

Warum die Zeit manchmal schleicht und manchmal rast

Dr. Isabell Winkler erforscht das subjektive Zeitempfinden von
Menschen – mit erstaunlichen Ergebnissen

Mitteilung: Technische Universität Chemnitz

Wer kennt das nicht: Wenn wir warten, scheint die Zeit nicht zu vergehen, verbringen wir aber etwa einen schönen Urlaub, vergeht die Zeit scheinbar rasend schnell. Wie kann das sein? Dr. Isabell Winkler, Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Professur für Forschungsmethodik und Evaluation des Instituts für Psychologie der Technischen Universität Chemnitz, geht dieser Fragen in ihrem aktuellen Forschungsprojekt nach. Sie untersucht das subjektive Zeitempfinden. Ziel ihrer Studie ist vor allem, die Einflussfaktoren auf unser Zeitempfinden zu untersuchen. Mit ihrer Studie können altbekannte Phänomene erklärt werden; beispielsweise warum der Rückweg scheinbar kürzer als der Hinweg ist oder warum die Zeit schneller zu vergehen scheint, je älter man wird.

Angeborenes Zeitempfinden

„Die Neuropsychologische Forschung zeigt, dass es mehrere Bereiche im Gehirn gibt, die über Schleifensysteme vernetzt sind und die verantwortlich für das Zeitempfinden sind“, erklärt Isabell Winkler. „Auch Tiere und kleine Kinder können bereits Unterschiede in der Dauer von Reizen wahrnehmen. Daher kann man davon ausgehen, dass die Wahrnehmung von Zeit angeboren ist. Was jedoch eine lange beziehungsweise kurze Dauer bedeutet, muss gelernt werden, wie Zählen oder die Uhr lesen.“

Faktoren des subjektiven Zeitempfindens

Es gibt Faktoren, die die Zeitwahrnehmung beeinflussen und damit auch verfälschen können. Beispielsweise Ablenkung, emotionale Aktivierung oder körperliche Anstrengung. Winkler: „Wenn Menschen warten müssen und sich dabei nicht ablenken können, kommt ihnen die Zeit meist ziemlich lang vor. Oft sind diese Schätzungen dann auch genauer, weil man sich auf die verstreichende Zeit konzentriert und diese besser wahrnehmen kann. Lenke man sich ab – etwa durch das Internet, Videos schauen oder Musik hören – scheint die Zeit schneller zu vergehen.“ Die tatsächliche Dauer würde tendenziell unterschätzt, weiß Winkler. Besonders wenn rückblickend über bereits längere vergangene Zeitspannen geurteilt werden sollte, kämen weitere Faktoren hinzu. Es sei beispielsweise wichtig, welche Ereignisse in Erinnerung geblieben seien beziehungsweise wie routiniert die Handlungen waren.

Warum die Zeit als Erwachsener so schnell vergeht

Handlungsroutinen seien auch ein wichtiger Hinweis auf die Frage, warum die Zeit als Kind scheinbar viel langsamer vergeht als im Erwachsenenalter. Anhand dieses Phänomens untersuchte die Wissenschaftliche Mitarbeiterin unter anderem die Einflussfaktoren des Zeitempfindens. „In der Forschungsliteratur gibt es eine Reihe von Theorien zu diesem Alterseffekt, also dem Umstand, dass die Zeit im zunehmenden Alter schneller vergeht. Aber die Ergebnisse der jeweiligen Studien waren nicht schlüssig und sogar etwas paradox“, so Winkler. „Der Effekt trat nur dann auf, wenn die Geschwindigkeit des Zeitvergehens für vergangene Lebensperioden beurteilt wurde. In der Regel wurde jedoch kein Unterschied festgestellt, wenn das Zeitempfinden in der aktuellen Lebensperiode zwischen Teilnehmern verschiedener Altersgruppen verglichen wurde.“ Damit handele es sich also nicht um einen tatsächlichen Wahrnehmungsunterschied, der vom Alter abhängt, sondern um ein Gedächtnisphänomen beziehungsweise einen Erinnerungseffekt. Der Alterseffekt der Zeitwahrnehmung entstehe somit beim Vergleich des rekonstruierten Zeitempfindens zwischen den verschiedenen Lebensperioden eines Menschen. Um diese Widersprüchlichkeit der Ergebnisse aufzulösen, setzte sich die Arbeitsgruppe zwei Ziele: Zum einen überprüften sie, ob ein Vergleichskontext notwendig sei, damit der Alterseffekt auftritt, also ein Vergleich des Zeitempfindens der Gegenwart mit der Wahrnehmung in früheren Lebensperioden. Zum anderen verfolgten sie das Ziel, mögliche Ursachen für den Alterseffekt zu untersuchen. Hierfür wurden mehr als 500 Menschen im Alter von 20 bis 80 Jahren nach ihrem Zeitempfinden in der aktuellen und früheren Lebensperioden befragt. Das Ergebnis: Übereinstimmend mit früheren Ergebnissen wurde ein deutlicher Alterseffekt erzielt, wenn die Teilnehmerinnen und Teilnehmer verschiedene Lebensperioden retrospektiv verglichen haben.

