

**CHRISTIANE
STENGER**

**SPIEGEL
Bestseller-
Autorin**

**LASSEN SIE
IHRE ZEIT
NICHT
UNBEAUF SICHTIGT!**

Wie
das Gehirn
unsere Zukunft
formt



campus

Lassen Sie Ihre Zeit nicht unbeaufsichtigt!

Christiane Stenger hat in Rekordzeit ihr Abitur gemacht, studierte Politikwissenschaft und ist heute erfolgreiche Speakerin, Schauspielerin und TV-Moderatorin. Als mehrfache Gedächtnisweltmeisterin weiß sie nicht nur, wie man Wissen sammelt, sondern auch, wie man es im Kopf behält und kreativ damit umgeht. Nach dem Besuch der Stage School in Hamburg übernahm sie Moderationen, unter anderem zusammen mit Lutz van der Horst »Wie werd ich ...?« auf ZDFneo. Sie hat mehrere Bücher geschrieben, darunter den Bestseller »Lassen Sie Ihr Hirn nicht unbeaufsichtigt« (Campus 2014). Zusammen mit Samira El Ouassil spricht sie im Podcast »Sag niemals Nietzsche« über Philosophie, engagiert sich für den Verein 10drei, der die Wertaussagen des Grundgesetzes für Jugendliche erlebbar macht, und gibt ihre Merktechniken gerne in Seminaren weiter.

Christiane Stenger



Wie das Gehirn
unsere Zukunft formt

Mit Illustrationen von Max Bachmeier

Campus Verlag
Frankfurt/New York

ISBN 978-3-593-51278-5 Print
ISBN 978-3-593-44515-1 E-Book (PDF)
ISBN 978-3-593-44522-9 E-Book (EPUB)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Copyright © 2021. Alle Rechte bei Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main.

Umschlaggestaltung: Zeichenpool, München

Umschlagmotiv: © Nils Schwarz, Berlin

Illustrationen: Max Bachmeier, Heidelberg

Redaktion: Desirée Šimeg, Stadtbergen

Satz: Oliver Schmitt

Gesetzt aus der Minion und Unit Rounded

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe GmbH, Bad Langensalza

Beltz Grafische Betriebe sind ein klimaneutrales Unternehmen, ID 15985-2104-1001.

Printed in Germany

www.campus.de

Für Steffi

Die Asymptoten sind immer noch überall.

Inhalt

Eine besondere »Zeit-Reise«

9

Kapitel 1

Die Zeit – alt, relativ und unfassbar wichtig für uns

13

Kapitel 2

Alles Hirngespinnste – Zeitwahrnehmung im Kopf

33

Kapitel 3

Zwischen Langeweile und Aufruhr –
langsame und schnelle Zeit

47

Kapitel 4

Jeder kostbare Augenblick – Entscheidung
für das Jetzt und Hier

67

Kapitel 5

Der verklärte Blick zurück – Vergangenes durch
die emotionale Brille betrachtet

87

Kapitel 6

Der mutige Blick nach vorn – in Richtung
Glück und Zukunft

99

Kapitel 7

Außer man tut es – Weichenstellung für die Zukunft

115

Kapitel 8

Hindernisse auf dem Weg zu selbstbestimmter Zeit

141

Kapitel 9

Jeden Tag und immer wieder – Beschäftigung
im Hier und Jetzt

163

Kapitel 10

Geteilte Zeit, vielfaches Glück

183

Kapitel 11

Im Wettlauf gegen die Zeit oder die Chance
auf 1,5 Grad Celsius

207

Kapitel 12

Das Beste kommt zum Schluss – sieben Inspirationen
für ein besseres Zeitbewusstsein

229

Bitte aussteigen – die Endstation
unserer »Zeit-Reise«

243

Dank

245

Anmerkungen

246

Eine besondere »Zeit-Reise«

Wie schön, dass Sie dieses Buch aufgeschlagen haben und mir etwas von Ihrer kostbaren Zeit schenken! Als ich anfang, dieses Buch zu schreiben, ahnte ich noch nicht, dass die Zeit eines der aufregendsten Themen ist, über die man überhaupt nachdenken kann. Hätte ich gewusst, was da auf mich zukommt, hätte ich schon viel früher mit dem Schreiben angefangen, denn die Zeit steckt in so gut wie allem. Dann wäre es gegen Ende auch nicht so stressig geworden. Wie immer halt! Und jetzt, da ich weiß, wie viele spektakuläre Erkenntnisse dieses Thema in sich birgt und wie diese mein weiteres Leben beeinflussen, hätte ich dieses Buch am liebsten schon vor zehn Jahren verfasst. Doch das ist die Krux mit der Zeit: Wir können zwar an jeden Ort zurückkehren, aber niemals zu einem bestimmten Zeitpunkt.

Vielleicht werden auch Sie bei der Lektüre überrascht sein, wie wenig Sie in einigen Bereichen noch über die Zeit wissen, und staunen, welch immensen Einfluss Ihre Perspektive auf die Zeit auf Ihr Leben hat.

