

# Oh, du hektische

## Interview Weihnachtsstress? Ach was! Ein Physiker verrät, wie man bremst

VON MARCUS BÜRZLE

**Augsburg** Wer Lebensratschläge sucht, ruft den Psychologen an. Oder, so kurz vor Weihnachten, den Theologen. Aber nicht den Physiker. Doch, Professor Peter Hänggi von der Universität Augsburg ist ein Versuch wert. Er baut nicht nur Minimotoren aus zwei Atomen, sondern schaut auch auf die Menschen. Sein dringender Rat – nicht nur für die Vorweihnachtszeit – heißt: Bremsen.

Das hat jeder schon geahnt und doch nicht geschafft. Sein Vorschlag lautet: Man muss sich abkoppeln.

„Die Zeit kann man unter Kontrolle halten, wenn man nicht alles mitmacht“, sagt der Schweizer. Wollte man ein Hänggi-Rezept schaffen, könnte das in etwa so lauten: In Ruhe nachdenken, was ich wirklich will. Den Herdentrieb vernachlässigen. Und am Ende entscheiden: Das mache ich, diesen Weihnachtsmarkt will ich sehen – das lasse ich, diese Feier schenke ich mir.

Der Haken an der Sache ist die Zeit. „Denken braucht Zeit“, sagt Hänggi und glaubt, dass wir viele Stunden unserer

**Advent bedeutet für viele Menschen Stress.**

Foto: Fotolia

endlichen Zeit verschwenden. Mit Handys oder Smartphones etwa. „Wenn wir ständig erreichbar sind, verschwenden wir viel Zeit“, sagt der Wissenschaftler, der nur auf Reisen ein Mobiltelefon bei sich hat. Jeder Anruf und jede Mail unterbrechen die Gedanken und kosten Zeit.

Doch was ist das überhaupt, Zeit? Professor Hänggi erzählt Erstaunliches: Manche Ecken der Physik kennen keine Zeit. Und streng genommen müsste sie rückwärts laufen können. Das wäre ein Zeitgewinn, der Mensch könnte „jüngern“ statt altern. „Aber dafür müssten Sie ein Dämon sein“, sagt Professor Hänggi. Neugierig geworden? Auf der **Panorama**-Seite verrät er die Tücken der Zeitumkehr.

