

<b>Zeitschrift:</b>	Revue économique et sociale : bulletin de la Société d'Etudes Economiques et Sociales
<b>Herausgeber:</b>	Société d'Etudes Economiques et Sociales
<b>Band:</b>	75 (2017)
<b>Heft:</b>	1
<b>Artikel:</b>	Arbeiten ohne Zeit : "Switchen", "Multitasking", "Mind-Wandering" und "Gehetzt-Sein"
<b>Autor:</b>	Paulus, Stefan
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-823279">https://doi.org/10.5169/seals-823279</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# ARBEITEN OHNE ZEIT: „SWITCHEN“, „MULTITASKING“ „MIND-WANDERING“ UND „GEHETZT-SEIN“

STEFAN PAULUS

FHS St. Gallen, Institut für Soziale Arbeit

[stefan.paulus@fhsg.ch](mailto:stefan.paulus@fhsg.ch)

> Travailler quand le temps manque: «alternance», «fonctionnement multitâche», «distraction d'esprit» et «stress». – Cet article se fonde sur les résultats obtenus dans le cadre du projet de recherche Switchen ist legitim [1], projet réalisé par l'institut de travail social de la FHS St. Gallen et aujourd'hui achevé. En plus de traiter du contrôle, ou plutôt de la perte de contrôle, ainsi que des contraintes liées au temps dans le cadre de l'activité lucrative comme des activités personnelles, il se penche sur les stratégies subjectives mises en œuvre par les hommes pour gérer leurs activités malgré le manque de temps. L'article s'attache à démontrer que la perception de l'urgence et du manque de temps dans le contexte d'une activité lucrative ne conduit pas seulement à une obligation d'accélération de la cadence. En effet, elle entraîne également des contraintes de temps paradoxales, doublées d'un sentiment de désynchronisation entre la sphère de l'activité lucrative et celle des activités personnelles. Il s'agit donc ici de représenter la précarité des stratégies mises en œuvre pour gérer la disparition des limites entre travail et vie privée au moyen de ce qui est désigné par une «alternance»: cette alternance signifie par exemple que des parents organisent la sortie d'école de leurs enfants durant leur activité lucrative, qu'ils prennent un appel professionnel pendant le repas du soir ou qu'ils reçoivent un appel privé sur leur lieu de travail leur demandant de faire une course, etc. D'une part, l'alternance est donc une activité individuelle qui consiste à basculer entre l'activité lucrative et les activités personnelles. D'autre part, elle fait également référence à des processus concomitants. Dans ce contexte, les notions de «fonctionnement multitâche», de «distraction d'esprit» et de «stress» représentent des aspects complémentaires desdites stratégies de gestion.

On peut donc résumer cette enquête par le constat qu'avec la prévalence actuelle d'un mode capitaliste d'organisation du temps, les activités personnelles n'ont plus de créneaux définis. Les résultats indiquent un effritement de la répartition sexuée des tâches telle que pratiquée dans un modèle traditionnel où l'homme subvient aux besoins du foyer. Et ce, car dans le cadre d'une organisation post-fordiste du travail, les participants essaient de réguler leurs phases d'implication en passant d'un domaine à l'autre. La majorité des personnes interrogées a certes accès à un vaste éventail de mesures visant à assurer l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée (par exemple: flexibilisation des temps de travail, travail à distance, garde des enfants souple). Toutefois, l'étude établit clairement que la conciliation des sphères productive

et reproductive représente une double charge particulière. En effet, il n'est pas possible de mesurer le temps consacré à certaines activités personnelles telles que l'amour, l'attention, les soins ou l'écoute, ni de rationaliser ces aspects pour les rendre moins chronophages. Du point de vue des champs d'action quotidiens des personnes exerçant une activité professionnelle, cela implique que les domaines comme l'activité lucrative, la famille ou une occupation spécifique, qui se distinguaient autrefois clairement les uns des autres, sont perçus et vécus sur le plan individuel comme étant toujours plus diffus. Cette perception s'accompagne d'une impression de désynchronisation des sphères, d'urgence et de raréfaction des ressources temporelles. Elle conduit ainsi à adopter un rythme effréné, à faire plusieurs choses à la fois, à ne disposer que d'une durée d'attention limitée ainsi qu'à développer un sentiment de stress. Néanmoins, le fait d'alterner permet de s'assurer que «tout va bien» et que l'on peut à nouveau se consacrer, l'esprit tranquille, à son activité lucrative. Les personnes interrogées ne décrivent ainsi pas exclusivement l'alternance comme un facteur de stress mais aussi comme une motivation permettant de surmonter des situations perçues comme délicates.

**Mots-clés:** alternance, fonctionnement multitâche, distraction d'esprit, stress, stratégies subjectives, désynchronisation.

## 1. EINLEITUNG

Dieser Beitrag basiert auf den Ergebnissen des abgeschlossenen Forschungsprojekt „Switchen ist legitim“ des Instituts für Soziale Arbeit der FHS St. Gallen. Er bezieht sich auf den Aspekt der Kontrolle bzw. des Kontrollverlusts von zeitlichen Anforderungen in Erwerbs- und Sorgearbeit. Hierbei handelt sich um die Darstellung prekärer zeitlicher Bewältigungsstrategien im Umgang mit entgrenzten Arbeits- und Lebensverhältnissen mittels des sogenannten „Switchen“: Switchen meint, dass z.B. Eltern während der Erwerbsarbeitszeit die Abholung ihrer Kinder organisieren, beim Abendessen einen geschäftlichen Anruf entgegennehmen oder durch einen privaten Anruf an der Arbeitsstelle aufgefordert werden Besorgungen zu erledigen usw. Demnach ist Switchen einerseits eine individuelle Tätigkeit, die auf das Hin- und Herschalten zwischen Erwerbs- und Sorgearbeit verweist. Andererseits verweist das Switchen auch auf gleichzeitig stattfindende Prozesse.

Die Forschungsergebnisse, welche mittels quantitativen sowie qualitativen arbeitssoziologischen und -psychologischen Verfahren gewonnen worden, beschreiben, dass die subjektiven Empfindungen von Zeitdruck und die Verknappungen von Zeitressourcen in den Erwerbsarbeitskontexten der Probanden nicht nur zu einem Beschleunigungzwang führen und mit dem Eindruck einer sinkenden Freizeit einhergehen, sondern dass widersprüchliche Zeitanforderungen entstehen. Diese gehen mit Empfindungen einer Desynchronisation der Erwerbs- und Sorgearbeitssphären einher. In diesem Zusammenhang ist das Switchen der prekäre Versuch die Sphären der Produktion und Reproduktion zu synchronisieren. Prekär deshalb, weil sich einerseits Aspekte der Sorgearbeit, wie zuhören, trösten, zärtlich sein, nicht beschleunigen lassen und andererseits die Vielfachanforderungen in Erwerbs- und Sorgearbeit zu Stressoren werden.

Der vorliegende Artikel stellt im Folgenden wesentliche Voranahmen des Projektes dar (Kapitel 2), beschreibt den methodischen Hintergrund der Untersuchung (Kapitel 3) und leitet die Ergebnisse ab (Kapitel 4). In dieser Ableitung stehen die gesundheitsbeein-

trächtigsten Aspekte des Switches im Fokus, welche unter den Begriffen „Multitasking“ „Mindwandering“ und „Gehetzt-Sein“ kategorisiert werden (Kapitel 5).

