



Was tun mit unserer Zeit?

Zeitwohlstand für nachhaltigen und suffizienten Konsum

Dr. habil. Sonja Geiger
Verbrauchs-und Versorgungsforschung
JLU Gießen

1. Ökologische Grenzen und Nachhaltiger Konsum



2. Zeit und Nachhaltiger Konsum



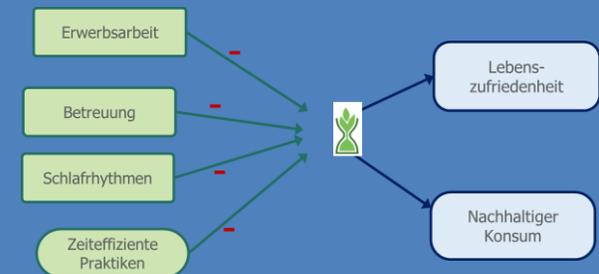
→ „Korridor“ nachhaltigen Konsums

3. Zeitwohlstand – ein detaillierter Blick



4. Was macht uns reich an Zeit?

5. Folgen von Zeitwohlstand



1. Ökologische Grenzen und Konsum

3 von 9 Grenzen überschritten

Rockström et al. (2009)

- Klimawandel
- Stickstoff
- Artensterben

4. Landnutzungsänderung

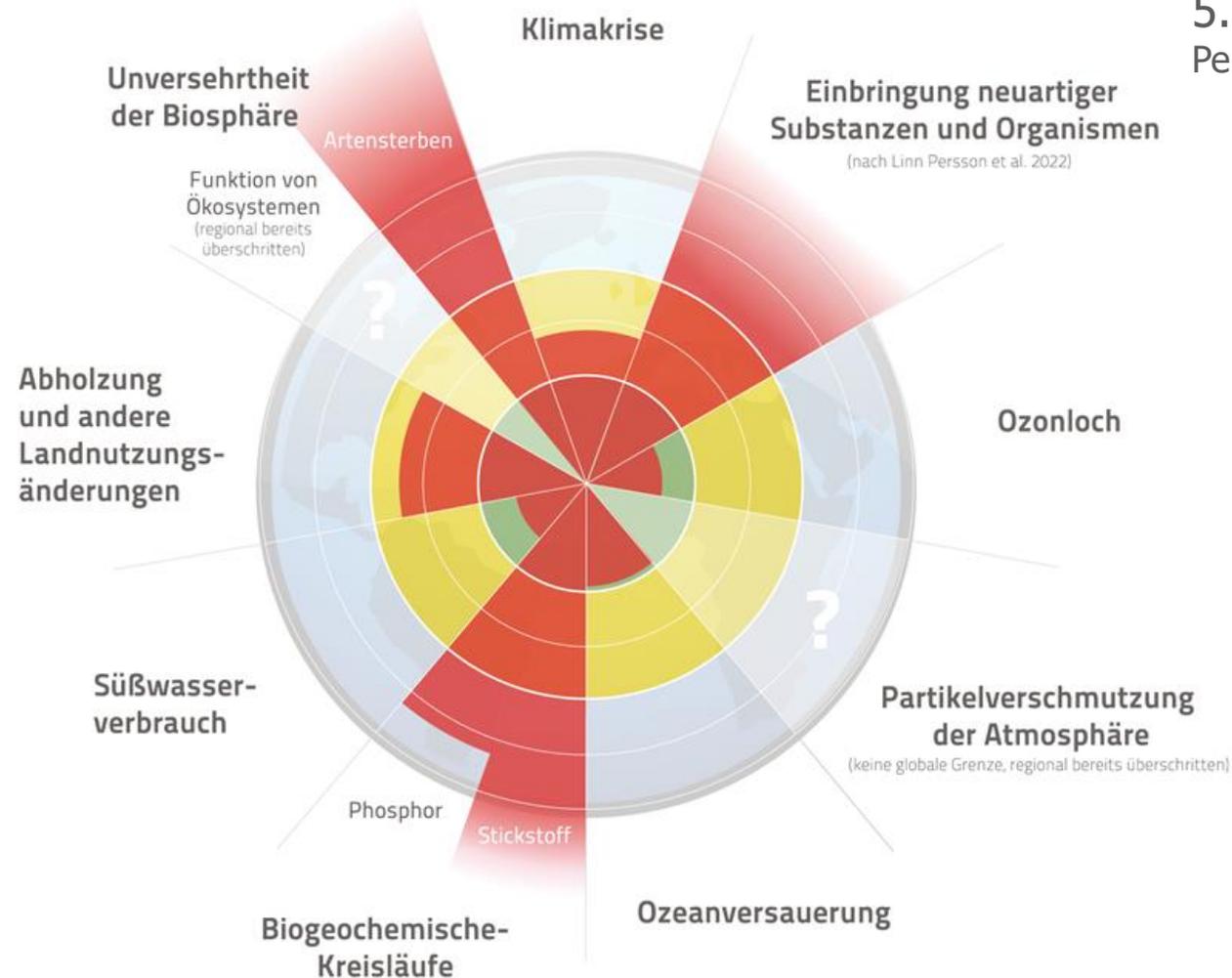
Steffen et al. (2015)

6. Grünwasser

Wang-Erlandsson et al. (2022)

Ökologische Belastungsgrenzen

nach Will Steffen et al. 2015 / Linn Persson et al. 2022



5. Mikroplastik
Persson et al. (2022)

1. Ökologische Grenzen und Konsum

„Donut-Modell“

Basis: Planetare Belastungsgrenzen

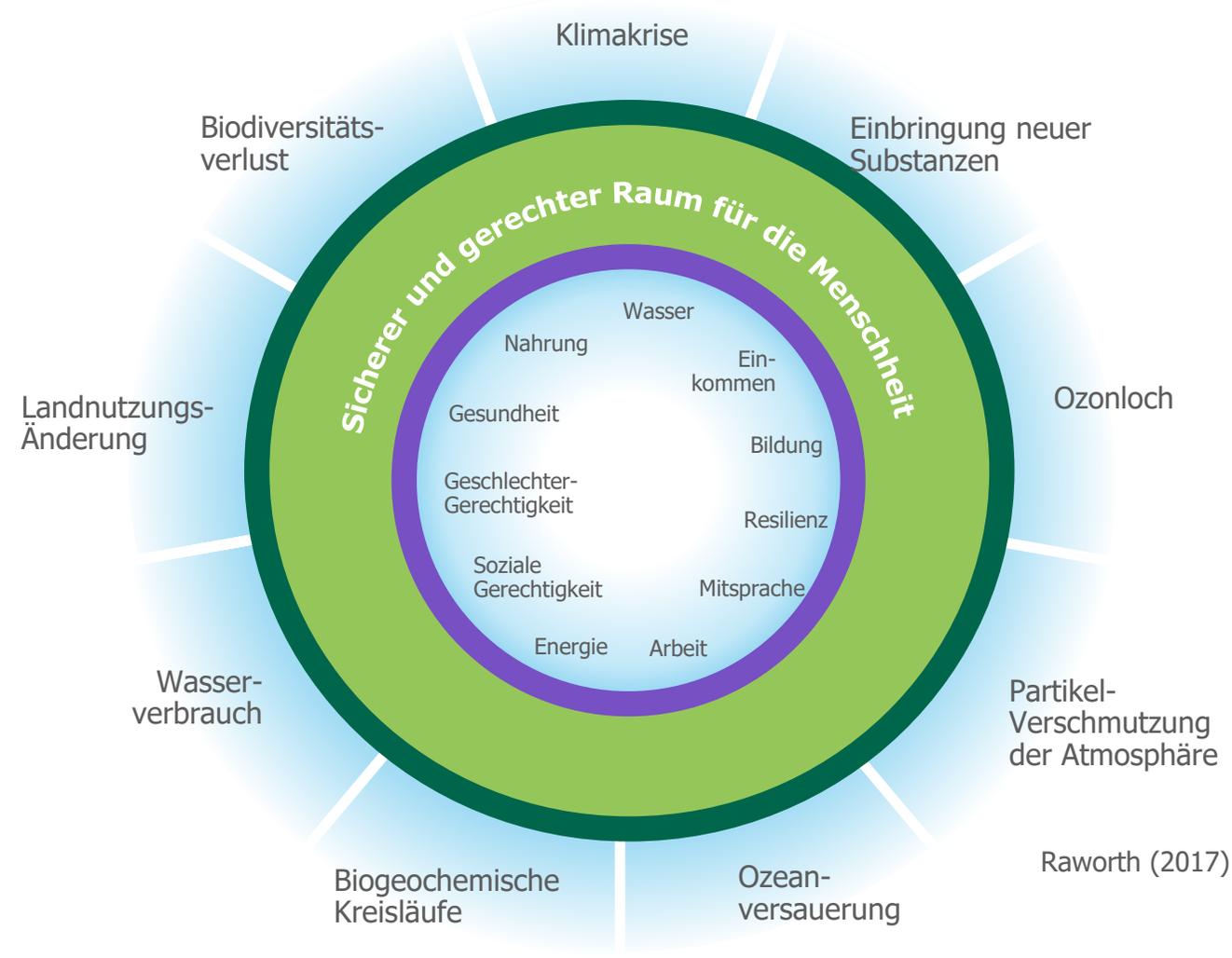
1. Obere Grenze:

unterhalb planetarem (ökologischen) Deckel

2. Untere Grenze:

oberhalb sozio-ökonomischem Sockel

→ „Korridor“
nachhaltigen Konsums



1. Ökologische Grenzen und Konsum

Unterschiedliche Strategien

Effizienz

verbesserte Produktion

dasselbe Resultat mit
weniger Ressourcen/ CO²
Emissionen erreichen



Behrendt, Göll & Korte (2018)

