

# PSYCHOLOGIE HEUTE

Plus:  
Wie wir uns  
richtig von der  
Arbeit erholen

## Glückliche Stunde gesucht

Die To-do-Liste zu lang, die  
Tage zu kurz: Warum wir  
nicht mehr Zeit brauchen,  
sondern andere

**Orientierung**  
Über die Karte in  
unserem Kopf

**Mögliches Selbst**  
So verändern uns  
Zukunftsbilder

**Motivation**  
Wie Gamification  
unseren Ehrgeiz weckt

# Editorial



## Liebe Leserinnen und Leser

**E**ine Stunde saß ich bei freundlicher Sonne und leichtem Wind auf einem Bahnsteig und wartete auf meinen Zug, der 70 Minuten Verspätung haben sollte. Habe ich da etwa gedacht: Endlich eine Stunde geschenkte Zeit in meinem dicht getakteten Alltag? Nein, die 70 Minuten zogen sich hin wie Kaugummi, und ich war genervt. Am Abend davor hatte ich Texte gelesen und Überschriften getextet. Da war die Zeit wie im Flug vergangen, zack waren zwei Stunden um, und ich war zufrieden.

Wenn sie warten müssen, möchten Menschen lieber Elektroschocks bekommen, als 15 Minuten still dazusitzen, so zeigen Studien. Vergeht bei unserem Tun die Zeit hingegen rasch, freuen wir uns, fühlen uns im besten Fall im Flow und merken gar nicht, wie ein Tag vorbeirauscht. Trotzdem jammern wir dann im Rückblick: Die Zeit vergeht ja viel zu schnell, schon wieder ein Jahr um! Ein Paradox. Wie kommt dieser Widerspruch zustande, habe ich Isabell Winkler gefragt. Sie ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Forschungsmethodik und Evaluation an der Technischen Universität Chemnitz und Expertin für Zeitwahrnehmung. Sie erklärt mir die zwei Arten, wie wir Zeit empfinden:

„Es gibt die prospektive Zeitwahrnehmung, das heißt: Wie schnell vergeht die Zeit im Hier und Jetzt? Dabei haben wir – stark vereinfacht gesagt – eine innere Uhr, die regelmäßig

Takte abgibt, und einen kognitiven Mechanismus, der diese Takte für eine bestimmte Zeitspanne zählt.“ Beeinflusst wird die Zählung zum einen vom Zustand der emotionalen oder körperlichen Aktivierung: Wenn wir überrascht sind oder Stress haben, wenn wir Einkaufstüten schleppen oder Liegestütze machen, dann werden mehr Takte abgegeben, die Zeit kommt uns länger vor. Außerdem ist wichtig, ob wir der Zeit beim Vergehen Aufmerksamkeit schenken: Sind wir abgelenkt, weil wir ein Buch lesen oder uns gut unterhalten, dann vergessen wir, einige Takte zu zählen, und die Spanne wirkt kürzer.

„Die zweite Art, Zeit wahrzunehmen, ist rückblickend“, erläutert mir die Psychologin weiter. „Da haben die meisten Menschen mit zunehmendem Alter den Eindruck, dass die Zeit immer schneller vergeht. Das liegt an drei Faktoren: Die Anzahl der neuen Lebensereignisse wird weniger – und unser Gehirn merkt sich vor allem Neues. Wir haben mehr Routinen, die uns das Leben erleichtern. Und der Zeitdruck nimmt zu, weswegen wir manches weniger intensiv wahrnehmen. Dadurch entsteht ein Erinnerungsbias: Wir speichern weniger Inhalte ab und haben das Gefühl, die Zeit sei schnell vorbeigegangen.“

Isabell Winkler und ich sprechen in unserem Telefonat noch über weitere spannende Fragen rund um Zeitwahrnehmung – zum Beispiel warum wir alle immer zu optimistisch planen (weil wir sonst neue Projekte vielleicht gar nicht erst anpacken würden) oder ob es Menschen gibt, die besonders realistisch sagen können, wie viel Uhr es gerade ist (nein, das können alle Menschen ganz gut, es ist häufig eine „motivationale Frage“, also ob man will, nicht ob man kann). Am Ende haben Isabell Winkler und ich 10 Minuten länger telefoniert als verabredet (*optimistic bias*), und ich kann sagen: Die Zeit ist wie im Flug vergangen, es war sehr interessant.

