

# Zeitgefühl

---

Der Begriff „Zeitgefühl“ verweist auf das subjektive Erleben von Zeitabläufen, die im täglichen Leben mit Hilfe normierter Uhren und Kalender gemessen werden. In einem *ersten Schritt* wird Zeit demnach als etwas von außen unumstößlich Vorhandenes, nicht Beeinflussbares erlebt. Das beginnt im individuellen Erleben bei den nahezu autonom ablaufenden biologisch-physiologischen Prozessen der Körperfunktionen im Tagesrhythmus bis hin zur nur sehr begrenzt beeinflussbaren körperlichen Entwicklung einschließlich der oft schmerzlich erlebten Alterungsprozesse im Laufe von Jahren und Jahrzehnten. Hinzu kommt eine Reihe vermeintlich unumstößlicher zeitlicher Vorgaben, die in der familiären und gesellschaftlichen Umwelt gepflegt werden und an die man sich zu halten hat, wenn man ein anerkanntes und sozial eingebundenes Wesen in seinem sozialen Umfeld werden und bleiben will. So gesehen erweist sich die äußere, „objektive“ Zeit als Taktgeber des biologischen und sozialen Lebens, dem man zwar nicht enttrinnen, der sich aber in verschiedenen Situationen des täglichen Lebens und auch ganzen Lebensabschnitten sehr unterschiedlich anfühlt. Dabei ist unser Zeitgefühl eng mit unserer subjektiven Wahrnehmung und (kognitiven) Bewertung von Zeitabläufen verbunden, sodass es kaum möglich erscheint, den Begriff des Zeitgefühls klar von Begriffen wie Zeitwahrnehmung oder Zeitbewusstsein zu trennen.

Eine mögliche Auskunft darüber, wie sich Zeit für uns anfühlt bzw. anfühlen kann, gibt unsere Sprache. Zeit ist bekanntlich ein Abstraktum, ein physikalisches Konzept, das man weder sehen noch anfassen kann. Wir sehen nur Indizien von etwas, das wir Zeit nennen, also Auswirkungen von Zeitabläufen, wie etwa die Änderungen der Gestirne und der äußeren Natur im Tages- und Jahresrhythmus oder die Alterungsprozesse an Gegenständen, anderen Menschen und uns selbst. Darüber, ob wir neben den äußeren Indizien und Taktgebern der Zeit auch so etwas wie einen inneren Taktgeber haben, hat sich bereits Wittgenstein Gedanken gemacht, und zwar anhand des Schätzens der Tageszeit, deren innere Grundlage er für nicht greifbar hält (Wittgenstein 1980: Ziffern 607 und 608, vgl. kritisch dazu Pothast 1992). Bis heute konnte auch die empirisch-psychologische Forschung noch

kein allgemein akzeptiertes Modell für entsprechende innere Prozesse vorlegen (vgl. den Überblick bei Wittmann 2012).

„Was ist also die Zeit? Wenn mich niemand darüber fragt, so weiß ich es; wenn ich es aber jemandem auf seine Frage erklären möchte, so weiß ich es nicht“, schreibt Augustinus (354–430) in seinen *Confessiones* (1982: 11. Buch, 14. Kap.). Lakoff und Johnson haben in ihrer Kognitiven Linguistik überzeugend dargelegt, wie wir uns solche nicht-greifbaren, für unser Leben aber maßgeblichen Konzepte zugänglich machen. Ihre zentrale These besagt, dass unser „alltägliches Konzeptsystem, nach dem wir sowohl denken als auch handeln, im Kern und grundsätzlich metaphorisch [ist]“ (1998: 11). Metaphern sind Übertragungen von einem Bedeutungszusammenhang in einen anderen. Sie sind aber nicht nur sprachliche Stilmittel, sondern haben eine viel weiterreichende Funktion; sie „entstehen aus unseren klar umrissenen konkreten Erfahrungen und erlauben uns, höchst abstrakte und komplexe Konzepte zu konstruieren“ (ebd.: 124) und sie „sind im wahrsten Sinne ‚lebendig‘, weil sie Metaphern sind, nach denen wir leben“ (ebd.: 69). „Da so viele der für uns wichtigen Konzepte entweder abstrakt oder in unserer Erfahrung nicht klar umrissen sind (Emotionen, Ideen, Zeit usw.), brauchen wir zu diesen Konzepten einen Zugriff über andere Konzepte, die wir in eindeutigeren Begriffen verstehen (Raumorientierungen, Objekte usw.)“ (ebd.: 135).

