höheren Bildungsabschluss. Der Median des Alters liegt bei 31,5 Jahren. Diese Beobachtungen lassen sich jedoch nicht übertragen auf die Gruppe „Zeitdruck“. In dieser Gruppe befinden sich gleich viele Männer und Frauen, gleich viele Personen aus städtischen und aus ländlichen Gebieten und mehr Personen mit einem niedrigeren Bildungsabschluss. Der Median bezüglich des Alters ist ähnlich ausgeprägt (31 Jahre). Es wird also deutlich, dass sich die beiden Gruppen hinsichtlich ihrer soziodemographischen Charakteristika voneinander unterscheiden.

Möglicherweise entsteht die Diskrepanz zwischen den Ergebnissen der Statistik Austria und der vorliegenden Arbeit durch die geringeren Fallzahlen der vorliegenden Analyse. Es sind nur zwölf Personen in der Gruppe „Zeitdruck“ untersucht worden. Die Ursachen könnten jedoch auch in der Art der Erfassung liegen. Beispielsweise äußern sich Männer in der vorliegenden qualitativen Analyse weniger häufig über spezifische emotionale Auswirkungen von Zeitknappheit als Frauen. Bei Fragebögen könnte dies dazu führen, dass sie Items mit emotionalem Inhalt als weniger zutreffend empfinden und seltener ankreuzen. Das muss jedoch nicht zwangsläufig bedeuten, dass sie weniger belastet wären. Sie tätigen deskriptiv sogar mehr Aussagen als Frauen zum Thema Zeitknappheit. Eine weitere Möglichkeit wäre, dass gerade Personen, welche sich stark von Zeitdruck belastet fühlen, zwar in qualitativen Interviews viel und häufig über die negativen Auswirkungen berichten, jedoch bei einer direkten Nachfrage und einer Selbsteinschätzung eher zu Umbewertungen, Relativierungen und Beschönigungen neigen könnten. Ebenso könnten Personen aus ländlichen Gebieten es eher als normal empfinden viel zu arbeiten und geben, trotz Belastung, geringere Bewertungen an.

In der vorliegenden Arbeit sind alle Personen der Gruppe „Zeitdruck“ Doppel- oder Mehrfachbelastungen ausgesetzt. Gleichzeitig kann jedoch angenommen werden,

dass die psychische Belastbarkeit durchschnittlich in der Gruppe „Zeitdruck“ geringer ausgeprägt ist als bei Personen aus der Gruppe „Zeitknappheit“. Eventuell tendieren Personen, welche unbelastbarer sind, eher dazu in Fragebögen zur Mitte tendierende Antworten zu geben als psychisch belastbarere Personen. Hierbei handelt es sich jedoch nur um Hypothesen, da in der vorliegenden Arbeit keine Analyse von Fragebögen stattgefunden hat.

Das sinnstiftende Ziel einer validen und reliablen Erfassung von belastenden Lebensumständen sollte es sein, eine Grundlage für politische oder individuelle Veränderungen zu schaffen. Mit den folgenden Überlegungen soll ein Ausblick auf zukünftig mögliche und wünschenswerte Entwicklungen gegeben werden.

Wie bereits erwähnt, könnte es Ziel sein, Risikogruppen, für welche Zeitdruck eine sehr starke Belastung darstellt, zu identifizieren. Die Kombination von finanziellen Belastungen, einem niedrigeren Bildungsabschluss und psychische Vulnerabilität erhöht besonders die Wahrscheinlichkeit, unter weiteren durch Zeitdruck verursachten Belastungen zu leiden. Es gibt Autoren, die die Meinung vertreten, dass gerade bei unterprivilegierten Gesellschaftsgruppen der Zusammenhang zwischen Zeitdruck und einer niedrigeren physischen und psychischen Gesundheit besonders groß ist (Strazdins, 2011). Durch eine Identifizierung solcher Risikogruppen könnten vor allem zuerst politische Gegenmaßnahmen ergriffen werden, wie einer autonomeren Gestaltung der festgeschriebenen Arbeitszeiten (z. B. mögliche kürzere Arbeitszeiten während Schulferien), generell kürzere Arbeitszeiten, Gleitzeiten, flexiblere Kindertagesstätten- und Kindergartenöffnungszeiten, eine höhere (finanzielle) Unterstützung von Alleinerziehenden etc.. Dies würden nicht nur tatsächliche strukturelle Zeitkonflikte abschwächen, sondern könnte ebenfalls das Kontrollgefühl der Personen bezüglich ihrer Zeitverwendung erhöhen, was als ein wesentlicher Faktor gesehen wird, welcher das Gefühl von Zeitdruck reduziert (Zuzanek, 2004).

Öffentliche Zeitstrukturen bestimmen unser Leben. Aus der wissenschaftlichen Forschung wird deutlich, dass Zeitstrukturen weder unveränderbar vorgegeben noch kulturell gleich sind (siehe Kapitel 1.3). Die Zeitschrift „Time & Society“ meint dazu: „[Temporal norms] should be made a key object of public consideration, political debate and democratic will-formation.“ Tatsächlich wird in Österreich über zeitliche Strukturen diskutiert, beispielsweise mit der „Allianz für den freien Sonntag“

(<http://www.freiersonntag.at/>). Von politischer Seite finden Auseinandersetzungen mit dem Thema Zeit bisher hauptsächlich auf Familien bezogen statt. Im achten Familienbericht der deutschen Bundesregierung wird explizit eine Erhöhung der Zeitsouveränität gefordert. Zeitsouveränität wird in diesem Bericht bezeichnet als eine Verwendung von Zeit, welche „unabhängig von strukturellen Einflüssen und Einwirkungen Dritter individuell so gestaltet werden kann, dass sie die subjektive Lebensqualität steigert“ (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 2012, S. 8). Man erkennt, dass zeitpolitische Maßnahmen bereits diskutiert werden und um solche Debatten zu verstärken ist eine regelmäßige und fundierte Erhebung von zeitlichen Anforderungen und dem Erleben von Zeitknappheit und Zeitdruck eine notwendige Grundlage.