Zeitfresser: Handlungsroutinen

Zeitforscherin Winkler erklärt den Effekt: „Wichtige Erklärungsfaktoren dafür sind die im Laufe des Lebens zunehmenden Handlungsroutinen und damit einhergehend das Erfahren immer weniger Lebensereignisse, die man zum ersten Mal erlebt. Retrospektiv rekonstruieren wir die Dauer von Zeitspannen auf Basis erinnelter Ereignisse in einem vergangenen Zeitabschnitt. Je mehr unterschiedliche Ereignisse erinnert werden, desto länger wird ein Zeitabschnitt geschätzt. Zunehmende Routinen führen zu weniger intensiv und bewusst erlebten Ereignissen oder Handlungen. Damit werden in derselben Zeitspanne weniger unterschiedliche Ereignisse beziehungsweise Elemente einer Handlung erinnert und die Dauer wird als kürzer wahrgenommen.“ Daher stelle sich rückblickend der Eindruck ein, die Zeit müsse schneller vergangen sein, obwohl sich dies in der entsprechenden Situation nicht so anfühlen muss. Kinder etwa erlebten natürlicherweise mehr Dinge zum ersten Mal und nehmen diese dadurch vermutlich intensiver und detailreicher wahr. Aufgrund dessen könne das Erlebte besser und facettenreicher erinnert werden, wodurch eine längere Zeitspanne rekonstruiert und die Zeit daher auch als länger dauernd erlebt würde.

Stress und Zeitdruck beschleunigen Zeitempfinden

Stress und Zeitdruck im Erwachsenenalter würden zusätzlich bewirken, dass Handlungen und Ereignisse weniger bewusst, detailreich und damit weniger achtsam erlebt werden können. Winkler: „Meist müssen mehrere Dinge gleichzeitig erledigt werden und man kann sich nicht die Zeit nehmen, sich auf Einzelheiten zu konzentrieren. Rückblickend werden dann meist weniger Elemente des Erlebten erinnert und die Zeitspanne als kürzer wahrgenommen.“ Demnach lassen Stress und Druck die Zeit rückblickend schneller vergehen. Sogar in der Situation, in der dieser Stress empfunden wurde, würde der Zeitverlauf als zügiger erlebt werden, da die Wahrnehmung einer Person in Stresssituationen stark von der Zeit abgelenkt werden würden.

Zeitwahrnehmung und Digitalisierung: vermutlich zusammenhängend

Ob die Zeitwahrnehmung sich durch die Digitalisierung und die damit zusammenhängende ständige Erreichbarkeit verändert habe, könne Winkler nicht genau sagen. Sie vermutet es aber. „Es gibt durch die Digitalisierung potentiell mehr Ablenkung und im Gegenzug kaum noch Wartezeiten, die zur Entschleunigung und zur Achtsamkeit zwingen.“ Die Zeit könne daher durchaus als schneller vergehend erlebt werden sowohl auf Künftiges als auch Vergangenes bezogen. Ein Trend hin zu reflektierter Gegensteuerung sei bereits erkennbar. Zum Beispiel in Form von Achtsamkeitskursen oder Meditation. Um das „Beste“ aus seiner Zeit rauszuholen, rät Isabell Winkler, seine Zeit achtsamer zu verbringen. „Wann immer es der Alltag zulässt, könnte man Routinen durchbrechen und sich positive, bleibende Erinnerungen schaffen“. Hilfreich sei vor allem, bewusst neue Dinge zum ersten Mal auszuprobieren.

Was tun bei langweiligen Vorlesungen?

Doch was kann getan werden, wenn die Zeit in der Vorlesung mal wieder nicht vorbeigehen will? Winkler: „Aus hedonistischer Sicht könnte man die Zeit in langweiligen Vorlesungen beschleunigen, indem man sich ablenkt. Sinnvoller ist es jedoch, aktiv mitzuarbeiten. Also Fragen stellen oder mitschreiben. Bringt das alles nichts, kann man sich auf sich und seine Umgebung konzentrieren und versuchen, alles achtsam zu erleben, also den eigenen Körper, den Atem oder auch die anderen Zuhörenden und den Vortragenden.“ Welchen Einfluss das auf das subjektive Zeitempfinden hat, wird jeder selbst erleben.

Hintergrund: Die Schwierigkeit von Vergleichsstudien

Vergleichsstudien zur Auswirkung der zunehmenden globalen Digitalisierung auf das subjektive Zeitempfinden sind kaum möglich, weiß die Expertin. Denn der Einfluss von Digitalisierung ist im Alltag nur schwer realistisch manipulierbar. Personen müssten zufällig in Situationen mit hoher und niedriger Digitalisierung gebracht werden können, um den

Einfluss auf das Zeitempfinden vergleichend untersuchen zu können. So eine Art der Manipulation wäre im Labor jedoch kaum umsetzbar, da Digitalisierung alle Lebensbereiche eines Menschen über eine sehr lange Zeit beeinflusst. Würden Menschen untersucht werden, die freiwillig in einer kaum digitalisierten Welt leben, bliebe die Frage, ob diese Personen über spezielle Charakteristiken verfügen, wodurch sie wiederum nicht mit anderen Menschen vergleichbar sind. Isabell Winkler vermutet, dass viele Menschen einen möglichen Zusammenhang zwischen der fortschreitenden Digitalisierung und dem Zeitempfinden bemerken und dagegen steuern.

PM v. 23.7.2018

Matthias Fejes

Pressestelle und Crossmedia-Redaktion

Technische Universität Chemnitz

Quelle: www.tu-chemnitz.de