



UNSPASH / ARON VISUALS / UNSPLASH.COM/PHOTOS/BOXING/28E70

## Verrückte Zeit

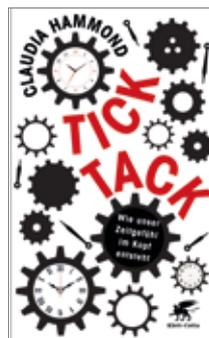
*Unser Verstand bestimmt, wie wir die Zeit erleben*

Eine Stunde dauert 60 Minuten, eine Minute lässt sich in 60 Sekunden zerlegen. So weit alles klar. Doch wieso kommt uns eine Stunde beim Zahnarzt länger vor als die letzte Stunde vor der Deadline? Wieso vergeht die Zeit im Urlaub schneller als zu Hause? Und wie gelingt es dem Gehirn überhaupt, Zeitspannen einzuschätzen? Den Antworten auf diese und weitere Fragen ist die britische Psychologin und Wissenschaftsjournalistin Claudia Hammond in ihrem Buch auf der Spur.

Claudia Hammond ist eine erfahrene Autorin populärwissenschaftlicher Bücher, und so ist auch ihr jüngstes Werk gewohnt informativ und unterhaltsam geschrieben. Anhand teils spektakulärer Studien und Fallbeispiele sowie eigener Erfahrungen schildert sie, wie unser Verstand die Zeit aktiv konstruiert und wie er sich dabei von unseren Emotionen, dem Gedächtnis, der Aufmerksamkeit und unserem aktuellen Zustand beeinflussen lässt. So scheinen sich angsterfüllte Momente schier endlos auszudehnen, was der Base Jumper Chuck Berry eindrücklich am eigenen Leib erfuhr, als sich sein Gleitschirm bei einem Sprung aus höchster Höhe in seine Einzelteile zerlegte und er ungebremst auf die Erde zuraste (es gelang

ihm im letzten Moment, den freien Fall zu stoppen). Bei hohem Fieber, Langeweile und bei Depressionen ziehen sich die Stunden subjektiv ebenfalls in die Länge. Dagegen vergeht die Zeit schneller, je bewusster man einen Moment wahrnimmt, was zum Beispiel kleine Kinder häufig erleben, wenn sie in ein Spiel vertieft sind.

Unser Zeiterleben wird durch ein komplexes neuronales Netzwerk erzeugt, erklärt Claudia Hammond. Sie stellt mehrere Theorien vor, wie die



★★★★★

Claudia Hammond

**TICK TACK**

Wie unser Zeitgefühl im Kopf entsteht

Aus dem Englischen von Dieter Fuchs  
Klett-Cotta, 2019, 364 S., € 22,-



daran beteiligten Hirnareale zusammenarbeiten und das Zeiterleben beeinflussen könnten.

Wir erleben die Zeit offenbar je nach Kultur und Sprache unterschiedlich. So haben viele Menschen das Gefühl, die Zeit fließt. Doch in welche Richtung? Wer Englisch spricht, hat eine starke Verbindung zwischen dem Wort »Vergangenheit« und einer Position auf der linken Seite, haben Psychologen entdeckt. Entsprechend nehmen sie die Zeit als Fluss von links nach rechts – in Richtung Zukunft – wahr. Menschen, die Mandarin sprechen, deuten dagegen häufiger nach oben, wenn sie frühere Ereignisse verorten sollen, und nach unten, wenn es um die Zukunft geht. Ihre Zeit fließt also von oben nach unten, genau in die Richtung also, in der Mandarin lange gelesen wurde.

