

# Zeit ist nicht gleich Zeit

Text: Karolin Linker / sp  
Fotos: Diverse



Dem Begriff Zeit auf der Spur sein.  
Verschiedene Zeitvorstellungen kennen lernen.  
Die eigene Zeitwahrnehmung beobachten.  
Ideen für den Umgang mit Zeit sammeln.



Welche Vorstellungen wir von Zeit haben und wie wir Zeit wahrnehmen.

**S**eit Jahrtausenden versuchen die Menschen, die Zeit zu verstehen, ihren Geheimnissen auf die Spur zu kommen und sie für sich zu nutzen. Aber die Zeit lässt sich so einfach nicht fassen. Sie ist eine mysteriöse Einheit, unaufhaltsam und flüchtig. Wir können die Zeit weder sehen, hören, riechen, schmecken noch fühlen – oder doch? Die Zeit kann unendlich lang sein, aber meistens ist sie viel zu kurz. Sie ist unsichtbar, kann aber dennoch gemessen werden. Die Zeit gehört zu unserem Leben – und hat es fest im Griff.

*Wann hat dich die Zeit fest im Griff?*



## Die Innere Uhr

Wer jeden Morgen zur gleichen Zeit aufsteht, dem kann es passieren, dass er auch am ersten Ferientag ganz ohne Wecker viel zu früh aufwacht. Verantwortlich dafür ist die Innere Uhr. In der Mitte des Gehirns befinden sich zwei stecknadelkopfgrosse Ansammlungen von Nervenzellen. Diese überwachen die Stärke des Lichtes, das auf die Augen trifft. Sobald es hell wird, signalisieren sie dem Körper, dass ein neuer Tag beginnt. Ein Tag besteht aus etwa 16 Stunden Tageslicht und acht Stunden Finsternis. Diesem natürlichen Tages-Nacht-Rhythmus hat sich der Körper angepasst.

*Schliesse die Augen und halte nun noch die Hände davor. Merkst du den Unterschied?*

Probleme macht die Innere Uhr dann, wenn sie plötzlich verstellt wird, zum Beispiel bei einer Reise über mehrere Zeitzonen. Oft sind die Reisenden dann schon mitten am Tag todmüde, können aber nachts nicht schlafen. Dieses Phänomen wird *Jetlag* genannt. Normalerweise gewöhnt sich der Körper schon nach wenigen Tagen an den neuen Rhythmus.

Die Innere Uhr lässt sich also ganz einfach *umprogrammieren*. Jedes Jahr passiert das bei der Umstellung (eine Stunde vor) auf die Sommerzeit und nochmals bei der Umstellung zurück auf die Winterzeit bzw. Normalzeit – bei uns die Mitteleuropäische Zeit (MEZ) genannt, engl. Standard Time. Die Zeit des nutzbaren Tageslichtes soll damit vergrößert werden, um Energie zu sparen. Dieser Nutzen ist jedoch umstritten.

## Zeitempfinden

Jeder Mensch hat ein anderes Zeitempfinden. Etwas kann so interessant sein, dass die Zeit wie im Fluge vergeht, oder auch so uninteressant, dass sie sich wie Kaugummi dehnt und man *lange Weile* hat. Da aber nicht für alle Menschen dasselbe interessant oder uninteressant ist, empfinden nicht alle einen Zeitraum als gleich lang. Zeit ist also auch eine subjektive Wahrnehmung. Jede Person hat ihr eigenes Zeitgefühl. Je nach Situation wird Zeit anders wahrgenommen.

Wenn die Aufmerksamkeit auf etwas fokussiert wird, wenn man konzentriert bei der Sache ist, scheint die Zeit schneller zu laufen. Oder sie scheint sogar völlig still zu stehen – wie bei Momenten, in denen man ganz im Hier und Jetzt ist.