Bisher ist vor allem die Wichtigkeit einer Identifizierung von Risikogruppen angesprochen worden, jedoch in Anbetracht der immer größer werdenden zeitlichen Anforderungen der heutigen Gesellschaft, wird im Achten Familienbericht der deutschen Bundesregierung insgesamt eine Stärkung der individuellen Zeitkompetenz gefordert. Das Ziel lautet, „dass alle Menschen die Kompetenz erhalten, ihre Zeit selbstverantwortlich so zu strukturieren, dass ihre Handlungsziele und Präferenzen dadurch möglichst gut verwirklicht werden“ (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 2012, S. 143). Eine weitere Empfehlung des Berichts lautet, dass ein selbstverantwortlicher Umgang mit Zeit in die Lehrpläne der Schulen mit aufgenommen werden sollte.

Was bedeutet jedoch Zeitkompetenz im praktischen Alltag? Wie lässt sich eine Balance zwischen verschiedenen Lebensbereichen auf individueller Ebene erreichen? Was ist ein guter Umgang mit Zeit? Wie kann Zeit so verwendet werden, dass es zu subjektivem Wohlbefinden beiträgt? Zu diesen sehr konkreten Fragen gibt es wenig Forschung in der Psychologie. Selbst in therapeutischen Settings wird nach Szollos (2009) auf Literatur des Zeitmanagements zurückgegriffen und weniger auf Erkenntnisse aus der psychologischen Forschung. In der vorliegenden Arbeit schildern Personen, die Zeitknappheit oder Zeitdruck erfahren, in vielen Fällen, wie sie versuchen damit umzugehen. Vertiefende Forschung zu der Frage, was geeignete und hilfreiche Copingmechanismen darstellen, um mit Zeitknappheit umzugehen und wie diese entwickelt werden können, wäre eine wünschenswerte Richtung.

Abschließend lässt sich sagen, dass auf individueller, ebenso wie auf gesellschaftlicher Ebene, eine Bewusstmachung von zeitlichen Strukturen und der eigenen Zeitverwendung wesentlich ist. Die Voraussetzungen dafür, ein Leben mit einer möglichst selbstbestimmten Zeitverwendung führen zu können, sollte Ziel politischer Anstrengungen sein und trägt entscheidend zur Lebensqualität und dem subjektiven Wohlbefinden bei. Auf individueller Ebene ist es ebenso unmittelbar mit dem subjektiven Wohlbefinden verbunden, bewusst und selbstbewusst Kontrolle über die eigene Zeitverwendung und sein eigenes Lebenstempo gewinnen zu können (Wittman, 2012). Eine fundierte Erfassung von Zeitknappheit und des Erlebens von Zeitknappheit bildet für alle diese Anstrengungen eine wesentliche Voraussetzung.

V Zusammenfassung

Die vorliegende Diplomarbeit findet im Rahmen eines Projektes der MODUL Universität unter der Leitung von Dr. Ivo Ponocny statt. Das Projekt beschäftigt sich mit dem Zusammenhang zwischen den Lebensbedingungen, der Lebensqualität und dem subjektiven Wohlbefinden der Personen und dabei entstehenden Messproblematiken. Die Daten der vorliegenden Diplomarbeit stammen aus dem Datenpool dieses Gesamtprojektes.

Die vorliegende Diplomarbeit befasst sich mit der empirischen Erfassbarkeit des Erlebens von Zeitknappheit und Zeitdruck. Das übergeordnete Ziel der Arbeit besteht darin, anhand von qualitativen Interviews mögliche Probleme bei der Erfassung von Zeitknappheit und Zeitdruck zu explorieren.

In der ersten Fragestellung geht es darum, die Charakteristika der vorliegenden Gesamtstichprobe von 70 Personen zu beschreiben und mit Ergebnissen der Statistik Austria zu vergleichen. Dazu wurde eine Klassifizierung der qualitativen Interviews in vier Gruppen vorgenommen: „Keine Zeitknappheit, Zeitwohlstand“, „Zeitknappheit als kein nennenswertes Thema“, „Zeitknappheit“ und „Zeitdruck“. In Bezug auf die gebildeten Gruppen gibt es Hinweise darauf, dass Personen mit höherem Bildungsgrad eher von Zeitknappheit berichten, wohingegen sich bei der Gruppe „Zeitdruck“ keine wesentlichen Unterschiede bezüglich Stadt/Land, Geschlecht oder Bildungsgrad feststellen lassen. Bei subjektiven Glücks- und Zufriedenheitseinschätzungen der Personen lassen sich keine signifikanten Unterschiede bezüglich der Gruppeneinteilung, jedoch trotzdem eine gewisse Schichtung erkennen: Personen der Gruppe „keine Zeitknappheit, Zeitwohlstand“ schätzen sich durchschnittlich sowohl am glücklichsten als auch am zufriedensten ein, wohingegen Personen in der Gruppe „Zeitdruck“ sich am unglücklichsten, jedoch am zweitzufriedensten einschätzen.

Die zweite Fragestellung zielt darauf ab, Schilderungen der befragten Personen im Zusammenhang mit dem Erleben von Zeitdruck und Zeitknappheit näher zu untersuchen, um darauf aufbauend Hinweise für die Konstruktion eines Fragebogens zu erhalten. Anhand einer qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2010) sind dabei 248 Aussagen von 38 Personen, welche sich zu Zeitknappheit oder Zeitdruck äu-

ßern, untersucht worden. Fünf Hauptbereiche konnten gebildet werden: Gefühle und Gefühlszustände, Wünsche und Ziele, spezifische Gedanken, Verhaltensweisen und objektivierbare Beschreibungen. Dabei fällt in allen Bereichen eine große Varianz der Aussagen auf. Am häufigsten werden Schilderungen im Bereich der objektivierbaren Beschreibungen getätigt. Außerdem fallen Unterschiede in den Schilderungen zwischen Männern und Frauen und zwischen Personen aus der Gruppe „Zeitknappheit“ und „Zeitdruck“ auf.

