

Wie verändert sich die **Rush Hour des Lebens**
für Eltern und welche **zeitpolitischen**
Forderungen ergeben sich daraus?

AGF-Fachgespräch, 10.07.2025

Prof. Dr. Martin Bujard

Die Familien-Formel

Kinder und Arbeit verbinden – geht das auch ohne Stress? Ja, sagt eine Studie und weist einen neuen Weg zur Vereinbarkeit VON JOHANNA SCHOENER



Der Alltag mit Kleinkindern – ein ständiger Balanceakt

1. In der Kleinkindphase arbeiten Väter deutlich mehr, als sie selber und alle anderen es für sinnvoll halten. Die Folgen: Eltern sind erledigt – und Kitas überlastet.
2. Mit größeren Kindern lieben Mütter häufig bei niedriger Teilzeit, obwohl dann längere Arbeitszeiten als ideal gelten. Hier schlummert Potenzial für den Arbeitsmarkt.
3. Frauen und Männer sind sich überraschend einig, wie viel Erwerbstätigkeit wer wann leisten kann. Es herrschen zum Beispiel kaum geschlechtsspezifische Unterschiede in der Einschätzung, dass Mütter mit kleinen Kindern nur wenig arbeiten sollten. Bemerkenswert ist aber, dass die Kinder, konnte sich demnach manche ideologische »Kabinettmutter« versus Hausfrau-Diskussion entziehen.

Die Antwort auf ähnliche Probleme, mit denen Familien im Alltag kämpfen, liegt in anderen Lebensläufen, sagt Bajard. Damit Vereinbarkeit gelungener könnte, bräuche es einen Dreiklang aus Infrastruktur, Geld und Zeit.

Daher kommentierte man sich politisch auf den Kitaanbau, der möglichst alle Probleme lösen sollte. Eine weitere Antwort war das ElternGeld – jene Lohnersatzleistung, die Familien im ersten Lebensjahr des Kindes finanziell Luft verschafft. Beide Maßnahmen haben zweifelsfrei eine Menge bewirkt. Mütter arbeiten heute mehr und steigen schneller wieder in den Job ein. Väter nehmen immer öfter zumindest ein paar Monate ElternGeld in Anspruch.

Doch es gibt auch viele Missstände. Langst zeigt sich, dass durch Fremdbetreuung allein Kinder und Arbeit nicht vereinbar werden. Gerade bei den Eltern bis Dreijährigen, die besonders viel Zuwendung und entsprechende Betreuungspersonal brauchen, wackelt die Nachfrage der Eltern seit Jahren schief nach dem Angebot. Selbst wenn sie einen Kitaplatz haben, können sie sich infolge des massiven Erziehermangels häufig nicht auf die Betreuung verlassen. In vielen Familien herrscht darum permanenter Alltagsstress. »Jeht es die Zeitpolitik drin«, sagt Bajard, »ohne sie kriegen wir die Vereinbarkeit nicht geregelt.«

Mit dieser Einschätzung ist der mittlerweile Leiter des IFF nicht allein. Bereits vor fast zwei Jahren zählten, im siebten Familienbericht, wie die Sachverständigenkommission die Bundesregierung darauf hin, wie wichtig es für Familien werden würde, Zeit zu haben, wenn die Erwerbstätigkeit der Mütter weiter ansteigt. Die Soziologin Karin Jurczyk hat den Bericht mitverfasst und setzt sich für ein sogenanntes Optimumsmodell ein. Die Idee: Alle Menschen sollen ihre Erwerbstätigkeit im Laufe des Lebens selbstbestimmt reduzieren oder umkehren können, um sich anderen gesellschaftlich relevanten Dingen zu widmen – zum Beispiel der Erziehung von Kindern.

Was also könnte der nächste Schritt sein, um solche Ideen umzusetzen?

Jurczyk diskutiert ihr Modell derzeit mit Vertretern der Wirtschaft, mit Verbänden und Gewerkschaften. Sie möchte wissen: Wo liegen praktische Hindernisse? Was hält die Betriebe davon ab, ihren Mitarbeitern mehr Flexibilität zu ermöglichen? »Der entscheidende Punkt dabei ist die Personalplanung«, sagt Jurczyk. Denn die Akteure von der klassischen betrieblichen Vollzeit-Erwerbsbiografie, in der die Angestellten quasi ständig verfügbar waren, ist zunehmend ungenutztes Potenzial. Gerade deshalb seien Berechnungen wie die von Bill wichtig, glaubt Jurczyk: »Wir brauchen möglichst konkrete Zahlen, um den Unternehmen zeigen zu können, was flexiblere Lösungen wie das Optimumsmodell kosten und welchen Nutzen sie bringen.«

Doch ob die Aussicht auf 325.000 zusätzliche Vollzeitstellen wirklich etwas bewirkt, ist unklar. Angika Kimmeling, die an der Universität Duisburg-Essen zu Arbeit und Arbeitsorganisation forscht, ist skeptischer. Sie will, wie Betriebe momentan damit umgehen, wenn Aufstellungen kompensiert werden müssen, ungenutztes und oftmals wenig ungenutztes. »Es geht dann ein Mann seine zwei Monate in Elternzeit, wird nicht ersetzt und will vorher und nachher einfach schneller arbeiten«, sagt Kimmeling. »Aber, das ist es, das muss mit überlegt.« Bisher seien es meist nur die Mütter, die in flexibleren Lösungen griffen. Dafür werden es erst mit Vereinbarkeitsmaßnahmen, und danach erst dann, was die Wissenschaftlerinnen den »Klebeffekt« nennen: Die Frauen bleiben in der Teilzeit stecken, weil sie keine Verantwortung bekommen, so schlecht bezahlt werden, sich nicht weiterentwickeln können.

Für Bajard liegen hier die gravierendsten Fehler der vergangenen Jahre. Er rechnet nun vor, wie wichtig es ist, zuerst die Familienarbeit nicht zu versorgen und später nicht die Mütter. Wenn der Arbeitsmarkt besser auf die Bedürfnisse von Eltern eingestellt wäre, müsste er zwar auf einige Arbeitsstunden der Väter verzichten, doch später würde er umso mehr Stunden von Müttern dargewinnen. »Es ist eben keine Verlustgeschickliche«, sagt Bajard. Er ist überzeugt, dass die Wirtschaft und die Familien profitieren, wenn man die Arbeit klüger im Lebenslauf verteilt.

Sowas Zahlen sagen ihm: Es geht alle. Nur nicht alles gleichzeitig.

Wie wollen wir leben?

Was wünschen sich Familien?

Zukunftsvisionen entwickeln

Was, wenn doch alles zusammen geht? Kinder, ein guter Job, eine stabile Beziehung, Zeit für Freunde und für sich selbst, jeden Tag schönsten Millionen Mütter und Väter dazu, all das in ihr Leben zu quetschen. Man könnte an dieser Stelle diverse Umfragen zitieren, um zu belegen, wie gestresst sie sich fühlen. Doch was kommt sie nicht, die Klagen arbeitender Eltern? Viel interessanter ist es, wenn jemand sagt: Hier ist die Lösung.

Der Soziologe Martin Bajard hat genau das jetzt getan. Der 49-Jährige forschte am Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (BfB) zu den Themen Familie und Fertilität. Knapp zusammengefasst lautet das Ergebnis seiner diese Woche veröffentlichten Untersuchung: Die Arbeitszeit müsste bloß gedockert im Lebenslauf und zwischen den Geschlechtern verteilt werden. Schon wären Mütter und Väter entspannter. Der Clou: Sie würden dadurch insgesamt sogar mehr arbeiten. In seiner Studie hat Bajard berechnet, dass das zusätzliche Potenzial an Arbeitsstunden im Umfang von 325.000 Vollzeitstellen liegt. In Zeiten des Fachkräftemangels ist das auch für den Arbeitsmarkt eine gute Nachricht. Fast zu gut, um wahr zu sein.

Doch um auf seine große Zahl zu kommen, hat Bajard jahrelang geforscht. Zu Beginn stand jene Lücke zwischen Wunsch und Wirklichkeit, typisch für heutige Elternschaft: Die Mehrheit der Mütter möchte mehr arbeiten und der Großteil der Väter mehr für die Familie da sein. Aber sie verhalten sich anders. Warum ist das so? Liegt es am Ehepartnersplitting? Darin, dass Frauen noch immer schlechter verdienen als Männer? Die Lücke ist vielfach besetzt und besprochen, von Politikern – und von tausenden Paaren, die mal so gleichberechtigt gestreut sind und sich ein, zwei Kinder später in allen Rollenklischen wiederfinden. Ah, wollten wir eigentlich nie, aber ...

Bajard ließ das keine Ruhe, nicht als Sozialwissenschaftler und nicht nach al Vater zweier Kinder. Er hat es ja mit wie Familien im Alltag kämpfen: Viele Mütter und Väter können diese unsanftere schöne Lebensphase mit kleinen Kindern gar nicht gemessen, weil sie ständig das Gefühl haben, sie werden allein nicht gerecht.

Vier fast zehn Jahren stieß er auf die Zentrenforschung des Statistischen Bundesamtes, Arbeit, Kinderbetreuung, Haushalt, schlafen, am Smartphone daddeln – nämlich wie der durchschnittliche Mensch ihre Zeit verbringt. Bajard wertete die Daten nach dem Alter der im Haushalt lebenden Kinder aus und sah: Ein Kleinkind konzentriert viel mehr Minuten als ein Grundschulkind – Kitaplatz hin oder her. Da wurde ihm klar: Die Forderung hat Mütter und Väter viel zu pauschal betrachtet. In den ersten Lebensjahren wissen Eltern vor lauter Aufgaben zu Hause und bei der Arbeit nicht, wo ihnen der Kopf steht. Doch die Bedürfnisse herauswachsender Kinder ändern sich zusehends und mit ihnen die von Müttern und Vätern. »Genetische Einstellungen zu Geschlechtern sind also wenig aussagekräftig, um das Verhalten der Menschen zu erklären«, sagt Bajard.

