

Dirk Steinbach

Ideale temporale Muster als kognitive Wissensstrukturen über den Umgang mit der Zeit

Eine qualitative Studie am Beispiel engagierter
Ausdauersportler

Doktorarbeit / Dissertation

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Copyright © 2004 Diplomica Verlag GmbH
ISBN: 9783832480912

Dirk Steinbach

Ideale temporale Muster als kognitive Wissensstrukturen über den Umgang mit der Zeit

Eine qualitative Studie am Beispiel engagierter Ausdauersportler

Dirk Steinbach

**Ideale temporale Muster
als kognitive Wissensstrukturen
über den Umgang mit der Zeit**

Eine qualitative Studie am Beispiel engagierter Ausdauersportler

Dissertation / Doktorarbeit
Deutsche Sporthochschule Köln
Fachbereich Geistes- und Sozialwissenschaften
Institut für Freizeitwissenschaft,
Abgabe März 2004



Diplom.de

Diplomica GmbH _____
Hermannstal 119k _____
22119 Hamburg _____

Fon: 040 / 655 99 20 _____
Fax: 040 / 655 99 222 _____

agentur@diplom.de _____
www.diplom.de _____

ID 8091

Steinbach, Dirk: Ideale temporale Muster als kognitive Wissensstrukturen über den Umgang mit der Zeit - Eine qualitative Studie am Beispiel engagierter Ausdauersportler

Hamburg: Diplomica GmbH, 2004

Zugl.: Deutsche Sporthochschule Köln, Dissertation / Doktorarbeit, 2004

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtes.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden, und die Diplomarbeiten Agentur, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

Diplomica GmbH

<http://www.diplom.de>, Hamburg 2004

Printed in Germany

	Seite
Inhalt	2
Verzeichnis der Abbildungen	7
Verzeichnis der Tabellen	10
Verzeichnis der Interviewsequenzen	12
1 Einführung	13
2 Ursachen der Zunahme zeitbezogener Entscheidungsanforderungen auf der Individualebene	17
2.1 Wandel der gesellschaftlichen Zeitstrukturen und Zeitkultur	18
2.2 Funktionale Ausdifferenzierung, konkurrierende Zeitanprüche und Zeitknappheit	20
2.3 Deregulierung und Zunahme der Synchronisationsanforderungen...	23
2.4 Verschiebung des Entscheidungsdrucks auf die Individualebene.....	25
3 Extremer Ausdauersport und individueller Umgang mit der Zeit	29
3.1 Phänomen des extremen Ausdauersports.....	29
3.2 Auswirkungen des Lebensstils engagierter Ausdauersportler auf deren Zeitverwendung	30
3.3 Rezeption der Problematik des Umgangs mit der Zeit in der Sportwissenschaft	34
4 Problemaufriss: Skizzierung der Fragestellung und des methodischen Ansatzes	37
4.1 Platzanweisermetapher.....	37
4.2 Fragestellung.....	38
4.3 Methodischer Ansatz.....	41
5 Stand der Zeitverwendungsforschung	46
5.1 Klassische Zeitverwendungsforschung	46
5.2 Alternative Ansätze der Zeitverwendungsforschung.	49

5.2.1	Temporale Muster	50
5.2.2	Arbeitszeitforschung.....	53
5.2.3	Zeitkongruenz-Konzept.....	54
5.2.4	Lernzeitforschung	55
5.2.5	Zeitmanagement	55
6	Wissensstrukturen über den Umgang mit der Zeit	59
6.1	Allgemeine Wissensrepräsentation.....	59
6.1.1	Zugangsweisen und Stand der Forschung.....	59
6.1.2	Repräsentationsbegriff.....	61
6.1.3	Formen der Wissensrepräsentation.....	62
6.1.3.1	Propositionale Repräsentationen.....	64
6.1.3.2	Analoge Repräsentationen.....	64
6.1.4	Mentale Modelle.....	65
6.1.5	Handlungsleitende Psychische Abbilder.....	68
6.2	Zeitbezogene Wissensrepräsentation	69
6.2.1	Stand der Forschung.....	69
6.2.2	Überlegungen zur Eignung verschiedener Repräsentationsformate.....	71
6.2.3	Temporale Muster als Modelle der Wissensstrukturen über den Umgang mit der Zeit und zeitbezogene Anforderungen.....	73
7	Handlungstheoretischer Ansatz - Subjective Expected Utility Theorie.....	75
7.1	Prozess der Handlungswahl.....	80
7.1.1	Kognitionsphase	80
7.1.2	Evaluationsphase.....	80
7.1.3	Selektionsphase.....	83

7.2	Strukturierung der Handlungswahl durch individuelle Wissensstrukturen	83
7.2.1	Strukturierung des Kognitionsprozesses.....	84
7.2.2	Strukturierung des Evaluations- und Selektionsprozesses.....	85
7.3	Beibehaltung des Maximierungsprinzips	86
8	Funktionen kognitiver Wissensstrukturen für den individuellen Umgang mit der Zeit	89
8.1	Funktion der Informationsverarbeitung und Komplexitätsreduktion...	89
8.2	Funktion der Handlungsleitung.....	91
9	Bedeutung der Wissensstrukturen über den Umgang mit der Zeit und zeitbezogene Anforderungen für das subjektive Zeiterleben	98
10	Methodisches Vorgehen und Anlage der Untersuchung.....	105
10.1	Datenerfassung und Operationalisierungen.....	108
10.1.1	Erfassung der zeitbezogenen Rahmenbedingungen.....	108
10.1.2	Erfassung des integrierten Idealen Temporalen Musters	109
10.1.3	Erfassung der Idealen Temporalen Muster niederer Komplexität.	110
10.1.4	Erfassung der Handlungsziele.....	112
10.1.5	Erfassung des subjektiven Zeiterlebens	117
10.1.6	Erfassung der realen Zeitverwendung.....	119
10.2	Datenaufbereitung und Auswertung.....	123
10.2.1	Aufbereitung der Rohdaten.....	123
10.2.2	Auswertungsmethode.....	127
10.3	Stichprobenauswahl.....	130
11	Theoriegeleitete Entwicklung der Strukturdimensionen und des Kategoriensystems zur Rekonstruktion, Beschreibung und Bewertung der Wissensstrukturen.	132
11.1	Analyse der subjektiven Anforderungssituation.....	133