Die dritte Fragestellung bezieht sich auf die Entwicklung eines Kategoriensystems, anhand welchem sich ganzheitlich das Erleben von Zeitdruck untersuchen lassen könnte. Durch eine Anlehnung an die Methode der Grounded Theory sollten möglichst relevante Bereiche, welche in einem Zusammenhang mit dem Erleben von Zeitdruck stehen, exploriert werden. Hierbei bestand das Ziel vor allem in der Hypothesengenerierung. Um eine ganzheitliche Exploration des Erlebens von Zeitdruck vorzunehmen, könnten folgende Bereiche berücksichtigt werden: Form und Art von Zeitdruck, objektivierbare Bedingungen, die Zeitverwendung strukturieren, intervenierende Bedingungen, Strategien im Umgang mit Zeitdruck und Konsequenzen in Bezug auf das subjektive Wohlbefinden.

In der Diskussion wird auf die Vorteile bei der Erfassung von Zeitdruck und Zeitknappheit durch eine Kombination von qualitativen und quantitativen Methoden hingewiesen und weiterer Forschungsbedarf anhand von Beispielen aufgezeigt.

Abbildungsverzeichnis

<i>Abbildung 1.</i> Struktur des Zeitbewusstseins (adaptiert nach Plattner, 1990).....	4
<i>Abbildung 2.</i> Häufigkeiten der Personen pro Kategorie mit $n = 70$. n entspricht der Stichprobengröße.....	46
<i>Abbildung 3.</i> Häufigkeiten der Personen pro Kategorie für Männer ($n = 35$) und Frauen ($n = 35$). n entspricht der Stichprobengröße.....	47
<i>Abbildung 4.</i> Häufigkeiten der Personen pro Kategorie für städtische ($n = 35$) und ländliche ($n = 35$) Gebiete. n entspricht der Stichprobengröße.....	49
<i>Abbildung 5.</i> Häufigkeiten der Personen pro Kategorie für jüngere Personen ($n = 38$) und ältere ($n = 32$) Personen. n entspricht der Stichprobengröße.....	50
<i>Abbildung 6.</i> Häufigkeiten der Personen pro Kategorie für Personen mit niedrigerem ($n = 37$) und höherem ($n = 33$) Bildungsgrad. n entspricht der Stichprobengröße. ..	51
<i>Abbildung 7.</i> Häufigkeiten pro Kategorie für Personen, die mit keinem Kind im Haushalt leben ($n = 51$) und Personen, die mit einem Kind oder mehreren Kindern im Haushalt leben ($n = 19$). n entspricht der Stichprobengröße.....	53
<i>Abbildung 8.</i> Häufigkeiten der Personen pro Kategorie für ledige, geschiedene und verwitwete Personen ($n = 37$) und für verheiratete Personen und Personen in einer Lebensgemeinschaft ($n = 33$). n entspricht der Stichprobengröße.....	54
<i>Abbildung 9.</i> Häufigkeiten der Aussagen pro Kategorie für Personen mit Zeitknappheit ($n = 119$) und Personen mit Zeitdruck ($n = 129$). n entspricht der Anzahl der Aussagen.	75
<i>Abbildung 10.</i> Häufigkeiten der Aussagen pro Kategorie für Männer ($n = 137$) und Frauen ($n = 111$). n entspricht der Anzahl der Aussagen.	76
<i>Abbildung 11.</i> Kodierparadigma (aus Strübing, 2008, S. 28).....	107
<i>Abbildung 12.</i> Beispielauszug aus dem Transkript D12 zur Veranschaulichung der Transkriptionsregeln nach Dresing und Pehl (2011).....	158

Tabellenverzeichnis

<i>Table 1.</i> Kreuztabelle zur Darstellung der Merkmalskombination Familienstand x Kinderanzahl im Haushalt mit $n = 26$ der Gruppe „Zeitknappheit“ und $n = 12$ Personen der Gruppe „Zeitdruck“. n entspricht der Stichprobengröße.....	55
<i>Table 2.</i> Kreuztabelle zur Darstellung der Merkmalskombination Familienstand x Stadt/Land mit $n = 32$ der Gruppe „Keine Zeitknappheit“ und $n = 38$ Personen der Gruppe „Zeitknappheit“/„Zeitdruck“. n entspricht der Stichprobengröße.....	56
<i>Table 3.</i> Kreuztabelle zur Darstellung der Merkmalskombination Familienstand x Alter mit $n = 26$ der Gruppe „Zeitknappheit“ und $n = 12$ Personen der Gruppe „Zeitdruck“. n entspricht der Stichprobengröße.	57
<i>Table 4.</i> Kreuztabelle zur Darstellung der Merkmalskombination Kinderanzahl und Geschlecht mit $n = 12$ Personen der Gruppe „Zeitdruck“. n entspricht der Stichprobengröße.....	57
<i>Table 5.</i> Kreuztabelle zur Darstellung der Merkmalskombination Kinderanzahl und Geschlecht mit $n = 32$ Personen der Gruppe „Keine Zeitknappheit“ und $n = 38$ Personen der Gruppe „Zeitknappheit“/„Zeitdruck“. n entspricht der Stichprobengröße.....	58
<i>Table 6.</i> Kreuztabelle zur Darstellung der Merkmalskombination Bildung x Stadt/Land für die Gruppe „Keine Zeitknappheit“ ($n = 32$) der Gruppe „Zeitknappheit“ und „Zeitdruck“ ($n = 38$). n entspricht der Stichprobengröße.....	58
<i>Table 7.</i> Kreuztabelle zur Darstellung der Merkmalskombination Stadt/Land und Geschlecht mit $n = 12$ Personen der Gruppe „Zeitdruck“. n entspricht der Stichprobengröße.....	59
<i>Table 8.</i> Glücks- und Zufriedenheitsschätzungen pro Gruppe.....	60
<i>Table 9.</i> Aussagen ($n = 55$) der Personen zur Schilderung von Gefühlen oder Gefühlszuständen im Zusammenhang mit dem Erleben von Zeitknappheit oder Zeitdruck. n entspricht der Anzahl der Aussagen.....	79
<i>Table 10.</i> Aussagen ($n = 23$) der Personen zur Schilderung von spezifischen Gedanken oder subjektiven Überzeugungen im Zusammenhang mit dem Erleben von Zeitknappheit oder Zeitdruck. n entspricht der Anzahl der Aussagen.....	83