Mit seinem Team legten er eigene Daten zu erheben, erst wusste, dass im familien-demografischen Panel Freid (Family Research and Demographic Analysis), für das regelmäßig rund 30.000 Menschen von 18 bis 50 Jahren befragt werden. Bajard wollte ganz konkret von ihnen wissen: Wie viele Arbeitsstunden sehen sie als ideal an für eine Mutter, wenn das jüngste Kind zwei, vier, acht, zwölf, sechzehn Jahre alt ist? Wie viele für einen Vater? Zu Anfang zweifeln andere Experten, bis bei so einer spezifischen Frage ergiebige Antworten herauskommen würden. »Nicht hat selber überrascht, wie gut er funktioniert hat«, sagt er. »Die Menschen haben ein sehr differenziertes Bild davon, wie viel Erwerbstätigkeit in welcher Lebensphase sinnvoll ist.«

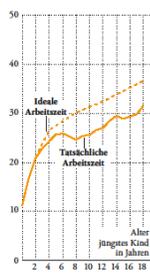
Er verglich die Ergebnisse mit den tatsächlichen Arbeitszeiten. Und kam zu einem eindeutigen Schluss: Die Erwerbstätigkeit von Eltern muss sich viel stärker am Alter der Kinder orientieren. Ein Blick auf seine Kurvendiagramme zeigt: Bisher geschah das kaum. Mütter kleiner Kinder sollten nach Ansicht der Befragten in geringen Umfang arbeiten: 21,1 Stunden pro Woche, wenn das jüngste Kind zwei Jahre alt ist. Mit zunehmendem Alter der Kinder können sie wieder mehr Zeit für den Job aufbringen. Wird das letzte Kind volljährig, hat man für Mütter eine vollzeitähnliche Tätigkeit von 36 Stunden pro Woche für ideal. Ihre tatsächlichen Arbeitszeiten liegen jedoch weit darunter. Bereits wenn das jüngste Kind acht ist, haben sich die Linien der idealen Arbeitszeit (32,2 Stunden) und der realen Arbeitszeit (24,6 Stunden) weit voneinander entfernt.

Bei Vätern ergibt sich ein anderes Bild: Sie arbeiten in der Kleinkindphase circa fünf Stunden mehr, als die Befragten es ideal finden. Bei älteren Kindern nähern sich die Kurven der idealen und der tatsächlichen Arbeitszeit an, ungefähr bei einer Vollzeitbeschäftigung.

Natürlich handelt es sich bei diesen Zahlen um Durchschnittswerte. Hinter den Arbeiternormen, die Martin Bajard abfragt hat, können sich individuell ganz unterschiedliche Einstellungen verbergen. Trotzdem kann man einiges an ihnen lernen.

Wie Mütter arbeiten (sollten)

Erwerbstätigkeit nach Alter des jüngsten Kindes in Stunden pro Woche



325.000

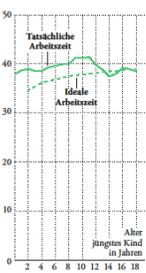
Vollzeitstellen
So viel zusätzliche Arbeitszeit könnte am Ende heraus, wenn Mütter und Väter so lange arbeiten würden, wie es ideal angesehen wird

306.000

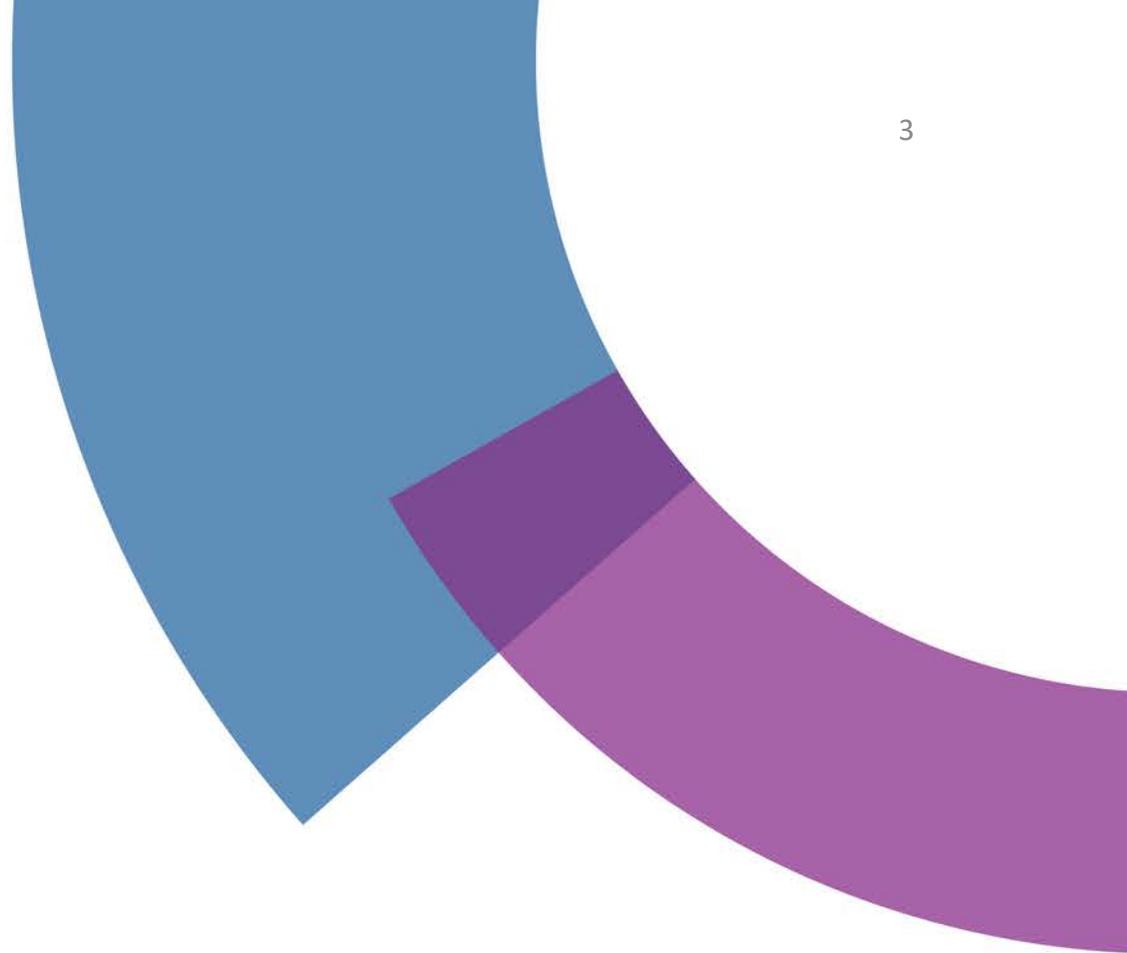
Kitaplatze
So viel Betreuungsganget fehlt momentan bei den unter dreijährigen Kindern, um den Bedarf der Eltern zu decken

Wie Väter arbeiten (sollten)

Erwerbstätigkeit nach Alter des jüngsten Kindes in Stunden pro Woche



Rushhour des Lebens



Was wünschen sich Mütter und Väter am meisten?

- Geld ?
- Infrastruktur ?
- Zeit ?



Was wünschen sich Mütter und Väter am meisten?

- Geld ? → v.a. niedrige Einkommen
- Infrastruktur ? → auch wichtig, aber Fortschritte bei Kitas etc. seit 20 Jahren
- **Zeit ?** → v.a. die breite Mittelschicht



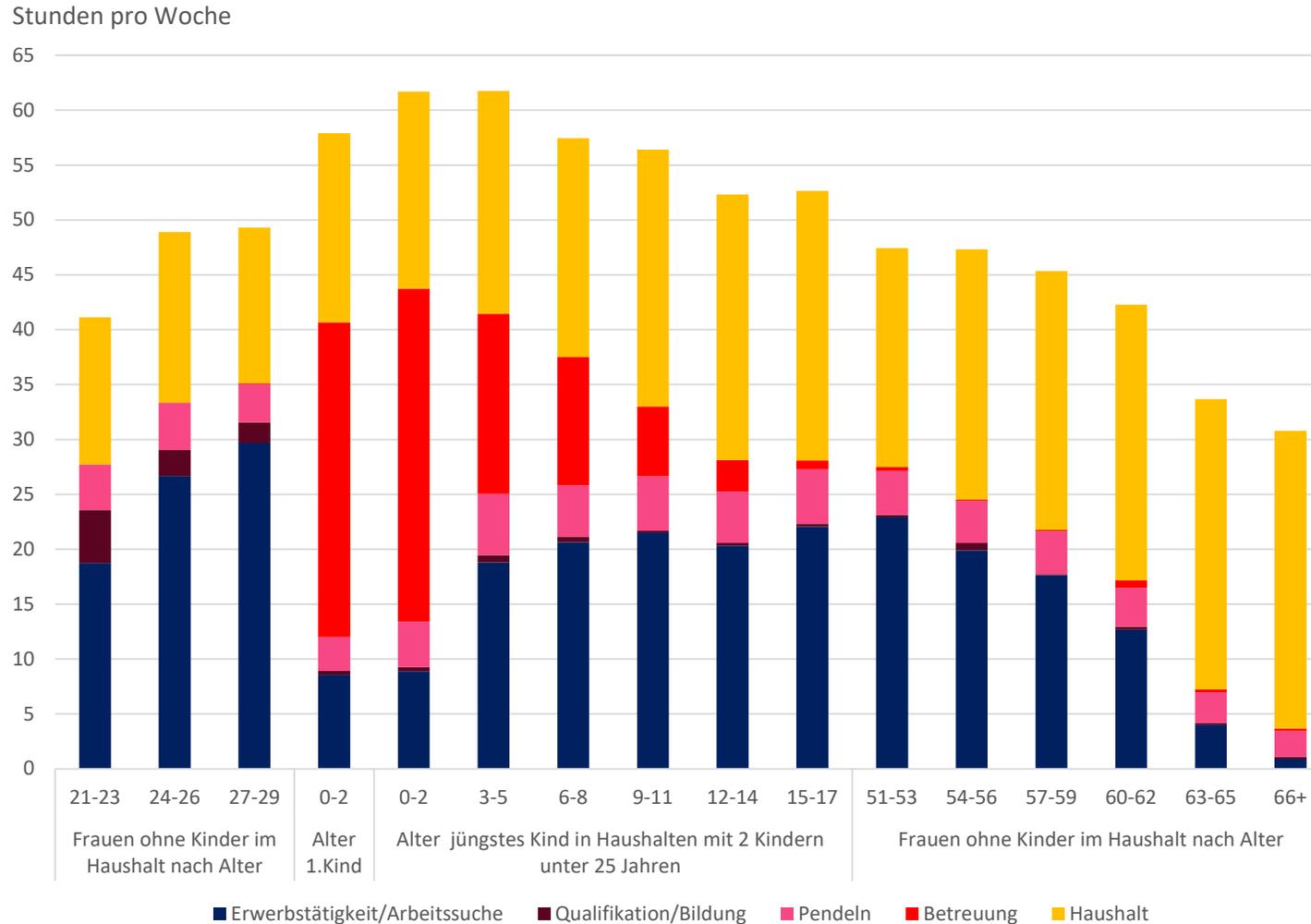
Rushhour des Lebens

Rushhour im Familienzyklus

- Phase mit kleinen Kindern: Belastung von Berufsarbeit und Familienarbeit
- Alter der Kinder entscheidend (nicht das der Eltern!), jüngstes Kind <6 Jahre
- Danach: Mehr Zeit für Erwerbstätigkeit (Kinder selbständiger, können Lesen, selbst verabreden etc.)

