

# PSYCHOLOGIE HEUTE

DEZEMBER 2016



## HEIMAT FINDEN

Ein Zuhause schaffen, Wurzeln schlagen,  
sich zugehörig fühlen

**WALDMEDIZIN**  
Bäume stärken das  
Immunsystem

**SCHULE**  
Machen sich Eltern  
zu viele Sorgen?

**GUTES ENDE**  
Das Leben vom Tod  
her verstehen

# Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation

## Überarbeitete und erweiterte Neuauflagen



### Marshall B. Rosenberg Gewaltfreie Kommunikation

Das Grundlagenwerk für alle, die die Gewaltfreie Kommunikation kennenlernen und praktizieren möchten. Selbst eingefahrene Streitfälle lassen sich damit bearbeiten.

Überarbeitete und erweiterte Auflage mit einem neuen Kapitel über Konfliktklärung und Mediation.

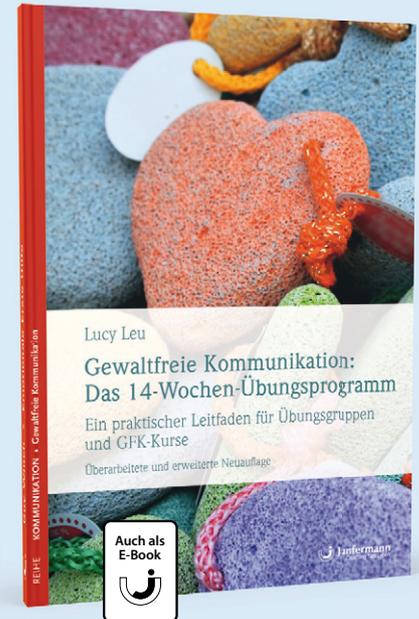
224 S., kart. • € (D) 24,- • ISBN 978-3-95571-572-4



### Ingrid Holler Trainingsbuch Gewaltfreie Kommunikation

Das perfekte Begleitbuch zu Rosenbergs Grundlagenwerk! Es überträgt die GFK ganz praktisch in den Alltag und eignet sich besonders für das Selbststudium, enthält aber auch Anregungen für Gruppen und Seminare. Eine Fülle an motivierenden, kommunikativen Übungen!

Überarbeitete und erweiterte Auflage.  
256 S., kart. • € (D) 24,- • ISBN 978-3-95571-573-1



### Lucy Leu Gewaltfreie Kommunikation: Das 14-Wochen- Übungsprogramm

Ein Übungsbuch für Gruppen, die die GFK gemeinsam erlernen möchten. Sie erlangen das notwendige Hintergrundwissen und viele Anregungen und Übungen für die Praxis. Im Aufbau orientiert sich das Buch an Rosenbergs Grundlagenwerk.

Überarbeitete und erweiterte Auflage.  
216 S., kart. • € (D) 24,- • ISBN 978-3-95571-574-8



### Ihr Preisvorteil: Basispaket Gewaltfreie Kommunikation – Grundlagen + Training

Besteht aus  
Marshall B. Rosenberg, **Gewaltfreie Kommunikation &**  
Ingrid Holler, **Trainingsbuch Gewaltfreie Kommunikation**  
480 S., kart. • € (D) 40,- • ISBN 978-3-95571-613-4



Bestellen Sie direkt beim Verlag: [www.junfermann.de](http://www.junfermann.de)

# Liebe Leserin, lieber Leser

- „Was ist Heimat?“ – Artikel im *ZEITmagazin* vom 29. September 2016
- „Was macht Heimat aus? Wo bin ich zu Hause, wo gehöre ich hin?“ – Veranstaltung auf dem diesjährigen Münchner Tollwood-Winterfestival
- „Heimat. Eine Grenzerfahrung“ – Ausstellungsprojekt im Zeughaus Lenzburg (Schweiz) ab März 2017

