



Zeit-Studie 2017

Wie Schweizerinnen und
Schweizer mit der Zeit
umgehen

sotomo



Impressum

Autoren

Michael Hermann
Lorenz Bosshardt
Gordon Bühler
David Krähenbühl

sotomo GmbH
Winterthurerstrasse 92
8006 Zürich

Auftraggeber

KPT/CPT
Postfach
CH-3001 Berne

sotomo, 27. Oktober 2017

Inhaltsverzeichnis

1	Zu dieser Studie	2
1.1	In Kürze	2
1.2	Studiendesign	4
2	Die Zeit – ein knappes Gut	6
2.1	Der durchschnittliche Tag	6
2.2	Zeitstress als Massenphänomen	7
2.3	Was zu Zeitstress führt	8
2.4	Was aufgeschoben wird	10
2.5	Viel Zeitstress, weniger Lebenszufriedenheit	12
2.6	Kinder stressen und machen doch zufrieden	14
2.7	Der Wert von Zeitdruck	16
3	Die Arbeitszeit	17
3.1	Wunsch nach mehr Freizeit	17
3.2	Zeit in Rente zu gehen	19
3.3	Flexibilität erwünscht	20
4	Die Qualität der Zeit	22
4.1	Zeit im Rückblick	22
4.2	Verschwendete Zeit	24
4.3	Wie die Zeit verrinnt	26
4.4	Erholungszeit	27
4.5	Bei was die Zeit vergessen geht	28
5	Zeitmessen, Planen und Pünktlichkeit	31
5.1	Armbanduhr und Wecker	31
5.2	Welche Verspätung akzeptiert wird	33
5.3	Voll verplant	35

1 Zu dieser Studie

1.1 In Kürze

Zeit gilt im Volksmund oft als kostbarstes Gut. Im Auftrag der Krankenkasse KPT hat die Forschungsstelle sotomo 7958 Schweizerinnen und Schweizer zu ihrem Umgang mit der Zeit befragt: Wie bringen sie die Ansprüche der verschiedenen Lebensbereiche unter einen Hut? Bei welchen Tätigkeiten vergessen sie die Zeit und wann führt Langeweile dazu, dass diese nicht verstreichen will? Es geht der Untersuchung aber auch um Fragen wie: Wer trägt heute noch eine Armbanduhr und wie viele Einträge finden sich in einem typischen Terminkalender. Die vorliegende Studie untersucht das Phänomen der Zeit aus unterschiedlichen Perspektiven und fügt diese zu einem Porträt des Umgangs der Schweizerinnen und Schweizer mit der Zeit zusammen.

Die Schweiz hat zu wenig Zeit

Arbeit, Hobbys, Haushalt, Freunde und Familie. Die Lebensbereiche der Schweizer Bevölkerung sind vielfältig und brauchen Zeit. Zwei von drei Erwachsenen sind häufig wegen Zeitmangel gestresst. An einem typischen Tag unter der Woche stehen einer erwachsenen Person gemäss Selbsteinschätzung durchschnittlich knapp fünf Stunden für Essen, Fernsehen, und Hobbies zur Verfügung. Dennoch fehlt fast neun von zehn Erwachsenen oft die Zeit für Dinge, die ihnen eigentlich wichtig wären. Am häufigsten gehören Bewegung/Sport sowie Freundschaftspflege dazu, die bei je der Hälfte der Befragten aus Zeitmangel zu kurz kommen. Anders sind allerdings die Verhältnisse bei Eltern mit Kindern im Kindesalter. Diese nennen am häufigsten (56 %) die fehlende Zweisamkeit mit dem Partner oder der Partnerin.

Bei jeder zweiten Person verursachen private Pflichten wie Hausarbeit, Betreuung, Vereine oder Administratives Stress. Über ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung ist zudem von Arbeit gestresst, die in die Freizeit ausgreift – sei dies in Form von Überstunden oder geschäftlichen Emails und Telefonanten ausserhalb der Arbeitszeit.

Zeitstress senkt Lebenszufriedenheit

Zeitstress hat einen negativen Einfluss auf die Zufriedenheit mit der Lebenssituation. Wer seine Lebensbereiche im Einklang hält und selten oder nie in Zeitstress gerät, hat vier Mal häufiger eine hohe Lebenszufriedenheit als jemand, der aus zeitlichen Gründen oft gestresst ist.

Eine Ausnahme bilden allerdings die Eltern. Eltern von Kindern oder Babys im Kindesalter sind zwar deutlich gestresster als Erwachsene ohne Kinder, zugleich jedoch auch deutlich zufriedener mit ihrer Lebenssituation. Immerhin jeder fünfte Elternteil (20 %) gibt zudem an, sich bei Zeit mit den Kindern zu erholen. Auch beim Thema Medienkonsum zeigt sich ein gemischtes Bild. Medien und Social Media werden von rund jedem Fünften als Grund für Zeitstress genannt. Gleichzeitig erholen sich 45 Prozent beim Fernsehen, mit Serien oder im Internet. In Sachen Erholung siegt allerdings die Natur über die Technik. Mehr als jede zweite (52 %) Person empfindet Zeit im Freien als am Erholsamsten.

Der stille Wunsch nach mehr Abenteuer und tieferen Arbeitspensen

Auf die offene Frage nach der Tätigkeit, mit der im Leben am meisten Zeit verschwendet wurde, gibt ein Viertel der Befragten spontan die Erwerbsarbeit an. Kaum jemand findet dagegen, dass er oder sie zu wenig Zeit in die Arbeit investiert habe. Da erstaunt es nicht, dass zwei Drittel der Vollerwerbstätigen ihr Pensum gerne reduzieren würden – wenn sie denn die freie Wahl hätten. Dass sie es nicht tun, macht deutlich, dass finanzielle Gründe und womöglich auch gesellschaftliche Erwartungen, diesem stillen Wunsch entgegenwirken.

Gefragt nach den Dingen, die im Leben zeitlich zu kurz gekommen sind, meint jede zweite Person in der Schweiz (52 %), sie hätten gerne mehr Reisen unternommen und sich lieber öfters in ein Abenteuer gestürzt. Die Einschätzung, was im Leben zeitlich zu kurz gekommen ist, verändert sich dabei im Lauf des Lebens. Es sind die älteren Menschen, die am wenigsten bereuen. Mit dem Alter scheint das Selbsturteil milder auszufallen. Denn es ist insbesondere das Thema Sport und Bewegung, bei dem ältere Menschen weniger streng mit sich sind. Nur knapp ein Viertel aller über 65-Jährigen hätten sich gerne mehr bewegt oder Sport getrieben. Bei den 18-34-Jährigen liegt der Wert bei rund 45 Prozent. Einzig beim Thema Kinder bereuen ältere Menschen mehr als andere Altersgruppen. Rund ein Viertel hätte gerne mehr Zeit mit den Kindern verbracht.

Pünktlichkeit: Lateiner sehen es am engsten

Die Schweizer Bevölkerung wartet nicht gerne. Nur gerade ein Viertel akzeptiert bei einem privaten Treffen eine Verspätung von bis zu 15 Minuten. Bei 75 Prozent reisst bereits nach 10 Minuten der Geduldsfaden. Entgegen den Vorurteilen sind aber nicht die Deutschschweizer die ungeduldigsten. In der Deutschschweiz akzeptiert mehr als

jede zweite Person (54%) eine Verspätung von 10 Minuten oder mehr. In der Romandie tun dies 47 und in der italienischen Schweiz sogar nur 40%.

Termine: Die Romandie geht am häufigsten aus

Im Durchschnitt sind Schweizerinnen und Schweizer an 2,2 Abenden pro Woche verplant, wobei sich die verschiedenen Altersgruppen allerdings stark unterscheiden. Während die Deutschschweizer 2,1 und die Tessiner 2,2 Abende pro Woche unterwegs sind, geht die Westschweiz mit 2,8 Abenden deutlich häufiger aus. Auch Gutsituierte sowie Kultur- und Medienschaffende sind besonders ausgehfreudig. Insgesamt fällt auf, dass das Mass an Zeitstress stark mit der Zahl der verplanten Abende korreliert – die Lebenszufriedenheit jedoch nicht.

Für die Planung der eigenen Termine greifen vier von fünf Erwachsenen auf eine Agenda zurück. Die meisten tragen pro Woche maximal zehn Termine ein. Nur rund ein Fünftel markiert in einer durchschnittlichen Woche mehr als zehn Termine. Je mehr Termine man hat, desto mehr haben sie einen beruflichen Charakter. Ein vollgepackter Kalender hängt stark mit einem hohen Haushaltseinkommen zusammen und ist ein Zeichen von beruflichem Erfolg.

1.2 Studiendesign

Datenbasis

Die KPT Zeit-Studie basiert auf einer offenen (opt-in) Onlineumfrage, die so gewichtet wurde, dass sie repräsentativ ist für die ständige Wohnbevölkerung der Schweiz im Alter von 18 bis 70 Jahre. Die Datenerhebung erfolgte vom 5. bis zum 9. September 2017 auf den Webseiten der Online-Newsseiten des «Blicks» sowie von «Le Matin» und «Ticinonline». Die Antworten von 7958 Teilnehmende sind in die Untersuchung eingeflossen.

Repräsentative Gewichtung

Bei der offenen Online-Umfrage handelt es sich um eine Befragung, bei der sich die Teilnehmenden selbst rekrutierten. Weil diese Stichprobe selbst nicht repräsentativ für die gewünschte Grundgesamtheit ist, wurde mit einem IPF-Verfahren (Iterative Proportional Fitting) gewichtet. Durch die Gewichtung sind die Ergebnisse der Analyse repräsentativ für die Grundgesamtheit der erwachsenen Bevölkerung in der Schweiz. Zu

den Merkmalen der Gewichtung gehören das Alter, das Geschlecht, das Bildungsniveau, die Haushaltsgrösse, die Familiensituation sowie das Berufsfeld der Teilnehmenden.

2 Die Zeit – ein knappes Gut

2.1 Der durchschnittliche Tag

An einem typischen Tag unter der Woche hat die durchschnittliche erwachsene Person gemäss Selbsteinschätzung knapp fünf Stunden zur freien Verfügung. Etwas weniger als acht Stunden wendet sie für Erwerbsarbeit auf. Ihr Schlaf dauert sieben Stunden und 18 Minuten. Eine Stunde nehmen die Arbeitswege in Anspruch. Drei Stunden werden für sonstige Arbeiten, wie Hausarbeit, Administratives oder Vereinstätigkeit aufgewendet.

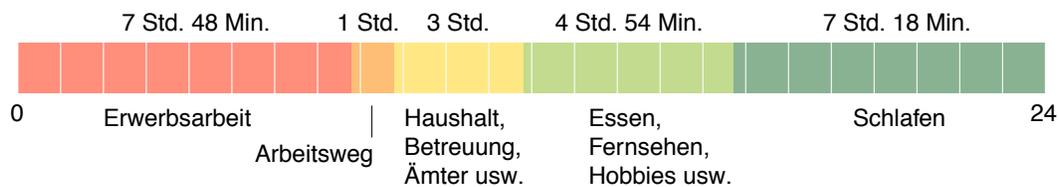


Abbildung 1: Zeitaufteilung an einem Tag unter der Woche in der Schweiz.

Die individuellen Verhältnisse entsprechen selten dem Durchschnitt. Alleine die Erwerbssituation wirkt sich stark auf das Zeitbudget für die verschiedenen Lebensbereiche aus. Der grösste Gegensatz zeigt sich dabei erwartungsgemäss zwischen Erwerbstätigen und Nicht-Erwerbstätigen (vgl. Abbildung 2). Wobei (erwachsene) Personen in Ausbildung eine ähnliche Zeitstruktur aufweisen wie die Erwerbstätigen. Auffällig konstant ist in den verschiedenen Erwerbsgruppen die Zeit, die für das Schlafen verwendet wird. Einzig Personen, die bereits pensioniert sind, schlafen im Durchschnitt etwa 40 Minuten länger. Auch die frei verfügbare Zeit hat in den meisten Erwerbsgruppen einen ähnlichen Umfang. Hausmänner und Hausfrauen wenden, gemäss Selbstangabe, nur rund eine Stunde weniger Zeit für das Arbeiten im weiteren Sinn auf als Angestellte. Nur Pensionierte gönnen sich im Durchschnitt wesentlich mehr Frei- und Erholungszeit als die anderen Gruppen.

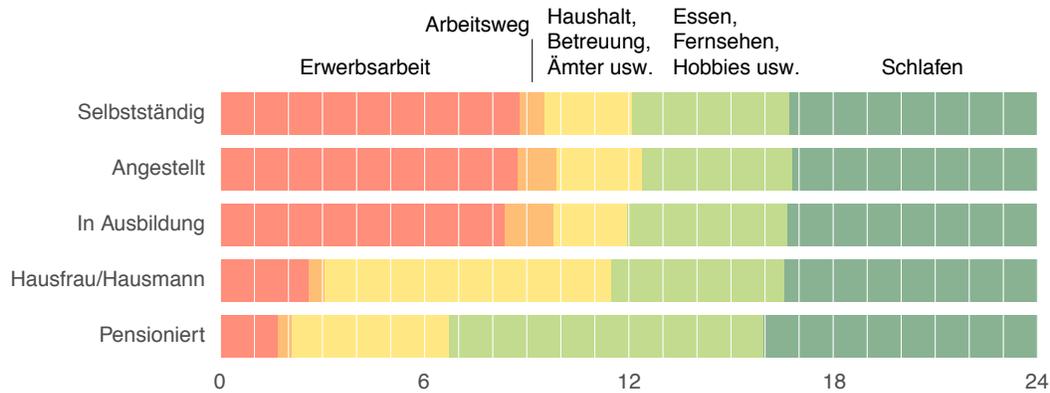


Abbildung 2: Zeitaufteilung an einem durchschnittlichen Wochentag nach Erwerbsstatus.

