

WSI KOMMENTAR

Nr. 10 · September 2026 · Hans-Böckler-Stiftung

KEINE ZEIT FÜR DEMOKRATIE? WARUM ARBEITSZEITPOLITIK AUCH DEMOKRATIEPOLITIK IST

Carolin Deuflhard, Yvonne Lott, Hanna Völkle

Einleitung

In der aktuellen Arbeitszeitdebatte rund um die Abschaffung des Acht-Stunden-Tags kommt nicht nur Zeit für unbezahlte Sorgearbeit, sondern auch Zeit für demokratisches Engagement zu kurz. Dabei ist bekannt: Demokratie braucht Demokrat*innen. Doch wer hat überhaupt ausreichend Zeit, sich ehrenamtlich, sozial oder politisch zu engagieren? Unsere Ergebnisse auf Basis der Zeitverwendungserhebung 2022 zeigen: Die Zeit für Engagement ist bereits heute knapp, besonders für junge Menschen sowie Personen in der Haupterwerbs- und Familienphase. Insbesondere lange tägliche Erwerbsarbeitszeiten sowie eine geringe Kontrolle über die Lage der Arbeitszeit schränken die Möglichkeiten, sich einzubringen, deutlich ein. Es ist damit auch Aufgabe von Arbeitszeitpolitik, dieser Zeitknappheit entgegenzuwirken. Arbeitszeitpolitik ist deshalb nicht nur Arbeitsmarkt- und Gleichstellungspolitik: Sie ist auch Demokratiep Politik.

Zeit als demokratische Ressource

Die Abschaffung der gewerkschaftlich lang erstrittenen täglichen Höchstarbeitszeiten könnte nicht nur zu einem gleichstellungspolitischen Rückschritt führen (Lott et al. 2026), sie birgt auch das Risiko, die Demokratie zu schwächen, denn Demokratie lebt nicht allein von Wahlen, Parteien und Institutionen. Sie lebt von Bürger*innen, die Zeit aufwenden, sich politisch und zivilgesellschaftlich einzubringen – sei es in Vereinen, Initiativen, Kitas und Schulen, der Nachbarschaft, Gewerkschaften oder der Kommunalpolitik. Demokratie braucht die Zeit der Einzelnen, die mitgestalten, damit Demokratie wehrhaft bleibt – im Sinne einer „Caring Democracy“ von Joan Tronto (2013), also der (sich) sorgenden Demokratie, in der Sorge als gemeinsame, öffentlich zu organisierende Verantwortung begriffen wird, auch damit Zeit für gesellschaftliches Engagement besteht.

Dies steht im Spannungsverhältnis zu politischen Forderungen nach längeren Arbeitszeiten und der Abschaffung der herabwürdigend bezeichneten „Life-Style-Teilzeit“. Bereits 2025 hat der Deutsche Landfrauenverband (DLV) darauf hingewiesen, dass Politik gegen Teilzeit auch Politik gegen politisches Engagement und Ehrenamt bedeutet (2025). Wer länger arbeitet, hat weniger Zeit für andere gesellschaftlich notwendige Tätigkeiten. Das gilt insbesondere für Personen, die neben der Erwerbsarbeit Sorgeverantwortung übernehmen. Frauen, die mit Kindern im Haushalt leben, geben seltener als Männer an, die gewünschte Zeit für zivilgesellschaftliches und politisches Engagement zu haben (Lott et al. 2026).

Wie stark Zeitressourcen demokratische Teilhabe prägen, zeigt sich beispielsweise in der Kommunalpolitik. Die hohen zeitlichen Anforderungen ehrenamtlicher politischer Tätigkeiten stellen für viele Menschen eine erhebliche Hürde dar. In Deutschland engagieren sich etwa 200.000 Menschen ehrenamtlich in Stadt- und Gemeinderäten (Körber-Stiftung 2025). Auf kommunaler Ebene zeigt sich eine deutliche Geschlechterlücke: Nur jedes zehnte Rathaus wird von einer Frau als Bürgermeisterin geleitet (Lukoschat/Mahler Walther 2020). Sollte diese Geschlechterlücke durch schwindende Zeitressourcen größer werden, könnte dies auch die Repräsentation von Frauen im Deutschen Bundestag schwächen, in dem der Frauenanteil seit der 21. Legislaturperiode ohnehin schon rückläufig ist (Deutscher Bundestag 2025). Der Weg in die Bundespolitik beginnt eben oft auf kommunaler Ebene im Rahmen ehrenamtlicher Tätigkeiten (Edinger 2017).