11.2	Analyse der direkt erfassten Wissensstrukturen.....	134
11.3	Analyse der Verhaltensdaten.....	139
12	Exemplarische Rekonstruktion der individuellen Wissensrepräsentation für drei kontrastierende Einzelfälle.....	141
12.1	Auswahl von drei kontrastierenden Einzelfällen.....	142
12.2	MA: Handlungsleitende Wissensstrukturen - Positives Zeiterleben.	143
12.2.1	Personendaten und Rahmenbedingungen	143
12.2.2	Subjektive zeitliche Anforderungssituation.....	144
12.2.3	Auf den Umgang mit der Zeit bezogene Wissensstrukturen	145
12.2.4	Verhaltensdaten.....	156
12.2.5	Rekonstruktion der individuellen Wissensstrukturen über den Umgang mit der Zeit.....	166
12.3	SV: Offene Wissensstrukturen - Positives Zeiterleben.....	170
12.3.1	Personendaten und Rahmenbedingungen	170
12.3.2	Subjektive zeitliche Anforderungssituation.....	170
12.3.3	Auf den Umgang mit der Zeit bezogene Wissensstrukturen	171
12.3.4	Verhaltensdaten.....	183
12.3.5	Rekonstruktion der individuellen Wissensstrukturen über den Umgang mit der Zeit.....	191
12.4	KS: Offene Wissensstrukturen - Negatives Zeiterleben	194
12.4.1	Personendaten und Rahmenbedingungen	194
12.4.2	Subjektive zeitliche Anforderungssituation.....	194
12.4.3	Auf den Umgang mit der Zeit bezogene Wissensstrukturen	195
12.4.4	Verhaltensdaten.....	205
12.4.5	Rekonstruktion der individuellen Wissensstrukturen über den Umgang mit der Zeit.....	215

13	Bewertung der individuellen Wissensstrukturen - Zusammenfassung und Ausblick.....	218
13.1	(Neu-) Bewertung des Repräsentationsmodells über die Wissensstrukturen zum individuellen Umgang mit der Zeit.....	219
13.1.1	Angemessenheit der Annahmen über die Anforderungssituation	219
13.1.2	Angemessenheit der Annahmen über Format und Gestalt der Idealen Temporalen Muster.....	220
13.1.3	Angemessenheit des entwickelten Theoriemodells.....	223
13.2	Fazit.....	226
13.3	Nutzen der vorgelegten Arbeit und Ausblick.....	228
	Anhang.....	230
	Auswertungskriterien Fragebogen zum Zeiterleben.....	230
	Qualitative Inhaltsanalyse – Kodierleitfaden.....	231
	Literatur.....	253
	Lebenslauf.....	267
	Eidesstattliche Versicherung.....	268

Verzeichnis der Abbildungen:

	Seite
Abb. 1	Modifizierte bildliche Darstellung des Repräsentationsansatzes qualitativer individueller Wissensdiagnose nach Tergan..... 43
Abb. 2	Hypothetisches Temporales Muster der Arbeits- und Trainingszeiten eines Leistungssportlers..... 51
Abb. 3	Repräsentation und Metarepräsentation von Wissen..... 62
Abb. 4	Exemplarisches Metamodell der Funktionsweise eines Türsummers..... 67
Abb. 5	Zeichnungen, die auf eine zyklische Zeitvorstellung hindeuten..... 70
Abb. 6	Isomorphe Abbildung zeitlicher Kriterien in räumlich analogen Modellen..... 72
Abb. 7a	Funktion Idealer Temporaler Muster im Schedulingprozess – Zeitanprüche..... 90
Abb. 7b	Funktion Idealer Temporaler Muster im Schedulingprozess – Handlungsleitung durch integrierte Ideale Temporale Muster..... 92
Abb. 7c	Funktion Idealer Temporaler Muster im Schedulingprozess – In Frage stellen integrierter Idealer Temporaler Muster durch akute Zeitanprüche..... 94
Abb. 7d	Funktion Idealer Temporaler Muster im Schedulingprozess – Entscheidungsverfahren bei Abweichung von den handlungsleitenden Vorgaben des integrierten Idealen Temporalen Musters..... 95
Abb. 7e	Funktion Idealer Temporaler Muster im Schedulingprozess – Übersicht..... 96
Abb. 8	Hypothesenmodell..... 99
Abb. 9	Erhebungsmethode zur Erfassung der Idealen Temporalen Muster niederer Komplexität – Exemplarisch für den Lebensbereich Arbeit..... 112
Abb. 10a	Kriterien zur Erstellung der standardisierten Modelle der integrierten Idealen Temporalen Muster..... 126
Abb. 10b	Kriterien zur Erstellung der standardisierten Modelle der Realen Temporalen Muster 126
Abb. 10c	Kriterien zur Erstellung der standardisierten Modelle der Idealen Temporalen Muster niederer Komplexität 126
Abb. 10d	Kriterien zur Erstellung der standardisierten Modelle des Zeiterlebens..... 126
Abb. 11	Ablaufschema der strukturierenden Inhaltsanalyse nach Mayring..... 129