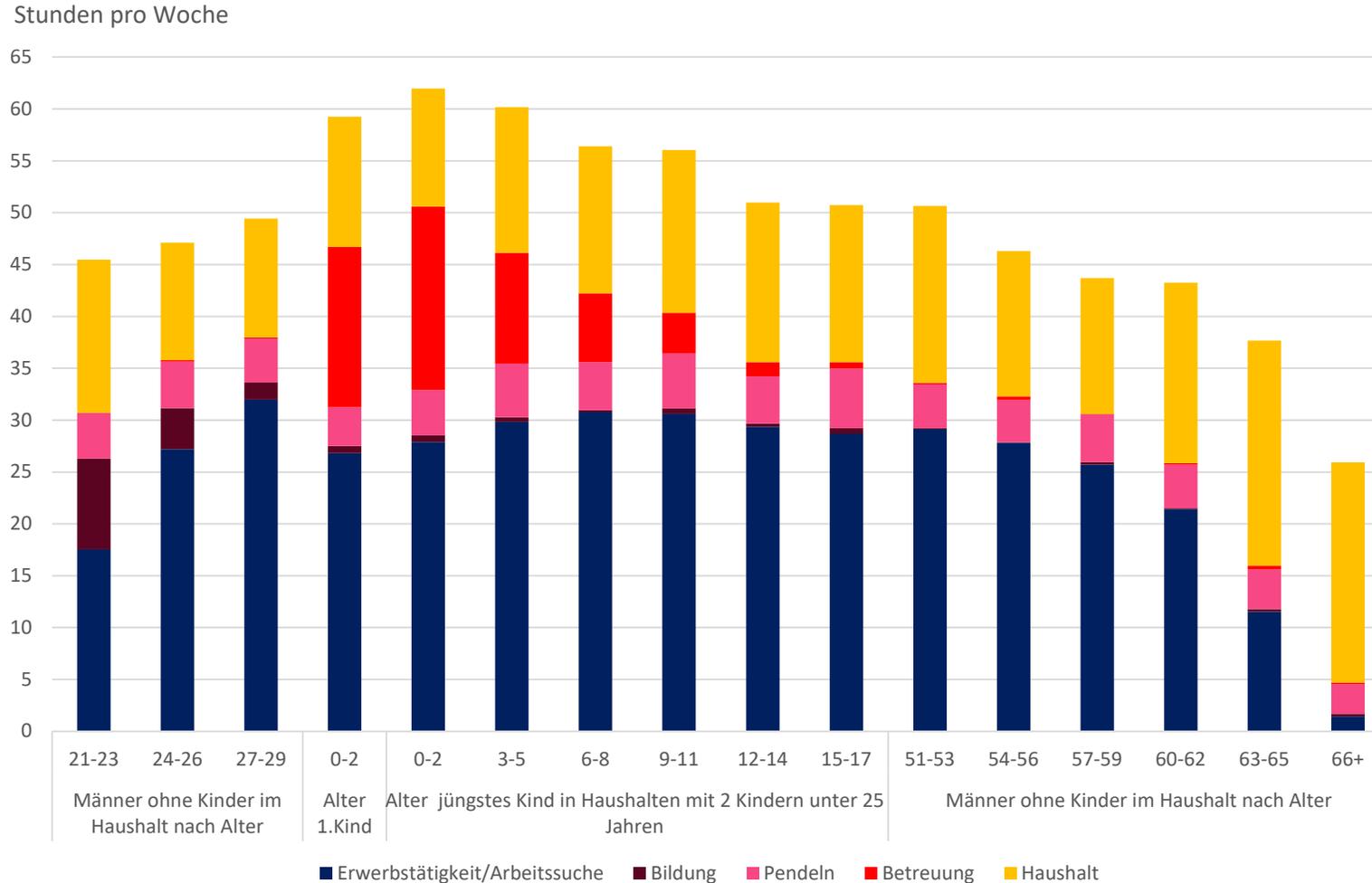
Rushhour des Lebens – bei Frauen

Zeitverwendung eines synthetischen Lebenslaufs



Rushhour des Lebens – bei Männern

Zeitverwendung eines synthetischen Lebenslaufs





Geteilt, gerecht, zufrieden? Aufteilung von Hausarbeit in Beziehungen

Das Wichtigste in Kürze:

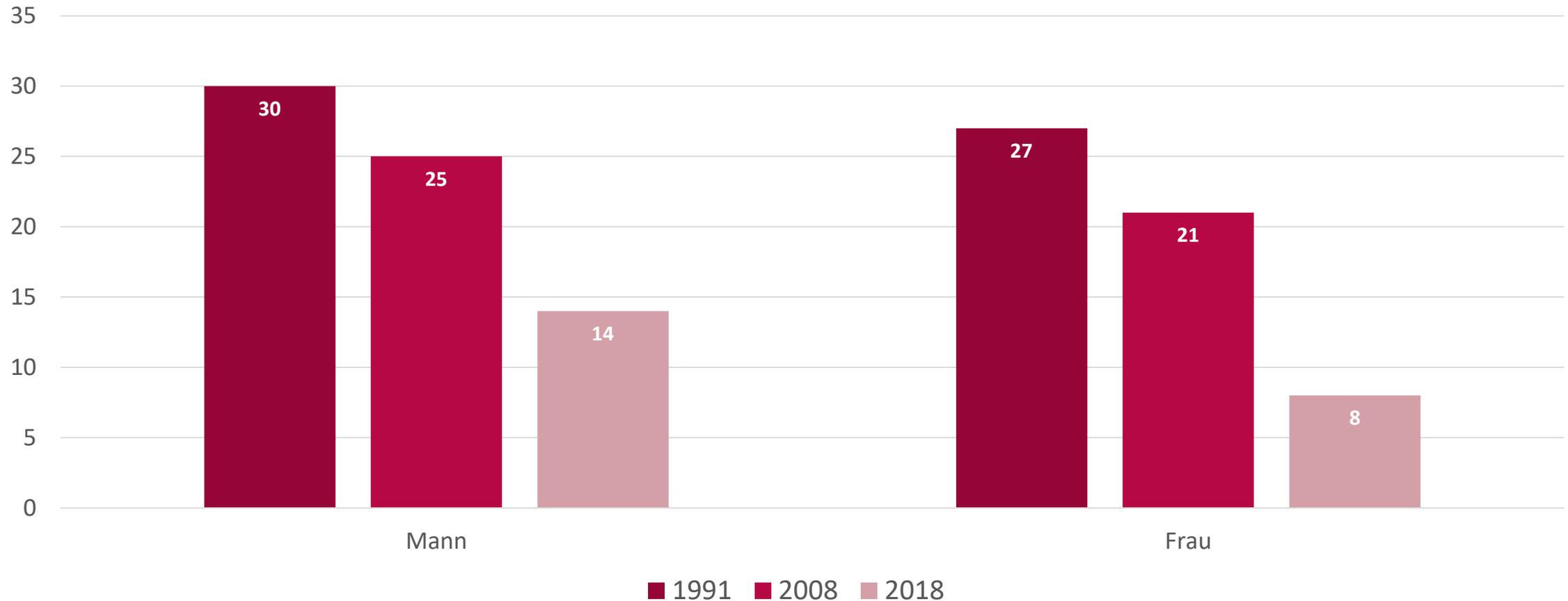
- Die Aufteilung von Hausarbeit ist ein häufiges Streitthema von Paaren.
- Routine-Hausarbeiten wie Waschen, Putzen, Staubsaugen und Kochen werden mehrheitlich von Frauen, Reparaturen meist von Männern übernommen.
- Bei 53% der Paare übernimmt die Frau deutlich mehr Routine-Hausarbeit als der Mann, bei 44% ist diese etwa gleich verteilt.
- In Partnerschaften mit ungleicher Aufteilung empfinden Frauen die Arbeitsteilung häufiger auch als unfair. Sie sind außerdem weniger zufrieden mit der Partnerschaft und denken häufiger über eine Trennung nach.