**H**eimat ist wieder Thema. Lange Zeit als rückwärtsgewandt und spießig eingestuft, rückt es plötzlich in den Mittelpunkt des Interesses. Das ist natürlich kein Zufall. Die Flüchtlingsströme der vergangenen Monate drängen uns die Frage nach der Bedeutung von Heimat geradezu auf. Die verzweifelten neuen Heimatlosen machen uns nicht nur die „Relativität der an den Boden geknüpften Gewissheiten“ (Zygmunt Bauman) deutlich, sie sensibilisieren uns auch für eigene Entwurzelungserfahrungen und die unter Umständen lange verdrängte Frage: „Wo ist eigentlich meine Heimat, wo bin ich zu Hause?“

Empirische Studien belegen, dass für die meisten Menschen die Vorstellung von Heimat vor allem mit Orten verbunden ist – meist Orten, die sie irgendwann verlassen haben. Die mobile, flexible Welt bringt eine neue Form von Heimatlosigkeit mit sich. „Bis in die 1970er Jahre galt es als verwerflich, nicht sesshaft zu sein. Wer ohne festen Wohnsitz war, wurde als defizitär betrachtet. Inzwischen hat sich das geradezu umgekehrt: Wer immer am selben Ort klebt, wird stigmatisiert. Es wird erwartet, dass Menschen bereit sind, für den Job umzuziehen“, erklärt der Soziologe Hartmut Rosa und warnt vor einem Identitätsverlust. Viele Menschen hätten kein persönliches Verhältnis mehr zu ihrem Wohnort, das stabilisierende Gefühl, „verortet“ zu sein, gehe zunehmend verloren. Aussagen wie „Ich arbeite eigentlich nur in A., zu Hause bin ich da nicht“ oder „Ich fühle mich hier im Süden als Norddeutsche wie im Exil“ sind ein Indiz dafür, dass so mancher an „seinem“ Ort nicht verwurzelt ist. Heimat wird zu einem Sehnsuchtsort, der entweder nur selten besucht wird oder vielleicht sogar ganz verloren ist.

Doch man sollte Heimat nicht verklären, warnt der Philosoph Christoph Türcke (siehe Interview Seite 25). Denn das Vertraute ist nicht unbedingt immer gut. Besser ist, sich den realen Ort, an dem man lebt, anzueignen. Heimatgefühle entwickeln sich, wenn wir über unseren Lebensmittelpunkt identitätsstiftende Geschichten erzählen können. „Der Zusammenhang zwischen der eigenen Person und der eigenen Umgebung muss immer wieder narrativ hergestellt werden“, erklärt Beate Mitzscherlich, Heimatexpertin und Professorin an der Westsächsischen Hochschule Zwickau. Das bedeutet: Wir brauchen Geschichten, die uns und anderen verständlich machen, warum wir dort leben, wo wir leben.

„Heimat ist vor allem auch ein erzählter Raum“, so Mitzscherlich. Um eine plausible Erzählung zu finden, müssen wir uns allerdings mit unserer Umgebung auseinandersetzen und bereit sein, sie besser kennenzulernen. Es geht darum, ein *commitment* einzugehen: Stellen wir uns offensiv hinter die Entscheidung, die uns an diesen Ort gebracht hat, können wir ihn lieben lernen.



u.nuber@beltz.de

*Annula Nuber*

## TITEL

---

### 18 **Heimat finden**

Wie wir uns in der globalen Welt ein Zuhause schaffen können

*Von Henriette Stern*

### 25 **„Man darf Heimat nicht verklären“**

Fern von zu Hause packt einen oft die Sehnsucht nach dem Vertrauten. Christoph Türcke warnt vor diesem sentimentalen Gefühl

---

### 12 **Im Fokus: „Für mich liegt die Lösung im Verzicht“**

Die Professorin Evi Hartmann erklärt, warum unser Konsumverhalten uns zu Sklavenhaltern macht

### 28 **Eltern, lasst die Lehrer machen!**

Zunehmend mischen sich Eltern in das Schulgeschehen ein und tun ihren Kindern damit nichts Gutes

*Von Eva Koch-Klenske*

### 32 **„Jeder kann zum Mörder werden“**

Ein Gespräch mit Norbert Nedopil über die dunkle Seite der menschlichen Seele

### 38 **Allein – trotz Eltern**

Wie entwickeln sich Kinder, deren Eltern psychisch krank sind?