Bitte einsteigen

Die Zeit ist uns oft ein Rätsel. In vielen Situationen vergeht die Zeit nicht nur langsam, sondern fühlt sich noch dazu leer an. Sie starrt uns im Wartezimmer manchmal mit großen Augen an und scheint sich regelrecht über uns lustig zu machen. Als ob sie uns zeigen wollte, dass sie sich in unseren Gedanken so breit machen kann wie ein riesiger Elefant im Raum. In Eile schneidet sie uns von der roten Ampel herab Grimassen wie ein freches Äffchen. Im Urlaub schlägt sie uns ein Schnippchen: Kommen wir an einem unbekannten Ferienort an,

vergeht die Zeit zunächst recht langsam. Doch mit jedem Tag nimmt sie an Tempo zu – und der letzte Urlaubstag ist dann so plötzlich da, dass wir gar nicht begreifen, wie die Ferien so schnell vergehen konnten. Wieder zu Hause kommt es uns vor, als wären wir eine halbe Ewigkeit weg gewesen. Die Zeit kann sogar die Seiten wechseln: Kurz vor Ende eines Fußballspiels können wenige Minuten Nachspielzeit gefühlt ewig dauern, wenn unser favorisiertes Team in Führung liegt und nur ja kein Tor mehr kassieren darf. Für die Fans des anderen Clubs vergeht dieselbe Zeitspanne viel zu schnell. Genauso stellt die Zeit uns ein Bein und rast davon, wenn wir unseren Zug noch erwischen wollen oder die Deadline eines wichtigen Projekts einhalten müssen. Häufig fehlt sie an allen Ecken und Enden. Zwischen Familie, vollen Terminkalendern oder Selbstoptimierungswahn ist sie heute ein überaus knappes Gut geworden – und wir scheinen ihr oft hinterherzurennen.

»Zeit ist Geld«, lautet ein bekanntes Sprichwort. Das Problem dabei ist nur: Zeit verhält sich überhaupt nicht wie Geld. Wir können sie nicht vermehren, auch wenn wir uns noch so sehr anstrengen, sie mit den unterschiedlichsten Zeitmanagementmethoden einzusparen. Auch wenn diese Metaphern nicht sehr sinnvoll sind, gilt Gleiches für unsere Lebenszeit: Täglich werden unwiderruflich 24 Stunden von unserem nicht einsehbaren »Zeitkonto« abgebucht, wir können keine einzige Minute zurückfordern. Wir können zwar auf eine Armbanduhr verzichten oder uns nicht an Pläne halten, um uns die Zeit vom Leib zu halten und vermeintlich »zeitlos« zu leben. Doch die Zeit ist immer da und sie vergeht unerbittlich, ob uns das nun in den Kram passt oder nicht.

Die entscheidende Frage lautet daher: Was stellen wir eigentlich mit unserer Zeit an – nutzen wir sie überhaupt sinnvoll? Und weiter: Was wollen wir wirklich mit der uns zur Verfügung stehenden Zeit anfangen, um am Ende unseres Lebens sagen zu können: »Diese Zeit-Reise war verdammt gut, das hat sich echt gelohnt – am liebsten gleich noch mal!« Umso wichtiger ist es, sich bewusst Zeit für die Zeit zu nehmen und sich damit auseinanderzusetzen.

Das Schöne ist, Sie können eigentlich ganz leicht Zeit in der Zeit finden. Indem Sie sich etwas genauer mit dem Phänomen »Zeit«

beschäftigen, können Sie sehr viel über sich selbst lernen und zu erhellenden Erkenntnissen gelangen. Dazu finden Sie im ganzen Buch verteilt immer wieder Zeitexperimente, die ich natürlich alle für Sie getestet habe. In manchen geht es um Zeitwahrnehmung, in anderen um Zeitnutzung, wieder andere drehen sich um die Zeit an sich. Machen Sie gerne mit, wenn Sie mögen und lassen Sie sich auf ganz neue Zeiterfahrungen ein. Erleben Sie die Zeit mal ganz bewusst aus unterschiedlichen Perspektiven. Eins verrate ich Ihnen gleich: Ihr Gehirn konstruiert Ihre Zeit. Sobald Ihnen das klar ist, gewinnen Sie mehr Macht über sie und können sie in Ihrem besten Sinne nutzen, um Ihre Träume und Wünsche und Lebensziele zu verwirklichen.

Kurze Reisevorbereitung

Wenn Sie sich ungern kopfüber ins Abenteuer stürzen wollen, finden Sie hier einen kurzen Fahrplan mit den wichtigsten Zwischenstopps auf unserer Route. Wenn Sie sich lieber überraschen lassen, überspringen Sie einfach diesen Abschnitt!

In Kapitel 1 erkunden wir, was Zeit eigentlich ist und was es mit der »äußerlichen«, also auf Uhren und Kalendern ablesbaren Zeit auf sich hat. Und wir widmen uns der »inneren«, also der gefühlten Zeit, die jeder Mensch individuell und somit ganz unterschiedlich wahrnimmt. In Kapitel 2 werfen wir dann einen gezielten Blick ins Gehirn, um herauszufinden, wie Zeit überhaupt in unserem Kopf entsteht. Da wir die Zeit wahrnehmen können – auch wenn wir keinen separaten Sinn dafür haben –, können wir sie zu unserem Besten nutzen. Warum Zeit manchmal gefühlt extrem langsam vergeht, um im nächsten Moment umso schneller zu verfliegen, und wer uns überhaupt durch die Zeit steuert, all das erfahren wir in Kapitel 3.