*Wann fällst du «aus der Zeit»? Wann arbeitet die Zeit für dich und wann gegen dich?*

Eine Schulstunde, ein Zahnarztbesuch oder auch nur die Minuten bis das WC frei wird, können eine Ewigkeit dauern, während das Wochenende oder die Fahrt auf dem Riesenrad immer viel zu schnell vorbei sind. Die Art und Weise, wie wir Zeit wahrnehmen, wird von unseren Gefühlen und dem emotionalen Wert des wahrgenommenen Objekts beeinflusst: Um den Wert einer Stunde zu verstehen, frage Verliebte, die aufeinander warten. Um den Wert einer Minute zu verstehen, frage Reisende, die ihren Zug verpasst haben. Um den Wert einer Sekunde zu verstehen, frage Überlebende eines Unfalls. Um den Wert einer Millisekunde zu verstehen, frage Gewinner/innen einer Olympischen Silbermedaille.

*Versuche, mit allen Sinnen die Zeit wahrzunehmen!  
Schau, wie die Wolken ziehen, wie eine Blume aufblüht.  
Höre auf die Schläge der Kirchturmuhr, auf das Ticken deiner Armbanduhr.  
Fühle deinen Puls, das Ein- und Ausatmen, wie du tastend vorankommst.  
Schmecke und rieche, wie sich das Schokoladenaroma nach und nach entwickelt!*

Für Erwachsene vergeht ein und dieselbe Zeitspanne schneller als für Kinder. Eine psychologische Studie in den USA hat etwas Interessantes ergeben: Fast alle Menschen, die älter als 50 Jahre sind, empfinden ihren 18. Geburtstag als ihre Lebensmitte. Vielleicht liegt es daran, dass das Leben und der Arbeitsalltag erwachsener Menschen meist eintönig ist, so dass die ersten 18 Lebensjahre im Vergleich als besonders erlebnisreiche und deshalb lange Zeitspanne empfunden wird. Peter Pan, die Hauptfigur der gleichnamigen Kindergeschichte von James Matthew Barrie, ist ein Junge, der niemals erwachsen werden will. Er kennt ausserdem ein Krokodil, das einen Wecker verschluckt hatte und daher ständig tickt.

*Kennst Du andere Geschichten, die von der Zeit handeln?*

Jede Tierart hat eine unterschiedliche Zeitwahrnehmung, deren Takt vom Herzschlag abhängt. So lebt zum Beispiel eine Spitzmaus ihr Leben 30 mal schneller als ein Elefant.



Sanduhr.

Pendeluhr.

Keine Zeit.

[alle ©Karolin Linker]



## Chronos und Kairos

Unter *Chronos* versteht man die gleichförmig ablaufende äussere Zeit, die exakte Zeit, die Zeit der Uhren und Kalender. Menschen, die einzig nach dieser Vorstellung von Zeit leben, fühlen sich rasch durch die Uhren fremd gesteuert oder funktionieren selbst wie Maschinen. Sie haben keine Zeit oder kämpfen gegen sie. *Kairos* dagegen ist die ungleichmässig ablaufende innere Zeit, die gefühlte Zeit, der richtige Moment, die Gunst des Augenblicks. Menschen mit diesem Zeiterleben versuchen, die günstige Gelegenheit und ihren Rhythmus von Ruhe und Aktivität zu finden. Sie lassen die Zeit für sich arbeiten.

Diese Gegenüberstellung der beiden Zeitauffassungen zeigt, dass das Chronos-Denken den heutigen Alltag beherrscht. Für viele Menschen ist sogar die Freizeit keine *freie Zeit* mehr. Sie verplanen sie stattdessen und nutzen sie für leistungsbezogene Tätigkeiten wie Sprachenlernen, Sport, Freiwilligeneinsätze oder handwerkliche Arbeiten. Es sind aber beide Zeitformen, wie man mit der Zeit umgeht, wichtig. Es kommt darauf an, die Balance zwischen Chronos und Kairos zu halten und herauszufinden, wann welche Zeitauffassung angemessen ist.