Umso wichtiger ist es, dass die zeitlichen Ressourcen der Bürger und vor allem Bürgerinnen gestärkt werden. Dies wirft die Frage auf, wer unter den gegenwärtigen Rahmenbedingungen überhaupt über die zeitlichen Ressourcen verfügt, sich gesellschaftlich einzubringen.

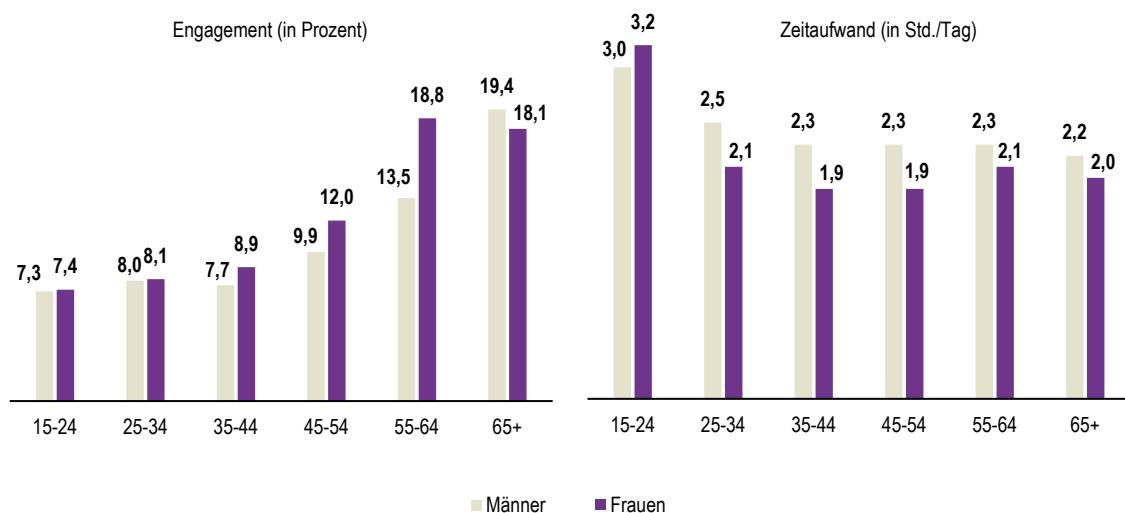
Zeit für Engagement ist ungleich verteilt

Wie Zeit für Engagement nach Geschlecht und Alter verteilt ist und wie sie mit der Länge von Erwerbsarbeitszeiten zusammenhängt, zeigen die Daten der Zeitverwendungserhebung 2022. Um gesellschaftliches Engagement in seiner Breite abzubilden, beziehen wir verschiedene Formen von Engagement in die Analyse ein. Neben ehrenamtlichen Tätigkeiten und freiwilligem Engagement berücksichtigen wir auch Unterstützungsleistungen für andere Haushalte – mit Ausnahme der Betreuung eigener Kinder – sowie die Teilnahme an Versammlungen und politischen oder sozialen Veranstaltungen. Damit rücken wir die Bandbreite ehrenamtlicher, sozialer und politischer Aktivitäten in den Blick, die im Sinne der „Caring Democracy“ die Demokratie im Alltag tragen.

Die Ergebnisse für Frauen und Männer unterschiedlicher Altersklassen zeigen: Insbesondere jüngere Menschen sowie Personen in der Haupterwerbs- und Familienphase engagieren sich seltener. Unter den über 65-Jährigen engagieren sich rund 19 Prozent der Männer und 18 Prozent der Frauen an einem durchschnittlichen Tag, während es unter den 15- bis 45-jährigen Männern nur etwa sieben bis neun Prozent und etwas mehr als sieben Prozent bis zwölf Prozent bei den Frauen sind. Am seltensten engagieren sich die 15- bis 24-Jährigen (rund sieben Prozent), sie wenden jedoch mit durchschnittlich etwa drei Stunden pro Tag die meiste Zeit auf, wenn sie aktiv sind. In der Gruppe der 45- bis 64-Jährigen steigen die Beteiligungsanteile gegenüber den Jüngeren wieder an, insbesondere unter den Frauen. Insgesamt zeigen sich bei Frauen etwas höhere Beteiligungsquoten als bei Männern, während Männer tendenziell etwas mehr Zeit pro Tag für Engagement verwenden.

