

Geht's auch anders?

Arbeiten – zu viel? Zu wenig? Ist 5-Stundengesellschaft utopisch?

Diskussionsabend, Di, 3.3.2026

Anstelle eines Gastes gab's einen KI-generierten Text des Themenpaten Michael

Prompt: „Es gab vor einigen Jahren eine Studie, die gezeigt hat, dass bei gerechter Aufteilung von Ressourcen und Arbeitskraft im Durchschnitt jeder Mensch nur 5 Stunden pro Woche arbeiten müsste, um für alle Menschen ein Zuhause und Essen zu haben, findest du es im Internet?“

Ergebnis via KI (Google Gemini), deep research
(erhalten am 29.1.2026 von M. Obernosterer, Hervorhebungen von R. Hübner)

Die Ökonomie der Zeit: Eine umfassende Untersuchung der 5-Stunden-Arbeitswoche für globale Grundbedürfnisse

Die Hypothese, dass eine radikale Reduktion der Erwerbsarbeitszeit auf lediglich fünf Stunden pro Woche ausreichen würde, um die existenziellen Grundbedürfnisse der gesamten Menschheit – namentlich Wohnraum und Ernährung – zu sichern, ist ein zentrales Thema der zeitgenössischen ökologischen Ökonomie und der kritischen Soziologie. Diese Vorstellung basiert auf der Prämisse, dass die aktuelle Struktur der globalen Arbeitsteilung durch immense Ineffizienzen, systemische Verschwendung und eine ungleiche Ressourcenallokation geprägt ist. Wenn diese strukturellen Verzerrungen durch eine gerechtere Aufteilung der Arbeitskraft und eine De-Kommodifizierung der lebensnotwendigen Güter ersetzt würden, könnte die notwendige Arbeitszeit drastisch sinken. Wissenschaftliche Untersuchungen, wie sie unter anderem von der New Economics Foundation (NEF) und durch Forscherteams um die Soziologin Juliet Schor durchgeführt wurden, liefern hierfür belastbare Datenmodelle, die zeigen, dass die heutige Arbeitsbelastung weit über das hinausgeht, was für ein gutes Leben innerhalb der planetaren Grenzen erforderlich wäre.

Historische Perspektiven und die Evolution der Arbeitszeitprognosen

Die Idee einer minimalen Arbeitszeit für die Deckung der Grundbedürfnisse ist keineswegs neu, sondern zieht sich als roter Faden durch die Geschichte der ökonomischen Theorie. Bereits vor über 200 Jahren schlug Benjamin Franklin vor, dass bei einer produktiven Beteiligung aller arbeitsfähigen Mitglieder der Gesellschaft ein Arbeitstag von lediglich fünf Stunden ausreichen würde, um alle Bedürfnisse zu befriedigen. Diese frühe Einschätzung basierte auf der Beobachtung, dass ein großer Teil der damaligen Bevölkerung in unproduktiven oder rein repräsentativen Rollen verharrte, während die Last der notwendigen Produktion auf wenigen Schultern lag.

Im frühen 20. Jahrhundert setzten namhafte Denker diese Tradition fort. Der britische Philosoph Bertrand Russell schätzte 1923, dass eine tägliche Arbeitszeit von vier Stunden

genügen würde, um den Lebensstandard der damaligen Zeit zu halten, sofern die technologischen Fortschritte der industriellen Revolution dem Gemeinwohl und nicht nur der Kapitalakkumulation dienen würden. John Maynard Keynes prognostizierte 1930 in seinem Essay „Economic Possibilities for our Grandchildren“, dass seine Enkelgeneration aufgrund des technologischen Fortschritts nur noch etwa 15 Stunden pro Woche arbeiten müsse.

Vergleich historischer Arbeitszeitprognosen

Die folgende Tabelle illustriert die Diskrepanz zwischen den theoretischen Potenzialen einer Arbeitszeitverkürzung und der tatsächlichen Entwicklung in den industrialisierten Gesellschaften.