Einstellungen und geschlechtsspezifische Normen



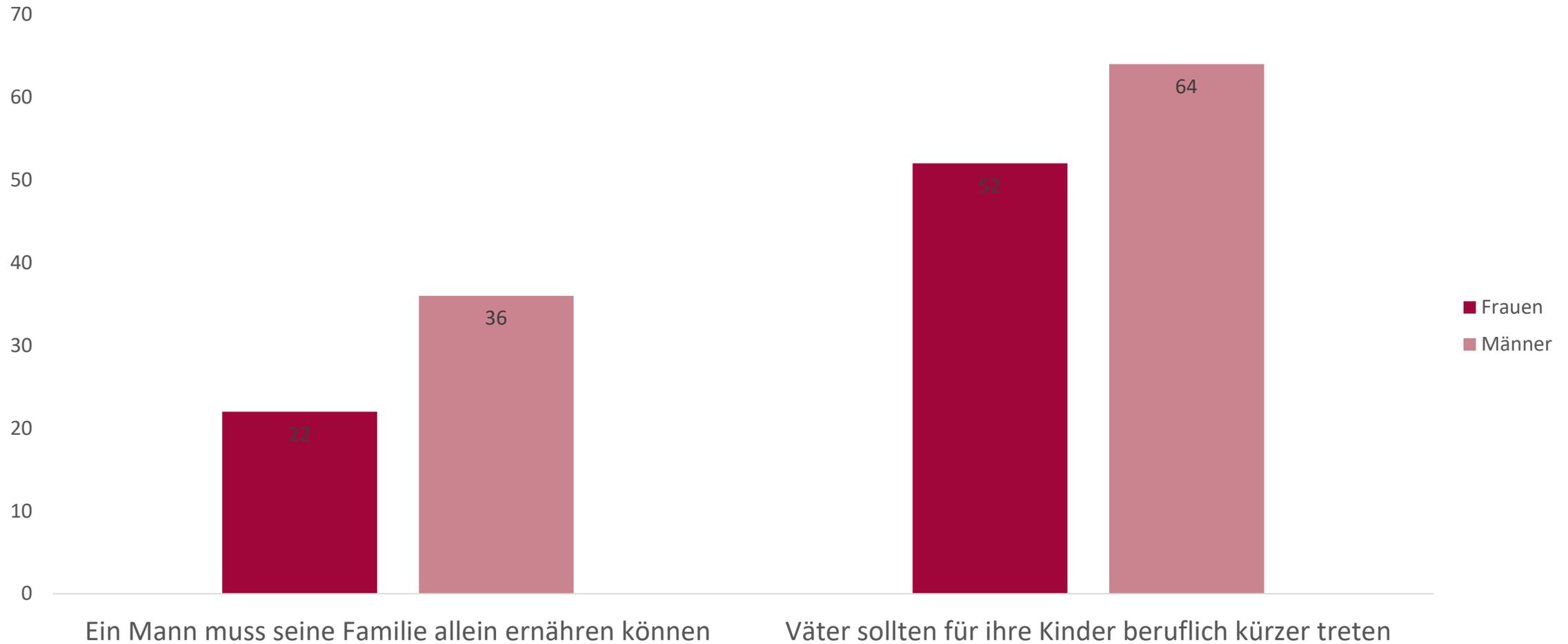
Entwicklung eines traditionellen Rollenverständnisses im Zeitverlauf

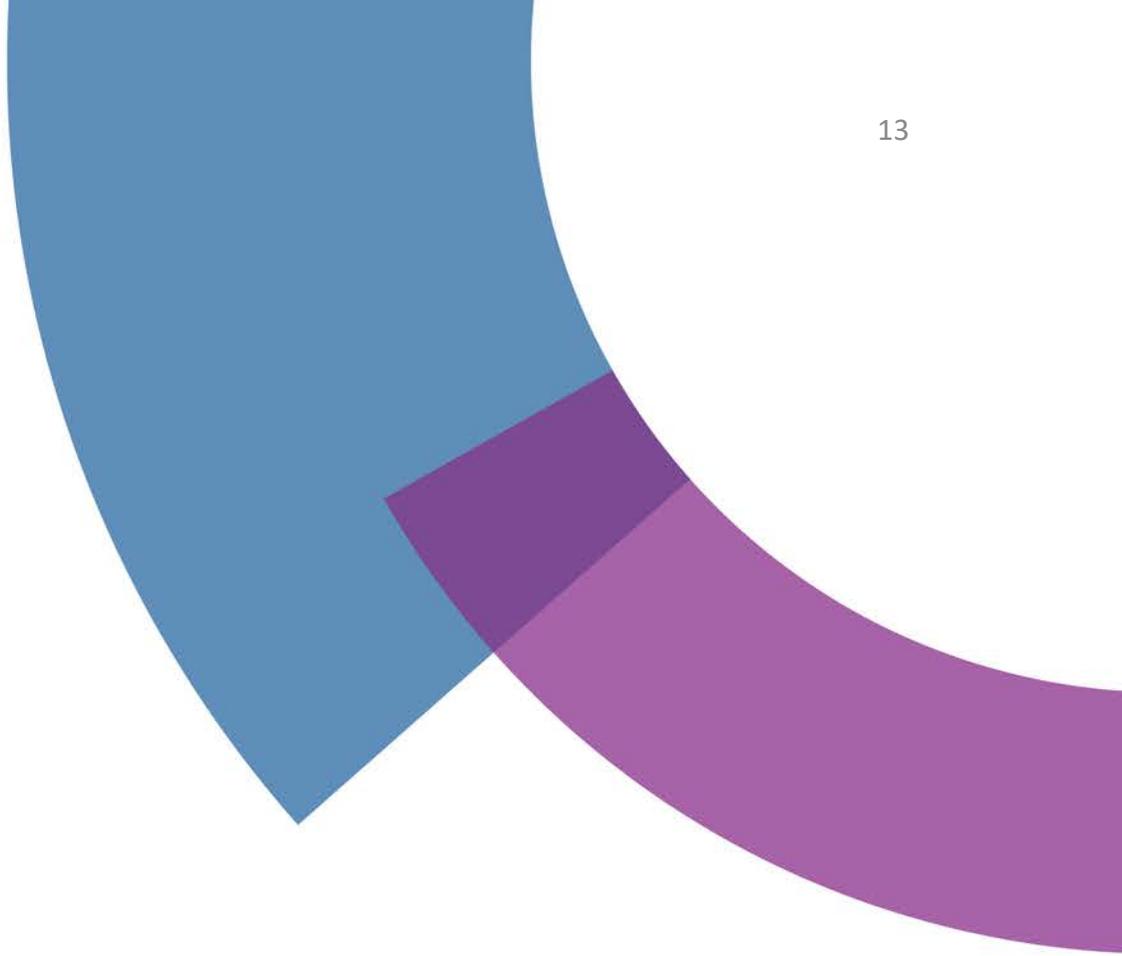
Zustimmung zur Aussage »Die Aufgabe des Ehemannes ist es, Geld zu verdienen, die der Ehefrau, sich um Haushalt und Familie zu kümmern«



Erwartungen an Väter

Zustimmung (eher/voll und ganz) zu Aussagen über Vaterschaft (%)





Ideale und tatsächliche Arbeitszeit

In und nach der Rushhour
(=nach Alter der Kinder!)

Ideal: Erwerbsumfang Frauen nach Alter des jüngsten Kindes

Stellen Sie sich eine Familie mit Mutter, Vater und einem 2-jährigen Kind vor. Sollte die Mutter Vollzeit, Teilzeit oder gar nicht arbeiten?

Vollzeit

Teilzeit

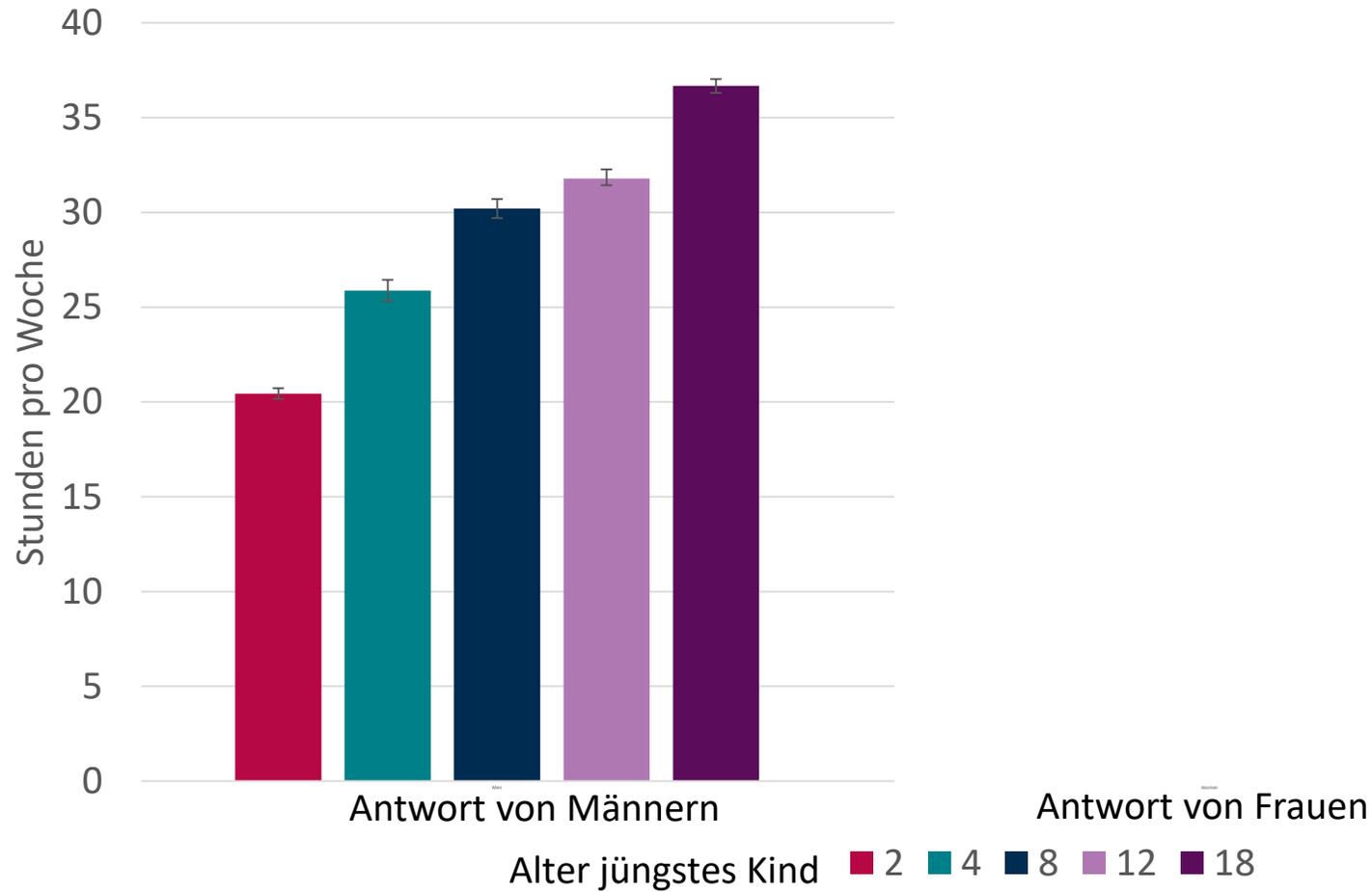
Gar nicht

Falls Teilzeit:

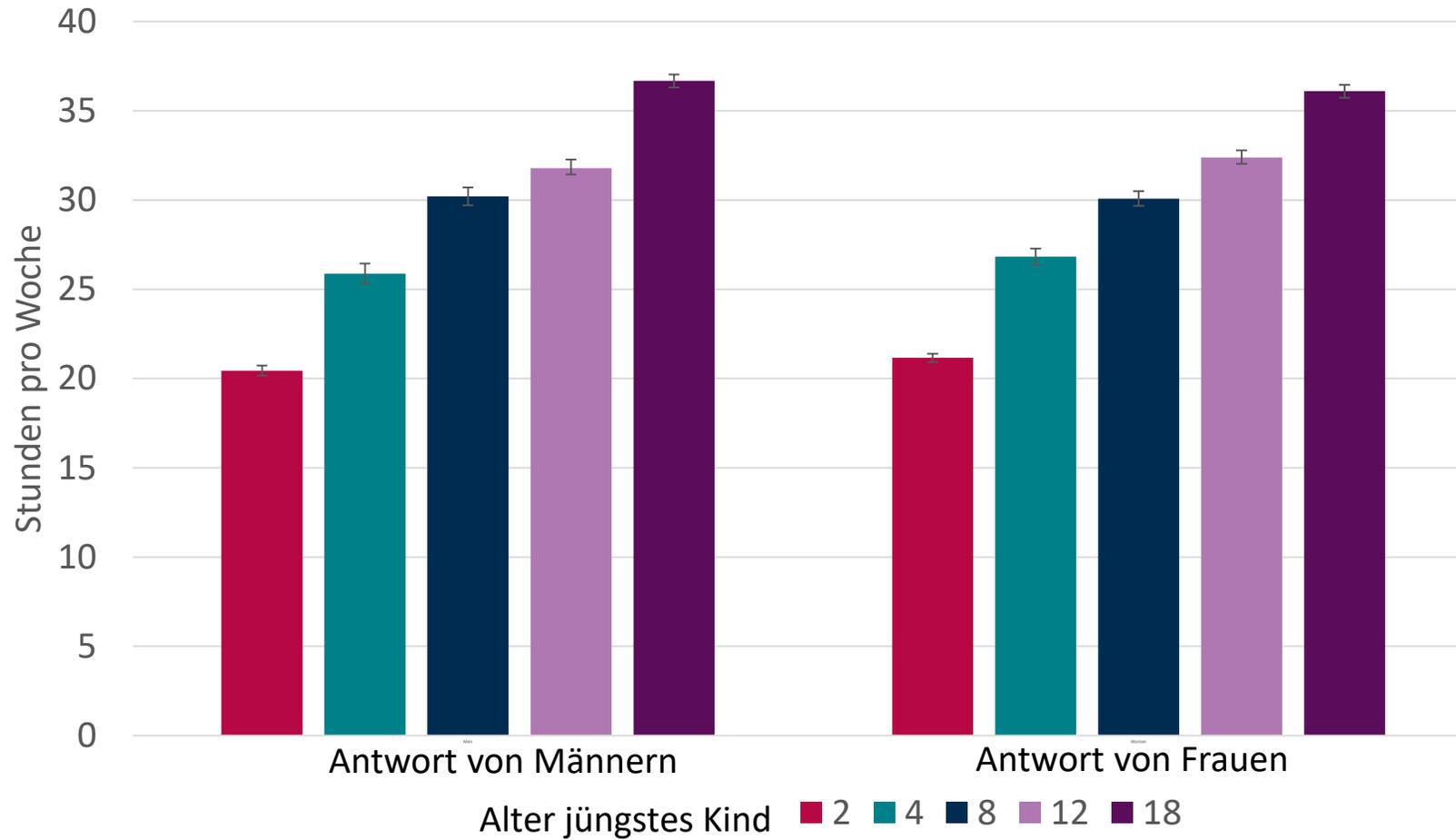
Wie viele Stunden sollte die Mutter pro Woche arbeiten?

..... Stunden pro Woche

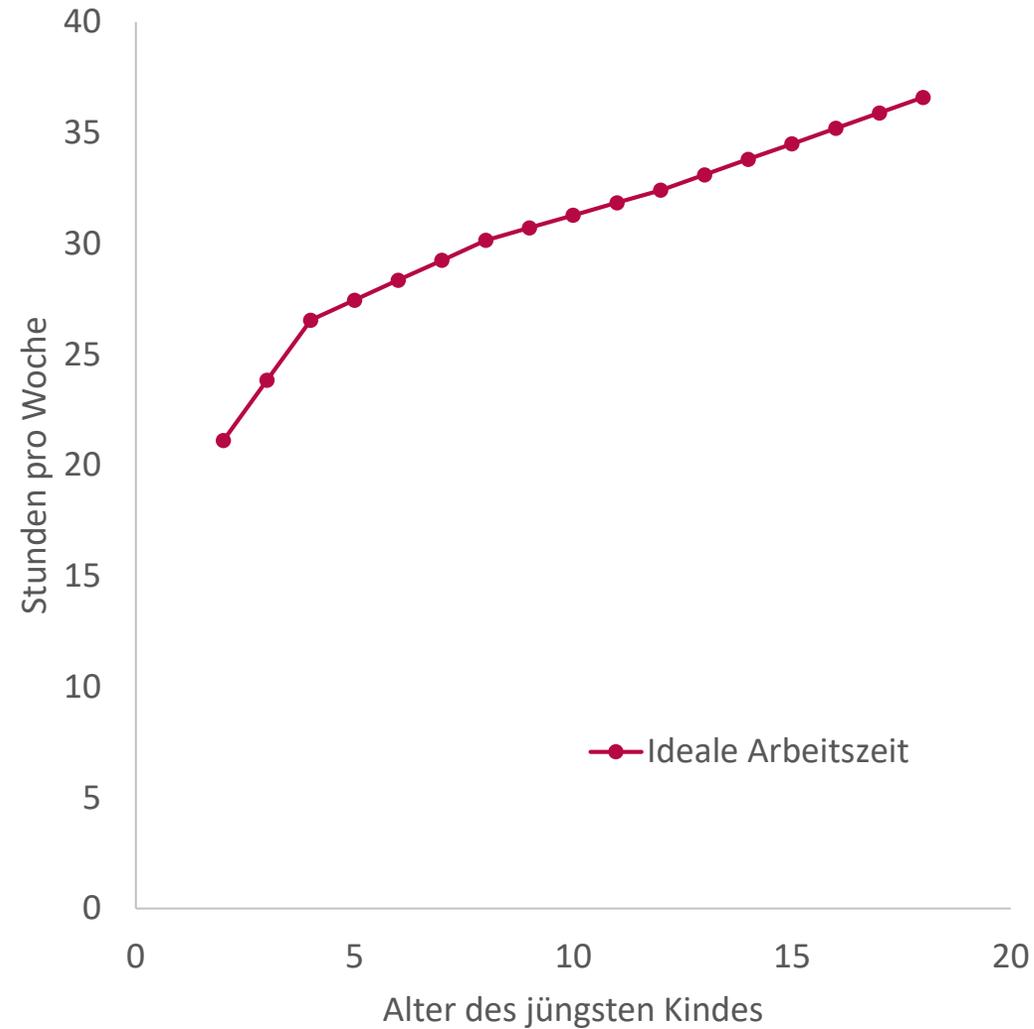
Ideale Arbeitszeit von Müttern nach Alter des jüngsten Kindes



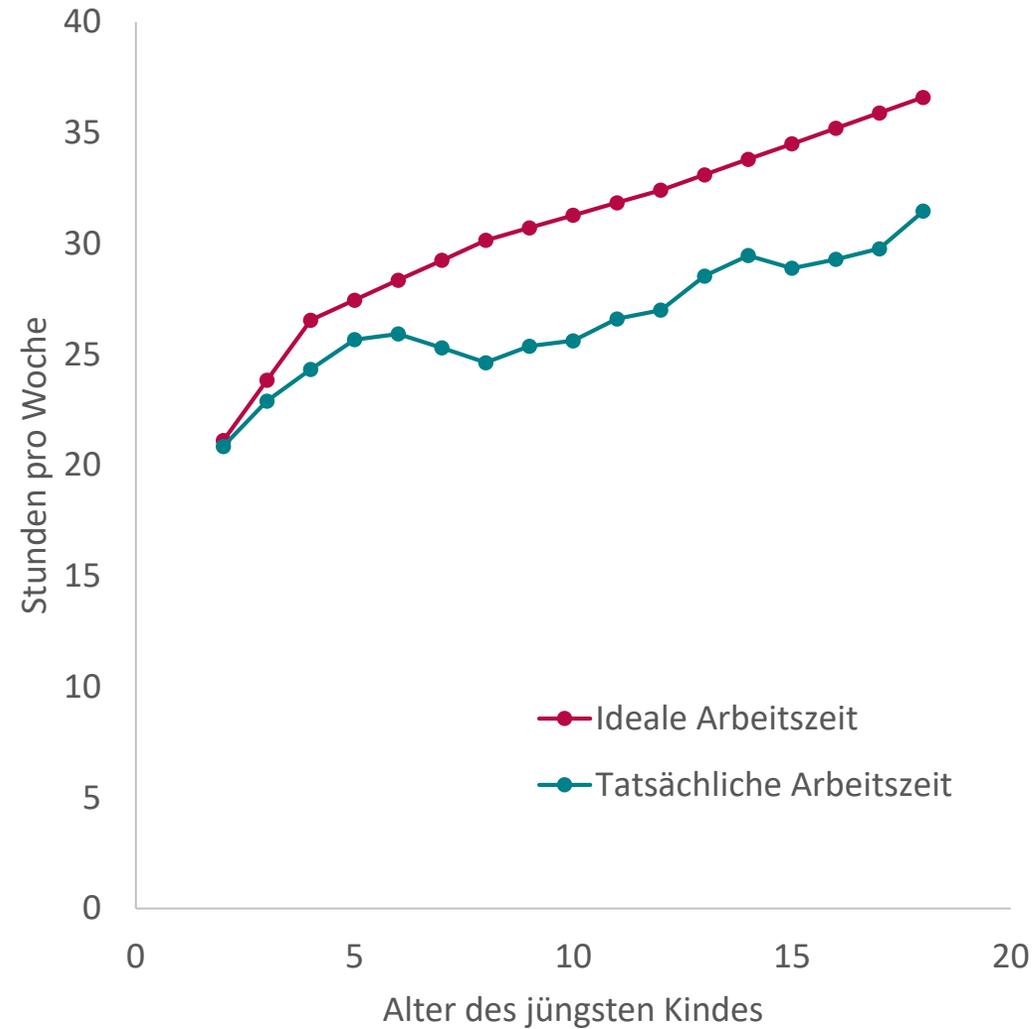
Ideale Arbeitszeit von Müttern nach Alter des jüngsten Kindes



