

# Unsere innere Uhr - Wie ticken wir eigentlich?

Haben wir alle eine innere Uhr, welche uns unaufhörlich einen Takt vorgibt? Was passiert, wenn wir auf einmal keine Uhrzeit mehr hätten, keinen Tag und keine Nacht? Nichts was uns vorgibt, wann wir schlafen und aufstehen sollen?

Genau das untersuchte der Psychologe Jürgen Aschoff mit einem Experiment, in welchem die Probanden über mehrere Wochen in einen Bunker eingesperrt wurden: Ohne Uhr und ohne Tageslicht (künstliches Licht war vorhanden). Interessanterweise behielten die Probanden über den Zeitraum in etwa den Rhythmus den sie zuvor hatten bei. Sie schätzten die Zeit nur etwas langsamer ein. Ihr Tag dauerte in etwa 25 Stunden. Die innere Uhr scheint also auch ohne äußere Einflüsse ziemlich exakt abzulaufen.

Die individuelle Wahrnehmung der Zeit kann jedoch sehr unterschiedlich sein. Jeder kennt es wohl, die Zeit auf Arbeit scheint zu stehen, während sie bei schönen Freizeitaktivitäten nur so dahin fliegt. Doch wenn wir nach einiger Zeit zurück blicken, kommt uns eine Arbeitswoche oft schnell vergangen vor und die Woche Urlaub erscheint uns im Rückblick viel länger. Der Zeitforscher und Psychologe Marc Wittmann erklärt es so, dass wenn der Mensch viel Neues erlebt, die Zeit besonders schnell vergeht. Rückblickend erinnert man sich an die vielen unterschiedlichen Ereignisse, weshalb es uns vom Zeitgefühl länger erscheint. Wenn man jedoch eine normale Arbeitswoche verbringt und nur Routinehandlungen ausübt, gibt es keine besonderen Ereignisse an die man sich erinnern kann. Somit erscheint die verbrachte Zeit rückblickend wieder schneller. Ähnlich läuft die Zeitempfindung im gesamten Leben ab. Je älter wir werden, desto schneller vergeht für uns gefühlt die Zeit, da man nicht mehr so viele neue Erlebnisse hat. Als Kind erscheinen uns jeden Tag neue Dinge die man entdecken kann, dementsprechend vergeht die Zeit nachträglich betrachtet, gefühlt langsamer. Neben den Routinehandlungen wird unser Zeitempfinden auch von Emotionen beeinflusst. Besonders in Extremsituationen, wie einem Absturz aus großer Höhe kann es sein, dass einem der Moment des Fallens extrem langsam vorkommt. Wenn man sehr erregt ist (aus Angst, Wut etc.) kann es auch sein, dass die Zeit überschätzt wird. Das liegt am erhöhten Puls. Unsere innere Uhr tickt quasi schneller, somit kommt uns die äußere, wirkliche Zeit länger vor.

Hirnforscher vermuten, dass im linken Vorderhirn eine Art Taktgeber steckt. Patienten, welche in dieser Region einen Tumor oder eine Entzündung hatten, oder bei denen ein Schlaganfall die Region schädigte, zeigen oft ein gestörtes Zeitgefühl. Für sie läuft die Außenwelt langsamer oder auch viel schneller ab. Bei manchen Patienten wurde das Zeitgefühl auch beim Hören beeinflusst. Dies lässt vermuten, dass ein ganzes Netzwerk hinter dem Erleben von Zeit steht. Also haben wir vielleicht anstatt eines Taktgebers, ganz viele kleine Rhythmuschläger im Hirn.