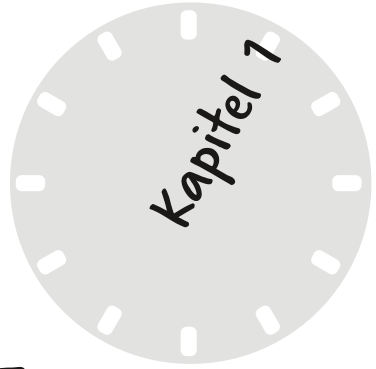
In Kapitel 4 lernen wir den Augenblick – das berühmt-berühmte Hier und Jetzt – kennen und werden sehen, dass unser Gehirn für die Gegenwart gemacht ist, und in Kapitel 5 erfahren wir, wie sich unsere Zeitwahrnehmung verhält, wenn wir in die Vergangenheit blicken. In Kapitel 6 werfen wir einen Blick in die Zukunft und

stellen uns die Frage, was wir mit unserer verfügbaren Zeit anfangen möchten und wie wir die Tage, Wochen und Jahre, die noch vor uns liegen, für uns wertvoll und sinnvoll gestalten können.

Mit der Beschleunigung unseres heutigen Lebens durch Digitalisierung und andere technische Fortschritte wird es auch in Zukunft immer mehr Anforderungen geben, die in kürzester Zeit zu erfüllen sind. Doch die zur Verfügung stehende Zeit bleibt immer gleich: Wir haben 24 Stunden jeden Tag. Darum geht es in Kapitel 7. Wir werden erfahren, warum uns Zeit so oft fehlt und warum das ein Problem ist. Wie wir die Zeit, die vor uns liegt, so nutzen, wie wir es wirklich möchten, und uns nicht nur mit Hindernissen in dieser Zeit beschäftigen, finden wir in Kapitel 8 heraus. Doch wissen wir dabei, was wir tun? Warum haben wir bei den immer schneller werdenden Entwicklungen so häufig das Gefühl, die Kontrolle über unsere Zeit zu verlieren und die Angst, nicht mehr hinterherzukommen? Kapitel 9 dreht sich um das, was wir jeden Tag tun, und was tagtäglich unsere Zeit frisst. Und da wir viel Zeit mit Arbeit verbringen, ist sie auch das Kernthema.

Kapitel 10 beschäftigt sich mit der Zeit, die wir mit anderen Menschen verbringen – digital wie real –, und damit, wie zwischenmenschliche Beziehungen unsere Zeitwahrnehmung beeinflussen. In Kapitel 11 sprechen wir über das Klima. Ich weiß, viele Leute sind schon total genervt vom Thema Klimakatastrophe, aber das ändert nichts an der Tatsache, dass die Menschheit gerade dabei ist, ihre Lebensgrundlage zu zerstören und gleichzeitig auch noch das sechste Massenaussterben der Tier- und Pflanzenwelt zu verursachen. Dazu braucht es nicht mal einen herabstürzenden Asteroiden – das schaffen wir offenbar ganz allein, indem wir Zeit auf diesem wunderschönen Planeten verbringen, ohne verantwortungsvoll mit ihm umzugehen. Noch ist Zeit, dass wir alle gemeinsam zu Weltretter:innen¹ werden! In Kapitel 12 finden wir heraus, wie wir das Gefühl vorbeirasender Jahre verlangsamen können, wie uns die Zeit weniger durch die Finger gleitet und wie wir eine noch bessere Vorstellung von ihr bekommen.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen auf dieser ganz speziellen Reise durch die Zeit. Los geht's!



Die Zeit – alt, relativ und unfassbar wichtig für uns

»Es gibt ein großes und doch ganz alltägliches Geheimnis. Alle Menschen haben daran teil, jeder kennt es, aber die wenigsten denken je darüber nach. Die meisten Leute nehmen es einfach so hin und wundern sich kein bisschen darüber.

Das Geheimnis ist die Zeit.«

Michael Ende

Der Tag wird kommen

Die Tür fällt hinter mir ins Schloss. Ich musste raus. Raus aus meiner Wohnung. Im Laub vor mir raschelt etwas. Das Herz schlägt mir bis zum Hals. Bisher war das für mich nur eine Redensart, aber jetzt ist es Realität. Die Luft ist kalt und klar, aber mir ist schwindelig. Es ist 20.33 Uhr, zeigt die Uhr auf meinem Handy. Es ist Dezember 2020, mitten im Corona-Lockdown. Und mir ist gerade klar geworden, dass das alles ein Ende haben wird. Die Pandemie, aber auch alles Leben. Meins natürlich auch.

Vor wenigen Minuten habe ich über die Death-Clock¹ erfahren, wann ich sterben werde. Rein rechnerisch. Neben Geburtstag, Land, Alkoholkonsum und Body-Mass-Index musste ich angeben, mit welcher Einstellung ich aufs Leben schaue. Wenn ich zweimal pro Woche Alkohol trinke – momentan eine optimistische Schätzung – und dem Leben wie im Augenblick pessimistisch gegenüberstehe, werde ich am 7. März 2061, also im Alter von 74 Jahren, fünf Monaten und einem Tag sterben. Meine Deadline. Sehr wahrscheinlich wird es so nicht kommen, aber das Datum war so eindeutig, dass mir kurz die Luft weggeblieben ist.

Kann ich mehr Zeit haben, bitte? Ich tippe mit kalten Fingern auf dem leuchtenden Display meines Handys herum. Verändere ich nur einen Parameter, zum Beispiel meine Lebenseinstellung von »pessimistisch« in »optimistisch«, wird mein letztes Stündlein erst im Jahr 2072 geschlagen haben. Wow! Eine positive Lebenseinstellung schenkt mir demnach mehr als zehn Lebensjahre. Nur: Wo soll ich diese positive Einstellung gerade jetzt herbekommen? Mein Blick fällt auf einen leeren, geworfenen Kaffeebecher und mir wird klar: Ich möchte nicht morgens am Küchentisch von meiner Kaffeetasse aufblicken, kurz bevor ich – womöglich im März 2061 – sterben werde, und jammern: »Hätte ich meine Zeit doch nur besser genutzt!«

Neben mir huscht wieder etwas durch das Laub, hält kurz inne und schaut mich an. Es ist ein junges Eichhörnchen. »Na, suchst du einen Abendsnack?«, frage ich es leise, dankbar für die kleine

Ablenkung. Ach, wie gern würde ich jetzt auch Winterruhe halten, vom nächsten Frühling träumen und keine größeren Sorgen haben, als mich an die Verstecke mit meinen Leckereien zu erinnern. Dem kleinen Nüssesammler ist das Ende seiner Zeit bestimmt nicht so bewusst wie mir gerade. Glückliches Kerlchen!

