

## Zeitperspektive

---

Das sozialpsychologische Konzept der Zeitperspektive ist von Philip Zimbardo und John Boyd (1999) entwickelt worden. In der Psychologie wird damit ein Prozess beschrieben, in dem alle persönlichen und sozialen Erfahrungen eines Individuums in zeitliche Kategorien eingeordnet werden (Zimbardo/Boyd 2011: X). Dieser Prozess mit einer ordnenden Funktion findet oft unbewusst statt. Erstens werden Erfahrungen in eine kohärente Reihenfolge gebracht, sodass eine zeitliche Abfolge und auch kausale Beziehungen rekonstruierbar werden; und zweitens hilft dieses Ordnen, Ereignisse zu bewerten und ihnen relational Bedeutung innerhalb der Biografie und vor dem Hintergrund der gesamten Erfahrungen eines Menschen zuzuweisen. Solche Ereignisse können in der Vergangenheit liegen wie auch die antizipierte Zukunft einschließen.

Ein konkretes Ereignis kann sehr unterschiedlich gedeutet werden und somit bei verschiedenen Menschen vor dem Hintergrund der jeweiligen Zeitperspektive auch zu unterschiedlichen Reaktionen führen. So könnte etwa die Auszahlung einer Geldprämie im Arbeitskontext als Anerkennung eigener Anstrengungen in der Vergangenheit wie auch als Zeichen der Zufriedenheit und als Angebot weiterer vertrauensvoller Zusammenarbeit in der Zukunft verstanden werden. Dann würde dieses Ereignis wahrscheinlich die Arbeitsplatzzufriedenheit und die Arbeitsmotivation steigern. In einem unübersichtlichen Arbeitsverhältnis (z.B. während chaotischer Umstrukturierungsmaßnahmen) könnte dieses Ereignis als ein Zufall gedeutet und als bedeutungslos abgetan werden. In diesem Fall hätte es keine oder kaum Konsequenzen für die Motivation und die Zufriedenheit. Schließlich könnte es auch missgünstig als eine hinterlistige Manipulation verstanden werden und die Motivation sogar untergraben. Letztlich hat in diesem Beispiel nicht nur die unmittelbare gegenwärtige Arbeitssituation, sondern die gesamte persönliche, organisationale und auch die gesellschaftliche Entwicklung Einfluss auf die jeweilige Deutung eines Ereignisses in einer Zeitperspektive.

In der Regel bilden sich im Laufe des Lebens individuelle Deutungsroutrinen aus, d.h. Menschen neigen dazu, ähnliche Situationen auf eine bestimmte Art zu deuten.

Bspw. begegnen einige Menschen Neuem mit einem großen Vertrauensvorschuss, Interesse oder Freude, während andere deutlich vorsichtiger, ablehnend oder argwöhnisch sind. Das lässt sich dadurch erklären, dass menschliche Ressourcen zur kognitiven Verarbeitung der Wahrnehmung begrenzt sind. Dies führt zur Notwendigkeit, eine Auswahl der Deutungsmöglichkeiten vorzunehmen und Deutungs-routinen zu habitualisieren. Eine entsprechende Selektion ist nicht immer optimal: Es werden nicht immer die besten oder auch nur zutreffenden oder erfolgversprechenden Deutungen gewählt und auch nicht immer die „schlechteren“ ignoriert. Menschen neigen dazu, in Deutungs-routinen zu verbleiben, um ihre „mentalen Ressourcen“ und das Verarbeitungssystem zu entlasten; sie wählen eine gewohnte Erklärung für ein Ereignis, die gut in ihr bisheriges Weltbild passt und ignorieren irritierende Hinweise, die eine alternative Sicht ermöglichen würden. Meist handelt es sich dabei um einen latent ablaufenden Prozess, der nicht intentional gesteuert wird.