<i>Tabelle 11.</i> Aussagen ($n = 31$) der befragten Personen zur Schilderung von Wünschen und Zielen im Zusammenhang mit dem Erleben von Zeitknappheit oder Zeitdruck. n entspricht der Anzahl der Aussagen.	86
<i>Tabelle 12.</i> Aussagen ($n = 52$) der Personen zur Schilderung von spezifischen Verhaltensweisen im Zusammenhang mit dem Erleben von Zeitknappheit oder Zeitdruck. n entspricht der Anzahl der Aussagen.	90
<i>Tabelle 13.</i> Objektivierbare Schilderungen der Personen zu Zeitknappheit oder Zeitdruck ($n = 87$).	95

Literaturverzeichnis

- Aaker, J. L., Rudd, M. & Mogilner, C. (2011). If money doesn't make you happy, consider time. Research Paper, 1-19. Zugriff am 08.05.2013 von http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=1706968
- Aveni, A. (1991). *Rhythmen des Lebens. Eine Kulturgeschichte der Zeit*. Klett-Cotta: Stuttgart.
- Avni-Babad, D., & Ritov, I. (2003). Routine and the perception of time. *Journal of Experimental Psychology: General*, 132 (4), 543–550. DOI: 10.1037/0096-3445.132.4.543
- Brooker, A. & Hyman, I. (2010). *A Report of the Canadian Index of Well-Being. Time use*. Waterloo. Zugriff am 09.05.2013 von <https://uwaterloo.ca/canadian-index-wellbeing/our-products/domains/time-use>
- Bianchi, S. M. (2011). Family change and time allocation in American families. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 638 (1), 21–44. DOI: 10.1177/0002716211413731
- Bonanno, G. A. & Mancini, A.D. (2008). The Human Capacity to Thrive in the Face of Potential Trauma. *Pediatrics*, 121, 369–375.
- Boniwell, I. (2005). Beyond time management: how the latest research on time perspective and perceived time use can assist clients with time-related concerns. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 3 (2), 61–74. Zugriff am 21.04.2013.
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2012). *Zeit für Familie. Familienzeitpolitik als Chance einer nachhaltigen Familienpolitik. Achter Familienbericht*. Zugriff am 09.05.2013 von <http://www.bmfsfj.de/BMFSFJ/Service/Publikationen/publikationen,did=186954.html>
- Busch, W. (1943). *Sämtliche Werke. Band 6*. Braun & Schneider: München.
- Claessens, B. J., van Eerde, W., Rutte, C. G. & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36, 255–275. Zugriff am 26.03.2013. DOI: 10.1108/00483480710726136
- Claessens, B. J., van Eerde, W., Rutte, C. G. & Roe, R. A. (2004). Planning behavior and perceived control of time at work. *Journal of Organizational Behaviour*, 25, 937–950. Zugriff am 21.04.2013. DOI: 10.1002/job.292
- Compas, B. E., Connor-Smith, J.K., Saltzman, H., Thomsen, A., & Wadsworth, M.E. (2001). Coping With Stress During Childhood and Adolescence: Problems, Progress, and Potential in Theory and Research. *Psychological Bulletin*, 127, 87–127.
- Csikszentmihalyi, M. & Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4, 185–199. Zugriff am 28.03.2013.

- Csikszentmihalyi, M. & Nakamura, J. (2009). Flow Theory and Research. In: Snyder, C. (2009). *Oxford Handbook of positive psychology*. Oxford University Press: Oxford.
- Cummins, R. A. (2000). Income and subjective well-being: A review. *Journal of Happiness Studies*, 1, 133–158. Zugriff am 15.04.2013.
- Darley, J. M., & Batson, C. D. (1973). From Jerusalem to Jericho: A study of situational and dispositional variables in helping behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 27, 100–108.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542–575. Zugriff am 23.04.2013
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302. Zugriff am 23.04.2013
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57, 119–169. Zugriff am 16.04.2013
- Easterlin, R. A. (1973). Does Money Buy Happiness? *The Public Interest*, 30, 3–10.
- Eurofound (2010). *The European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions (Eurofound). Family life and work. Second European Quality of Life Survey*. Publications Office of the European Union: Luxemburg. Zugriff am 09.05.2013 von <http://www.eurofound.europa.eu/publications/htmlfiles/ef1002.htm>
- Eurofound.(2012) *Third quality of life survey – Quality of life in Europe: Impacts of the crisis*. Publications Office of the European Union: Luxemburg. Zugriff am 09.05.2013 von <http://www.eurofound.europa.eu/publications/htmlfiles/ef1264.htm>
- EU-SILC, Datenerhebung (2011). Statistik Austria. *Datenerhebung EU-SILC im Jahr 2011. Erhebungsunterlagen und Plausibilitäts-Checks*. Zugriff am 05.06.2013 von https://www.statistik.at/web_de/frageboegen/private_haushalte/eu_silc/index.html#index4
- Eid, M. & Diener, E. (2004). Global Judgments of Subjective Well-Being: Situational Variability and Long-Term Stability. *Social Indicators Research* 65, 3, 245–277.
- Eriksson, L., Rice, J.M., & Goodin, R.E. (2007). Temporal aspects of life satisfaction. *Social Indicators Research*, 80 (3), 511–533.
- Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C. & Colette, H. (2008) Time Perspective and Correlates of Wellbeing. *Time & Society*, 17 (1), 47–61. Zugriff am 26.03.2013. DOI: 10.1177/0961463X07086304
- Dresing, T. & Pehl, T. (2011). Praxisbuch Transkription. *Regelsysteme, Software und praktische Anleitung für qualitative ForscherInnen*. (3. Aufl.). Marburg: Eigenverlag.