→ besser / anders

Konsistenz

naturverträgliche Produktion

Nutzung natürlicher
Materialien, Vereinbarkeit
Natur & Technologie



Suffizienz

das richtige Maß

Reduktion des
Konsumniveaus



→ weniger

1. Ökologische Grenzen und Konsum



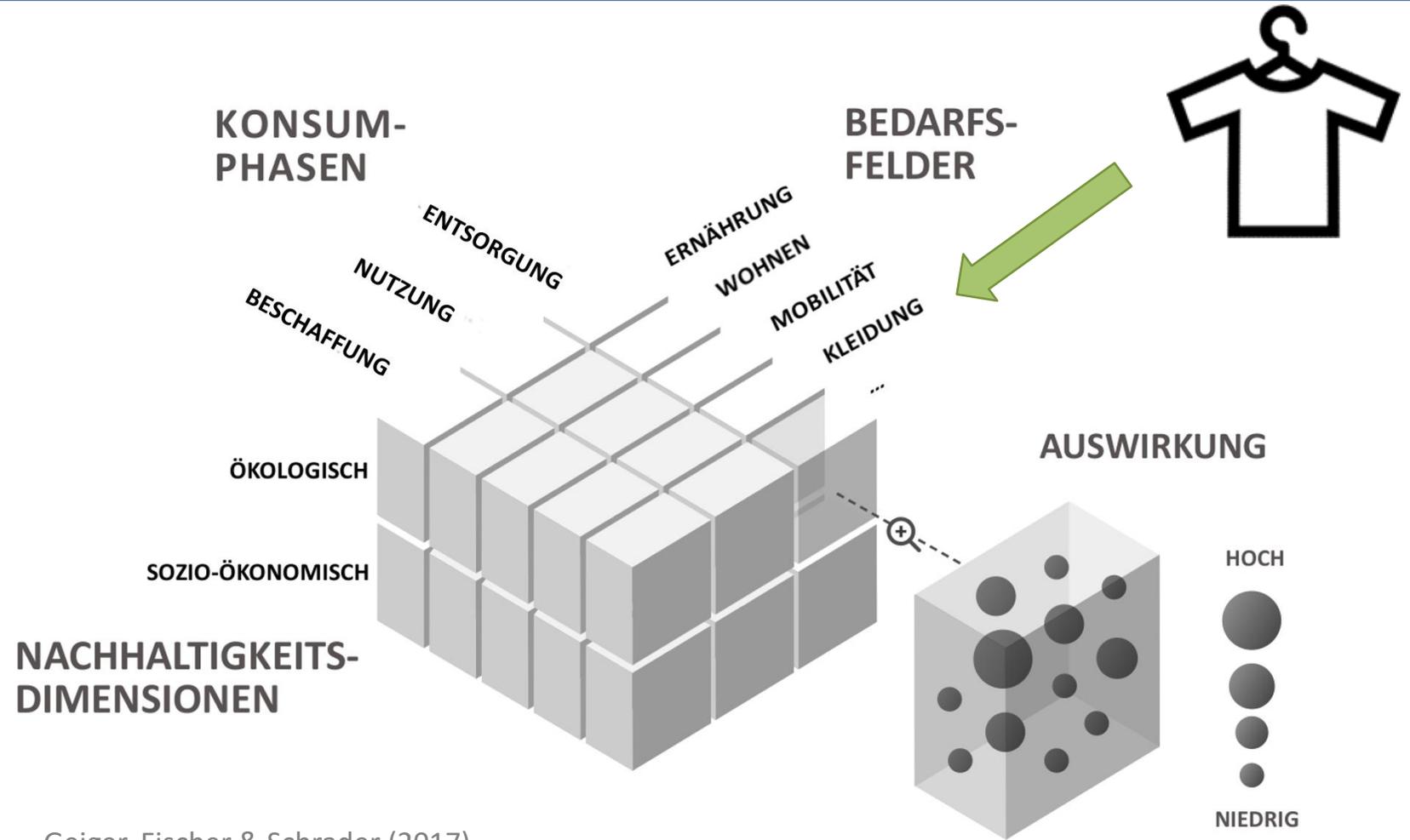
Definition: “**Nachhaltiges Konsumverhalten** umfasst die

- **Beschaffung, Nutzung und Entsorgung** von Gütern und Dienstleistungen zur Befriedigung von Bedürfnissen
- **in verschiedenen Bereichen** des Lebens auf eine Art und Weise,
- die die **ökologischen** und **sozio-ökonomischen** Grundlagen aller Menschen

-jetzt und in der Zukunft lebend- nicht zerstört, um ihre eigenen Bedürfnisse zu befriedigen.“

Geiger, Fischer & Schrader (2017)

1. Ökologische Grenzen und Konsum



Geiger, Fischer & Schrader (2017)



1. Ökologische Grenzen und Konsum



	Beschaffung	Nutzung	Entsorgung
Planetarer Deckel	<ul style="list-style-type: none">• Hochwertige, langlebige• Gebrauchte Kleidung• Mit Güte-Siegel	<ul style="list-style-type: none">• Energiearme Wäsche und Pflege• Reparatur/langlebig	<ul style="list-style-type: none">• Eigenes Recycling• Kein Restmüll
Gesellschaft. Sockel	<ul style="list-style-type: none">• Eigenproduktion• Fair produzierte Kleidung• Chemiefreie Kleidung	<ul style="list-style-type: none">• Ausleihen• Teilen	<ul style="list-style-type: none">• Weitergabe, Tausch• Altkleidersammlung

2. Zeit und Nachhaltiger Konsum



→ „Korridor“
nachhaltigen Konsums

2. Zeit und Nachhaltiger Konsum

SOLL UND HABEN

Besitzen wir wirklich 10.000 Dinge?

10.000 Besitztümer hat ein durchschnittlicher Europäer, sagt das Statistische Bundesamt in Deutschland. Angeblich zumindest. Kann das stimmen?

Jonas Vogt



Bild: Luca Laurence @unsplash

Welche Produkte, die Sie seit mindestens 12 Monaten nicht mehr genutzt haben, befinden sich in Ihrem Haushalt?



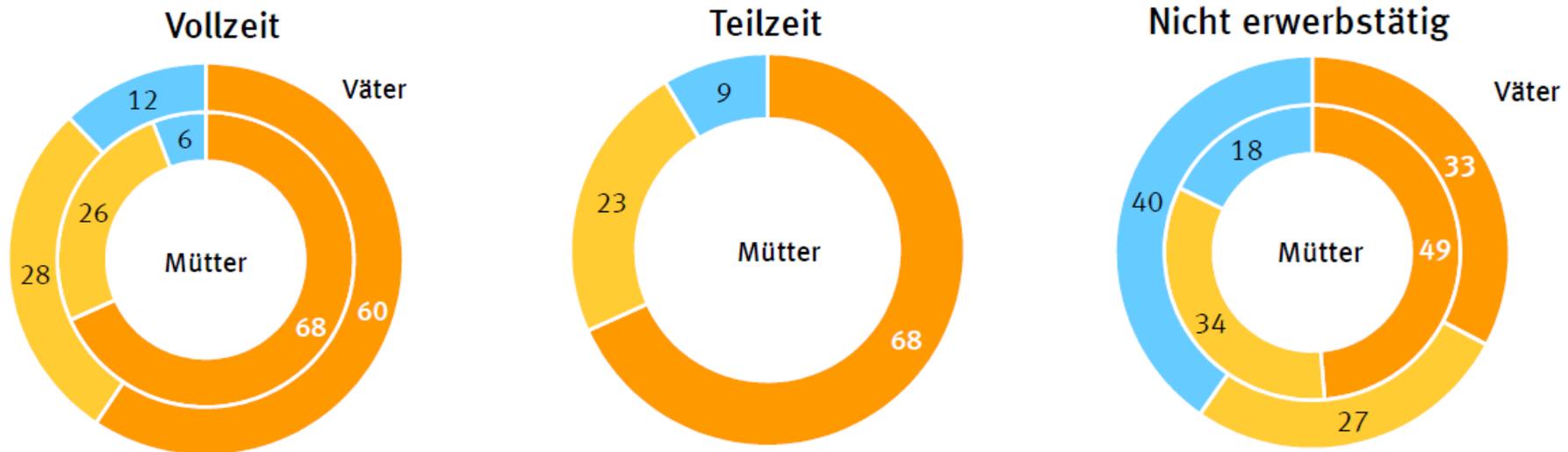
Wuppertal Institut (2020)



2. Zeit und Nachhaltiger Konsum

Abbildung 9 Einschätzung von Eltern nach Erwerbsumfang zur Aussage „Ich fühle mich häufig unter Zeitdruck“, 2012/2013
in %