Abb. 12	Übersicht über das Kodierschema.....	133
Abb. 13	Einordnung der kontrastierenden Einzelfälle für die exemplarische Rekonstruktion der individuellen Wissensrepräsentationen.....	143
Abb. 14	Narrative Stegreifskizze des Wissens über die ideale Zeitverwendung (MA, 05.07.02).....	147
Abb. 15	Standardisiertes Modell des integrierten Idealen Temporalen Musters (MA 05. 07.02).....	150
Abb. 16	Modell der Bedeutung und Hierarchie der Lebensbereiche (MA 05.07.02).....	152
Abb. 17	Bewertung der Eignung einzelner Zeitabschnitte für die unterschiedlichen Lebensbereiche (MA 05.07.02).....	156
Abb. 18	Vergleichende Übersicht der Stegreifskizze und des standardisierten Modells des Idealen Temporalen Musters mit dem standardisierten Modell der realen Zeitverwendung (MA 05.07.02).....	158
Abb. 19	Standardisiertes Modell des erlebten Zeitdrucks und des erlebten Entscheidungsdrucks (MA 05. 07.02).....	163
Abb. 20	Narrative Stegreifskizze des Wissens über die ideale Zeitverwendung (SV 01. 07.02).....	172
Abb. 21	Zusätzliche Narrative Skizze des Wissens über die ideale Zeitverwendung – Nachfragephase (SV 01.07.02).....	174
Abb. 22	Standardisiertes Modell des integrierten Idealen Temporalen Musters (SV 01. 07.02).....	176
Abb. 23	Modell der Bedeutung und Hierarchie der Lebensbereiche (SV 01.07.02).....	178
Abb. 24	Bewertung der Eignung einzelner Zeitabschnitte für die unterschiedlichen Lebensbereiche (SV 01.07.02).....	182
Abb. 25	Vergleichende Übersicht der Stegreifskizze und des standardisierten Modells des Idealen Temporalen Musters mit dem standardisierten Modell der realen Zeitverwendung (SV 01. 07.02).....	184
Abb. 26	Standardisiertes Modell des erlebten Zeitdrucks und des erlebten Entscheidungsdrucks (SV 01. 07.02).....	189
Abb. 27	Narrative Stegreifskizze des Wissens über die ideale Zeitverwendung (KS 04. 07.02).....	196
Abb. 28	Standardisiertes Modell des integrierten Idealen Temporalen Musters (KS 04. 07.02).....	199
Abb. 29	Modell der Bedeutung und Hierarchie der Lebensbereiche (KS 04. 07.02).....	201

Abb. 30	Bewertung der Eignung einzelner Zeitabschnitte für die unterschiedlichen Lebensbereiche (KS 04. 07.02).....	203
Abb. 31	Vergleichende Übersicht der Stegreifskizze und des standardisierten Modells des Idealen Temporalen Musters mit dem standardisierten Modell der realen Zeitverwendung (KS 04. 07.02).....	206
Abb. 32	Standardisiertes Modell des erlebten Zeitdrucks und des erlebten Entscheidungsdrucks (KS 04. 07.02).....	210

*Alle Abbildungen befinden sich im Text

Verzeichnis der Tabellen:

	Seite
Tab. A1	Auswertungskriterien Fragebogen zum Zeiterleben..... 230
Tab. A2	Kodierleitfaden: Kategorie Zeitautonomie (K 1)..... 231
Tab. A3	Kodierleitfaden: Kategorie Analoge Repräsentation (K 2)..... 232
Tab. A4	Kodierleitfaden: Kategorie Propositionale Repräsentation (K 3)..... 233
Tab. A5	Kodierleitfaden: Kategorie Innere Ordnung (K 4)..... 234
Tab. A6	Kodierleitfaden: Kategorie Körnung (K 5)..... 235
Tab. A7	Kodierleitfaden: Kategorie Abstraktionsgrad (K 6)..... 235
Tab. A8	Kodierleitfaden: Kategorie Ideale Zeit-Handlungs-Zuordnung (K 7). 236
Tab. A9	Kodierleitfaden: Kategorie Ideale Zeit-Handlungs-Zuordnung (Q1).. 236
Tab. A10	Kodierleitfaden: Kategorie Ideales Zeitbudget + ideale Wachzeit (Q 2)..... 237
Tab. A11	Kodierleitfaden: Kategorie Rationalität von Handeln und Wissensstrukturen (Q 9)..... 238
Tab. A12	Kodierleitfaden: Kategorie Subjektive Bedeutung der Lebensbereiche (K 8)..... 239
Tab. A13	Kodierleitfaden: Kategorie Hierarchie der Lebensbereiche (K 9)..... 240
Tab. A14	Kodierleitfaden: Kategorie Differenziertheit (K 10)..... 241
Tab. A15	Kodierleitfaden: Kategorie Bewertungsfaktoren (K 11)..... 242
Tab. A16	Kodierleitfaden: Kategorie Vorstrukturierung durch handlungsleitende Wissensstrukturen (K 12) 243
Tab. A17	Kodierleitfaden: Kategorie Erleben von Überforderung (K 13a)..... 244
Tab. A18	Kodierleitfaden: Kategorie Erleben von Kontrollverlust (K 13b)..... 245
Tab. A19	Kodierleitfaden: Kategorie Erleben von Schuldgefühlen (K 13c)..... 245
Tab. A20	Kodierleitfaden: Kategorie Erleben von psycho-somatischen Reaktionen (K 13d)..... 246
Tab. A21	Kodierleitfaden: Kategorie Nutzung von Coping-Strategien (K13e).. 246
Tab. A22	Kodierleitfaden: Kategorie Erleben von Langeweile (K 13f)..... 247
Tab. A23	Kodierleitfaden: Kategorie Zeitdruck-Index (Q 5a)..... 247