- Droit-Volet, S. & Meck, W. H. (2007). How emotions colour our perception of time. *Trends in cognitive sciences*, 11 (12), 504–513. Zugriff am 27.03.2013. DOI: 10.1016/j.tics.2007.09.008
- Fraisse, P. (1985). *Psychologie der Zeit: Konditionierung, Wahrnehmung, Kontrolle, Zeitschätzung, Zeitbegriff*. München: Ernst Reinhardt Verlag.
- Francis-Smythe, J. & Roberston, I. (1999). Time-related individual differences. *Time & Society*, 8 (2), 273–292. Zugriff am 27.03.2013. DOI: 10.1177/0961463X99008002004
- Fröhlich, W. D. (2008). *Wörterbuch Psychologie*. (26., überarbeitete und erweiterte Auflage). München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Garhammer, M. (1999). *Wie Europäer ihre Zeit nutzen. Zeitstrukturen und Zeitkulturen im Zeichen der Globalisierung*. Ed. Sigma, Rainer Bohn Verlag: Berlin.
- Glaser, B. G. & Strauss, A. L. (1998). *Grounded Theory. Strategien qualitativer Forschung*. Verlag Hans Huber: Bern.
- Goodin, R. E., Rice, J. M., Bittman, M. & Saunders, P. (2005). The time-pressure illusion. Discretionary time vs. free time. *Social indicators research*, 73, 43–70. Zugriff am 14.04.2013. DOI: 10.1007/s11205-004-4642-9
- Grondin, S. (2010). Timing and time perception: A review of recent behavioral and neuroscience findings and theoretical directions. *Attention, Perception & Psychophysics*, 72 (3), 561–582. Zugriff am 11.04.2013. DOI: 10.3758/APP.72.3.561
- Gross, P. (1994). *Die Multioptionsgesellschaft*. Frankfurt am Main: Edition Suhrkamp.
- Hamermesh, D. S., & Lee, J. (2007). Stressed out on four continents: Time crunch or yuppie kvetch? *The review of economics and statistics*, 89 (2), 374–383. Zugriff am 15.04.2013.
- Hinz, A. (2000). *Psychologie der Zeit. Umgang mit Zeit, Zeiterleben und Wohlbefinden*. Münster: Waxman Verlag.
- Höge, T. (2009). When work strain transcends psychological boundaries: an inquiry into the relationship between time pressure, irritation, work–family conflict and psychosomatic complaints. *Stress and Health*, 25, 18–25. Zugriff am 14.04.2013. DOI: 10.1002/smi.1226
- Jüttemann, G. (2004). *Psychologie als Humanwissenschaft. Ein Handbuch*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Kahneman, D., Krueger, A.B., Schkade, D.A., Schwarz, N., & Stone, A.A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. *Science*, 306, 1776–1780. DOI: 10.1126/science.1103572
- Kahnemann, D., & Krueger, A. B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal of Economic Perspectives*, 20 (1), 3–24.
- Kasser, T. & Sheldon, K. M. (2009). Time affluence as a path toward personal happiness and ethical business practice: Empirical evidence from four studies. *Journal of Business Ethics*, 84, 243–255. DOI 10.1007/s10551-008-9696-1

- Kaufman-Scarborough, C. & Lindquist, J. D. (1999). Time management and polychronicity. Comparisons, contrasts, and insights for the workplace. *Journal of Managerial Psychology* 14 (3/4). Zugriff am 27.03.2013.
- König, C. J. & Kleinmann, M. (2007). Time management problems and discounted utility. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 141 (3), 321–334. Zugriff am 21.04.2013. DOI: 10.3200/JRLP.141.3.321-336
- Lazarus, R. S. & Launier, R. (1981): Stressbezogene Transaktion zwischen Person und Umwelt. In: J.R. Nitsch (Hrsg.): *Stress - Theorien, Untersuchungen, Massnahmen*. Bern: Huber, S. 213–259.
- Lazarus, R.S. Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Levine, R. V., & Norenzayan, A. (1999). The pace of life in 31 countries. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 30, 178–205. Zugriff am 14.04.2013.
- Levine, R. V. (1998). *Eine Landkarte der Zeit. Wie Kulturen mit Zeit umgehen*. Piper: München.
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41, 3-13. Zugriff am 03.06.2013.
- Lohman-Heislah, A. (2012). *Stressreport Deutschland 2012*. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Zugriff am 09.05.2013 von <http://www.baua.de/de/Publikationen/Fachbeitraege/Gd68.html>
- Lyubomirski, S., King, L. & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131 (6), 803–855. DOI: 0.1037/0033-2909.131.6.803
- Martin, M., Sadlo, G. & Stew, G. (2006). The phenomenon of boredom. *Qualitative Research in Psychology* 3 (3), 193–211. Zugriff am 28.03.2013. DOI: 10.1191/1478088706qrp066oa
- Mayring, P. (2010). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. (11., aktual. u. neu bearb. Aufl.). Weinheim: BeltAb.
- Mogilner, C. (2010). The pursuit of happiness: Time, money, and social connection. *Psychological Science*, 21, 1348–1354.
- Mogilner, C., Chance, A. B. & Norton, M. I. (2012). Giving Time gives you time. *Psychological Science*, 23 (10), 1233–1238. DOI: 10.1177/0956797612442551
- Morgenroth, O. (2008). *Zeit und Handeln. Psychologie der Zeitbewältigung*. Kohlhammer: Stuttgart.
- Merten, J. (2003). *Einführung in die Emotionspsychologie*. (1. Auflage). Kohlhammer: Stuttgart.
- Merz, J. (2002). Time and Economic Well-Being: A Panel Analysis of Desired Versus Actual Working Hours. *Review of Income and Wealth*, 48, 317-346.
- Merz, J. & Rathjen, T. (2009). Time and income poverty – An interdependent multidimensional poverty approach with German time use diary data. *SOEPpapers on multidisciplinary panel data research*, Forschungsinstitut Freie Berufe, Universität Lüneburg. Zugriff am 14.04.2013 von <http://ssrn.com/abstract=1476845>