Legen wir die Metapherntheorie von Lakoff und Johnson zugrunde, so speist sich unser Zeitgefühl in einem *zweiten Schritt* aus Übertragungen aus ganz konkreten Erfahrungen in andere Lebensbereiche. Die wohl geläufigste Metaphorisierung von Zeit besteht in modernen Kulturen in der Übertragung unserer Erfahrungen im Umgang mit begrenzten Ressourcen auf das Konzept der Zeit („Zeit ist Geld“), die wir haben oder nicht haben, mit der wir kalkulieren, die wir sparen, investieren, verschwenden oder verlieren können (vgl. ebd.: 15ff.), d.h., wir übertragen den konkreten Erfahrungsbereich, den wir im Umgang mit Gütern wie Geld haben, auf unsere Erfahrung mit Zeit. Entsprechende Formulierungen geben uns das Gefühl, Verfügungsgewalt über „unsere“ Zeit zu haben. Die ganze Ratgeberliteratur zum „Zeitmanagement“ lebt von dieser metaphorischen Übertragung.

Allerdings gibt es einen zweiten Erfahrungsbereich, der unsere Metaphorisierung von Zeit wesentlich beeinflusst. Er besteht in der körperlichen Bewegung im Raum. Über Zeit sprechen wir nicht nur wie über eine begrenzte Ressource, sondern auch wie über ein bewegliches Objekt (vgl. ebd.: 55ff.), wobei wir interessanterweise in Bezug auf uns selbst sowohl die Zeit als beweglich konzipieren („Die Zeit läuft mir davon“, aber auch: „Die Zeit will einfach nicht vergehen“) als auch uns selbst als beweglich in einer „stehenden“ Zeit („Wir nähern uns dem Ende der Urlaubszeit“). Solche Formulierungen bringen – je nach Perspektive – auch unser subjektiv erlebtes Verhältnis zur Zeit und damit unser Zeitgefühl sprachlich zum

Ausdruck. Ich kann mich der dahinziehenden Zeit passiv ausgeliefert fühlen („Die Jahre gingen dahin, ohne dass es mir bewusst wurde“) oder aber als aktiv Beteiligter im Raum-Zeit-Erleben („Ich teile mir meine Zeit genau ein“), auch wenn uns die Grenzen der Verfügbarkeit über die vergehende Zeit sehr wohl bewusst sind, wie in dem Stoßseufzer „Am liebsten würde ich die Zeit zurückdrehen“ zum Ausdruck gebracht wird.

Wie kommt es aber, dass wir uns, wie unsere sprachlichen Formulierungen es nahelegen, einmal von der Zeit getrieben oder auch ausgebremst fühlen, ihr also passiv ausgesetzt sind, und ein andermal das Gefühl haben, aktiv über alle Zeit der Welt verfügen zu können, sie sogar einteilen, sparen oder vergeuden zu können? In einem *dritten Schritt* ist deshalb nach den situativen oder lebensgeschichtlichen Kontexten zu fragen, die in unterschiedlicher Art und Weise unser jeweiliges Zeitgefühl prägen. Dabei scheinen für Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, also die Bereiche, nach denen wir gemeinhin Zeit einteilen, unterschiedliche psychische Funktionen unser Zeitgefühl maßgeblich zu beeinflussen.

Rückblickend ist unser Zeitgefühl eng mit unserem Gedächtnis verknüpft: Zeiträume, die dicht mit neuen, herausragenden, aufregenden oder auch belastenden Erfahrungen gefüllt waren, an die wir uns immer wieder erinnern, erscheinen uns im Nachhinein oft als ausgedehnter als Zeiträume, in denen neben den Alltagsroutinen wenig passiert ist. So kommt es, dass uns zum Beispiel retrospektiv ein Kurzurlaub mit vielen neuen Eindrücken deutlich länger vorkommt als eine längere Auszeit, in der nichts Wesentliches passiert ist. Ähnlich verhält es sich mit der kollektiven Erinnerung an weit zurückliegende Zeiträume und der zugehörigen Geschichtsschreibung, die retrospektiv ereignisdichten und zukunftsentscheidenden Zeitspannen sehr viel mehr Aufmerksamkeit und Forschungsarbeit zukommen lässt als vergleichsweise ruhigen Zeitabläufen, sodass ereignisdichte Zeitabläufe in der kollektiven Erinnerung als ausgedehnter erscheinen.