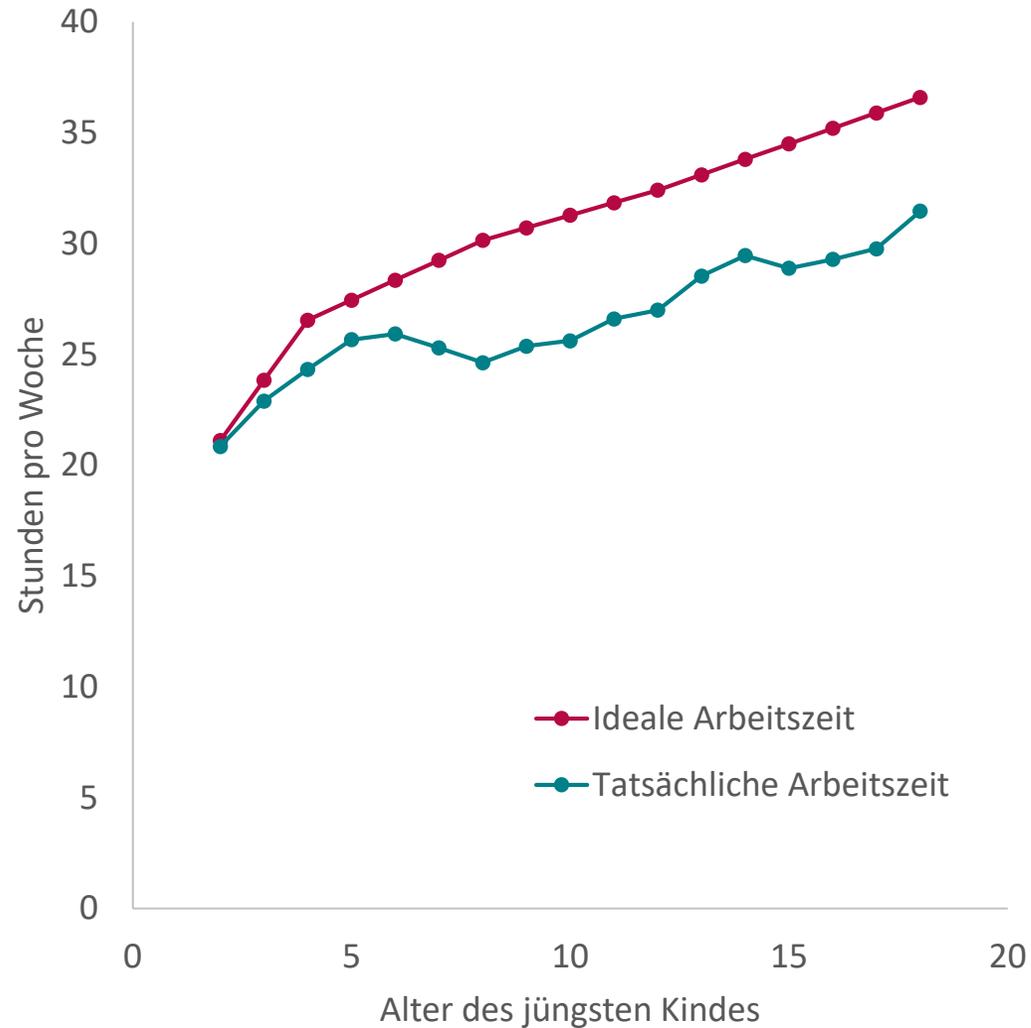
Ideale Arbeitszeit: Mütter nach Alter des jüngsten Kindes



Ideale und tatsächliche Arbeitszeit: Mütter nach Alter des jüngsten Kindes



Ideale und tatsächliche Arbeitszeit: Mütter nach Alter des jüngsten Kindes

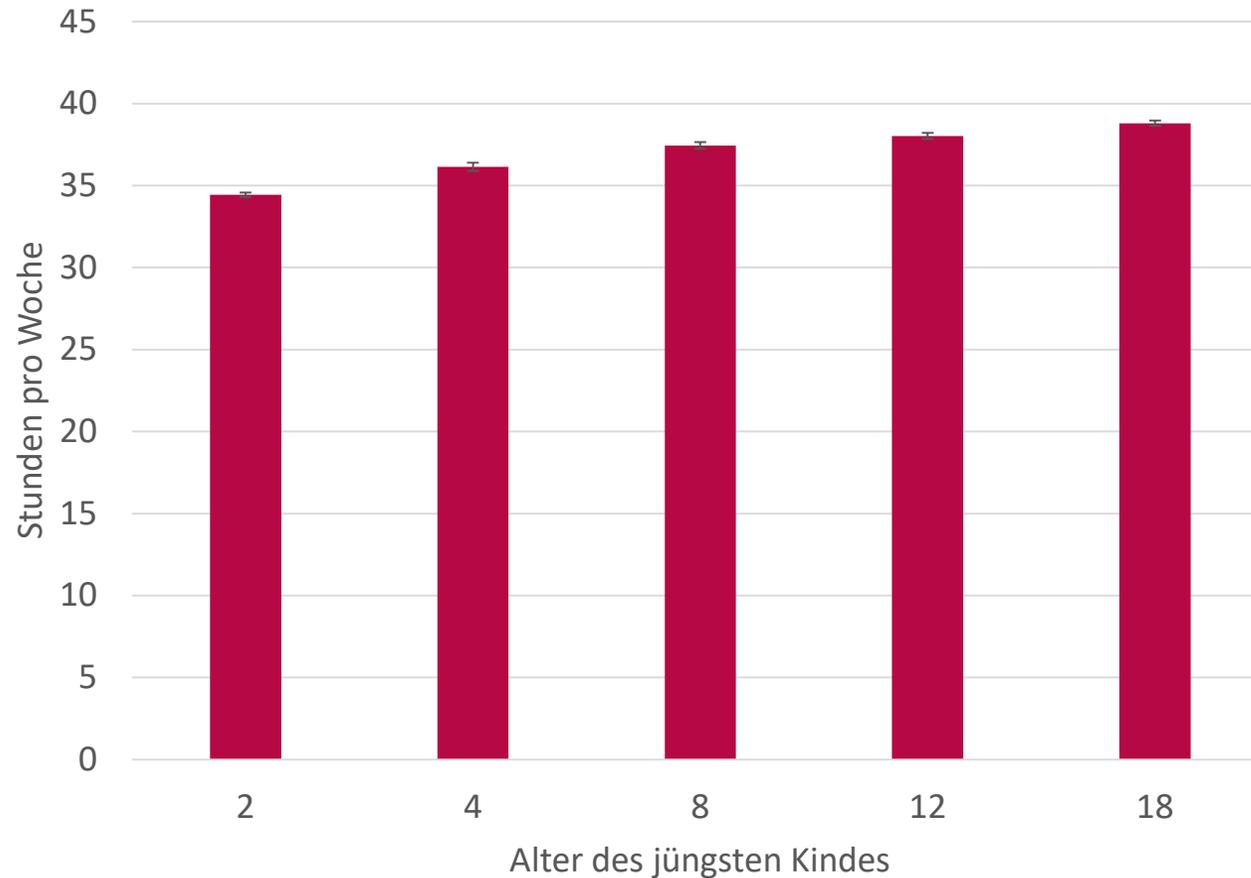


Ideale Arbeitszeit ist etwa 5-6 Stunden höher als die Reale bei Müttern von Schulkindern.

Würden Mütter so viel beruflich arbeiten wie „ideal“: + 645.000 VZÄ

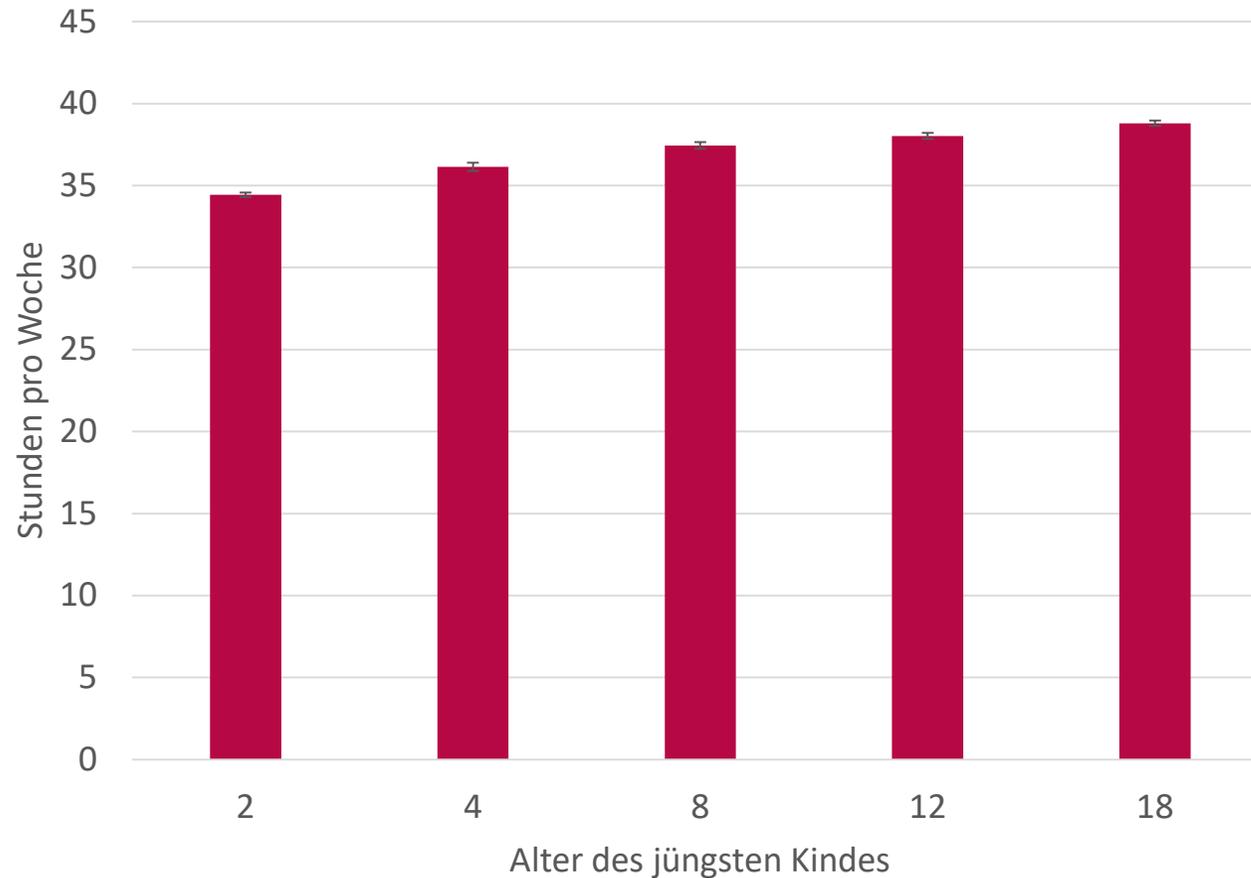
...und wie viel sollen die Männer arbeiten?