Autor / Quelle Jahr Prognostizierte Arbeitszeit Fokus der Analyse
Benjamin Franklin ~1780 5 Stunden / Tag (35h/Woche) Produktivität aller Bürger
Bertrand Russell 1923 4 Stunden / Tag (28h/Woche) Soziale Gerechtigkeit
J.M. Keynes 1930 15 Stunden / Woche Technologischer Fortschritt
J.W. Smith 1994 2,3 Tage / Woche (ca. 18h) Eliminierung von Verschwendung
Juliet Schor et al. 2019 5 - 6 Stunden / Woche Planetare Grenzen / CO2-Limit
NEF (Zielwert) 2010 21 Stunden / Woche Ökologische Nachhaltigkeit

Dass diese Prognosen trotz einer Vervielfachung der Produktivität nicht eingetreten sind, liegt nicht an mangelnden technischen Kapazitäten, sondern an der systemischen Entscheidung, Produktivitätsgewinne in die Ausweitung der Produktion und des Konsums zu investieren, anstatt in die Gewinnung von Freizeit.

Die ökologische Notwendigkeit: Arbeit innerhalb planetarer Grenzen

In den letzten Jahren hat die Debatte durch die ökologische Krise eine neue Dringlichkeit erhalten. Die Forschung von Juliet Schor und ihrem Team hat gezeigt, dass die aktuelle Arbeitszeit in Hochlohnländern in direktem Konflikt mit den Klimazielen steht. Um die globale Erwärmung auf unter 2 Grad Celsius zu begrenzen, müssten die CO₂-Emissionen so drastisch sinken, dass dies bei Beibehaltung der derzeitigen Arbeitsstunden physikalisch kaum möglich ist. In diesem Kontext taucht die „5-Stunden-Woche“ als ein theoretisches ökologisches Limit auf: Es ist die Menge an bezahlter Arbeit, die ein Mensch im Durchschnitt leisten könnte, ohne die regenerative Kapazität der Biosphäre zu überfordern.

Die ökologische Ökonomie argumentiert, dass Erwerbsarbeit unter kapitalistischen Bedingungen inhärent ressourcenintensiv ist. Jede Stunde Arbeit erfordert Energie für Pendelwege, Bürobetrieb und industrielle Prozesse. Zudem führt das durch Arbeit generierte Einkommen zu weiterem Konsum, der wiederum die Umwelt belastet. Eine Reduktion der Arbeitszeit wirkt hier als „Triple Dividend“: Sie senkt die Emissionen durch geringere Produktion, reduziert den Konsumdruck und verbessert gleichzeitig das Wohlbefinden durch mehr verfügbare Zeit.

Mathematische Modellierung der ökologischen Arbeitszeit

Die Beziehung zwischen Arbeitszeit (T), Produktivität (P) und ökologischem Fußabdruck (E) kann vereinfacht durch folgende Formel dargestellt werden:

Hierbei stellt $C_{\{i\}}$ die Kohlenstoffintensität der Produktion dar. Um E auf ein nachhaltiges Niveau zu senken, ohne die technologische Effizienz ($C_{\{i\}}$) über das derzeit Mögliche hinaus zu belasten, ist eine massive Reduktion von T (Arbeitszeit) unumgänglich. Die

Forschung legt nahe, dass bei einer fairen globalen Verteilung der CO2-Budgets für jeden Bürger nur ein Bruchteil der heutigen Arbeitszeit verbleibt, wenn die Grundbedürfnisse aller Menschen gesichert werden sollen.

Strukturelle Verschwendung: Das Konzept der „Bullshit Jobs“

Ein wesentlicher Grund dafür, dass wir trotz hoher Produktivität immer noch 40 Stunden pro Woche arbeiten, liegt in der Existenz von Arbeit, die keinen gesellschaftlichen Nutzen stiftet. Der Anthropologe David Graeber prägte hierfür den Begriff der „Bullshit Jobs“. Er schätzte auf Basis von Umfragedaten, dass bis zu 50 % der in modernen Volkswirtschaften geleisteten Arbeit unnötig oder sogar schädlich ist.

Diese Jobs existieren oft in hochbezahlten Sektoren wie dem Finanzwesen, der Versicherungsbranche, dem Marketing oder in aufgeblähten Unternehmensbürokratien. Die Betroffenen selbst geben in Befragungen häufig an, dass ihre Tätigkeit keinen erkennbaren Beitrag zum Gemeinwohl leistet und das Verschwinden ihrer Stelle keine negativen Auswirkungen auf die Gesellschaft hätte.