Abbildung 1: Ehrenamtliches, soziales oder politisches Engagement nach Alter und Geschlecht

Anteil derer, die sich an einem durchschnittlichen Tag engagieren (links), und durchschnittliche Stunden pro Tag (rechts)



Anmerkung: Die durchschnittlichen Stunden pro Tag beziehen sich auf Tage, an denen Personen ein Engagement ausüben.
Quelle: ZVE 2022, eigene Berechnung und Darstellung; gewichtete Daten

WSI

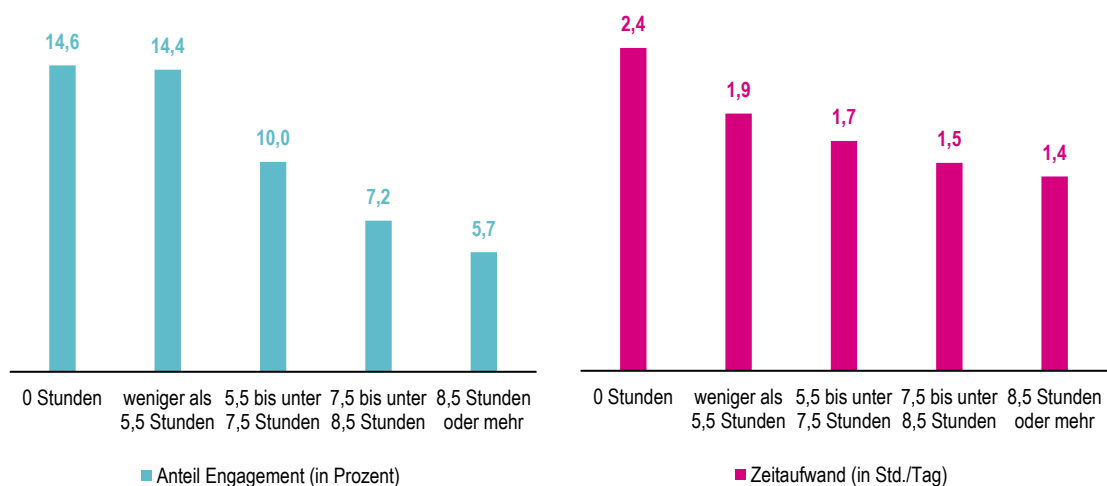
In der Altersgruppe der 25- bis 45-Jährigen tritt das geringere Engagement besonders deutlich hervor – sowohl in den Beteiligungsanteilen als auch in der durchschnittlich aufgewendeten Zeit. Neben Ausbildung bzw. Studium dürfte dies vor allem an der sogenannten „Rush Hour of Life“ liegen – jener Phase, in der berufliches Vorankommen und Familiengründung zeitlich zusammenfallen und Erwerbsarbeit und Sorge für heranwachsende Kinder parallel bewältigt werden müssen.

Dies spiegelt sich auch beim Vergleich von Frauen und Männern mit und ohne Kinder wider: Frauen und Männer ohne minderjährige Kinder engagieren sich deutlich häufiger als Frauen und Männer mit minderjährigen Kindern (16 gegenüber 14 Prozent bzw. acht gegenüber neun Prozent). Gleichzeitig engagieren sich Frauen ohne Kinder etwas häufiger als Männer ohne Kinder, während Väter etwas häufiger aktiv sind als Mütter. Die insgesamt höhere zeitliche Belastung durch bezahlte und unbezahlte Arbeit von Müttern spielt dabei vermutlich eine zentrale Rolle.

Zeit für Engagement geringer mit längeren Erwerbsarbeitszeiten

Unsere Ergebnisse verdeutlichen zudem: Wer lange tägliche Erwerbsarbeitszeiten hat, verfügt über wenig zeitliche Ressourcen, sich gesellschaftlich einzubringen. Während sich 14 bis 15 Prozent der Personen mit einer täglichen Erwerbsarbeitszeit von unter 5,5 Stunden engagieren, sinkt dieser Anteil mit zunehmender Arbeitszeit kontinuierlich und beträgt bei Personen mit mehr als 8,5 Stunden Erwerbsarbeit nur noch 5,7 Prozent. Auch der zeitliche Umfang des Engagements nimmt mit steigender Erwerbsarbeitszeit deutlich ab: Er sinkt von durchschnittlich 2,4 Stunden bei Personen an Nichterwerbstagen auf 1,4 Stunden bei Personen mit einem Arbeitstag von mehr als 8,5 Stunden.