Das Buch ist dicht gepackt mit Informationen und Erkenntnissen aus der Wissenschaft – und ist doch nie langweilig. Das erreicht die Autorin unter anderem durch kleine Denkaufgaben. So gibt es zum Beispiel auf die Frage »Wenn das für Mittwoch angesetzte Meeting um zwei Tage nach vorne verlegt werden muss: An welchem Tag findet es statt?« zwei möglich Antworten, je nachdem wie man die Zeit wahrnimmt. Zuletzt gibt Claudia Hammond nützliche Tipps, wie wir unser Zeiterleben aktiv beeinflussen können. So lernen die Leser zum Beispiel, die Zeit langsamer oder schneller vergehen zu lassen, in weniger Zeit mehr zu schaffen oder sich besser an einzelne Zeitpunkte in der Vergangenheit zu erinnern. Trotzdem bleibt am Ende eine klare Erkenntnis: Die volle Kontrolle über unsere Zeit werden wir wohl nie erlangen.

*Nele Langosch ist Diplompsychologin und Journalistin in Hamburg.*



★★★★★

Rolf Dobelli

### DIE KUNST DES DIGITALEN LEBENS

Wie Sie auf News verzichten und die Informationsflut meistern

Piper, 2019, 246 S., € 20,-

## Schalt! Jetzt! Ab!

*Ein zweifelhafter Aufruf zum Newsverzicht*

Sobald sie eine gewisse Prominenz erreicht haben, verlegen sich Bestsellerautoren gern darauf, ihren Lesern statt intelligent aufbereiteten Fakten vor allem Lebensratschläge zu präsentieren. Einen solchen Zug zum Missionarischen demonstriert auch Rolf Dobelli in seinem »persönlichsten Buch«. Darin outet sich der Schweizer als Ex-News-Junkie. Bis vor rund zehn Jahren habe er jede Neuigkeit aufgesaugt, die ihm Zeitungen und andere Medien präsentierten. Doch irgendwann habe er gemerkt: Das bringt nichts! Es macht weder zufriedener noch erfolgreicher, fördert weder bessere Entscheidungen noch das Familienleben. Also weg damit! Nun lebt er »News befreit« – und legt dies seinen Lesern ebenfalls ans Herz.

In Dobellis Analyse erscheinen News als *das* Gift unserer Zeit, schlimmer als Zucker, Alkohol und Heroin zusammen. Denn sie rauben nicht nur viel Zeit und geistige Ressourcen, sondern verhindern

ANZEIGE

**BITTER** fühlt es sich an, wenn wir Angst oder Scham spüren. Doch durch Gefühle wie diese wird das Leben erst bedeutsam und das Glück **SÜSS.**

DAS BEWEGT MICH!

PSYCHOLOGIE  
HEUTE

WWW.PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE



AUCH ALS  
APP

## Bestseller

Die aktuellen Spitzentitel aus den Bereichen  
Psychologie, Hirnforschung und Gesellschaft

- 1 TOBIAS BECK  
Unbox your Relationship!  
*Gabal, 2019, 176 S., € 19,90*

---

- 2 ANDREAS MICHALSEN  
Mit Ernährung heilen  
*Insel, 2019, 368 S., € 24,95*

---

- 3 JOHANNES KRAUSE, THOMAS TRAPPE  
Die Reise unserer Gene. Eine Geschichte über  
uns und unsere Vorfahren  
*Propyläen, 2019, 283 S., € 22,-*

---

- 4 DAVID A. SINCLAIR, MATTHEW D. LAPLANTE  
Das Ende des Alterns  
*Dumont Buchverlag, 2019, 512 S., € 26,-*

---

- 5 MICHAEL TSOKOS  
Schwimmen Tote immer oben? Die häufigsten  
Irrtümer über die Rechtsmedizin  
*Droemer, 2019, 176 S., € 14,99*

---

- 6 MAREN URNER  
Schluss mit dem täglichen Weltuntergang:  
Wie wir uns gegen die digitale Vermüllung  
unserer Gehirne wehren  
*Droemer, 2019, 224 S., € 16,99*

---

- 7 CHRISTIAN JARRETT  
Psychologie in 30 Sekunden  
Die bedeutendsten Strömungen der Psychologie  
*Librero, 2016, 160 S., € 7,95*

---

- 8 JOE NAVARRO  
Menschen lesen. Ein FBI-Agent erklärt,  
wie man Körpersprache entschlüsselt  
*MVG, 2010, 272 S., € 16,95*

