

PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten




LEBEN

Mehr Zeit durch Abwechslung

Zeitforscher Marc Wittmann erklärt, warum für uns die Zeit mal langsam, mal schneller vergeht – und wie wir mehr Zeit für uns gewinnen können.

VON ANNE OTTO

 01. SEP 2014

PSYCHOLOGIE HEUTE Herr Wittmann, wenn es ums persönliche Zeitempfinden geht, hört man oft, dass die Zeit gefühlt immer schneller vergeht, wenn man älter wird. Ist da etwas dran?

MARC WITTMANN Obwohl dieses Phänomen die Menschen stark beschäftigt, wusste man jahrelang überhaupt nicht, ob es wirklich existiert. Zusammen mit einer Kollegin habe ich deshalb vor einigen Jahren 500 Menschen aller Altersgruppen deutschlandweit gefragt: „Wie schnell vergeht die Zeit für Sie?“ Die Ergebnisse waren überraschend: Erstens kannte wirklich fast jeder das Gefühl, dass die Zeit sich mit den Jahren immer stärker beschleunigt. Zweitens war auch dem Zeitraum, in dem diese Beschleunigung wahrgenommen wurde, bei allen ähnlich: Es sind immer die letzten zehn Jahre, die schnell vergangen zu sein scheinen, noch mal schneller als die zehn Jahre davor. Erst mit 60 Jahren

kommt diese Dynamik zum Stillstand. Von da an bleibt die gefühlte Geschwindigkeit, in der Zeit vergeht, etwa gleich. Studien aus Holland, Japan, Neuseeland und anderen Industrienationen bestätigen mittlerweile diese Ergebnisse.

PH Aber woran liegt es denn, dass die Zeit scheinbar so schnell vergeht, wenn man älter wird?

WITTMANN Das wird seit langem diskutiert. Schon Thomas Mann hat in einem Diskurs über die Zeit in seinem Roman *Der Zauberberg* darüber nachgedacht: Es sind letztlich unsere Gedächtnisinhalte, die das Zeitgefühl im Rückblick prägen. Je mehr man erlebt, je mehr Abwechslung eine Lebensphase bietet, desto mehr Eindrücke speichert das Gedächtnis – und desto länger erscheint die jeweilige Zeitspanne im Nachhinein. Auch die emotionale Beteiligung spielt eine Rolle: Je stärker die Gefühle, desto tiefer speichern wir Erinnerungen, desto länger kommt einem wiederum der Zeitraum vor. Krisen- und Umbruchzeiten scheinen daher im Rückblick oft lang und intensiv gewesen zu sein. Denkt man dagegen an Lebensphasen zurück, die in ruhigen und routinierten Bahnen verliefen, in denen man morgens zur Arbeit ging, abends zurückkam und vor dem Fernseher entspannte, scheinen die Monate, manchmal sogar die Jahre im Rückblick quasi verflogen zu sein.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

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

Menschen verstehen wie die Profis

Fünf Psychotherapeuten beschreiben Techniken und Haltungen, um andere Menschen besser zu verstehen. Und sie erklären, wie wir sie nutzen können.

BEZIEHUNG

Wenn er nicht so ist, wie sie ihn braucht

Warum der Versuch, Intimität herzustellen, manchmal das Gegenteil bewirkt, zeigt Paartherapeutin Angelika Eck.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Menschen verstehen wie die Profis

Fünf Psychotherapeuten beschreiben Techniken und Haltungen, um andere Menschen besser zu verstehen. Und sie erklären, wie wir sie nutzen können.

2 LEBEN

Welche Lebensereignisse machen einsam, Frau Bückner?

Susanne Bückner forscht zur Einsamkeit und erklärt im Interview, in welchen Lebensabschnitten sie besonders wahrscheinlich droht.

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

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