*Von Wibke Bergemann*

### 46 **Hirn unter Strom**

Die Elektrotherapie soll Depressionen, Psychosen oder chronische Schmerzen lindern. Alles ohne Risiko?

*Von Manuela Lenzen*

### 58 **Im Namen heiliger Werte**

Unverrückbare moralische Grundsätze sind die Wurzel vieler Konflikte

*Von Ingrid Glomp*



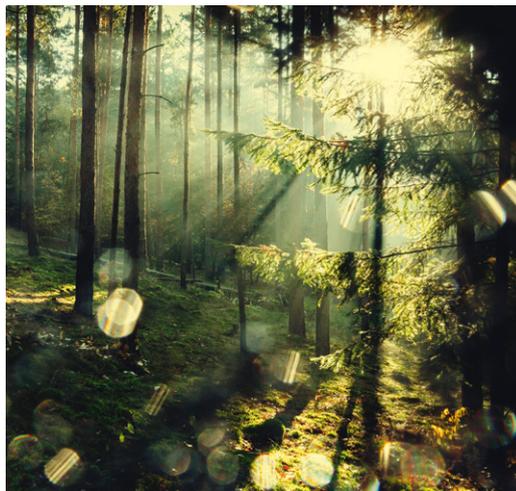
## TITELTHEMA

---

**18** **Fühlen Sie sich dort, wo Sie gerade wohnen, heimisch? Würden Sie sagen, dass dieser Ort Ihre Heimat ist? Oder gehören Sie zu den Menschen, deren Sehnsuchtsort ganz woanders liegt? Dann fehlt Ihnen etwas Wichtiges, denn gerade in der globalen Welt brauchen wir ein Zuhause. Es lohnt sich daher, die Umgebung, in der man lebt, lieben zu lernen. So entsteht das Gefühl, „verortet“ zu sein**



**38** Zwei bis drei Millionen Kinder in Deutschland wachsen mit mindestens einem Elternteil auf, der psychisch erkrankt ist. Diese Kinder müssen früh Verantwortung übernehmen, der sie nicht gewachsen sind. Therapiert wurde bisher meist nur der betroffene Elternteil, nun beziehen neue Hilfsangebote auch frühzeitig die Kinder ein



**64** Wir wissen: Ein Spaziergang im Wald tut uns gut. Aber Bäume heben nicht nur unsere Stimmung und das Wohlbefinden – sie schützen uns sogar vor Krankheiten. Eine wichtige Rolle spielen dabei die sogenannten Terpene: chemische Verbindungen, die in der Waldluft herumschwirren

## 64 Die Waldmedizin

Spannende Neuigkeiten über die Heilkraft der Bäume  
Von Clemens G. Arvay

## 70 Besser sterben

Das Rezept für einen guten Tod: So leben, dass wir am Ende möglichst wenig zu bereuen haben  
Von Silke Pfersdorf

## 74 Unterrichtsstoff: der Tod

Norma Bowe lehrt junge Menschen, was Sterben bedeutet

## RUBRIKEN

### 16 Therapiestunde

Warum die Hand noch immer schmerzt  
Von Gabriele Eßing

### 44 Psychologie nach Zahlen

„Mir graut vorm Büro!“  
Von Ulla Gosmann

### 76 Der Psycho-Test

Der Neckerwürfel  
Von Jochen Metzger

### 78 Pehnts Alltag

Über die Angst, etwas zu verpassen  
Von Annette Pehnt

3 Editorial

6 Themen & Trends

52 Körper & Seele

57 Schilling & Blum: Irgendwas mit Menschen

80 Buch & Kritik

91 Medien

92 Leserbrief

93 Impressum

94 Im nächsten Heft

95 Markt

106 Noch mehr Psychologie Heute



## Grenzen fördern Kreativität

Studenten, Wissenschaftler, Schriftsteller und, ja, auch Journalisten kennen sie: die Angst vor dem weißen Blatt. Der US-Sachbuchautor John McPhee empfiehlt bei Schreibblockaden, Wörter so „herauszuschleudern“ wie man „Matsch gegen eine Wand schmeißen würde“. So entstehe wenigstens ein Kern, von dem aus man weiterarbeiten kann. Catrinel Haught Tromp von der amerikanischen *Rider University* sieht diese Strategie als Beleg für eine Vermutung, die sie jüngst in zwei Experimenten untersucht hat: Gewisse Vorgaben regen die Kreativität an.