---

- 9 ANNE FLECK  
Ran an das Fett.  
Heilen mit dem Gesundmacher Fett  
*Wunderlich, 2019, 432 S., € 24,99*

---

- 10 NORA IMLAU  
Du bist anders, du bist gut: Gefühlsstarke  
Kinder beim Großwerden begleiten  
*Kösel, 2019, 288 S., € 20,-*

Nach Verkaufszahlen von media control  
gelistet (Zeitraum: 1. 10.–6. 11. 2020)



zudem, dass wir uns mit den wirklich wichtigen, nur nicht so emotional aufgeladenen Fragen des Lebens beschäftigen.

Mit den titelgebenden digitalen Leben hat das nur mittelbar zu tun. Zwar hat die ständige Verfügbarkeit von News auf dem Smartphone die Penetranz dessen, »was gerade so passiert«, enorm erhöht. Allerdings bezieht sich Dobellis Kritik auf alle Arten des schnellen Medienkonsums – ob Zeitungen, Zeitschriften, Radio, TV, soziale Medien oder News-Plattformen im Internet. Seine Tipps in Sachen Online-nutzung laufen darauf hinaus, dass man sich statt einer Nachrichtenseite eine möglichst statische Startpage auf dem eigenen Browser einrichten sollte (bei ihm sei es Wikipedia) und überhaupt besser Gedrucktes liest, als sich in den Weiten des Webs zu verlieren. So als werfe man tunlichst den Autoschlüssel weg, um sich nicht im Verkehr zu verfransen.

Die Medienschelke hat durchaus einen wahren Kern: News steigern in der Tat nicht das persönliche Wohlbefinden – im Gegenteil, handeln sie doch meist von Gewalt, Risiken und anderen Dramen. Sie helfen uns auch kaum, besser zu entscheiden. Dagegen verzerren sie leicht das Denken, weil vor lauter Katastrophen und Sensationen irgendwann nur noch das im Kopf ankommt, was »schockt«. Außerdem fungieren die zunehmend von Maschinen generierten Onlinenews als Köder für die Werbeindustrie.

### Mitreden als sozialer Kitt

Der Autor übersieht allerdings eine wesentliche Funktion von News: nämlich die soziale. Stets auf dem Laufenden zu sein, dient uns vor allem als Rückversicherung, dass wir dazugehören, mitreden können. Dobelli kokettiert damit, man verpasse selbst als Newsverweigerer nichts, denn die Leute würden es einem so oder so aufdrängen. Doch wer auf diesen sozialen Kitt verzichtet und sich unter Kollegen, Freunden oder Bekannten als derart aus der Zeit gefallen outet, muss wohl schon mit einem dobellis-chen Ego gesegnet sein.

Der vielfach wiederkehrende Rat, mehr Bücher und lange Hintergrundartikel zu lesen, wirkt nur auf den ersten Blick plausibel. Dobelli lobt die bereichernde Lektüre von Lehrwerken und Fachbeiträgen etwa aus Wissenschafts- oder Wirtschaftsjournalen. Na dann, viel Spaß mit abstrakter Expertensprache und methodischen Spezialfragen, kann man dem geneigten Leser nur wünschen! Das Grundproblem an dieser pauschalen Gegenüberstellung von Tiefgang und Oberflächlichkeit: Nur weil News nicht alles sind, sind nicht alle News nichts.

Ironisch an Dobellis Lob der ausführlichen, langen Form ist, dass seine eigenen Argumente in den

35 Kapiteln jeweils schon nach wenigen Seiten abbrechen. Er pflegt jene Schnipselkultur, die er geißelt, predigt Ausdauer für hunderte Seiten, kommt aber selbst nicht über Kurzmeldungen hinaus.