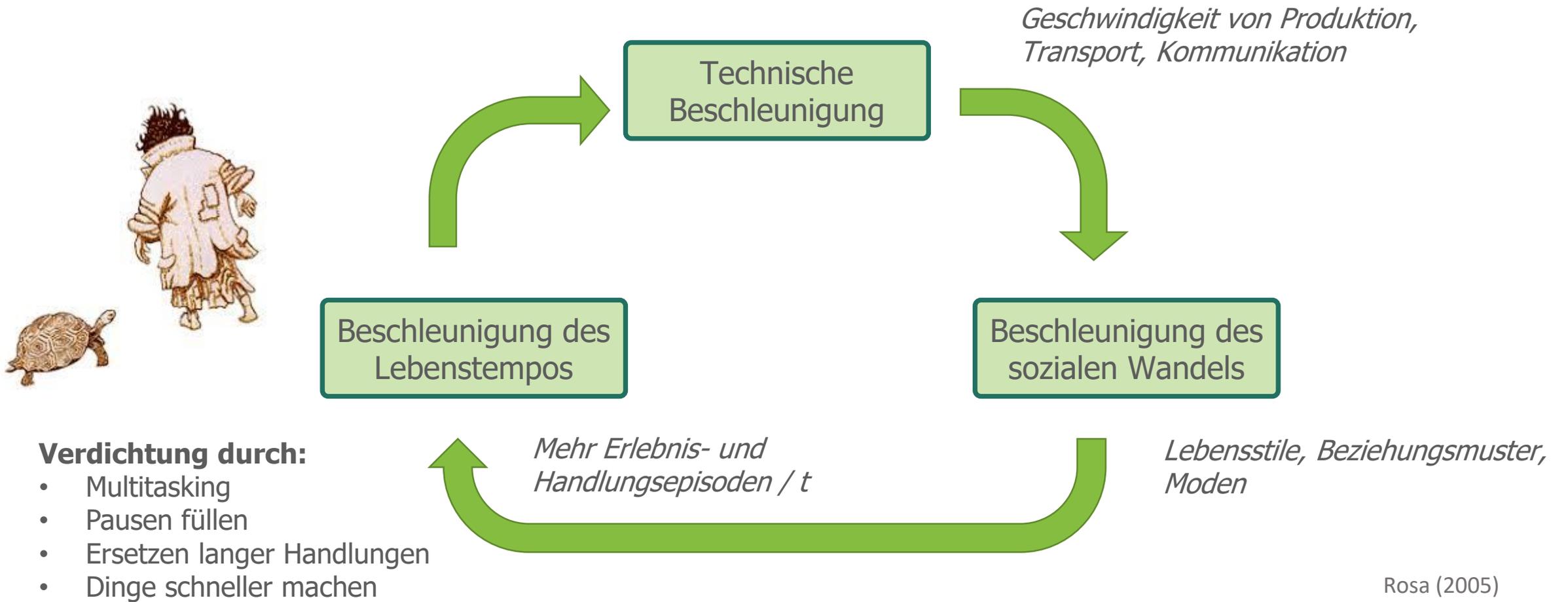
■ Stimme (voll und ganz/eher) zu ■ teils/teils ■ Stimme (eher nicht/ganz und gar) zu



Destatis (2021)



2. Zeit und Nachhaltiger Konsum



2. Zeit und Nachhaltiger Konsum

A) Mit knapper zur Verfügung stehender Zeit werden:

- schneller zu Verfügung stehende Produkte und Dienstleistungen attraktiver
- Verhaltensweisen, die länger brauchen, unattraktiver
- Besonders ausgeprägt für viele suffiziente Konsumformen: reparieren, selber machen, teilen & tauschen

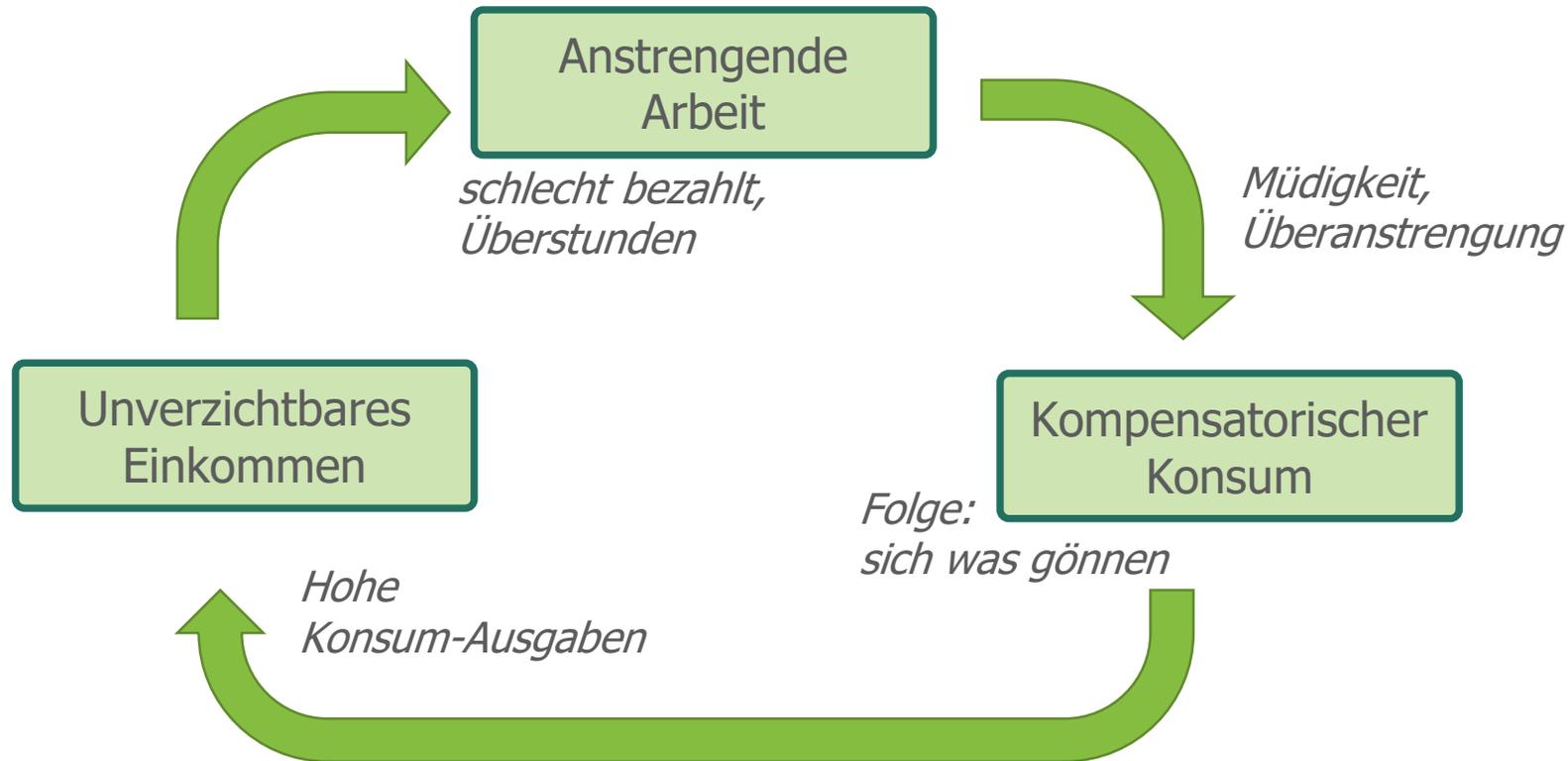


Reisch & Bietz (2014)



2. Zeit und Nachhaltiger Konsum

B) Work & spend cycle



Schor (2008)

→ Mehr ungenutzte Güter



2. Zeit und Nachhaltiger Konsum



<https://www.rezeitkon.de/wordpress/de/das-projekt/>

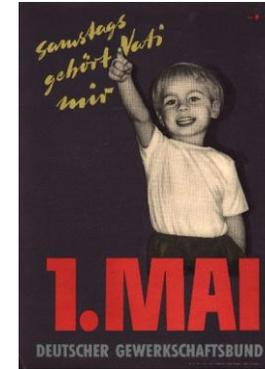
3. Zeitwohlstand – ein detaillierter Blick



3. Zeitwohlstand

Freie Zeit

- Freizeit als Gegensatz zu bezahlter Arbeitszeit:
 - Senkung arbeitspolitische Debatte im 20. Jhd
 - + Wochenenden, Feierabend, Urlaub, Ruhestand...
- Freie Zeit \neq Freizeit (Goodin, 2008)
 - „discretionary“: von jeglichen Pflichten befreite Zeit
 - $DT = 24h - \text{notwendige Erwerbsarbeit} + \text{Care Arbeit} + \text{persönlicher Pflege}$
- **→ Zeitwohlstand ist mehr als freie Zeit** (Rinderspacher, 2002)



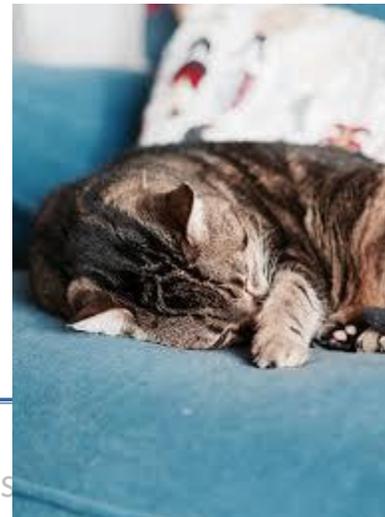
DGB (1955)



IGM (1985)



3. Zeitwohlstand



3. Zeitwohlstand – mehr als freie Zeit

Tempo

- Entdichtete Zeit (Rinderspacher, 2002)
- Anzahl der Handlungs- oder Erlebnisepisoden pro Zeiteinheit (Rosa, 2005)
- In psychologischen und soziologischen Studien oft untersucht als „hurriedness“, „time crunch“, „pressed for time“.