Tab. A24	Kodierleitfaden: Kategorie Zeitdruck (Q 5b).....	247
Tab. A25	Kodierleitfaden: Kategorie Erleben von Zeitkongruenz (K 14).....	248
Tab. A26	Kodierleitfaden: Kategorie Zeitkongruenz (Q 8).....	248
Tab. A27	Kodierleitfaden: Kategorie Erleben von Zeitkompetenz (K 15).....	249
Tab. A28	Kodierleitfaden: Kategorie Erleben von Zeitzufriedenheit (K 16).....	249
Tab. A29	Kodierleitfaden: Kategorie Erleben von Zeitkonflikten (K 17).....	250
Tab. A30	Kodierleitfaden: Kategorie Zeitkonflikte (Q 6).....	250
Tab. A31	Kodierleitfaden: Kategorie Entscheidungsschwierigkeit (Q 7).....	251
Tab. A32	Kodierleitfaden: Kategorie Reale Zeit-Handlungs-Zuordnung (Q 3).	251
Tab. A33	Kodierleitfaden: Kategorie Reales Zeitbudget und reale Wachzeit (Q 4).....	252

*Alle Tabellen befinden sich im Anhang

Verzeichnis der Interviewsequenzen:

	Seite
Seq. 1 MA über seine idealen zeitbezogenen Wissensstrukturen.....	148
Seq. 2 MA über die individuelle Bedeutung der Lebensbereiche.....	153
Seq. 3 MA exemplarisch über die Problematik der Bewertung von Zeitabschnitten.....	155
Seq. 4 MA über seine Orientierung an zeitbezogenen Wissensstrukturen...	160
Seq. 5 MA über sein individuelles Zeiterleben.....	163
Seq. 6 SV über ihre idealen zeitbezogenen Wissensstrukturen.....	172
Seq. 7 SV über ihre idealen zeitbezogenen Wissensstrukturen - Nachfragephase.....	175
Seq. 8 SV über die individuelle Bedeutung der Lebensbereiche.....	178
Seq. 9 SV exemplarisch über die Problematik der Bewertung von Zeitabschnitten.....	180
Seq. 10 SV exemplarisch über die Bewertung der Eignung von Zeitabschnitten an Hand physiologischer und psychologischer Faktoren...	182
Seq. 11 SV über ihre Orientierung an zeitbezogenen Wissensstrukturen.....	185
Seq. 12 SV über ihr individuelles Zeiterleben.....	189
Seq. 13 KS über ihre idealen zeitbezogenen Wissensstrukturen.....	197
Seq. 14 KS exemplarisch über die Problematik der Bewertung von Zeitabschnitten.....	202
Seq. 15 KS exemplarisch über die Bewertung der Eignung von Zeitabschnitten für den Lebensbereich Soziale Kontakte.....	204
Seq. 16 KS exemplarisch über die Bewertung der Eignung von Zeitabschnitten für den Lebensbereich Leistungssport.....	204
Seq. 17 KS über ihre Orientierung an zeitbezogenen Wissensstrukturen.....	207
Seq. 18 KS über ihr individuelles Zeiterleben.....	212

*Alle Interviewsequenzen befinden sich im Text

„Manche Leute sagen, Zeit ist Geld. - Manche sitzen sie ab. - Manche schlagen sie tot. - Manche verlieren sie. - Manche stehlen sie. [...] – Andern läuft sie davon [...].“ (Stefanie Brockmann, 4.Klasse)¹

1. Einführung

Die Fähigkeit zum *Umgang mit der Zeit*, die Plattner (1990, S. 52) definiert als Fähigkeit zur „*Ausrichtung des Handelns an selbst bestimmten sowie an von außen vorgegebenen zeitlichen Strukturierungen, die Planung und Einteilung von Zeit sowie das Ausfüllen von Zeit mit bestimmten Tätigkeiten*“ oder, mit anderen Worten, der Besitz von Zeitkompetenz im Sinne der „*Fähigkeit und Bereitschaft des Einzelnen, selbst bestimmt und eigenverantwortlich die [Alltags- und] Lebenszeit zu gestalten*“ (Freericks 1996, S. 46), wird für Mitglieder moderner Gesellschaften zusehends wichtiger.

Unter ganz unterschiedlichen Voraussetzungen und auf ganz unterschiedliche Art und Weise bewältigen Menschen Tag für Tag den „*Balanceakt Zeit*“ (Garhammer 1994). Dabei erfahren und erleben selbstverständlich nicht alle Individuen die Anforderungen des richtigen *Umgangs mit der Zeit* als Balanceakt knapper zeitlicher Ressourcen.² Insbesondere für diejenigen, „...*die in Ausbildung, Vollerwerb und Normalarbeitsverhältnissen sowie unter der Last `familialer Vollrollen [stehen]*“ (Lüdtke 1997, S. 21), werden diese Anforderungen jedoch zu einem zentralen Problem der Bewältigung des Alltags. Dabei tragen nicht ausschließlich die Rollenanforderungen des Arbeits- oder Familiensystems zu Problemen im Umgang mit der Zeit bei, sondern auch mehr und mehr diejenigen Anforderungen, die sich aus den Ansprüchen selbst gewählter Rollen des Freizeitsystems ergeben. In dem Maße, in dem Menschen sich in so genannten „*Serious Leisure Activities*“ (Stebbins 2000, S. 1) engagieren und sich über sol-

¹ Die Zitate am Beginn der einzelnen Kapitel stammen aus dem Buch Schüler schreiben zum Thema Zeit – 2. Dortmunder Literaturwettbewerb 1997. Herausgegeben von Sonja und Burkhard Jungkamp. Dortmund 1997.

