

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 73 (2016)  
**Heft:** 11: Dr. med. Wald

**Artikel:** Vergeht die Zeit im Alter schneller?  
**Autor:** Zehnder, Ingrid  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-650724>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 19.11.2024

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

# Vergeht die Zeit im Alter schneller?

Die Wahrnehmung von Zeit ändert sich in bestimmten Situationen und auch im Laufe des Lebens. Viele Menschen stimmen der Aussage zu, dass die Zeit im Alter nur so fliege. Woran liegt das, und ist das wirklich wahr? **Ingrid Zehnder**

Zum Hören haben wir die Ohren, zum Sehen die Augen, doch für die Messung der Zeit haben wir kein Sinnesorgan. Das menschliche Gehirn kann die Zeit nicht objektiv messen, nur schätzen.

## Tage rasen, Minuten schleichen

Wer kennt das nicht? Je nach Situation erscheint die Zeit viel zu kurz oder unendlich lang. Im ersten Urlaub mit der Freundin scheint die Zeit nur so zu verfliegen; Jahre später zerrt schon zehnteiliges Warten auf die Frau an den Nerven, und die Zeit schleppt sich dahin.

## Das Zeitempfinden ist subjektiv

Diese Erfahrung, die jedem geläufig ist, zeigt wie stark das Gefühl verlaufender Zeit einerseits von äusseren Umständen und andererseits von der inneren Verfassung abhängig ist.

Von Albert Einstein ist ein Bonmot überliefert, das witzig klingt, die subjektive Wahrnehmung von Zeit aber drastisch deutlich macht: «Wenn man zwei Stunden lang mit einem Mädchen zusammensitzt, meint man, es wäre eine Minute. Sitzt man jedoch eine Minute auf einem heissen Ofen, meint man, es wären zwei Stunden. Das ist Relativität.»



Unser Zeitgefühl ist «relativ» unzuverlässig und trügerisch. Es unterscheidet sich, je nachdem ob man auf etwas wartet oder ob beispielsweise eine Frist näher rückt. Erleben wir etwas Unangenehmes oder gar Schmerzhaftes, dehnt sich die Zeit schier endlos. Beschäftigen wir uns mit Dingen, die wir als angenehm, schön, interessant und spannend empfinden, vergeht die Zeit wie im Flug.

**Eins, zwei, drei! Im Sauseschritt läuft die Zeit; wir laufen mit.** **Wilhelm Busch**

Der Westdeutsche Rundfunk fand 2013 in vier verschiedenen Experimenten markante Unterschiede in der Einschätzung von Zeit heraus. Im ersten Test mussten die Probanden eine Hand in Eiswasser halten, beim zweiten aus Bechern Pyramiden bauen, beim dritten mussten sie warten, und beim vierten schauten sie sich eine Bademodenschau an. Obwohl jedes Experiment gleich lang war – nämlich genau 45 Sekunden – verging die Zeit für die Testpersonen völlig unterschiedlich: 45 Sekunden kamen manchen wie fünf Minuten vor, anderen wie 15 Sekunden.

Übrigens: Mit Übung und Erfahrung kann man trainieren, die Zeit besser einzuschätzen. Menschen mit einem besonders exakten Zeitgefühl sollen Musikerinnen und Sportler, besonders Läufer über längere Strecken, sein.

### Gefühle bestimmen, was bleibt

Für das biografische Erinnern, das unser subjektives Zeitempfinden wesentlich steuert, sind zwei Hirnregionen notwendig: einmal die Region, die Fakten registriert, und andererseits Hirnareale, die für Emotionen wichtig sind. Der Gedächtnisforscher Prof. Hans J. Markowitsch drückt es so aus: «Wir merken uns, was uns interessiert, was uns zu Herzen geht, an die Nieren geht, auf den Magen schlägt.» Ob die Emotionen positiv oder negativ sind, ist für die Kraft der Erinnerung zunächst unerheblich. Prof. Markowitsch konstatiert jedoch: «Bei vielen Menschen überwiegen im Alter die positiven Erinnerungen. Es gibt mehrere Untersuchungen, die zeigen, dass alte Menschen egalisieren, verwischen, beschönigen quasi, was ursprünglich als negativ erlebt wurde.»

### Alt ist man, wenn man an der Vergangenheit mehr Freude als an der Zukunft hat.

John Knittel, Schweizer Autor

Die Dauer von Geschehnissen, deren zeitlichen Abstand und Abfolge können wir wahrnehmen und in Erinnerung behalten. Diese Einschätzung ist allerdings subjektiv und hat mit dem gleichmässigen Ticken einer Uhr wenig zu tun. Vielmehr ist die gefühlte Zeit stets an Ereignisse gebunden, die wir (mit-)erleben und in unserem biografischen Gedächtnis speichern. Während die physikalische Zeit unbeeinflusst vergeht, hängt die subjektiv erlebte Zeit von zahlreichen äusseren Fakten und inneren Emotionen ab. Fakten und Gefühle verknüpfen sich jedoch auf durchaus individuelle Weise. So kann es vorkommen, dass beispielsweise Paare oder Geschwister unterschiedliche Erinnerungen an das gleiche Erlebnis haben.