Unvorhersehbares Auf und Ab – die wilde Achterbahnfahrt namens Leben

Unser Dasein ist physisch an einen einzigen Ort gebunden, das gilt aber nicht für unseren Geist. Dort greifen Raum und Zeit ineinander über, wir können mithilfe unserer Vorstellungskraft so viel umherreisen, wie wir möchten, wir können uns zurückerinnern und vorausdenken. Wir sind quasi im Besitz einer neuronalen Zeitmaschine. Das Problem: Wir nutzen diese Fähigkeiten nicht sehr häufig für die Zukunft, die noch in weiter Ferne liegt. Noch schlimmer: Wir ändern unser Verhalten nicht, obwohl wir meist die langfristigen Folgen unseres Handelns kennen oder zumindest errahnen können.

Die Zukunft haben wir in vielen Bereichen aus den Augen verloren. In Deutschland werden zum Beispiel jedes Jahr fast drei Milliarden Einweg-Kaffeebecher verbraucht.² Jeder Einzelne bricht mir ein wenig das Herz, weil dieses Symbol für unsere Wegwerfgesellschaft zeigt, wie sehr wir alle im Jetzt verankert sind. Klar, ein warmer Coffee to go ist zauberhaft, aber was macht all der Müll mit der zukünftigen Welt? Ich weiß, die Themen Umweltschutz und Klimawandel nutzen sich schnell ab. Ich werde Sie daher auch bis Kapitel 11 damit verschonen. Widmen wir uns daher unserem Leben im Hier und Jetzt, der Zeit, die wir haben, und der Zukunft, die wir für uns gestalten wollen.

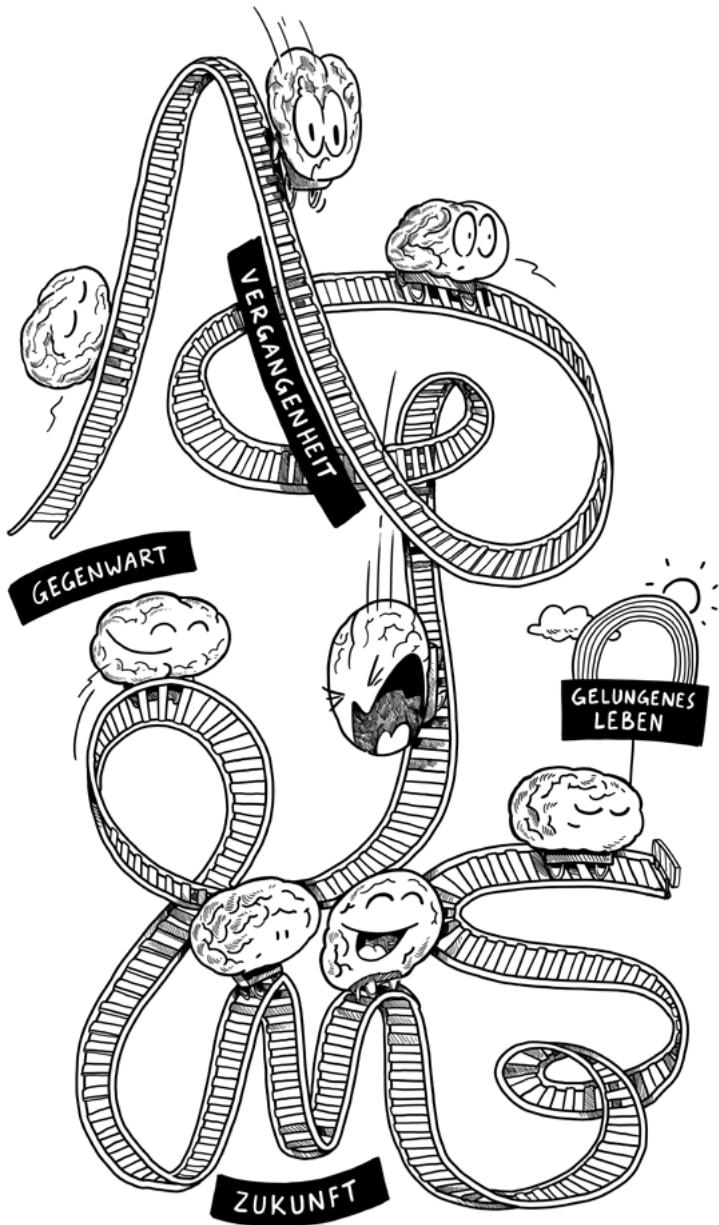
Um etwas Abstraktes besser zu verstehen und es sich einzuprägen, helfen dem Gehirn immer Bilder. Da unser Leben, ja sogar meist jeder Tag seine Höhen und Tiefen hat, die wir nur bedingt beeinflussen können, kommt mir das Leben oft wie eine wilde Achterbahnfahrt vor: Ein rasantes Abenteuer voller unerwarteter Wendungen

und Überraschungen, das uns auch mal ordentlich herumschleudert und durchschüttelt – aber ein klares Ende hat. Die Zeit, das sind die Schienen, der Waggon, das bin ich – oder Sie.