Ideal: Arbeitszeit von Vätern nach Alter des jüngsten Kindes



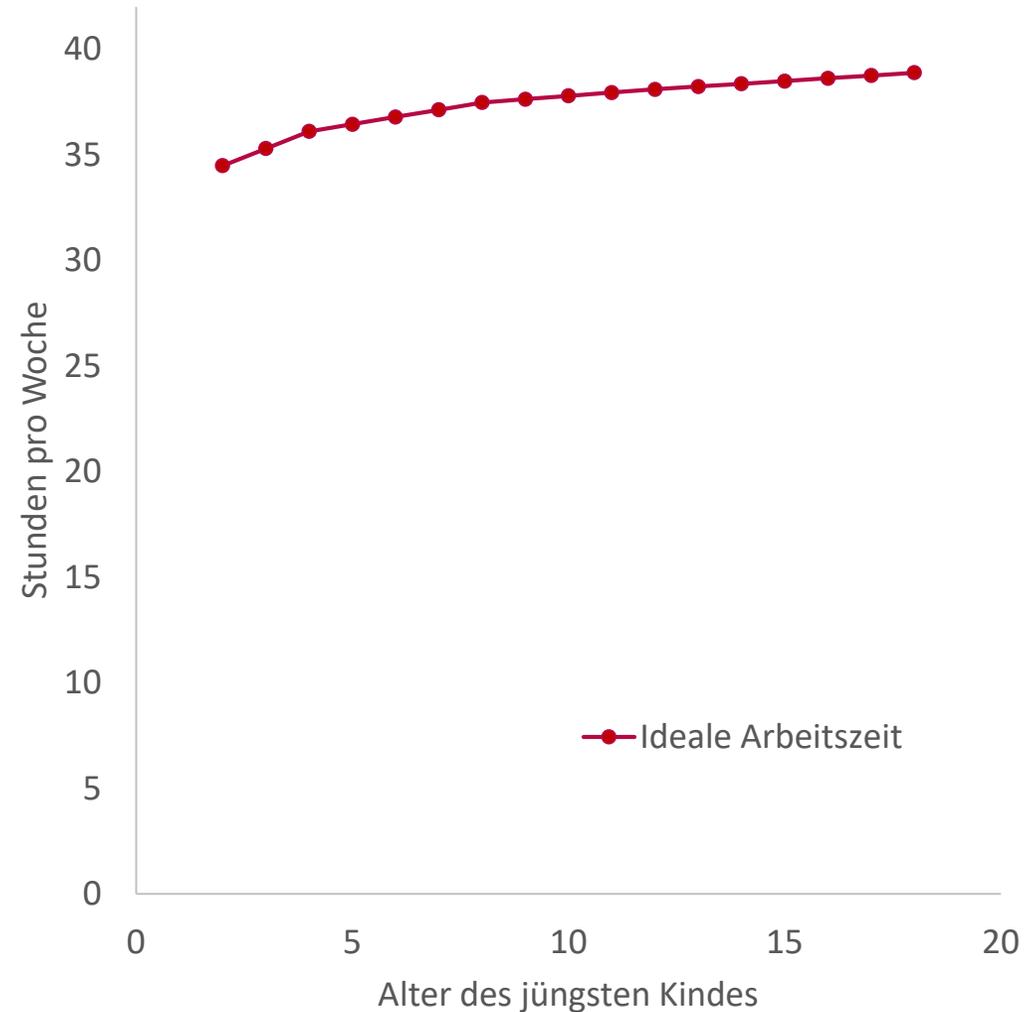
...und wie viel sollen die Männer arbeiten?