Als Grundlage bediente sich Haught Tromp der *Green Eggs and Ham*-Hypothese: Bei der Geschichte *Grünes Ei mit Speck* hatte der US-Kinderbuchautor Dr. Seuss nur 50 verschiedene Wörter benutzt – eine Aufgabe, die sein Verleger ihm zuvor gestellt hatte. Die Forscherin wertete die Daten von insgesamt 105 Studenten aus, die sie gebeten hatte, zu bestimmten Themen Grußkartensprüche zu dichten. Im ersten Durchgang sollten die Teilnehmer dabei bestimmte Wörter wie „Frosch“ oder „Hund“ berücksichtigen,

im zweiten nicht – oder umgekehrt. Drei unabhängige Beurteiler stuften die Zeilen dann hinsichtlich ihrer Kreativität ein. Tatsächlich waren die Reime, die unter Vorgaben entstanden waren, kreativer. Ein Beispiel: „I love you as much as a dog loves his bone / And a teen loves his phone“ (Ich liebe dich wie ein Hund seinen Knochen / und ein Teenie sein Telefon).

Haught Tromp nimmt an, dass das möglicherweise auch an der Art der zu integrierenden Wörter liegt. Die Herausforderung, einen „Hund“ in einer Grußkarte unterzubringen, habe die Probanden gezwungen, ungewöhnliche Gedankenwege zu gehen – und das führt üblicherweise zu kreativeren Lösungen. Zudem wirken Vorgaben, selbst wenn sie so beliebig sind wie in der „Matschtechnik“ von Autor McPhee, offenbar wie Anker, die helfen, das Suchfeld zu verengen und stärker in die Tiefe zu denken. Zumindest bei der Suche nach kreativen Lösungen können Grenzen also durchaus eine Befreiung bedeuten.

**Wenn es mal nicht mehr weitergeht: Vorgaben können die Suche nach kreativen Lösungen erleichtern**

DOI: 10.1037/aca0000061



Bald ist wieder  
Saison: Laut  
US-Forschern

werden Scheidungen zu zwei Zeitpunkten im Jahr besonders wahrscheinlich vollzogen – nach den Sommer- und nach den Winterferien. August und März seien die beiden trennungsintensivsten Monate, so Julie Brines und Brian Serafini von der *University of Washington* – zumindest im Staat Washington, aus dem ihre Daten stammen.



Ist eine Brille eine gute Tarnung? Was wir bei *Superman* alias

Clark Kent nie so wirklich glauben wollten, scheint tatsächlich auch außerhalb von Metropolis zu stimmen. Laut einer aktuellen Studie aus Großbritannien haben wir größere Schwierigkeiten, eine Person als identisch zu identifizieren, wenn sie auf einem Foto eine Brille trägt und auf einem anderen nicht.

DOI: 10.1002/acp.3261

## Zeit vor Geld vor Zeit?

Hätten Sie lieber mehr Zeit oder mehr Geld? Oder anders gefragt: Ziehen Sie einen teuren Direktflug einer günstigeren Verbindung mit Umsteigen vor? US-Psychologen um Hal Hershfield stellten mehr als 4000 Amerikanern Fragen wie diese. Die Teilnehmer waren sich einig: Geld stinkt nicht. Im Durchschnitt zogen 64 Prozent der Befragten ein gut gefülltes Bankkonto einem reichhaltigen Zeitguthaben vor.

Paradoxerweise jedoch schienen diejenigen, die sich gedanklich für mehr freie Minuten entschieden, glücklicher mit ihrem Leben zu sein. Ob man gerade Zeit oder Geld hatte, war dabei nicht so wichtig. Wie Hershfield und seine Kollegen ermittelten, kam es auf die Bedeutung an, die die Teilnehmer den Ressourcen zugestanden. Anders gesagt: Viel Geld zu haben schadet nicht – viel an Geld zu denken tendenziell schon eher.

