G 3777
FACHZEITSCHRIFT DES BDP
ZEITSCHRIFT DES BERUFSVERBANDES DEUTSCHER PSYCHOLOGINNEN UND PSYCHOLOGEN E.V.
51. JAHRGANG
JANUAR 2026

01|2026

reportpsychologie

Zukunft

Klimaangst: Zwischen Ohnmacht und Aufbruch S. 6

Psychologische Aufgabenfelder in der Intensivmedizin S. 30

Verschwindende Stunden

Das Gefühl der Zeit im digitalen Zeitalter

Foto: freepik.com

Smartphones wirken fast wie magische Objekte. Sie liegen leicht in unserer Hand und öffnen doch ein Fenster zur ganzen Welt – sofort, überall, mit wenigen Fingerbewegungen. Wir treten in Kontakt mit Menschen, Ideen und Ereignissen rund um den Globus. Was einst Visionäre der 1960er-Jahre nur erträumen konnten – und Mystiker*innen aller Zeiten als spirituelle Verbundenheit beschrieben haben – ist heute technische Realität: ein Gefühl der Nähe, das physische Grenzen scheinbar aushebelt. Diese Verbindung entsteht jedoch nicht durch Rituale oder Eingebungen, sondern durch Schaltkreise, Funkmasten und Satelliten. Über das Smartphone können wir die Stimme und das Gesicht eines geliebten Menschen empfangen, auch wenn er Tausende Kilometer entfernt ist. Nachrichten von der anderen Seite des Planeten erreichen uns in Sekundenschnelle. Grenzen verschwimmen, und manchmal scheint tatsächlich alles miteinander verbunden zu sein.

Doch hier beginnt das psychologische Paradox unserer digitalen Zeit: Wenn diese Medien für manche so magisch scheinen, warum machen sie uns nicht dauernd glücklich? Warum tauchen soziale Netzwerke in den Schlagzeilen so häufig als Belastung, Risiko oder Suchtfaktor auf? Die Antwort liegt im Kern unseres digitalen Alltags: Dieselben Technologien, die uns verbinden, können uns auch zermürben. Sie können spalten, überfordern und unsere Wahrnehmung der Welt verzerren. Nähe und Distanz, Verbundenheit und Erschöpfung – all das liegt im Smartphone oft nur einen Fingerwisch voneinander entfernt.

Um die paradoxen Auswirkungen digitaler Medien besser zu verstehen, untersucht das internationale Forschungsprojekt TIMED – Time Experience in Europe's Digital Age, wie digitale Medien das Erleben von Zeit verändern. TIMED vereint sechs Forschungsgruppen aus Großbritannien, Polen, der Schweiz, Spanien, Tschechien und Deutschland. Wir, die beiden Autor*innen dieses Artikels, vertreten die deutsche Arbeitsgruppe am Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene (IGPP) in Freiburg. Finanziert wird das Projekt von den jeweiligen nationalen Forschungsagenturen unter dem europäischen Fördernetzwerk CHANSE (für Deutschland: das Bundesministerium für. Forschung, Technologie und Raumfahrt). Gemeinsam wollen wir herausfinden, wie das Ausmaß der Digitalisierung im Alltag das subjektive Zeiterleben beeinflusst und wie sich das wiederum auf das Wohlbefinden auswirkt.

Dafür haben wir eine Reihe komplementärer Studien durchgeführt: qualitative Interviews, Online-Befragungen sowie psychophysiologische Messungen und Verhaltensanalysen in Echtzeit. Die vorliegenden ersten Ergebnisse zeichnen ein spannendes, aber auch ambivalentes Bild unserer digitalen Gegenwart.

Die experimentelle Laborstudie: Digitaler vs. analoger Zeitvertreib

Allzu oft greifen wir in Leerlaufzeiten automatisch zum Smartphone, etwa wenn wir auf den Bus warten oder in einer Schlange stehen. Wartezeit fühlt sich für viele unangenehm an: Man ist plötzlich mit sich selbst und den eigenen Gedanken konfrontiert, und die Zeit scheint sich zu dehnen (Witowska et al., 2020). Soziale Medien schaffen da schnelle Abhilfe: Sie lenken ab, vertreiben Langeweile und lassen die subjektive Zeit rascher vergehen.

