

### - „Wer hat an der Uhr gedreht?“

Beppo liebte diese Stunden vor Tagesanbruch, wenn die Stadt noch schlief. Und er tat seine Arbeit gern und gründlich. Er wusste, es war eine sehr notwendige Arbeit. Wenn er so die Straßen kehrte, tat er es langsam, aber stetig:

Bei jedem Schritt einen Atemzug und bei jedem Atemzug einen Besenstrich.

Dazwischen blieb er manchmal ein Weilchen stehen und blickte nachdenklich vor sich hin. Und dann ging es wieder weiter: Schritt - Atemzug -Besenstrich.

Während er sich so dahinbewegte, vor sich die schmutzige Straße und hinter sich die saubere, kamen ihm oft große Gedanken. Aber es waren Gedanken ohne Worte, Gedanken, die sich so schwer mitteilen ließen wie ein bestimmter Duft, an den man sich nur gerade eben noch erinnert, oder wie eine Farbe, von der man geträumt hat. Nach der Arbeit, wenn er bei Momo saß, erklärte er ihr seine großen Gedanken. Und da sie auf ihre besondere Art zuhörte, löste sich seine Zunge, und er fand die richtigen Worte.

"Siehst du, Momo", sagte er dann zum Beispiel, "es ist so: Manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang; das kann man niemals schaffen, denkt man."

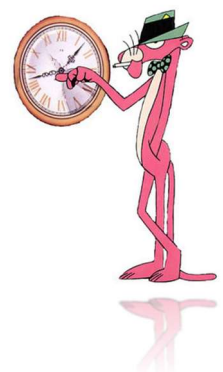
Er blickte eine Weile schweigend vor sich hin, dann fuhr er fort: "Und dann fängt man an, sich zu beeilen. Und man eilt sich immer mehr. Jedes Mal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt. Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst, und zum Schluss ist man ganz außer Puste und kann nicht mehr. Und die Straße liegt immer noch vor einem. So darf man es nicht machen."

Er dachte einige Zeit nach. Dann sprach er weiter: "Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur an den nächsten." Wieder hielt er inne und überlegte, ehe er hinzufügte: "Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein."

Und abermals nach einer langen Pause fuhr er fort: "Auf einmal merkt man, dass man Schritt für Schritt die ganze Straße gemacht hat. Man hat gar nicht gemerkt wie, und man ist nicht außer Puste."

Er nickte vor sich hin und sagte abschließend: "Das ist wichtig."

Michael Ende – Momo



## Warum die Zeit manchmal schleicht und manchmal rast

Es gibt Faktoren, die die Zeitwahrnehmung beeinflussen und damit auch verfälschen können. Beispielsweise Ablenkung, emotionale Aktivierung oder körperliche Anstrengung. Winkler: „Wenn Menschen warten müssen und sich dabei nicht ablenken können, kommt ihnen die Zeit meist ziemlich lang vor. Oft sind diese Schätzungen dann auch genauer, weil man sich auf die verstreichende Zeit konzentriert und diese besser wahrnehmen kann. Lenke man sich ab – etwa durch das Internet, Videos schauen oder Musik hören – scheint die Zeit schneller zu vergehen.“ Die tatsächliche Dauer würde tendenziell unterschätzt, weiß Winkler.

**Handlungsroutinen** seien auch ein wichtiger Hinweis auf die Frage, warum die Zeit als Kind scheinbar viel langsamer vergeht als im Erwachsenenalter. Je mehr unterschiedliche Ereignisse erinnert werden, desto länger wird ein Zeitabschnitt geschätzt. Zunehmende Routinen führen zu weniger intensiv und bewusst erlebten Ereignissen oder Handlungen. Damit werden in derselben Zeitspanne weniger unterschiedliche Ereignisse beziehungsweise Elemente einer Handlung erinnert und die Dauer wird als kürzer wahrgenommen.“ Kinder etwa erlebten natürlicherweise mehr Dinge zum ersten Mal und nehmen diese dadurch vermutlich intensiver und detailreicher wahr. Aufgrund dessen könne das Erlebte besser und facettenreicher erinnert werden, wodurch eine längere Zeitspanne rekonstruiert und die Zeit daher auch als länger dauernd erlebt würde.

## Stress und Zeitdruck beschleunigen Zeitempfinden

Stress und Zeitdruck im Erwachsenenalter würden zusätzlich bewirken, dass Handlungen und Ereignisse weniger bewusst, detailreich und damit weniger achtsam erlebt werden können. Winkler: „Meist müssen mehrere Dinge gleichzeitig erledigt werden und man kann sich nicht die Zeit nehmen, sich auf Einzelheiten zu konzentrieren. Rückblickend werden dann meist weniger Elemente des Erlebten erinnert und die Zeitspanne als kürzer wahrgenommen.“ Demnach lassen Stress und Druck die Zeit rückblickend schneller vergehen. Sogar in der Situation, in der dieser Stress empfunden wurde, würde der Zeitverlauf als zügiger erlebt werden, da die Wahrnehmung einer Person in Stresssituationen stark von der Zeit abgelenkt werden würden.

## Zeitwahrnehmung und Digitalisierung: vermutlich zusammenhängend

Ob die Zeitwahrnehmung sich durch die Digitalisierung und die damit zusammenhängende ständige Erreichbarkeit verändert habe, könne Winkler nicht genau sagen. Sie vermutet es aber. „Es gibt durch die Digitalisierung potentiell mehr Ablenkung und im Gegenzug kaum noch Wartezeiten, die zur Entschleunigung und zur Achtsamkeit zwingen.“ Die Zeit könne daher durchaus als schneller vergehend erlebt werden sowohl auf Künftiges als auch Vergangenes bezogen. Ein Trend hin zu reflektiertem Gegensteuerung sei bereits erkennbar. Zum Beispiel in Form von Achtsamkeitskursen oder Meditation. Um das „Beste“ aus seiner Zeit rauszuholen, rät Isabell Winkler, seine Zeit achtsamer zu verbringen. „Wann immer es der Alltag zulässt, könnte man Routinen durchbrechen und sich positive, bleibende Erinnerungen schaffen“. Hilfreich sei vor allem, bewusst neue Dinge zum ersten Mal auszuprobieren.

Dr. Isabell Winkler untersucht an der TU Chemnitz subjektives Zeitempfinden von Menschen.