Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2015)
Heft: 4

Artikel: "Routine bestimmt das Gefühl des Zeitverlaufs"
Autor: Bösiger, Robert / Wittmann, Marc
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-818683

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 06.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

«Auch Casanova wird eingeholt von der Routine»: Marc Wittmann, Zeitforscher.

ZEITFORSCHUNG Ist es tatsächlich so, dass uns die Zeit davonrennt? Oder haben wir nicht einfach, je älter wir werden, je mehr das Gefühl, die Zeit vergehe rascher? Der Zeitforscher Marc Wittmann befasst sich mit solchen Fragen.

«Routine bestimmt das Gefühl des Zeitverlaufs»

Interview und Foto **ROBERT BÖSIGER**

Die Zeit, Herr Wittmann, ist ja etwas Komisches: Man kann sie nicht sehen und nicht hören. Und anfassen und riechen kann man sie auch nicht. Haben Sie Mühe mit diesem Umstand?

Häufig merkt man die Zeit im Alltag nicht. Doch dann gibts wieder Momente, wo sie sich ganz intensiv zeigt. Dann ist es eine unmittelbare Wahrnehmung. Erstaunlich ist, dass man von der Zeitwahrnehmung spricht, obwohl es kein Sinnesorgan dafür gibt, um Zeit wahrzunehmen. Es gibt auch keine Gehirnregion, die nur für die Zeit zuständig wäre. Und trotzdem erleben wir die Zeit, ganz unmittelbar und direkt. Das erscheint uns als Rätsel.

Irgendwo habe ich gelesen, unser Gehirn frage sich alle drei Sekunden: Was gibts Neues in der Welt? Ist dem so?

Ja, das stimmt. Es handelt sich um einen impliziten Mechanismus. Wenn ich jetzt rede, rede ich immer in 3-Sekunden-Einheiten – und Sie verstehen das ebenso in diesen Abschnitten. Man kann dies auch messen. Und es gibt viele Verhaltensweisen, die nach diesem 3-Sekunden-Takt ablaufen. Beispiel Händeschütteln: Wenn ich länger als drei Sekunden Ihre Hände schütteln würde, würden Sie es vermutlich als unangenehm empfinden. Da gibt es viele Beispiele, die diese 3-Sekunden-Einheiten aufzeigen. Es handelt sich im Prinzip um ein zeitliches Verarbeiten der Umwelt. Aber wenn wir von Zeitwahrnehmung sprechen, so meinen wir häufig das Gefühl von «Oh, ein langweiliger Sonntagnachmittag»...

ZUR PERSON

Marc Wittmann, 49, ist Neuropsychologe und Zeitforscher am Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene in Freiburg, Deutschland. Er hat in Fribourg (Schweiz) Psychologie und Philosophie studiert. Seit seinen Studienjahren forscht er am Phänomen der subjektiven Zeit. Er hat am Institut für Medizinische Psychologie der Universität München promoviert und habilitiert. Zwischen 2004 und 2009 forschte er an der Universität von Kalifornien in San Diego. Seit 2009 arbeitet er in Freiburg am Thema «Zeit».

Es gibt also eine Art Zeitgefühl. Aber wie entsteht so was?

Das kommt über das Körpergefühl, überhaupt über das Gefühl für uns selbst. Auf der Ebene des Gehirns hängt das Gefühl von Zeitdauer mit einer ganz speziellen Hirnstruktur zusammen, wie meine Forschung hat zeigen können. Diese Struktur hat den schönen Namen Insula. Diese Insula (lateinisch für Insel) ist zunächst einmal zuständig für die Körperwahrnehmung. Wenn wir Hunger haben, wenn es uns juckt, wenn wir frieren, Schmerzen verspüren, wenn wir aufgeregt sind. Wir sprechen von der inneren Körperwahrnehmung. Nun zeigt sich, dass die Insula auch für die Zeitwahrnehmung zuständig ist. Deshalb steht für mich fest: Wir kommen zu unserem Zeitgefühl über unser Körpergefühl. Nehmen wir die Wartesituation: Es passiert nichts, und wir spüren uns und unsere Körperlichkeit besonders. Dann spüren wir auch die Zeit besonders.

Diese gefühlte Zeit muss aber nicht deckungsgleich sein mit der messbaren, oder?

Ich brauche beim Warten überhaupt keine Uhr, um die Zeit zu spüren. Ich spüre mich ganz stark und intensiv, und deswegen spüre ich auch die Zeit – weil ich das Gefühl habe, sie vergeht nur ganz langsam.

Viele von uns haben das Gefühl – einige behaupten es sogar: Die Zeit läuft immer schneller! Kennen Sie dieses Gefühl auch?

Das ist das Zeitgefühl vieler Menschen in den Industrienationen.

Viele lamentieren über die Zeit, die immer schneller dahinfliegt. Gleichzeitig wüssten sie ja, dass man gar nichts dagegen tun kann. Ich gehöre auch dazu.