2.2 Zeitstress als Massenphänomen

Die Zeitanprüche der verschiedenen Lebensbereiche lassen sich für viele Schweizerinnen und Schweizer nicht ohne Weiteres unter einen Hut bringen. Nur eine knappe Drittel der erwachsenen Bevölkerung fühlt sich im Alltag auf Grund von Zeitmangel «selten» oder «nie» gestresst. Rund die Hälfte ist «manchmal» und gegen 30 Prozent sind häufig oder fast immer gestresst.

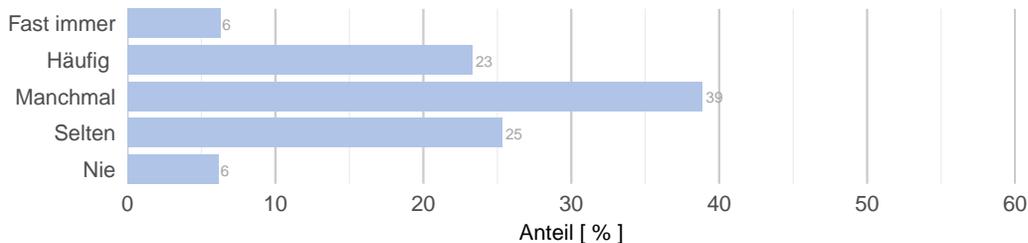


Abbildung 3: Häufigkeit von Zeitstress.

Auffällig ist, dass sich Frauen, im Vergleich zu Männern, vermehrt mit Zeitstress konfrontiert sehen. 35 Prozent der Frauen stehen häufig oder fast immer unter Zeitstress. Bei den Männern ist dies nur jeder Vierte. Wie Abbildung 4 zeigt, bestehen die Geschlechterunterschiede unabhängig von der Familiensituation.

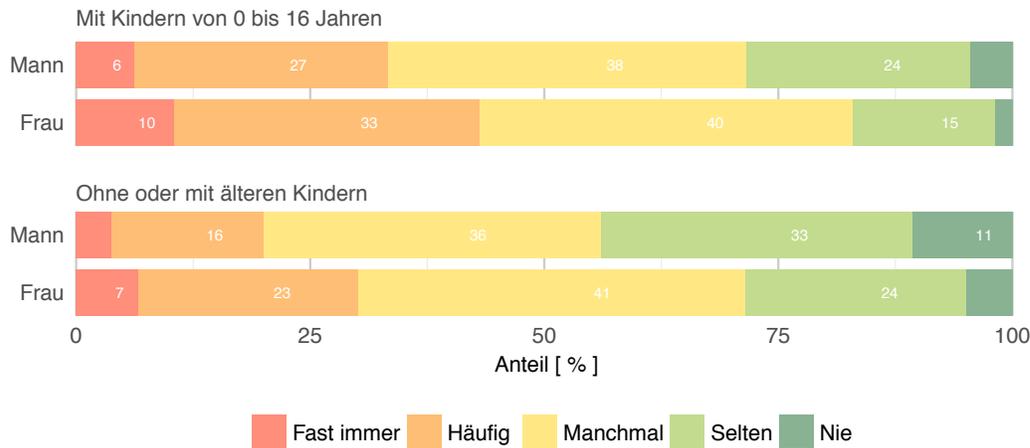


Abbildung 4: Häufigkeit von Zeitstress nach Geschlecht und Familiensituation

Erwartungsgemäss fühlen sich Eltern mit Kindern im Baby- oder Kindesalter häufiger unter Zeitdruck als andere Erwachsene. So empfindet nur jede sechste Frau mit Kindern von 0 bis 16 Jahren selten oder nie Zeitstress. Bei den übrigen Frauen ist der entsprechende Anteil annähernd doppelt so gross. Bei den Männern zeigt sich ein ähnlicher Unterschied jedoch auf tieferem Stressniveau. Männer mit Kindern von 0 bis 16 Jahren fühlen sich ähnlich gestresst wie Frauen mit Kinder in diesem Alter. Am entspanntesten fühlen sich Männer ohne Kinder oder mit Kindern über 16 Jahren.

Eher überraschend ist, dass der Zeitstress-Gender-Gap bei jenen, die keine Kinder im Kindesalter haben, ebenso besteht und sogar noch etwas stärker ausgeprägt ist. Offenbar sind es nicht die Kinder, die zu einer überproportionalen Zeitbelastung der Frauen im Vergleich zu den Männern führen. Erste Aufschlüsse geben die Antworten zur Frage nach den Gründen für Zeitstress.

2.3 Was zu Zeitstress führt

Der häufigste Grund für Zeitstress ausserhalb der eigentlichen Arbeitszeit sind die Pflichten, die im privaten Bereich erledigt werden müssen. Rund die Hälfte der erwachsenen Bevölkerung in der Schweiz gibt an, dass Hausarbeiten und Administratives zu den wichtigsten Gründen für Zeitstress zählen. An zweiter Stelle folgt mit 35 Prozent Nennungen «Arbeit, die in die Freizeit ausgreift». Für jede vierte Person sind die Bedürfnisse der Kinder ein Hauptgrund für Stress aufgrund von Zeitmangel. Es gibt allerdings auch Freizeitaktivitäten, die zu Zeitstress beitragen können. Bei 21 Prozent ist dies der Medienkonsum und bei 17 Prozent ist es der Austausch über soziale Medien.

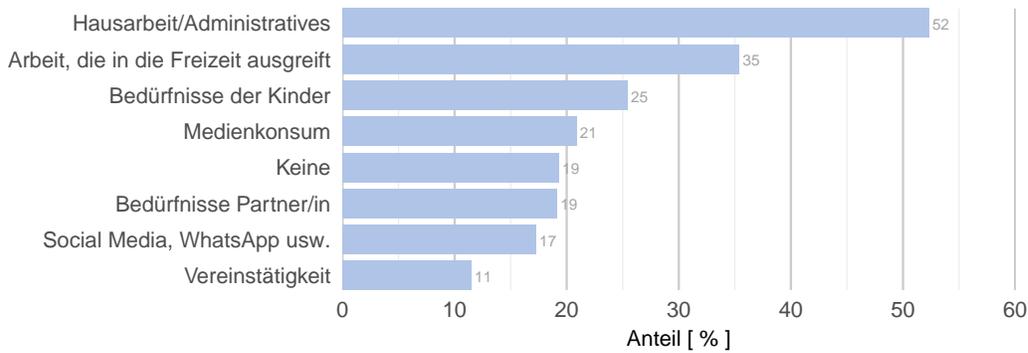


Abbildung 5: Gründe für Zeitstress ausserhalb der Arbeitszeit.

Frauen empfinden häufiger Zeitstress als Männer und sie geben teilweise auch andere Gründe dafür an. Insbesondere jene mit Kindern im Kindesalter. Für über 60 Prozent von ihnen sind sowohl Hausarbeit/Administratives wie auch die Bedürfnisse der Kinder Gründe für Zeitstress. Bei den entsprechenden Männern sind es jeweils rund 40 Prozent. Stärker ins Gewicht als bei den Frauen fällt bei den Männern mit Kindern im Kindesalter die Arbeit, welche in die Freizeit ausgreift sowie die Bedürfnisse des Partners bzw. der Partnerin.

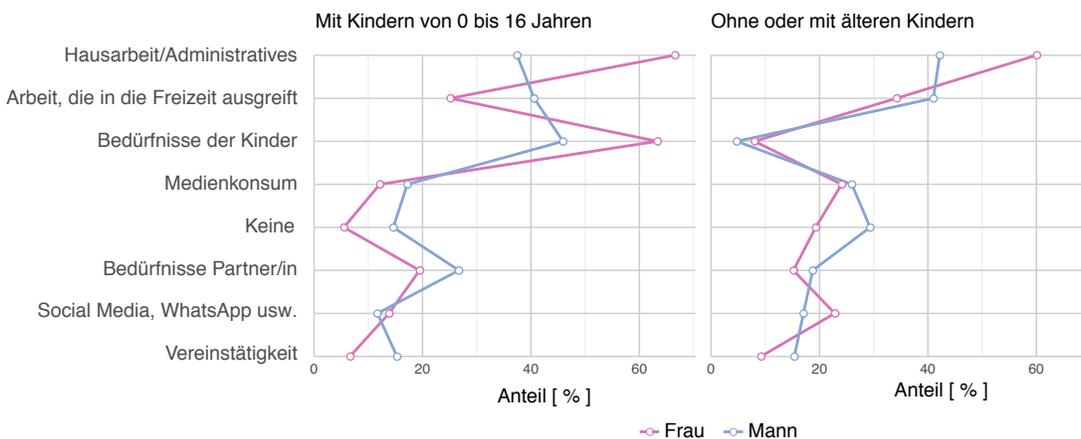


Abbildung 6: Gründe für Zeitstress nach Geschlecht und Familienstatus.

Frauen und Männer ohne Kinder oder mit älteren Kindern geben ähnliche Gründe für Zeitstress an (vgl. Abbildung 6). Der Druck durch die Erwerbsarbeit ist bei beiden Geschlechtern ähnlich ausgeprägt. Bei den Frauen fällt jedoch zusätzlich die Hausarbeit deutlich stärker ins Gewicht als bei den Männern. Grössere Schwierigkeiten damit, alle

Aufgaben- und Lebensbereiche zusammenzubringen, dürfte ein wichtiger Grund für den insgesamt stärker wahrgenommenen Zeitstress bei Frauen sein.

2.4 Was aufgeschoben wird

Zwei Drittel der Erwachsenen haben regelmässig mit Stress aufgrund von Zeitmangel zu kämpfen. Ein Grund für Zeitstress ist dabei auch, dass gewisse Dinge aufgeschoben statt angepackt werden. Klar am häufigsten gilt dies für administrative Arbeiten. 55 Prozent der Personen in der Schweiz geben an, das Erledigen von «Papierkram» oftmals hinauszuschieben, statt sogleich anzupacken. 42 Prozent kennen dies auch bei der Hausarbeit. Neben den eigentlichen Arbeiten im häuslichen Bereich, sind es auch Investitionen in die Selbstpflege, die oft aufgeschoben werden. Neben dem Sport gehört dazu die ausgeglichene Ernährung. Fast ein Drittel gibt zudem an, Arztbesuche länger als nötig aufzuschieben. Insgesamt geben nur 7 Prozent der Befragten an, dass sie «nichts» aufschieben und alles sofort anpacken.

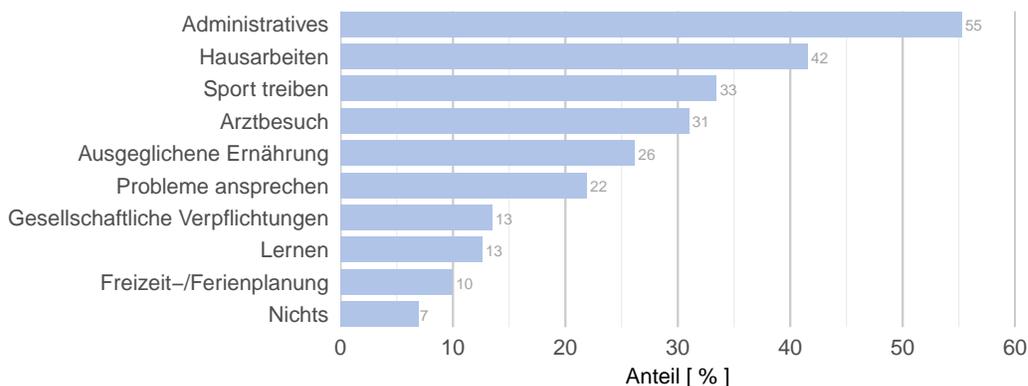


Abbildung 7: Tätigkeiten, die oft aufgeschoben werden.

Es ist naheliegend, dass Personen, die oft aus zeitlichen Gründen gestresst sind, vermehrt Tätigkeiten aufschieben. Wie Abbildung 8 zeigt, bezieht sich dies jedoch nicht auf alle abgefragten Tätigkeiten gleichermassen. Bei den Gestressten kommt insbesondere Pflege und Achtsamkeit gegenüber sich selber zu kurz. Während auch die wenig Gestressten gerne Administratives und Hausarbeiten aufschieben, kommen Sport treiben und die ausgeglichene Ernährung insbesondere bei den Gestressten zu kurz.

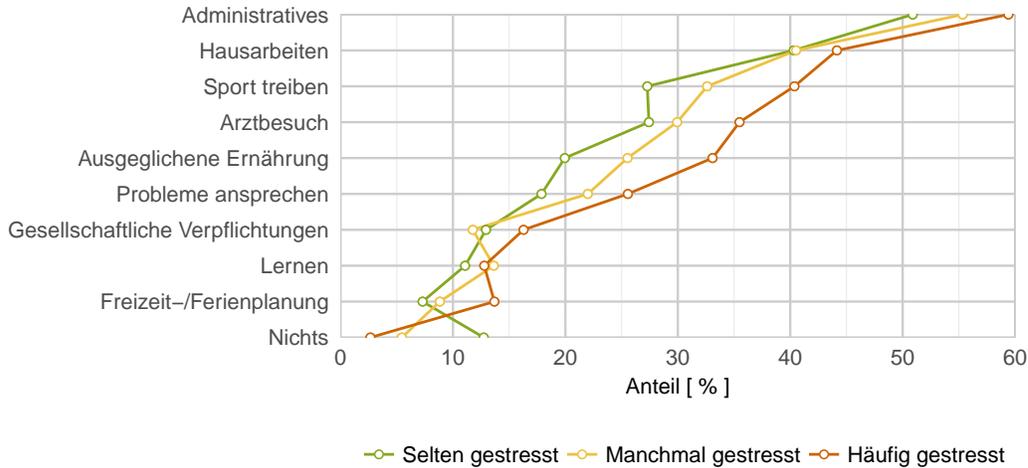


Abbildung 8: Tätigkeiten, die aufgeschoben werden nach Stresstyp.