Um das genauer zu untersuchen, haben wir im Rahmen des TIMED-Projekts ein Laborexperiment durchgeführt (Meteier et al., 2025). 90 Studierende wurden eingeladen – und dann mit einer scheinbaren technischen Panne konfrontiert: »Bitte warten, wir haben einen technischen Defekt.« Auf diese Weise entstand eine künstliche, aber glaubwürdige Wartezeit von exakt sieben Minuten und 30 Sekunden.

In dieser Wartezeit gab es drei unterschiedliche Bedingungen (mit je 30 Personen):

1. freier Smartphone-Gebrauch,
2. analoge Beschäftigung (Sudoku auf Papier),
3. gar keine Ablenkung (digitale Entwöhnung).

Wir erfassten nicht nur die subjektive Zeitwahrnehmung und Stimmung, sondern auch körperliche Reaktionen wie die Herzfrequenz. Die Ergebnisse zeigen ein klares Bild: Ohne jede Ablenkung langweilten sich die Teilnehmenden deutlich stärker und empfanden die Zeit als besonders langsam vergehend. Doch ein zweiter Befund überraschte: Sudoku – also die analoge Aufgabe – fühlte sich für die Teilnehmenden besser an als das Scrollen am Handy. Die Herzfrequenz war hier erhöht, was auf stärkere kognitive Aktivierung hinweist. Gleichzeitig berichteten die Personen positivere Emotionen als in der Smartphone-Bedingung. Digitales Surfen lenkte zwar ebenfalls ab, aber offenbar nicht so befriedigend, da man sich vermutlich weniger als sinnvoll beschäftigt erlebte. Diese überraschende Diskrepanz wird in der im nächsten Abschnitt vorgestellten qualitativen Studie aufgegriffen.

Die qualitative Studie: Wie digitale Technologien unsere Zeit rauben

In einer weiteren Studie wollten wir genauer verstehen, wie Menschen im Alltag den Einfluss digitaler Technologien auf ihre Zeit erleben. Dafür führten wir 300 ausführliche Interviews mit Teilnehmer*innen eines Bevölkerungsquerschnitts in allen sechs TIMED-Ländern, also jeweils 50 Gespräche in Großbritannien, Polen, der Schweiz, Spanien, Tschechien und Deutschland (Černohorská et al., 2025). Obwohl digitale Technologien oft als zeitersparend beworben werden, schilderten viele Befragte eher das Gegenteil. Sie berichteten von Zeitdruck, ständigem Zeitmangel und einem insgesamt geringeren Wohlbefinden. Wo geht all diese Zeit eigentlich hin? Und warum fühlt sich das digitale Leben für viele so gehetzt an? Aus den vielen individuellen Geschichten kristallisierten sich vier zentrale Themen heraus, die mit induktiver, datengestützter und interpretativer thematischer Analyse ermittelt wurden:

1. **Zeit geht verloren**
   Wir verlieren Lebenszeit, Zeit wird verschwendet.
2. **Jede freie Minute wird gefüllt**
   Man scheint Momente der Ruhe zu verlieren. Viele greifen automatisch zum Handy, selbst in den kleinsten Pausen.
3. **Langweilige Zeit verschwindet**
   Wer wartet, scrollt. Langeweile wird ausgeschaltet. Dabei geht das Gefühl für die Zeit verloren.
4. **Sehnsucht nach Kontrolle**
   Viele wünschen sich einen selbstbestimmteren Umgang mit ihrem Handy, doch sie merken, dass das gar nicht so einfach ist.

Diese Themen verdeutlichen: Digitale Technologien verändern unser Zeitempfinden tiefgreifend und oft unbemerkt. Was im ersten Moment bequem wirkt, kann langfristig zu dem Gefühl führen, immer zu wenig Zeit zu haben. Der gefühlte »**Zeitverlust**« durch digitale Medien hat nach Aussagen unserer Interviewpartner*innen mindestens drei Ursachen:

1. **Digitale Zeit wirkt weniger wertvoll**
   Stunden online fühlen sich im Rückblick oft weniger bedeutsam an als Erfahrungen in der »realen Welt«.
2. **Digitale Ineffizienz**
   Was eigentlich Zeit sparen sollte – Apps, digitale Formulare, Online-Portale –, kostet durch Fehlfunktionen, Bürokratie und andauernde Updates nicht selten noch mehr Zeit.
3. **Informationsüberflutung**
   Der ständige Strom an Nachrichten und Inhalten erschwert Entscheidungen und verlangsamt so paradoxerweise das Handeln.