Viele der mit Verve vorgetragenen Argumente zeigen bei genauerem Nachdenken Risse. Das beginnt schon bei der Frage, was News genau sind. Dobelli fasst darunter alles zusammen, was irgendwie kurz und aktuell ist. Aber erfüllen Börsendaten, Naturkatastrophen, politische Ereignisse, Promi-Klatsch und persönliche Trivia auf Twitter oder Facebook nicht sehr unterschiedliche Bedürfnisse? Ja, wir sind heute quasi permanent »auf Sendung« – und das verursacht psychische Kollateralkosten. Aber man löst das Problem nicht, indem man jeden Medienkonsum einer harten Kosten-Nutzen-Rechnung unterzieht.

Auch die Frage, ab wann ein »gut recherchierter, langer Artikel« beginnt, bleibt offen. Reicht eine Spalte in der Zeitung oder müssen es mehrere Seiten sein? Ist ein Youtube-Video von 2 Minuten schlechter als eins von 20? Viele Hintergrundstücke beziehen ihre Brisanz aus der Tagesaktualität: Erst vor dem

Hintergrund des Anschlags von Halle bekommt eine Abrechnung mit dem Sprachgebrauch von Populisten tieferen Sinn. Und selbst die Tatsache, dass die meisten News bald wieder vergessen sind, heißt nicht, dass sie uns hier und heute nichts sagen würden.

An einer Stelle in diesem an Appellen reichen Buch soll man sich eine Liste der letzten zehn Jahre machen und darin eintragen, was einem 1) an News aus dieser Zeit erinnerlich ist und 2) wie diese das eigene Leben beeinflussten. Die Pointe: Erstens falle einem nichts ein, weil News irrelevant seien – und wenn, hätten sie nichts mit einem selbst zu tun. Aber mal ehrlich: Gilt das für die Romane oder Forschungsaufsätze, die man gelesen hat, nicht ebenso? Der Anspruch, jede Lektüre müsse einen bereichernden Perspektivenwechsel, jeder Smalltalk einen Wandel des eigenen Denkens bewirken, greift zu hoch.

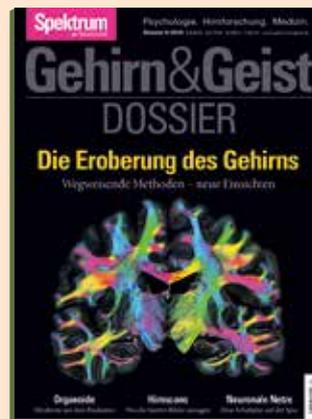
Dobelli redet einem Nutzwertdenken das Wort, das eines Coachs würdig ist. Aber mit »mein Gott, verschwende bloß nicht deine kostbare Zeit!« ist nichts gewonnen.

*Steve Ayan ist Diplompsychologe und »Gehirn&Geist«-Redakteur.*

## UNSERE SONDERHEFTE



Soziobiologie: Der Siegeszug des Homo sapiens • Evolution: Kultursprung durch Großeltern • Genetik: Per DNA-Verlust zum Menschen? • Moral: Die Geburt des »Wir« • Krieg: Warum wir kämpfen • € 8,90



Per Tollwut in die Denkkentrale • Hirnkarte: Jobverteilung im Gehirn • Ein Strichcode für Neurone • Konnektomforschung: Die Entschlüsselung des Geistes • Neuroimaging: Monster-Scanner in Aktion • Was Hirnscans aussagen • € 8,90



Hirnstimulation: Hightech für Selbstoptimierer • Mentales Training: Drei Wege zum Nirwana • Selbstdisziplin: Wo ein Wille ist ... • Futter fürs Gehirn • Was Sport im Gehirn bewegt • Kreativ denken – die sieben besten Strategien • € 8,90

Weitere Sonderhefte und Bestellmöglichkeit: [www.spektrum.de/shop](http://www.spektrum.de/shop)



★★★★★

Karen-Susan Fessel, Rosa Linke (Illustratorin)

**SELINA STUMMFISCH**

Wenn Kinder schweigen

BALANCE buch + medien, 2019, 40 S., € 17,-

**Das Schweigen überwinden***Ein Bilderbuch erklärt  
selektiven Mutismus*

**M**anchmal kann Selina reden wie ein Wasserfall. Doch fremden Menschen gegenüber bringt sie nicht einmal ein Danke über die Lippen. Selbst ein Autogramm ihres Lieblingsautors muss ihre kleine Schwester Nellie für sie holen.

