

Dienstagsbeitrag zum Thema:

Zum Zeiterleben Depressiver



Dr. Michael S. METZNER, Diplom-Psychologe (A6)
Medizinisch-Psychosomatische Klinik Roseneck
Prien 2003

GEGENSTANDSBEREICHE DER ZEITPSYCHOLOGIE

- **Gleichzeitigkeit:** „Fusionsschwelle“
- **Sukzession (Folge):** „Ordnungsschwelle“
- **Dauer:** Unterscheidung von
 - *Zeitwahrnehmung* (von 100 ms bis ca. 5 s) und
 - *Zeitschätzung* (ab 5 s)→ Zusammenhang von *subjektiver* und *objektiver* Zeit (Psychophysische Funktion)
- **Subjektive Geschwindigkeit des Zeitablaufs:** Wie schnell vergeht die Zeit? (Eindrucksurteile)
- **Zeitperspektive**
- **Umgang mit Zeit**

DAUERBEURTEILUNGSMETHODEN

- **Verbale Schätzung** (in s, min)
- **Produktion** (z.B. per Tastendruck)
- **Reproduktion**
- **Vergleich** (>, <, = oder 80% etc.)

ZUM ZEITERLEBEN DEPRESSIVER

- **Zeitwahrnehmung (für Intervalle ≤ 5 s):**
Ergebnislage uneindeutig, z.T. relative (im Vergleich zur KG) *Unterschätzung kurzer Intervalle* (1 s, 3 s)
→ evtl. verlangsamte Aufmerksamkeitslenkung auf Standardintervall
- **Zeitschätzung (für Intervalle > 5 s):**
 - hohe Variabilität
 - in Abhängigkeit von der Depressionsstärke ist, insbesondere *bei gleichzeitiger konzentrativer Beanspruchung* (z.B. durch RZ-Aufgabe), eine relative *Überschätzung der Dauer* festzustellen→ Beschleunigung der inneren „Unruh“ durch erhöhte Aktivierung (Stress)
→ Konzentrationsdefizit führt zu erhöhtem Aufmerksamkeitswechsel und damit stärkerer Segmentierung des Zeitabschnittes mit der Folge einer Dehnung der subjektiven Dauer
- **Geschwindigkeit des Zeitablaufs:**
Verlangsamung der subjektiv empfundenen Zeitflussgeschwindigkeit
→ Mitteilung des depressiven Affekts (BECH, 1975)
→ sekundäre Dauerurteile (Diskrepanz zwischen vermuteter und objektiver Dauer)
→ verstärktes Bewusstwerden der Dauer durch Unfähigkeit, sich in der gewohnten Weise zu beschäftigen (als Folge des affektiv-motivationalen Zustandes)

Fazit: In der Depression kann Zeit zur Qual werden!

LITERATUR

- MÜNZEL, K. (1993).** *Depression und Erleben von Dauer. Zeitpsychologische Grundlagen und Ergebnisse klinischer Studien.* Berlin: Springer.
- FRAISSE, P. (1985).** *Psychologie der Zeit* (P. HASENKAMP, Übers.). München: Reinhardt. (Original erschienen 1957: *Psychologie du temps*)
- GUMIN, H. & MEIER, H. (Hrsg.). (1992).** *Die Zeit. Dauer und Augenblick.* München: Piper.
- PÖPPEL, E. (2000).** *Grenzen des Bewußtseins. Wie kommen wir zur Zeit, und wie entsteht Wirklichkeit?* Frankfurt: Insel.
- WENDORFF, R. (Hrsg.). (1989).** *Im Netz der Zeit. Menschliches Zeiterleben interdisziplinär.* Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.
- METZNER, M. S. (2003).** *Zeit und Ambiguität. Zeitpsychologische Grundlagen und Studien mit mehrdeutigem Material.* München: Hieronymus.