- Plattner, I. E. (1990). *Zeitbewusstsein und Lebensgeschichte. Theoretische und methodische Überlegungen zur Erfassung des Zeitbewusstseins*. Roland Asanger Verlag Heidelberg: Heidelberg.
- Plattner, I. E. (1993). *Zeitstreß. Für einen anderen Umgang mit der Zeit*. Kösel: München.
- Ponocny, I., Weismayer, C., Dressler, S. & Stross, B. (2012). *About validity of subjective survey responses: Description of a methodological pilot study*. Department for Applied Statistics and Economics, MODUL Private University Vienna.
- Raml, R. (2012). Der Österreichischer Arbeitsgesundheitsmonitor: Hoher Zeitdruck, monotone Arbeit, unsichere Zukunft: Rund 40 Prozent der Arbeiter/-innen sind psychisch stark belastet. Zugriff am 08.05.2013 von http://www.arbeiterkammer.com/bilder/d184/PKU_Arbeitsgesundheitsmonitor_12122012.pdf
- Revers, W. J. (1985). *Psyche und Zeit. Das Problem des Zeiterlebens in der Psychologie*. Universitätsverlag Anton Pustet: Salzburg - München.
- Rinderspacher, J. P. (2000). Zeitwohlstand in der Moderne. *Veröffentlichungsreihe der Querschnittsgruppe Arbeit & Ökologie beim Präsidenten des Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung, P00-502*. Zugriff am 26.04.2013 von <http://hdl.handle.net/10419/50297>
- Robinson, J. P. & Godbey (1999). *Time for Life: The surprising ways Americans use their time*. University Park: Pennsylvania State University Press.
- Rosa, H. (2003). Social acceleration: Ethical and political consequences of a desynchronized high-speed society. *Constellations*, 10 (1), 3-33. Zugriff am 14.02.2013.
- Rosa, H. (2012). *Weltbeziehungen im Zeitalter der Beschleunigung. Umriss einer neuen Gesellschaftspolitik*. Suhrkamp: Berlin.
- Rosa, H. & Hassan, R. Editorial. *Time & Society*, 21 (3), 283–284. Zugriff am 13.07.2013. DOI: 0.1177/0961463X12467099
- Roxburgh, S. (2004). There Just Aren't Enough Hours in the Day: The Mental Health Consequences of Time Pressure. *Journal of Health and Social Behaviour*, 45, 115–131. Zugriff am 24.02.2013. DOI: 10.1177/002214650404500201
- Statistik Austria (2009). *Zeitverwendung 2008/2009. Ein Überblick über geschlechtsspezifische Unterschiede*. Endbericht der Bundesanstalt Statistik Österreich an die Bundesministerin für Frauen und Öffentlichen Dienst. Zugriff am 21.05.2013 von http://www.statistik.at/web_de/statistiken/soziales/zeitverwendung/zeitverwendungserhebung/index.html
- Statistik Austria (2010). *Projekt „Wohlbefinden“*. Bericht an das Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft. Zugriff am 09.05.2013 von http://www.statistik.at/web_de/statistiken/soziales/zeitverwendung/zeitwohlstand/index.html
- Statistik Austria (2011). *Zeitwohlstand 2008/09. Aussagen zum subjektiven Zeitempfinden*. Zugriff am 09.05.2013 von

http://www.statistik.at/web_de/statistiken/soziales/zeitverwendung/zeitwohland/054923.html

- Stiglitz, J. E., Sen, A., Fitoussi, J.-P. (2009). Report by the Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress. Zugriff am 08.05.2013 von <http://stiglitz-sen-fitoussi.fr/en/index.htm>.
- Steel, P. (2007). The Nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-Regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133 (1), 65–94. Zugriff am 27.03.2013. DOI: 10.1037/0033-2909.133.1.65
- Stevenson, B. & Wolfers, J. (2008). Economic growth and subjective well-being: reassessing the Easterlin paradox. *Nber Working Paper Series*, 14282. Zugriff am 22.04.2013 von <http://www.nber.org/papers/w14282>
- Strübing, J. (2008). *Grounded Theory: Zur sozialtheoretischen und epistemologischen Fundierung des Verfahrens der empirisch begründeten Theoriebildung*. (2. Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Szollos, A. (2009). Toward a psychology of chronic time pressure. Conceptual and methodological review. *Time & Society*, 18, 332–350. Zugriff am 08.02.2013. DOI: 10.1177/0961463X09337847
- Wittman, M. & Lehnhoff, S. (2005). Age effects in perception of time [Abstract]. *Psychological Reports*, 97, 921-935. Zugriff am 12.04.2013. DOI: 10.2466/pr0.97.3.921-935
- Yan, L. L., Liu, K., Matthews, K. A., Daviglius, M. L., Ferguson, T. F., & Kiefe, C. I. (2003). Psychosocial factors and risk of hypertension. *Journal of the American Medical Association*, 290, 2138–2148. Zugriff am 16.04.2013. DOI: 10.1001/jama.290.16.2138
- Zauberman, G., Levav, J., Diehl, K. & Bhargave, R. (2010). 1995 feels so close yet so far: the effect of event markers on subjective feelings of elapsed time. *Psychological Science*, 21 (1), 133-139. DOI: 10.1177/0956797609356420
- Zimbardo, P. G. & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable, individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77 (6), 1271–1288. Zugriff am 26.03.2013.
- Zuzanek, J. (1998). Time use, time pressure, personal stress, mental health, and life satisfaction from a life cycle perspective. *Journal of Occupational Science*, 5 (1), 26–39. Zugriff am 13.04.2013.
- Zuzanek, J. (2000). *The effects of time use and time pressure on child-parent relationships*. Research report submitted to Health Canada. Waterloo: Optium Publications. Zugriff am 15.04.2013 von http://s3.amazonaws.com/zanran_storage/www.phac-aspc.gc.ca/ContentPages/4612305.pdf
- Zuzanek, J. (2004). Work, leisure, time-pressure and stress. In J. T. Haworth & A. J. Veal (Hrsg.), *Work and leisure*. (S. 123–144). New York: Routledge.