Es braucht Gelegenheiten, in denen man seiner Eigenzeit nachspüren kann, um herauszufinden, was der eigene Körper, der Geist und die Seele brauchen. Es geht nicht darum, die Zeit in den Griff zu bekommen – das funktioniert sowieso nicht. Aber den unabänderlichen Zeitzwängen (des Chronos) können wir Zeitinseln (des Kairos), zeitentobene Momente gegenüberstellen. Auf der Suche nach der verlorenen Zeit wird man den Wert der Langsamkeit wiederentdecken. (À la recherche du temps perdu, dies ist auch der Titel des siebenbändigen Romans von Marcel Proust, 1871–1922).

*Willst Du schneller leben, damit du eher fertig bist?  
Kann man Zeit im Bild darstellen? Wie würdest du die Zeit malen oder symbolisieren?*

## Alles hat seine Zeit

«Alles hat eine bestimmte Zeit, und jedes Vornehmen unter dem Himmel hat seine Zeit. (...) Geborenwerden hat seine Zeit, und Sterben hat seine Zeit; Pflanzen hat seine Zeit, und das Gepflanzte Ausreissen hat seine Zeit; Töten hat seine Zeit, und Heilen hat seine Zeit; Abbrechen hat seine Zeit, und Bauen hat seine Zeit; Weinen hat seine Zeit, und Lachen hat seine Zeit; Klagen hat seine Zeit, und Tanzen hat seine Zeit; Steine werfen hat seine Zeit, und Steine sammeln hat seine Zeit; Umarmen hat seine Zeit, und vom Umarmen sich Fernhalten hat seine Zeit; Suchen hat seine Zeit, und Verlieren hat seine Zeit; Aufbewahren hat seine Zeit, und Fortwerfen hat seine Zeit; Zerreißen hat seine Zeit, und Nähen hat seine Zeit; Schweigen hat seine Zeit, und Reden hat seine Zeit; Lieben hat seine Zeit, und Hassen hat seine Zeit; Krieg hat seine Zeit, und Frieden hat seine Zeit.»

Dieser berühmte Text stammt aus der Bibel: *Prediger 3.1*. Hier in der Übersetzung der Elberfelder Bibel von 1905.

*Wenn du deinen Tag selbständig strukturieren könntest, wie viel Zeit würdest du wofür einplanen?*

## Zeit ist nicht gleich Zeit

Wie lernen wir abstrakte Ideen wie *Zeit*? Wir konkretisieren sie so gut wie möglich. Wenn wir uns die *Zeit* vorstellen, sehen die meisten von uns eine Zeitachse: Nach links die Vergangenheit, nach rechts die Zukunft. Je nach Sprache ist die Zeitwahrnehmung eine andere: Im Deutschen und Englischen entspricht sie der horizontalen Zeitachse vorwärts und rückwärts. Im Chinesischen dagegen spricht man von oben und unten auf der Achse. Es gibt auch keine Vergangenheitsform, daher muss man immer die genaue *Zeit* angeben (im 17. Jahrhundert, letzten Monat, heute Vormittag oder um 11 Uhr).

*Sucht Situation, in denen ihr die Begriffe «sofort», «gleich» oder «später» verwendet. Welche Zeiträume beschreiben sie jeweils? Was fällt euch auf?*

Die australischen Ureinwohner müssen jedes Mal, wenn es um *Zeit* geht, die Himmelsrichtung kennen, denn danach beschreiben sie die *Zeit*: Sie verstreicht von Ost nach West. In afrikanischen Ländern spielt Pünktlichkeit keine so grosse Rolle wie bei uns. In Indonesien kennt man



den Ausdruck «ich habe keine Zeit» nicht, denn das gibt es nicht, Zeit besitzen ja gerade alle Menschen. Man sagt eher: «Es ist mir nicht möglich.» In Russland nimmt man sich aus Gründen der Gastfreundschaft Zeit für spontane Besuche.

*zeitlos, zeitig, zeitintensiv, zeitgleich, zeitgemäss*  
Versucht die Bedeutung der genannten Adjektive in eurer Muttersprache zu definieren.  
Notiert auch die Übersetzung, die ihr im Wörterbuch findet.  
Warum gibt es nicht immer eine genaue Übersetzung?