## 2. VORANNAHMEN

Aktuelle Studien zur Vereinbarkeit legen nahe, dass Männer resp. Väter mehr Sorgearbeit leisten möchten und dass Männer unter den gesellschaftlichen Zuschreibungen von «Männlichkeit» leiden (z.B: Pro familia was männer wollen: ca. 90%). In der Arbeitsthese dieses Forschungsprojektes wird daher davon ausgegangen, dass das Reproduktionshandeln von Männern resp. Vätern verdeckt, d.h. verheimlicht bzw. externalisiert abläuft. Dieses Handeln wird u.a. damit begründet, weil Männer berufliche Nachteile befürchten, sofern sie bestimmte Formen von Sorgearbeiten öffentlich thematisieren (vgl. Böhnisch 2013). Die Hauptannahme des Projektes ist daher, dass das Hin- und Herschalten zwischen Arbeit und Familie eine (heimliche bzw. verdeckte) Bewältigungsstrategie ist, um den Anforderung der Vereinbarkeit von Beruf und Sorgearbeit sowie Rollenkonflikten gerecht zu werden. Das Forschungsprojekt fokussiert deshalb auf konkrete Praxen des Switches und die damit verbundenen Handlungsprobleme und widersprüchlichen Anforderungen, welche sich durch Entgrenzungen von Erwerbsarbeit und privater Lebensführung bei Männern ergeben. Mit diesem Zugang verfolgt dieser Artikel das Ziel, die im Forschungsprojekt aufgeworfene Fragestellung zu den Auflösungen und Neukonfigurationen von Erwerbs- und Familiensphäre mit einer handlungstheoretischen bzw. mikrosoziologischen Perspektive erstmalig im Kontext des „Switchen“ aus Männerperspektive zu beleuchten. Dabei sollen die Fragen beantwortet werden, ob Switchen ein Stressor oder eine Entlastung bei der Vereinbarkeitstätigkeit darstellt. Dies beinhaltet die Fragen, ob Switchen während der Erwerbsarbeitszeit nur eine Ausnahme ist oder vielmehr eine alltägliche Strategie, um den Anforderungen in der Produktions- und Reproduktionssphäre gerecht zu werden und ob Switchen eine Möglichkeit für Väter bietet am gleichzeitig stattfindenden Leben der Kinder teilzuhaben.

## 3. METHODISCHER HINTERGRUND

Um zu erfassen wie das Switchen abläuft und was es auf Handlungs- als auch Gedankenebene auslöst, wurde ein arbeitswissenschaftlicher Fragebogen entwickelt. Dieser formuliert quantitativ als auch qualitativ Fragen nach der konkreten Switch-Tätigkeit, dem Auslöser als auch der Motivation zum Switchen. Er enthält auch Fragen nach dem „Entgrenzungsgefühl“ in der Erwerbsarbeits- und Sorgearbeitssphäre. Kernelement der Befragung ist die Erfassung von Switch-Situationen und den damit verbundenen Handlungen. Darüber hinaus wurden durch Selbsteinschätzungen und -beschreibungen, neben den äusseren, auch die inneren Handlungsimpulse erschlossen. Der Fragebogen basiert auf einer Triangulation von arbeitspsychologischen Verfahren (AVAH: Verfahren zur Analyse von Arbeit im Haushalt (Resch 1999); FAA: Fragebogen zur Tätigkeitsanalyse (Frieling/Hoyos 1978); ISTA: Instrument zur stressbezogenen Tätigkeitsanalyse (Semmer 1984); RHIA: Verfahren zur Ermittlung von Regulationshindernissen in der Arbeitstätigkeit (Leitner et al. 1987); SAA und SALSA: Salutogenetische subjektive Arbeitsanalysen (Udris/Rimann 1999); STA: Subjektive Tätigkeitsanalyse Frei/Ulich: 1981).

Konkret besteht die Befragung aus drei Teilen:

1. Teil 1: Fragebogen zur Person

Im ersten Teil werden allgemeine Daten zur Person, Erwerbstätigkeit, Sorgearbeit und Betriebsgrösse sowie Verbesserungsmöglichkeiten bezüglich der Vereinbarkeit erfasst.

2. Teil 2: Switch-Tätigkeit

Im zweiten Teil werden Switch-Situationen erfragt. Hierfür können die Probanden Tätigkeitsprotokolle zum Switchen ausfüllen. Dafür wählen die Probanden einen Erwerbsarbeitstag aus, an dem sie sich selbst bezüglich ihres Switchens beobachten. Wenn sie bemerken, dass sie geswitcht haben, füllen sie ein Protokoll möglichst zeitnah zum Switch-Ereignis aus.

3. Teil 3: Selbsteinschätzung

Im dritten Teil wird die persönliche Meinung und Einschätzung zur Vereinbarkeit von Erwerbs- und Sorgearbeit erfragt.

Der Fragebogen wurde als Papierversion und als Online-Version unter der URL [www.switchen-ist-legitim.ch](http://www.switchen-ist-legitim.ch). für einen Monat aufgeschaltet. Die erfassten Daten wurden in einer MySQL Datenbank gespeichert. Dies ermöglichte wiederum einen direkten Zugriff auf die Datenbasis mittels der Statistiksoftware IBM SPSS Statistics (SPSS). Mit SPSS wurden die Daten ausgewertet und Statistiken erstellt.

#### 4. ERGEBNISSE

An der Untersuchung haben 105 Personen online und 37 Personen offline (Papierversion des Fragebogens) teilgenommen. Darunter sind 65 Väter. Es wurden 239 Protokolle ausgefüllt und bis zu 399 Beschreibungen bei den Angaben zu den Switchtätigkeiten abgegeben. Im Folgenden sind vom ersten Teil der 13teiligen Befragung drei Aspekte rausgegriffen, welche die Zeitstruktur der Teilnehmer wesentlich beschreiben (Für eine ausführliche Beschreibung des Untersuchung vgl. Paulus 2017).

##### 4.1. TEIL 1: FRAGEBOGEN ZUR PERSON

Auf die Frage „Wie viele Stunden arbeiten Sie?“ gaben 40 Prozent an in Teilzeit und 31 Prozent an in Vollzeit zu arbeiten. 21 Prozent gaben an, dass sie über 100 Prozent von der in der Schweiz vereinbarten Vollerwerbsarbeitszeit von 42 Stunden die Woche arbeiten und regelmässig Überstunden leisten. Das heisst, dass  $\frac{1}{4}$  der Befragten regelmässig Überstunden leisten.

Auf die Frage „Wie viel Prozent der Sorgearbeit übernehmen Sie?“ antworteten 7 Prozent, dass sie Alleinerziehend sind, 28 Prozent, dass sie sich die Sorgearbeit teilen. 51 Prozent der Befragten gaben an weniger als 50 Prozent der Sorgearbeit zu übernehmen. 6 Prozent gaben an gar keine Sorgearbeit zu leisten. Auf die Frage, ob die Teilnehmer mehr Sorgearbeit machen möchten, antworteten 55 Prozent der Befragten: «Nein». 57 Prozent nehmen keine Vereinbarkeitsmassnahmen in Anspruch. Die 37 Prozent, welche Massnahmen in Anspruch nehmen arbeiten in Teilzeit, machen Homeoffice oder haben flexible Arbeitszeiten.

In der gesonderten Auswertung der Väter gaben 62 Prozent an, dass sie nicht gerne mehr Sorgearbeit leisten würden. Allerdings schätzten auch 51 Prozent der Väter die betriebli-

chen Rahmenbedingungen bzw. Massnahmen zur Vereinbarkeit von Erwerbsarbeit und Sorgearbeit als generell fehlend bzw. schlecht ein.

Diese Ergebnisse lassen sich vorab insofern interpretieren, dass die Befragten einerseits strukturell bzw. zeitlich überfordert sind noch nach ihren 42 oder mehr Stunden Arbeitszeit zusätzliche Aufgaben im Haushalt bzw. in der Sorgearbeit zu übernehmen. Andererseits zeigen diese Ergebnisse, dass Sorgearbeiten in hohem Masse externalisiert sind. D.h., von Partner\_innen oder Dienstleistern erbracht werden.