Zur empirischen Messung der Zeitperspektive hat sich als Instrument das ZTPI (Zimbardo Time Perspective Inventory) etabliert (Zimbardo/Boyd 1999). Dieses ist ein Fragebogen mit 56 Items und einem fünfstufigen Antwortformat. Auf Deutsch ist er in der Übersetzung von Funke u.a. (2003) verfügbar. Ursprünglich berichten Zimbardo und Boyd (1999: 7) von einer Fünffaktorenstruktur, die als fünf Dimensionen der individuellen Zeitperspektiven beschrieben werden:

- *Negative Vergangenheit:* Menschen mit hohen Werten in dieser Dimension messen negativen (traumatischen, unangenehmen) vergangenen Ereignissen eine hohe Bedeutung zu. Diese können sich tatsächlich ereignet haben als auch in der Erinnerung besonders aversiv rekonstruiert werden; auch eine Mischung negativer Erfahrungen, besonders negativer Deutungen dieser Erfahrungen und als Folge schlechter Erinnerungen ist möglich. Eine große psychische Belastung stellen insbesondere die Gefühle der Schuld und Reue dar, die diese Dimension der negativen Vergangenheit prägen. Die Zeitperspektive korreliert mit Ängstlichkeit, geringem Selbstwertgefühl, geringer emotionaler Stabilität, häufigen depressiven Episoden und Aggressivität.
- *Positive Vergangenheit:* Menschen mit hohen Werten in dieser Dimension neigen dazu, positive, warme, nostalgische Erinnerungen zu pflegen und hervorzuheben, nostalgisch an die „guten alten Zeiten“ zu denken und negative Erfahrungen auszublenden. Sie zeigen allgemein geringe Ängstlichkeit, hohes Selbstwertgefühl und Freundlichkeit.
- *Hedonistische Gegenwart:* Menschen mit hohen Werten in dieser Dimension messen dem unmittelbaren Moment eine besondere Bedeutung zu. Gegenwärtige Freuden werden angestrebt, unmittelbare Unannehmlichkeiten ohne Rücksicht auf langfristige Konsequenzen möglichst vermieden. Solche Entscheidun-

gen gegen Einschränkungen und Unannehmlichkeiten und für Freuden und Genuss werden nicht geplant, sondern meist impulsiv getroffen. Insgesamt ist diese Zeitperspektive mit einer eher riskanten Lebensführung, Disziplinlosigkeit, Offenheit für Neues und Sensationslust assoziiert.

- *Fatalistische Gegenwart*: Menschen mit hohen Werten in dieser Dimension glauben tendenziell an das unabwendbare Schicksal, das unabhängig von menschlichen Bemühungen eintreten wird. Das ist eine resignative Haltung, die oft auf Erfahrungen des Scheiterns zurückgeführt werden kann und die mit Neigung zu Depressionen und Fremdsteuerung assoziiert ist.
- *Zukunft*: Menschen mit hohen Werten in dieser Dimension sind zukunftsorientiert und berücksichtigen in erster Linie langfristige Konsequenzen des gegenwärtigen Geschehens. Zukünftige Ziele und Anreize motivieren ihr gegenwärtiges Handeln; sie neigen zu Optimismus und konstruktiver Lösungsorientierung. Des Weiteren besteht ein Zusammenhang mit hoch ausgeprägter Gewissenhaftigkeit als Persönlichkeitsmerkmal. Allerdings neigen Menschen mit hoch ausgeprägter Zukunftsorientierung oft zu stressbedingten Erkrankungen, weil sie oft ungenügend auf ihre gegenwärtigen Bedürfnisse achten.

Diese Dimensionen sind unabhängig voneinander, sodass dieses Konstrukt nicht als eine Typologie zu verstehen ist. So ist es bspw. möglich, dass ein Individuum gleichzeitig hohe Werte in positiver und negativer Vergangenheit aufweist, während bei einem anderen Individuum negative vergangene Erlebnisse seine positiven Erfahrungen überstrahlen (aber nicht ausschließen). Dieses Konstrukt bietet somit eine große Flexibilität zur Beschreibung individueller Unterschiede.

Auch die Veränderlichkeit der Zeitperspektiven kann mitberücksichtigt werden: einschneidende Erlebnisse, bewusste Trainingsmaßnahmen oder Therapien können zum Wandel der individuellen Zeitperspektive beitragen. Die habitualisierten Deutungsroutinen lassen sich aufbrechen und bewusst neu gestalten. Dies ist auch ein erklärtes Ziel der Autoren, die konkrete Therapie- und Trainingsvorschläge machen, um mit einer Anpassung individueller Zeitperspektive mehr Lebenszufriedenheit, psychische und physische Gesundheit und Resilienz für ihre Patienten zu erreichen (Zimbardo/Boyd 1999).

Weitere Studien, vor allem solche, die sich auf eine Optimierung individueller Zeitperspektiven und die Möglichkeiten adaptiver Flexibilisierung des zeitbezogenen Verhaltens konzentriert haben (vgl. Boniwell/Zimbardo 2004), führten zu einer Erweiterung des Konzeptes und zur Definition weiterer Dimensionen der Zeitperspektive (Zimbardo/Sword/Sword 2012).

