



Foto: Paul Fleet - Fotolia.com

Wir alle besitzen eine Orientierung in der Zeit - eine Beziehung zu Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Wie diese jedoch aussieht und was sie für einen Einfluss auf unser Leben hat, ist uns oft wenig bewusst. Potenziale liegen darin, sich dieser Orientierung bewusst zu werden und sie aktiv zu gestalten.

Die unbeachtete Macht der Zeit

Kannst Du warten? >> Sarah und Jenny sind vier Jahre alt. Vor ihnen liegt jeweils ein Schokoriegel. Die Versuchung, ihn zu essen, ist unbeschreiblich groß. „Wenn du ihn noch nicht isst und wartest, bis ich zurück bin, bekommst du einen zweiten dazu. Wenn du ihn vorher isst, bekommst du keinen zweiten!“, wird ihnen gesagt. Jenny wartet nicht und isst den Schokoriegel. Sarah kann widerstehen und freut sich kurze Zeit später über zwei Schokoriegel. Als man die Kinder viele Jahre später erneut aufsuchte, stellte man erstaunt fest, dass die Ergebnisse des Experiments viel über die Eigenschaften der inzwischen

Erwachsenen aussagten. Wer in der Lage war, die Belohnung aufzuschieben, war ein besserer Schüler gewesen, hatte ein stabileres Selbstbewusstsein, eine größere Sozialkompetenz, war ausgeglichener und stressresistenter. Kurzum: Diese Menschen meisterten ihr Leben wesentlich erfolgreicher.

Persönliche Zeitperspektive >>

Jeder Mensch verfügt über eine Orientierung in der Zeit, über sogenannte Zeitperspektiven. Diese kennzeichnen die Art und Weise, in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft einen Einfluss auf unser heutiges Handeln, Denken und Fühlen haben. Was Sarah und

Jenny unterscheidet, bezeichnen Philip Zimbardo und John Boyd als zukunftsorientierte Zeitperspektive. Sie umfasst u.a. die Fähigkeit eines Menschen, sich eine Situation in der Zukunft vorzustellen und ihr jetziges Verhalten darauf auszurichten. Empirisch lassen sich mit dem „Zimbardo Time Perspective Inventory“ sechs Zeitperspektiven unterscheiden, und zwar jeweils zwei Formen der Gegenwarts-, der Vergangenheits- sowie der Zukunftsorientierung. Jeder Mensch besitzt ein individuelles Profil dieser Perspektiven, das starke Auswirkungen auf unser gesamtes Leben hat, ohne dass wir uns dessen bewusst sind.

BUCHTIPP

Von Zeitperspektiven geprägt >>

Es ist bemerkenswert, dass Zeitperspektiven mit vielen Verhaltens- und Erlebnisweisen zusammenhängen. Ein gegenwartsorientierter Mensch trifft seine Entscheidungen beispielsweise nur auf Basis der unmittelbaren Situationen: wie es sich anfühlt, was der Körper sagt, was andere tun. Er macht keine Kosten-Nutzen-Abwägungen. Im starken Zusammenhang mit dieser Zeitperspektive steht ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Neuem, eine ausgeprägte Kreativität und eine geringe emotionale Stabilität. Ein zukunftsorientierter Mensch hingegen organisiert seine Entscheidungen in Hinblick auf die Folgen. Diese Art der Perspektive ist eng verknüpft mit Gewissenhaftigkeit sowie einem geringen Depressions- und Aggressionsniveau. Wie bei Sarah und Jenny entfalten diese uns nicht bewussten Grund-



Zimbardo P/ Boyd J
Die neue Psychologie der Zeit
 und wie sie Ihr Leben verändern wird
 Spektrum Akademischer Verlag 2009
 Etwa 380 S. 14 Abb., Geb.
 ISBN: 978-3-8274-2103-6; 24,95 € (D)

haltungen ihre Wirkung in unserem Leben. Sich dieser versteckten Tendenzen bewusst zu werden und eine ausgewogene Mischung von Zeitperspektiven zu entwickeln, ist ei-

ne Möglichkeit zu persönlicher Entwicklung.

Fußnote für Studierende >> Gegenwartsorientierte Studenten neigen dazu, Hausarbeiten zu spät zu beginnen und abzugeben sowie sich zu spät für Seminare einzutragen. Außer in Kursen, die sie gerne machen, erreichen sie im Schnitt weniger gute Noten als ihre zukunftsorientierten Kommilitonen. Vielleicht ist dies eine Motivation, sich bei Gelegenheit einmal mit der eigenen Zeitperspektive auseinanderzusetzen.

Mark Heckmann
 studiert in Bremen Psychologie und befasst sich zurzeit am IfEB Bremen mit der Entwicklung von Computerspielsucht, im Speziellen bei World of Warcraft.
 Das komplette Interview kann unter www.markheckmann.de nachgelesen und angehört werden.



NACHGEFRAGT

bei **Philip Zimbardo**, Professor Emeritus für Sozialpsychologie an der Stanford University, USA.



> **Wie kamen Sie zu der Zeitthematik?**

Zimbardo: Ich begann, über die Bedeutung der Zeit in meinem Leben nachzudenken, weil sie rückblickend eine kritische Rolle in meiner eigenen Lebensgeschichte darstellt. Ich bin als Sohn sizilianischer Einwanderer in Armut aufgewachsen. Sizilianer verfügen über eine Kultur, die stark gegenwartsorientiert und vergangenheitsorientiert ist. Dies ist das beste Rezept für Misserfolg im Leben. Ich wurde in frühen Jahren jedoch glücklicherweise stark durch meine Lehrer beeinflusst, die mir beibrachten, Ziele zu set-

zen, und mich in Richtung Zukunft drängten, so dass ich eine zunehmend stärkere Zukunftsorientierung entwickeln konnte und schließlich erfolgreich wurde.

> **Welche Bedeutung haben die Zeitperspektiven für unser Leben?**

Zimbardo: Jeder von uns verfügt über eine unterschiedliche Konfiguration in Bezug auf die sechs grundlegenden Zeitperspektiven. Jedoch ist uns die Wirkung der Perspektiven auf unser Leben nicht bewusst. Fast alle Menschen neigen dazu, einige Perspektiven systematisch mehr zu nutzen als andere - hier ist ein Bias vorhanden. Dies ist auf lange Sicht gesehen ungesund und nicht in ihrem Interesse. Zeitperspektiven sind jedoch erlernt und können somit auch verändert werden. Uns geht es darum, die eigene Orientierung in der Zeit bewusst zu machen und Menschen zu helfen, eine Balance der Perspektiven herzustellen.