Selbstbestimmte Zeit

- Souveräne zeitliche Lebensgestaltung entsprechend eigener Rhythmen (Reisch, 2001)
- In Bezug auf Arbeitszeitumfang und -lage
- Zeit zum richtigen Zeitpunkt (Kairos)



3. Zeitwohlstand – mehr als freie Zeit

Gemeinsame Zeit

- Kollektive Zeiten mit anderen verbringen
(Rinderspacher, 2002)
- Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben
- Synchronisierung verschiedener zeitlicher Anforderungen
- Weitergehend: strukturelle zeitliche Institutionen



Planbarkeit

- Führt zu Sicherheit individuellen Lebensverläufen (Garhammer, 2002)
- Verlässlichkeit der kollektiven Zeitinstitutionen
- Zunehmend gefährdet durch sinkende Normalarbeitsverhältnisse und flexibilisierte soziale Beziehungen

Ihre Renteninformation

Sehr geehrte Frau Musterfrau,

in dieser Renteninformation haben wir die für Sie vom 01.08.1977 bis zum 31.12.2019 gespeicherten Daten und das geltende Rentenrecht berücksichtigt. Ihre **Regelaltersrente** würde am **01.07.2026** beginnen. Änderungen in Ihren persönlichen Verhältnissen und sonstige Änderungen können sich auf Ihre zu erwartende Rente auswirken.

3



3. Zeitwohlstand und seine Dimensionen

Zeitwohlstand ist, ...

- [1] ein angemessener Umfang frei zur Verfügung stehender Zeit (**freie Zeit**),
- [2] bei genügend Zeit pro Zeitverwendung (**Tempo**),
- [3] ausreichend stabilen Erwartungshorizonten (**Planbarkeit**) und
- [4] zufriedenstellender Abstimmung unterschiedlicher zeitlicher Anforderungen (**Synchronisierung**) unter
- [5] möglichst selbst bestimmten Bedingungen (**Zeitsouveränität**).



3. Zeitwohlstand und seine Dimensionen

Skalenerwicklung

Ich habe reichlich freie Zeit.

Ich hetzte von einem zum nächsten (r).

Ich kann Freizeitaktivitäten Wochen im Voraus planen.

Ich kann zusätzliche Termine gut in meinem Alltag unterbringen.

Ich kann meinen Tagesablauf selbst gestalten.

Selbst nachsehen:

<https://www.rezeitkon.de/wordpress/de/zeitwohlstandsrechner/>



3. Zeitwohlstand und seine Dimensionen



1. Studie
 Chi² = 153,3 (42), p<.001
 CFI/TLI .976/ .952
 RMSEA /SRMR: .052, .029

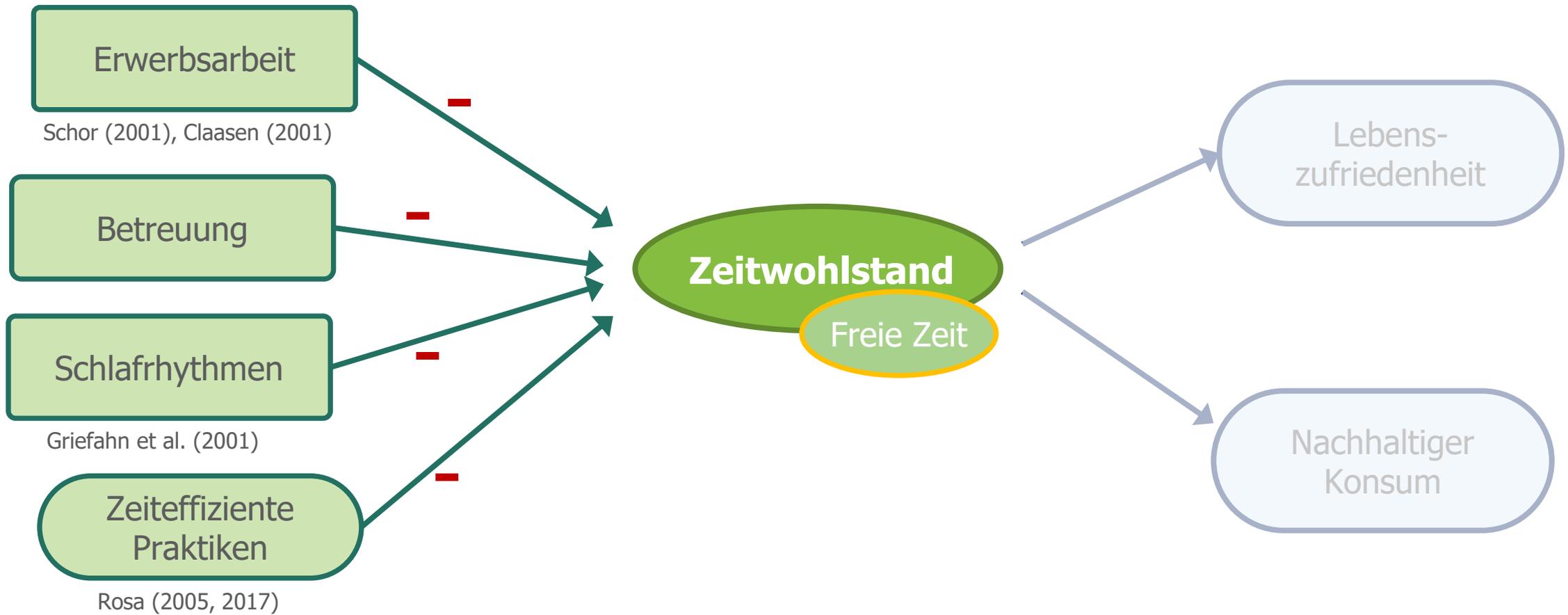
2. Studie:
 Chi² = 235,4 (42), p<.001
 CFI/TLI .966/ .946
 RMSEA /SRMR: .073, .035