Nicht nur den Gestressten fehlt häufig die Zeit, fast 90 Prozent der Erwachsenen in der Schweiz kennen Dinge, für die ihnen oft die eigentlich dafür nötige Zeit fehlt. Am häufigsten sind dies Bewegung und Sport. 50 Prozent der Befragten finden, dass sie häufig nicht dazu kommen, obwohl sie es eigentlich als wichtig erachten würden. Fast ebenso häufig fehlt den Schweizerinnen und Schweizer die gewünschte Zeit für die Pflege von Freundschaften (48 %) sowie für die Erholung (47%)

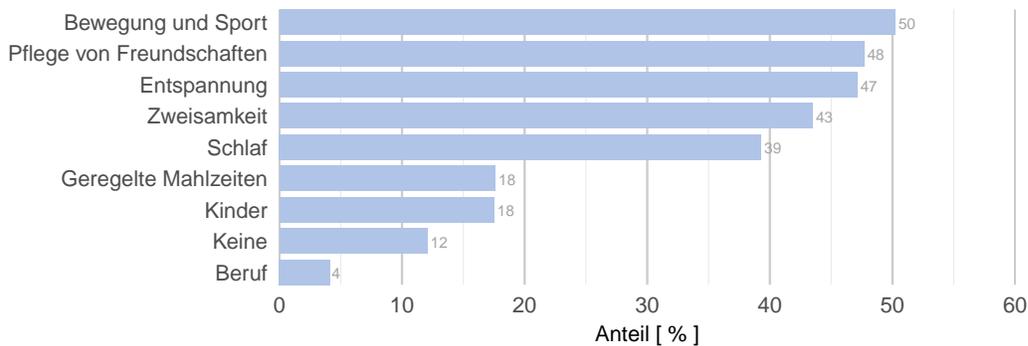


Abbildung 9: Lebensbereiche, für die oft die dafür nötige Zeit fehlt.

Etwas anders sehen die Verhältnisse jedoch bei Eltern von Kindern im Kindesalter aus. Diese kennen eine Domäne, die aus ihrer Sicht noch häufiger zu kurz kommt als Bewegung und Sport. Es ist dies die Zweisamkeit mit der Partnerin oder dem Partner (vgl. Abbildung 10). 54 Prozent von ihnen fehlt oft die Zeit dafür während es bei den

anderen Erwachsenen bloss 36 Prozent sind. Der zweite grosse Wahrnehmungsunterschied liegt selbstredend bei der Zeit für die Kinder, welche für die anderen Erwachsenen weniger im Vordergrund steht. Wer Kinder zuhause hat, hat demgegenüber seltener den Eindruck, dass die Zeit für geregelte Mahlzeiten fehlt. Die Kinder tragen hier offenbar zur Strukturierung des Alltags bei.

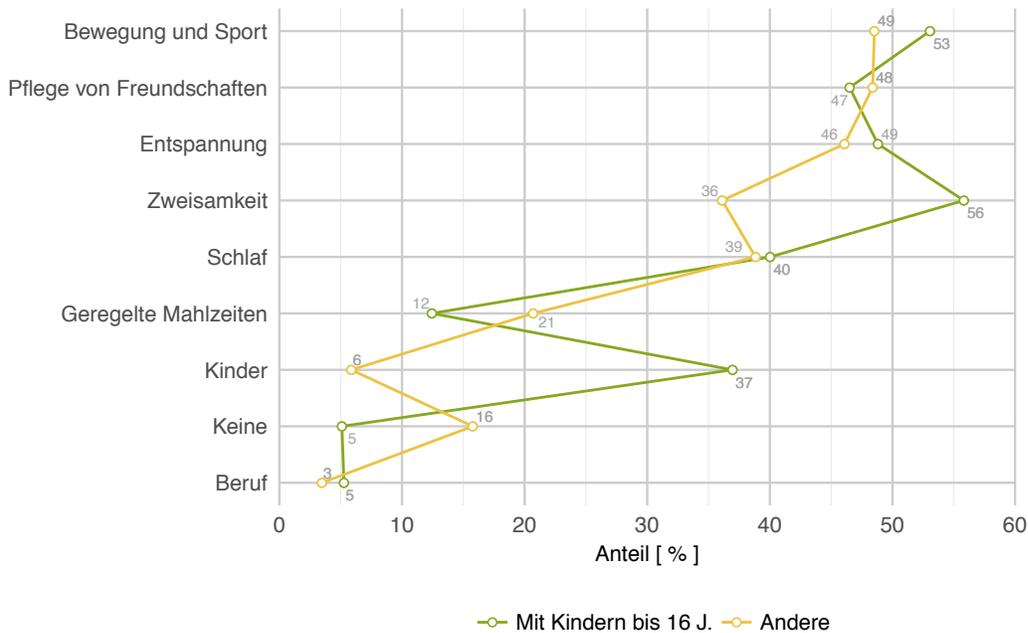


Abbildung 10: Lebensbereiche, für die oft die dafür nötige Zeit fehlt nach Familienstatus.

Interessanterweise unterschieden sich die Eltern mit Kindern zuhause ansonsten nur wenig von den anderen Erwachsenen. Sie finden nicht häufiger, dass ihnen die Zeit für Schlaf oder für Entspannung fehlt. Ebenso besteht kein Unterschied bei der Einschätzung der «Pflege von Freundschaften». Insgesamt wird dieser Bereich mit gegen 50 Prozent Nennungen am zweithäufigsten genannt – dies jedoch ebenso häufig von Personen ohne Kinder im Kindesalter. Alle diese Gemeinsamkeiten heben umso mehr den bestehenden Unterschied bei der Zeit für Zweisamkeit mit der Partnerin oder dem Partner hervor.

2.5 Viel Zeitstress, weniger Lebenszufriedenheit

Wenn jemand häufig Stress hat, weil ihm oder ihr die Zeit fehlt, dann spiegelt sich diese Situation in seiner bzw. ihrer Lebenszufriedenheit wider. Wie Abbildung 11 zeigt,

existiert eine starke negative Korrelation zwischen Zeitstress und der Zufriedenheit mit der eigenen Lebenssituation. Wer selten oder nie mit Zeitstress kämpft, ist im Durchschnitt deutlich zufriedener mit seiner Lebenssituation als wer häufig gestresst ist. Allerdings existiert der Zusammenhang nur auf der einen Seite der Skala. Bei jenem Sechstel der Bevölkerung, das sich als mehrheitlich unzufrieden einschätzt, zeigt sich ein anderes Muster. Die Unzufriedenen sind in der Regel entweder sehr häufig gestresst oder fast nie. Nur sehr selten weisen sie jedoch ein mittleres Niveau an Zeitstress auf. Ein mittleres Stressniveau garantiert zwar keine Zufriedenheit, es scheint aber zumindest ein guter Schutz gegen eine grössere Unzufriedenheit zu sein.

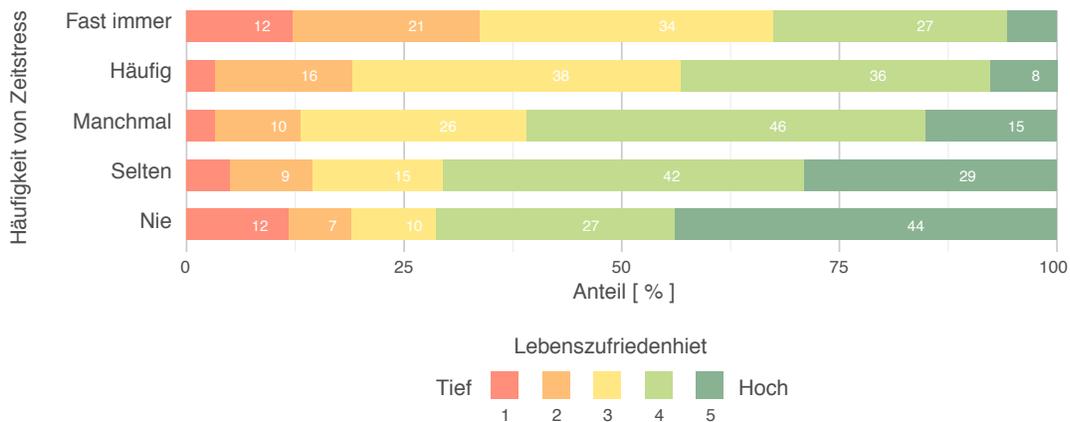


Abbildung 11: Zeitstress und Lebenszufriedenheit.

Der negative Zusammenhang zwischen Zeitstress und Zufriedenheit zeigt sich auch in den einzelnen Lebensbereichen. Wer an einem durchschnittlichen Wochentag deutlich mehr als acht Stunden durch Erwerbsarbeit absorbiert ist, hat in der Tendenz mehr Zeitstress und eine eher tiefere Lebenszufriedenheit. Dies gilt ebenso für Personen, die wenig schlafen oder einen langen Arbeitsweg haben. Alle diese Zusammenhänge sind in Abbildung 12 für Personen im Erwerbsalter dargestellt. Dabei wird ebenfalls sichtbar, dass diese Zusammenhänge nur für bestimmte Wertebereiche gelten. So trifft etwa die Aussage, „weniger Arbeitszeit führt zu weniger Stress und mehr Zufriedenheit“ nur für Arbeitszeiten über acht Stunden pro Tag zu. Wer sieben Stunden oder weniger arbeitet, ist im Durchschnitt sogar etwas gestresster und etwas weniger zufrieden als Personen, die acht Stunden arbeiten. Die Unterschiede sind allerdings klein. Dies zeigt, dass sich offenbar erst eine Arbeitszeit ab neun Stunden belastend auswirkt.

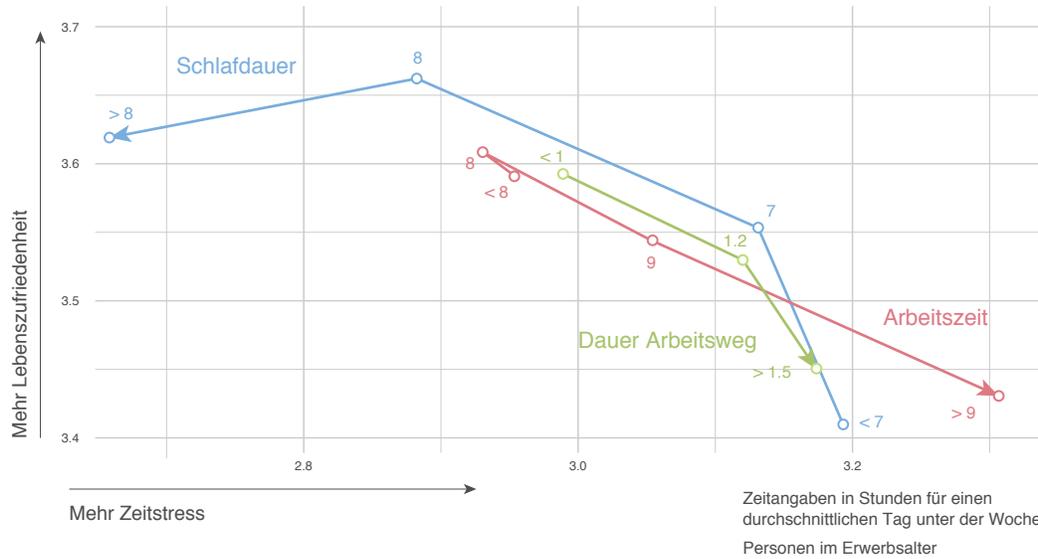


Abbildung 12: Auswirkungen des Zeitbudgets auf Zeitstress und Lebenszufriedenheit.

Eine spezielle Konstellation zeigt sich beim Schlaf. Hier existiert eine Art Kippunkt bei acht Stunden. Wer weniger als acht Stunden schläft, ist tendenziell gestresster und auch weniger zufrieden. Wer mehr als acht Stunden schläft, ist zwar noch weniger gestresst, hat jedoch keine höhere Lebenszufriedenheit. Tatsächlich nimmt die Lebenszufriedenheit bei einer höheren Schlafdauer wieder etwas ab.

2.6 Kinder stressen und machen doch zufrieden

Mehr Zeitstress heisst in der Tendenz weniger Lebenszufriedenheit. Dies gilt insbesondere dann, wenn der Stress aufgrund fehlender Zeit zum ständigen Begleiter wird. Zumindest eine Ausnahme gibt es von dieser Regel. Eltern von Kindern im Baby- und Kindesalter weisen in der Regel ein besonders hohes Mass an Zeitstress auf. Zugleich zeichnet sie eine überdurchschnittliche Lebenszufriedenheit aus. Wie Abbildung 13 zeigt, sind diese Eltern im Schnitt zwar deutlich gestresster als Erwachsene ohne Kinder, zugleich jedoch auch deutlich zufriedener.

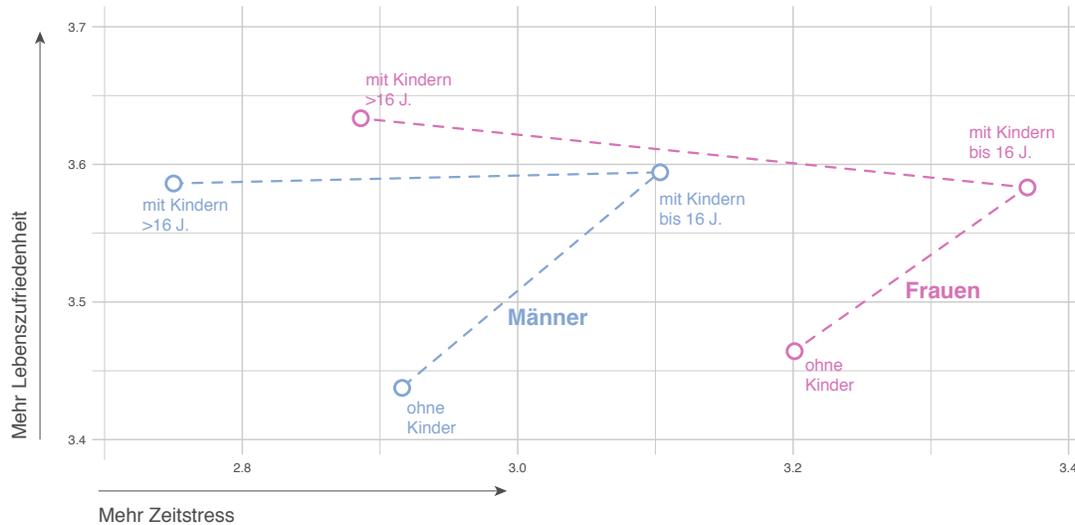


Abbildung 13: Zeitstress und Lebenszufriedenheit nach Geschlecht und Familienstatus.