#### 4.2 TEIL 2: SWITCH-TÄTIGKEIT

Im zweiten Teil haben wir in unserer Befragung dazu aufgefordert mindestens ein Protokoll zur Switch-Tätigkeit auszufüllen. Die Basis unserer Auswertung sind 239 ausgefüllte Protokolle, wobei Mehrfachnennungen möglich waren. Die Protokolle umfassen fünf Perspektiven des Switchen:

- 1.) Die Switch-Tätigkeit
- 2.) Anlass zum Switchen
- 3.) Motivation zum Switchen
- 4.) Dimensionen bzw. die Erwerbstätigkeit bei der geswitcht wurde
- 5.) Auswirkung der Switch-Tätigkeit für den Erwerbsarbeitsprozess

##### 4.2.1. Zu 1.) Switch-Tätigkeit

Zusammenfassend sind ein grosser Anteil der Nennungen der Switchtätigkeiten sogenannte Fürsorgetätigkeiten. Das heisst Tätigkeiten, die zur Reproduktion anderer Notwendig sind. Wie Kommunikation mit der Familie, Organisation der Kinderbetreuung oder Arbeiten im oder für den Haushalt. Dann gibt es einen Anteil von Selbstsorgetätigkeiten wie Freizeit organisieren, Religion, Spiritualität ausüben, Vereinstätigkeit und politisches Leben gestalten.

		Häufigkeiten von Switchtätigkeit		Prozent der Fälle
		N	Antworten	
Switchtätigkeit	Um sich selbst kümmern, Erholung	41	10%	18%
	Anderen helfen, Kümmern	37	9%	16%
	Kommunikation mit der Familie	58	15%	26%
	Beschaffung von Lebensnotwendigkeiten, Einkäufe	37	9%	16%
	Haushaltsaufgaben	21	5%	9%
	Haushaltsgegenstände pflegen,	17	4%	7%
	Freizeit organisieren	45	11%	20%
	Religion, Spiritualität ausüben	5	1%	2%
	Vereinstätigkeit	14	4%	6%
	Poitisches Leben gestalten	7	2%	3%
	Administratives erledigen	34	9%	15%
	Post, E-Mails schreiben	52	13%	23%
	Kinderbetreuung organisieren	16	4%	7%
	Sonstiges	15	4%	7%
Gesamt		399	100%	176%
Basis: 239 Protokolle				

Abb1: Switch-Tätigkeit

#### 4.2.2 Zu 2.) Anlass zum Switchen

Zum Anlass des Switchens lässt sich als Ergebnis festhalten, dass während des ganzen Arbeitsages geswitcht wurde – mit kleinen Spitzen am Vormittag und Nachmittag. Damit hatte sich unsere Vermutung, dass das Switchen während den Pausen stattfindet, nicht bestätigt. Es zeigt sich vielmehr, dass die Vereinbarkeitstätigkeiten zeitlich unabhängig von den Erwerbsarbeitszeiten stattfinden. Das heisst, die Befragten sind mehrfach am Tag bereit ihre Erwerbsarbeit zu unterbrechen und auf Sorgearbeit umzuschalten bzw. zu switchen, weil – so die Begründungen in den Beschreibungen – der Familienalltag einerseits gleichzeitig stattfindet und andererseits Kinder oder Partner\_innen auf Unterstützung angewiesen sind.

Beim Switchen muss teilweise auch der Arbeitsplatz verlassen werden: Z.B. „Ich verlasse Sitzungen oder meine Bürotätigkeit, damit ich heimgehen kann, einkaufen und kochen, um die Kinder zu versorgen über Mittag (sind bis 11.45 Uhr in der Schule)“ oder „Wäsche in der Maschine wechseln, neue anstellen, um im Anschluss an die Erwerbsarbeit diese aufzuhängen.“ Die häufigste Nennung ist die Kommunikation mit der Familie mit 15 Prozent, wie z.B. eine „SMS an Sohn, dass ich ihn am Bahnhof abholen kann“ oder „Nachfrage, ob alles ok, weil Tochter mit Husten in Kita gegangen ist“, „sich mit der Familie austauschen z.B. Einkaufen etc.“, „Frau erkundigt sich nach meinem Befinden“ oder „WhatsApp-Messages“ verdeutlichen hier beispielhaft die Anlässe der Switch-Tätigkeiten mit Bezug auf andere Personen.

Aber nicht nur spontane Anlässe von aussen können zum Switchen führen, sondern auch rituelle Anlässe „stören“ die Erwerbsarbeit in Form von „*Gebet*“ oder „*Meditation*“ und verweisen auf Selbstsorgetätigkeiten. Dezidierte Tätigkeiten der Selbstsorge, in Form von sich-um-sich-selbst-kümmern oder Erholung, geben nur sieben Prozent der Befragten zu Protokoll. Hierzu zählen „*Kaffee trinken*“, „*kurzer Spaziergang*“, „*Massagetermin wahrnehmen*“, „*Coiffeurbesuch*“, „*Sport*“, „*Ziggipause*“ etc.. Des Weiteren kann in einen materiellen und einen immateriellen Anteil der Switch-Tätigkeiten unterschieden werden: Der materielle Anteil beinhaltet konkrete Formen des Kümmerns wie Reparieren, Einkaufen, Fahrdienste, weniger aber Waschen, Putzen, Kochen. Der immaterielle Anteil umfasst die Beziehungsarbeit sowie gedankliche und vor allem organisatorische Tätigkeiten.

Deutlich wurde bei dieser Frage, dass sich Anlässe zum Switchen in drei Kategorien unterteilen lassen: 1. Fremdbestimmt, 2. gedanklicher Impuls und 3. Strategie. D.h., neben den fremdbestimmten Anforderungen und Aufforderungen von aussen („*Als Familie mit doppelter Erwerbstätigkeit ist es zeitweise unumgänglich, schnell per Telefon Absprachen zu tätigen. Da ich im Büro recht gut erreichbar bin und mit den Möglichkeiten von SMS und Mail einfach um einen Rückruf bitten kann, kann dies gut gemacht werden.*“) sowie den teilweise selbstbestimmten gedanklichen Impulsen und emotionalen Bedürfnissen („*schweifte in Gedanken ab*“, „*Während einem Meeting spontaner Impuls*“, „*Oftmals spontane Gedanken an Tochter, Wunsch zu wissen, wie es ihr geht*“) lässt sich auch ein strategischer Anlass im Switchverhalten entdecken, um „*Probleme auf der Arbeit*“, „*Stress*“, „*Erledigungsblockaden*“ oder um „*Aufschiebeverhalten*“ bewältigen zu können.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sich die Anlässe zum Switchen auf eine subjektiv empfundene Dringlichkeit bzw. auf die Organisation von Dringlichem bezieht, um eine Synchronizität der Sphären herzustellen bzw. zu gewährleisten.

#### 4.2.3 Zu 3.) Motivation zum Switchen

In der anschliessenden Frage zur „Motivation zum Switchen während der Erwerbsarbeitszeit“ wird der Aspekt des Copings bzw. der Bewältigungsstrategie im Umgang mit den Vereinbarkeitsanforderungen im Kontext von Zeitnot und Gleichzeitigkeit beschrieben. Bei dieser Frage konnte der Satz vervollständigt werden: „Ich habe geswitcht, weil...“ sowie eine Einschätzung der Notwendigkeit der Switch-Tätigkeit in einer Skala von 1 (= nicht wichtig) bis 6 (= sehr wichtig) abgegeben werden.

