



Aha! Zehn Minuten Alltags-Wissen

Warum die Zeit mal rast, mal stillsteht

[Speaker 2]

Zeit ist etwas Merkwürdiges. Klar, objektiv betrachtet vergeht sie immer gleich schnell. Eine Minute dauert 60 Sekunden.

Und trotzdem können sich die letzten Minuten vor dem Feierabend endlos ziehen. Und ein schöner oder aufregender Moment ist leider viel zu schnell vorbei. Genau das hat auch unser Hörer Max beobachtet und uns gefragt, warum ist das so?

Was beeinflusst unser Zeitempfinden? Darum geht es in dieser Folge. Und wir beantworten die Frage, warum man im Flugzeug bei Start und Landung die Sonnenblende des Fensters öffnen muss.

Ich bin Sophia Heggelsperger, schön, dass ihr zuhört. Wir besitzen Augen zum Sehen und Ohren zum Hören. Aber für die Zeit haben wir kein eigenes Sinnesorgan.

Und trotzdem können wir ja irgendwie spüren, ob gerade eher Sekunden, Minuten oder sogar Stunden vergangen sind. Nur verlässlich ist dieses Gefühl nicht immer. Unsere Zeitwahrnehmung ist nämlich ganz schön individuell.

Und beeinflussbar etwa durch Routinen oder auch die Nutzung digitaler Medien, sagt Marc Wittmann vom Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene in Freiburg. Er erforscht in Experimenten, warum Zeit je nach Situation und Befinden unterschiedlich wahrgenommen wird. Wie das alles zusammenhängt und was wir tun können, um Zeit bewusster wahrzunehmen, erklärt er mir im Gespräch.

Herzlich willkommen, Herr Dr. Wittmann. Schön, dass Sie da sind.

[Speaker 1]

Grüß Gott, Frau Heggelsperger.

[Speaker 2]

Fangen wir mal bei einer ganz grundsätzlichen Frage an. Und zwar haben wir Menschen ja eben kein eigenes Organ, um die Zeit wahrzunehmen. Und doch gelingt es uns, die Zeit zu spüren, also zum Beispiel einzuschätzen, wie viel Zeit vergangen sein wird.

Wie funktioniert denn dann unser Zeitempfinden?

[Speaker 1]

Man kann so unterscheiden die Zeitwahrnehmung, weil es gibt nicht die Zeitwahrnehmung, sondern einerseits die Zeitwahrnehmung im Moment. Also, dass ich fühle, wie die Zeit zum Beispiel in der Wartezeit vergeht. Und da sind die Körperprozesse, unsere Wahrnehmung von uns selbst, von unserem Körper selbst entscheidend.

Ich kann ja meine Augen schließen, ich kann die Ohren verstopfen. Das heißt, ich habe keinen Input dann über diese sensorischen Organe, Sinnesorgane. Aber gerade dann nehme ich die Zeit besonders wahr.

Warum? Weil wir immer unseren Körper haben, der ständig Signale ans Gehirn sendet. Und wir ständig uns spüren, wie wir langsam immer hungriger werden, wie wir vielleicht schwitzen, wie wir Durst haben und so weiter.

Und das heißt, diese Körperlichkeit, die eine eigene zeitliche Dynamik hat, die nehmen wir wahr. Und darüber können wir Zeiturteile bilden. Das ist so im Moment.

Aber wenn wir rückblicken in der Zeit, also zum Beispiel, wie schnell ist die letzte Woche vergangen? Da müssen wir uns auf Gedächtnisinhalte rekurrieren, weil da gibt es ja nichts anderes, sondern das Gedächtnis der letzten Woche, was ist da passiert. Und die Faustregel da ist, je mehr ich erlebt habe, je mehr Emotionales ich erlebt habe, desto länger die subjektive Zeit.

[Speaker 2]

Okay, super. Jetzt haben Sie mir damit schon ein Stichwort gegeben. Subjektives Zeitempfinden.

Das kennt ja wirklich jeder. Objektiv ist die Zeit immer gleich lang. Aber sie fühlt sich total unterschiedlich an.

Und deswegen würde ich gerne mit Ihnen jetzt ein paar Alltagssituationen durchgehen, in denen das spürbar wird. Die erste Situation wäre die, ich habe eine super Zeit. Sagen wir mal, ein superschönes Date und die Zeit verfliegt mir so.

Warum kommt mir das so vor?

[Speaker 1]

Ja, das geht um die Zeit im Moment erlebend oder eben gerade nicht. Also, wenn ich Spaß habe, dann achte ich ja nicht auf mich selber. Warum auch?