Frauen und Männer weisen dabei grundsätzlich ein ähnliches Muster auf. Wie bereits gezeigt, bewegen sich die Frauen jedoch insgesamt auf einem deutlich höheren Stressniveau. Es sind insbesondere die Mütter von Kindern von 0 bis 16 Jahren, die eine bemerkenswerte Kombination eines hohen Masses an Zeitstress und einer dennoch überdurchschnittlichen Lebenszufriedenheit aufweisen. Werden die Kinder älter, kommt es zu einer deutlichen Senkung des Stressniveaus. Eltern von erwachsenen Kindern haben dabei sogar weniger Zeitstress als Erwachsene ohne Kinder. Dies ist unter anderem Ausdruck der unterschiedlichen Alterszusammensetzung dieser beiden Personengruppen. Auch wenn Personen im Rentenalter hier ausgeschlossen wurden, haben Eltern erwachsener Kinder einen höheren Altersdurchschnitt als Erwachsene ohne Kinder. Das tiefere Zeitstress-Niveau von Eltern erwachsener Kinder ist Ausdruck einer generellen Entspannung mit steigendem Alter. Zusätzlich dürfte dabei allerdings auch der gefühlte Kontrast zum Zeitstress in der Phase mit kleineren Kindern eine Rolle spielen. Es sind denn auch eher Mütter, die einen besonders starken Rückgang an Zeitstress mit dem Erwachsenwerden der Kinder zeigen. Anders als bei den Vätern geht dieser Rückgang mit einem weiteren leichten Anstieg der Lebenszufriedenheit einher.

Durch die Unterscheidung von Zeitstress und Lebenszufriedenheit lässt sich die oft diskutierte Frage danach, ob Personen mit Kindern glücklicher seien als Personen ohne Kinder, auf andere Weise betrachten. Die zusätzliche zeitliche Belastung führt zu mehr Stress, zugleich besteht gegenüber den Kinderlosen jedoch auch eine grundsätzlich grössere Zufriedenheit mit der Lebenssituation.

2.7 Der Wert von Zeitdruck

Eltern mit kleineren Kindern trotzen der Regel, dass mehr Zeitstress in der Tendenz eine tiefere Lebenszufriedenheit bedeutet. In bestimmten Situationen werden jedoch Stress und Zeitdruck nicht einfach nur besser ausgehalten als in anderen. Sie werden sogar als etwas Positives gesehen. Die Befragten wurden mit folgender Aussage und Frage konfrontiert: «Menschen gehen unterschiedlich mit Zeitdruck um. Wann sind Sie am leistungsfähigsten?». Dabei geben 46 Prozent der Erwachsenen an, dass sie dies «unter leichtem Zeitdruck» seien. Ein weiteres Viertel braucht sogar «starken Zeitdruck», um besonders leistungsfähig zu sein. Nicht einmal ein Drittel ist ohne Zeitdruck am effektivsten. Davon sind es die einen, wenn «Zeit keine Rolle spielt» (15 %), die anderen «bevor Zeitdruck entsteht» (14 %).

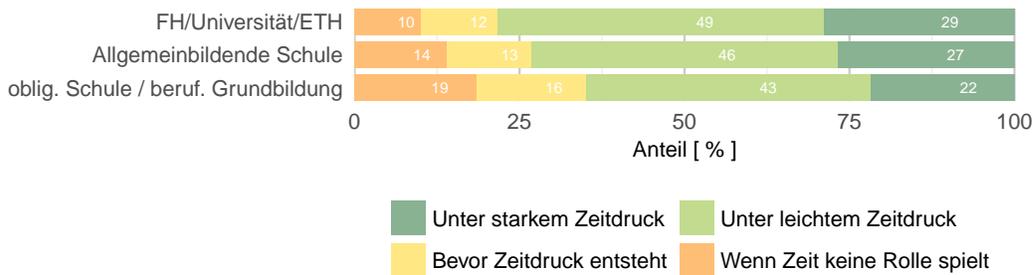


Abbildung 14: Wirkung von Zeitdruck auf die Leistungsfähigkeit nach Bildungsstufen.

Bei allen untersuchten Personengruppen wirkt sich ein gewisses Mass an Zeitstress positiv auf die Leistungsfähigkeit auf. Die relativen Verhältnisse unterscheiden sich jedoch. So wird Zeitdruck von Personen mit einem eher tiefen Bildungsniveau weniger oft Leistungstreiber eingeschätzt als von solchen mit einem weiterführenden Bildungsabschluss (vgl. Abbildung 14). Ähnliches gilt für das Einkommensniveau: Gutverdienende schätzen Zeitdruck deutlich positiver für ihr Leistungsniveau ein als Geringverdienende. Offenbar wirkt sich Zeitdruck bei kognitiv anspruchsvolleren Berufsfeldern fördernder auf das Leistungsniveau aus als bei eher repetitiven und manuellen Tätigkeiten, die mit einem tieferen Einkommens- und Bildungsniveau verbunden sind.

3 Die Arbeitszeit

3.1 Wunsch nach mehr Freizeit

Wenn Sie die freie Wahl hätten, würden 57 Prozent der Erwerbstätigen in der Schweiz ihren Anstellungsgrad reduzieren. Das heisst, eine Mehrheit arbeitet zumindest teilweise, weil sie offenbar nicht die freie Wahl hat, sondern sich aus finanziellen oder anderen Gründen dazu genötigt sieht. Wie Abbildung 15 zeigt, sind es vor allem Personen, die heute Vollzeit arbeiten, die ihren Anstellungsgrad gerne reduzieren würden. Fast zwei Drittel würden an sich gerne lieber weniger arbeiten. Auch von den Personen mit einer Teilzeitanstellung mit mindestens einem 50-Prozent-Pensum würde bei freier Wahl eine klare relative Mehrheit lieber weniger als mehr arbeiten. Selbst bei Personen, die weniger als 50 Prozent angestellt sind, würde nur ein Viertel mehr arbeiten bei freier Wahl. Nur bei dieser Gruppe ist der Anteil jener, die lieber einen tieferen Anstellungsgrad hätten, kleiner (14 Prozent).

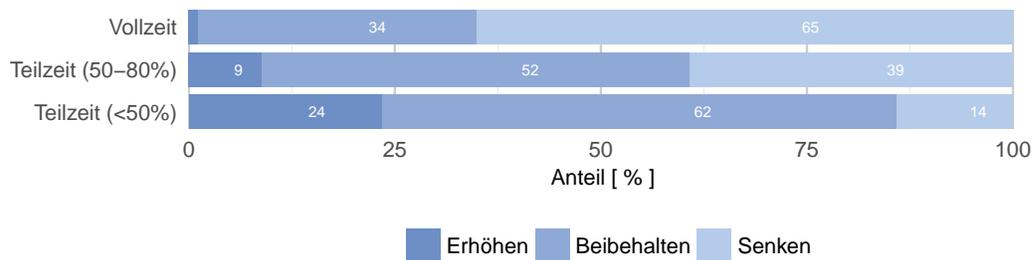


Abbildung 15: Gewünschter Anstellungsgrad abhängig vom bestehenden Anstellungsgrad.

Werden die Erwerbstätigen, die den entsprechenden Wunsch geäussert haben, nach den Gründen für das Bedürfnis nach weniger Erwerbsarbeitszeit gefragt, antwortet jede zweite Person mit dem Bedürfnis nach mehr Freizeit. Dazu kommt ein knappes Fünftel, das weniger Stress und ein knappes Zehntel, dem es vor allem um die Reduktion von Arbeitszeit geht. Nur bei einem Fünftel steht die Zeit für die Familie im Vordergrund.

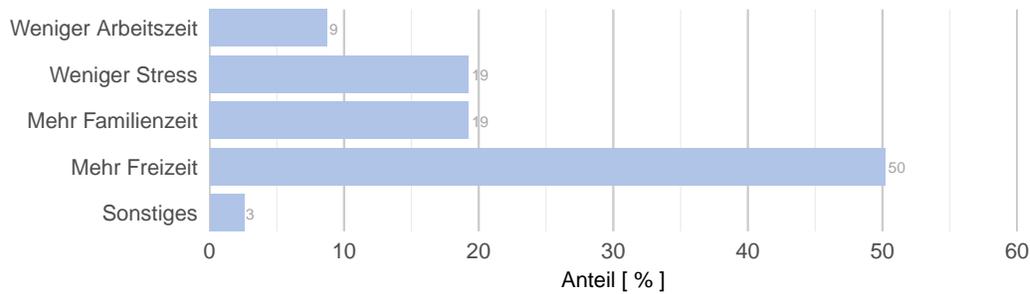


Abbildung 16: Grund für Wunsch nach weniger Arbeitszeit.

Bei Eltern von 0- bis 16-jährigen Kindern sehen die Verhältnisse allerdings anders aus. Hier sind es immerhin 42 Prozent für die mehr Familienzeit im Vordergrund steht. Bemerkenswert sind dabei die Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Bei Müttern ist der Wunsch nach mehr Familienzeit etwas stärker verbreitet als bei den Vätern, der grösste Unterschied zwischen den Geschlechtern findet sich jedoch anderswo (vgl. Abbildung 17). So steht für Väter der Wunsch nach mehr Freizeit ebenso im Vordergrund, wie der Wunsch nach mehr Familienzeit. Bei den Müttern dagegen steht nach dem Wunsch nach mehr Familienzeit, das Bedürfnis der Stressreduktion im Vordergrund. An mehr Freizeit denken nur halb so viele Mütter wie Väter.

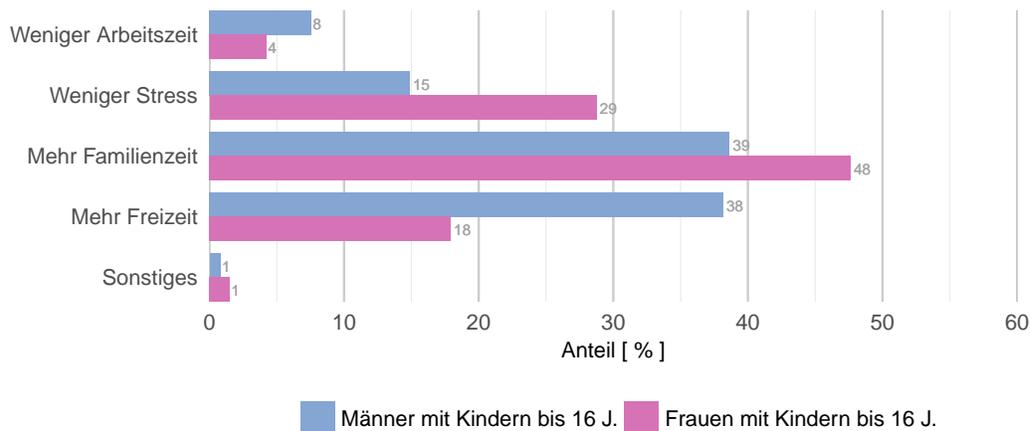


Abbildung 17: Grund für Wunsch nach weniger Arbeitszeit bei Eltern von Kindern bis 16 Jahre.

3.2 Zeit in Rente zu gehen

Der Wunsch, weniger zu arbeiten besteht nicht nur in Bezug auf den Anstellungsgrad, sondern er zeigt sich auch bei der Einstellung zum Rentenalter. Die Hälfte der Befragten würde bei freier Wahl spätestens mit 60 Jahren in Rente gehen. Weniger als ein Fünftel möchte erst mit 65 Jahren oder später mit Arbeiten aufhören. Das heisst, dass die Wünsche der Bevölkerung von der gesellschaftlichen Realität abweichen. Es erstaunt dabei nicht, dass insbesondere Personen, die unzufrieden sind mit ihrer Tätigkeit, lieber früher in Pension gehen würden. Zwei Drittel jener, die selten oder nie während der Arbeit nur auf den Feierabend hoffen, würden auch freiwillig länger als bis Sechzig arbeiten. Von jenen, die dies häufig oder fast immer tun, ist es weniger als ein Viertel.

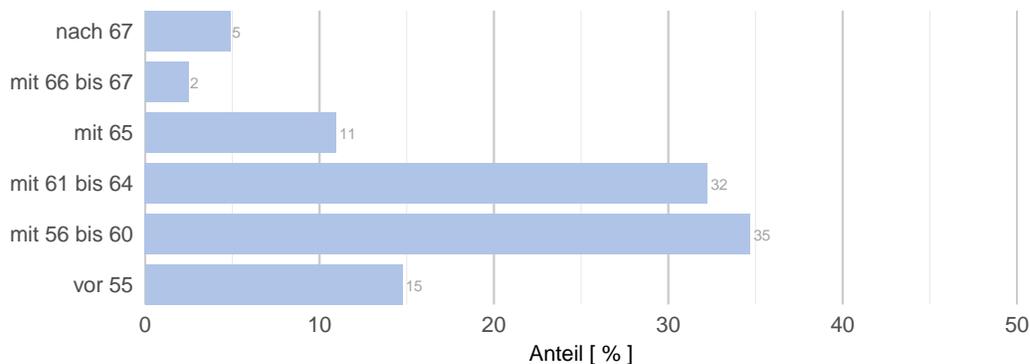


Abbildung 18: In welchem Alter man gerne in Rente gehen würde.

