

Was ist eigentlich Zeit?

Für Kinder kann ein Schultag ewig dauern, während ihre Eltern sich mittags wundern, dass der Nachwuchs schon wieder zu Hause ist. Obwohl jeder Tag 24 Stunden hat, nehmen wir Zeit sehr unterschiedlich wahr. Das hat nicht nur etwas mit dem Lebensalter zu tun.



Bild: Shutterstock/Siatan

Bis zur Industrialisierung lebten die Menschen weitgehend im Einklang mit den Rhythmen, die die Natur ihnen vorgab: nach den Jahreszeiten, dem Stand der Sonne und des Mondes. 1884 wurde eine gemeinsame „Weltzeit“ festgelegt. Heute wird uns unser Tagesrhythmus weitgehend von außen aufgezwungen: Auch die Zeitstrukturen der Kinder haben sich in den letzten Jahren zunehmend gewandelt: Heute erleben die Kinder immer stärker eine Zeit, die mit verbindlichen Vorgaben und Terminen verplant ist, an die sie sich fremdbestimmt zu halten haben. Und plötzlich, zur Corona-Zeit, fehlten die meisten strukturierten (und strukturierenden) Zeitvorgaben für die Kinder. Die Nachmittage wurden lang, da Vereine und Freizeitanlagen nicht geöffnet waren. Auch andere Ereignisse, die normalerweise die Wochen und Monate strukturieren – wie die Familienausflüge am Wochenende, die eigene Geburtstagsfeier und die der Familie, Freundinnen und Freunde, selbst das sehnliche Warten auf die Sommerferien – alles ging unter in einem zähen Fluss der Monotonie. Diese ungewohnte „Freiheit“ brachte neue Probleme, aber auch Chancen mit sich. „Zeit“ ist durch die Corona-Pandemie wieder stärker ins Bewusstsein gerückt.

Zeitempfinden

„Dieses Geheimnis ist die Zeit. Es gibt Kalender und Uhren, um sie zu messen, aber das will wenig besagen, denn jeder weiß, dass einem eine einzige Stunde wie eine Ewigkeit vorkommen kann, mitunter kann sie aber auch wie ein Augenblick vergehen – je nachdem, was man in dieser Stunde erlebt.“ (aus: Michael Ende „Momo“)

Es gibt verschiedene Erklärungsversuche für Zeit und Zeitempfinden: So unterschieden die Griechen zwischen „Kairos“, dem Augenblick, der über Glück und Unglück unterscheidet, „Aeon“, die ewig fließende, und „Chronos“, die gemessene und messbare Zeit.

Jean Piaget stellt die „erlebte Zeit“, die subjektive, der „physikalischen Zeit“, der objektiven, gegenüber.¹

Heinrich Roth erklärt die Entwicklung des Zeitbewusstseins bei Kindern mit dem Reifungstheoretische Ansatz (1955).

¹ Piaget, J., Die Bildung des Zeitbegriffes beim Kinde, Frankfurt/M. 1974

Zeitbewusstsein bei Kindern (nach H. Roth)**Phase des naiven Zeiterlebens (Kleinkind bis etwa 6 Jahre):**

Zeit und eigenes Erleben werden als ungetrennt wahrgenommen

Phase des Zeitwissens ab etwa 6 Jahren:

Kinder lernen, mit zeitlichen Ordnungsbegriffen umzugehen und differenzieren
Zahl- und Zeitbegriffe der Uhr

Phase der Zeiterfahrung und Reflexion ab etwa 12 bis 14 Jahre:

Zeitlichkeit des eigenen Lebens und allen Lebens wird wahrgenommen und
reflektiert, Geschichtsbewusstsein entsteht

In der Grundschule befinden sich Kinder gerade im Übergang zwischen zwei Phasen. Am Anfang operieren sie noch mit Begriffen wie „noch zweimal schlafen“, mit acht bis neun Jahren sind Kinder so weit, dass in der Schule Zeitbegriffe mit Zahlen miteinander verbunden werden: Wie lang ist eine Stunde? Wie viele Tage hat ein Jahr? Wie viel Uhr ist es? Es dauert jedoch etwa bis zum Ende der Grundschulzeit, bis Kinder Zeitangaben wie Stunde oder Minute wirklich nachvollziehen können – vorher sind solche Begriffe zu abstrakt. Für jüngere Kinder, die lediglich im Hier und Jetzt leben, sind eine Stunde oder ein Tag in ihrem subjektiven Empfinden so lang wie ein Tag oder eine Woche für Erwachsene. Das Antizipieren fällt selbst älteren Kindern noch sehr schwer. Argumente wie „Wenn du heute und jeden Tag übst – selbst wenn es keinen Spaß macht –, dann fällt es dir später in der nächsten Klasse/in der weiterführenden Schule/wenn du erwachsen bist viel leichter“ sind für sie nicht schlüssig. Man weiß, dass Kinder zwischen dem zehnten und zwölften Lebensjahr eine zeitliche Vorstellung von ihrem eigenen Leben entwickeln, erst dann können sie beispielsweise in chronologischer Reihenfolge von ihrer Geburt beginnend Meilensteine ihrer Biografie erzählen.

Verschiedenen Faktoren beeinflussen das Zeitempfinden, oft auch im Zusammenspiel: Alter, aktuelles Erleben und die jeweilige Situation, Ablenkung, gesundheitliches und emotionales Befinden und sogar körperliche Fitness. Am subjektiven Zeitempfinden scheinen sogar auch spezielle Nervenzellen beteiligt zu sein. Setzt man diese dem gleichen Reiz wiederholt aus, ermüden sie, was direkten Einfluss auf die Zeitwahrnehmung hat (siehe: <https://www.jneurosci.org/content/40/40/7749>).

Stress und Zeitdruck beschleunigen das Zeitempfinden, da Handlungen und Ereignisse weniger bewusst, detailreich und weniger achtsam erlebt werden. Auch die Digitalisierung scheint einen Effekt auf das Zeitempfinden zu haben. Durch Smartphone und Internet gibt es „potenziell mehr Ablenkung und im Gegenzug kaum noch Wartezeiten, die zur Entschleunigung und zur Achtsamkeit zwingen“ (aus: <https://www.tu-chemnitz.de/tu/pressestelle/aktuell/8926>).

Nun soll in dieser Unterrichtsreihe keine Definition des Zeitbegriffs gefunden werden, vielmehr geht es darum, die Aufmerksamkeit darauf zu lenken, wie man mit seiner eigenen Zeit und auch mit Zeitdruck umgeht. Durch diesen achtsameren Umgang ist es im besten Falle möglich, eine bessere Stresskompetenz zu entwickeln.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Zeit, Juli 2021

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Chefredaktion: Andreas Baader, (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin

Redaktion: Stefanie Richter, Universum Verlag GmbH Wiesbaden, www.universum.de

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Christiane Hieß-Richter, Ingelheim am Rhein



Internet-
hinweis



Arbeits-
blätter



Arbeits-
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Lehr-
materialien



Distanz-
unterricht