4. Was macht uns reich an Zeit?



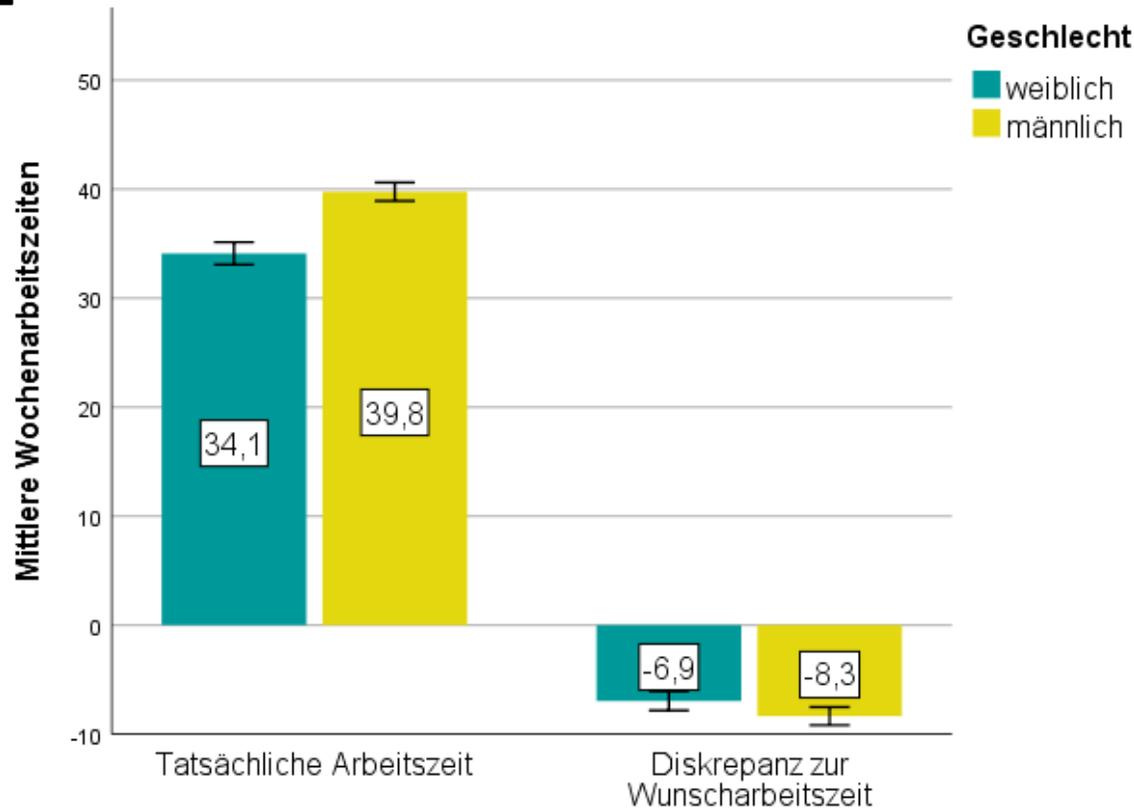
4. Einflüsse auf Zeitwohlstand



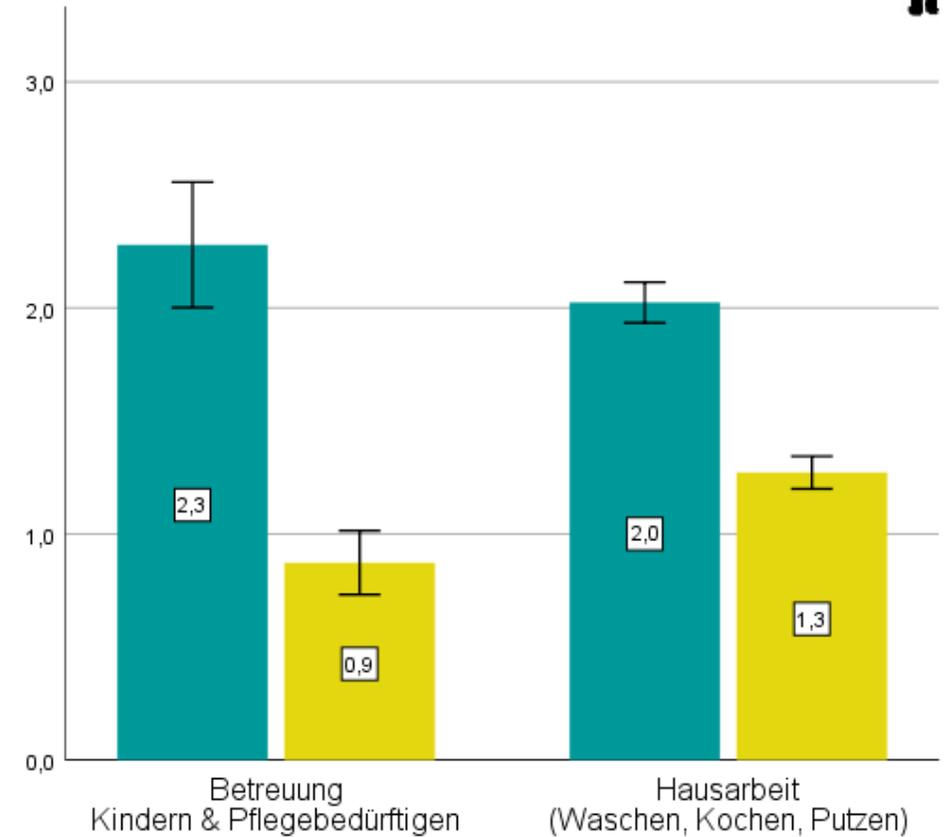
4. Einflüsse auf Zeitwohlstand: Arbeitszeiten



