26.09.2026 um 06:20 Uhr
hr2 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Charlotte von Winterfeld,
Evangelische Pfarrerin, Frankfurt

Wem gehört meine Zeit?

Warum habe ich oft das Gefühl, zu wenig Zeit zu haben? Zwischen Arbeit, Familie und Alltag wird manchmal selbst das zum Stressfaktor, was ich eigentlich gerne mache. Unsere Gesellschaft setzt auf Tempo. Schon in der Schule müssen Klassenarbeiten in einer bestimmten Zeit erledigt werden. Wer langsam ist, gilt als erfolglos. Von klein auf lernen wir: Zeitstress ist normal, und ein voller Kalender ist ein guter Kalender.

Zeit ist auch eine Frage der Gerechtigkeit

Zeit - das ist nicht nur Hetze oder Muße. Es ist auch die Frage: Wer darf über seine Zeit selbst bestimmen? Und wer nicht? Zeit ist also auch eine Frage der Gerechtigkeit. Wer wenig Geld hat, muss oft mehrere Jobs machen. Wer Kinder allein erzieht, jongliert pausenlos. Zeit ist ungleich verteilt. Wie wir mit ihr umgehen, zeigt, was uns wichtig ist.

Die meisten Deutschen wünschen sich mehr Zeit

Die meisten Deutschen wünschen sich mehr Zeit für andere Dinge als für Arbeit. Dagegen heißt es oft: Wenn wir wettbewerbsfähig bleiben wollen, können wir uns das nicht leisten. Dabei steigt das Jahresarbeitszeitvolumen seit 1990 kontinuierlich, also alle Stunden, die alle Erwerbstätigen in Deutschland gemeinsam arbeiten.

Frauen arbeiten mehr, aber oft in Teilzeit

Frauen arbeiten jetzt mehr in bezahlter Arbeit als früher, allerdings oft in Teilzeit. Teilzeitarbeit wird

© 2026 · Kirche im hr

im öffentlichen Diskurs von manchen abgewertet. Dabei wird die sogenannte Care-Arbeit nicht berücksichtigt: Kinder erziehen, ältere Menschen pflegen, den Haushalt führen.

Frauen leisten 30 Stunden unbezahlte Arbeit pro Woche

Kochen, Waschen, Hausaufgaben mit den Kindern machen, Arztbesuche, das kommt oft zur normalen Arbeit noch hinzu. Frauen leisten im Durchschnitt 30 Stunden pro Woche unbezahlte Arbeit. Diese Arbeit hält unsere Gesellschaft am Laufen – und bleibt doch oft unsichtbar.

Was hält eine Gesellschaft zusammen?

Wäre es nicht sinnvoll zu fragen: Was hält eine Gesellschaft zusammen? Zum Beispiel Care-Arbeit – unbezahlt und oft unsichtbar. Oder demokratisches Engagement oder soziale Beziehungen pflegen. Krisen bewältigen, umweltbewusst leben, sich informieren und bilden. All das braucht Zeit. Und Anerkennung. Und auch Lebensfreude und Erholung brauchen Zeit.

Willkürlich gesetzte Normen von außen

Oft schränke ich mich durch willkürlich gesetzte Normen von außen selbst ein: „Ich muss Sport machen, um schlank zu bleiben." „Zuhause muss es aufgeräumt sein." Innerlich habe ich jedenfalls immer eine ganze To-do-Liste im Kopf.

Was würde ich mit meiner Zeit machen?

Was würde ich wohl mit meiner Zeit machen, wenn mich niemand bewerten und sehen würde? Vielleicht einfach weniger und dafür mit mehr Freude?

Gott hat mir Gaben und Freude geschenkt

Eines ist klar: Gott hat mir viele Gaben und Freude am Tun und Gestalten geschenkt. Gleichzeitig hat Gott mir aufgetragen, für mich selbst gut zu sorgen und mich zu erholen. Beides ist gleich wichtig.

Inormationen aus NEU DENKEN ist ein Video- und Audiopodcast, der den gesellschaftlichen Diskurs neu aufrollt – respektvoll und lösungsorientiert.
https://www.podcast.de/episode/702964411/zeit-neu-denken-mit-teresa-buecker

© 2026 · Kirche im hr