In den Vervollständigungen wird massgeblich von einem „Drang nach Erledigung“ berichtet, weil z.B. „*die Erreichbarkeit von Personen/Ämtern etc.*“ „*es erzwingt oder es aus Verantwortungsgefühl!*“ geschieht oder „*es dringend war*“, „*es mich beschäftigt hat*“, „*es mir helfen sollte*“, „*es Probleme mit den Kindern gibt*.“ Das Pronomen „es“ weist sprichwörtlich auf das Andere, d.h. auf die Dringlichkeit der anderen Sphäre bzw. auf den Wunsch nach Erledigung hin. Für die Motivation zum Switchen spielt darüber hinaus die „*Ablenkung*“ oder das Gefühl, dass ein „*freier Kopf besser ist für die Konzentration*“ eine wesentliche Rolle. Die Motivation ist in vielen Fällen von Bedürfnissen und Situationen abhängig. Im zweiten Teil dieser Frage wird deutlich, dass diese Tätigkeiten als Notwendigkeiten bzw. als wichtig bis sehr wichtig wahrgenommen werden (Insgesamt 63 Prozent der Angaben bei den Ziffern 4-6).

4.2.4 Zu 4.) Dimensionen bzw. die Erwerbstätigkeit bei der geswitcht wurde  
 Bei den Antworten zu den Switchvorgängen, welche bei der Erwerbstätigkeit ausgeführt wurden, ist deutlich geworden, dass das Switchen nicht nur „Zwischendurch“ oder als sequenzielle Tätigkeit verrichtet wird. Es ist eine gleichzeitige Tätigkeit, die „beim Postöffnen“, bei „Besprechungen“, an der „Abkantbank“, beim Erledigen von Mails, beim „fräsen“, „hobeln“, „wenn ich Bildbearbeitung mache“, bei der „Stallarbeit“ oder „Tierbetreuung“ etc. stattfindet. In dieser Form ist das Switchen ein Doppelereignis auf Handlungs- und Gedankenebene, das sich als „Multitasking“ beschreiben lässt. D.h., die Teilnehmer stellen eine Gleichzeitigkeit von zeitlich und örtlich nicht korrelierenden Ereignissen auf Handlungs- als auch Gedankenebene her.

4.2.5 Zu 5.) Auswirkung der Switch-Tätigkeit für den Erwerbsarbeitsprozess

In der letzten Protokollierung sind die Folgen der Switch-Tätigkeit für den Erwerbsarbeitsprozess erfasst. Hierbei geht es darum, stressrelevante Arbeitsmerkmale und Belastungsschwerpunkte zu erfassen, welche die Erwerbsarbeit unnötig behindern und damit die Gesundheit gefährden können.

In diesem Zusammenhang entstehen durch das Switchen bei 40 Prozent der Befragten eine Handlungsunterbrechung mit einer darauffolgenden Wiederaufnahme der Erwerbstätigkeit. Fünf Prozent müssen einzelne Arbeitsschritte wiederholen und bei ebenso fünf Prozent entstehen ein erhöhter Handlungsaufwand. Bei 14 Prozent muss eine erneute Konzentration auf die Erwerbstätigkeit erfolgen. 32 Prozent gaben an, dass das Switchen keine Relevanz für die Erwerbstätigkeit besitzt.

<b>Folge der Switch-Tätigkeit für den Erwerbsarbeitsprozess</b>					
		Antworten		Prozent der Fälle	
		N	Prozent		
Switchfolge	Handlungsunterbrechung und Wiederaufnahme der Erwerbstätigkeit	103	40%	48%	
	Wiederholung einzelner Arbeitsschritte	12	5%	6%	
	Erhöhter Handlungsaufwand	14	5%	7%	
	Keine Relevanz für die Erwerbstätigkeit	82	32%	38%	
	Erneute Konzentration auf die Erwerbstätigkeit	35	14%	16%	
	Sonstiges	13	5%	6%	
	Gesamt	259	100%	121%	
Basis: 239 Protokolle					

Abb 2: Auswirkung der Switch-Tätigkeit für den Erwerbsarbeitsprozess

Im Wesentlichen geht das Switchen hierbei mit einem Regulationshindernis einher. D.h., der Umgang mit dem Switchen erzeugt handlungserschwerende Arbeitsbedingungen, die zu Stress bzw. psychischen Belastungen führen können, weil zielbezogenes Handeln unter-

brochen wird und dadurch vom Arbeitnehmer ein zusätzlicher bzw. erneuter Aufwand erzwungen wird.

Dieses Ergebnis unterstützt die These, dass im Switchen einerseits ein Gefahrenpotential in Bezug auf Überforderung zu erkennen ist und andererseits das Switchen Einfluss auf die geistige Autonomie bzw. auf das selbstbestimmte Handeln nimmt, weil die Kontrolle über Handlungen von aussen oder durch innere Impulse kurzfristig unterbrochen wird (vgl. Metzinger 2014, S. 181).

Zusammenfassend wurde bei dieser Frage deutlich, dass Vereinbarkeitsätigkeiten eine Unmittelbarkeit erfordern, weil sozusagen Störungen von aussen stattfinden (Notwendigkeiten entstehen). Das heisst, die Probanden sind mehrfach am Tag gezwungen ihre Erwerbsarbeit zu unterbrechen und auf die Sorgearbeit umzuschalten, weil Kinder oder Partner\_innen auf Unterstützung angewiesen sind.

#### 4.3 TEIL 3 SUBJEKTIVE EINSCHÄTZUNGEN

Im dritten Teil des Fragebogens werden persönlichen Meinungen und Einschätzungen erfragt. Hierbei konnten 13 Einschätzungen im Rahmen von 5 Bewertungen zwischen „Trifft völlig zu“ und „Trifft garnicht nicht zu“ abgegeben werden.

Zusammenfassend schätzen zu drei viertel der Befragten ihre Vereinbarkeit als gelingend ein. Diese Gruppe fühlt sich durch ihre Vorgesetzten verstanden und bisweilen auch unterstützt. Dieses Ergebnis deutet darauf hin, dass das Switchen – obwohl auch 17 Prozent angaben, dass Switchen sie bei der Vereinbarkeit nicht bis wenig unterstützt – eine bei den Teilnehmern wichtige Rolle der Organisation des Alltags und der Verbindung von Erwerbs- und Sorgearbeit besitzt.

Im Folgenden werden drei der dreizehn Fragen aufgegriffen, da diese ebenfalls Bezüge zum Switchen deutlich beschreiben.