Diese Faktoren führen dazu, dass viele ihre digitale Zeit als verschwendet erleben. Gleichzeitig zeigte sich ein spannender Widerspruch: Trotz des Gefühls, Zeit zu verlieren, besteht eine starke Tendenz, jede freie Minute digital zu füllen. Während des Scrollens fühlt sich Zeit zunächst dichter und abwechslungsreicher an, doch danach bleibt oft das Gefühl, die Zeit falsch genutzt zu haben. Hinzu kommt: Viele berichten, beim Smartphone-Gebrauch regelrecht das Zeitgefühl zu verlieren. In der Rückschau wirkt die Nutzungsdauer länger als gewollt, was wiederum die Zeit für andere, als sinnvoller erlebte Aktivitäten verringert. Diese Erfahrungen – subjektiver Zeitverlust, impulsives Auffüllen von Pausen und das Verschwinden des Zeitgefühls – führen schließlich zu dem Wunsch nach mehr Kontrolle über die eigene Zeit und nach einem selbstbestimmteren, befriedigenderen Umgang mit digitalen Medien.

Beim Füllen leerer Momente zeigt sich ein spannendes Paradox: Der Griff zum Smartphone ist bequem, aber ein zweischneidiges Schwert. Unsere Interviewpartner*innen beschrieben digitale Ablenkung häufig als eine schnelle Flucht vor Langeweile, die jedoch später die Frage zurücklässt: Was habe ich in dieser Zeit eigentlich gemacht? Denn beim schnellen Scrollen und Tippen bleiben nur wenige Inhalte wirklich hängen. Währenddessen vergeht die Zeit wie im Flug, und sie fühlt sich danach erstaunlich leer an. Die Zeitpsychologie kennt dieses Phänomen gut: Die retrospektive Zeitwahrnehmung – also wie lang sich eine Zeitspanne im Rückblick anfühlt – hängt stark davon ab, wie viele abwechslungsreiche und emotional bedeutsame Erlebnisse im Gedächtnis bleiben. Besonders reich an solchen Erinnerungen sind verkörperte Erfahrungen: echte soziale Begegnungen, Bewegung, Sinneseindrücke, körperliches Erleben (Jokic et al., 2018). Digitale Ablenkung hingegen bietet meist nur kurze, fragmentierte Eindrücke. Die subjektive Zeit erscheint dadurch kurz, aber unbefriedigend: schnell vorbei und schnell vergessen.

Viele unserer Interviewpartner*innen beschrieben ihre digitale Zeit als »nicht wirklich echt«, als geistig wenig anregend oder schlicht »nicht gut für mich«. Mit dieser Wahrnehmung gehen oft Schuldgefühle einher: das Gefühl, wertvolle Zeit verschwendet zu haben oder die eigene Selbstkontrolle nicht aufrechterhalten zu können. Einige verglichen ihren Umgang mit Apps sogar mit einer Art Suchtverhalten: Man weiß, dass es einem nicht guttut, und tut es trotzdem. Das macht das Paradox digitaler Medien besonders deutlich: Während der Nutzung wirken Apps attraktiv und versprechen schnelle Unterhaltung. Nach der Nutzung bleibt häufig das Gefühl, kostbare Zeit verloren zu haben. Zeit, die man gern sinnvoller genutzt hätte.

Die quantitative Studie: Subjektives Zeiterleben bei Nutzung digitaler Technologien

Aufbauend auf diesen qualitativen Einsichten wollten wir genauer erfassen, wie digitale Technologien unser Zeitempfinden im Alltag und über längere Zeiträume hinweg beeinflussen. Dafür haben wir zwei neue wissenschaftliche Messinstrumente entwickelt und validiert (Witowska et al., 2025). Die Items beider Skalen wurden direkt aus den 300 Interviews unserer internationalen Studie abgeleitet. Anschließend überprüften wir die beiden Fragebögen in einer großen Online-Stichprobe von 2.227 Personen statistisch auf ihre Güte.