Das ist ja eher in der Wartezeit. Es passiert nichts und dann dehnt sich die Zeit. Aber wenn ich Spaß habe, mit Freunden zusammen bin, dann achte ich ja überhaupt nicht auf die Zeit.

Ich achte auch nicht auf mich selbst. Das ist ja dann der Grund dafür. Und deswegen vergeht die Zeit ganz schnell.

Es gibt ja dieses Flow-Konzept. Im Flow der Dinge, wo ich so absolut fokussiert bin in dem, was ich tue. Aber eben auch im Spaß.

Wenn ich viel unterhaltsame, gute, schöne Sachen mit Freunden mache, vergeht die Zeit ganz schnell. Weil ich mich selber nicht bemerke.

[Speaker 2]

Und dann noch ein anderes Phänomen. Zeitgefühl im Alter. Wieso habe ich das Gefühl, dass die Jahre schneller vergehen, je älter ich werde?

[Speaker 1]

Das ist dann wieder ein Gedächtniseffekt. Zum Beispiel, wenn ich sage, Mensch, es ist schon wieder ein Jahr rum. Jetzt ist schon wieder Weihnachten oder jetzt muss ich schon wieder die Steuererklärung machen.

Das sind so Dinge, die müssen übers Gedächtnis erfolgen, diese Zeiteurteile. Und die Sache ist die, dass wir immer routinierter werden im Alter. Die Dinge haben nicht mehr diesen Neuartigkeitscharakter.

Was früher so zum ersten Mal war, haben wir jetzt vielleicht schon zum hundertsten Mal erlebt. Und deswegen vergeht die Zeit immer schnell. Das ist das eine.

Das ist quasi tatsächlich die Gedächtnisinhalte durch Routine weniger werden. Das andere ist aber durchaus auch im fortgeschrittenen Alter dann auch, dass wir gar nicht mehr so gut kognitiv die Dinge wahrnehmen

können, nicht mehr so schnell sind, nicht mehr so viel aufnehmen können. Das Gedächtnis schwächer wird.

Und das fängt leider schon langsam mit dem ungefähr 30. Lebensjahr an, dass wir nicht mehr so mental kognitiv fit sind. Und das ist so ein zweiter Faktor, warum die Zeit immer schneller vergeht, je älter wir werden.

[Speaker 2]

Spannend. Ich habe mich auch gefragt, was für einen Einfluss unsere heutige Lebensrealität auf das Zeitempfinden hat. Wir leben ja super digital, werden mit News bombardiert und mit neuen Ereignissen in Echtzeit.

Weiß man was darüber, wie eben diese Geschwindigkeit des Lebens heute unsere Zeitwahrnehmung beeinflusst?

[Speaker 1]

Also einerseits kennen wir das alle. Der Bus kommt, da kommt der erst in 15 Minuten, bin ich noch zu Hause. Dann gehe ich zum Beispiel in die App oder irgendwas schaue ich rum, welche E-Mails oder ich schaue irgendwelche Nachrichten.

Und plötzlich merke ich, oh, ich habe den Bus verpasst. Warum? Ich habe völlig die Zeit verloren.

Ich habe nicht gemerkt, warum wieder? Weil ich mich selber nicht bemerkt habe und ich mich verliere in sozusagen der digitalen Welt. Das ist so, dass im Moment kurzzeitig, dass wir uns verlieren oder wir merken, Mensch, jetzt habe ich eineinhalb Stunden da in der digitalen Welt verbracht und ich habe die Zeit überhaupt nicht gemerkt.

Fatal ist auch noch, weil wir so schnell rumhüpfen in der digitalen Welt, merken wir die Dinge auch nicht so stark. Wir sind auch nicht so emotional vielleicht, aber selbst wenn irgendwas emotional ist, hupfen wir gleich weiter. Wir können die Dinge gar nicht so im Gedächtnis behalten.

Deswegen vergeht die Zeit schnell. Allerdings auch dann im längerfristigen haben wir auch eine Studie selber durchgeführt mit Kollegen von sechs verschiedenen europäischen Ländern. Je mehr die Leute sich sozusagen auch positiv mit in den digitalen Medien verlieren, desto schneller vergeht für sie auch generell die Lebenszeit.

Das ist ein kleiner Effekt, aber tatsächlich zeigt sich das auch über die Frage, wie schnell ist ein Tag vergangen. Auch da sind die digitalen Medien ein kleiner Zeitkiller.

