

Altersforscher über Tücken des Zeitgefühls

Und schon wieder ist ein Jahr vorbei

Wie paradox: Ein Jahr dauert für jeden Menschen gleich lang, vergeht aber immer schneller, je älter man wird. In der aktuellen Ausstellung über Zeitwahrnehmung im Kunsthaus geht Frieder Lang diesem Problem in einem Vortrag auf den Grund. Der Professor für Psychogerontologie ist Vorstand des Interdisziplinären Centrums für Altersforschung an der Universität Erlangen-Nürnberg.

NZ: O je, gleich ist schon wieder Weihnachten – empfinden Sie das auch so, Herr Professor Lang?

Lang: In der Tat. Wir stellen im Laufe des Jahres oft fest, dass die Zeit sehr knapp und vieles am Ende dringlich wird. Das geht auch mir so, und es begegnet mir auch in unseren Studien mit älteren Menschen: Wenn man älter wird, haben die allermeisten den Eindruck, die Zeit geht schneller vorbei. Das hat – je nach Lebensphase – mit dem hohen Zeitdruck im Alltagsleben zu tun, aber vielleicht auch mit dem natürlichen Prozess des Alterns.



Altersforscher
Frieder Lang

NZ: Sie wollen klären, warum sich die Zeit vor allem ab dem Ruhestandsalter gefühlt beschleunigt.

Lang: Es gibt zu dieser Frage viele Erklärungsversuche. Und die meisten Erklärungsansätze sind ganz oder teilweise widerlegt. Pierre Janet, ein französischer Psychiater, vertrat zum Beispiel die These, dass eine Stunde für einen älteren Menschen schneller vergeht, weil diese Stunde einen kleineren Anteil an dessen Leben hat als die Stunde im Leben des Zehnjährigen. Aber das ist nicht richtig. Wenn der Ältere und der Zehnjährige eine unterhaltsame Stunde miteinander verbringen, empfinden beide die Stunde gleich lang. Wenn sie sich aber eine Stunde angeschwiegen haben, war sie für beide langweilig. Eine andere Erklärung lautet: „Man glaubt, die Zeit vergeht im Alter schneller, aber das liegt daran, dass man im Alter langsamer denkt.“ Wenn man kognitiv abbaut, ist man ungenauer in der Zeitschätzung. Auch das erklärt nur einen Teil des Phänomens. Auch Menschen, die noch bis ins Alter ihre geistige Leistungsfähigkeit bewahren, glauben, dass für sie die Zeit schneller vergeht.

NZ: Was ist dann Ihre Erklärung?

Lang: Viele Gründe spielen zusammen. Erstens: Es fällt uns im Alter oft schwerer, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun. Zweitens werden viele Leute im Alter tatsächlich langsamer im Denken. Und drittens wächst im Laufe des Lebens die Einsicht, dass unsere Lebenszeit begrenzt ist. Das bringt uns dazu, häufiger die Dinge zu tun, die uns wichtig sind und die wir mit

Lebenssinn verbinden. Die Dinge, die wir gerne tun, vergehen dann scheinbar schneller. Dieses berühmte „Flow“-Erleben ist zwar gut erforscht, aber nicht im Alter.

NZ: Ein Beispiel, bitte.

Lang: Viele Routinetätigkeiten im Alltag gehen nicht mit dem Gefühl beschleunigten Zeiterlebens einher, eher im Gegenteil. Unterscheidet sich das Zeiterleben während der Küchenarbeit bei einem 10- und einem 80-Jährigen? Wir stellen fest: Nein. Aber wenn der Junge und der Alte ihrem Hobby nachgehen, ist das Spiel mit der Eisenbahn für den Zehnjährigen noch ganz neue Erfahrung. Für den 80-Jährigen aber hat das Hobby eine persönliche Bedeutung, da erscheint die Zeit knapp angesichts der begrenzten Lebenszeit. In den ersten Lebensjahrzehnten haben wir für vieles, auch Unwichtiges, Zeit. Erst im Alter und vor dem Hintergrund der Endlichkeit des eigenen Lebens werden wichtige Dinge oft intensiv erfahren. Beim einen ist es das Hobby oder die Religion, beim anderen das soziale Engagement oder die Familie. Wenn wir merken, dass nur noch wenig Zeit im Leben übrig ist, sind wir gezwungen, uns auf das zu begrenzen, was wir sinnhaft erleben. Man kann sagen, darin werden wir sogar besser mit dem Alter.

NZ: Sie zeichnen ein erstaunlich positives, gesundes Bild des Altwerdens.

Lang: Einerseits ja. Andererseits werden wir langsamer, und bauen biologisch ab. Die erlebten Gewinne und Verluste lassen gleichermaßen ein beschleunigtes Zeiterleben entstehen. Es spiegelt wider, dass wir mit dem Alter zwar verlieren, aber daran auch wachsen können. Es ist eines der größten Potenziale des Alters, dass viele Menschen im Alter zum wahren Kern ihrer Persönlichkeit finden.

NZ: Ihrer Theorie nach ist es also ein Zeichen für gelingendes Leben, wenn die Zeit schnell vergeht?

Lang: Es gibt jedenfalls gute Gründe dafür, wenn man die Zeit beschleunigt erlebt. Warum sollte man abhelfen? Wenn wir jemandem verhelfen, alles langsamer zu erleben, würden wir dann nicht etwas zerstören? Gerade die Aktivitäten, die uns wichtig sind, lassen die Zeit schnell vergehen. Das Alter an sich ist nicht schlecht oder gut, sondern jede Lebensphase hat ihre eigenen Rechte und Eigenheiten. Viele einzigartige Erfahrungen kann ich erst machen, wenn ich ein hohes Alter erreiche.

Fragen: Isabel Lauer

❶ „Warum erlebt man die Zeit schneller, wenn man älter wird?“, Mittwoch, 29. Oktober, 19.30 Uhr, Künstlerhaus, Glasbau im 2. Stock, Königstraße 93, Eintritt frei. Die begleitende Ausstellung „Wer hat an der Uhr gedreht?“ im Kunsthaus läuft noch bis 7. Dezember (geöffnet täglich außer montags).