Es sind dabei nicht etwa die Personen, die schon lange im Erwerbsleben stehen, die gerne möglichst früh in Rente gehen würden, sondern es sind eher die Jüngeren und Mittelalterlichen. Abbildung 19 zeigt das «ideale» persönliche Rentenalter nach Altersgruppen. Ab dem 25. Lebensjahr nimmt der Anteil jener, deren Idealvorstellung eine Pensionierung vor 61 Jahren ist, kontinuierlich ab. Etwas länger zu arbeiten ist offenbar mit nahendem Pensionsalter weniger negativ konnotiert.

Es sind Personen, die bereits im Rentenalter sind, die eine spätere Pensionierung am ehesten attraktiv finden. Offenbar scheinen Personen, die nicht mehr im Erwerbsprozess sind, den Wert der Erwerbsarbeit eher zu schätzen. Eine Rolle spielt jedoch wohl auch, dass im Rückblick das ideale Rentenalter an das tatsächliche angeglichen wird.

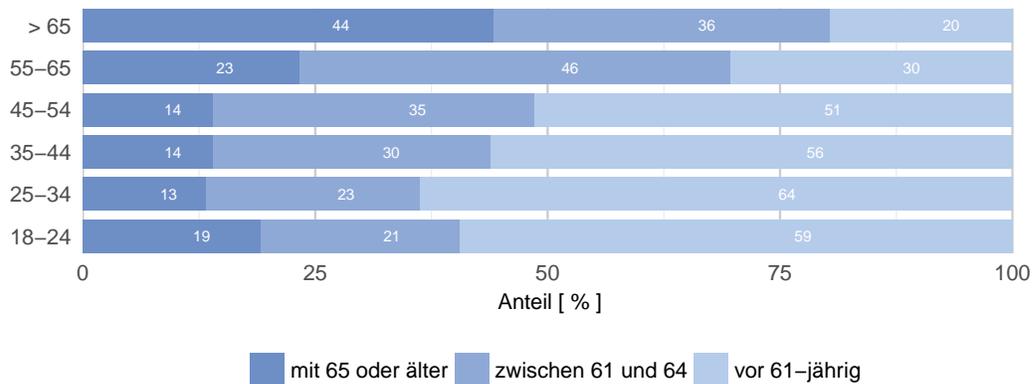


Abbildung 19: Ideales Rentenalter abhängig vom eigenen Alter.

3.3 Flexibilität erwünscht

Fixe Arbeitszeiten können sowohl als starres Zeitkorsett als auch als geeigneter Schutz vor ausufernden Arbeitszeiten angesehen werden. Die Befragung macht jedoch deutlich, dass von einer Mehrheit der Erwerbstätigen flexible Arbeitszeiten als positiv angesehen werden. 54 Prozent wünschen sich möglichst grosse Flexibilität bei der Gestaltung der Arbeitszeiten. Zusätzliche 30 Prozent erachten gleitende Arbeitszeiten als ideal. Nur 17 Prozent bevorzugen fixe Arbeitszeiten.

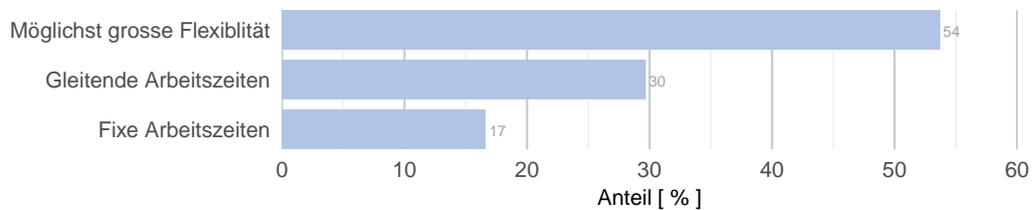


Abbildung 20: Bevorzugte Arbeitszeitregelung.

Nur wenige Erwerbstätige wünschen eine stärkere Fixierung ihrer Arbeitszeiten. Dies zeigt Abbildung 21. Demgegenüber wünschen zwei Drittel der Erwerbspersonen mit fixen Arbeitszeiten eine flexiblere Regelung.

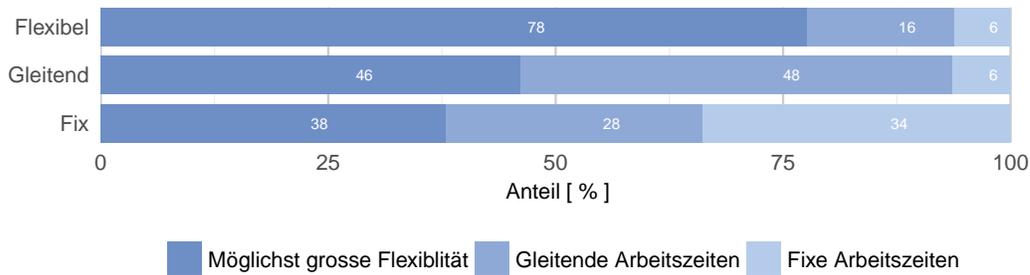


Abbildung 21: Bevorzugte Arbeitszeitregelung in Abhängigkeit der heutigen Regelung.

Die Erwerbstätigen wünschen sich mehrheitlich mehr Zeitautonomie in Bezug auf den Beginn und das Ende ihrer täglichen Arbeitszeit. Zufrieden sind sie dagegen mit der Art und Weise wie die Arbeitszeit erfasst wird. Drei Viertel finden die Erfassung der Arbeitszeit sei gut geregelt in ihrem Betrieb. Nur je 12 Prozent sind der Ansicht, sie sei zu wenig oder zu stark geregelt. Die Beurteilung hängt dabei durchaus von der tatsächlichen Regelung ab. So finden 27 Prozent jener, die alle Tätigkeiten einzeln erfassen müssen, diese Regelung sei zu restriktiv. 22 Prozent jener, die keine Arbeitszeiterfassung kennen, würden eine Zeiterfassung begrüßen. Doch auch bei diesen beiden Gruppen ist die grosse Mehrheit zufrieden mit der gegenwärtigen Lösung.

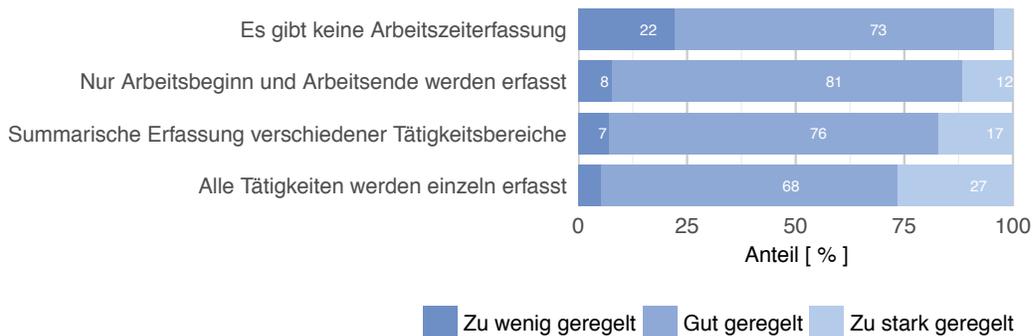


Abbildung 22: Zufriedenheit mit Arbeitszeiterfassung.

4 Die Qualität der Zeit

Bei welchen Tätigkeiten vergessen Schweizerinnen und Schweizer die Zeit? Wofür hätten sie sich aus ihrer Sicht in ihrem bisherigen Leben lieber mehr Zeit genommen, und mit welchen Tätigkeiten haben sie am meisten Zeit vergeudet? Zeit ist viel mehr als ein quantitatives Mass. Zeit hat eine Qualität und diese wird in den folgenden Abschnitten untersucht.

4.1 Zeit im Rückblick

Blicken Schweizer und Schweizerinnen auf ihr bisheriges Leben zurück, sind fast alle der Meinung, sie hätten sich für gewisse Dinge mehr Zeit nehmen sollen. Nur 6 Prozent geben an, für nichts zu wenig Zeit investiert zu haben. Von den 13 zur Auswahl gestellten Dingen gaben die Befragten im Durchschnitt drei an, die in ihrem bisherigen Leben zu kurz gekommen seien. Mit 52 Prozent Nennungen klar am häufigsten wird bedauert, sich zu wenig Zeit für «Reisen und Abenteuer» genommen zu haben.

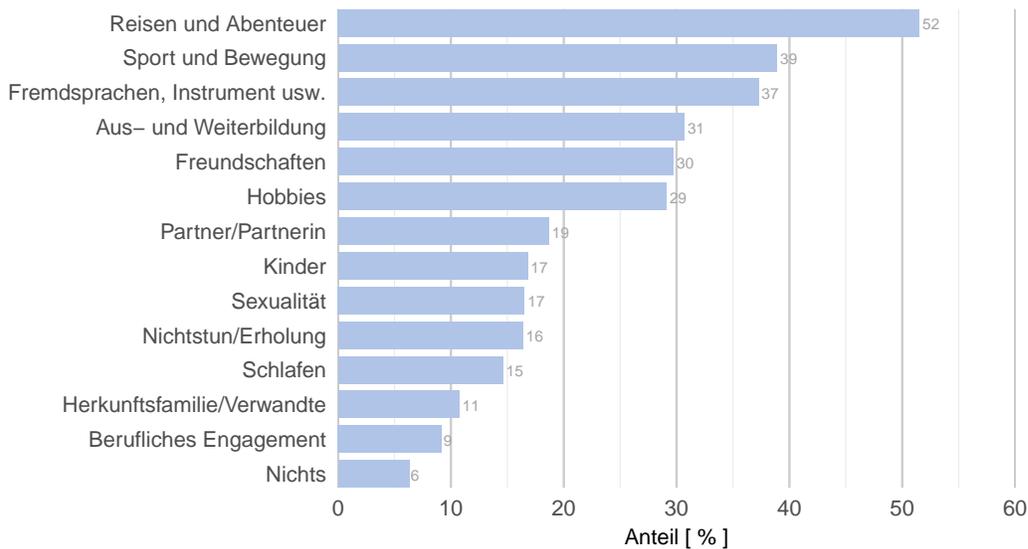


Abbildung 23: Wofür man sich im Rückblick lieber mehr Zeit genommen hätte.

Die Schweiz ist gemäss einer Erhebung von Eurostat (2015) im europäischen Vergleich hinter Finnland die zweit-reisefreudigste Nation. Offenbar ist das Fernweh damit nicht gestillt. Mehr aus dem bekannten Alltag auszubrechen und auf Reisen und bei Abenteuern den eigenen Horizont zu erweitern, scheint eine verbreitete Sehnsucht

zu sein. Ein verbreitetes Bedauern besteht aber auch darüber, nicht mehr Zeit in sich selber investiert zu haben. Gegen 40 Prozent finden, sie hätten sich lieber mehr Zeit für «Sport und Bewegung» genommen oder mehr Ausdauer im Erlernen von «Fremdsprachen» oder eines «Instruments» bewiesen. Immerhin fast ein Drittel findet, «Aus- und Weiterbildung» seien zu kurz gekommen.

Etwas weniger verbreitet ist die Ansicht, es wäre besser gewesen, mehr Zeit mit der Familie (Partnerschaft, Kinder) verbracht zu haben. Weniger als jeder und jede Fünfte findet, hierfür zu wenig Zeit gehabt zu haben. Nur wenig Bedauern wird darüber geäußert, nicht mehr Zeit in die eigene Herkunftsfamilie und/oder die Verwandtschaft investiert zu haben. Bezüglich Sozialleben scheint am ehesten noch der Freundeskreis zu kurz gekommen zu sein (30 %). Auch in der Lebenszeitbetrachtung fällt die distanzierte Haltung zur Erwerbsarbeit auf: Nur 9 Prozent finden, sie hätten sich im Beruf mehr engagieren sollen.

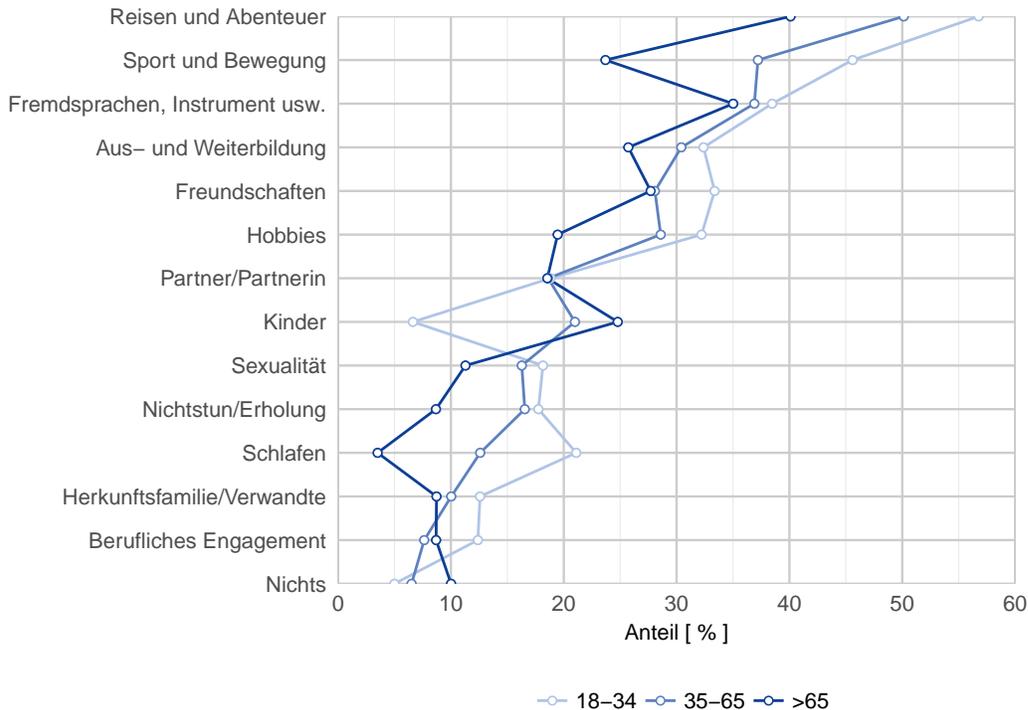


Abbildung 24: Wofür sich die verschiedenen Altersgruppen im Rückblick lieber mehr Zeit genommen hätten.