Nach unserer Geburt vergeht die Zeit, während der Achterbahnwaggon nach oben gezogen wird, noch sehr langsam. Doch schon bald geht es los mit den kleinen und großen Höhen und Tiefen des Lebens. Einige Hindernisse können wir mit genug Schwung überwinden, andere scheinen so groß, dass wir unsere Fahrt lieber auf einen leichteren, bequemerem Weg umlenken. Unsere Entscheidungen stellen sozusagen die Weichen auf der Strecke. Begleitet wird diese Fahrt von unseren Sehnsüchten, Träumen und Vorstellungen und der Hoffnung, dass sie sich für uns erfüllen werden. Dabei sind uns während der Fahrt – bewusst oder unbewusst – vor allem zwei Bedürfnisse ganz besonders wichtig und liegen allem zugrunde: der Wunsch nach Geborgenheit und Verbundenheit und das Streben nach Freiheit, Autonomie und Unabhängigkeit. Sie sind das, was alle Menschen miteinander verbindet. Wenn es uns gelingt, uns daran zu orientieren, können wir uns wahrscheinlich gar nicht mehr verfahren.³

Mal schnell, mal langsam, aber stets unaufhaltsam

Unser Achterbahnwaggon fährt mal langsamer, mal schneller, aber mit den Jahren fühlt immer schneller und schneller, er nimmt Tempo auf mit dem weit entfernten Ziel eines guten, zufriedenen, glücklichen, aufregenden, außergewöhnlichen oder bunten Lebens, was auch immer ein gelungenes Leben für den Einzelnen bedeuten mag. Erlebnisse, die mit Freude verbunden sind, scheinen sehr schnell zu vergehen, während Langeweile, wie der Name schon sagt, zur langen Weile führt. Wäre es andersherum nicht viel besser? In gewisser Weise ist das auch so, denn in der Rückschau verkehrt sich der Eindruck oft ins Gegenteil. Hier spricht man vom *Zeitparadoxon*: Die Wartezeit beim Arzt scheint endlos, im Rückblick aber doch eher kurz. Der Urlaub, der schier verfliegen ist, als wir mittendrin waren,



Das Leben ist wie eine wilde Achterbahnfahrt!

wirkt in der Erinnerung ewig lang. Das Corona-Jahr 2020 hatte für mich gefühlt 86 Monate oder noch mehr. Diese Zeitwahrnehmung ist natürlich abhängig davon, in welcher Situation sich jeder Einzelne befunden hat. Viele erlebten das Pandemie-Jahr als unglaublich lang, doch in der Rückschau hat es für sie so gut wie gar nicht stattgefunden, da jeder Tag ähnlich ablief und es kaum besondere Erlebnisse gab. Gleichzeitig scheint die Zeit »vor Corona« ewig lang zurückzuliegen.

Ein Gefühl für die Zeit

Dank unseres Gehirns können wir uns immer selbst wahrnehmen, sogar beim Beobachten der Zeit. Diese Fähigkeit wird auch als *Metakognition* bezeichnet.

Stellen Sie einen Timer auf eine Minute und beobachten Sie einfach, wie die Zeit vergeht – aber ohne dabei auf die Uhr zu sehen. Los geht's!

Wie war diese Erfahrung für Sie? Was nehmen Sie wahr, wenn Sie die Zeit beobachten? Was passiert, wenn nichts passiert?

Zeitexperiment

Drei große Abschnitte unserer Zeit

Während der Fahrt können wir den Waggon nicht stoppen, denn die Zeit kennt keine Pause-Taste, sie vergeht unbarmherzig weiter. Unsere Achterbahnfahrt lässt sich dabei in drei klare Abschnitte einteilen: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Die *Vergangenheit* war so, wie sie war. Darauf haben wir keinen Einfluss mehr, aber wir haben die Möglichkeit, sie neu zu interpretieren und zu bewerten. Unser Gedächtnis führt zwar eine Art Fahrtenbuch, es ist allerdings sehr lückenhaft und kann sogar mit der Zeit umgeschrieben werden. Wie unser Leben heute aussieht, ist das Resultat unserer bisherigen Wünsche und Pläne, Erfahrungen und Entscheidungen, also unserem vergangenen Denken und Handeln bis zu diesem Zeitpunkt.

Was wir aber konkret und damit ganz bewusst wahrnehmen ist immer nur die *Gegenwart*, der momentane Augenblick. Wir können nur im Jetzt handeln, unser Leben findet im Hier statt, was uns etwas »zukunftsduhm«⁴ macht, wie wir in Kapitel 6 noch sehen werden. Unsere *Zukunft* ist ungewiss, doch das, was wir heute denken und tun, wird unsere zukünftige Wirklichkeit mitbestimmen. Die Schienen, auf denen wir morgen fahren werden, beeinflussen wir bereits mit unserem heutigen Handeln. Wenn wir nicht aufpassen, können wir uns also – wie der Autor Pero Mičić schreibt – durchaus an jedem einzelnen Tag die Zukunft versauen.