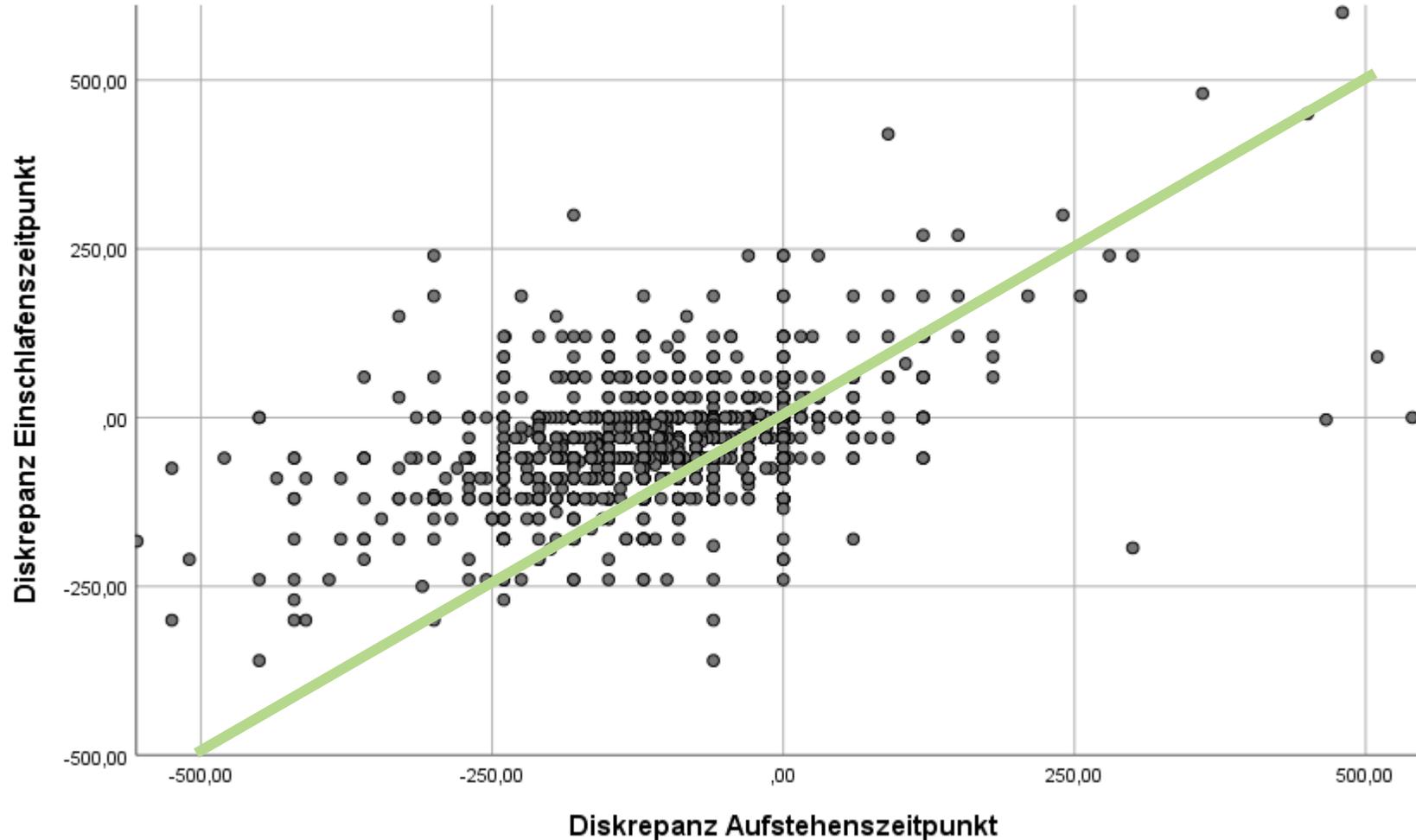
Erwerbsarbeit



Unbezahlte Arbeit



4. Einflüsse auf Zeitwohlstand: Schlafrhythmus

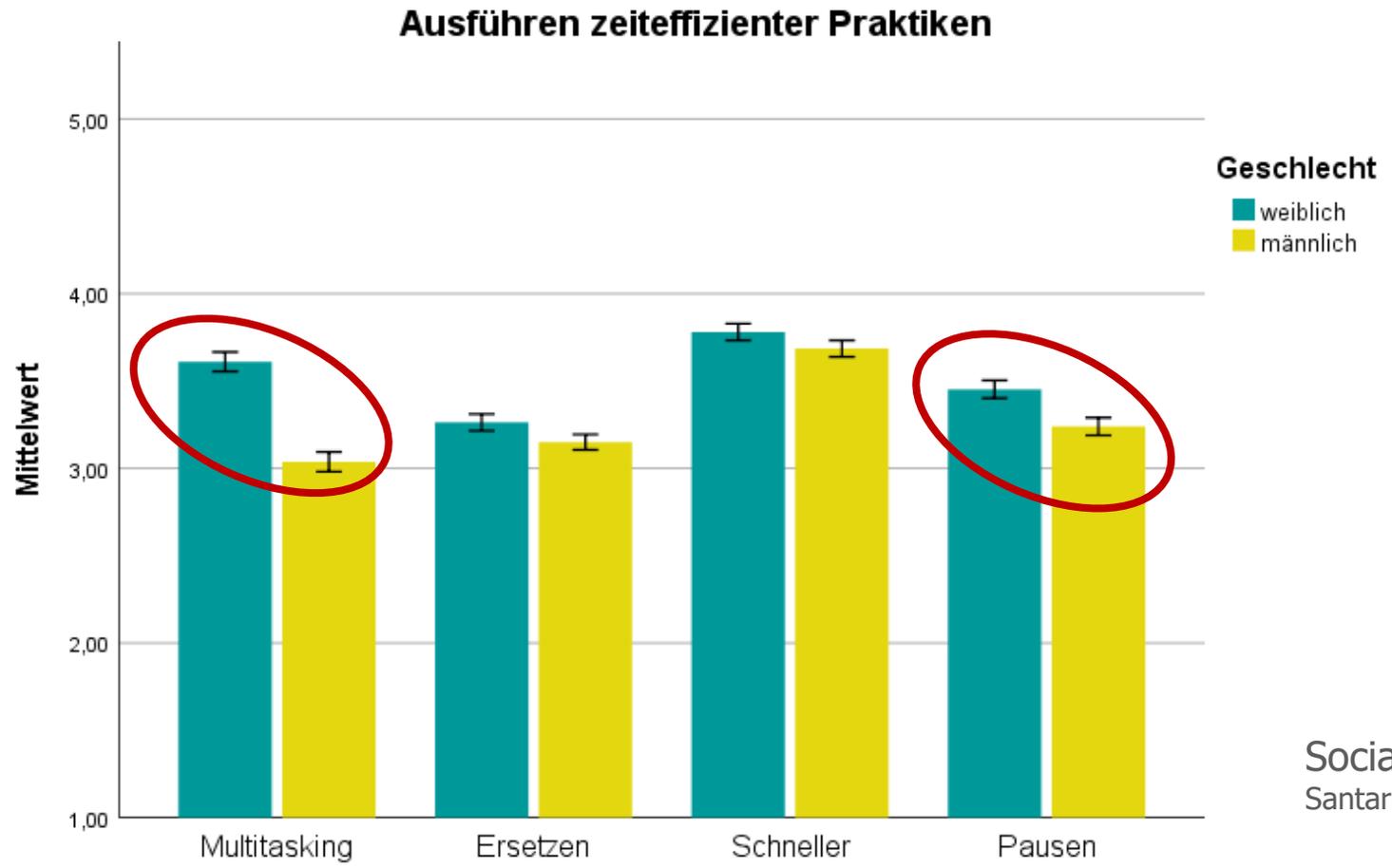


Schlafdefizit:
Ø 62 min

Morningness-
Eveningness-
Questionnaire
Griefahn et al. (2001)



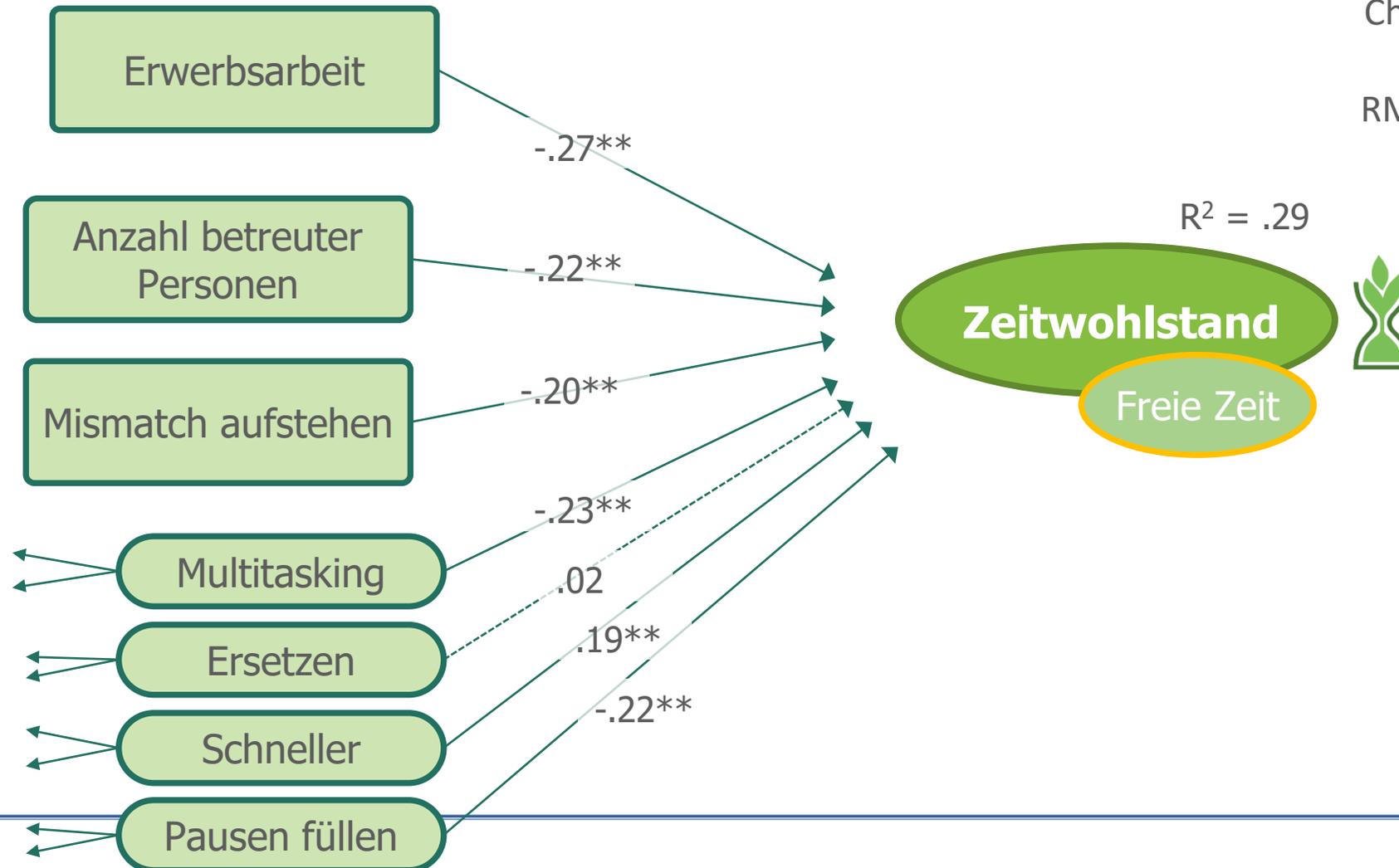
4. Einflüsse auf Zeitwohlstand: "Zeitsparen"



Social Acceleration Scale
Santarius & Berger (2020)



4. Einflüsse auf Zeitwohlstand



Chi² = 835,1 (193), p < .001
CFI/TLI: .959
RMSEA /SRMR: .042, .050

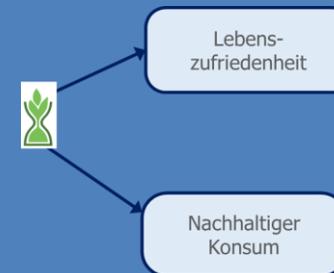
R² = .29



Geiger et al. (2021)



5. Folgen von Zeitwohlstand



Erfassung von nachhaltigem und suffizientem Konsum

Nachhaltiges Konsumverhalten

1. Ich kaufe Lebensmittel aus kontrolliert ökologischem Anbau.
2. Beim Einkaufen wähle ich Produkte mit Umweltsiegel (z.B. blauer Engel, EU Biosiegel oder EU Ecolabel).
3. Zu den Hauptmahlzeiten esse ich Fleisch.
4. Für meine alltäglichen Wege benutze ich das Fahrrad, öffentliche Verkehrsmittel oder gehe zu Fuß.
5. Beim Kauf von Haushaltsgeräten wähle ich besonders energieeffiziente Geräte (A++Energieeffizienzsiegel).
6. Ich spende Geld für Umwelt- und Naturschutzgruppen.
7. Ich engagiere mich aktiv für den Umwelt- und Naturschutz.
8. Der Haushalt, in dem ich lebe, bezieht Ökostrom.

Lebenszufriedenheit

1. Wie zufrieden sind Sie gegenwärtig alles in allem mit Ihrem Leben?
+Gesundheit, Einkommen, Arbeit



Suffizientes Konsumverhalten

1. Ich kaufe nur Dinge, die ich wirklich brauche.
2. Wenn etwas kaputt geht, repariere ich es, statt es neu zu kaufen.
3. Ich kaufe Kleidung und Gegenstände gebraucht.
4. Wenn ich etwas benötige, miete oder leihe ich es (z.B. Auto oder Werkzeug).