Was sind wertvolle Zeiten – und wie gelingt es uns, diese auch so wahrzunehmen, fragen wir in unserer Titelgeschichte (ab Seite 12). Ich hoffe, Sie merken beim Lesen gar nicht, wie die Zeit vergeht, und wünsche Ihnen gute Erkenntnisse, Ihre

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

# Inhalt



14 bis 15 Uhr Maiglöckchen pflanzen: Wir haben alle zu wenig Zeit. Wie wir das nachhaltig verändern können *Seite 12*



„Und wenn Sie den Turm dann schräg vor sich sehen...“ So funktioniert unsere Orientierung *Seite 24*



Der Dinosaurier treibt uns an: Warum Gamification uns beim Training hilft *Seite 68*

## 06 Freud & Leid

Unser Start ins Heft – hier geht es um Ängste, Übungsplätze und literarische Patienten

## 12 Titelthema:

### Glückliche Stunde gesucht

Die To-do-Liste zu lang, die Tage zu kurz: Warum wir nicht mehr Zeit brauchen, sondern andere

## 24 „An der Apotheke links“

Der Psychologe Stefan Münzer erklärt, wie wir (meist) unseren Weg finden

## 30 Therapiestunde

Frau Hart und ihre Liebe zu „einem Narzissten“

## 32 „Du bist eine Mörderin, du bist ein Monster“

Wenn Frauen ihr Neugeborenes töten, gibt es keine einfachen Antworten

## 38 Psychologie nach Zahlen

Fünf Vorurteile gegenüber Menschen in nichtmonogamen Beziehungen

## 40 Meine vielen Leben

Wie Zukunftsbilder uns bei Veränderungen helfen

## 46 Im Fokus: Wählen

Fakten, Familiengeschichte, Bauchgefühl: Wonach entscheiden wir?

## 52 Studienplatz

6 Seiten mit der neuesten Forschung aus der Psychologie

## 58 Das Porträt:

### Der Entdecker der Fairness

Ernst Fehr hat die Psychologie in die Wirtschaftsforschung gebracht

## 68 Radfahren mit Tyrannosaurus Rex

Wie Gamification unseren Ehrgeiz weckt

## 72 Das halbe Leben

Ein Notfallsanitäter über Gewalterfahrungen im Beruf

## 74 Eindeutig zweideutig

Warum Ambiguitätstoleranz so wichtig ist für unsere Gesundheit

## 80 Psychologie der Räume

Diesmal: der Kindergarten Kleine Welt für sich

## 82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

## In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum  
89 Medien-Tipps / 94 Leserbrief  
95 Markt / 104 Mehr Psychologie  
Heute / 106 Vorschau

Titel





# Glückliche Stunde gesucht

Videos schneller abspielen, Fastfood und Speeddating: Noch mehr Geschwindigkeit wird uns nicht das Gefühl beschern, im Alltag mehr Zeit zu haben. Wie wir wirklich Zeit gewinnen – und warum dann sogar die Tage länger wirken

Text: Jochen Paulus // Illustrationen: Luisa Jung

## Ich brauche mehr Zeit, sagte Zeitforscherin Cassie Holmes. Und begab sich auf die Suche

**A**ls der Zug durch die Nacht fuhr, hatte die Psychologin Cassie Holmes ihre Stirn erschöpft an die Fensterscheibe gelehnt und sah Häuser und Bäume schemenhaft vorüberziehen. Sie dachte daran, ihre Karriere hinzuwerfen und mit Mann und Kind auf eine ruhige und sonnige Insel zu ziehen, wie sie in ihrem Buch *Happier Hour* erzählt. Nie reichte die Zeit, alles zu erledigen, und das auch noch gut. Sie stand bei Tagesanbruch auf, ging schnell joggen, kuschelte zu Hause ein wenig mit ihrem Vierjährigen und hastete zur *Wharton School* der *University of Pennsylvania*, ihrer damaligen Hochschule. Dort hatte sie als Professorin zwischen Seminaren und Sitzungen noch jede Menge Schreiarbeit zu erledigen. Dann eilte sie heim, um pünktlich um sechs das Kindermädchen abzulösen. Doch sie konnte sich dem Kleinen nicht in Ruhe widmen, weil sie die Einkäufe auspacken, kochen und aufräumen musste. Sie brauchte einfach mehr Zeit. Nicht um sich mehr aufhalten zu können, sondern um es ruhiger angehen zu lassen und die Stunden tatsächlich zu genießen.