- *Transzendente Zukunft*: Der individuelle Zukunftshorizont wird über das einzelne Leben hinaus erweitert; die Konsequenzen, die nach dem eigenen Tod

eintreten, werden als bedeutsam und beeinflussbar erlebt. Menschen mit hohen Werten in dieser Dimension versuchen, diese weit entfernte Zukunft zu gestalten. Dies betrifft bspw. religiöse Praktiken, selbstaufopferndes elterliches Verhalten oder auch ideologisch motivierte kriegerische Handlungen (z.B. in Form von Selbstmordattentaten).

- *Negative Zukunft*: Zukunftsängste und negative Szenarien dominieren die Zeitperspektive in dieser Dimension. Menschen mit hohen Werten in negativer Zukunft sind übermäßig besorgt und treffen ihre Entscheidungen entsprechend, um mögliche Verluste und Leid zu vermeiden; eine besondere Bedeutung hat für sie auch das Sicherheitsstreben.
- *Positive Zukunft*: Die Zukunft wird überwiegend zuversichtlich und positiv gesehen. Menschen mit hohen Werten in dieser Dimension planen gerne; bei anstehenden Entscheidungen werden vorhandene Informationen sorgfältig gegeneinander abgewogen und eine rationale Option gewählt. Bei veränderten Rahmenbedingungen wird nicht starr an den Zielen festgehalten, sondern eine angemessene Anpassung vorgenommen.
- *Expandierte Gegenwart* (als Bestandteil der ausgeglichenen Zeitperspektive) wird als eine holistische Sicht beschrieben, bei der das kurzfristige Erleben des unmittelbaren Moments in den Vordergrund rückt, ohne dabei die Rekonstruktion der Vergangenheit und die Zukunftskonstruktion vollständig auszublenden. Das Erreichen und die Aufrechterhaltung dieser Sicht sind durch die natürliche Begrenzung in der Verarbeitungskapazität unseres Gehirns erschwert. Deswegen ist die expandierte Gegenwart nur für eine kurze Zeit, z.B. durch Hypnose oder Meditation erreichbar.

Generell lässt sich sagen, dass hohe Werte in jeder Dimension sowohl Vor- als auch Nachteile in sich bergen. So schützt bspw. die negative Vergangenheitsorientierung tendenziell vor Enttäuschungen und Vertrauensbruch, weil aufgrund präsenter negativer Erfahrungen gegenwärtige Verpflichtungen und Beziehungen vorsichtig und erst nach einer sorgfältigen Prüfung eingegangen werden. Gleichzeitig werden dadurch aber interessante Chancen verpasst und mögliche vielversprechende Beziehungen nicht eingegangen, was später möglicherweise bereut werden kann. Eine ausgeprägte Zukunftsorientierung könnte zum umsichtigen Umgang mit Geld beitragen; ein Teil wird dann zurückgelegt – falls aber zu viel gespart wird, könnte die gegenwärtige Grundlage für den Gelderwerb (z.B. durch fehlende Instandhaltung des Inventars) auch zerstört werden.

Zeitperspektiven üben einen großen Einfluss auf das menschliche Verhalten aus (Keough/Zimbardo/Boyd 1999). Je nachdem, wie die Schwerpunkte und Wertigkeiten in der zeitlichen Betrachtung des eigenen Lebens gesetzt werden, können

sich Menschen etwa für riskante (z.B. Drogenmissbrauch, ungeschützte Sexualkontakte oder riskantes Fahren) oder aber stark sicherheitsorientierte Verhaltensweisen (z.B. Überversicherung, Verbleib auf einer unangenehmen, aber sicheren Arbeitsstelle) entscheiden. Zahlreiche Studien (vgl. Stolarski/Fieulaine/Beek 2015) belegen Zusammenhänge zwischen Zeitperspektiven und Verhaltensweisen in diversen Lebensbereichen, u.a. nachhaltigem Umweltverhalten, Bildungsverhalten, Gesundheitsorientierung, Vermögensaufbau und -verwaltung, besondere Anfälligkeit zum selbstschädigenden Verhalten bis hin zum Selbstmord, Aufbau zwischenmenschlicher Beziehungen, Neigung für Betrug und Missbrauch, Umgang mit Krisen, Heranwachsen und Altern. Dies bedeutet nicht, dass individuelle Zeitperspektiven allein bestimmtes Verhalten verursachen, sondern dass sie unter Umständen eine wichtige Ressource bilden können und dabei helfen, kritische Lebensereignisse zu bewältigen und konstruktive Verhaltensalternativen zu wählen. Diese Verhaltensweisen treten oft nicht vereinzelt auf, sondern sind zu Lebensstilen habitualisiert. Sie werden sowohl durch die Wahrnehmung der Zeit und durch die Attribution der Erfahrungen geformt wie sie diese auch formen, sodass sich Zeitperspektiven in einer selbstverstärkenden Dynamik verfestigen.