<b>Switchen hilft mir meine Sorgearbeit und meine Erwerbsarbeit unter einen Hut zu bringen</b>		
	Häufigkeit	Prozent
Trifft gar nicht zu	5	5
Trifft wenig zu	12	11
Trifft einigermassen zu	19	18
Trifft ziemlich zu	37	35
Trifft völlig zu	28	27
Fehlend	4	4
Gesamt	105	100

Abb 3: Switchen und Sorgearbeit

<b>Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich während der Erwerbsarbeitszeit switche und Sorgearbeit erledige</b>		
	Häufigkeit	Prozent
Trifft gar nicht zu	19	18
Trifft wenig zu	35	33
Trifft einigermassen zu	22	21
Trifft ziemlich zu	16	15
Trifft völlig zu	8	8
Fehlend	5	5
Gesamt	105	100

Abb 4: Switchen und schlechtes Gewissen

<b>Ich schaffe es in meinen Alltag auch Zeit nur für mich zu haben</b>		
	Häufigkeit	Prozent
Trifft gar nicht zu	7	7
Trifft wenig zu	27	26
Trifft einigermassen zu	22	21
Trifft ziemlich zu	28	27
Trifft völlig zu	19	18
Fehlend	2	2
Gesamt	105	100

Abb 5: Eigenzeit

Diese Selbsteinschätzungen bringen Belastungsfaktoren des Switchen zum Vorschein. Switchen stellt für eine grosse Gruppe der Befragten eine Möglichkeit dar Familienzeit und Erwerbsarbeit mit einander zu vereinbaren und „unter einen Hut zu bekommen“. Obwohl kurzes Switchen, wie telefonischer Kontakt mit der Familie, kleine Einkäufe, scheinbar auf der Arbeitsstelle nicht heimlich erledigt und von den Vorgesetzten toleriert werden, lässt sich dennoch eine Neigung der Befragten zu einem schlechten Gewissen bei Vereinbarkeitsaktivitäten während der Arbeitszeit erkennen. Für einen Grossteil der Teilnehmer bestehen offenbar auch Schwierigkeiten neben der Sorgearbeit auch noch Zeit für sich selbst zu reservieren. Dieses Ergebnis überrascht im Kontext der hohen Wochenarbeitsstunden und dem Wunsch weniger Sorgearbeit zu leisten nicht sonderlich. Dennoch weisst dieses Ergebnis im besonderen Masse auf den Faktor einer möglichen psychischen als auch physischen Belastung hin. Bei der Gruppe der Väter sind es sogar 60 Prozent der Befragten die keine Zeit für mehr für sich haben. Zusammenfassend deuten diese Zahlen auf eine generelle Problematik des Zeitmanagements im Kontext moderner Arbeitsstrukturen hin und lassen den Schluss zu, dass vor allem Vätern weniger Zeitressourcen zur Selbstsorge oder als Eigenzeit zur Verfügung stehen als Nichtvätern.

## 5. SCHLUSSFOLGERUNGEN

Im Folgenden werden die gesundheitsbeeinträchtigten Aspekte des Switches im Anschluss an die Ergebnisse der Untersuchungen bzw. aus dem empirischen Material heraus begrifflich verdichtet und kategorisiert.

Einen wichtigen Hinweis zur Kategorisierung des Switchens in Verbindung mit gesundheitgefährdeten Aspekten lässt mittels der repräsentativen Stressstudie des Staatssekretariats für Wirtschaft (SECO) von 2010 untermauen. Daraus geht hervor, dass sich ein Viertel der Schweizer Erwerbsbevölkerung sich emotional erschöpft und 34 Prozent der Erwerbstägigen sich chronisch gestresst fühlen. Folgende Stressoren werden von Mitarbeiter\_innen hierbei am häufigsten genannt: Multitasking, Zeitdruck, Erwerbsarbeit während der Freizeit. Auf die Frage „Wie häufig müssen Sie Ihre Arbeit wegen einer anderen unvorhergesehnen Aufgabe unterbrechen?“ antworten 48 Prozent, dass sie ihre Erwerbsarbeit sehr häufig oder häufig und 27 Prozent ziemlich häufig unterbrechen müssen. Damit sind Arbeitsunterbrechungen der am häufigsten genannte Belastungsfaktor. Das Ausmass an Stress durch Zeitdruck wird deutlich, indem 40 Prozent der Erwerbstägigen angeben, dass sie 3/4 bis die ganze Erwerbsarbeitszeit unter Termindruck arbeiten müssen (vgl. SECO 2010: 107). Analog dazu stehen nun die begrifflichen Verdichtungen des Switchens als „Multitasking“ „Mindwandering“ und „Gehetzte-Sein“ im Fokus.

### 5.1 SWITCHEN ALS MULTITASKING

In erster Linie beschreibt das Switchen ein Umschalten vom Modus der Erwerbsarbeit in den Modus der Sorgearbeit und umgekehrt. Demnach ist Switchen einerseits eine serielle Tätigkeit, ein Übergang von einer Handlung zu einer anderen und anderseits verweist es auf gleichzeitig stattfindende Prozesse. In diesem Zusammenhang kontextualisiert, reproduziert und synchronisiert das Switchen die Sphären der Produktion und der Reproduktion und lässt sich als Handlungsschemata beschreiben (vgl. hierzu auch Bourdieu 1987: 101). D.h. während eines bestimmten erlebten Zeitraums wird zwischen den Kontexten von Beruf und Freizeit hin und her geschaltet. Zum Beispiel sind Erwerbstägige oftmals gezwungen zu Switchen, weil Behörden oder Ärzte nur während ihrer Arbeitszeit geöffnet haben oder z.B., ein Familienmitglied anruft und dringend Rat bei einem bestimmten Problem braucht. Dementsprechend kann das Switchen als eine Entlastungstätigkeit verstanden werden, weil Erwerbstägige durch die Handlung des Switchen schwierig empfundene Erwerbsarbeitssituationen oder Alltagssituationen bewältigen. Beispielsweise werden dringliche Sorgearbeiten, Behinderungen im Arbeitsablauf, starker Zeitdruck und/oder eng getaktete Zeitvorgaben und die damit entstehenden psychischen Beanspruchungen durch das Switchen reguliert oder situativ ausgeblendet. Das Switchen wird hierbei nicht nur „Zwischendurch“ oder als sequentielle Tätigkeit verrichtet, sondern als eine gleichzeitig stattfindende Tätigkeit. In diesem Kontext lässt sich das Switchen als Multitasking beschreiben, indem das Switchen vom Arbeitnehmer einen zusätzlichen und gleichzeitigen Aufwand zur Erwerbsarbeit erzwingt.

Die Beschreibungen der Befragten durch das Switchen einen Umgang mit der Gleichzeitigkeit bzw. Desynchronität von Vereinbarkeitstätigkeiten zu finden, widerspricht im grossen Masse der aktuell vorherrschenden Normalitätsvorstellung bei Unternehmen und politischen Akteuren, welche nach wie vor auf den trennbaren und getrennten Lebensbereichen

von „Arbeit und Leben“ bzw. von Produktions- und Reproduktionssphäre basiert (vgl. auch Jürgens 2010). Auf dieser Normalitätsvorstellung beruht u.a. auch der Begriff der Vereinbarkeit, in dem zwei für sich stehende Bereiche, wie Erwerbsarbeit und Familie, mittels staatlicher und betrieblicher Regulierungen sowie Selbstrationalisierungen miteinander in ein Verhältnis gesetzt werden sollen. Dieser Aspekt unterstützt die These, dass im Switchen ein Gefahrenpotential in Bezug auf eine individuelle Überforderung zur Herstellung von Vereinbarkeit zu erkennen ist, weil einerseits auf volks- und betriebswirtschaftliche Vorgaben kein Einfluss genommen werden kann und andererseits Switch-Anlässe als auch das Switchen selbst Einfluss auf die geistige Autonomie bzw. auf das selbstbestimmte Handeln ausübt.

Zusammengefasst lässt sich das Hin- und Herschalten zwischen den Handlungsschemata von Erwerbs- und Sorgearbeit sowie das Switchen im Kontext des Multitasking auch als Zickzackkurs beschreiben, indem die Kontrolle über Handlungen durch externe Faktoren oder durch innere Impulse kurzfristig unterbrochen wird (vgl. Metzinger 2014, S. 181).