² Personen, die nicht über notwendige Ressourcen wie Arbeit, Geld, Bildung, Gesundheit etc. verfügen, werden über kurz oder lang von der Teilnahme an der Multioptionsgesellschaft (vgl. Kapitel 2.2) ausgeschlossen. Folglich stellt sich für diese Menschen auch das Problem des Umgangs mit der Zeit anders dar. Hier dominiert i.d.R. eher das Erleben von Langeweile und das Fehlen von Zeit strukturierenden Inhalten und Aktivitäten (vgl. u.a. Plattner 1990, S. 67)

che Aktivitäten identifizieren, tritt die Freizeitgestaltung häufig als gleichwertiger Zeitgeber neben Arbeit und Familie.³

Gerade bei in Ausdauersportarten engagierten Leistungs- und Freizeitsportlern lässt sich dieses Phänomen deutlich beobachten, und die Zahl derer, die sich für einen Freizeit- und Lebensstil entscheiden, der in großem Maße durch ein Engagement in extremen Ausdauersportarten geprägt ist, steigt stetig an (vgl. Kapitel 3). Mit der Wahl eines Freizeit- oder Lebensstils, wie er bei Extremausdauersportlern zu beobachten ist, ist nach eigenen Erfahrungen und Beobachtungen auch ein sehr spezifischer, für den Einzelnen nicht unproblematischer Zeitstil verbunden, der durch eine objektiv messbare und subjektiv empfundene Knappheit individueller zeitlicher Ressourcen und konkurrierende Zeitansprüche unterschiedlicher Lebensbereiche gekennzeichnet ist. Es wird daher vermutet, dass sich die im Folgenden skizzierten allgemeinen Anforderungen des individuellen Umgangs mit der Zeit für Extremausdauersportler durch die zeitbezogenen Ansprüche, die sich aus ihrem spezifischen Lebens- und Freizeitstil ergeben, außergewöhnlich deutlich zeigen. Das Interesse der Zeitverwendungsforschung an der Untersuchungsgruppe der Ausdauersportler, welche besonders aussagekräftige Untersuchungsergebnisse erbringt, steht dabei in einem wechselseitigen Verhältnis zum Interesse der Sportwissenschaft an der Problematik des Umgangs mit der Zeit, von der die Gruppe der Ausdauersportler in besonderem Maße betroffen ist.

Um den oben angeführten Balanceakt Zeit erfolgreich bewältigen zu können, benötigt der Einzelne verschiedene auf den Umgang mit der Zeit bezogene Teilkompetenzen. Freericks (1996, S. 47f) unterscheidet dabei *kognitive* (Einbezug von Erfahrungen, Erwartungen und Zielen in das gegenwärtige Handeln), *aktionale* (strukturieren, einteilen und planen der eigenen Zeit in Abstimmung mit äußeren und subjektiven Zeitvorgaben) und *soziale* (Synchronisation von Interaktionsprozessen) Zeitkompetenzen, wobei m.E. alle drei genannten Kom-

³ "Serious leisure is the systematic pursuit of deep satisfaction of an amateur, hobbyist or volunteer activity that participants find so substantial and interesting, that in the typical case they launch themselves on a (non-work) career, centered on acquiring and expressing its special skills, knowledge and experience. Serious leisure is further defined by its six distinguishing qualities: perseverance, sense of (non-work) career, substantial personal effort, durable benefits, ethos and social world, and social and personal identity" (Stebbins 2000, S. 1)

ponenten als kognitive Anforderungen zu verstehen sind, die entsprechende Strukturen und Prozesse auf der mentalen Ebene erforderlich machen.

Der Umgang mit der Zeit kann somit auch als kognitiver Prozess untersucht werden. Diesem Ansatz entsprechend, liegt der Untersuchung die Ausgangsthese zu Grunde, dass das Ausmaß der durch die Anforderung des individuellen Umgangs mit der Zeit entstehenden subjektiv erlebten Belastung nicht nur von den objektiv vorliegenden externen Zeitanprüchen abhängig ist, sondern auch von den auf der kognitiven Ebene ablaufenden Prozessen. Beobachtungen bei Ausdauersportlern haben gezeigt, dass häufig nicht diejenigen die größte Unzufriedenheit mit ihrer Zeitverwendung zeigen, die auch objektiv die höchste Belastung aufweisen.

Indem die hier vorgelegte Studie die Anforderung des Umgangs mit der Zeit auf der kognitiven Ebene untersucht, leistet sie einen wichtigen Beitrag zur Zeitverwendungsforschung, da diese die kognitive Ebene bisher weitgehend vernachlässigt und Zeitverwendung in erster Linie als soziologisches Problem behandelt hat. Mit dem Ansatz der *Idealen Temporalen Muster* hat Dollase (1995) ein theoretisches und methodisches Konstrukt eingebracht, das vielseitig einsetzbar ist und bereits im Rahmen psychologischer und soziologischer Fragestellungen der Zeitverwendungsforschung zur Anwendung gekommen ist (vgl. Dollase, Hammerich und Tokarski 2000).

Die vorliegende Arbeit macht sich diesen Ansatz zu Nutze, um einen auf ihre spezifischen Fragestellungen bezogen Erkenntnisgewinn zu erzielen. Sie leistet darüber hinaus einen Beitrag zur methodischen und theoretischen Weiterentwicklung des Musteransatzes.

Hierzu beschreibt die vorliegende Arbeit zunächst den gesellschaftlichen Hintergrund, vor dem die Relevanz des Themas *Umgang mit der Zeit* als allgemeine Anforderung der modernen Gesellschaft deutlich wird (2). Das dritte Kapitel spezifiziert diese Anforderung für die Untersuchungsgruppe der engagierten Ausdauersportler und prüft, wie die Sportwissenschaft die Problematik der Zeitverwendung bisher aufgenommen hat (3). Anschließend wird das Forschungs-

interesse der Arbeit am Beispiel einer Metapher zum Umgang mit der Zeit herausgearbeitet und eingegrenzt und der methodische Ansatz der Arbeit skizziert (4). Das fünfte Kapitel der Arbeit liefert dann einen Überblick über den Stand der Zeitverwendungsforschung. Dabei werden mögliche Untersuchungsansätze und bestehende Forschungsdesiderate aufgezeigt (5). In den Abschnitten sechs bis neun wird ein vorläufiges „handlungs- und kognitionspsychologisch“ orientiertes Theoriemodell über den *Umgang mit der Zeit* entwickelt (6-9), und anschließend am Beispiel engagierter Ausdauersportler, für die sich die oben beschriebene Problematik des *Balanceaktes Zeit* besonders zugespitzt darstellt, empirisch geprüft (10-12). Aus der Konfrontation mit den empirischen Ergebnissen heraus, wird das theoretische Modell der Arbeit im letzten Kapitel einer Neubewertung unterzogen, bevor die Arbeit mit einem Ausblick auf mögliche Forschungsanschlüsse schließt (13).