### Langeweile, Zeitdruck und Flow

Wie sich äussere Bedingungen und psychische Verfassung auf die Einschätzung des Zeitflusses auswir-

### Kleiner Exkurs zum Gedächtnis

- ♦ «Wir unterscheiden fünf Langzeit-Gedächtnissysteme, hierarchisch geordnet. Vier davon gibt es auch bei Tieren, aber eines, das komplexeste, eben das episodische, gibt es nur beim Menschen, und dieses ist auch am anfälligsten für Gedächtnisstörungen.» «Im episodischen oder autobiografischen Gedächtnis werden die Erinnerungen an Personen, Erlebnisse und Gefühle aufbewahrt.»
- ♦ «Das einfachste ist das Gedächtnis für motorische Fertigkeiten: Autofahren, Fahrradfahren, Skifahren. Das lernt man einmal und kann es dann automatisch.»
- ♦ «Dann gibt es das Gedächtnis für die Dinge, die man nur unterschwellig wahrgenommen hat, worauf zum Beispiel die Werbung baut, wenn sie in kurzer Zeit einen Werbespot wiederholt. Beim ersten Mal hat man es höchstens unbewusst wahrgenommen, beim zweiten Mal kommt es einem schon bekannt vor.»
- ♦ «Dann das perzeptuelle Gedächtnis. Man erkennt einen Apfel und weiss, es ist ein Apfel, weil man schon Tausende gesehen hat.»
- ♦ «Das semantische Gedächtnis bezieht sich auf Schulwissen, Allgemeinwissen, Weltwissen; Paris ist die Hauptstadt von Frankreich. Das weiss man, aber weiss nicht woher und seit wann, es ist kontextfrei.»

**Zitiert: Aussagen des bekannten Neurologen und Gedächtnisforschers Hans J. Markowitsch**

Quellen: Interview mit der Süddeutschen Zeitung 2004/Radio SWR 2 2015

ken, haben Wissenschaftler erforscht. Hier drei Beispiele: ödes Warten, hektische Zeit und totale Konzentration.

Ob man sich im Stau langweilt, an der Supermarktkasse in der Schlange steht oder im Wartezimmer beim Arzt sitzt – meist hat man das Gefühl, es handele sich um verlorene und sehr zäh verlaufende Zeit. Psychologen meinen allerdings, wir hätten gelernt zu warten und Langeweile zu ertragen. Irgendwie suchen wir Mittel, die vermeintlich «tote» Zeit mit Ablenkungen und mehr oder weniger sinnvollen



Paradox: Studien zeigen, dass gerade die Zeit, in der man sich langweilt, im Rückblick schrumpft. In Altenheimen, in denen der Alltag nur wenige Höhepunkte bereithält, verstreicht die Zeit für die Bewohner im Moment selbst langsam. Doch am Ende des Tages finden die meisten Heimbewohner, die Stunden seien «sehr schnell» vergangen.

Aktivitäten zu füllen: SMS schreiben, Illustrierte lesen, telefonieren, Musik hören, Mails checken, Selfies machen, im Netz surfen und anderes mehr. Viele stopfen die freie Zeit voll mit mehr oder minder sinnvollen Beschäftigungen und beklagen gleichzeitig, keine freie Minute zu haben.

Menschen, die angesichts der Beschleunigung des modernen Lebens ihre Aufmerksamkeit auf viele Dinge gleichzeitig richten (müssen), häufig sowohl beruflich als auch privat eingespannt sind und unter Zeitdruck stehen, nehmen die gegenwärtige Zeit und ihren Verlauf als knapp und kurz wahr.

Als «Flow» bezeichnet man das als «beglückend erlebte Gefühl eines mentalen Zustands völliger Vertiefung (Konzentration)» (Wikipedia). Beim restlosen Aufgehen in einer Tätigkeit – sei es ein Spiel, eine sportliche Aufgabe, eine künstlerische Leistung, eine kreative oder geistige Arbeit – entsteht eine vorübergehende Selbstvergessenheit und eine Art glückvoller Rauschzustand. Dabei verändert sich auch das Zeitgefühl: Die Zeit fliegt nur so dahin.

### Das erste Mal

Die erste Autofahrstunde mit ihrer Aufregung, dem Herzklopfen und der Anstrengung bleibt in der Erinnerung und scheint selbst nach vielen Jahren noch länger als die genauso langen täglichen Fahrten zum

Arbeitsplatz, die im Gedächtnis nicht haften bleiben. In jungen Jahren erfährt man unzählige Dinge zum ersten Mal, und meist sind diese Erlebnisse mit starken Emotionen verbunden. Der Schulanfang, die ersten Ferien am Meer, der erste Liebeskummer, die erste bestandene Prüfung, der erste Flug ohne Begleitung, das erste eigene Gehalt – alles intensive, neue Erfahrungen, die sich im Gedächtnis einprägen. Dabei sind die damit verbundenen Gefühle ein wichtiger Filter; sie bewerten und selektieren, was in Erinnerung bleibt. Die Jahre der Kindheit, der Jugend und des jungen Erwachsenseins enthalten so viel Ungewohntes, Neues, Spannendes, dass die Zeit im Augenblick des Erlebens wie auch in der nachträglichen Betrachtung als recht lang erscheint.