## 5.2 SWITCHEN ALS MINDWANDERING

Die Befragten beschreiben, dass das Switchen nicht nur als konkrete Handlung abläuft, sondern auch als eine gedankliche Tätigkeit, indem z.B. Aufgaben der Sorgearbeit gedanklich vorbereitet werden. In dieser Form ist das Switchen ein Doppelereignis auf Handlungs- und Gedankenebene, das sich als „Mindwandering“ beschreiben lässt. Dementsprechend lässt sich das Switchen als Selbstprojektion erfassen, mit dem Zweck sich selbst in Zukunft oder Vergangenheit zu versetzen, um künftige Situationen zu planen oder vergangene auszuwerten sowie verschiedene Handlungsoptionen gedanklich durchzuspielen (vgl. Ott 2010, S. 99). D.h., die Teilnehmer der Untersuchung stellen eine Gleichzeitigkeit von zeitlich und örtlich nicht korrelierenden Ereignissen auf Handlungs- als auch Gedankenebene her. Dies lässt sich im Umkehrschluss aber auch als eine Form der Geistesabwesenheit für die jeweils präsente Tätigkeit interpretieren, weil die Wahrnehmung bzw. die Aufmerksamkeit fragmentiert und zerstreut wird. Als Folge kann diese Abwesenheit in Hyperaufmerksamkeit bzw. Hyperaktivität umschlagen. D.h., in rasche Fokuswechsel bzw. in eine Aufspaltung der Aufmerksamkeit und in eine stärker beanspruchte Aufmerksamkeitsstruktur (vgl. Han 2014, S. 26ff). Bezogen auf die kognitiven Fähigkeiten durch Mindwandering lässt sich festhalten, dass das gedankliche Switchen sich „negativ auf die Stabilität unseren geistigen ‚Arbeitsspeichers‘“ (Metzinger 2014, S. 180) auswirkt, weil dies zu Hektik, kurzen Aufmerksamkeitsspannen und den damit verbundenen Einschränkungen in der Aufnahme von Sinneseindrücken führt. Gilbert und Killingsworth bringen dieses Phänomen durch ihre klinische Studie zum „Mindwandering“ auf folgende Formel: „A wandering mind is an unhappy mind“ (2010, S. 932). In diesem Kontext sind auch die, durch das Switchen verursachten, Handlungsunterbrechungen zu verorten, weil die darauffolgende Wiederaufnahme der Erwerbstätigkeit mit einem erhöhten Handlungsaufwand einhergeht. Diese zusätzliche Arbeit wird von unseren Teilnehmern als Stressor beschreiben. D.h., Switchen erzwingt von den Arbeitnehmern einen zusätzlichen Aufwand, der zur Überforderung führen kann, wenn das Switchen nicht planbar und organisierbar ist bzw. nicht selbstbestimmt ist. Dementsprechend kann das Switchen dem Hintergrund von Arbeitsunterbrechungen zu einer Belastung werden.

Das Switchen als Multitasking und Mindwandering wird paradoixerweise von den Teilnehmern unserer Studie auch als Motivation bzw. Hilfe beschrieben, um schwierig empfundene Situationen zu bewältigen. Ihnen hilft das Switchen sorgenfrei der Erwerbsarbeit nachzugehen, wenn sie sich z.B. durch kurzes Switchen vergewissern können, dass die Liebsten versorgt sind oder ein Termin feststeht. D.h., aus dem Switchen wird kurzfristig Kraft geschöpft, weil es in der subjektiven Wahrnehmung die Sphären der Erwerbsarbeit und Sorgearbeit vereinbart. Ein weiterer Aspekt des gedanklichen Switchens lässt sich daher wie folgt begründen: Zu den Bestandteilen männlicher Subjektivierungsweisen bzw. zum Rahmen von hegemonialer Männlichkeit gehören bestimmte Normen bzw. normative Erwartungen, wie zum Beispiel Risikobereitschaft, Dominanz, Rationalität, das Bedürfnis technische Fähigkeiten höher zu bewerten als Familiensinn, Warmherzigkeit oder Einfühlksamkeit (vgl. Böhnisch 2013, S. 71ff). Auch Arbeitskontakte orientieren sich an diesen Werten und Normen. Darüber hinaus existieren arbeitsrechtliche Grenzen, welche Erwerbsarbeit und Freizeit zeitlich wie örtlich regulieren. Das bewusste bzw. geplante gedankliche Switchen verweist in diesen Zusammenhängen auf ein Ausbrechen der Arbeitnehmer aus den gegebenen Kontexten. Mit dem Switchen überschreiten sie diese Grenzen bzw. normativen Konventionen, weil es ein gedanklicher Impuls notwendig macht sich um das Wohlergehen nahestehender Personen zu kümmern. In diesem Zusammenhang kann das Switchen auch als ein zwangsläufig notwendiges Ausbrechen aus einschränkend empfundenen Erwerbsarbeitskonventionen gedeutet werden. Die Hinweise in der Befragung bezüglich des schlechten Gewissens verdichten diese Schlussfolgerung, indem das Ausbrechen aus normativen Konventionen mit inneren Konflikten in Form von Schuldgefühlen einhergeht. Der Aspekt der inneren Zerrissenheit aufgrund eines schlechten Gewissens lässt sich mit Butler (2001) insofern begründen, dass das schlechte Gewissen dann auftaucht, wenn etwas begehr wird, aber gleichzeitig durch soziale Reglementierungen unterdrückt wird, weil über die sozialen Reglementierungen die je eigene Existenz Anerkennung erfährt und nicht über das Begehr. Somit entsteht ein innerpsychischer Konflikt zwischen Begehr und Konvention (vgl. Butler 2001, S. 77). Anders ausgedrückt, lässt sich das schlechte Gewissen bzw. die innere Zerrissenheit bei unseren Teilnehmern damit beschreiben, dass sie scheinbar das Gefühl haben, etwas Falsches getan zu haben, weil sie ihr Verantwortungsgefühl gegenüber dem Arbeitgeber verletzen, weil sie eventuell gegen Arbeitsnormen verstossen oder weil sie vielleicht nicht ihre Sorgeverpflichtungen gegenüber der Familie erfüllen.

Demnach lässt sich das Mindwandering als eine Kompensationsleistung beschreiben, um mit sozialen Normierungen umzugehen. Dieser Aspekt des Switchens als Kompensation von subjektiv empfundenen Sorgearbeitsverpflichtungen verweist allerdings weniger auf persönliches Fehlverhalten, sondern vielmehr auf betriebliche Grenzen bzw. neu zu entwickelnde Vereinbarkeitsmassnahmen hin, welche den Aspekt der desynchronen bzw. unvereinbaren Anforderungen reflektieren müssen, sofern psychische Belastungen, die durch Sorgearbeitsverpflichtungen entstehen können, durch staatliche oder betriebliche Vereinbarkeitsmassnahmen reduziert werden sollen.

### 5.3. SWITCHEN ALS AUSDRUCK VON GEHETZT-SEIN

Um das Switchen als Ausdruck des Gehetz-Seins zu verdeutlichen möchte hier einen kleinen Exkurs in die historische Entwicklung der Erwerbsarbeitsorganisation vornehmen:

Als Nicholas Rieussec 1821 die Stoppuhr erfand, konnte durch diese Produktionsprozesse beschleunigt werden. Exemplarisch für die Anwendung der Stoppuhr stehen die von dem US-amerikanischen Ingenieur Frederick Winslow Taylor 1882 entwickelten Messreihen für Zeit- und Bewegungsstudien. Er untersuchte die Arbeitsabläufe mit Hilfe von Stoppuhren und Zeitlupenaufnahmen, um Zeitverluste durch „lazy or inefficient“ workers (Taylor 1913: 29), also durch faule und leistungsschwache Lohnabhängige auszuschalten, indem er Arbeitsschritte in einzelne Handlungsmomente zerlegte, Arbeitsabläufe optimierte sowie Leerzeiten eliminierte. Damit sollte die rationellste Ausführung ermittelt werden, um so den Arbeitenden eine mechanisierte Arbeitsverrichtung anzutrainieren. Infolge dessen läuft das herzustellende Produkt auf dem Fliessband an den Arbeitenden vorbei und diese müssen in einer bestimmten Zeit eine bestimmte Handlung ausführen. Mit der Entstehung dieser abstrakten und warenförmigen Zeit etabliert sich eine chronokratische Herrschaft, eine „Tyrannei der Zeit“ (Postone 2003: 326), in der Zeit zum strukturellen Organisationsmoment der Arbeits- und Lebenswelten wird. Obwohl der Einsatz von Stoppuhren für staatliche Fabriken in den USA von 1916-1949 verboten blieb, hinderte es Arbeitgeber\_innen nicht daran, dass arbeitswissenschaftliche Verfahren der Arbeitsablauf-Zeitanalyse (AAZ) anzuwenden und weiter zu entwickeln. Die allmähliche und branchenmäßig differenzierte Einführung dieser neuen Arbeits- und Lebensorganisation – die auf einer weitgehenden Präzisierung und Standardisierung der (Re)Produktion, der wissenschaftlichen Zerlegung des Arbeitsprozesses, einer extremen Ausweitung der Arbeitsteilung, der weitgehenden Dequalifizierung von Lohnabhängigen und ihrer Vergemeinschaftungs- und Lebensverhältnissen beruhte – ermöglichte eine enorme Steigerung der Arbeitsproduktivität (vgl. Hirsch/Roth 1986: 50f). Diese Faktoren etablierten ein kapitalistisches Zeitregime, das über Kalkulation und Zeitdruck die Verhaltensweisen der Menschen fremdbestimmt. Verschärft wurde das kapitalistische Zeitregime durch die Einführung der sog. „Lean Production“ seit Beginn der 1990er Jahren. Personal, Kosten, Zeiten und Bewegungen werden noch stärker als in der tayloristischen Produktionsweise verschlankt und flexibilisiert. Kernziel war und ist die Beseitigung von überflüssigen Kosten. Das Organisationsprinzip der schlanken Produktion besteht aus der automatisierten Steuerung der Produktion, einer automatischen Fehlerkontrolle, der Herausbildung multifunktionaler und flexibler Lohnabhängigen und einer Just-in-time-Produktion sowie im Auffinden und Eliminieren von Verschwendungen. In diesem Kontext erzeugen Teamarbeit und flache Hierarchien Mechanismen gegenseitiger Kontrolle und Überwachung, weil die Verpflichtung auf gemeinsame Projektziele oder Stückzahlen jedes Teammitglied zum Kontrolleur des anderen macht (vgl. Opitz 2004: 131). Diese Vorgehensweise besteht darin, die rigidten Zeiteinteilungen durch Selbstverantwortung zu ersetzen (vgl. Lemke 1997: 256). Beginn und Ende der Arbeitszeit wird dadurch nicht mehr von der Stechuhr bestimmt, sondern flexibel organisiert, bis Projektziele oder Stückzahlen erreicht sind. Das Konzept der Arbeitskraftmanager\_in von Winker und Carstensen (2007), welches auf Studien zur Telearbeit zurückgeht (vgl. Winker/Maus 2001), beschreibt u.a. die Auswirkungen des kapitalistischen Zeitregimes auf das Leben in Form einer Verbetrieblichung der Lebensführung. Winker/Carstensen beschreiben, dass die Anforderungen, welche in der Sphäre der Produktion gelten, auch in die Sphäre der Reproduktion übertragen werden. Das heisst, Zeitersparnis oder die Kontrolle der eigenen Tätigkeiten sollen auch auf die Organisation der Reproduktionsarbeit an-

gewandt werden – sei es in Bezug auf Kindererziehung, Altenpflege oder Schwangerschaft. Die Selbst-Ökonomisierung, welche in der Produktion gefordert wird, gilt folglich auch für die Planung einer familienbiografischen Orientierung. Familienplanung und die Frage nach dem richtigen Zeitpunkt Kinder in die Familie zu integrieren, unterliegen somit einer rationalen Entscheidung und werden in diesem Konzept als Selbst-Rationalisierung bezeichnet (vgl. Winker/Carstensen 2007: 282). Rosa (2014) beschreibt, dass durch die Rationalisierungen und selbst zu managenden Lebensverhältnissen die Empfindungen von Zeitdruck und die Verknappungen von Zeitressourcen in modernen Erwerbsarbeitskontexten mit einem Beschleunigungzwang und einer sinkenden Freizeit einhergeht (vgl. Rosa 2014: 213ff, 367).

Auf die vorliegende Untersuchung lassen die Faktoren des kapitalistischen Zeitregimes und die damit verbundene Strukturierung der Lebensweise insofern übertragen, dass erstens Sorgearbeiten keine vordefinierten Zeitfenster mehr haben. Es bedeutet zweitens die Auflösung der vergeschlechtlichten Arbeitsteilung eines klassischen männlichen Ernährermodell, weil die Probanden ihre Engagementzeiten in postfordistischen Arbeitsstrukturen über das Switchen zu regulieren versuchen. Zwar können die meisten Befragten auf ein ganzes Bündel von Work-Life-Balance Massnahmen zugreifen (z.B. Arbeitszeitflexibilisierungen, Home-Office, flexible Kinderbetreuung). Aber wie durch die Untersuchung deutlich wird, stellt vor allem die Vereinbarkeit von Produktions- und Reproduktionssphäre eine besondere Doppelbelastung dar, weil sich bestimmte Sorgearbeiten, wie Liebe, Zuwendung, Pflege oder Zuhören nicht zeitlich messen oder durch eine Rationalisierung weniger Zeitintensiv gestalten lassen. Bezogen auf die alltäglichen Handlungsbereiche der Erwerbstätigen bedeutet dies, dass die ehemals klar abgegrenzten Bereiche wie Erwerbsarbeit, Familie oder Eigenwelt in der Wahrnehmung und im Handeln der je Einzelnen immer stärker defundieren und diffundieren. Damit gehen Empfindungen von Desynchronisation der Sphären, Zeitdruck und der Verknappung von Zeitressourcen einher, die zu Hektik, Multitasking, kurzen Aufmerksamkeitsspannen sowie dem Gefühl des „Gehetz-Seins“ führen. Damit entwickeln sich nicht mehr von aussen klar vorgegebene Grenzen und an Orten dominierende Logiken, welche die verschiedenen Lebensbereiche strukturieren, sondern die je Einzelnen sind gezwungen die entgrenzten Kontexte selbst zu strukturieren, miteinander zu vermitteln sowie die Defundierungen und Diffusionen zu bewältigen.

## 6. FAZIT

Zusammenfassend verweist das Switchen als gedankliche Beschäftigung oder als konkrete Tätigkeit mit der anderen Sphäre auf die Synchronisierung zeitlich korrelierender Ereignisse ein. Durch das Switchen wird sich vergewissert, ob „alles Gut ist“ und man sich wieder sorgenfrei der Erwerbsarbeit widmen kann. Das Switchen weisst auch darauf hin, dass die Erwerbsarbeit nicht immer als angenehm empfunden wird. Es wird auch dazu genutzt sich für die Erwerbsarbeit zu aktivieren. Switchen wird von den Befragten nicht ausschliesslich als Stressor beschrieben, sondern auch als Motivation, um schwierig empfundene Situationen bewältigen zu können.