Eine gesunde Zeitperspektive wird als ausbalanciert beschrieben (Boniwell/Zimbardo 2004). Sie beinhaltet überdurchschnittliche Werte in positiver Vergangenheit, hedonistischer Gegenwart und Zukunft und unterdurchschnittliche Werte bei negativer Vergangenheit und fatalistischer Gegenwart. Menschen mit ausgeglichener Zeitperspektive weisen eine hohe Lebenszufriedenheit und signifikant höhere Werte bei vielen Parametern des Wohlbefindens auf (Zimbardo/Boyd 2011). Sie sind sowohl mit ihren sozialen Beziehungen als auch mit ihrer Selbstverwirklichung in Beruf und Karriere zufriedener. Sie arbeiten durchschnittlich produktiver, zweifeln seltener die Sinnhaftigkeit ihrer Aufgaben an und identifizieren sich auch stärker mit ihrer Arbeit (Rappaport/Enrich/Wilson 1985).

Im wissenschaftlichen Netzwerk, das der Erforschung der Zeitperspektiven gewidmet ist (Time Perspectives Network), wurde eine beachtliche Arbeit zur Popularisierung erzielter Forschungsergebnisse durchgeführt. So wurde eine populärwissenschaftliche Version der Time Perspective Theory veröffentlicht (Zimbardo/Boyd 2011). Darin wird die Einordnung von Individuen in eine Typologie entsprechend ihrer Zeitperspektive ermöglicht sowie bestimmte Ratschläge zur Optimierung der individuellen Zeitperspektive bspw. hinsichtlich der Arbeitsmarkt-eignung oder verbesserten Wohlbefindens erteilt, was leicht nachvollziehbar ist und eine praktische Nutzung des Konzeptes selbst für Nicht-Psychologen eröffnet. Gleichzeitig wird aber auch die Arbeit an der Verfeinerung diagnostischer Methoden sowie zur Ergreifung bestehender Zusammenhänge zwischen Zeitperspektiven und anderen psychologischen Konzepten geführt, was an der Zahl der Veröf-

fentlichungen in renommierten Fachzeitschriften zu diesem Thema sichtbar wird (Stolarski/Fieulaine/Beek 2015).

*Philip Zimbardo & Elisabeth Schilling*

## LITERATUR

- Boniwell, I./Zimbardo, P. (2004): Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. In: Linley, P./Joseph, S. (Hg.): Positive psychology in practice. Hoboken: Wiley, S. 165-179.
- Funke, J./Reuschenbach, B./Pfann, H./Roch, H./Ziegler, N. (2003): Deutsche Übersetzung des Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI). Heidelberg: Universitätsverlag.
- Keough, K./Zimbardo, P./Boyd, J. (1999): Who's smoking, drinking, and using drugs? Time perspective as a predictor of substance use. In: Basic and Applied Social Psychology, 21, S. 149-164.
- Rappaport, H./Enrich, K./Wilson, A. (1985): Relation between ego identity and temporal perspective. In: Journal of personality and social psychology, Jg. 48, Heft 6, S. 1609-1620.
- Stolarski, M./Fieulaine, N./Beek, W. van (2015): Time Perspective Theory: The Introduction. In: Stolarski, M./Fieulaine, N./Beek, W. van (Hg.): Time Perspective Theory; Review, Research and Application. Cham: Springer, S. 1-13.
- Zimbardo, P./Boyd, J. (1999): Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. In: Journal of Personality and Social Psychology, 77, S. 1271-1288.
- Zimbardo, P./Boyd, J. (2011): Die neue Psychologie der Zeit und wie sie Ihr Leben verändern wird. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.
- Zimbardo, P./Sword, R./Sword, R. (2012): The time cure: Overcoming PTSD with the new psychology of time perspective therapy. San Francisco: Jossey-Bass.