„Die Zeit. [...] immer gleich und doch vollkommen anders.“ (Roman Pasa, 9. Klasse).

2. Ursachen der Zunahme zeitbezogener Entscheidungsanforderungen auf der Individualebene

Bevor sich die Arbeit den handlungs- und kognitionspsychologischen Aspekten des Umgangs mit der Zeit auf der Individualebene zuwendet, wird die Relevanz dieses Themas zunächst durch einen Blick auf die gesellschaftliche Ebene unterstrichen.

Als personales System steht der Mensch in einem Spannungsfeld unterschiedlicher System- und Umweltzeiten mit jeweils eigenen und spezifischen Zeitanforderungen. Bergmann benennt insgesamt vier System-/Umweltsystem-Typen, zu denen soziale Systeme in Kontakt stehen:

- die natürliche Umwelt des Menschen;
- den menschlichen Organismus;
- das psychische oder personale System und
- andere soziale Systeme (Bergmann 1981, S. 137).

Da soziale Systeme letztendlich erst dadurch entstehen, dass „...Personen zueinander in Beziehung treten...“ (Bergmann 1981, S. 105) lässt sich diese Systematik auch auf die Analyse der System- und Umweltzeiten personaler Systeme übertragen.

Die folgende Darstellung beschränkt sich zunächst darauf, die Problematik gesteigener zeitbezogener Entscheidungsanforderungen vor dem Hintergrund gesellschaftlicher Entwicklungen und veränderter gesellschaftlicher Zeitstrukturen zu beschreiben. Im weiteren Verlauf der Arbeit wird dann auch auf die durch die anderen von Bergmann genannten System-/Umweltzeiten induzierten Aspekte eingegangen, die die hier dargestellte Problematik, insbesondere für die Untersuchungsgruppe der Ausdauersportler, noch weiter steigern (vgl. Kapitel 3.2).

2.1 Wandel der gesellschaftlichen Zeitstrukturen und Zeitkultur

Der Wandel der gesellschaftlichen Zeitstrukturen und Zeitkultur stellt einen gravierenden Teilaspekt des allgemeinen gesellschaftlichen Wandels dar: Der durchschnittliche Gesamtumfang der Freizeit hat in den vergangenen 25 Jahren beispielsweise um mehr als ein Viertel zugenommen (Deutsche Gesellschaft für Freizeit 1999, S. 41), nur noch ein Bruchteil der Erwerbstätigen arbeitet ausschließlich zur „Normalarbeitszeit“ (Garhammer 1994, S. 42; Bauer, Groß und Schilling 1996, S. 52; Castells 2001, S. 498), das Ladenschlussgesetz ist liberalisiert worden, und das Internet ermöglicht den Zugriff auf eine nahezu unbegrenzte Anzahl von Informationen und Dienstleistungen rund um die Uhr. Die Liste solcher Beispiele ließe sich beliebig verlängern. Eine systematische Analyse der sich wandelnden Zeitkultur und Zeitstruktur moderner Gesellschaften ist von Garhammer bereits 1999 vorgelegt worden. Er benennt auf der Basis theoretischer Überlegungen und empirischer Daten insgesamt zehn Trends in der Europäischen Zeitkultur: Beschleunigung, Verdichtung, Verstetigung, Deregulierung, Desynchronisierung, Individualisierung, Zeitmanagement, Fatalismus, neue Zeitbindungen und Ökonomisierung der Zeit (vgl. Garhammer 1999, S. 464). Diese größten Teils auf Ausdifferenzierungsprozesse der Gesellschaft zurückführbaren Entwicklungen auf der Makroebene haben zu einer Erhöhung der Komplexität im Umgang mit der Zeit und zu einer Verschiebung des Entscheidungsdrucks auf die Ebene individueller Akteure geführt (Garhammer 2000, S. 307).

Es lassen sich verschiedene Argumente dafür anführen, dass auf der Individualebene heute mehr und komplexere, die eigene Zeitverwendung betreffende Entscheidungen gefällt werden müssen, dass diese Entscheidungen zudem zunehmend schwieriger zu treffen sind, und dass der individuelle Umgang mit der Zeit dadurch als Belastung erlebt werden kann.

- (1) Mit einer zunehmenden funktionalen Ausdifferenzierung der Gesellschaft, steigt die sachliche Komplexität in der sozialen Umwelt des Menschen. Die Anzahl der möglichen Handlungsoptionen (von denen jede für sich Zeit beansprucht) wird zunehmend größer (Multioptions-

gesellschaft). Gleichzeitig steigen in nahezu allen Lebensbereichen die Leistungsanforderungen hinsichtlich der vorliegenden Fremd- und Selbstansprüche. Diese beiden Entwicklungen verstärken sich gegenseitig und führen den Einzelnen in einen wachsenden Konflikt konkurrierender Zeitansprüche. Es werden insgesamt mehr zeitbezogene Ansprüche gestellt, und es müssen somit auch immer mehr zeitbezogene Ansprüche zurückgewiesen werden.