Allerdings scheinen die Vorlieben nicht stabil zu sein. Als die Forscher eine der fünf Erhebungen ein Jahr später wiederholten, hatte rund ein Viertel der 863 Probanden die Meinung geändert. Aus einer Vorliebe für Geld war eine für Zeit geworden oder umgekehrt. Grundsätzlich jedoch schienen ältere Menschen die Option Zeit mehr zu schätzen. Möglicherweise weil mit zunehmendem Alter die eigene Endlichkeit stärker ins Bewusstsein rückt.

ANNA GIELAS



Hal E. Hershfield, Cassie Mogilner, Uri Barnea: People who choose time over money are happier. *Social Psychological and Personality Science*, 7/7, 2016, 697–706. DOI: 10.1177/1948550616649239



Wenn die Stimmung im Team schlecht ist, könnte Musik helfen. Schallt ein fröhliches Lied durch

den Raum, verhalten sich Menschen kooperativer – möglicherweise weil ihre Laune dann besser ist. Experimentell auf Teamgeist geprüft sind: „Yellow Submarine“, „Brown Eyed Girl“, „Walking on Sunshine“ und die Titelmusik der Serie „Happy Days“.

DOI: 10.1002/job.2128

## Gestatten: Hass

Die Pegida-Berichterstattung der Deutschlandfunk-Korrespondentin Nadine Lindner ließ bei einem Mann aus der Gegend um Bautzen alle Sicherungen durchbrennen. „Erschießt die Fotze“, schrieb er online. Dafür wurde er Ende Juni zu 60 Tagessätzen verurteilt. Er war nicht schwer zu fassen, denn er hatte den Mordaufruf unter seinem richtigen Namen gepostet. Eine neue Studie bestätigt: Hasstiraden werden im Internet keineswegs immer anonym hinterlassen – ganz im Gegenteil.

Die Soziologin Katja Rost von der Universität Zürich untersuchte exakt 532 197 Kommentare, die von Mai 2010 bis Juli 2013 auf der deutschen Plattform [www.openpetition.de](http://www.openpetition.de) erschienen waren. 80 Prozent der Stellungnahmen waren sachlich, doch die anderen enthielten bis zu 15 aggressive (und sprachlich nicht immer korrekte) Äußerungen wie „Eigentliche Schmarotzer ist Familie Sarrazin!“. Gerade bei kontroversen Themen gaben die unter ihrem echten Namen agierenden Teilnehmer mehr Hasskommentare ab als die anonymen.

Katja Rost erklärt das so: Die Kommentatoren wollen Normen und Ideale verteidigen, auch wenn diese mitunter zweifelhaft sind. Das geht aber besser mit vollem Namen, da anonyme Äußerungen einen schlechten Ruf genießen. Die Verbalrüpel sähen auch gar keinen Grund, sich zu tarnen: „Aggressive Kommentatoren haben nichts zu verstecken, sie stehen für hohe moralische Werte und Prinzipien“ – in ihren eigenen Augen natürlich.

Die untersuchte Plattform ist allerdings auf Onlinepetitionen spezialisiert und kein typisches soziales Netzwerk. Ob sich die Befunde auf Facebook oder Twitter übertragen lassen, ist offen.

JOCHEN PAULUS

Katja Rost, Lea Stahel, Bruno Frey: Digital social norm enforcement: Online firestorms in social media. PLOS ONE, 11/6, 2016, e0155923. DOI: 10.1371/journal.pone.0155923

# 42000

Wörter kennen Erwachsene im Schnitt. Das schließen Forscher von der Universität Gent aus einer Literaturanalyse sowie Daten, die sie bei einem Online-„Vokabeltest“ mit amerikanischen Muttersprachlern erhoben haben. Die Zahl bezieht sich auf 20-Jährige. Ältere sind mit durchschnittlich 46 000 Wörtern noch eloquenter.