Es liegt eine gewisse Ironie darin, dass Cassie Holmes alles zu viel wurde. Denn der kluge Umgang mit der eigenen Zeit ist ihr Forschungsgebiet. Sie hat darüber viele Studien veröffentlicht, etliche in führenden psychologischen Fachzeitschriften, oft noch unter ihrem früheren Namen Cassie Mogilner. Nun beschloss sie, die Erkenntnisse all dieser Untersuchungen endlich für ihr eigenes Leben zu nutzen.

Offensichtlich litt sie an Zeitarmut – dem Gefühl, nicht genug Zeit zu haben. Das geht weltweit vielen Menschen so, wie Umfragen immer wieder bestätigen. Um bloß keine Zeit zu verschwenden, schauen sich manche Videos mit erhöhter Geschwindigkeit an oder hören Podcasts im Schnelldurchgang. Gehetzte Eltern lesen ihren Kindern Gutenachtgeschichten vor, die garantiert nur drei oder fünf Minuten dauern, so versprechen es schon die Buchtitel.

Zeitarmut sorgt dafür, dass Menschen sich wenig sportlich betätigen, was der Gesundheit schadet. Zumindest subjektiv bleiben ihnen nicht genügend Stunden, um frisch zu kochen, genug zu schlafen oder notfalls ärztliche Hilfe zu suchen. Übergewicht, Bluthochdruck und ein insgesamt schlechter Gesundheitszustand sind die Folgen. Und es ist ein Teufelskreis – je tiefer man in der Zeitfalle steckt, desto schwerer fällt es, den Ausgang zu erkennen: Schon der Gedanke an Fastfood lässt einen Musik und Natur weniger genießen, wie ein Team um den kanadischen Verhaltenswissenschaftler Julian House in mehreren Studien zeigte.

Die Folgen der eigenen Gehezttheit bekommen auch andere zu spüren. Für eine berühmt gewordene Studie schickte der Psychologe John Darley Theologiestudierende über den Campus in ein anderes Gebäude der Universität Princeton. Unterwegs begegneten sie einem anscheinend Hilflosen, der mit geschlossenen Augen regungslos in einem Hauseingang kauerte. 63 Prozent boten ihm Hilfe an, wenn ihnen vorher gesagt worden war, dass es bei ihrer Ankunft nicht auf die Minute ankomme. Doch wenn sie unter Zeitdruck gesetzt wurden, wollten nur zehn Prozent helfen. Dabei sollte ein Teil der Probanden am Ziel ausgerechnet eine kleine Rede über das biblische Gleichnis vom barmherzigen Samariter halten.

### Die Mußemomente zusammenzählen

Doch wie viel freie Zeit brauchen wir, um glücklich zu sein? Um das herauszufinden, werteten Cassie Holmes und zwei Mitforschende die Daten einer großen US-Umfrage unter fast 22 000 Amerikanerinnen und Amerikanern aus. Das Team zählte zusammen, wie viel Zeit die Befragten mit Freizeitaktivitäten verbrachten – ob sie nun fernsahen, das Kino oder Ausstellungen besuchten, Sport trieben, im Freundeskreis oder mit der Familie zusammensaßen oder Sex hatten. Außerdem wurde erhoben, wie wohl sich die Teilnehmenden in ihrem Leben fühlten. Ergebnis: Wer weniger als zwei Stunden Zeit für frei gewählte Aktivitäten am Tag hat, findet sein Leben normalerweise nicht besonders glücklich. Am besten geht es denen, die zwischen zwei und fünf Stunden täglich machen können, was sie wollen. Dabei spielt es keine Rolle, ob es eher zwei oder eher fünf Stunden sind – viel hilft nicht viel. Jenseits der fünf Stunden geht es mit der Lebenszufriedenheit sogar deutlich abwärts. Es ist also durchaus möglich, zu viel freie Zeit zu haben. Das liegt wohl daran, dass viele mit all der Zeit nichts anzufangen wissen, was sie produktiv und erfüllend fänden, vermuten die Forschenden.

Cassie Holmes wäre also wahrscheinlich nicht glücklich geworden, wenn sie nach der Nacht im Zug tatsächlich mit Kind und Mann auf eine sonnige Insel gezogen wäre. Ohnehin entdeckte sie etwas Überraschendes: Wenn sie ihre