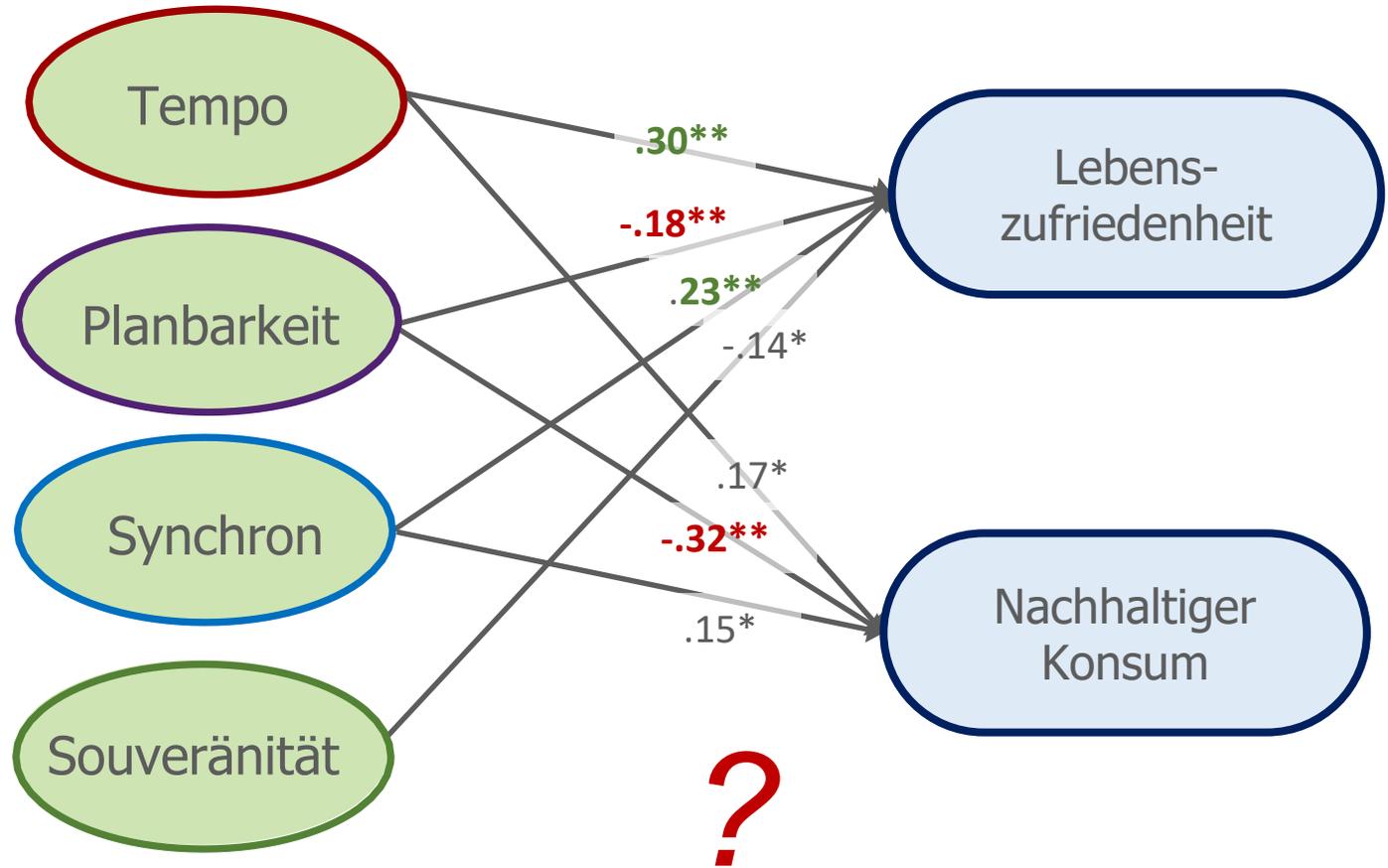
Ergebnis Folgen von Zeitwohlstand



Geiger et al. (2021)

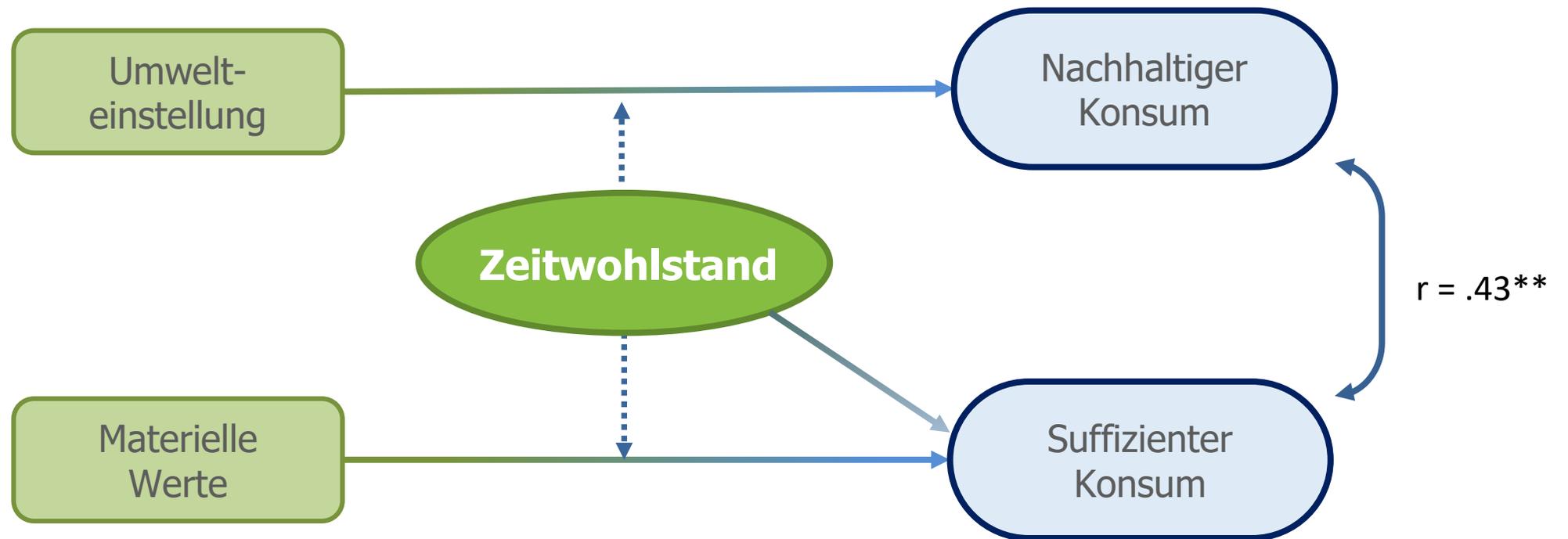


Ergebnis Konsumverhalten: kombiniert

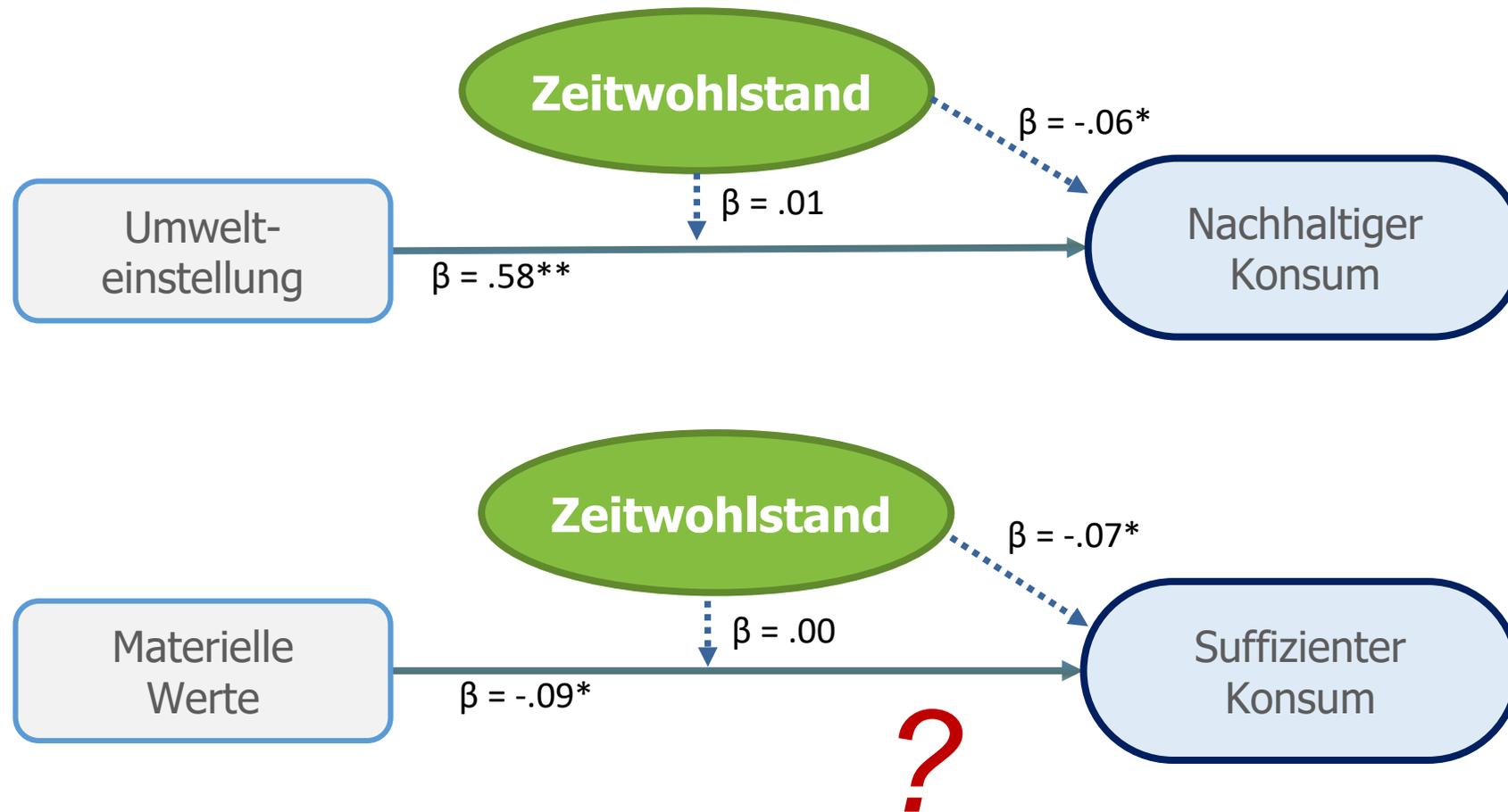


Zusatzüberlegungen: 2. Studie

- Sind Effekte für suffizientes Konsumverhalten stärker als für nachhaltiges?
- Sind Zeiteffekte gar nicht direkt, sondern beeinflussen den Effekt anderer Einflussfaktoren?