[Speaker 2]

Ja und auch dieser Faktor, den Sie angesprochen haben, dass man sich nicht so spürt, kann ich total gut nachvollziehen, weil es irgendwie ausgeschaltet wird mit den digitalen Medien. Haben Sie denn einen Tipp, wenn ich sage, ich will aber nicht, dass mir hier das Leben so vorbeirauscht, wie kann man denn sein Zeitgefühl ein bisschen beeinflussen, dehnen, bewusster sein?

[Speaker 1]

Mehr auf sich selber und seine Gefühle achten, im Moment erleben sozusagen. Ich muss mich selber mehr erleben, wie es mir geht, meine Emotionen, meine Gedanken, dass ich versuche aus so einem Alltagsmodus, so einem Autopilotmodus, wenn man so will, wo wir alle die Dinge einfach so runter abarbeiten oder so, dass ich da rauskomme und mir selber mehr gewahr werde. Und das hat auch einen positiven Effekt auf die langfristige Zeit, wenn ich dann zurückblicke, dass wenn ich mehr Emotionales erlebe, dass ich offen bin für neue Erfahrungen etc., beim Rückblick dann dehnt sich auch die Zeit.

[Speaker 2]

Okay, also Stichwort Emotionen, weniger Routinen und vielleicht ein bisschen weniger von Social Media und Co. Vielen Dank für die Einblicke, Herr Dr. Wittmann.

[Speaker 1]

Ich bedanke mich, Frau Heggelsberger.

[Speaker 2]

Ein Ort, an dem ich komplett das Gefühl für Raum und Zeit verliere, das ist das Flugzeug. Kein Wunder, man sitzt ja da in der Metallröhre mehrere Kilometer über der Erde, bewegt sich mit hunderten Stundenkilometern durch die Luft und bekommt davon aber kaum was mit. Also genau das Gegenteil von dem, was Dr. Wittmann mit bewusster körperlicher Wahrnehmung gemeint hat. Aber immerhin hat man im Flugzeug meist genügend Zeit, sich ein paar Fragen zu stellen. Zum Beispiel, welchen Zweck hat es eigentlich, dass ich bei Start und Landung die Sonnenblenden an den Flugzeugfenstern öffnen muss? Bei Start und Landung bitte Blenden an den Fenstern öffnen.

Diese Durchsage, die kennen wir. Und genauso wie der vorgeschriebene Gurt hat das Sicherheitsgründe und ist vorgeschrieben, damit das Flugzeug abheben oder landen darf. Der Grund ist, dass die Besatzung freie Sicht nach draußen haben muss.

Start und Landung sind die Flugphasen, in denen am ehesten etwas passieren kann. Und sollte es tatsächlich zu einem Notfall kommen, muss der Blick nach draußen frei sein. Etwa um zu erkennen, ob die Notausgänge frei sind oder ob Gefahren durch Rauch oder Feuer drohen.

Außerdem, bei einem stromausfalltem Flugzeug ist das Umgebungslicht draußen die einzige Lichtquelle. Ist es draußen hell, hilft das den Flugreisenden bei der Orientierung. Ist es dunkel, zum Beispiel bei Nachtlandungen, gewöhnen sich die Augen durch die geöffneten Blenden schon vorab an das schwache Licht.

Das ist im Übrigen auch der Grund, wieso die Lichter in der Kabine beim Start und bei der Landung ausgeschaltet werden. Aber kein Grund zur Beunruhigung, Notfälle sind zum Glück extrem unwahrscheinlich. Fliegen ist statistisch gesehen eine der sichersten Fortbewegungsarten überhaupt.

Die Blenden zu öffnen ist eine Vorsichtsmaßnahme, genau wie das Verstauen des Gepäcks, das Hochklappen der Tische und das Anschneiden. Sind all diese Vorbereitungen abgeschlossen, kommt von der Kabinencrew das Signal Cabin ready. Und dann dauert es meist nicht mehr lange, bis man endlich an seinem Urlaubsziel angekommen ist.

Ich hoffe natürlich, diese Folge ist für euch wie im Flug vergangen, wegen der Alltagsfrage, die Leon Sams für uns recherchiert hat, und natürlich wegen der Fakten zu unserem Zeitgefühl. Danke Max für deine tolle Frage. Und falls ihr auch wollt, dass wir uns für euch ein Thema vornehmen,

dann schreibt uns sehr gerne an wissenetwelt.de oder kommentiert gerne unter dieser Folge. Ich bin Sophia Heggelsperger, bis zum nächsten Mal.

.



@WISSENSCH
AFTANALYSIS