Ein Tag ist, abzüglich angenommener 8 Stunden Schlaf, 960 wache Minuten und damit 16 Stunden lang – für Leute mit Snooze-Taste etwas kürzer. Mit diesen knapp 1000 Minuten können wir theoretisch tun und lassen, was wir wollen. Klingt nach einer ganzen Menge, fühlt sich nur häufig nicht so an. Wir müssen Geld verdienen, wollen Zeit mit Freunden und/oder der Familie verbringen und haben auch noch einen Haushalt zu schmeißen. Oft kommt es uns vor, als ob die Zeit mit *uns* macht, was sie will. Die schlechte Nachricht: Wir haben tatsächlich nie die volle Kontrolle über unsere Fahrt und unsere Zukunft, dafür gibt es zu viel, das wir nicht beeinflussen können. Die gute Nachricht: Wir bestimmen jeden Tag mit, welche Person wir in Zukunft sein werden.

Dabei haben wir unterschiedliche, teilweise leider sehr ungerechte Startbedingungen. Aber wir allein entscheiden hier und heute, was wir mit der uns zur Verfügung stehenden Zeit anfangen, also wie wir unsere Achterbahnfahrt gestalten wollen, wie weit wir in die Zukunft schauen möchten, wofür wir zu kämpfen bereit sind, welche Loopings wir in Angriff nehmen oder nicht. Kämpfen hört sich vielleicht wild an, aber so ist es doch: Probleme tauchen überall und jederzeit auf – im Job, in Beziehungen, beim Erreichen von Zielen, beim Streben nach Glück und mehr Gerechtigkeit oder bei der Rettung der Welt.⁵ Die entscheidende Frage, die Sie für sich beantworten sollten, ist: Wohin sollen die Schienen Ihrer Achterbahn führen und was können Sie tun, um nicht so schnell von den äußeren Umständen aus der Bahn geworfen zu werden? Anders ausgedrückt: Wofür wollen Sie Ihre Zeit einsetzen?

Um diese Frage zu beantworten, ist es wichtig, Ihre Prioritäten und Fähigkeiten zu erkennen, zu wissen, was Sie gerne tun und was Sie zu diesem Zweck noch lernen wollen, um sich dann den Aufgaben und Dingen zu widmen, die wahrhaftige Begeisterung bei Ihnen hervorrufen. Dabei kann die Überlegung helfen, womit Sie sich gerne beschäftigen und welche Probleme sich lohnen, gelöst zu werden. Es macht mich zum Beispiel unfassbar glücklich, ein Buch zu schreiben. Gleichzeitig bereitet es mir auch unglaublich viele Probleme: die Recherche, die Angst vor dem Scheitern, das Kürzen, wenn ich wieder viel zu viel geschrieben habe. Oft ist es ein regelrechter Kampf und manchmal mag ich ihn nicht führen. Aber ich liebe es noch viel mehr, am Ende doch alles auszutüfteln. Und am allermeisten liebe ich das Gefühl, wenn alles geschafft ist und ich mich wieder ein wenig erholen und ausruhen kann. Denn Muße und Nichtstun finde ich am allerschönsten, wenn sie nach einem kleinen oder größeren Erfolg genossen werden dürfen.

Schlussendlich möchte doch jeder sagen können: »Ich habe meine Zeit richtig gut verbracht. Ich habe sie nicht unbeaufsichtigt gelassen – meistens zumindest.« Vieles liegt dabei in Ihrer Hand. Je besser Sie Ihr Gehirn und Ihr Verhalten verstehen, desto (selbst)bewusster, entspannter und zufriedener können Sie mit Ihrer Zeit umgehen, im Hier und Jetzt leben und das Fahrtempo sowie die Höhen und Tiefen Ihrer Achterbahnfahrt des Lebens in Ihrem besten Sinne beeinflussen und sogar Ihre Zukunft besser im Blick behalten. Doch bevor wir unsere Achterbahnfahrt näher in den Blick nehmen, fahren wir einen kleinen Umweg durch die verschiedenen Betrachtungsweisen der Zeit.

Ein uraltes Phänomen und ein Mysterium

Einerseits ist Zeit für uns heute etwas so Selbstverständliches, dass wir kaum darüber nachdenken. Andererseits beschweren wir uns ständig, dass wir viel zu wenig davon haben. Wenn das menschliche Gehirn das komplexeste System im Universum ist, das wir kennen,

dann ist die Zeit mit Sicherheit das komplexeste Phänomen, und es lässt sich aus so vielen Perspektiven betrachten, dass sie nicht ansatzweise in dieses Buch passen. Ich kann nur ein paar bedeutsame Punkte anreißen, um dem Geheimnis namens Zeit zumindest ein wenig auf die Spur zu kommen.

Das Universum ist rund 12,8 Milliarden Jahre alt, die Erde immerhin knappe 4 Milliarden Jahre. Ihre Entstehung ist also schon verdammt lang her, aber im Vergleich zum Universum ist sie recht frisch und jung. Um diese Zeiträume greifbarer zu machen, stellte sich der Astrophysiker Carl Sagan einen *kosmischen Kalender* vor:⁶ Angenommen, das Universum wäre ein Jahr alt und heute die erste Sekunde im folgenden Jahr, dann wären erste Sterne und Galaxien im Januar entstanden, am 9. September unser Sonnensystem, die Erde wäre fünf Tage später im Universum aufgetaucht. An Weihnachten hätten die lieben Dinosaurier abends unterm Tannenbaum das Licht der Welt erblickt. Die ersten Primaten erschienen am 29. Dezember, am Silvesterabend etwa um 22.30 Uhr wären die ersten Menschen auf der Erde herumspaziert. Diese rotteten dann – wahrscheinlich aus Versehen – das Mammut aus. Aristoteles hätte im alten Griechenland vor ungefähr 5 Sekunden über die Zeit sinniert und Albert Einstein vor etwa 0,2 Sekunden.⁷

