


PSYCHOLOGIE HEUTE

GESELLSCHAFT

Was machst du eigentlich gerade?

Ein Tag, 24 Stunden, 1440 Minuten. Wie verbringen wir diese Zeit und was hat sich in den letzten Jahrzehnten geändert?

VON FRANK LUERWEG

 08. MAI 2020

Der Wecker klingelt – es ist 5.50 Uhr. Schlaftrunken fingert Lea B. nach dem Smartphone, sichtet ihre WhatsApp-Nachrichten und liest, was sich in der Nacht in Deutschland und der Welt ereignet hat. Sie kleidet sich an; beim Frühstück surfte sie nebenbei mit dem Smartphone. Um 6.40 Uhr zieht sie die Haustür hinter sich zu, schwingt sich hinters Lenkrad und fährt die 20 Minuten mit dem Auto zur Arbeit. Keine besonderen Vorkommnisse: Für sie ist es ein typischer Start in einen Wochentag.

Lea B. ist eine von vier Personen, die eigens für diesen Artikel ihren Tagesablauf dokumentiert haben. Im-Zehn-Minuten-Rhythmus protokollierte die 25-Jährige, was sie gerade tat, wo sie sich befand, wie sie sich fühlte; insgesamt 48 Stunden lang, einen Donnerstag und einen Samstag. Ein Zeittagebuch, wie es ganz ähnlich auch Wissenschaftler verwenden. Sie wollen wissen, wie wir unsere Zeit verbringen. Denn aus solchen Daten lassen sich vielfältige Rückschlüsse auf unser gesellschaftliches Leben ziehen – und wie es sich in den letzten Jahrzehnten verändert hat.

Deutschland als Nachzügler

Der emeritierte Soziologe Jonathan Gershuny und seine Kollegin Oriel Sullivan leiten das am *University College London* angesiedelte *Centre for Time Use Research*, das unter anderem Zeitnutzungsstudien aus verschiedenen Ländern zusammenführt. Die Datenbank, die dabei entstanden ist, dokumentiert aktuell den Verlauf von mehr als 1,5 Millionen Tagen von Menschen in 30 Ländern, darunter Korea, Südafrika, Kanada und Deutschland. In vielen Punkten, so stellte sich heraus, sind die Beobachtungen bei Briten und Deutschen durchaus vergleichbar.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

GESUNDHEIT

Die Geräusche des Körpers

Manche Menschen werden aggressiv, wenn andere essen oder laut atmen. Woher die Geräuschempfindlichkeit kommt und was man dagegen tun kann.

LEBEN

Emotional durchlässig

In bewegten Zeiten wie diesen sind wir dünnhäutiger als sonst. Wie grenzen wir uns von Gefühlsturbulenzen ab – und bleiben gerade dadurch zugewandt?

BEZIEHUNG

Liebe ich einen Narzissten?

Buchbesprechung: Bärbel Wardetzki zeigt Wege aus der narzisstischen Beziehungsfalle.

MEISTGELESEN

1 GESUNDHEIT

Die Psychotherapie lernt fühlen

Lange wurden Gefühle in der Psychotherapie wenig beachtet. Jetzt rücken neue Ansätze unseren Umgang mit Emotionen in den Fokus der Therapie.

2 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

3 GESUNDHEIT

High dank Placebo

Einen Rausch wie nach dem Konsum halluzinogener Drogen kann man auch mit Placebo erleben – wenn die Umgebung stimmt.