### Älterwerden und Routine

Im Erwachsenenalter kommt mehr Stabilität ins Leben. Beruf, Wohnort und Beziehungen sind im Allgemeinen weniger Veränderungen unterworfen. Die Wahrscheinlichkeit, etwas zum ersten Mal zu erleben, wird mit der Zeit immer kleiner; aufgrund der vorausgegangenen Erfahrungen hat man gelernt, effektiv und routiniert zu handeln. Je weniger Veränderungen im persönlichen Umfeld zu verzeichnen sind, je mehr Routinen entwickelt werden (im Alltag, in der Freizeit, am immer gleichen Urlaubs-

ort), desto weniger differenzierte Erinnerungen werden gespeichert. Beim Blick auf die zurückliegenden Jahre ergibt sich dann der subjektive Eindruck, die Zeit sei schnell vergangen.

### Paradox des Zeitgefühls

Verbringt man eine Zeitspanne mit Warten, Langeweile, Untätigkeit oder Routinearbeiten, scheint die Zeit im Moment des Erlebens extrem langsam. Rückblickend kehrt sich das Bild ins Gegenteil: Wartezeiten und monotones Leben werden als kurz empfunden, weil nichts Erinnerungswertes passiert ist. Auch Untersuchungen in Altenheimen haben diesen Effekt bestätigt: Im Moment selbst verstrich die Zeit, bis es Mittagessen gab oder eine Pflegerin kam, für die Heimbewohner langsam. Später befragt, wie schnell der Tag für sie verlaufen sei, antworteten dieselben Bewohner «sehr schnell».

Umgekehrt funktioniert das Paradox in gleicher Weise. Je mehr in einem Augenblick passiert, je mehr wechselnde Erlebnisse und Emotionen man erfährt, desto schneller rast die Zeit. In der Retrospektive allerdings, beispielsweise nach zehn Jahren, scheint

Neue Erfahrungen und schöne Erlebnisse zu kreieren oder unbekannte Dinge zu lernen und zu entdecken, lassen die Zeit auch im Alter langsamer verstreichen.



die gleiche Zeitspanne lang, weil das Gedächtnis viele Ereignisse und Informationen gespeichert hat. Der Psychologe Dr. Marc Wittmann erklärt dieses Phänomen in seinem Buch «Gefühlte Zeit. Kleine Psychologie des Zeitempfindens» so: «Ich denke, das Gedächtnis ist entscheidend für die Zeitwahrnehmung – an je mehr Ereignisse wir uns erinnern, desto länger kommt uns eine Zeitspanne vor.»

### Zeiterfahrung im Alter

Sind wir sage und schreibe schon vierzig Jahre verheiratet? Ist es tatsächlich schon so lange her, seit wir uns zuletzt trafen? Geht der Nachbarsbub, den wir schon als kleinen Knirps kannten, wirklich bereits in die Lehre?

Rennt die Zeit im Alter schneller? Die meisten Forscher sind sich einig, dass die weitverbreitete Auffassung über die zunehmende Geschwindigkeit des subjektiven Zeitverlaufs im Alter aufgrund systematischer Datenerhebungen nachweisbar ist.

### Solange man neugierig ist, kann einem das Alter nichts anhaben. **Burt Lancaster**

Die Frage ist, ob es sinnvolle Wege gibt, der subjektiv empfundenen Beschleunigung gegenzusteuern. Je nach Alter, psychischer und körperlicher Situation können die Möglichkeiten mehr oder weniger begrenzt sein. Dr. Isabell Winkler und Prof. Peter Sedlmeier vom Institut für Psychologie an der TU Chemnitz formulieren in ihrer Arbeit «Ist das wirklich schon zehn Jahre her? Die Veränderung der Zeitwahrnehmung über die Lebensspanne»: «Am besten ist es vermutlich, jede Minute des Lebens so gut wie möglich zu nutzen, um glücklich zu sein, und zu versuchen, häufig etwas Neues zu erleben und die vertraute Welt mit anderen Augen zu sehen.»

Die Forscher meinen aber auch: «Positiv bleibt zu bemerken, dass das immer schneller werdende Zeitempfinden auch als ein Zeichen psychischer Gesundheit betrachtet werden kann.» Negatives Befinden wie Einsamkeit, Depression, körperliche Beschwerden, Sinn- oder Kontrollverlust lässt die Zeitwahrnehmung im hohen Alter wieder verlangsamen. Vergeht die Zeit wie im Flug, kann das auch ein Zeichen sein, dass es einem gut geht. ■