Ergebnisse: 2. Studie



Studie: Zeitfülle und unbenutzte Güter

Kein Zusammenhang mit nachhaltigem Konsum?

Korrelationen	(2) EA	(3) KA	(4) UG
(1) Zeitfülle	-.22**	-.16**	-.18**
(2) Erwerbsarbeit	.08	-.07	-
(3) Kinderanzahl	.05	-	-
(4) Unbenutzte Güter	-	-	-

Unbenutzte Güter:

- Kleidung
- Haushaltsgeräte
- Freizeit (Bücher, Spiele)
- Mobilität (Fahrräder, Roller)



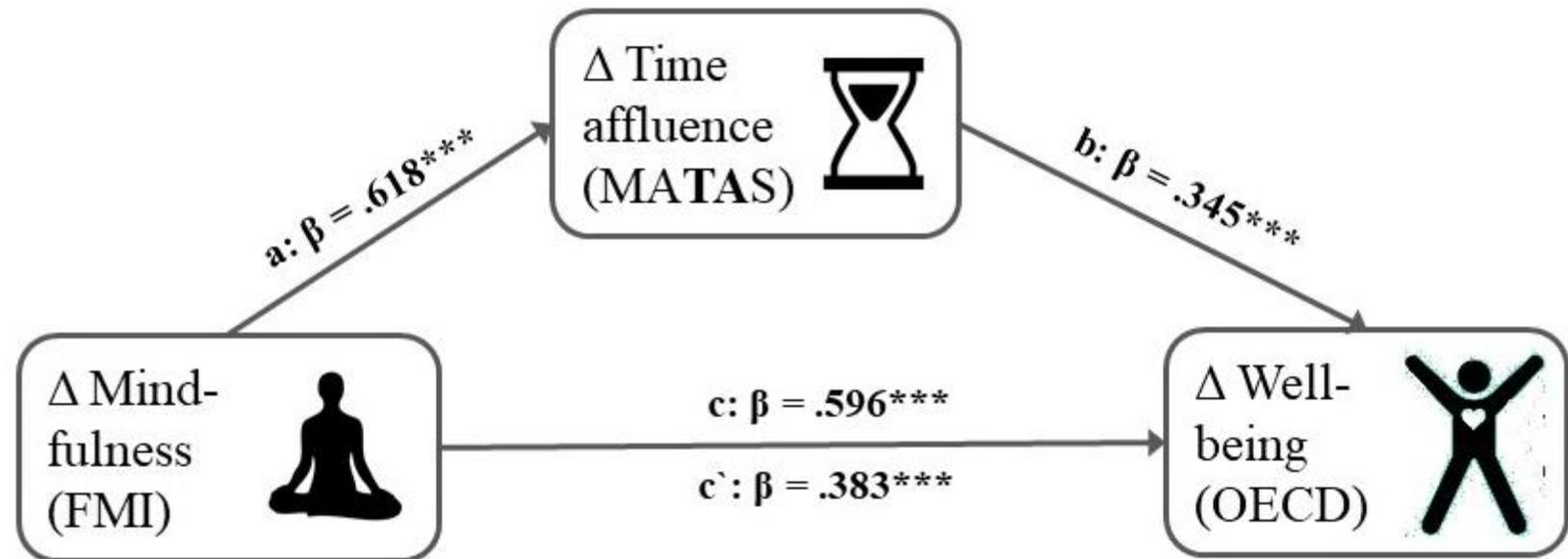
Dasch (2018)

Studie: Zeitfülle und Wohlbefinden

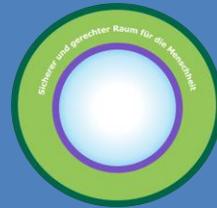
Verbesserung der inneren Zeitwahrnehmung



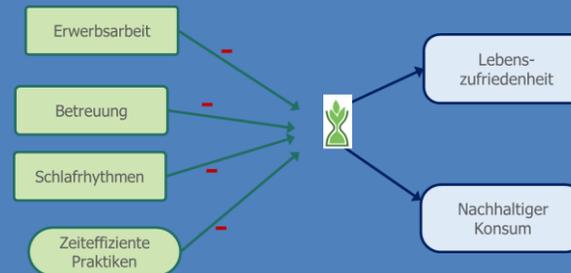
„Zeit sparen“ \leftrightarrow die Qualität des gegenwärtigen Momentes wahrnehmen



Schaupp & Geiger (2021)



Fazit





- Zeitwohlstand ist mehr als Freie Zeit und Entschleunigung
- Den Eigenrhythmen folgen können ist wichtiger Faktor (v.a. früh aufstehen)



- Flexiblere Anfangszeiten, Synchronisation mit anderen ermöglichen
- individuelle Strategien zu einer verbesserten Wahrnehmung der Zeitqualität



- Für nachhaltiges Konsumverhalten (anders & besser): weder direkte, noch indirekte Effekte
- Für suffizientes Konsumverhalten (weniger): noch überraschendere 0-Effekte
- Größeres Potenzial: für einen bewussteren Umgang mit Besitztümern



≠



MEIN  DING!

Ich bin, was ich (nicht) habe

<https://www.projekt-meinding.de/>

Was tun mit unserer Zeit?

Öfter Mal: Nichts.

References

- Behrendt, S., Göll, E., & Korte, F. (2018). *Effizienz, Konsistenz, Suffizienz: Strategieanalytische Betrachtung für eine Green Economy*. IZT-Text: 2018, 1. Berlin: IZT - Institut für Zukunftsstudien und Technologiebewertung gemeinnützige GmbH.
- Depot Blog: <https://depot.social/blog/10000-dinge-besitz-neue-konsumkultur>
- Destatis (2017). Wie die Zeit vergeht. Online Publikation: https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/Zeitverwendung/Publikationen/Downloads-Zeitverwendung/tagungsband-wie-die-zeit-vergeht-5639103169004.pdf?__blob=publicationFile
- Geiger, S. M., Freudenstein, J.-P., Jorck, G. von, Gerold, S., & Schrader, U. (2021). Time wealth: Measurement, drivers and consequences. *Current Research in Ecological and Social Psychology*, 2, 100015. <https://doi.org/10.1016/j.cresp.2021.100015>
- Hayden, A., Shandra, J.M., 2009. Hours of work and the ecological foot- print of nations: an exploratory analysis. *Local Environ.* 14 (6), 575–600. doi: 10.1080/13549830902904185
- 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(S2), 243-255. <https://doi.org/10.1007/s10551-008-9696-1>
- Persson, L., Carney Almroth, B. M., Collins, C. D., Cornell, S., Wit, C. A. de, Diamond, M. L., . . . Hauschild, M. Z. (2022). Outside the Safe Operating Space of the Planetary Boundary for Novel Entities. *Environmental Science & Technology*, 56(3), 1510–1521. <https://doi.org/10.1021/acs.est.1c04158>
- Reisch, L. A., & Bietz, S. (2014). *Zeit für Nachhaltigkeit - Zeiten der Transformation: Elemente einer Zeitpolitik für die gesellschaftliche Transformation zu nachhaltigeren Lebensstilen*. Dessau.



References

- Richins, M. L., & Dawson, S. (1992). A Consumer Values Orientation for Materialism and Its Measurement: Scale Development and Validation. *Journal of Consumer Research*, 19(3), 303. <https://doi.org/10.1086/209304>
- Rinderspacher, J. P. (2002). *Zeitwohlstand: Ein Konzept für einen anderen Wohlstand der Nation*. (Ed.) Forschung aus der Hans-Böckler-Stiftung: Vol. 39.. Berlin: Ed. Sigma.
- Rockström, J., Steffen, W., Noone, K., Persson, Å., Chapin, F. S., Lambin, E. F., . . . Foley, J. A. (2009). A safe operating space for humanity. *Nature*, 461(7263), 472–475.
- Schor, J. B. (2005). Sustainable Consumption and Worktime Reduction. *Journal of Industrial Ecology*, 9(1-2), 37-50.
- Schaupp, J., & Geiger, S. (2021). Mindfulness as a path to fostering time affluence and well-being. *Applied Psychology. Health and Well-Being*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/aphw.12298>
- Standard Tageszeitung: <https://www.derstandard.de/story/2000132723089/besitzen-wir-wirklich-10-000-dinge>
- Wang-Erlandsson, L., Tobian, A., van der Ent, R. J., Fetzer, I., te Wierik, S., Porkka, M., . . . Rockström, J. (2022). A planetary boundary for green water. *Nature Reviews Earth & Environment*, 3(6), 380–392. <https://doi.org/10.1038/s43017-022-00287-8>
- Wuppertal Institut (2020). ReUse und Secondhand in Deutschland: Einstellungen zum Thema Abfallvermeidung und Nachhaltigkeit. Online Publication: <https://wupperinst.org/fa/redaktion/downloads/projects/ReUse-Secondhand-Studie.pdf>