Die Einschätzung darüber, was im Leben zeitlich zu kurz gekommen ist, verändert sich im Lauf des Lebens. Dies zeigt Abbildung 24. Interessanterweise sind es die älteren Menschen, die am wenigsten bereuen. Besonders stark weicht die Wahrnehmung der

über 65-Jährigen von den anderen Altersgruppen bei der Einschätzung von «Sport und Bewegung» ab. Deutlich weniger Ältere finden, sie hätten in ihrem bisherigen Leben zu wenig für die eigene Fitness getan. Dies obwohl der Anteil der Menschen, die sich nicht sportlich betätigen, mit dem Alter tendenziell zunimmt. Dies zeigt, dass ältere Menschen diesbezüglich offenbar weniger streng mit sich selber sind als jüngere. Ältere Menschen scheinen jedoch nicht nur milder zu sein in ihrem Selbsturteil, sie haben in ihrem Leben auch für vieles genügend Zeit gehabt. Ausdruck einer entsprechenden Satttheit dürfte die Tatsache sein, dass ältere Menschen weniger häufig der Ansicht sind, sie hätten sich in ihrem Leben mehr Zeit für «Reisen und Abenteuer» nehmen sollen. Nur wenn es um die Zeit mit den Kindern geht, ist das Bedauern bei den älteren Menschen am grössten. Doch auch von der Gruppe der über 65-Jährigen findet nur ein Viertel, nicht genügend Zeit mit den Kindern verbracht zu haben.

4.2 Verschwendete Zeit

Gewisse Dinge werden bedauert, weil man sich zu wenig Zeit dafür genommen hat. Andere, weil zu viel Zeit damit verbracht wird.



Abbildung 25: Tätigkeiten bei denen subjektiv am meisten Zeit verschwendet wird.

Die Antwort auf die Frage nach jener Tätigkeit, mit der Schweizerinnen und Schweizer aus ihrer eigener Sicht am meisten Zeit verschwendet haben, fällt zumindest vordergründig eindeutig aus: Ein Viertel der Befragten schreibt hierfür spontan das Stichwort «Arbeit» auf. Dazu kommen weitere Tätigkeiten wie «Karriere» oder «Sitzungen», die

ten», sowie der Eindruck mit «Grübeln» und sich «Sorgen machen» Zeit verschwendet zu haben. In der französischsprachigen Schweiz geben deutlich mehr Befragte als in den anderen Sprachräumen an, mit «Arbeit» am meisten Zeit verschwendet zu haben. Weniger häufig, aber stärker auf die Romandie konzentriert ist die Angabe der «Ausbildung» (Schule, Lehre, Weiterbildung usw.) als grösster Zeitverschwendung. In der italienischen Schweiz schliesslich sticht die überdurchschnittlich häufige Nennung von «Nichts tun», «falsche Freunde», «Internet» sowie «Alkohol/Drogen» hervor. Auffällig ist, dass «enttäuschte Liebe» in allen Sprachräumen gleichermassen genannt wird und offenbar keine Sprachgrenzen kennt.

4.3 Wie die Zeit verrinnt

Der subjektive Charakter der Zeit kommt besonders deutlich in der Wahrnehmung der eigenen Lebenszeit zum Ausdruck. Wer kennt sie nicht, die Aussagen von älteren Menschen, die besagen, dass einem das Leben mit steigendem Alter als immer kürzer vorkomme. Diese Einschätzung spiegelt sich in den Angaben der Befragten. So geben 80 Prozent der über 65-Jährigen an, dass ihnen die zweite Hälfte ihres bisherigen Lebens kürzer vorkomme als die erste Lebenshälfte.

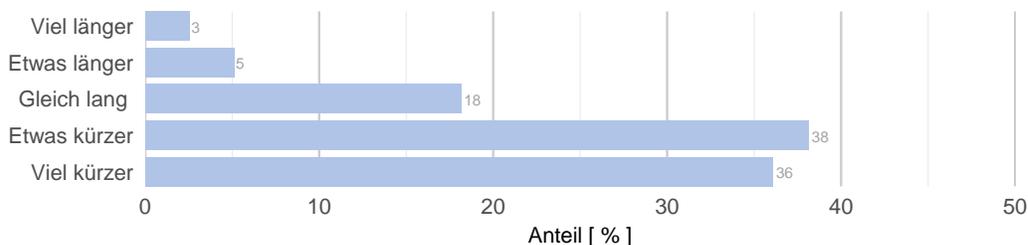


Abbildung 27: Wahrnehmung der Dauer der zweiten Lebenshälfte im Vergleich zur ersten.

Die Wahrnehmung einer Zeitbeschleunigung ist jedoch nicht auf ein höheres Lebensalter beschränkt. Auch 70 Prozent der jungen Erwachsenen (18-35 J.) kommt die zweite Hälfte ihres bisherigen Lebens kürzer vor als die erste. Bereits im mittleren Lebensalter gibt es nur noch wenig Unterschiede im Vergleich zur älteren Bevölkerung. Das Phänomen der wahrgenommenen Zeitbeschleunigung ist zwar nicht universell, schliesslich teilt ein Viertel der erwachsenen Bevölkerung diese Selbstbeobachtung nicht, es ist jedoch quer durch die Gesellschaft vorherrschend. Gutgebildete teilen es mit Personen mit geringer Bildung, Frauen mit Männern, Eltern mit Kinderlosen usw. Ein bedeutender

Zusammenhang zeigt sich einzig mit der Häufigkeit von «Zeitstress». Je häufiger Personen gestresst sind, desto stärker nehmen sie das Phänomen der Zeitbeschleunigung wahr. Fehlt es immer an Zeit, dann erscheint offenbar auch die Lebenszeit schneller zu verrinnen.

4.4 Erholungszeit

Zeit draussen in der Natur zu verbringen ist aus Sicht der Hälfte der Schweizer Bevölkerung besonders erholsam. An zweiter Stelle der erholsamen Tätigkeiten steht der Konsum elektronischer Medien. 45 Prozent erholen sich besonders gut beim Fernsehen, mit Serien oder im Internet. Es zeigt sich hier ein interessantes Spannungsfeld zwischen «zurück zur Natur» und dem Abtauchen mittels moderner Technologie.

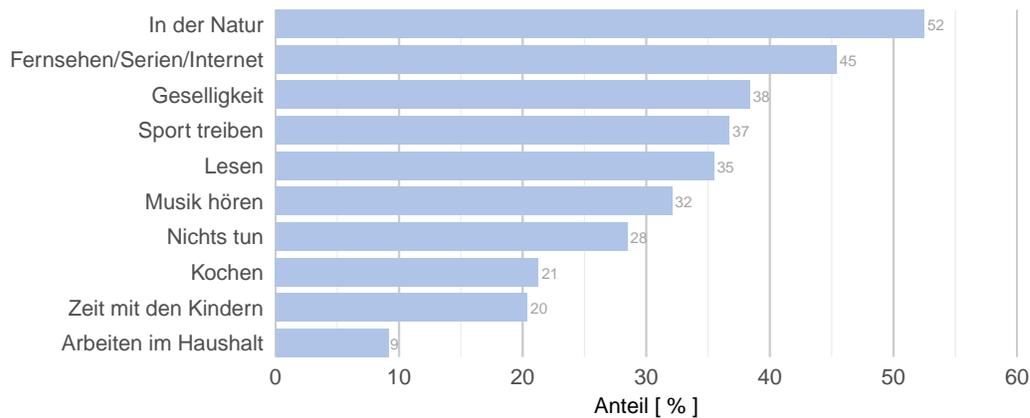


Abbildung 28: Zeitvertrieb mit Erholungswert.

Relativ tief erscheint der Anteil jener, die sich zusammen mit Kindern gut erholen können. Werden allerdings nur jene berücksichtigt, die selber Kinder im Kindesalter haben, nimmt „Zeit mit den Kindern verbringen“ eine Spitzenposition ein. Über 40 Prozent der Eltern von Kindern bis 16 Jahren sehen darin eine Tätigkeit, bei der sie sich erholen können. Wie Kapitel 1 zeigt, stellen Kinder zugleich einen wichtigen Faktor für Druck und Stress dar.

Die Schweizerinnen schätzen in vielerlei Hinsicht dieselben Tätigkeiten als erholsam ein wie die Schweizer. Dennoch gibt es bei der Bewertung von Erholungszeit einen markanten Gender-Gap. Für fast jede zweite Frau ist Lesen ein Zeitvertreib mit hohem Erholungswert. Dasselbe findet nur jeder vierte Mann. Männer vermögen sich dagegen besser beim Sport zu erholen.

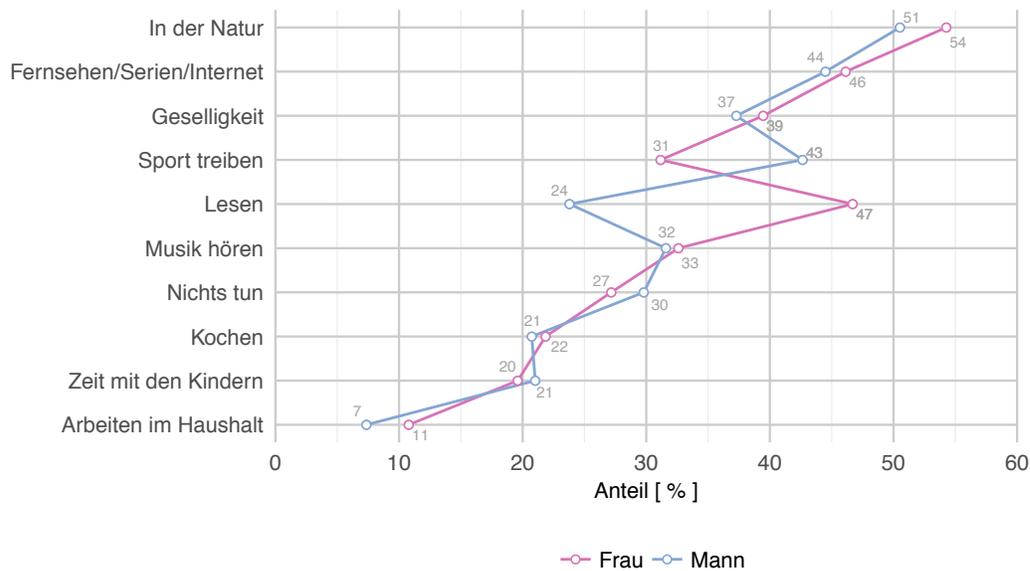


Abbildung 29: Zeitvertrieb mit Erholungswert – Männer und Frauen im Vergleich.

4.5 Bei was die Zeit vergessen geht

Wann sind Menschen derart intensiv mit einer Sache beschäftigt, dass sie komplett die Zeit vergessen? Die Teilnehmenden an dieser Studie wurden gebeten, ein Stichwort für eine Tätigkeit oder eine Sache anzugeben, die am meisten dazu führen kann, die Zeit zu vergessen. Mit klarem Abstand am häufigsten genannt wurde «Lesen». Jede achte Person erachtet das Lesen als jene Tätigkeit, mit der sie mehr als bei jeder anderen die Zeit vergisst. Am zweitmeisten Nennungen erhalten «Sport» vor «Arbeit». In einem Buch versinken, beim Sport in einen Flow zu kommen oder in der Arbeit abzutauchen, dies sind Dinge, welche die Zeit vergessen lassen. Werden die einzelnen genannten Betätigungen zusammengefasst, so bezieht sich fast jede vierte Nennung (23 %) auf Medienkonsum im weiteren Sinne (von Internet über Fernsehen bis Lesen). Am zweithäufigsten werden direkte soziale Interaktionen genannt (19 %). Dazu gehört das gesellige Zusammensein mit Freunden, die Familie ebenso wie die Liebesbeziehung. Auch unter Menschen können Menschen offenbar gut die Zeit vergessen.

Frauen

Männer

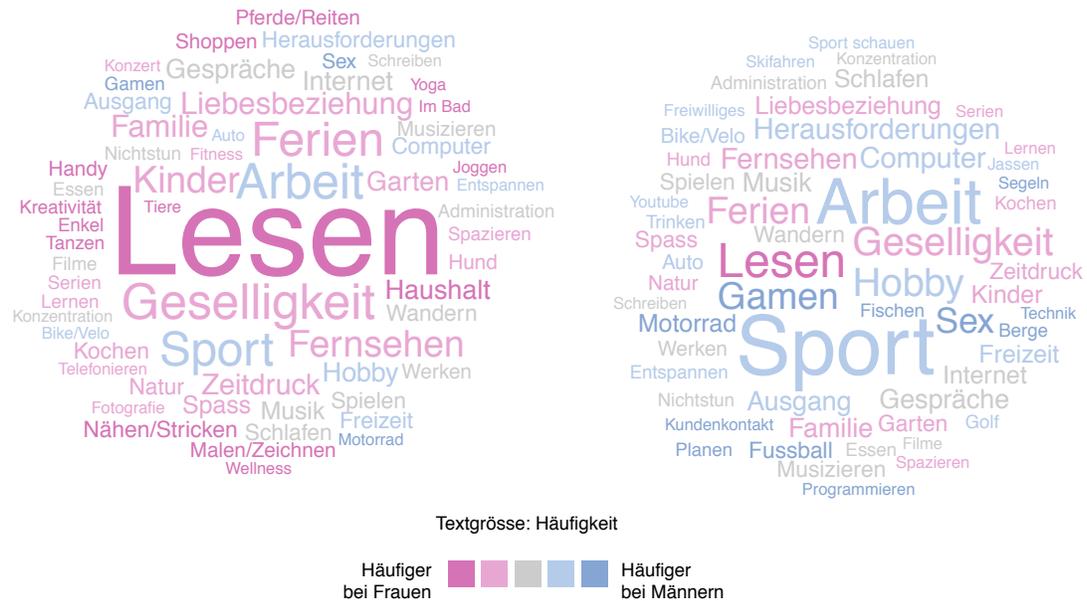


Abbildung 30: Bei welchen Tätigkeiten die Zeit vergessen geht – Männer und Frauen im Vergleich.