Allerdings kann sich dieses Verhältnis von Verdichtung und Ausdehnung auch umkehren. So kann sich etwa in der individuellen Erinnerung auch eine Zeit des unbestimmten Wartens unendlich ausdehnen, wie Siri Hustvedt in ihrem Roman *Damals* (2019) literarisch zum Ausdruck bringt: „Was die Zahl [es geht um 21 Tage, E. B.-M.] nicht auszudrücken vermag, ist die gefühlte Zeit, die in meiner Erinnerung die Ausdehnung einer Ära oder Epoche angenommen hat, einer Periode des Schmachtens nach jemandem, der die Tür öffnet, ins Zimmer kommt und das Zeitalter von Niemand Wirklichem beenden würde.“ (Ebd.: 78) In der Erinnerung wird Vergangenes mental wieder gegenwärtig, allerdings nicht eins zu eins, sondern neu interpretiert im Lichte zwischenzeitlicher Erfahrungen. Damit wird auch das mit vergangenen Ereignissen seinerzeit verbundene Zeitgefühl verändert, die erinnerte Zeit dehnt sich oder schrumpft zusammen: „The feeling of past time is a present

feeling“ überschrieb bereits William James Ende des 19. Jahrhunderts entsprechende Ausführungen in seinen *Principles of Psychology* (1890).

Ähnlich wie mit der Erinnerung verhält es sich mit der Gegenwart (im Sinne von hier und heute): Ein Tag, an dem sich viele Tätigkeiten und soziale Begegnungen – sei es im Beruf oder im privaten Bereich – aneinanderreihen, die jeweils unsere volle Aufmerksamkeit erfordern, erscheint uns schneller zu vergehen als ein Tag, den wir ohne besondere Fokussierung vertrödeln; im Rückblick erscheint ersterer aber länger als letzterer, konstatierte ebenfalls bereits William James. Gleichwohl kann uns Zeit, in der nichts passiert, im unmittelbaren Erleben als unendlich lang erscheinen, wie zum Beispiel das Warten auf einen Zug, in der Arztpraxis oder auf einen verspäteten Gast, während retrospektiv dieser „leere“ Zeitraum wieder zusammenschrumpft. Hinzu kommt das Phänomen, dass uns bei angenehmen Tätigkeiten, denen wir uns hochmotiviert zuwenden, die Zeit schneller zu vergehen scheint (zur experimentellen Überprüfung vgl. z.B. Gable/Pool 2012) oder gar ganz „vergessen“ wird, wie beim Flow-Erleben, dem völligen Aufgehen in der momentanen Tätigkeit. Umgekehrt wiederum können uns kurze, unangenehme Ereignisse, wie etwa ein Unfallgeschehen, im unmittelbaren Zeiterleben sehr viel länger erscheinen, quasi in Zeitlupe, als sie tatsächlich sind (vgl. z.B. Tse u.a. 2004). Auch Zeitbudgetstudien, in denen danach gefragt wird, mit welchen Tätigkeiten ein durchschnittlicher Tag verbracht wird, zeigen regelmäßig unterschiedliche Ergebnisse, je nachdem, ob die Abfrage retrospektiv erfolgt oder quasi parallel, z.B. mit Hilfe einer App, in der in festgelegten Abständen eingetragen werden muss, was man gerade tut.

Diese alltäglich erlebbaren Diskrepanzen zwischen der von außen gegebenen, der aktuell gefühlten und der erinnerten Zeit im Wechselspiel zwischen Dehnung und Verdichtung spielen auch in der Literatur eine wichtige Rolle. Dort wird zwischen Erzählzeit und erzählter Zeit unterschieden. So nimmt etwa in Thomas Manns *Zauberberg* (2018), in dem das Zeitgefühl eines der zentralen Themen darstellt, die Erzählung des ersten Jahrs des Aufenthalts von Hans Castorp im Sanatorium etwa die Hälfte des Romans ein, während die weiteren sechs Jahre in der zweiten Hälfte verdichtet dargestellt werden. Damit repräsentiert der gesamte Roman – vereinfacht gesagt – mit unterschiedlichen Erzählgeschwindigkeiten das Zeitgefühl des Protagonisten während seines siebenjährigen Aufenthalts.