1. **Fragebogen zum Ausmaß des digitalen Alltagslebens**
   Dieser besteht aus fünf Kernfragen darüber, wie tief digitale Technologien in verschiedene Lebensbereiche eingebettet sind – von Arbeit über Freizeit bis hin zu sozialen Kontakten.

Foto: privat

Dr. Marc Wittmann: *Studium der Psychologie und Philosophie an der Universität Fribourg in der Schweiz und an der Universität München (LMU). Nach Promotion und Habilitation am Institut für Medizinische Psychologie der LMU wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Abteilung für Psychiatrie der UCSD in Kalifornien. Tätig am Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene in Freiburg.*

E: wittmann@igpp.de

Foto: privat

Dr. Julie Papastamatelou: *Dozentin an verschiedenen deutschen Hochschulen, kooperierende Mitarbeiterin an der Southwest University Chongqing in China, Forscherin an der National School of Business and Management in Casablanca in Marokko, wissenschaftliche Mitarbeiterin am American Counterterrorism Targeting and Resilience Institute und Mitglied des Radicalization Awareness Network (RAN). Tätig am Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene in Freiburg.*

E: jpapas@igpp.de

Literatur:
Die Literaturliste kann per E-Mail beim Verlag angefordert werden: i.bock@psychologenverlag.de

2. **Fragebogen zur Qualität digitaler Erfahrungen**
   Dieser misst, *wie* Menschen ihre digitale Zeit erleben: als bereichernd, effizient, verbindend oder als belastend, isolierend und wertlos.

Mit diesen beiden Fragebögen konnten wir eine groß angelegte Online-Studie mit 7.536 Teilnehmenden durchführen (Papastamatelou et al., 2025). Dabei zeigte sich ein deutlicher Zusammenhang zwischen der digitalen Lebensweise und dem Zeitempfinden im Alltag: Je intensiver Menschen digital eingebunden sind und je besser sich diese digitale Zeit anfühlt, desto schneller vergeht subjektiv die Zeit, sowohl allgemein als auch rückblickend auf den vergangenen Tag. Der Effekt ist zwar klein, aber statistisch klar nachweisbar. Die Online-Welt beschleunigt also das gefühlte Lebenstempo – zumindest ein Stück weit.

Ein weiterer Fokus der Studie lag auf der zeitlichen Orientierung: Menschen unterscheiden sich darin, ob sie eher in Gedanken an die Vergangenheit leben, im Moment aufgehen oder stark auf die Zukunft ausgerichtet sind. Diese natürliche Tendenz beeinflusst maßgeblich, wie sie handeln, planen – und eben auch, wie schnell sie das Leben verfließen sehen. Die Forschung zeigt seit Langem, wie wichtig die Zukunftsorientierung für langfristigen Erfolg im Leben ist. Die Gegenwartsorientierung kann genussvoll sein, birgt aber bei Impulsivität das Risiko kurzfristiger Entscheidungen auf Kosten langfristiger Ziele (Wittmann & Paulus, 2008). Eine Flexibilität der Orientierung zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ist dabei ideal, denn sie geht mit mehr Wohlbefinden und psychischer Gesundheit einher (Witowska et al., 2022).

Beim Blick auf digitale Medien ergab sich nun ein besonders interessanter Befund: Menschen mit stärkerer Zukunftsorientierung erleben ihre digitale Zeit als mit mehr positiver Qualität einhergehend, einem stärkeren Wohlbefinden, und fühlen dabei auch einen schnelleren Zeitverlauf. Das heißt, dass gerade jene, die vorausschauend planen und langfristig denken, besonders in die digitale Welt einzutauchen scheinen. Das ähnelt dem, was die Psychologie als Flow bezeichnet: einem Zustand tiefer Konzentration, mühelosen Eintauchens und eines fast vollständigen Verlusts des Zeitgefühls (Rutrecht et al., 2021). Die digitale Welt kann also sowohl Stressquelle sein als auch einen positiven Flow-Zustand produzieren, wenn wir in inspirierende Tätigkeiten hineingezogen werden, in denen die Zeit wie im Flug vergeht.

Eine Landkarte der Zeit

Inspiriert von Robert Levines Klassiker »Eine Landkarte der Zeit« (Levine, 1999) – einem Buch, das kulturelle Unterschiede im Zeitempfinden vor der digitalen Revolution sichtbar macht – haben wir die Daten unserer 7.536 Teilnehmenden genutzt, um eine neue Karte zu zeichnen: die Landkarte der europäischen Zeit im Zeitalter der Digitalisierung.