In Bezug auf das westliche Zeitverständnis spricht man von einer *linearen* oder *monochronen* Zeitvorstellung. Dabei verläuft alles nacheinander ab, es gibt eine strenge Abfolge von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Die Alltagsdinge werden geplant und aufeinander folgend getan. Es gibt aber auch die Vorstellung von der *zirkulären* oder *polychronen* Zeit. Diese verweist auf das Gesetz der Wiederkehr – wie beim Einatmen und Ausatmen oder dem Wechsel der Jahreszeiten. Man lebt in der Gegenwart und versucht, die Sachen mehr oder weniger gleichzeitig zu erledigen. Menschen mit einem zirkulären Zeitverständnis sind daher öfter unpünktlich. Im Zeitalter der Globalisierung wird jedoch auf der ganzen Welt vermehrt der westliche Umgang mit Zeit übernommen. Daneben findet aber eine Beschleunigung statt, die häufig auch eine gleichzeitige Erledigung der Aufgaben fordert, das sogenannte *Multitasking*.

*Was beschleunigt unseren Alltag? Wie viel Zeit kostet es, jemanden anzulächeln?*

## Rhythmus und Rituale

Jede einzelne Person hat ihren eigenen Takt, ihren Zeitrhythmus. Aber auch Gruppen von Menschen, ganze Gesellschaften haben kollektive Rhythmen: Arbeitszeit und Freizeit, Werktag und Feiertag, Essenzeiten, Schlafenzeiten usw. Wenn nun diese festen Zeiten und Rhythmen wegfallen, müssen immer mehr Entscheidungen und Abmachungen individuell getroffen werden: Wann eine Familie zusammen isst, wann Kinder ins Bett gehen, wann man einkaufen kann, wann man Freizeit oder gemeinsame Ferien hat. Dies ist anstrengend und gelingt auch nicht immer.

*Welche Rhythmen und Rituale kennst du aus deinem Leben? Welche schätzt du, welche findest du nicht hilfreich?*

## Ach du liebe Zeit!

«Augenblick, verweile doch, du bist so schön!»  
Johann Wolfgang von Goethe

«Nicht in die ferne Zeit verliere dich! Den Augenblick ergreife! Der ist dein.»  
Friedrich Schiller

«Die Menschen verlieren die meiste Zeit damit, Zeit gewinnen zu wollen.»  
John Steinbeck

zeitlos, zeitgemäss, gleichzeitig, zeitgenössisch, zeitlebens, Zeitmangel, zeitsparend, Zeitsinn, Zeitzeuge, Lebenszeit, Zeitpunkt, Zeitlupe, Zeitung, Zeiterscheinung, Glanzzeit, Hochzeit, Halbzeit, Mahlzeit, Blütezeit, Freizeit, Probezeit, Zeitgeist, Zeizeit ...

Sammelt Worte, Wendungen und Sprichwörter mit dem Begriff «zeit» und solche, die von Zeit handeln. Sortiert sie nach ihrer Bedeutung.

## Literaturhinweis und Internetlinks

Robert Levine: Eine Landkarte der Zeit – Wie Kulturen mit Zeit umgehen, München 2009

Die Sommerserie Faktor Zeit des Schweizer Radios: [www.drs1.ch/www/de/drs1/sendungen/top/199467.sommerserie-faktor-zeit.html](http://www.drs1.ch/www/de/drs1/sendungen/top/199467.sommerserie-faktor-zeit.html)

Eine kleine Geschichte der Zeitmessung – mit Anleitungen zum Selberbauen von Sand- und anderen Uhren: [www.kindernetz.de/info-netz/thema/zeit](http://www.kindernetz.de/info-netz/thema/zeit)

Die Allgemeine Relativitätstheorie Albert Einsteins, leicht verständlich erzählt: [www.kornelius.de/arth/](http://www.kornelius.de/arth/)

Zeitrechner – Wie viele Tage, Stunden, Minuten und Sekunden bist du alt?: [www.wasistzeit.de/zeitrechner/](http://www.wasistzeit.de/zeitrechner/)

Im Dunkelraum des Sinnwerks oder beim magischen Ring der Zeit nachspüren: [www.sinnwerk.ch](http://www.sinnwerk.ch)