- (2) Verstärkt wird dieser Konflikt konkurrierender Zeitansprüche dadurch, dass sich unterhalb der Makroebene auf der Ebene der Organisationen eine Vielzahl spezifischer "Eigenzeiten" herausdifferenzieren konnte. Dies bedeutet zum einen, dass Zeitkonflikte nicht nur im Hinblick auf die Zuteilung bestimmter Zeitquanten, sondern auch auf die Zuweisung absoluter Zeitpunkte prekärer werden. Zum anderen werden Situationsbedingungen, die in zeitbezogenen Entscheidungsprozessen auf der Individualebene zu berücksichtigen sind, unübersichtlicher und komplexer.
- (3) Externe Vorgaben, die die Entscheidungsfreiheit des Einzelnen über seine individuelle Zeitverwendung einschränken und dadurch im Entscheidungsprozess komplexitätsreduzierend wirken, stehen in abnehmendem Maße zur Verfügung. Über zeitbezogene Ansprüche muss vielmehr individuell und situationsbedingt entschieden werden. Es reicht nicht mehr aus, sozial vorgegebene Entscheidungsregeln über die „richtige“ Zeitverwendung zu befolgen. Es müssen vielmehr eigenständig, auf die persönliche Zeitverwendung gerichtete Entscheidungsregeln und -mechanismen entwickelt werden. Die Entscheidungen über das Akzeptieren und Zurückweisen zeitbezogener Ansprüche müssen darüber hinaus begründet werden können und sind hinsichtlich der Folgen vom Entscheider selbst zu verantworten.

Die im Folgenden ausführlicher beschriebenen Trends der Entwicklung der gesellschaftlichen Zeitkultur sind dabei eng miteinander verwoben, so dass einzelne Entwicklungen auf der Makroebene nicht eindeutig und trennscharf bestimmten Folgen auf der Individualebene zugeordnet werden können.

2.2 Funktionale Ausdifferenzierung, konkurrierende Zeitansprüche und Zeitknappheit

Probleme konkurrierender Zeitansprüche und wachsender Zeitknappheit lassen sich in erster Linie auf die funktionale Ausdifferenzierung der Gesellschaft zurückführen. Deutlich wird dies am Beispiel einfacher, wenig ausdifferenzierter Gesellschaften. In einer solchen sozialen Umgebung lassen sich die einzelnen Handlungsoptionen nacheinander wahrnehmen, wobei alle beteiligten Interaktionspartner auf Grund mangelnder Handlungsalternativen verfügbar sind. Mit der zunehmenden funktionalen Ausdifferenzierung der Gesellschaft ist dies nicht länger möglich. Es entstehen konkurrierende Zeitansprüche und Zeitknappheit:

Bala definiert Zeitknappheit als *„Defizit zwischen der zur Befriedigung von Bedürfnissen, [zur Erfüllung von Rollenerwartungen und] zur Verwirklichung von angestrebten Zielen erforderlichen Zeit einerseits und der jeweils tatsächlich verfügbaren Zeit andererseits.“* (1978, S. 26).

Zeitknappheit oder zumindest *„...der Eindruck der Zeitknappheit entsteht also aus der Differenz zwischen dem, was in einer Situation alles möglich [oder nötig] wäre und dem, was verwirklicht werden kann.“* (Bergmann 1981, S. 166) oder nach Luhmann dann, wenn die Menge des potentiell wahrnehmbaren und erlebbaren Geschehens den persönlichen Zeithorizont übersteigt (Luhmann 1968, S. 13).

Da die insgesamt zur Verfügung stehende Zeitmenge für personale Systeme (Individuen) durch ihre biologische Lebenserwartung begrenzt ist, sind diese im Gegensatz zu sozialen Systemen, deren Existenzdauer prinzipiell nicht be-

schränkt ist, mit dem Problem der *absoluten*⁴ Zeitknappheit konfrontiert (vgl. Bala 1978, S. 26). Zwar kann man dem modernen Menschen "*beträchtliche Erfolge in der Grenzausweitung*" bezüglich der tatsächlich zur Verfügung stehenden "Menge" an Zeit bescheinigen⁵ (Bala 1978, S. 27), aber dennoch ist das Problem der Zeitknappheit für die Mitglieder moderner Gesellschaften immer weiter gewachsen und zu einem zentralen Thema der Lebens- und Alltagsorganisation geworden:

Da die Menge potentieller Handlungsoptionen⁶ mit der funktionalen Ausdifferenzierung der Gesellschaft größer wird, d.h. die sachliche Komplexität in der sozialen Umwelt des Menschen immer weiter zunimmt, kommt der bereits weitgehend ausgeschöpfte, entgegengesetzte Effekt der "Grenzausweitung" der absolut zur Verfügung stehenden Zeit nicht mehr zum Tragen.

Die Ausweitung der Handlungsoptionen ist in zweierlei Hinsicht zu beobachten: Zum einen gibt es eine rein sachliche Zunahme der zur Verfügung stehenden Handlungsalternativen, zum anderen lässt sich zusätzlich auch eine zeitliche Ausdehnung erkennen:

Die sachliche Zunahme der Handlungsoptionen zeigt sich exemplarisch und besonders deutlich im Freizeitsystem. Michels spricht hier auch vom *Markt der Möglichkeiten* (Michels 1999a, S. 21). So hat sich beispielsweise die Anzahl der in den deutschen Sportvereinen betriebenen Sportarten auf bereits mehr als 200 erhöht (vgl. Michels 1999a und 1999b). Ähnliche Beispiele ließen sich für nahezu alle Lebensbereiche anführen. Bezogen auf das Problem der Zeitknappheit bedeutet dies, dass sich der Pool der Möglichkeiten (das potentiell wahrnehmbare und erlebbare Geschehen) vergrößert hat und dass damit auch die Wahrscheinlichkeit größer geworden ist, dass sich darin eine oder mehrere Optionen befinden, die eine Person (verbunden mit einem bestimmten Zeitauf-

⁴ Dieser Begriff entspricht Moores Ausdruck von der "*ultimate scarcity of time*" (1963, S.5ff).

