

## News Oktober 2015

### Wie die Zeit vergeht



#### Gefühlt vergeht die Zeit im Laufe des Lebens immer schneller!

Warum?

Anhalten können wir die Zeit nicht, etwas verlangsamen aber schon.

Wie schnell eine Woche vergeht.... Bald ist schon wieder Weihnachten? Kaum versieht man sich, schon ist ein Monat, wieder ein Jahr vergangen. Die Zeit scheint immer rasanter zu vergehen, je älter man wird. Was, schon wieder Geburtstag? Klassentreffen, weil das Abi 20 Jahre her ist?

Psychologen haben in einer Studie etwas herausgefunden, was dabei hilft, das Phänomen zu erklären. Sie fragten 500 Teilnehmer zwischen 14 und 94 Jahren unter anderem, wie schnell die letzten zehn Jahre ihrem Empfinden nach vergangen waren. Für Teenager war diese Zeitspanne langsam verstrichen, für junge Erwachsene schneller, für ältere noch schneller.

Die Wissenschaftler legten den Teilnehmern weitere Aussagen vor: „Ich fühle mich oft unter Zeitdruck“, „Ich habe oft nicht genug Zeit, mich um wichtige Dinge zu kümmern“ oder auch „Ich habe viel Zeit“. Die Probanden zwischen 20 und 59 stimmten öfter den Sätzen zu, die mit Zeitdruck verbunden sind. Kein Wunder, in diesem Alter sind die meisten Menschen mit Beruf und Familie ziemlich eingespannt.

**GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN**

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover MOBIL 0172 - 3686081  
MAIL [info@ok-personaltraining.de](mailto:info@ok-personaltraining.de) | [www.ok-personaltraining.de](http://www.ok-personaltraining.de)

## News Oktober 2015

### Wie die Zeit vergeht

Unsere Wahrnehmung ist paradox: Gerade dann, wenn man wenig erlebt hat, fühlt es sich im Nachhinein so an, als sei die Zeit besonders schnell vergangen. Ein eintöniger Arbeitstag, an dem man nur Bürokrat erledigt, durch Schwafel-Konferenzen wabert und in Warteschleifen festhängt, scheint manchmal ewig zu dauern. Am Abend wundert man sich trotzdem, was man eigentlich all die Stunden über gemacht hat. „Ich bin überzeugt davon, dass das Gedächtnis die Zeitwahrnehmung maßgeblich bestimmt“, sagt Marc Wittmann vom Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene in Freiburg.

Wittmann leitete die Studie zur Zeitwahrnehmung mit zunehmendem Alter. „Erlebt man wenig Neues, Aufregendes, bleiben auch weniger Erinnerungen, und im Rückblick erscheint die Zeitspanne kürzer.“ In seinem Buch Gefühlte Zeit vergleicht Wittmann das Leben mit einem Urlaub: Am Anfang erkundet man die neue Umgebung, entdeckt unbekannte Düfte, Gerichte und Landschaften. Die Zeit scheint sich weit zu dehnen. Doch nach ein paar Tagen wird das Neue zur Gewohnheit, man schaut nach dem Aufstehen immer auf die gleichen Berge, kehrt jeden Mittag im selben Restaurant ein und plauscht abends noch ein wenig im Meer. Und plötzlich ist der Urlaub viel zu früh vorbei.

Im Leben bleiben die vielen ersten Male, die man in der Jugend erlebt, deutlich in Erinnerung: der erste Kuss, die erste Party, die erste eigene Wohnung. Zwanzig Jahre jeden Morgen in dasselbe Büro und jeden Abend vor den Fernseher im selben Wohnzimmer, dann vergeht die Zeit wie im Flug. Je älter Menschen werden, desto weniger offen sind sie tendenziell für Neues, wie aus der Entwicklungspsychologie bekannt ist.

Doch je mehr Neues und Emotionales man erlebt, desto mehr prägt sich im Gedächtnis ein – und desto länger wirkt ein Zeitraum im Nachhinein. Das bedeutet auch: Jeder kann die gefühlte Zeit abbremsen, wenn er wieder mehr erste Male erlebt. Im Ruhestand scheint das sogar von selbst zu gelingen: Die Studie von Wittmann ergab nämlich, dass Menschen über 60 nicht mehr so stark das Gefühl haben, die Jahre rasten nur so vorbei. In diesem Alter scheint sich das Leben zu entschleunigen. Aber so lange muss man ja nicht warten.

Quelle: Artikel im ZEIT Wissen-Heft Nummer 5/2014

Auszüge/Zitate aus Artikel:

ZEIT Wissen Nr. 5/2014, 19. August 2014