Abbildung 2: Ehrenamtliches, soziales oder politisches Engagement nach Höhe der täglichen Erwerbsarbeitszeit
Anteil derer, die sich pro Tag engagieren (links), und durchschnittliche Stunden pro Tag (rechts)



Anmerkung: Arbeitszeitkategorien wurden anhand von Quartilen festgelegt; die durchschnittlichen Stunden pro Tag beziehen sich auf Tage, an denen Personen ein Engagement ausüben.

Quelle: ZVE 2022, eigene Berechnung und Darstellung; gewichtete Daten

WSI

Mehr Zeit für Engagement mit Zeitsouveränität

Neben der Dauer spielt auch die Zeitsouveränität der Beschäftigten eine Rolle. Während sich neun Prozent der Personen mit festen Arbeitszeiten an einem durchschnittlichen Tag engagieren, liegt dieser Anteil bei 13 Prozent unter Personen, die ihre Arbeitszeit frei einteilen können. Auch innerhalb der Gruppe der Angestellten ohne Führungsverantwortung sowie innerhalb der Gruppe der hoch gebildeten Beschäftigten zeigt sich ein vergleichbares Muster. Dies spricht dafür, dass der Zusammenhang zwischen Zeitsouveränität und ehrenamtlichem Engagement nicht allein durch Unterschiede in der beruflichen Position oder im Bildungsniveau erklärt werden kann.

Insgesamt weisen die Ergebnisse darauf hin, dass lange tägliche Erwerbsarbeitszeiten die Möglichkeiten gesellschaftlichen Engagements einschränken, ebenso wie fehlende Selbstbestimmung über die Lage der Arbeitszeit. Mit anderen Worten: Kurze und selbstbestimmte Erwerbsarbeitszeiten machen ehrenamtliches, soziales und politisches Engagement wahrscheinlicher und leichter zu vereinbaren.

Fazit

Die zeitpolitische Utopie von Frigga Haug (2011) besagt, dass Menschen in lebendigen Demokratien nicht nur Zeit für die Erwerbsarbeit, sondern auch für unbezahlte Sorgearbeit, Gemeinwesensarbeit (wie z. B. Politik) und persönliche Entwicklungschancen haben sollten. Wer im Alltag zwischen Erwerbsarbeit, Sorgearbeit und familiären Verpflichtungen aufgerieben wird, dem fehlt schlicht die Zeit, sich in Gemeinwesen und Politik einzubringen (Pfahl et al. 2026).

Die Ergebnisse auf Basis der Zeitverwendungserhebung legen nahe, dass Zeit für Engagement insbesondere in der sogenannten „Rush-hour of Life“ knapp ist, also in einer Lebensphase, in der Karriereaufbau und Familiengründung zusammenfallen, bzw. dann, wenn Beschäftigte Kinder haben. Zeit für Engagement scheint auch dann knapp zu sein, wenn Beschäftigte lange Erwerbsarbeitszeiten haben oder wenig selbstbestimmt in der Lage ihrer Arbeitszeiten sind.

Ausblick: Zeitpolitik weiterdenken

Die Doppelbelastung durch Beruf und Familie in der „Rush-hour of Life“ bzw. hohe (zeitliche) Anforderungen in der Erwerbsarbeit führen oft zu Überlastung und Erschöpfung (Allen et al. 2000; Reichl et al. 2014). Aus demokratietheoretischer Perspektive ist dies in zweierlei Hinsicht problematisch.

Zum einen sind zeitliche Ressourcen und ausreichende Erholung der Erwerbstätigen Voraussetzungen für politische Partizipation.

Zum anderen bleibt Erschöpfung selbst nicht ohne Folgen für Demokratie. Statt einer breiten, in der politischen Mitte verankerten demokratischen Beteiligung droht ein Rückzug bestimmter Gruppen aus demokratischem Engagement. Erschöpfung ist damit kein individuelles Problem, sondern eine demokratierelevante Ressourcenfrage.

Zeitpolitik sollte sich daher an der „Caring Democracy“ von Joan Tronto (2013) orientieren, also der (sich) sorgenden Demokratie. Diese (sich) sorgende Demokratie ist eine Demokratie, die Sorge als gemeinsame, öffentlich zu organisierende Verantwortung begreift, auch damit möglichst ausreichend Zeit für gesellschaftliches Engagement bleibt. Kürzere und nicht längere Erwerbsarbeitszeiten und Zeitsouveränität sind hierfür förderlich.