Anhang

Zuordnung der Interviewbezeichnungen

Zufriedenheit	Zeitknappheit, nennenswertes ma	kein The-	Keine Zeitknappheit	Zeitdruck
W1 = KG21	N1 = A25		K1 = A2	D1 = R36
W2 = KG20	N2 = G18		K2 = G40	D2 = R39
W3 = G28	N3 = G46		K3 = KS21	D3 = R49
W4 = R45	N4 = M12		K4 = KS6	D4 = SB9
W5 = A19	N5 = M47		K5 = M36	D5 = M17
W6 = KS3	N6 = R5		K6 = R6	D6 = A42
W7 = WD13	N7 = WD14		K7 = A12	D7 = KG14
W8 = WG30	N8 = F47		K8 = WG48	D8 = WM32
	N9 = M3		K9 = G17	D9 = WM36
	N10 = M6		K10 = M13	D10 = G19
	N11 = F19		K11 = M7	D11 = A6
	N12 = A18		K12 = A38	D12 = WG33
	N13 = KG2		K13 = SB6	
	N14 = WS11		K14 = KG10	
	N15 = WS17		K15 = R42	
	N16 = A32		K16 = WG35	
	N17 = SB21		K17 = G22	
	N18 = KG16		K18 = G26	
	N19 = R50		K19 = G27	
	N20 = R46		K20 = R48	
	N21 = WG26		K21 = WG36	
	N22 = WM29		K22 = M22	
	N23 = WM30		K23 = M23	
	N24 = F25		K24 = WD16	
			K25 = WS14	
			K26 = G30	

Beispielsauszug aus einem Transkript

475	
476	I: Ist es für Ihre Zufriedenheit wichtig wie Sie dann ausschauen? #00:32:05-7#
477	
478	E: (...) Hm, <u>so</u> wichtig auch nicht, also wichtiger ist <u>doch</u> Gesundheit. Also, so gesehen, ja. #00:32:15-9#
479	
480	I: Aber wenn Sie dann (...) besser aussehen, für sich (...) was tun, [gehts Ihnen da besser]? #00:32:18-9#
481	
482	E: [Ich fühl mich da wohler]. Oh ja, Ich fühl mich dann ein bisschen anders. Es ist auch so (...) Ich habs gern (-) #00:32:26-1# auch wenn die Chefin besser gekleidet, also nicht nur in den Jeans, schauen alle, so (...). Dann hab ich so eine (...) strenge Vorgesetzte gesehen, die läuft auch immer in Jeans, und dann hat sie wirklich so ein (...) dieses normale Schwarze angehabt, also die hat umwerfend ausgeschaut. [(lacht)]. Also, das ist dann so ein Wow-Effekt, und manchmal wird man drauf angesprochen, und gibts ein Lächeln, das ist ein bisserl anders, also ich hab dann auch schon Tage erlebt, da hab ich manchmal Urlaub genommen, wirklich so hinaus, <u>okay</u> , genieße heute den Tag in vollen Zügen, also es ist (...) u n g l a u b l i c h wie die Leute, diese <u>Verkäuferin</u> , weil manche, also (...) es gibt manche Verkäuferin, (-) #00:33:02-6# mir graust hineinzugehen, weil so unfreundlich, sonst, und an diesem sogenannten Tag wo ich gut drauf, ist sogar <u>die</u> so nett und unterwürfig, (lacht) also , ich hab solche Tage <u>auch</u> erlebt, aber das hängt so stark mit dem eigenem Wohlbefinden zusammen, aber dass es so einen <u>Einfluss</u> hat auf <u>andere</u> , #00:33:20-0#
483	
484	I: [(lacht)] Wahrscheinlich, ja, ja, #00:33:19-3#
485	
486	E: Das ist (...) ja. Also ich habs erlebt und ich weiß es geht (lacht). #00:33:24-6#
487	
488	I: Ja. Vergleichen Sie sich manchmal mit anderen, weil Sie vorhin das mit der Chefin erwähnt haben? #00:33:31-2#

Abbildung 12. Beispielsauszug aus dem Transkript D12 zur Veranschaulichung der Transkriptionsregeln nach Dresing und Pehl (2011).

Transkriptionsregeln nach Dresing und Pehl (2011):

- Artikulation wird der Schriftsprache angepasst, Dialektausdrücke beibehalten
- Vermuteter Wortlaut bei schlecht verständlichen Stellen in Klammer, beispielsweise: „Das ist (ja ein Blödsinn)“
- Unverständliches mit ungefährender Länge in Klammer, beispielsweise: „(---)“
- Pro Sekunde ein Punkt in Klammer, beispielsweise: „(.....)“
- Nonverbale Aktivitäten in Klammer, beispielsweise: „(lacht)“, „(hustet)“
- Gleichzeitiges Sprechen mit eckiger Klammer kennzeichnen (siehe oben ab Absatz 480)
- Abbruch von begonnene Sätze oder Wörter mit einem Strich kennzeichnen, beispielsweise: „Nein, da-“
- Unterstreichen von besonders betonten Wörtern, beispielsweise: „Ja“

