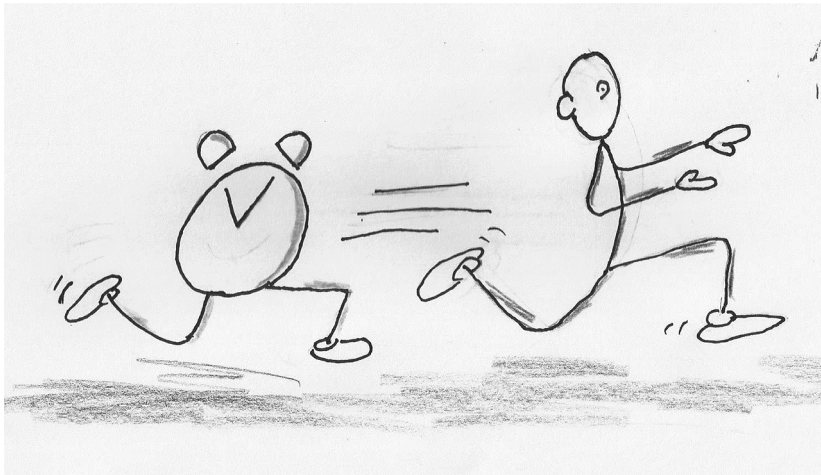


Warum die Zeit mal rast und mal nicht vergeht

Man kann sie nicht sehen, nicht hören, nicht riechen und nicht fassen. Nur eines ist klar: dass sie vergeht – und zwar für jeden auf eigene Art und Weise, in seinem eigenen Tempo.



- (1) Das menschliche Zeitempfinden hat es schwer. Es gibt kein Sinnesorgan, das dabei hilft, die Gegenwart klar von der Vergangenheit und der Zukunft zu trennen. Wie lang ist eine Minute? Wer nicht auf die Uhr sieht oder im Kopf die Sekunden mitzählt, wird die Zeit, die dafür
5 verstreichen muss, mit großer Wahrscheinlichkeit falsch einschätzen. Für den einen ist sie nach 50, für den anderen nach 70 Sekunden vorbei, wie wissenschaftliche Studien zeigen. Bereits die alten Griechen trennten die messbare Zeit von der gefühlten – ihre zwei Gottheiten Chronos und Kairos stehen für die Unvereinbarkeit beider.
- 10 (2) Inzwischen weiß man nicht nur, dass die gefühlte Zeit anderen Gesetzen folgt als die messbare, man weiß auch, warum das so ist. So scheint etwa insbesondere im Alter zwischen 40 und 60 Jahren die Zeit nur so dahinzurasen, wie der Psychologe Marc Wittmann vom Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene in Freiburg
15 herausfand, als er 500 Deutsche und Österreicher zu ihrem Zeitgefühl im jeweiligen Lebensabschnitt befragte. Je älter seine Probanden waren, desto kürzer erschienen ihnen die vergangenen zehn Jahre ihres Lebens. Erst mit dem Rentenalter, ab etwa 60 Jahren, verlangsamte sich die gefühlte Zeit für die Teilnehmer wieder.
- 20 (3) Im immer gleichbleibenden Alltagsbrei zwischen Job- und Familienroutine heben sich nur wenige Ereignisse hervor, an die wir uns im Rückblick erinnern können, so Wittmanns Interpretation. Je mehr Erinnerungen, vor allem schöne, da aber hochsteigen, umso erfüllter und

länger erscheint ein Zeitraum im Rückblick. Das liegt daran, dass aus
25 dem Meer an vergangenen Erlebnissen herausragende Erinnerungen als
Zeitmarker dienen. Sie strukturieren die objektiv vergangene Zeit. Je mehr
dieser 31 es gibt, desto länger, weil gefüllter, erscheint die
verstrichene Zeit und desto mehr Raum nimmt sie in der Erinnerung ein.

(4) So kommt es, dass der letzte Urlaub im Rückblick oft länger erscheint
30 als die vielen Arbeitswochen davor, an denen man Tag für Tag dieselben
Wege ging, dieselben Menschen traf und sich denselben Aufgaben
widmete. Das Bemerkenswerte daran: Je schöner ein Erlebnis war und je
länger es rückblickend erscheint, desto schneller verging die Zeit, als es
tatsächlich passierte. Denn das Gehirn interessiert sich vor allem für
35 Neues und Aufregendes. Es ist deshalb im Urlaub sehr beschäftigt damit,
die vielen unbekannteren Eindrücke zu verarbeiten und sie sich zu merken.

(5) Doch das Erinnern ist nur eine Facette des Zeitgefühls. „Der Mensch
befindet sich nur selten in der Gegenwart“, sagt die Psychologin und
Zeitforscherin Johanna Peetz von der Carleton University im kanadischen
40 Ottawa. „Stattdessen verwendet er seine Zeit darauf, an alles andere zu
denken als an das, was er gerade tut.“ Einen Großteil verbringe er damit,
entweder über die Vergangenheit zu sinnieren, sich die Zukunft
vorzustellen oder über hypothetische Realitäten nachzudenken – also die
„Was wäre gewesen wenn?“-Fragen im Geist zu beantworten.

45 **(6)** Schon der Rückblick auf Vergangenes sei äußerst ungenau und von
den eigenen Erfahrungen und Einstellungen gefärbt. Der Blick in die
Zukunft aber sei noch schwieriger. Denn für ihn gibt es schließlich noch
keine Grundlage in der Realität. Dennoch denken Menschen rund 38
Prozent ihrer Zeit über die eigene Zukunft nach. Peetz' Untersuchungen
50 zeigen, dass Menschen vor allem zu Überzeichnungen tendieren, wenn
sie das tun. So sind sie übermäßig optimistisch, wenn sie ihre eigenen
Handlungen vorhersagen sollen. Warum das so ist, ist Wissenschaftlern
allerdings noch nicht klar.

(7) Klar ist allerdings, dass die mentalen Zeitreisen bei Weitem keine
55 35 sind. „Ohne diese Zeitreisen, vor allem in die Vergangenheit,
könnten Menschen bestimmte Gefühle gar nicht fühlen, etwa Schuld,
Bedauern, Reue oder Nostalgie“, so Peetz. Tatsächlich sei eine
Vorstellung davon, was die eigene Persönlichkeit ausmacht, überhaupt
nur mithilfe von gedanklichen Ausflügen in die Vergangenheit und Zukunft
60 möglich.

naar: www.welt.de, 09.01.2014