

Wer hat an der Uhr gedreht?

Die Zeit ist ein merkwürdiges Ding. Sie kriecht vor sich hin, wenn wir auf den Bus warten. Totschlagen müssen wir sie dann sogar. Wir verbringen Zeit mit der Familie oder gehen einem lieben Hobby nach, und schon fliegen die Stunden dahin. Je älter wir werden, desto mehr nimmt die Zeit Fahrt auf. Plötzlich rast sie, schon wieder ist ein Jahr vorbei. Plötzlich sind die Kinder gross geworden. Wie kann das sein?

Rein rechnerisch macht es Sinn, dass ein Jahr kürzer erscheint, je älter wir werden: Für einen 10-Jährigen ist ein Jahr noch ein Zehntel seines Lebens. Im Vergleich zur verbrachten Lebenszeit scheint es immer kleiner zu werden. Im Alter nimmt das Vergangene im Leben mehr und mehr Raum ein. Die Zeitspanne, die wir als unsere Zukunft bezeichnen, wird immer kürzer. «Alter – das ist die Zeit, wo die Erinnerung an die Stelle der Hoffnung tritt», schrieb der Poet Wilhelm Raabe vor über hundert Jahren.

schneller wurde. Wenn sie sich aber an eine bestimmte Woche oder einen Monat erinnerten, sagten sie aus, die Zeit sei moderat schnell vorübergegangen. Es sind nicht die einzelnen Tage, die dahinfliegen, sondern die grossen Dimensionen: die Lebensjahrzehnte. Das lässt sich heute sogar ziemlich genau messen: Bis etwa zum 60. Lebensjahr gehen die Jahrzehnte immer schneller ins Land, dann haben sie ihre subjektive Höchstgeschwindigkeit erreicht.

Der Körper hat seine eigene Uhr

Keinen Einfluss hat das auf die viel zitierte innere Uhr. Die gibt es tatsächlich: Ein winziger Nervenknäuel im Gehirn sendet elektrische Signale an jede einzelne Körperzelle und koordiniert deren Rhythmus. Der dauert bei jeder Zelle immer 24 Stunden und ein paar Minuten – ein Leben lang. Die innere Uhr ist zuverlässig: Würden wir Wochen in vollkommener Dunkelheit verbringen, würde unser Körper nach kurzer Zeit seinen Takt finden. Ein Tag hat dann etwa 24.5 Stunden, von denen wir 16 wach verbringen. Jedes Bewusstsein für Zeit geht verloren, man hat keine Ahnung, welcher Tag gerade ist. Der Körper aber weiss es ganz genau.

Das Hirn zählt die Zeit

Wie schnell die Zeit an der Bushaltestelle oder der Supermarktkasse vergeht, bestimmt das Gehirn. Kurze Zeitspannen misst es mit Bewegungen: mit Lidschlägen, Schritten, dem Ein- und Ausatmen. Bei längeren Zeitspannen greift es auf Erinnerungen zurück und vergleicht sie mit der Situation. Deshalb wissen wir ungefähr, wann die Ampel auf Grün umschlagen, wann das Auto an uns vorbeigefahren sein wird. Die innere Uhr ist also direkt von Erinnerungen abhängig. Dass das Gehirn diese Messungen anstellt, nehmen wir aber nicht bewusst wahr. Wenn etwas die Aufmerksamkeit vollkommen absorbiert, wir ganz darin aufgehen, fehlen dem Gehirn bewusste «Anker», an denen es die Zeit festmachen könnte. Rückblickend erscheint es, als seien Stunden in einem Wimpernschlag vorüber gewesen. Auch Multitasking führt dazu, dass Aufgaben oberflächlich erledigt werden und darum weniger im Gedächtnis haften bleibt.



«Oh seht, oh seht, ich komme viel zu spät», erschrickt das weisse Kaninchen im Kinderbuchklassiker «Alice im Wunderland». Dem menschlichen Körper, so lehrt uns die Wissenschaft, passiert das nicht: Seine innere Uhr ist höchst zuverlässig.

Quelle: Unsplash.com

Je länger die Zeit, desto schneller geht sie vorüber

Aber für den deutschen Psychologen und Autoren Marc Wittmann («Gefühlte Zeit») erklärt das noch nicht das subjektive Zeitgefühl. Er befragte rund 500 Personen zwischen 14 und 94 Jahren. Sie sollten einschätzen, wie schnell die Zeit vergeht – mit Angaben von «sehr langsam» bis «sehr schnell». Das Phänomen, dass die Zeit mit dem Alter schneller vorbeifliegt, beobachteten sie alle. Die über 40-jährigen Teilnehmer beschrieben rückblickend, dass die Zeit in ihrer Kindheit sehr langsam verstrichen sei, während sie nach den Teenagerjahren immer



Ferien gehen so schnell vorbei – doch rückblickend erscheinen sie uns länger. Das «Urlaub-Paradoxon» tritt auf, wenn wir die Routine verlassen und Neues erleben.

Quelle: Unsplash.com

Schnell oder langsam – wie denn nun?

Rückblickend kehrt sich das Zeitempfinden um: Was im Moment wie im Flug vorüberging, scheint im Rückblick länger gedauert zu haben als die langweiligen, zähen Momente. Das «Urlaub-Paradoxon» entsteht, weil das Gehirn für neue Erlebnisse – wovon es im Urlaub genügend gibt – mehr Erinnerungen abspeichert. Je mehr Gedächtnisspuren vorhanden sind, desto länger erscheint uns im Nachhinein ein Erlebnis. Deshalb lässt es sich auch nicht ganz verhindern, dass die Jahre schneller vorbeizugehen scheinen, je älter wir werden. Denn im Alter kennen wir Vieles besser als in der Kindheit. Es stellt sich Routine ein. Das Gehirn empfindet weniger als neu und erinnerungswürdig.

Die Zeit manipulieren

Sind wir dem hilflos ausgeliefert, dass ausgerechnet die schönsten Stunden am schnellsten vorübergehen? Nein. Gerade weil wir keinen exakten Zeitsinn haben, sondern das Gehirn die Zeit aus den Wahrnehmungen anderer Sinnesorgane ableitet, können wir sie bewusst manipulieren. Die Intensität statt die Produktivität erhöhen, lautet das Zauberwort. Um einen Moment zu bewahren, sollte man die

Aufmerksamkeit auf möglichst viele Details lenken. Wer bewusst wahrnimmt, wie die Sonne untergeht, das Essen schmeckt, das Weinglas langsam leerer wird, schafft Erinnerungen und damit einen Anker für das Gehirn, an dem es die Zeit messen kann. Je mehr Sinne zum Einsatz kommen, desto besser. Auch Abwechslung und neue erste Male helfen dabei, die Zeit zu verlangsamen. Indem wir unser Gehirn auf Trab halten, neue Fähigkeiten lernen, mit fremden Menschen sprechen, uns bewusst Unbekanntem aussetzen, bekommt die Zeit auch im Alter eine neue Qualität. Das Gehirn wird es uns danken – mit vielen neuen Erinnerungen und mit Zeit, die gewonnen scheint.