Das stimmt, die meisten von uns gehören zu denen, die finden: Was, der Tag ist schon wieder um? Huch, schon wieder eine Woche rum ... Hier kommt das Gedächtnis ins Spiel: In der Rückschau über Stunden, den Tag, längere Momente, ja das ganze Leben spielt das Gedächtnis eine Rolle. Je mehr und je intensiver ich mich an Dinge erinnern kann, desto länger kommt mir die Zeit vor. Die zwei Wochen, die ich kürzlich in Italien in den Ferien war, waren unglaublich lange. Alles war fremd und aufregend, jeden Tag haben wir Neues entdeckt.

Aber die letzten Tage der Ferien vergehen dann wieder im Nu ...

Das ist der typische Urlaubseffekt: Man gewöhnt sich an etwas, und schon werden die gefühlten Zeitintervalle wieder kürzer.

«Je mehr und je intensiver ich mich an Dinge erinnern kann, desto länger kommt mir die Zeit vor.»

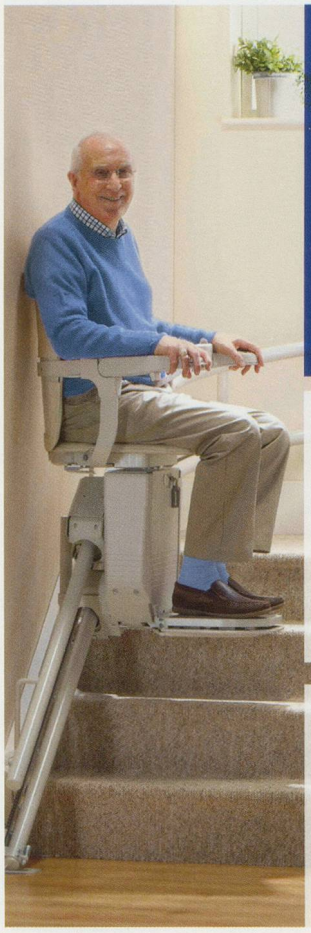
Sie haben die Erinnerungen erwähnt. Helfen diese uns, die Zeit quasi anzubinden, zu konservieren? Und wenn wir realisieren, dass die Zeit halt schon weit weg ist, fallen wir in ein Loch ...

Genau. Je mehr die Erinnerung vorhanden ist, je emotional gefärbter sie ist und je abwechslungsreicher, desto stärker bleibt sie mir im Gedächtnis hängen. Und desto länger kommt mir subjektiv dieser Zeitraum vor.

Und wenn die Erinnerungen verblassen oder wegfallen?

Wir machen immer dasselbe: Wir gehen morgens zur Arbeit, kommen abends nach Hause, am nächsten Tag gehen wir wieder zur Arbeit. Routine des Alltagslebens ist Routine des Immergleichen. Gefühlte

>>



BLEIBEN SIE MOBIL! MIT UNS.

Die HERAG AG, ein Schweizer Familienunternehmen, verhilft seinen Kunden seit 30 Jahren zu mehr Unabhängigkeit, Sicherheit und Komfort.
Mit perfektem Service.

Sitzlifte. Plattformlifte. Hebebühnen.

HERAG

HERAG AG, Treppenlifte
Tramstrasse 46, 8707 Uetikon am See
info@herag.ch, www.herag.ch

8707 Uetikon: 044 920 05 04

Senden Sie mir ihre Gratisinformationen

Name
Vorname
Strasse
PLZ/Ort
Telefon

Badewannen-Lifte

Das Original vom
WANNENLIFT-SPEZIALISTEN

- Mietkauf zinslos möglich
- Auch mit Akkubetrieb
- Schnelle und saubere Installation
- Alle Funktionsteile aus Edelstahl

Endlich wieder Freude beim Baden!

Prospekte anfordern (gebührenfrei)
✆ 0800-80 8018

iDuMo Postfach · CH-5642 Mühlau · www.idumo.ch

Sicher ein- und aussteigen!

Wir bauen in Ihre **bestehende(!)** Badewanne eine Tür ein.
Absolut wasserdicht!
Nur 1 Arbeitstag, kein Schmutz!

Magic Bad®

7 Jahre Erfahrung, über 5'000 eingebaute Türen!

www.Badewannentüre.ch
Auskunft und Beratung **Tel: 076-424 40 60**

Rotkreuz-Notruf

Meine Mutter will ihre Unabhängigkeit, ich ihre Sicherheit. Die Lösung: Der Rotkreuz-Notruf. Im Notfall wird schnell geholfen. Ich bin beruhigt – und sie kann weiterhin zuhause wohnen.

Informationen unter Telefon 044 388 25 35

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Zürich

>>

Lebenszeit verinnt. Weil ich nichts Besonderes in Erinnerung abspeichere beim immer gleichen Alltag, ist die Zeit im Nachhinein verschwunden.

Je älter wir werden, desto mehr hat man das Gefühl, die Jahre vergingen im Flug. Hat das damit zu tun, dass wir wissen, dass unsere Lebenszeit mit jedem Tag kürzer wird? Oder anders: dass das Ende, der Tod, mit jedem vergangenen Tag näher rückt?