Auf unserem Planeten bestimmen die Rotationsintervalle – das Kreisen der Erde um die Sonne sowie um sich selbst – die Jahreszeiten und den Tag-Nacht-Rhythmus. Doch unsere Uhren haben in gewisser Weise unseren körpereigenen Zeitrhythmus ersetzt. Viele Menschen wachen nicht auf, wenn die Sonne aufgeht oder sie genug geschlafen haben, sondern wenn ihr Wecker klingelt. Die Uhrzeit ist also vor allem eine gesellschaftliche Vereinbarung, um uns zu organisieren und aufeinander abzustimmen, und sie erlaubt es uns, die Wirklichkeit zu ordnen. Dabei steckt hinter diesem aufregenden, komplexen Phänomen viel mehr als die vielen alltäglichen und menschengemachten Begriffe wie Uhrzeit, Jahreszeit, Kalender, Öffnungszeit, Fahrplan, Zeitdruck oder Terminstress. Aber was?

Für unseren Alltag sind grob gesagt drei wahrnehmbare Zeiten interessant. Wir unterscheiden zwischen *objektiver* und *physikalischer Zeit*, also den Vorgängen in der Natur wie dem Wechsel von

Tag und Nacht, den Jahreszeiten oder Naturereignissen, der *kulturell-intersubjektiven Zeit* oder *Weltzeit*, das sind zum Beispiel Uhrzeiten, Kalender und Fahrpläne, auf die wir uns als Gesellschaften geeinigt haben, und der *subjektiven Zeit*, auch als *Eigenzeit* bezeichnet, die jeder selbst erlebt.⁸ In der Wissenschaft werden noch ganz andere Zeiten diskutiert. So sprechen Historiker von der *historischen Zeit*, zum Beispiel der Geschichte Nordamerikas vor der Entdeckung durch Christopher Kolumbus. In der Physik steht die Zeit für Veränderung, das ist dem Astrophysiker Harald Lesch zufolge »die tiefste Erkenntnis, die die Physik zur Betrachtung der Welt beisteuern kann«.⁹ Doch selbst Physiker blicken mit unterschiedlichen Konzepten auf die Zeit, wie wir gleich noch sehen werden.

Faszinierend, aber flutschend – das Wesen der Zeit

Schon Augustinus von Hippo schrieb im 4. Jahrhundert: »Was also ist die Zeit? Wenn niemand mich danach fragt, weiß ich's. Will ich's aber einem Fragenden erklären, weiß ich's nicht.«¹⁰ Das trifft es ziemlich gut. Intuitiv wissen wir natürlich, was Zeit ist, aber wenn wir sie näher betrachten, wird es komplex.

Auf den ersten Blick scheint es trotz vieler unterschiedlicher Blickwinkel auf die Zeit recht leicht zu sein, sie zu definieren. Im Brockhaus steht: »Zeit, das im menschlichen Bewusstsein unterschiedlich erlebte Vergehen von Gegenwart; die nicht umkehrbare, nicht wiederholbare Abfolge des Geschehens, die als Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft am Entstehen und Vergehen der Dinge erlebt wird.«¹¹ Zeit ist also eine Aneinanderreihung von Ereignissen, in einer eindeutigen, unumkehrbaren Reihenfolge. So weit, so gut. Der Zeitpfeil ist hierfür ein passendes Bild und damit ist die Unumkehrbarkeit auch klar: Wenn ein Glas herunterfällt und in Tausend Teile zerspringt, ist das nicht mehr rückgängig zu machen. Zumindest wurde das außerhalb der Filmwelt noch nie beobachtet. Dies ist auch die Betrachtung der Zeit aus dem Blickwinkel des

zweiten Hauptsatzes der Thermodynamik, der vereinfacht besagt: Wärme fließt immer vom Warmen zum Kalten, nicht andersherum. So wird der Morgenkaffee unweigerlich kalt und gibt seine Wärme an den Raum ab. Allgemeiner definiert er die Richtung der Zeit als »Zunahme der Entropie«, was bedeutet, dass alles im Verlauf der Zeit immer unordentlicher wird.¹² Kennt man ja aus dem Kinderzimmer, vom Dachboden oder aus der Küche. Je mehr Zeit ohne Aufräumen vergeht, desto chaotischer wird es.

Das sind alles schöne und wahre Definitionen von Zeit, aber es bleibt dabei: Es ist immer die Frage, aus welcher Sicht man die Zeit betrachtet und welches Konzept zugrunde liegt. Aber welche Definition ist die einzig wahre? Zeit ist so faszinierend, da sie zunächst so einfach zu begreifen scheint. Doch bei dem Versuch, sie genauer zu fassen, flutscht sie uns durch die Finger wie ein flinker Fisch. Und so wie das Wasser die Fische umgibt, umhüllt uns die Zeit. Wir spüren sie nicht unmittelbar, aber sie ist immer da – und nicht nur das!

Jetzt wird's aufregend!

Zeit und Relativität

Pressen Sie die Bügel des Achterbahnwaggons fest an sich, wir kommen nämlich zur Relativität, die in Bezug auf die Zeit noch gar nicht so lange bekannt ist. Für Isaac Newton, der im 17. Jahrhundert geboren wurde und mit seinem Gravitationsgesetz die Grundlagen für die klassische Mechanik legte, war die Zeit noch etwas Feststehendes, Immergleiches, Unveränderliches.¹³ Für ihn gab es nur eine einzige *kosmische Zeit*, die an jedem Ort im Universum gleich war. Albert Einstein brachte im 20. Jahrhundert dieses Bild ziemlich durcheinander, indem er unter anderem feststellte: »Der Unterschied zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ist für uns Wissenschaftler eine Illusion, wenn auch eine hartnäckige.«¹⁴ Mit seiner Speziellen und Allgemeinen Relativitätstheorie verlor die Zeit ihren Anspruch auf Absolutheit. Eine universelle Gleichzeitigkeit oder eindeutige Gegenwart existierte nicht mehr.