Hinsichtlich der Zukunft schließlich spielen unsere Erwartungen, Befürchtungen, Hoffnungen oder auch eingegangene Verpflichtungen eine große Rolle. Hier erleben wir die Zeit als variabel sich im Raum bewegendes Objekt, wenn wir etwa angesichts eines erwarteten, aber unangenehmen Ereignisses davon sprechen, dass schwere Zeiten auf uns zukämen – oder umgekehrt, dass die herbeigesehnte Urlaubszeit auf sich warten lasse.

Hinzu kommt auf einer überindividuellen Ebene die in fast allen Zeitdiagnosen konstatierte Beschleunigung von technischen und gesellschaftlichen Veränderungsprozessen, die sowohl unser gegenwärtiges Zeitgefühl als auch das auf die Zukunft gerichtete beeinflusst (vgl. Rosa 2005). Allein die Abfolge technischer Erneuerungen, die unser Berufs- und Alltagsleben durchdringen, beschleunigt sich in exponentiell darstellbarer Weise; ebenso erhöht sich deren Komplexität und damit auch der Bedienung. Das Versprechen der Arbeitserleichterung und der Zeitersparnis wird im täglichen Erleben durch das ständig erforderliche Hinzulernen von Neuem häufig wieder zunichtegemacht, man denke nur an die Digitalisierung, die zunehmend in alle Lebensbereiche Eingang findet. Wenn alles immer schneller vonstattengeht und wir nicht mehr hinterherzukommen glauben, fühlen wir uns als Getriebene in der Zeit. Zahlreiche Ratgeber z.B. zu Achtsamkeitsübungen und entsprechende therapeutische Ansätze zielen darauf ab, das Gefühl eines solchen Getriebenseins zu unterbrechen und damit dessen mögliche Folgen – vom einfachen Stresserleben bis hin zu ernststen psychischen und physischen Beeinträchtigungen – zu vermeiden oder zu lindern.

So schwer das Phänomen Zeit zu erfassen ist, so fluide ist auch unser subjektives Zeitgefühl. Es ist keine einfache Emotion, sondern ein komplexes Gefühl, das eng mit dem Ablauf und der Taktung unserer Handlungen, Erfahrungen und Widerfahrnisse zusammenhängt. Von entscheidender Bedeutung sind dabei die aktuellen oder retrospektiven kognitiven Bewertungen unserer Handlungen, Erfahrungen und Widerfahrnisse, die wiederum von unseren Erinnerungen, Einstellungen und Interessen sowie von unserer jeweiligen Aufmerksamkeit geprägt sind. All diese psychischen Funktionen, die unser Zeitgefühl temporär, retrospektiv oder auch prospektiv beeinflussen, unterliegen ihrerseits im Zeitablauf, d.h. im Lichte neuer Erfahrungen, Veränderungen – sie sind also selbst fluide. Das Zeitgefühl bleibt demnach immer eine Momentaufnahme, sodass man nicht sagen kann, jemand habe dieses oder jenes „Zeitgefühl“.

*Elfriede Billmann-Mahecha*

## LITERATUR

- Augustinus, A. (1982): Bekenntnisse. München: dtv.
- Gable, P. A./Pool, B. D. (2012): Time Flies When You're Having Approach-Motivated Fun: Effects of Motivational Intensity on Time Perception. In: Psychological Science, Jg. 23, Heft 8, S. 879-886.
- Hustvedt, S. (2019): Damals. Reinbek: Rowohlt.
- James, W. (1890): The Principles of Psychology, Vol. 1. New York: Henry Holt & Co.

- Lakoff, G./Johnson, M. (1998): *Leben in Metaphern. Konstruktion und Gebrauch von Sprachbildern*. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.
- Mann, T. (2018): *Der Zauberberg* (4. Auflage). Frankfurt am Main: Fischer.
- Pothast, U. (1992): Sagen, wieviel Uhr es ist. Wittgenstein über das Schätzen der Tageszeit. In: Rudolph, E./Wismann, H. (Hg.): *Sagen, was die Zeit ist. Analysen zur Zeitlichkeit der Sprache*. Stuttgart: Metzler, S. 63-78.
- Rosa, H. (2005): *Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Tse, P. U./Intriligator, J./Rivet, J./Cavanagh, P. (2004): Attention and the subjective expansion of time. In: *Perception & Psychophysics*, Jg. 66, Heft 7, S. 1171-1189.
- Wittgenstein, L. (1980): *Philosophische Untersuchungen*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Wittmann, M. (2012): *Gefühlte Zeit. Kleine Psychologie des Zeitempfindens*. München: Beck.