

# **DGPs-Symposium 2024 ‚Faktoren des Zeitempfindens: Was bestimmt, ob die Zeit schnell oder langsam zu vergehen scheint?‘**

## **Abstract**

Die Zeitwahrnehmung, eine universell menschliche Fähigkeit, beeinflusst unsere Wahrnehmung und unser Verhalten in den unterschiedlichsten Situationen. In zahlreichen Untersuchungen der Zeitforschung wurden Einflussfaktoren untersucht, die bestimmen sollen, unter welchen Umständen die Zeit schnell oder langsam zu vergehen scheint. Es entwickelten sich unterschiedliche Modelle der Zeitwahrnehmung, die jedoch längst nicht widerspruchsfrei und eindeutig die wissenschaftlichen Befunde erklären können. Im Rahmen von vier Beiträgen werden unterschiedliche Aspekte der Zeitwahrnehmung in den Fokus gerückt. Die ersten beiden Beiträge betrachten – jeweils unter Nutzung unterschiedlicher wissenschaftlicher Methoden – den Einfluss von Stress auf das Zeitempfinden und prüfen dabei, welche Aspekte von Stresssituationen sich beschleunigend oder verlangsamt auf das Zeitgefühl auswirken. Der dritte Beitrag zeigt im Rahmen zweier Untersuchungen, welchen Effekt die Wahrnehmung des eigenen Körpers auf das Zeitempfinden hat. Im vierten Beitrag wird die Wirkung unterschiedlicher Prozesse der menschlichen Aufmerksamkeit auf das Zeitempfinden thematisiert. Ziel des Symposiums ist es, die Untersuchungsergebnisse im Kontext der bisherigen Erklärungsmodelle des Zeitempfindens zu betrachten und Vorschläge für eine Weiterentwicklung dieser Modelle zu machen.

## **Teilnehmer**

Judith Haubner (Technische Universität Chemnitz)

Die Wirkung von Stress auf die Zeitwahrnehmung: Eine Experience Sampling Studie

Antonia Veith (Technische Universität Chemnitz)

Der Effekt von Stress auf die Zeitwahrnehmung: Eine Metaanalyse

Marc Wittmann (Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene, Freiburg)

Wie wir die Zeit erleben: Das körperliche Selbst und veränderte Bewusstseinszustände

Isabell Winkler (Technische Universität Chemnitz)

Wie beeinflusst die Aufmerksamkeit das Zeitempfinden: Die Wirkung unterschiedlicher Aufmerksamkeitsprozesse sowie Bewusstseinszustände

## **Wie beeinflusst die Aufmerksamkeit das Zeitempfinden: Die Wirkung unterschiedlicher Aufmerksamkeitsprozesse sowie Bewusstseinszustände**

Isabell Winkler

Technische Universität Chemnitz

Die Fähigkeit zur bewussten Zeitwahrnehmung ist ein universelles menschliches Merkmal. Prominente Theorien und Modelle der Zeitwahrnehmung schreiben körperlichen Zuständen (Arousal) und kognitiven Prozessen, wie Aufmerksamkeit und Gedächtnis, die wichtigste Rolle für deren Zustandekommen zu. Der Großteil der Forschungsliteratur bezieht sich dabei auf Zeitschätzurteile, bei denen die Befragten möglichst genau einschätzen sollen, wie lang ein Zeitintervall gedauert hat. Hierbei werden häufig kurze Dauern (im Millisekunden- oder Sekundenbereich) in gut kontrollierbaren Laborsettings untersucht. Befunde aus dem Lebensalltag von Personen, die sich auf Zeiträume von Minuten bis Stunden beziehen, und bei denen die Befragten angeben soll, wie schnell die Zeit für sie gefühlt vergangen ist, lassen sich oft nicht eindeutig mit den bisherigen Modellen erklären. Im Rahmen von drei alltagsnahen Untersuchungen, einer Online-Tagebuch-Studie zu spezifischen Alltagssituationen, einer Experience-Sampling-Studie sowie einer Studie zum Zeitempfinden während einer Entspannungsübung wurde eine Vielzahl an möglichen Einflussfaktoren auf das Zeitempfinden erfasst und hinsichtlich ihrer Erklärungskraft geprüft. Es zeigt sich, dass jeweils das Ausmaß an Aufmerksamkeitsabsorption in der Situation sowie positive emotionale Zustände die höchste Erklärungskraft haben und sich beschleunigend auf das Zeitempfinden auswirken. Dem gegenüber stehen Bewusstseinsprozesse, die im Sinne eines übergeordneten Fokus' auf die eigene Person sowie das Geschehen um die Person herum, eine verlangsamende Wirkung auf das Zeitempfinden haben. Körperliches Arousal hingegen scheint nur eine untergeordnete Rolle in der Erklärung des Zeitempfindens zu spielen. Die Bedeutung der Befunde für die Weiterentwicklung der gängigen Modelle der Zeitwahrnehmung werden diskutiert.