Es gibt verschiedene Erklärungsansätze. Es gibt auch Hinweise, aber nur vereinzelt, dass man sagen könnte: Die Perspektive auf den näher rückenden Tod verkürzt die Zeitintervalle. Ich aber meine: Der Haupteffekt, der eine Rolle spielt, ist tatsächlich wieder die angesprochene Routine und damit verbunden der Gedächtniseffekt. In der Jugend und im frühen Erwachsenenalter ist ja auch alles neu: der erste Kuss, das erste Bier, das erste Mal ohne die Eltern in die Ferien, die eigene Wohnung und, und, und. Und später kommt die Gewohnheit, die Routine wieder herein, die das Gefühl des Zeitverlaufs bestimmt.

Was können wir tun, um diesem Routinegefühl zu entkommen und wieder mehr Spannung aufzubauen? Bleibt einem in dieser Situation nichts anderes übrig, als zum Beispiel den Job, die Wohnung, den Partner zu wechseln?

Da wären wir bei den heiklen Tipps ... Zudem: auch Casanova wird trotzdem einen ganz schnellen Zeitverlauf spüren. Denn er wird trotz Partnerwechsel immer die gleichen Witze erzählen, seine neuen Flammen an denselben Ort ausführen, sogar die gleichen Fehler machen. Kurz: Auch Casanova wird eingeholt von der Routine.

Was kann man denn tun, damit die gefühlte Zeit nicht so rasch verfliesst?

Zunächst: die Handlungsroutine im Sinne einer Expertise hat einen grossen Wert. Sie möchten nicht von einem Chirurgen operiert werden, der die Operation zum ersten Mal macht. Aber wenn es um Erlebnisroutine geht, da verschwindet die Zeit allzu rasch, wenn wir eine zu grosse Eintönigkeit im Leben haben. Man könnte sich immer wieder neu positionieren im Leben, offen sein für neue Erfahrungen, neue Menschen.

Haben Sie für sich eine Strategie, um diesem Beschleunigungsmechanismus zu entkommen?

Ich habe in der akademischen Welt insofern das Glück, dass ich oft meinen Wohnort habe wechseln müssen, wenn eine Anstellung an einer Universität einfach auslief. Gleichzeitig gibt es in meinem Arbeitsumfeld inhaltlich gesehen immer wieder Neuerungen. Daher ist die Routine für mich relativ.

Man sagt, liest und hört oft: Alles halb so schlimm, wenn wir im Hier und Jetzt leben, statt uns primär an der Zukunft zu orientieren.

Was die Zukunftsorientierung mit sich bringt, ist tatsächlich ein Zeitverlust. Wenn man immer auf die Zukunft ausgerichtet ist, vergisst man gerne, jetzt zu leben und zu erleben. Das intensive Erleben im Hier und Jetzt generiert mir ja die Gedächtnisinhalte, die die Zeit ausmachen. Bin ich aber nur auf die Zukunft ausgerichtet, beim Abarbeiten von Terminen oder einer sorgenvollen Erwartung, so bleiben rückblickend betrachtet weniger Gedächtnisinhalte, die sich über ein intensives Erleben aufbauen, mit Auswirkung auf die subjektive Zeit.

«Wenn man immer auf die Zukunft ausgerichtet ist, vergisst man gerne, jetzt zu leben und erleben.»

Ist Achtsamkeit das Allerweltsheilmittel?

Es ist interessant zu sehen, dass immer mehr Menschen Meditation machen und Yoga. In der Hoffnung, dass die Zeit dann nicht mehr immer rascher entschwindet. Theoretisch bedeutet die Fähigkeit zu mehr Achtsamkeit im Alltag, dass alles, was ich tue und wahrnehme, bewusster und intensiver ist. Das generiert mehr Erinnerung – und die Zeit vergeht subjektiv langsamer.

Kann ein solches achtsames Verhalten nicht auch wieder zur Routine werden, der Effekt letztlich wieder verpuffen?

Wenn ich achtsam lebe, dann durchbreche ich die Routine.

Wie gehen Sie um mit diesem Spannungsfeld? Haben Sie eine Strategie, wie das Zeitempfinden besonders erträglich ist?

Wir machen hier im Institut nun auch Meditationsforschung. Wir testen also, wie die Meditation das Zeitempfinden beeinflusst. Ich selber bin jetzt nicht der besonders geübte Meditierende. Aber ich versuche schon, im Alltag hie und da eine kleine Auszeit zu nehmen, mich zu entschleunigen, indem ich mal fünf Minuten nichts tue. Es ist eben so: Ich kenne mich theoretisch gut aus, in der Praxis aber erfahre ich durchaus, dass mir die Zeit oft davonrennt und ich die Dinge nicht so intensiv erlebe.

In diesem Zusammenhang erinnere ich mich an einen Mönch, der sehr erfahren war, der über Jahre zehn Stunden pro Tag meditiert hat. Selbst er hatte das Gefühl, dass die Zeit immer rascher verfliesse. ■