Gefragt nach der Tätigkeit bei der das Verstreichen der Zeit am ehesten vergessen geht, antworten Männer und Frauen oftmals unterschiedlich. Dies zeigen die beiden Wortwolken in Abbildung 30. Die Abbildung zeigt die jeweilige Häufigkeit der Nennungen bei den beiden Geschlechtern und sie hebt jene Tätigkeiten hervor, die von Männern und Frauen unterschiedlich häufig genannt werden (mindestens 15 Prozentpunkte Unterschied). Massiv sind die Unterschiede beim Lesen, das mehr als viermal so häufig von Frauen als von Männern genannt wird. Es erstaunt nicht, dass Verlage und der Buchhandel die weibliche Kundschaft besonders im Auge haben. Das Versinken in einem Roman oder einer anderen Lektüre, ist bei Frauen mit grossem Abstand jene Tätigkeit, die ihnen am meisten hilft, sich aus der Zeit auszuklammern. Noch grössere Geschlechterunterschiede finden sich bei Tätigkeiten die deutlich weniger häufig genannt werden. Nämlich bei Nähen, Stricken, Yoga, Pferde/Reiten sowie Shoppen. Bei den Männern findet sich demgegenüber keine Tätigkeit, die derart dominiert wie das Lesen bei den Frauen. Am meisten Nennungen erhält der Sport. Dieser wird von Männern doppelt so häufig genannt wie von Frauen. Ebenfalls relativ häufig vergessen Männer die Zeit bei der Vertiefung in die Arbeit. Hier sind es allerdings nur 30 Prozent mehr Nennungen als bei den Frauen. Werden alle arbeitsbezogenen Tätigkeiten zusammengezählt, verschwindet der Geschlechterunterschied weitgehend. Mehr als vier Mal so viel wie von den Frauen wird von den Männern jedoch das Gamen

genannt, also das Spielen am Computer oder an der Spielkonsole. Eher selten, aber fast ausschliesslich von Männern, werden Dinge wie Fischen, Programmieren sowie Motorradfahren genannt.

Männer und Frauen scheinen es gleichermassen zu schätzen, in einen Flow zu kommen und dabei nicht zu merken, wie die Zeit vergeht. Dabei gibt es durchaus viele Überschneidungen wie Musikhören, Wandern oder Gespräche, die ähnlich häufig genannt werden ebenso wie die Summe der arbeitsbezogenen Tätigkeiten. Dennoch ist das Zeitvergessen ein Feld, bei dem sich die Geschlechter oftmals unterscheiden.

5 Zeitmessen, Planen und Pünktlichkeit

5.1 Armbanduhr und Wecker

Drei Viertel der erwachsenen Bevölkerung der Schweiz benützt unter der Woche immer einen Wecker zum Aufwachen, nur ein Zehntel gar nie. Die Benützung eines Weckers hängt primär von der Lebenssituation ab. Personen, die pensioniert sind, benutzen diesen wesentlich seltener (vgl. Abbildung 31). Angestellte und Personen in Ausbildung sind die Wecker-Poweruser. Weniger intensiv wird der Wecker von Personen benützt, die selbstständig erwerbend sind oder als Hausfrau oder Hausmann tätig. Doch auch bei diesen beiden Gruppen benützen über 60 Prozent unter der Woche immer einen Wecker.

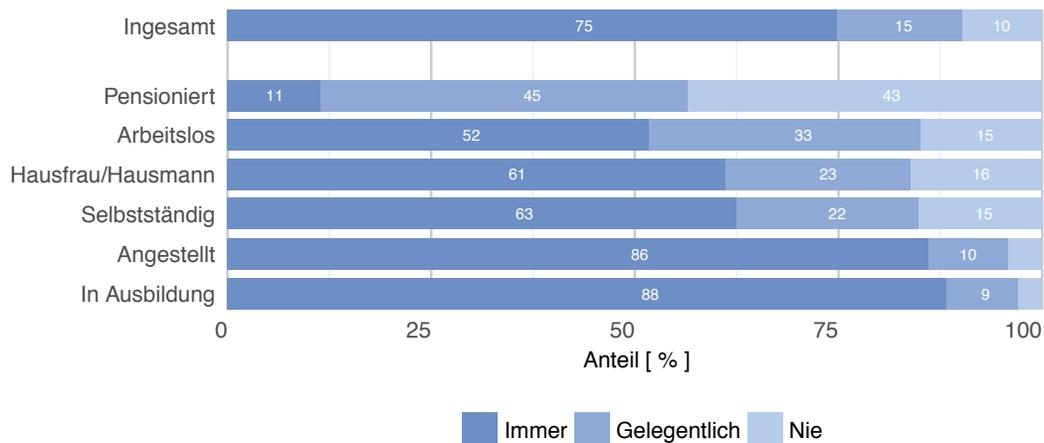


Abbildung 31: Benützung eines Weckers – insgesamt und nach Erwerbssituation.

Während der Wecker (ob als eigenes Gerät oder im Smartphone integriert) vor allem funktionalen Charakter hat, ist das Tragen einer Armbanduhr heute nicht in erster Linie funktional begründet. Ob jemand eine Uhr am Handgelenk trägt oder nicht, hat keine Verbindung zum Umgang mit der Zeit. Es hat weder mit den Pünktlichkeitserwartungen noch mit der Berufstätigkeit zu tun. Insgesamt trägt nicht ganz die Hälfte der erwachsenen Bevölkerung immer eine Armbanduhr – Männer tun es etwas mehr als Frauen.

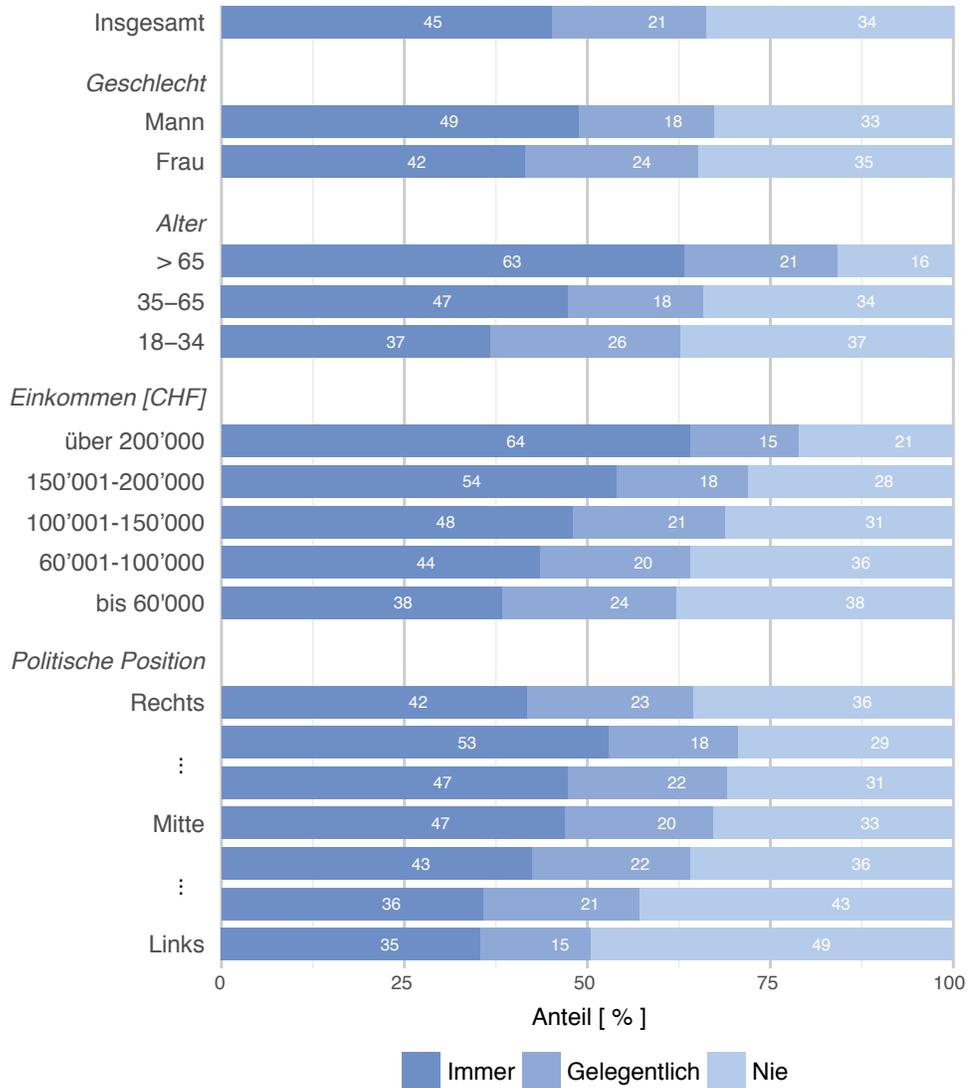


Abbildung 32: Tragen einer Armbanduhr nach verschiedenen Kategorien.

Wie Abbildung 32 zeigt, ist das Tragen eines Zeitmessers am Handgelenk nicht zuletzt eine Altersfrage. Von den über 65-Jährigen tragen 63 Prozent immer eine Uhr bei den unter 35-Jährigen sind dies nur 37 Prozent. Es scheint, dass die jüngere Generation, die mit der Uhr auf dem Mobiltelefon in der Tasche sozialisiert worden ist, sich weniger umfassend auf das Konzept der Armbanduhr eingelassen hat. Auch die Smartwatch konnte dieser partiellen Entfremdung vom Zeitmesser am Handgelenk noch nicht grundsätzlich entgegenwirken.

Weil die meisten Personen heute die Zeit auch mit dem Mobiltelefon mittragen, hat die Armbanduhr ihren Charakter gewandelt. Sie ist nicht zuletzt ein Statussymbol

geworden. Dies zeigt der Vergleich nach Haushaltseinkommen. Gutverdienende tragen viel eher eine Uhr als Personen mit tiefen Einkommen. Unterschiede im Bildungsniveau wirken sich demgegenüber viel weniger stark aus. Das heisst, die Armbanduhr ist eher ein Statussymbol für Reiche als für Gebildete. Indirekt spiegelt sich dies auch im politischen Profil der Uhrträger. Von Personen, die sich als ganz links einschätzen, trägt nur etwa ein Drittel immer eine Uhr. Am ehesten eine Armbanduhr tragen Personen, die sich klar rechts der Mitte, aber nicht ganz rechts einschätzen. Dabei handelt es sich oft um Rechtsfreisinnige. Dies zeigt: die Armbanduhr ist im Besonderen ein Symbol des wohlhabenden Bürgertums.

5.2 Welche Verspätung akzeptiert wird

Wie tolerant sind Schweizerinnen und Schweizer gegenüber Verspätungen? Die Antwort ist: Nicht allzu sehr. Annähernd die Hälfte empfindet bei einem privaten Treffen ausserhaus Verspätungen von mehr als 5 Minuten als unanständig. Dabei akzeptieren 15 Prozent gar keine Verspätung. Nur ein Viertel findet, dass Verspätungen von 15 Minuten oder mehr in Ordnung gehen. Das heisst, nur eine Minderheit orientiert sich am Prinzip der akademischen Viertelstunde. Vielmehr gilt in der Schweiz im Allgemeinen bei einer Abmachung ausserhaus eine Verspätung von 15 Minuten und mehr als unhöflich.

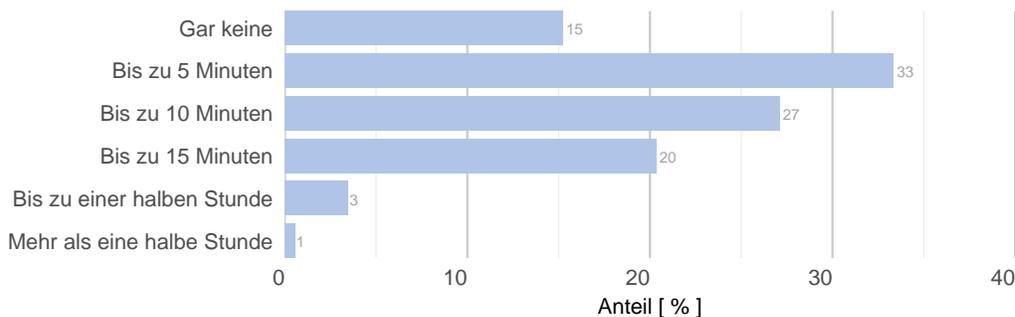


Abbildung 33: Akzeptierte Verspätung bei privaten Treffen.

Würden die verbreiteten Vorurteile zutreffen, so müsste in der Deutschschweiz die Toleranz gegenüber Verspätungen kleiner sein als in der lateinischen Schweiz. In Realität sind die Verhältnisse jedoch gerade umgekehrt. In der Deutschschweiz akzeptieren 54 Prozent eine Verspätung von 10 Minuten oder mehr. In der Romandie tun dies 47 und in der italienischen Schweiz sogar nur 40 Prozent. Diese Zahlen zeigen, dass sich die Pünktlichkeitsvorstellungen in den Sprachregionen der Schweiz nicht grundlegend

unterscheiden. Es sind jedoch tendenziell die Lateiner, die schneller die Geduld verlieren als die Deutschschweizer.