DOI: 10.3389/fpsyg.2016.01116



FOTO: COMPLIZE/PHOTOCASE.DE

Online lässt es sich gut pöbeln – manche tun dies unter echtem Namen besonders gerne



„Ich bin nicht Ben!“  
Wenn Eltern die  
Namen ihrer Kinder  
verwechseln, ist das  
kein Zeichen man-  
gelnder Liebe

## Es bleibt ja in der Familie

Das Kind beim Namen zu nennen ist eine schwierige Angelegenheit – besonders wenn es mehrere Geschwister hat. Nicht nur Eltern verhaspeln sich bei dem Versuch gerne und finden manchmal erst nach mehreren Anläufen den richtigen Namen. Doch selbst wenn der Name des Familienhundes in der Reihe falscher Anreden vorkommen sollte, ist das nicht unbedingt ein Hinweis auf mangelnde Aufmerksamkeit fürs oder Zuneigung zum Kind (oder Tier).

Tatsächlich scheinen wir Informationen zu unserem näheren sozialen Umfeld im Gedächtnis unter einer Beziehungskategorie abzuspeichern und ebenso abzurufen. Dieses Fazit ziehen Autoren um Samantha Deffler von der amerikanischen *Duke*

*University* in einer aktuellen Studie. Sie befragten in fünf Onlineuntersuchungen insgesamt mehr als 1800 Probanden unter anderem dazu, ob und – wenn ja – von wem diese schon einmal falsch angesprochen worden waren.

Typischerweise waren die Verwechsler Familienmitglieder, oft wurde statt des echten Namens der eines Geschwisterkindes genannt. Wenn Haustiere erwähnt wurden, waren es interessanterweise überwiegend Hunde. Katzen beispielsweise tauchten nicht auf, obwohl unter den Teilnehmern ungefähr ebenso viele Katzen- wie Hundehalter waren.

Samantha Deffler u. a.: All my children: The roles of semantic category and phonetic similarity in the misnaming of familiar individuals. *Memory and Cognition*, 2016. DOI: 10.3758/s13421-016-0613-z

Die Sichere Option für das Partnerglück!

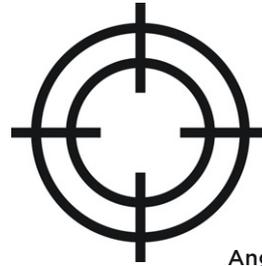
Jetzt dabei sein!

 **Gleichklang.de**

**Niemand braucht Single bleiben - jeder kann Liebe und Freundschaft finden!**

Seit 2006 bringt [www.Gleichklang.de](http://www.Gleichklang.de) mit psychologischen Methoden das Liebesglück. Tausende Gleichklang-Paare sind Beleg für unseren Erfolg.

Informationen zum psychologischen Konzept: [www.gleichklang.de/psychologie.html](http://www.gleichklang.de/psychologie.html)



Menschen mit tiefgreifenden Kriegserfahrungen gehen beim Einkaufen auch Jahrzehnte nach den traumatischen Ereignissen nach eigenen Angaben pragmatischer vor als andere. Je heftiger das Erlebte einst war, desto weniger produkttreu sind sie heute und umso offener für Neues und preisbewusster. Zudem zeigen sie sich weniger beeindruckt von Werbung.

DOI: 10.3389/fpsyg.2016.01298

**Etwas mehr  
(Selbst-)Disziplin  
hilft**

## Lenk dich nicht ab!

Der moderne Büromensch hat mit allerlei Widerständen zu kämpfen. Er will ja arbeiten, doch dann sind da noch die E-Mails, Facebook und andere soziale Medien, die geprüft werden wollen, immer wieder klingelt das Telefon, und wenn man eigentlich wirklich durchziehen möchte, kommt der Kollege zum Plausch vorbei. Das alles kostet Zeit und lenkt uns von unseren Aufgaben ab. Ioanna Katidioti und andere Forscher von der niederländischen Universität Groningen haben nun Überraschendes herausgefunden: Die größeren Zeitfresser sind nicht die Unterbrechungen durch andere, sondern die, die wir selbst initiieren.

Im Unterschied zu einer Störung von außen verlangen diese Pausen von uns demnach eine Entscheidung, welchem Reiz wir uns zuwenden, und das kostet Zeit und Energie. So wurde an Testpersonen in

Zeiten eher geringer Arbeitslast vor einer selbst gewählten Unterbrechung eine höhere Erweiterung der Pupillen festgestellt, als es bei Störungen durch Fremde der Fall war – ein Zeichen geistiger Anstrengung. Auch arbeiteten die Probanden, die sich selbst unterbrachen, insgesamt langsamer.