⁵ So hat sich die durchschnittliche individuelle Lebenserwartung in Deutschland zwischen 1900 und 2000 von ca. 45 auf ca. 80 Jahre um 78 Prozent erhöht; technologische Entwicklungen tragen zu einer effektiveren "Nutzung" der absolut zur Verfügung stehenden Zeit bei (z.B. moderne Haushaltsgeräte u. Kommunikationsmittel) und die durch die natürliche Umwelt auferlegten zeitweisen Handlungseinschränkungen (z.B. durch die nächtliche Dunkelheit) werden ebenfalls durch technologische Hilfsmittel weitgehend aufgehoben (z.B. mit Hilfe des elektrischen Lichts).

⁶ Der Begriff der Handlungsoption darf dabei nicht einseitig als selbst bestimmt und frei wählbare Aktivität verstanden werden, sondern steht ebenso für Zeitansprüche, die sich aus verschiedenen Rollenzuschreibungen ergeben.

wand) realisieren will oder auf Grund bestehender Rollenerwartungen realisieren muss.

Weiter erhöht wird diese sachliche Komplexität dadurch, dass es eine Ausdehnung des zeitlichen Rahmens gibt, in dem die einzelnen Handlungsoptionen verwirklicht werden können. Garhammer verdeutlicht dies für den Aspekt der Alltagsgestaltung anhand der Trends zu *Verstetigung* und *Deregulierung*. Die einzelnen Handlungsfelder dehnen ihre bisherigen Zeitgrenzen aus. Das Aufkommen von "rund um die Uhr" geöffneten Fitness-Studios ist nur ein Beispiel für diese Entwicklung. Auch hinsichtlich der möglichen Optionen in der Gestaltung des Lebenskonzepts lässt sich ein solcher Trend erkennen: So sind Berufs-, Bildungs-, Familien- und Freizeitkarrieren heute auch in "fortgeschrittenem" Lebensalter noch nicht endgültig festgelegt. Möglichkeiten oder Handlungsoptionen, die früher mit dem Erreichen eines bestimmten Lebensalters weggefallen sind, bleiben heute sehr viel länger bestehen (das erste Kind mit vierzig, der erste Marathonlauf mit sechzig oder die erste Vorlesung im Seniorenstudium mit siebzig Jahren). Dies kann den Selektionsdruck zwar zeitweise insofern mindern, als dass eine nicht gewählte Option nicht endgültig verloren ist, sondern theoretisch nur in die Zukunft verschoben wird. Damit bleibt jedoch die Anzahl der Alternativen für das, was man noch machen möchte oder erleben könnte hoch, während sich der persönliche Zeithorizont im Lebensverlauf immer weiter verkürzt.

Wenn diese Optionsvielfalt auf der psychologischen Ebene dazu führt, dass der Einzelne zu viel will, sich zuviel vornimmt, zu viele Verpflichtungen eingeht, wird sich für ihn das Gefühl manifestieren, etwas zu verpassen oder seine Ziele nicht zu erreichen, weil ihm letztendlich die Zeit dazu fehlt. Dieser Gedankengang wird von Zeitmanagement-Experten (vgl. Seiwert 2002a und 2002b) aufgegriffen und weist auf eine psychologische Lösung des Problems der Zeitknappheit hin. Luhmann stellt hierzu die Forderung, die eigene Erwartungsstruktur an den persönlichen Zeithorizont anzupassen und dadurch diese subjektive Zeitknappheit zu überwinden (1968, S. 13).

Wie stark die Notwendigkeit oder der Druck zur Wahl vorliegender Handlungsmöglichkeiten und -pflichten empfunden wird, hängt dabei in großem Maße von den bestehenden Selbst- und Fremdansprüchen ab.⁷

Ellguth, Liebold und Trinczek beschreiben dieses Dilemma exemplarisch für ihre Untersuchungsgruppe junger männlicher Führungskräfte, deren Zeitprobleme sie vor dem Hintergrund zunehmender Fremd- und Selbstansprüche erklären: Externe Forderungen aus der Arbeitswelt nach *"Flexibilität, Mobilitätsbereitschaft und uneingeschränktem Einsatz für die Sache"* (1998, S. 518) treffen nach der von den genannten Autoren entwickelten „*Double Squeeze These*“ auf ebenfalls gestiegene Fremd- und Selbstansprüche im familialen Kontext (beispielsweise auf die stärkere Identifizierung junger Männer mit ihrer Vaterrolle und den dadurch gestiegenen Selbstanspruch, aktiv an der Kindererziehung mitzuwirken (Ellguth et al. 1998, S. 525-527).

2.3 Deregulierung und Zunahme der Synchronisationsanforderungen

Mit der Deregulierung der gesellschaftlichen Zeitstrukturen ergibt sich ein weiteres Problem, das auf die zeitbezogenen Entscheidungsanforderung der Individualebene durchschlägt.

Solange auf der Makroebene relativ stabile und allgemein verbindliche Zeitstrukturen existieren, sind die Möglichkeiten zur Ausdifferenzierung spezieller "Eigenzeiten" unterhalb dieser Ebene eingeschränkt.

Die für einen Großteil der Bevölkerung gültige Normalarbeitszeit und die daran gekoppelten Zeitinstitutionen haben einen solchen stabilen und allgemein verbindlichen Rahmen der gesellschaftlichen Zeitstruktur abgegeben. Die Zeitstrukturen des Arbeitssystems waren in sich homogen, d.h. alle Organisationen (Betriebe) des Systems hatten vergleichbare Zeitstrukturen und -rhythmen, und auch die anderen gesellschaftlichen Teilsysteme oder Lebensbereiche haben ihre Zeitstrukturen an diesem Rahmen ausgerichtet. So beginnen die meisten

⁷ Dabei sind auch die Selbstansprüche teilweise auf gesellschaftliche Vorgaben (z.B. die gerade gängige gesellschaftliche Werteordnung) rückführbar.