



Gedanken über ...

Zeit

Kolumne von Gerald Kral

Es gibt viele mehr oder weniger gelungenen Sprüche über das Phänomen „Zeit“; ausreichend viele, um diese Seite problemlos damit füllen zu können – was nicht meine Absicht ist. Aber manche sind doch interessant; vom supertrockenen, Einstein zugeschriebenen „Zeit ist das, was man an der Uhr abliest“ bis zu Aphorismen, die sich mit dem Davonlaufen und der Verknappung der Zeit bzw. der Vergänglichkeit befassen. In der Psychologie, z. B. der experimentellen Psychologie, spielte das Phänomen „Zeit“ immer wieder eine Rolle, sei es in Form von Messungen der Reaktionszeit unter bestimmten Bedingungen oder auch des Zeiterlebens bzw. Zeitbewusstseins. Das Zeiterleben ist ja bisweilen ein sehr subjektives, manchmal **scheint sie still zu stehen**¹⁾, manchmal meint man, man habe **unendlich viel davon**¹⁾ und manchmal scheint sie davonzulaufen – bei jeweils unbeirrbar gleichem Takt des Metronoms. Und manchmal erscheint der Lauf der Zeit bedrohlich und man möchte sie aufhalten, wie Buster Keaton in „Modern Times“ oder noch besser gleich **zurückdrehen**¹⁾, zumeist um etwas ungeschehen zu machen. Natürlich ist die subjektive Zeitwahrnehmung auch abhängig von der verrichteten Tätigkeit – man denke nur an grobe Fehleinschätzungen der jeweiligen Zeit, die man z. B. online verbringt.

Nach der Zukunftsforschung scheint sich derzeit eine neue (Mode-) Forschungsrichtung etablieren zu wollen: die Zeitforschung. Propagiert wird hier vor allem ein „neuer Umgang“ mit Zeit; nicht im Sinne genereller Entschleunigung, sondern eines bewussten und selektiven Umganges mit Zeit, je nachdem. Die Empfehlung lautet, nicht die nächste „to-do“-Liste aufzustellen, sondern auch mal eine „let-it-be“-Liste – nette Idee. Was dabei auch mitspielt, ist Zeit nicht nur als quantitative Größe zu sehen, sondern auch die Qualität der Zeit, die man verbringt, zu bedenken. Dieser Gedanke scheint mir, obwohl nicht neu, nach wie vor zu wenig im Denken, noch weniger im Handeln der Menschen angekommen zu sein.

Zeit und ihr mehr oder weniger rascher Ablauf ist die eine Sache, was man aus der zur Verfügung stehenden Zeit macht, wie man mit ihr umgeht, eine andere – und ein Thema mit psychologischer Relevanz. Philip Zimbardo, vor Kurzem in Wien gewesen, ist einer der PsychologInnen, die sich diesem Thema zugewandt haben. Im Mittelpunkt der „Time-Perspective“-Forschung steht dabei im Prinzip, ob jemand vorwiegend Richtung Ver-

gangenheit orientiert ist, sich an der Gegenwart orientiert oder in Richtung Zukunft. Ausgangspunkt dieser Überlegungen ist das populäre „Marshmallow“-Experiment von Walter Mischel aus den 1960er-Jahren in Stanford, bei dem 4-jährigen Kindern eine Süßigkeit verabreicht wird, die sie entweder sofort genießen können oder, wenn sie eine gewisse Zeit alleine gelassen mit der Süßigkeit vor Augen durchhalten können, zwei Stück davon bekommen, wenn sie in der Zwischenzeit dem Impuls zum unmittelbaren Verzehr zurückstellen können. Manche können das, andere nicht – die Theorie besagt, dass der Umgang mit dieser Situation, die Fähigkeit zum Aufschub von Impulsen, das Hintanstellen der unmittelbaren Triebbefriedigung in diesem Alter Hinweise auf spätere Ausformungen der Persönlichkeit und auf mögliche pathologische Entwicklungen geben kann, z. B. hinsichtlich der sozialen Kompetenz und der Suchtgefährdung. Die Studie wurde vielfach repliziert und jüngst auch kontroversiell diskutiert: eine Studie aus 2018²⁾ an 900 Kindern mit den gleichen experimentellen Bedingungen, aber unter Beachtung zusätzlicher Faktoren wie z. B. der sozialen Schicht, aus der die Kinder stammten, zeigte einen großen Einfluss dieser Faktoren: Kinder aus sozial schwächeren Familien essen signifikant häufiger den ersten Marshmallow sofort – wer weiß, ob oder wann ein zweiter überhaupt kommt, scheint die nachvollziehbare Devise zu sein. Insofern hat natürlich die oben skizzierte Orientierung hinsichtlich der Zeitperspektive auch etwas mit Vertrauen zu tun.

Kurze Geschichte dazu: Vor einiger Zeit sollte mich ein bestelltes Fahrzeug aus einem Camp in der marokkanischen Sahara abholen. Es war eine ungefähre Zeit vereinbart, der Fahrer kannte mich nicht, ich ihn nicht, er wusste nicht, wo er mich finden würde. Ich beobachtete ein Fahrzeug, das sich, wie andere auch, dem Camp näherte. Der Fahrer hielt in der Nähe einer Düne, stieg aus, lagerte sich in den Sand; und wartete ... wartete darauf, was geschehen würde und vertraute darauf, dass das Richtige geschehen wird – es war mein Fahrer. „Ihr habt die Uhr, wir haben die Zeit“ scheint das Motto zu sein. Wir tranken einen Minztee miteinander und fuhren unseren Weges.

¹⁾ Sollten Sie Zeit haben, folgen Sie diesem Link in der Online-Version auf http://www.pioe.at/aktuelle_ausgabe/

²⁾ Watts, T.W., Duncan, G.J. & Quan, H. (2018). Revisiting the Marshmallow Test: A Conceptual Replication Investigating Links Between Early Delay of Gratification and Later Outcomes. *Psychological Science*, doi: 10.1177/0956797618761661.