

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Wenn die Tage kürzer werden

Mit dem Alter ändert sich unser Zeitempfinden. Das könnte an den Nervenzellen liegen.

VON THOMAS SAUM-ALDEHOFF

 12. JUN 2019

Warum haben wir mit fortschreitendem Alter das Gefühl, dass uns die Zeit davonläuft? Und wieso haben wir vieles, was wir in unserer Jugend erlebten, noch so deutlich vor Augen, während die Erlebnisse aus späteren Jahren viel weniger Raum in unserem Gedächtnis einnehmen? Die gängige Antwort lautet: weil für uns früher noch alles neu und damit erinnerenswert war, bevor das Leben dann mehr und mehr zur Routine wurde. Die subjektive Zeitverzerrung könnte aber noch eine andere, nämlich eine physiologische Erklärung haben, die jetzt der Ingenieurwissenschaftler Adrian Bejan von der *Duke University* ins Spiel gebracht hat: Wenn Nervenzellen reifen, dann werden ihre Verbindungsstränge immer länger und komplexer. Später machen sich dann auch noch Abnutzungserscheinungen bemerkbar. Beides bewirkt, dass Nervensignale immer länger bis zu ihrem Zielort brauchen. Das

wiederum hat zur Folge, dass der Takt der inneren Vorstellungsbilder, die das Gehirn bei der Wahrnehmung produziert, immer schwerfälliger wird – ablesbar etwa daran, dass bei Kindern die Pupillen viel rascher hin und her hüpfen als bei Älteren. In jungen Jahren sammeln wir pro Tag also viel mehr mentale Bilder, und deren Menge könnte für das Gehirn eine Art Maßeinheit für die verstrichene Zeit sein. Vielleicht erscheinen uns also auch deshalb in der Jugend die Erlebnisse viel dichter als im Alter.

[DOI: 10.1017/S1062798718000741](https://doi.org/10.1017/S1062798718000741)

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomane. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Empathie

Empathie gilt als erstrebenswert – aber zu viel davon kann schaden. Doch was genau bedeutet Empathie, wie kann man sie messen und verbessern?

2 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

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