Vor diesem Hintergrund erscheint es geboten, die zeitpolitische Dimension demokratischen Engagements stärker in den Blick zu nehmen: Wollen wir eine Gesellschaft, die auf Zeitknappheit und stiller Erschöpfung ihrer Mitglieder basiert – oder eine, die Zeit für Sorge und Engagement als Voraussetzung lebendiger Demokratie begreift (Völkle 2024)? Die Antwort auf diese Frage entscheidet mit darüber, ob demokratisches Engagement zunehmend jenen überlassen bleibt, die sich der Zeitknappheit entziehen können.

Literatur

Allen, T. D./Herst, D. E. L./Bruck, C. S./Sutton, M. (2000): Consequences associated with Work-to-family Conflict: A Review and Agenda for Future Research, in: Journal of Occupational Health Psychology, 5 (2), S. 278–308

Deutscher Bundestag (2025): Abgeordneten-Statistik: Der neue Bundestag in Zahlen, 24.02.2025, <https://www.bundestag.de/dokumente/textarchiv/2025/kw09-wahlergebnis-statistik-1055550>

Deutscher Landfrauenverband (2025): Unbezahlte Sorgearbeit ist Arbeit! Warum Lebensarbeitszeit neu gedacht werden muss, Positionspapier, 05.06.2025, https://www.landfrauen.info/fileadmin/Redaktion/PDF/Publikationen/Positionspapiere/2025_Unbezahlte_Sorgearbeit_ist_Arbeit.pdf

Edinger, M. (2017): Neue Politiker braucht das Land? Attraktivität und Besetzung politischer Ämter, in: Aus Politik und Zeitgeschichte (APuZ), Themenheft „Das Amt“, 31.03.2017

Haug, F. (2011): Die Vier-in-einem-Perspektive als Leitfaden für Politik, in: Das Argument 291, S. 241–250

Körber-Stiftung (2025): Stadt- und Gemeinderäte: Engagiert vor Ort, März 2025, <https://koerber-stiftung.de/projekte/stadt-und-gemeinderaeete-engagiert-vor-ort>

Lott, Y./Mückenberger, U./Scholz, R./Völkle, H. (2025): Sorgesensible und geschlechtergerechte Arbeitszeiten. Jetzt! Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliches Institut der Hans-Böckler-Stiftung: WSI Kommentar Nr. 6, Düsseldorf

Lukoschat, H./Mahler Walther, K. (2020): Bürgermeisterinnen und Bürgermeister in Deutschland: 30 Jahre nach der Wiedervereinigung. Ergebnisse einer repräsentativen Befragung, hrsg. von EAF, Berlin

Reichl, C./Leiter, M. P./Spinath, F. M. (2014): Work–nonwork Conflict and Burnout: A Meta-analysis, in: Human Relations, 67 (8), S. 979–1005

Pfahl, S./Unrau, E./Lott, Y. (2026): Stand der Gleichstellung von Frauen und Männern in Deutschland: Fokus Sorgearbeit. Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliches Institut der Hans-Böckler-Stiftung: WSI Report Nr. 109, Düsseldorf

Tronto, J. C. (2013): Caring Democracy. Markets, Equality, and Justice, New York

Völkle, H. (2024): Zusammenhalt und Teilhabe: Zeitpolitische Strategien fürs Ehrenamt, in: Zeitpolitisches Magazin 21 (45), S. 33–36

Autorenkontakt

Dr. Carolin Deuflhard
carolin.deuflhard@wzb.eu

Dr. Yvonne Lott
yvonne-lott@boeckler.de

Hanna Völkle
voelkle@eaf-berlin.de

Impressum

WSI

Wirtschafts- und Sozial-
wissenschaftliches Institut

Herausgeber:

Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliches Institut (WSI)
der Hans-Böckler-Stiftung
Georg-Glock-Straße 18
40474 Düsseldorf
Telefon +49 211 7778-582
wsi-online@boeckler.de

Pressekontakt:

Rainer Jung
Telefon +49 211 7778-150

Der WSI Kommentar ist als unregelmäßig erscheinende Online-Publikation erhältlich
über <https://www.wsi.de/de/wsi-kommentar-58317.htm>
ISSN 2944-0572

Folgen Sie uns auf

bluesky: <https://bsky.app/profile/wsiinstitut.bsky.social>

auf LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/wsiinstitut>

Dieses Werk ist lizenziert unter Creative Commons Attribution 4.0 (BY).
(Lizenztext: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode.de>)

