

DIE ZEIT FLIEHT...



Ihr Leben vergeht wie im
ZEITRAFFER? Wir erklären, warum
das so ist. Und wie Sie es wieder ein
wenig VERLANGSAMEN können



FOTO: GETTY IMAGES



Jeden Tag, jeden Monat, jedes Jahr das Gleiche. Wir schauen auf die Uhr, den Kalender und fragen uns: Wo ist bloß die Zeit geblieben? Der Geburtstag? War doch gerade erst. Der letzte Zahnarztbesuch ist auch noch kein Jahr her! Und Weihnachten kann unmöglich schon wieder vor der Tür stehen! Die Zeit scheint mit jedem Lebensjahr, aber auch durch unsere prall gefüllten To-do-Listen immer schneller zu vergehen. Ohne dass wir sie bemerken, geschweige denn bewusst genießen, verstreichen die Tage und Wochen.

ZEITWAHRNEHMUNG

Überhaupt ist das Zeitempfinden eine ziemlich launische Sache. Weil Zeit sich so unterschiedlich und ja, auch unfair verhält: Die lange Autofahrt nach Spanien erscheint endlos (Ursache ist schlicht Langeweile). Der Urlaub selbst verfliegt in Lichtgeschwindigkeit. Und im Rückblick erinnern wir uns dann nur noch an die intensivsten Momente des Sommers – angenehme wie unangenehme. Einer, der sich mit diesen Problemen auskennt, ist Dr. Marc Wittmann vom Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene in Freiburg. Den Eindruck der immer schneller dahinfliegenden Jahre erklärt der Psychologe so: „Die Anzahl der im Gedächtnis behaltenen Ereignisse sowie die Anzahl der erlebten Veränderungen während eines Zeitraumes bestimmen dessen subjektive Dauer.“ Je mehr wir also erleben, je mehr Neues wir tun, desto länger scheint

uns der damit verbrachte Zeitraum. Und genau deshalb nimmt die Geschwindigkeit mit zunehmendem Alter zu. Je jünger wir sind, desto mehr hochemotionale, mehr neue Dinge erleben wir. Sie gliedern das Leben, sind die Zäsuren, die Zeit langsamer vergehen lassen. Werden wir älter, wird das Leben immer mehr zur Routine – die Zeit vergeht schneller. Jede Woche ist die Wiederholung der Vorwoche. Es fehlen die Höhepunkte, Neuigkeiten, an die sich unser Gedächtnis erinnern könnte. Erleben wir einen Zeitraum voller Routinetätigkeiten, raffen wir ihn im Nachhinein zusammen. Auch dieses Phänomen verdeutlicht Dr. Wittmann am Beispiel Urlaub: Die ersten Tage sind neu und aufregend. Abends hat man das Gefühl, der Tag war lang und ereignisreich. Die letzten Tage verfliegen, denn wir haben Routinen etabliert: mittags der Rosé in der Strandbar, abends der Spaziergang am Strand.

INTENSIVER LEBEN

Die gute Nachricht: Wir können unser Zeitempfinden überlisten, die gefühlte Zeit verlangsamen. Entschleunigen bringt dabei gar nichts, eher das Gegenteil. Besser: den Alltag mit besonderen Erlebnissen, mit ersten Malen anreichern! Im Kleinen genügt es schon, mit Routinen zu brechen, das fördert die Achtsamkeit. Stehen Sie zu einer anderen Uhrzeit auf. Nehmen Sie einen fremden Weg zur Arbeit. Speisen Sie nicht beim Lieblingsitaliener, sondern in einem unbekannten Restaurant. Hauptsache anders. Hauptsache neu. Und planen Sie auch große Abenteuer ein! Einen tollen Sport erlernen, einen Berg besteigen, echte Reisen ... Vielleicht lässt sich Ihre Zeit dann in Zukunft etwas mehr, nun ja, Zeit. NEELE KEHRER/STEFANIE LEHMBERG

Mehr zum Thema Zeitwahrnehmung: „Gefühlte Zeit: Kleine Psychologie des Zeitempfindens“ von Marc Wittmann, Verlag C. H. Beck, um 13 €