Um seine Zeitfresser in den Griff zu bekommen, rät Katidioti: „Schreiben Sie erst den angefangenen Satz zu Ende, ehe Sie die E-Mails checken. Und suchen Sie den richtigen Moment für eine Pause.“ Auch eine App, die das Internet für eine gewisse selbst gesetzte Zeit blockiert, könne helfen, der Versuchung zu widerstehen.

KATHARINA WETZEL

Ioanna Katidioti u.a.: Interrupt me: External interruptions are less disruptive than self-interruptions. *Computers in Human Behavior*, 63, 2016, 906–915. DOI: 10.1016/j.chb.2016.06.037



## Sinnesspezifische Pädagogik

WEITERBILDUNG: ☎ 04 31/58 36 96 18 - mail@g-s-p.info - www.g-s-p.info

SCHNUPPERKURSE in 2017 ▷ 13.01. ▷ 17.02. ▷ 28.04. ▷ 07.07. ▷ 24.11.

# ZEITFRAGE

Kommen Sie oft zu spät? Dann ticken Sie vielleicht nicht richtig! Tatsächlich nehmen wir Zeit unterschiedlich wahr – je nach Stimmung, Persönlichkeit, Alter und Situation

Die Quellen zu dieser Infografik finden Sie auf unserer Website: [www.psychologie-heute.de/literatur](http://www.psychologie-heute.de/literatur). Illustration: Anton Hallmann/Sepla. Text: Eva-Maria Träger



## Altersfrage

Erst im Alter von sieben bis zehn Jahren verstehen wir, wie Uhren und Kalender funktionieren, und können Zeiträume einigermaßen abschätzen. Doch auch als Erwachsener stimmen „objektive“ und „subjektive“ Zeit oft nicht überein.

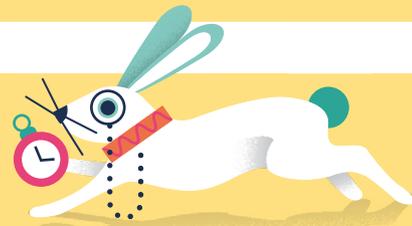


## Gefühle

Bei Angst oder Trauer fühlt sich Zeit langsamer an. Stehen bleibt sie für uns in Momenten totalen Glücks und bei tiefster Verzweiflung. Auch beim Sex, unter Drogen oder während konzentrierter Arbeit können wir die Zeit zumindest zeitweise vergessen.

## Fehlurteil

Kommt jemand häufig zu spät, liegt das möglicherweise an seinem Zeitgefühl: *Planning fallacy*, Planungsfehler nennt man die Tendenz, die für eine Aufgabe benötigte Zeit zu unterschätzen. Besonders bei komplexen Vorhaben fällt ein realistisches Urteil schwer.



## Krankheit

Wer an *hurry sickness* leidet, fühlt sich permanent unter (Zeit-)Druck. Betroffene verlieren unter anderem das Interesse an Dingen, die nichts mit dem Erreichen von Zielen zu tun haben, können sich schlecht konzentrieren und grübeln über Vergangenes und die Zukunft nach.

## Kultur

Wie wir mit Zeit umgehen, bestimmt auch die Kultur, in der wir leben. In wirtschaftlich starken Ländern, individualistischen Kulturen und Großstädten ist das Tempo, gemessen zum Beispiel an der Geh- oder Arbeitsgeschwindigkeit, schneller, an wärmeren Orten langsamer.



## Alter

Für ältere Menschen vergeht Zeit oft schneller. Schuld könnte die Lebenserfahrung sein: Die meisten Ereignisse in ihrem Alltag wiederholen sich. Der kognitive Aufwand bei der Verarbeitung von Neuem ist größer; das lässt Zeit länger erscheinen.



## Wünsche

Achten wir auf die Zeit, nehmen wir sie als langsamer wahr, vertiefen wir uns in anderes, scheint sie schneller abzulaufen. Auch unsere Wünsche spielen eine Rolle: Wenn wir etwas gerne tun, scheint die Zeit gerafft, wenn nicht, zieht sie sich.