Ideal: Arbeitszeit von Vätern nach Alter des jüngsten Kindes

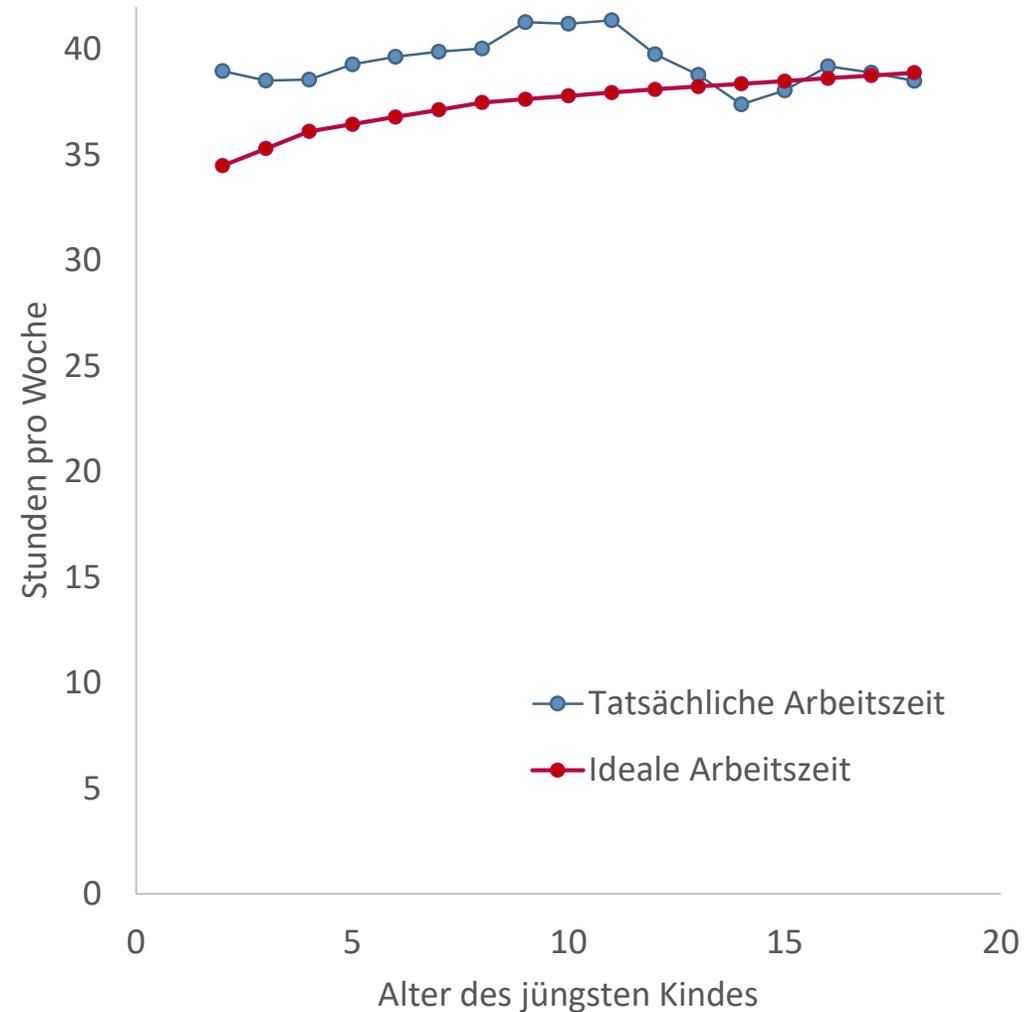


**Wenn Kind 2 Jahre:
Etwa 22 Prozent halten
eine Teilzeitarbeit von
20-30 Stunden für ideal**

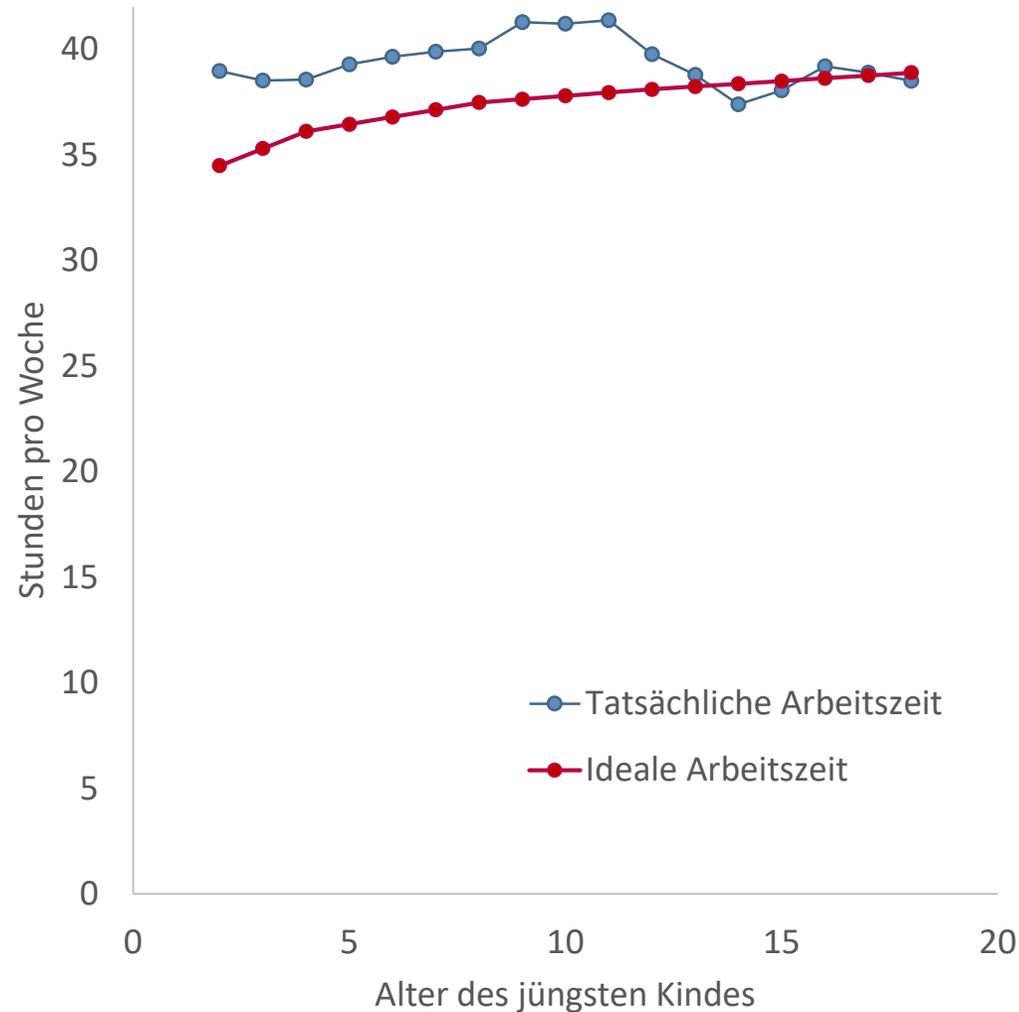
Ideale und tatsächliche Arbeitszeit: Väter nach Alter des jüngsten Kindes



Ideale und tatsächliche Arbeitszeit: Väter nach Alter des jüngsten Kindes



Ideale und tatsächliche Arbeitszeit: Väter nach Alter des jüngsten Kindes



Reale Arbeitszeit ist etwa 3-4 Stunden höher als die Ideale bei Vätern von Kindern <10 Jahre.

Würden Väter so viel beruflich arbeiten wie „ideal“: - 320.000 VZÄ

Mütter: + 645.000 VZÄ
Väter: - 320.000 VZÄ
Saldo: +325.000 VZÄ

Fazit Empirie: Konkrete Wünsche von Arbeitszeit für Eltern

- Mütter mit Schulkindern möchten (und es gilt als ideal) durchschnittlich 5 Stunden mehr erwerbsarbeiten
- Potenzial vieler teilzeit-arbeitender Mütter erwachsener Kinder
- Ein Drittel der Väter mit Kleinkindern möchten 5-15 Stunden weniger erwerbsarbeiten
- Zeit für Pflege mitdenken
- **Arbeitsmarkt und Karrieremuster sind starr!**

Wie Zeitreichtum möglich ist:

- durch Umverteilung von Arbeit
 - (1) zwischen Lebensphasen
 - (2) und zwischen Geschlechtern

Moderne Zeitpolitik für Familien in der Rushhour des Lebens

Stufe 1:

Kern der Dynamischen Familienarbeitszeit unserer* favorisierten Variante ist ein monatlicher Pauschalbetrag von bspw. 200 Euro für Paare, die in der Kleinkindphase jeweils 65–90 % der üblichen Wochenarbeitszeit (39-Stunden-Woche: 25–35 Stunden) arbeiten. Diese erste Stufe gilt bis zum dritten Geburtstag des Kindes, also knapp zwei Jahre nach der 14-monatigen Elterngeld-Nutzung.

Stufe 2:

In Stufe 2, zwischen dem dritten und vierten Geburtstag des Kindes, erhalten Paare den Betrag nur, wenn beide 75–90 % arbeiten. Die Erhöhung der Untergrenze schützt Mütter vor der sogenannten Teilzeitfalle und ermöglicht eine dynamische Anpassung an die realen Zeitpotenziale von Eltern.

*Bujard & Kleinschrot 2025

Mit der Dynamischen Familienarbeitszeit könnten mehrere Ziele erreicht werden – ähnlich wie beim Elterngeld:

1. Schonraum und Zeit in der Familienphase mit kleinen Kindern
2. Stärkere Fürsorgebeteiligung der Väter und Verringerung des Gender-Care-Gaps
3. Stärkere Gleichstellung und ökonomische Sicherung von Frauen
4. Langfristige Steigerung der Erwerbstätigkeit von Eltern

Indirekt:

5. Mehr Geburten
6. Stabilere Partnerschaften (neuer FReDA-Policy-Brief, Lück et al. 2025)
7. Fachkräftemangel reduzieren

Dynamische Familienarbeitszeit – abschließende Einordnung

- **Weitgehende Änderung von Sozialstaat und Arbeitsmarkt; dickes Brett**
- **Arbeitsmarkt wird dadurch langfristig flexibler, durchlässiger, vollzeitnahe Teilzeit**
- **Offene Fragen**
- **Beruhet auf empirisch gemessenen Wünschen junger Erwachsener und Eltern**

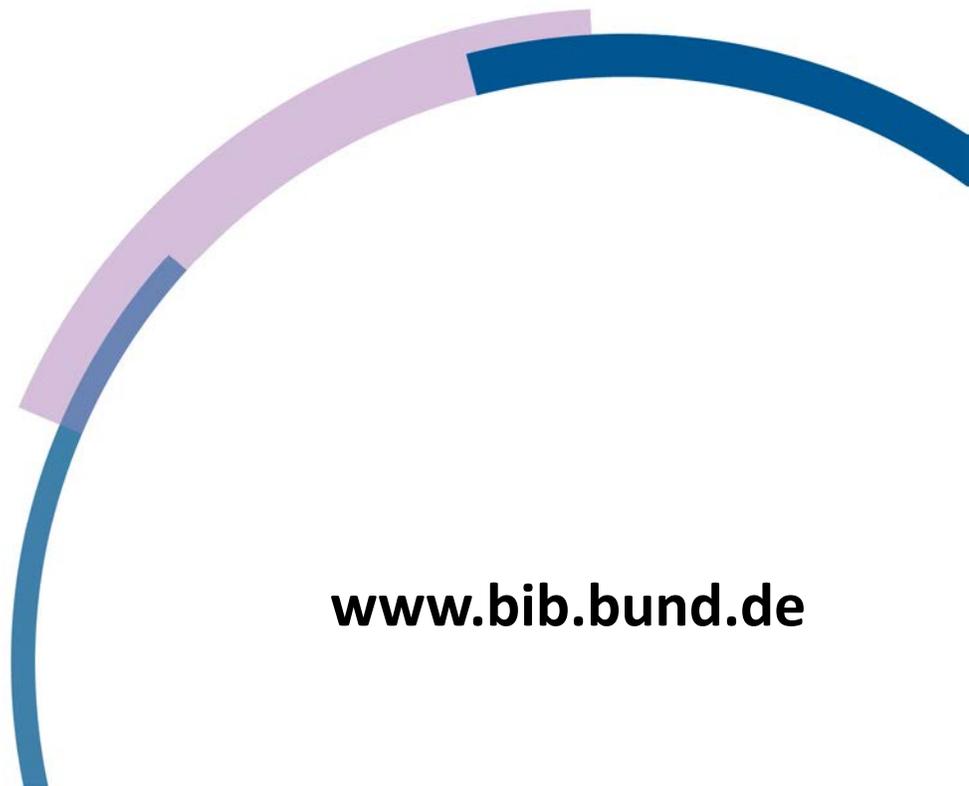
- **Auch andere politische Maßnahmen notwendig:**
 - **Elterngeld ausbauen**
 - **verlässlichere Kitabetreuung und Ganztagschulen**

Vielen Dank

Prof. Dr. Martin Bujard

Bundesinstitut für
Bevölkerungsforschung (BiB)

Telefon: +49 611 75 3309
martin.bujard@bib.bund.de



www.bib.bund.de

Neue Studien:

[Neuer Artikel in der ZEIT „Familien Formel: Kinder und Arbeit verbinden“](#)

<https://www.zeit.de/2024/47/arbeit-familie-balance-stress-eltern>

Bujard, Martin (2024): Rushhour des Lebens: Familien- und Erwerbsarbeit im Lebensverlauf. In: Destatis, WZB, BiB (Hg.): Sozialbericht 2024. Ein Datenreport für Deutschland. Bonn: Bundeszentrale für politische Bildung, S. 172-177.

<https://www.bpb.de/kurz-knapp/zahlen-und-fakten/sozialbericht-2024/553184/rushhour-des-lebens-familien-und-erwerbs-arbeit-im-lebensverlauf-einleitung/>

Bujard, Martin; Kleinschrot, Leonie (2024): Wie viel sollten Mütter und Väter arbeiten? Idealvorstellungen in und nach der Rushhour des Lebens. In: Bevölkerungsforschung Aktuell 45 (1), 4-9.

<https://www.bib.bund.de/Publikation/2024/Wie-viel-sollten-Muetter-und-Vaeter-arbeiten.html>

Lück, Detlev; Kleinschrot, Leonie; Schipping, Laetitia (Hrsg.) (2025): Geteilt, gerecht, zufrieden? Aufteilung von Hausarbeit in Beziehungen. FReDA Policy Brief, Juli 2025.

<https://www.bib.bund.de/Publikation/2025/Geteilt-gerecht-zufrieden-Aufteilung-von-Hausarbeit-in-Beziehungen.html?nn=1213826>

Prof. Dr. Martin Bujard

Bundesinstitut für
Bevölkerungsforschung (BiB)

martin.bujard@bib.bund.de



**Bundesministerium
des Innern
und für Heimat**

Das Bundesinstitut für
Bevölkerungsforschung (BiB)
ist eine Forschungseinrichtung
im Geschäftsbereich des BMI.