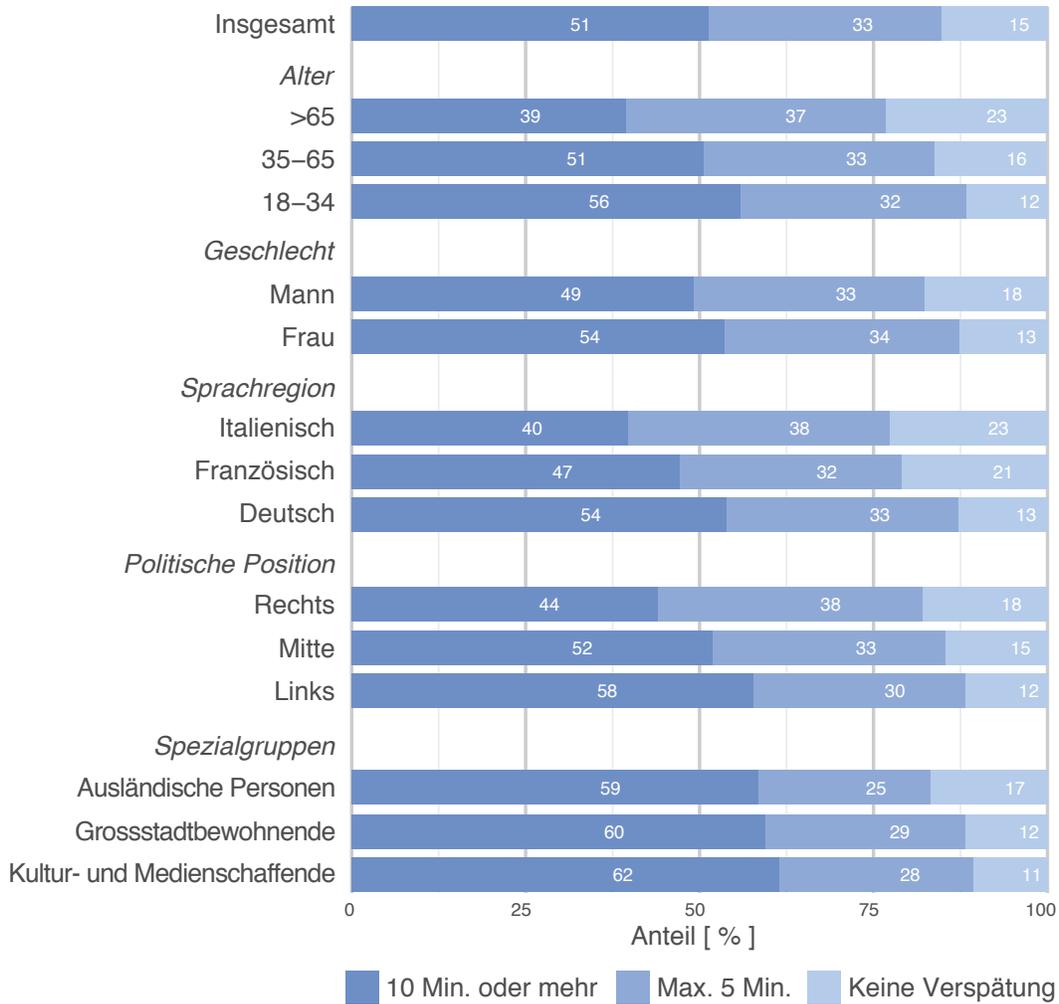


Abbildung 34: Akzeptierte Verspätungen nach verschiedenen Kategorien.

Die anderen Kategorien entsprechen dagegen eher den Erwartungen. Ältere Menschen haben restriktivere Pünktlichkeitsvorstellungen als jüngere. Politisch Links orientierte Personen nehmen es mit der Pünktlichkeit weniger genau als Personen, die sich als rechts der Mitte einstufen. Die Auswertung zeigt ausserdem, dass Ausländer und Ausländerinnen, Grossstadtbewohnende sowie Personen, die im Kultur- und Medienbereich tätig sind, durch eher weniger strenge Ansprüche an Pünktlichkeit charakterisiert sind. Doch insgesamt gilt auch hier: Alle untersuchten Segmente der schweizerischen Gesellschaft zeichnen sich, den Unterschieden zum Trotz, durch eher strenge Erwartungen an die Pünktlichkeit aus.

5.3 Voll verplant

Wie planen und verplanen sich die Schweizerinnen und Schweizer? Auf die Frage, wie viele Abende in einer durchschnittlichen Woche zum Beispiel mit Ausgang, Sport oder Sitzungen verplant seien, geben 80 Prozent einen Spannungsbereich von null bis drei Abende an. Der Durchschnitt liegt dabei bei 2,2 Abenden pro Woche.

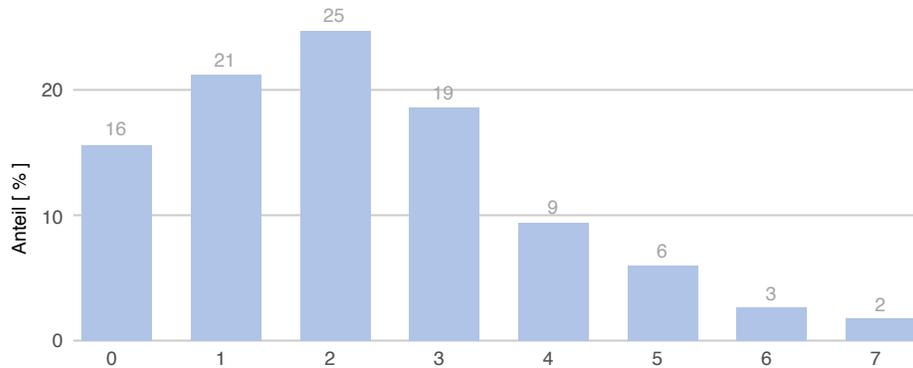


Abbildung 35: Anzahl verplanter Abende pro Woche.

Der Durchschnitt hängt dabei stark vom Alter ab: Junge Erwachsene unter 25 Jahren haben durchschnittlich an 3,3 Abenden eine Abmachung. Bei Personen im Rentenalter sind es noch 1,4. Während Personen aus der Deutschschweiz an 2,1 Abenden in der Woche verplant sind, liegt der Durchschnitt in der Romandie bei 2,8 – in der italienischen Schweiz liegt der Wert bei 2,2. Neben Romands zeigen sich Gutsituierte sowie Personen, die im Kultur- und Medienbereich tätig sind, besonders ausgehfreudig. Insgesamt fällt auf, dass das Mass an Zeitstress stark mit der Zahl der verplanten Abende korreliert – die Lebenszufriedenheit jedoch nicht.

Zumindest für einen gemeinsamen Abend im Bekanntenkreis erfolgt dabei das Abmachen relativ kurzfristig. Rund die Hälfte macht wenige Tage vor einem Treffen ab oder sogar am selben Tag. Es zeigt sich dabei, dass Männer spontaner sind als Frauen. Am wenigsten spontan sind dabei die Mütter von Kindern im Kindesalter – nur 38 Prozent von ihnen machen kurzfristig ab. Bei den entsprechenden Vätern liegt dieser Wert bei 49 Prozent. Bei den anderen Männern sind es sogar 59 Prozent, die spontan abmachen. Bei den Frauen ohne Kinder im Kindesalter liegt der Wert bei 50 Prozent. Insgesamt eher weniger spontan sind Gutverdienende.

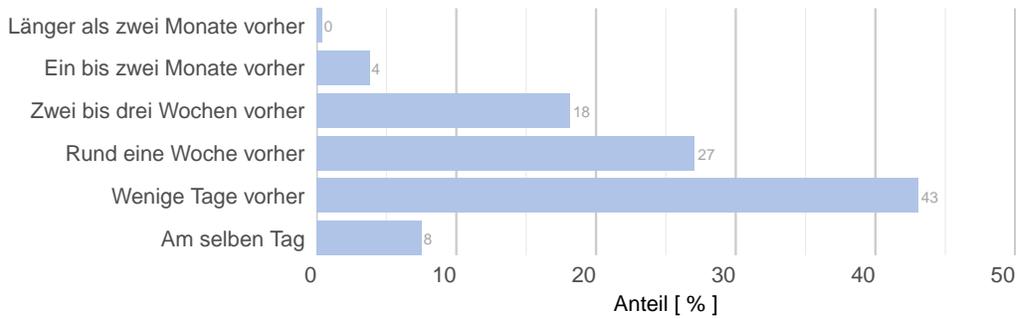


Abbildung 36: Wann für einen gemeinsamen Abend mit Bekannten abgemacht wird.

Für die Planung der eigenen Termine greifen die meisten Erwachsenen in der Schweiz auf eine Agenda bzw. einen Terminkalender zurück. Vier von fünf führen eine Agenda. Die meisten haben dabei maximal zehn Termine pro Woche eingetragen. Nur rund ein Fünftel hat in einer durchschnittlichen Woche mehr als zehn Termine markiert. Je mehr Termine jemand hat, desto grösser ist in der Regel der Anteil jener Verabredungen mit beruflichem Charakter.

Die Auswertung zeigt einen sehr starken Zusammenhang zwischen der Termindichte im Kalender und dem Haushaltseinkommen (vgl. Abbildung 37). Die Zahl der Termine ist offensichtlich ein guter Indikator für den Stand der beruflichen Karriere. Ein vollgepackter Terminkalender ist ein Zeichen des beruflichen Erfolgs. Der Grund dafür ist naheliegend, schliesslich besteht der Berufsalltag von Personen in Kaderfunktionen meist in einer Vielzahl von Treffen und Besprechungen, die keinem vorgegebenen Zeitraster unterliegen und entsprechend organisiert und vorgemerkt werden müssen. Passend zu den Geschlechterunterschieden in der Erwerbstruktur gibt es mehr Männer mit vielen Einträgen als Frauen. Zugleich finden sich jedoch auch mehr Männer, die gar keine Agenda führen.

Im Lebensverlauf zeigt sich eine Stufenleiter in der Anzahl der Einträge im Terminkalender. Junge Erwachsene führen häufig gar keine Agenda und wenn, dann mit wenigen Einträgen. Am dichtesten ist der Terminkalender der 35- bis 54-Jährigen, danach nimmt die Dichte der Einträge wieder ab. In der Stufenleiter der Termine im Terminkalender widerspiegelt sich einmal mehr die sich wandelnde Intensität der zeitlichen Herausforderungen im Laufe des Lebens.

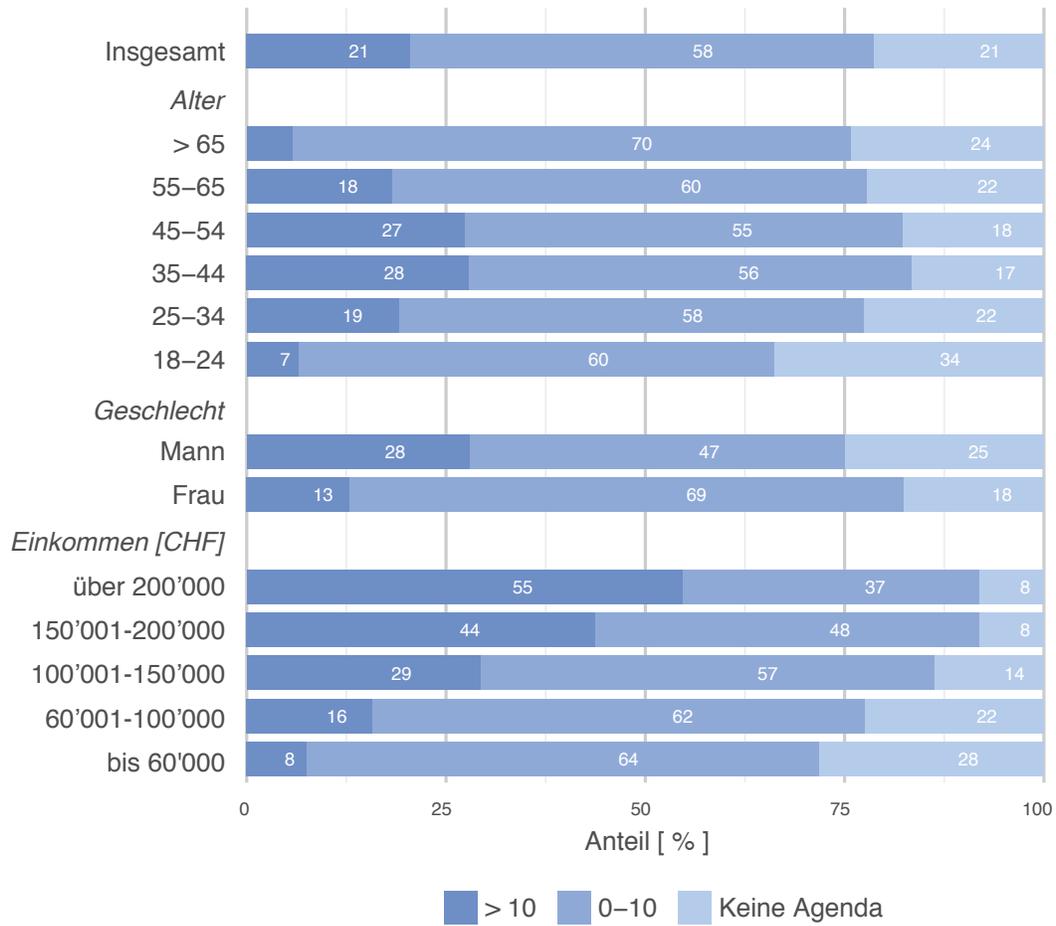


Abbildung 37: Anzahl Termine pro Woche in der Agenda nach verschiedenen Kriterien.