Kategorisierung unproduktiver Arbeit nach Graeber und Smith

Die Analyse von J.W. Smith identifiziert spezifische Sektoren, in denen über 50 % der Arbeitskraft unnötig aufgewendet werden. Er bezeichnet dies als „Waste Distribution System“ (Verschwendungs-Verteilungssystem).

Kategorie nach Graeber Beispielsektoren Funktion im System --- --- ---		
Flunkies (Lakaien)	Assistenzrollen ohne Aufgaben	Statussymbole für Vorgesetzte
Goons (Schläger)	Lobbyisten, PR-Spezialisten	Aggressive Verteidigung von Marktanteilen
Duct Tapers (Flickschuster)	IT-Support für fehlerhafte Software	Behebung vermeidbarer Systemfehler
Box Tickers (Kästchenankreuzer)	Compliance-Abteilungen	Vortäuschen von Aktivität / Berichterstattung
Taskmasters (Aufgabenverteiler)	Mittleres Management	Überwachung von Menschen, die keine Überwachung benötigen

Durch die Eliminierung dieser Sektoren und die Umverteilung der freiwerdenden Arbeitskraft auf gesellschaftlich notwendige Aufgaben wie Landwirtschaft, Wohnungsbau und Pflege könnte die individuelle Arbeitslast massiv gesenkt werden. Smith berechnete, dass allein in den USA 37 Millionen Stellen überflüssig sind. Würde man diese eliminieren, würde die notwendige Arbeitszeit für den Erhalt des Lebensstandards auf etwa 18 Stunden pro Woche sinken; beschränkt man sich rein auf die Grundversorgung, nähert man sich dem 5-Stunden-Szenario.

Die Realität der Zeitverwendung: Einblicke aus der deutschen Statistik

Um die theoretischen Modelle der Arbeitszeitverkürzung einzuordnen, ist ein Blick auf die tatsächliche Zeitverwendung der Bevölkerung unerlässlich. Die Zeitverwendungserhebung (ZVE) 2022 des Statistischen Bundesamtes (Destatis) liefert hierzu detaillierte Daten für Deutschland. Im Durchschnitt arbeiten Erwachsene in Deutschland rund 45 Stunden pro

Woche – allerdings setzt sich diese Zeit aus bezahlter Erwerbsarbeit und unbezahlter Sorgearbeit zusammen.

Ein zentrales Ergebnis der Studie ist, dass Frauen insgesamt mehr arbeiten als Männer, jedoch einen deutlich höheren Anteil an unbezahlter Arbeit leisten. Dies führt zum sogenannten „Gender Care Gap“.

Wöchentliche Arbeitszeit in Deutschland (Personen ab 18 Jahren)

Aktivitätsbereich Frauen (Std/Wo) Männer(Std/Wo) Gesamt(Durchschnitt) --- --- --- ---			
Bezahlte Erwerbsarbeit ca. 16,0 ca. 24,0 ca. 20,0			
Unbezahlte Arbeit (Care/Haushalt) ca. 29,5 ca. 20,5 ca. 25,0			
Gesamtarbeitszeit ca. 45,5 ca. 44,5 ca. 45,0			

Diese Daten verdeutlichen zwei Aspekte: Erstens ist das Volumen der unbezahlten Arbeit (Kochen, Putzen, Kinderbetreuung) bereits heute größer als das der bezahlten Arbeit. Zweitens zeigt der Durchschnittswert von ca. 20 Stunden bezahlter Arbeit pro Woche, dass wir uns – rein statistisch gesehen – bereits heute auf einem Niveau bewegen, das deutlich unter der 40-Stunden-Norm liegt, wenn man die gesamte erwachsene Bevölkerung (einschließlich Teilzeitbeschäftigter und Nicht-Erwerbstätiger) betrachtet.

Wenn man nun davon ausgeht, dass ein erheblicher Teil der heutigen 20 Stunden Erwerbsarbeit in „Bullshit Jobs“ oder ressourcenintensiver Überproduktion gebunden ist, erscheint die Reduktion auf 5 Stunden für die reine Grundversorgung (Wohnen und Essen) als eine plausible rechnerische Zielgröße, sofern die unbezahlte Arbeit effizienter organisiert oder ebenfalls gerechter aufgeteilt würde.