Es lässt ich weiter festhalten, dass die Praxis des Switchens von Männern vor allem auf Bewältigungsstrategien im Umgang mit entgrenzten und verdeckten Lebenszusammenhängen verweist. Ob betrieblich legitimiertes Switchen aufgrund der verdeckten Lebenszusammenhänge

eine Möglichkeit ist, mit den Anforderungen in der Erwerbs- und Sorgearbeit umzugehen und dem Wunsch vieler Männer entsprechen würde an der Kindererziehung beteiligt oder ein pflegender Angehöriger bzw. ein kümmernder Sohn oder Enkel zu sein, muss an dieser Stelle unbeantwortet bleiben. Denn um das Switchen in Form des Hin- und Herschaltens zwischen den Handlungsschemata von Erwerbs- und Sorgearbeit detaillierter zu erfassen, bedarf es weitere Studien, welche die Handlungsregulationen in Wechselwirkung mit den psychodynamischen Aspekten des Switchen untersuchen. In der vorliegenden Studie gibt es valide Hinweise darauf, dass das Switchen kurzfristig als Entlastung in schwierig zu vereinbarenden Erwerbs- und Sorgearbeitssituationen fungiert. Wie aus den Forschungsergebnissen deutlich wurde, liegt die Verantwortung für übermässige Arbeitsbeanspruchungen nicht in erster Linie bei den Betroffenen. Katalysatoren von Arbeitsbelastungen sind vielmehr in den Unternehmenskulturen und in den unternehmerischen Wirtschaftsstrategien zu finden: Die Zerlegung und Technisierung von Produktionsprozessen in viele kleine Einzelverrichtungen, so dass die Arbeitstätigkeit nicht mehr als sinnhaft empfunden wird oder im Produktionsprozess nur das zählt, was ein Produkt oder eine Dienstleistung kostet und nicht, wie sie verrichtet wird. Weiter zu untersuchen wäre, ob oder wie Switchen langfristig in Formen von Hyperaufmerksamkeit bzw. in Hektik und in das Gefühl des Gehetz-*Seins* umschlägt, weil es Wahrnehmung bzw. Aufmerksamkeit fragmentiert und zerstreut sowie Formen der Geistesabwesenheit für die jeweils präsenten Tätigkeiten entstehen lässt. Bezogen auf andere Untersuchungen zu subjektiv empfundenen Arbeitsbelastungen werden die gleichzeitigen Vielfachanforderungen bzw. Handlungen indem mehrere Aufgaben nebenläufig ausgeführt werden müssen als wesentlichste Stressoren beschrieben (vgl. Freude/Weissbecker-Klaus 2012, S. 133). Die Ergebnisse dieses Forschungsprojektes weisen abschliessend darauf hin, dass in der Vereinbarkeitsdiskussion die Knappheit der Zeit und die Möglichkeiten zur Begrenzung und Befristung von Arbeitsprozessen (vgl. Luhmann 1971) notwendig einkalkuliert werden müssten, wenn eine gelingende Vereinbarkeit von Erwerbs- und Sorgearbeit zum Wohle aller Beteiligten stattfinden soll.

#### LITERATUR

- BÖHNISCH, Lothar (2013): *Männliche Sozialisation*, Weinheim: Beltz
- BOURDIEU, Pierre (1987): *Sozialer Sinn. Kritik der theoretischen Vernunft*, Frankfurt/Main: Suhrkamp
- BUTLER, Judith (2001): *Psyche der Macht. Das Subjekt der Unterwerfung*, Frankfurt/Main: Suhrkamp
- FREI, Felix; ULICH, Eberhard (1981): STA: *Subjektive Tätigkeitsanalyse. Beiträge zur psychologischen Arbeitsanalyse*, Bern: Huber
- FREUDE, Gabriele/WEISSBECKER-KLAUS, Xenja (2012): Überfordert Multitasking unser Gehirn? In: LOHMANN-HAISLAH, Andrea (Hrsg.): *Stressreport Deutschland 2012. Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden*, Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 129–134
- FRIELING, E./HOYOS, Graf C. (1978): *Fragebogen zur Arbeitsanalyse (FAA)*, Bern: Verlag Hans Huber
- HIRSCH, Joachim/ROTH, Roland 1986: *Das neue Gesicht des Kapitalismus*, Hamburg: VSA
- JÜRGENS, Kerstin (2010): *Arbeits- und Lebenskraft. Reproduktion als eigensinnige Grenzziehung*, Wiesbaden: VS Verlag für Sozi-

lwissenschaften

- KILLINGSWORTH, Matthew A. /GILBERT, Daniel T. (2010): A Wandering Mind Is an Unhappy Mind, *Science* 330, 932
- LEITNER,K. /VOLPERT, W./GREINER, B./WEBER, W.G./HENNES, K./ OESTERREICH, R./RESCH, M. /KROGOLL, T. (1987): *Analyse psychischer Belastung in der Arbeit. Das RHIA-Verfahren*, Köln: Verlag TÜV Rheinland
- LUHMANN, Niklas (1971): Die Knappheit der Zeit und die Vordringlichkeit des Befristeten. In: Niklas LUHMANN (Hg.): *Politische Planung*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 143–164
- METZINGER, Thomas (2014): *Der Ego-Tunnel. Eine neue Philosophie des Selbst; von der Hirnforschung zur Bewusstseinsethik*, München: Piper
- OPITZ, Sven (2004): *Gouvernementalität im Postfordismus. Macht, Wissen und Techniken des Selbst im Feld unternehmerischer Rationalität*, Hamburg/Berlin: Argument
- OTT, Ulrich (2010): *Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst*, München: Barth
- PAUUS, Stefan (2017): Switchen als Vereinbarkeitstätigkeit bei Vätern. Neue Einsichten und widersprüchliche Anforderungen bei der Vereinbarkeit von Erwerbs- und Sorgearbeit. In: *Journal für Psychologie*, 2017/1 (Im Erscheinen Mai/Juni 2017)
- POSTONE, Moishe (2003): *Zeit, Arbeit und gesellschaftliche Herrschaft*, Freiburg: Ca Ira Verlag
- RESCH, Marianne (1999): *Arbeitsanalyse im Haushalt. Erhebung und Bewertung von Tätigkeiten mit dem AVAH-Verfahren*, Zürich: vdf-Verlag der Fachvereine
- ROSA, Hartmut (2014): *Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne*, Frankfurt/Main: Suhrkamp
- SECO (2010): Stressstudie 2010. *Stress bei Schweizer Erwerbstäti gen - Zusammenhänge zwischen Arbeitsbedingungen, Personenmerkmale, Befinden und Gesundheit*, Bern
- SEMMER, N./K., ZAPF, D./DUNCKEL, H. (1999): Instrument zur Stressbezogenen Tätigkeitsanalyse ISTA. In H. Dunckel (Hrsg.): *Handbuch psychologischer Arbeitsanalyseverfahren*, Zürich: vdf, S. 179–204
- SEMMER, Norbert (1984): *Stressbezogene Tätigkeitsanalyse*, Weinheim: Beltz.
- TAYLOR, Frederick Winslow (1913): *The principles of scientific management*. New York/London: Harper and Brothers
- UDRIS, I./RIMANN, M. (1999): SAA und SALSA: Zwei Fragebogen zur subjektiven Arbeitsanalyse. In: H. DUNCKEL (Hrsg.): *Handbuch psychologischer Arbeitsanalyseverfahren. Ein praxisorientierter Überblick*, Zürich: vdf, 397–419
- WINKER, Gabriele/CARSTENSEN, Tanja (2007): Eigenverantwortung in Beruf und Familie - vom Arbeitskraftunternehmer zur ArbeitskraftmanagerIn. In: *Feministische Studien*, Nr.2, 277–288
- WINKER, Gabriele/MAUS, Bettina (2001): Bewegliche Geschlechterarrangements bei Telebe-schäftigten. In: Gabriele WINKER (Hg.); *Telearbeit und Lebensqualität. Zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie*, Frankfurt/New York, 17–60