- Sehr gedehnte Sprechweise mit Leerzeile zwischen den Buchstaben kennzeichnen, beispielsweise: „u n g l a u b l i c h“
- Andere Aktivitäten mit Pfeilen kennzeichnen, beispielsweise „>Telefon läutet>“
- Anonymisierung

Leitfaden für das biographische Interview

Thema der Befragung sind die die Lebensbedingungen oder die Umstände, mit denen Sie leben, und inwiefern diese sich auf Ihre Befindlichkeit auswirken. Ich möchte Sie nochmals darauf hinweisen, dass Sie uns nichts erzählen müssen, was Sie nicht möchten. Es gibt auch keine richtigen oder falschen Antworten, wir sind daran interessiert, wie Sie persönlich die Dinge wahrnehmen. Alle Antworten werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Ich möchte Sie bitten, mir zu erzählen, wie Ihr Leben verlaufen ist. Am besten beginnen Sie, mit ihrer Kindheit, und erzählen dann nach und nach, was sich so zugetragen hat, bis heute. Sie können sich dafür ruhig Zeit nehmen, wobei ich Sie bitten würde, mir die guten und schlechten Zeiten in Ihrem Leben zu beschreiben.

Nachfragen:

1. Beeinflussen Sie gewisse Erlebnisse noch immer?
2. Bitte erzählen Sie mir, was Ihnen besonders wichtig in Ihrem Leben in Bezug auf Ihr Wohlbefinden ist.
 - Woraus beziehen Sie Kraft?
3. Worauf legen Sie in Ihrem Leben keinen Wert mehr, was Ihnen früher wichtig war? Worauf legen Sie jetzt mehr wert, was Ihnen früher unwichtig war?
4. Gibt es Gefühle oder Gedanken, die Sie schon Ihr Leben lang begleiten, bzw. immer wieder kommen? Können Sie diese bitte beschreiben?
5. Was beeinflusst derzeit Ihre Stimmung?
 - Gibt es dafür einen speziellen Auslöser, oder entspricht dies Ihrer Grundstimmung?
6. Welche Ziele haben Sie schon erreicht und welche Wünsche sind noch unerfüllt? Was tun Sie um diese zu erreichen?
7. Haben Sie das Gefühl, dass man Ihnen ausreichend Anerkennung entgegenbringt?
8. Was gibt Ihrem Leben einen Sinn? Was empfinden Sie als den Sinn Ihres Lebens?
9. Wie fühlen Sie sich wenn Sie sich mit anderen Personen vergleichen?
 - Mit wem vergleichen Sie sich und warum?

10. Mit welchen Belastungen und Herausforderungen werden Sie konfrontiert?
Wie gehen Sie mit diesen um?
11. Gibt es Einschränkungen in Ihrem Leben?
12. Übernehmen Sie Verantwortung für andere Menschen? In welcher Form und wie wirkt sich das auf Sie aus?
13. Könnten Sie mir erzählen, inwieweit für Sie Zufriedenheit mit Geld und Besitz zusammenhängt?
14. Welchen Ratschlag würden Sie Ihrem Kind bzw. einem guten Freund geben – wie und wo das Glück zu finden ist?
15. Inwiefern hängt Ihr Wohlbefinden mit dem Ort zusammen in dem Sie leben?
16. Was müsste sich in Ihrer Umgebung oder Ihren Lebensbedingungen ändern, um sich wohler zu fühlen?
 - Wie könnte die Gemeinde und Politiker in Österreich darauf Einfluss nehmen?
17. Was können Sie Sinnvolles dazu beitragen um die Umgebung/Region zu verbessern?

Schlussfrage

18. Gibt es Dinge, die Ihr Wohlbefinden beeinflussen, die noch nicht angesprochen wurden?

Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere hiermit, dass die Diplomarbeit selbstständig, ohne fremde Hilfe und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmittel, verfasst wurde. Alle Ausführungen der Arbeit, die wörtlich oder sinngemäß übernommen wurden, sind als solche gekennzeichnet.

Des Weiteren bestätige ich, dass die Arbeit in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt wurde.

Wien, am _____

Lebenslauf

Name Angelika Mayer
Nationalität deutsch

Ausbildung

seit März 2008 Diplomstudium Psychologie an der Universität Wien
Sept. 1998 bis Juli 2007 Dominikus Ringeisen Gymnasium, Ursberg
Abschluss: Allgemeine Hochschulreife, Abitur
Sept. 1995 bis Juli 1998 Anton-Höfer-Grundschule Thannhausen

Auslandsaufenthalt

Sept. 2007 bis Dez. 2007 „Assistante de langue“ am Lycée Louis Pasteur in Avignon, Frankreich

Praktische Erfahrungen

seit Okt. 2011 Betreuungstätigkeiten, Nacht- und Besuchsdienste in einem Wohnhaus für Menschen mit geistig und körperlicher Behinderung der Lebenshilfe Wien
Mai 2011 bis Aug. 2011 Psychologisches Praktikum im sozialmedizinischen Zentrum Baumgartner Höhe auf der gerontopsychiatrischen sowie der tagesklinischen psychiatrischen Station
Juli 2010 Psychologisches Praktikum an der Psychiatrischen und Psychotherapeutischen Klinik des Universitätsklinikums Erlangen auf der beschützten Männerstation
Okt. 2009 bis Feb. 2011 Lernhilfe für Volksschulkinder bei den Kinderfreunden in Wien
März 2008/Aug. 2008
April 2009/August 2009 Ferienarbeit im Dominikus-Ringeisen-Werk Ursberg, Betreuungsarbeit auf einer Wohngruppe für Männer mit geistig und körperlicher Behinderung

Weitere Kenntnisse

EDV-Kenntnisse: Microsoft Office, Statistik- und Analysesoftware SPSS
Sprachen: Sehr gute Kenntnis in Englisch, gute Kenntnisse in Französisch