De-Kommodifizierung: Wohnen und Essen als öffentliche Güter

Ein entscheidender Hebel für die Realisierung einer 5-Stunden-Arbeitswoche ist die De-Kommodifizierung der Grundbedürfnisse. Unter den derzeitigen kapitalistischen Bedingungen sind Menschen gezwungen, lange Stunden zu arbeiten, um künstlich verknappte Ressourcen wie Wohnraum zu finanzieren. Jason Hickel argumentiert, dass der Kapitalismus auf einer „künstlichen Knappheit“ von lebensnotwendigen Gütern beruht, um den Arbeitszwang aufrechtzuerhalten.

Wenn Wohnen jedoch als universelles öffentliches Gut bereitgestellt würde – ähnlich wie in Wien, wo ein Großteil der Bevölkerung in kommunalem oder genossenschaftlichem Wohnraum lebt –, würde der finanzielle Druck auf den Einzelnen massiv sinken. In einem solchen System müsste die Arbeitskraft nicht mehr zur Erwirtschaftung von Profiten für Vermieter aufgewendet werden, sondern lediglich für den Bau und den Erhalt der Infrastruktur.

Kostenstruktur der Grundbedürfnisse und Einsparungspotenzial

Studien zeigen, dass Haushalte in Industrienationen oft 30 % bis 50 % ihres Einkommens allein für Miete aufwenden.

Bedarfskategorie Aktueller Anteil am Arbeitsaufwand Potenzial durch De-Kommodifizierung Mechanismus der Reduktion --- --- --- ---			
Wohnen	30 - 50 %	< 10 %	Gemeinnütziger Bau, Wegfall von Bodenrente
Ernährung	10 - 20 %	< 5 %	Regionale Kreisläufe, Wegfall von Marketing/Verpackung
Mobilität	10 - 15 %	< 5 %	Ausbau des ÖPNV, Ende des Individualverkehrs
Gesundheit/Bildung	variabel	0 %	Finanzierung durch allgemeine Ressourcenallokation

Wenn die „Kosten des Überlebens“ durch öffentliche Dienste (Universal Public Services, UPS) gedeckt würden, müsste nur noch diejenige Arbeit geleistet werden, die physikalisch notwendig ist, um diese Dienste aufrechtzuerhalten. Die Schätzung von 5 Stunden pro Woche bezieht sich auf diesen Anteil der „sozial notwendigen Arbeit“ in einer optimierten, nicht-profit-orientierten Ökonomie.

Empirische Belege aus kooperativen Modellen

Dass eine minimale Arbeitszeit für die Grundversorgung ausreicht, lässt sich an kleinräumigen Modellen beobachten. Ein bemerkenswertes Beispiel ist das „Workshift“-System in studentischen Wohnbaugenossenschaften wie dem „Cloyne Court“ in den USA. Dort leben rund 140 Mitglieder autonom zusammen und decken ihre gesamten Bedürfnisse für Wohnen und Ernährung durch einen kollektiven Arbeitseinsatz von lediglich fünf Stunden pro Woche und Person. In diesen fünf Stunden erledigen die Mitglieder Aufgaben wie:

- * Die gemeinschaftliche Zubereitung von Mahlzeiten.
- * Die Reinigung der Wohnbereiche.
- * Das Bestellen und Verwalten von Lebensmitteln im Großeinkauf.
- * Die Instandhaltung der Gebäudeinfrastruktur.

Dieses Modell beweist empirisch, dass die Deckung der Grundbedürfnisse – wenn der Profitfaktor eliminiert und die Arbeit effizient geteilt wird – tatsächlich mit einem Zeitaufwand von etwa fünf Stunden pro Woche realisierbar ist. Das Problem der globalen Gesellschaft ist demnach nicht ein Mangel an Ressourcen oder Zeit, sondern das Fehlen organisatorischer Strukturen, die dieses kooperative Modell auf die Makroebene übertragen.