Die Zeit wird demnach von der *Geschwindigkeit*, genauer gesagt: von den Bewegungszuständen von Körpern, und der *Gravitation* beeinflusst. Mit letzterer befasst sich Einsteins Allgemeine Relativitätstheorie, die Spezielle nimmt die Geschwindigkeit in den Blick. Ein Lastwagen, der auf der Straße vorbeifährt, verändert mit seiner Masse die Zeit genauso wie die Geschwindigkeit, mit der wir uns selbst bewegen. Das spricht zwar gegen jede Logik, aber in einem fahrenden Zug vergeht die Zeit zum Beispiel langsamer als an einem Bahnhof. Doch nur relativ gesehen! Im Zug erleben die Passagiere die Zeit natürlich wie immer (dazu mehr in Kapitel 12). Betrachten wir nun kurz die Gravitation: Wussten Sie, dass die Zeit auf unterschiedlichen Höhen nicht gleich schnell vergeht? Angenommen Sie halten im Urlaub auf der Terrasse eines Hotels über einem See gemütlich ein Glas Wein in der Hand und betrachten die Wellen, die gegen die Kieselsteine am Ufer schlagen, dann vergeht die Zeit dort unten einen verschwindend geringeren Tick langsamer – bei 20 Metern Höhenunterschied etwa ein Viertel des billionsten Teils einer Sekunde.¹⁵ Selbst eine Uhr auf Höhe Ihrer Ohren geht einen unmerklichen Tick schneller als eine Uhr auf Höhe Ihrer Füße, da diese näher an der Erdmasse ist. Das können natürlich nur ganz spezielle Uhren messen. Verrückt, oder?

Noch wilder: Uhren messen keine Zeit

Um die Sache noch weiter zu verkomplizieren: Die Zeiger auf dem Zifferblatt einer Uhr (oder die sich verändernden Zahlen auf dem Display digitaler Exemplare) spiegeln nicht die Zeit selbst wider. Sie zeigen nur eine für uns wahrnehmbare Bewegung, die einem bestimmten Rhythmus folgt, also einen *Vergleich zu einem Vorgang in der Realität*. Sie messen im Allgemeinen einen periodischen Ablauf: den Stand der Sonne bei einer Sonnenuhr, die durchlaufende Wassermenge bei einer Wasseruhr oder sie übertragen die Zahl der Schwingungen eines Quarzkristalls. Selbst Stoppuhren messen

immer nur eine Zeitspanne, die in dem Moment, in dem sie gemessen wird, schon vorübergegangen ist. Der Soziologe Georg Simmel sagte über die Uhr, sie begreife »die Welt als ein großes Rechenexempel«. ¹⁶ Ebenso wenig wie eine gemalte Orange dasselbe ist wie die richtige Frucht, ist das, was wir auf Uhren ablesen, die wirkliche Zeit.

Für Einstein war die Zeit trotzdem das, was die Uhr anzeigt, und er verknüpfte auf alle Ewigkeit Raum und Zeit untrennbar zur *Raumzeit*, die nicht absolut und sogar gekrümmt ist. Es gibt demnach keine allgemein gültige Zeit, denn sie ist davon abhängig, wo wir uns befinden, was sich um uns herum befindet und wie schnell wir uns bewegen. So hat jedes Phänomen und selbst jede Uhr ihre ganz eigene Zeit. ¹⁷ Der Physiker John A. Wheeler übernahm als Definition das, was er angeblich an der Wand einer Herrentoilette gelesen hatte: »Zeit ist die Methode der Natur, zu verhindern, dass alles auf einmal passiert.« ¹⁸ Und damit bin auch ich zufrieden.

Doch jetzt setzen wir der Zeit-Torte noch die Kirsche auf – mit einer weiteren, vollkommen anderen Sichtweise auf die Zeit, nämlich jener aus der Quantentheorie. Wir wenden uns dem Mikrokosmos und der Materie auf atomarer und subatomarer Ebene zu. Dort spielt Zeit kaum eine Rolle, sie läuft als Beobachtungsparameter einfach mit. Außerdem ist dieser Mikrokosmos zum Teil vom Zufall und von Wahrscheinlichkeitsgesetzen bestimmt. Auf so kleinem, begrenztem Raum können sich Objekte zum Beispiel nicht in beliebiger Geschwindigkeit ausbreiten, sondern nur ganz bestimmte Geschwindigkeiten annehmen. Dennoch existiert hier die Idee einer kleinsten Zeit, der *Planck-Zeit*. Und es wird noch absurder: Auf der Quantenebene könnten Vorgänge sogar rückwärts ablaufen! ¹⁹

Sowohl die Relativitäts- als auch die Quantentheorie sind sehr gut belegt, doch es ist bisher noch nicht gelungen, die beiden Konzepte miteinander zu verbinden. Es bleibt dabei: Zeit hängt vom theoretischen Kontext ab. Für unseren Alltag spielen all diese Definitionsversuche auf den ersten Blick keine Rolle, aber unsere GPS-Systeme würden uns ohne das Wissen um die Relativität mit einem Fehler von etwa 10 Kilometern an unserem wahren Zielort vorbeiführen. ²⁰ Und auch wir erleben die Zeit in gewisser Weise relativ: