

Die Zeit, die Zeit...



Schon wieder ist ein Sommer vorbei – früher hat der doch immer viel länger gedauert. Und so sehr ich mich mit dem goldenen Oktober vertrösten mag, irgendwie wird ich mir doch wehmütig bewusst, dass sich schon wieder ein Jahr dem Ende neigt. Wo ist denn bloß die Zeit geblieben? Das fragen sich offenbar auch Wissenschaftler und haben unterschiedliche Erklärungen für das Phänomen: Eine lautet, dass das Gehirn im Alter langsamer ist und deshalb nicht so viele Bilder pro Tag verarbeiten kann. Und weil es in der Jugend schneller ist und mehr Material auf der Festplatte Gehirn speichert, erscheint der gleiche Zeitraum länger. Einen anderen Gedankenansatz finde ich wesentlich versöhnlicher: Nämlich dass uns eine Zeitspanne länger erscheine, desto mehr neue Eindrücke wir darin aufnehmen. Als Kind habe man ständig neue Erfahrungen und gehe bewusster damit um. Das hieße dann im Umkehrschluss, dass ich auch als Erwachsener die Zeit „anhalten“ kann, nämlich indem ich diese Zeit zu etwas Besonderem mache, etwas Aufregendes und Neues erlebe. Dann speichert auch mein Gehirn mehr neue Eindrücke und die Zeit kommt mir in der Erinnerung länger vor. Vorausgesetzt ich bin dazu in der Lage, ganz bewusst neue Eindrücke zu sammeln und diese mit Emotionen zu verknüpfen. Achtsamkeit heißt hier das vielbeschworene Zauberwort. Ideen, wie wir Achtsamkeit erlernen können, stellt die Psychologin Martina Görz in ihrem Beitrag „Stress lass nach“ vor. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen im Oktober viele schöne Bilder voller neuer Ereignisse – es lohnt sich.

Ihre *Susanne Poth*

Dr. Susanne Poth | Apothekerin, freie Redakteurin

 Werden Sie Fan: www.facebook.com/ptainderapotheke