Die Rolle von Technologie und Automatisierung

Die technologische Entwicklung hat die Produktivität so weit gesteigert, dass der Zusammenhang zwischen Arbeitszeit und Wohlstand längst gebrochen ist. In vielen Berufen, insbesondere im Dienstleistungssektor, liegt die produktive Nettoarbeitszeit bei einem 8-Stunden-Tag oft nur bei 2,5 bis 3 Stunden. Der Rest der Zeit wird mit „Präsentismus“, unnötigen Meetings oder digitalen Ablenkungen gefüllt.

Unternehmer wie Lasse Rheingans haben mit dem 5-Stunden-Tag experimentiert und festgestellt, dass die gleiche Leistung wie in einem 8-Stunden-Tag erbracht werden kann, wenn die Arbeit konzentriert und ohne die üblichen bürokratischen Reibungsverluste erfolgt. Wenn man dieses Prinzip der Effizienzsteigerung mit der Eliminierung gesellschaftlich nutzloser Branchen kombiniert, wird die Vision einer 5-Stunden-Woche für die reine Grundversorgung mathematisch untermauert.

Produktivitätssteigerung vs. Arbeitszeit (Index 1800=100)

Historische Daten zeigen, dass die weltweite Produktivität pro Arbeitsstunde seit 1800 massiv gestiegen ist, während die Arbeitszeit nur moderat sank.

Jahr Produktivität pro Stunde (in € von 2025) Jährliche Arbeitsstunden pro Arbeiter Anteil der Produktivität für Freizeit
1800 0,7 € 3.200 h -
1900 2,1 € 2.900 h ca. 15 %
1950 6,5 € 2.400 h ca. 25 %
2025 16,0 € 2.100 h ca. 35 - 40 %

Die Daten belegen, dass etwa 60-65 % der Produktivitätszuwächse seit 1800 in die Ausweitung der Produktion flossen und nur 35-40 % zur Reduktion der Arbeitszeit genutzt wurden. Würde man dieses Verhältnis umkehren und die Produktivitätsgewinne primär zur Zeitgewinnung nutzen, wäre das 5-Stunden-Ziel bereits heute in greifbarer Nähe.

Hindernisse und der Weg zur Transformation

Trotz der erdrückenden Beweislast für die Vorteile einer drastischen Arbeitszeitverkürzung stehen der Umsetzung massive systemische Barrieren im Weg. Die „Work-Watch-Spend“-Tretmühle sorgt dafür, dass Menschen sich durch Arbeit erschöpfen, um in der kargen Freizeit durch Konsum Entspannung zu suchen, was wiederum mehr Arbeit erfordert, um den Konsum zu finanzieren.

Zudem fungiert die 40-Stunden-Woche als Instrument der sozialen Kontrolle. Ein zeitlich ausgelastetes Individuum hat weniger Kapazitäten, sich politisch zu engagieren oder alternative Lebensmodelle zu erproben. Die Transformation hin zu einer 5-Stunden-Woche erfordert daher mehr als nur ökonomische Anpassungen; sie erfordert eine kulturelle Revolution des Zeitverständnisses.

Notwendige Schritte für einen Übergang wären:

- * Einführung eines bedingungslosen Grundeinkommens (BGE): Dies würde die Existenzangst nehmen und es den Menschen ermöglichen, Arbeit abzulehnen, die sie für „Bullshit“ halten.

- * Radikale Arbeitszeitverkürzung bei vollem Lohnausgleich: Finanziert durch die Umverteilung von Unternehmensgewinnen und die Besteuerung von Ressourcenverbrauch statt Arbeit.

- * Investition in öffentliche Infrastruktur: De-Kommodifizierung von Wohnen, Energie und Transport, um die privaten Lebenshaltungskosten zu senken.

- * Neubewertung von Arbeit: Anerkennung und gerechte Verteilung der unbezahlten Sorgearbeit zwischen den Geschlechtern.

Die Vision einer Gesellschaft, in der jeder Mensch nur noch fünf Stunden pro Woche arbeitet, um die materiellen Grundlagen seines Lebens zu sichern, ist keine Utopie, sondern eine mathematische und ökologische Notwendigkeit. Die Forschung zeigt, dass wir die Ressourcen, die Technologie und die Produktivität bereits besitzen. Was fehlt, ist die gerechte Aufteilung dieser Ressourcen und der Mut, die Arbeit neu zu denken.