Dabei fiel besonders ein Befund ins Auge: Die polnischen Teilnehmenden berichteten sowohl das höchste Maß digitaler Immersion als auch das schnellste subjektive Zeitempfinden. Warum gerade in Polen? Ein Titelbeitrag des Economist vom 22. Mai 2025 handelt vom bemerkenswerten wirtschaftlichen und politischen Aufstieg Polens. Es ist plausibel, dass digitale Technologien dabei sowohl Motor als auch Spiegel dieses Wandels sind, gewissermaßen Beschleuniger auf dem Weg in eine dynamische Zukunft. Polen könnte somit an der Spitze einer Entwicklung stehen, die zeigt, wie eng digitale Modernisierung und kollektives Zeitempfinden verknüpft sind. Ganz anders das Bild im Vereinigten Königreich: Hier fanden wir die stärkste Vergangenheitsorientierung und – gemeinsam mit Deutschland – die geringste Zukunftsorientierung. Gleichzeitig war hier das langsamste Zeitempfinden ausgeprägt. Brexit-Folgen, politische Unsicherheiten, gesellschaftliche Konflikte rund um Migration – all das kann den Fokus verstärkt auf die Vergangenheit richten. Und wer sich weniger auf zukünftige Möglichkeiten konzentriert, erlebt die Zeit subjektiv gedehnter.

Auch Deutschland zeigt eine vergleichsweise schwache Zukunftsorientierung. Neben wirtschaftlicher und politischer Stagnation könnten hier kulturelle Faktoren eine Rolle spielen – allen voran das international bekannte Schlagwort German Angst, also die Neigung, möglichen Gefahren mehr Gewicht zu geben als Chancen. Eine Kultur, die Vorsicht betont, blickt vorsichtig nach vorn, und die Zeit verliert an Geschwindigkeit, wenn sie sich nach Sorgen statt nach Möglichkeiten ausrichtet. Diese Länderunterschiede zeigen, dass die subjektive Zeit Spiegel gesellschaftlicher Strömungen, wirtschaftlicher Dynamiken und kultureller Selbstbilder ist und nicht nur ein rein individuelles Phänomen. Wo Digitalisierung begeistert angenommen wird, beschleunigt sich die subjektive Zeit. Wo Unsicherheit und Rückschau dominieren, verlangsamt sie sich.

Fazit

Diese Studien zusammenfassend lässt sich sagen, dass digitale Technologien unser Zeiterleben auf komplexe Weise beeinflussen: Sie ermöglichen eine intensive Verbindung zur Welt, führen aber zugleich oft zu Überforderung, Zeitverlust und einem ambivalenten Gefühl gegenüber der eigenen Mediennutzung. Unsere Studien zeigen, dass Menschen digitale Medien häufig nutzen, um Leerlaufzeit zu füllen und Langeweile zu vermeiden, doch gleichzeitig berichten viele von Schuldgefühlen und dem Wunsch nach mehr Kontrolle über ihre Zeit. Insgesamt verdeutlichen die Ergebnisse, dass digitale Medien unser subjektives Zeitgefühl beschleunigen können, gleichzeitig aber auch die Herausforderung mit sich bringen, die eigene Zeit sinnvoll und bewusst zu gestalten. Die Auswirkungen auf das Wohlbefinden variieren freilich je nach quantitativem und qualitativem Gebrauch des Smartphones. Es macht einen Unterschied, wie lange man in der digitalen Welt versinkt und zu welchem Zweck. In einer aktuellen Studie erfassen wir daher in Echtzeit das Nutzungsverhalten von Teilnehmer*innen und die damit einhergehende Befindlichkeit und Zeitwahrnehmung. Diese Ergebnisse werden die hier berichteten retrospektiven Angaben von Nutzer*innen der digitalen Welt ergänzen.

Marc Wittmann, Julie Papastamatelou

reportpsychologie

Bestellen Sie hier Ihr Probeabonnement

Deutscher Psychologen Verlag GmbH

Am Köllnischen Park 2 • 10179 Berlin

verlag@psychologenverlag.de

www.psychologenverlag.de