Das Kinderbuch erzählt in einfachen und zugleich einfühlsamen Worten, wie es Kindern mit selektivem

Mutismus im Alltag ergeht: Dass Selina vor Angst und Scham ganz steif wird und stumm vor sich hinstarrt, als seien die Leute um sie herum bloß Luft für sie. Aber auch auf welches Unverständnis Selinas Schweigen und die Übersetzungsarbeit ihrer Schwester tagtäglich stoßen (»Frag doch selbst, wenn du was willst« oder »Wer flüstert, lügt«).

Um die psychische Störung des Kindesalters verstehbar zu machen, braucht es weder viele Worte noch aufwändige Zeichnungen. Gleichzeitig macht die Geschichte Mut: Das Schweigen lässt sich Stück für Stück überwinden.

Schade ist allerdings, dass man im Buch auf Hintergrundinformationen über die Erkrankung verzichtet hat. So weiß man am Ende zwar, dass Selina geholfen werden konnte, aber die Störung und ihre Behandlung bleiben dennoch rätselhaft. Ein kurzer Serviceteil für Eltern und Pädagogen, der die wichtigsten Merkmale, mögliche Ursachen, die erfolgversprechendsten Behandlungsansätze sowie Beratungsstellen und -hotlines auflistet, wäre gerade bei dieser eher unbekanntem Erkrankung wünschenswert gewesen. Dabei gibt es solche weiterführenden Informationen sogar, sie verstecken sich allerdings hinter einem Downloadlink, der in dem sonst empfehlenswerten Buch nur auf dem Bucheinband erwähnt wird.

*Liesa Bauer ist Diplompsychologin und Redakteurin bei »Gehirn&Geist«.*



★★★★★

Steve Haines,  
Sophie Standing (Illustratorin)**SCHMERZ/TRAUMA/ANGST  
IST ZIEMLICH STRANGE**

*Aus dem Englischen von Weronika M.  
Jakubowska  
Carl-Auer, 2019, 3 x 32 S.,  
€ 14,85 pro Heft*

**Düstere Themen  
in bunten Bildern***Wissenswertes über Schmerz, Angst und  
Trauma im Comicstil*

**S**chmerz, Trauma, Angst – keine Dinge, mit denen man sich unbedingt in seiner Freizeit auseinandersetzen möchte. Es sei denn, sie sind so ansprechend und ästhetisch gestaltet wie in den Graphic Novels von Steve Haines und Sophie Standing. Diese sehen zwar auf den ersten Blick aus wie Comics, sind aber spannende Sachinformationen.

Dem Körpertherapeuten und der Illustratorin ist es gelungen, anspruchsvolle Themen auf übersichtliche Kernaussagen zu reduzieren. Jedem der drei großen Themen haben sie dabei ein eigenes Heftchen gewidmet, das man entweder einzeln kaufen kann oder gleich alle im Dreierpack.

Was passiert bei einer Panikattacke im Körper? Warum reagieren manche Menschen zu schnell und andere wiederum eher zu zurückhaltend? Was hat das Darmmikrobiom mit Angst zu tun? Hier und da wird auch mit Vorurteilen aufgeräumt – Angst entstehe beispielsweise nicht nur im Kopf. Und ein Trauma solle man laut Haines besser nicht noch einmal Revue passieren lassen, sondern sich bei der Therapie vor allem auf die Körperreaktionen konzentrieren. Besonders, da der Autor die Themen aus Therapeutesicht beleuchtet, erfährt der Leser viel Neues.

Die Graphic Novels sind gut strukturiert, interessant und erfordern keine bestimmte Vorbildung. Eine Kombination, die im Bücherregal bisher auf jeden Fall gefehlt hat.

*Christina Bornschein ist Biologin und arbeitet am Max-Planck-Institut für die Physik des Lichts in Erlangen.*