

# Zeitdruck und Selbstorganisation

von Ulrich Lessin

## 40 | Diskurs

Die Uhr beherrscht unseren Alltag. An Selbstorganisation ist auf diesem Hintergrund nur noch in dem von der Diktatur der Uhr vorgegeben Rahmen oder manchmal im Urlaub zu denken. Der Autor bezieht die gestalttherapeutischen Axiome von „organismischer Selbstregulierung“ und „kreativer Anpassung“ auf diesen Zeit-Kontext und deutet Möglichkeiten an, dem permanenten und gesundheitsschädlichen Zeitdruck auf individueller und gesellschaftlicher Ebene wirksam entgegenzutreten. Am Beispiel der Geschichte einer fiktiven Person erörtert er schließlich die Auswirkungen von Zeitdruck für traumatherapeutische Prozesse.

Schon als Kind haben sie mich fasziniert, diese Figuren der Glockenspiele an manchen alten Kirchtürmen und Rathäusern, wie sie pünktlich zur eingestellten Uhrzeit ihr Spiel beginnen. Zum Beispiel bei einer Klassenfahrt nach München: Gespanntes Warten mit den anderen auf dem Marienplatz vor dem Rathaus, dann irgendwann das laute Schlagen der Turmuhr und los geht der festliche Tanz. Wir stehen da wie gebannt und folgen den Figuren mit unseren Augen, wie sie sich gewandt und zugleich würdevoll im Kreise drehen. Und ich erinnere mich, wie ich mir vorgestellt habe, selbst eine von diesen Figuren zu sein, vielleicht dieser bärtige Ritter in der stattlichen Rüstung mit dem Schwert in der Hand in der mittleren Reihe:



Da stehe ich in voller Kraft und schaue stolz und von oben herab auf die gaffenden Menschen da unten. Am liebsten würde ich eine Weile so stehen bleiben da oben ganz im Zentrum der Aufmerksamkeit. Mit keiner Wimper würde ich mich denen da unten zeigen, alle sollten mich bewundern. Aber leider ist es immer nur ein kurzer Augenblick, in dem mir diese Positur vergönnt ist; denn ich muss mich wieder weiter drehen im Kreis, muss wieder hinter meinen Kollegen her, wenn die Stunde schlägt. Natürlich verziehe ich auch dabei keine Miene, sondern gehe gemessenen Schrittes hinter den anderen her. Und wenn das Glockenspiel dann irgendwann verklingt, dann stehe ich wieder still

da oben und schaue herab. Aber nun beachtet mich niemand mehr, obwohl sich schier gar nichts verändert hat. So als wäre ich nur interessant, solange ich mich brav mit den anderen im Kreis drehe. Aber oft ist es auch genau umgekehrt: Dann stehe ich lange ganz ruhig da – fest verwurzelt – und fühle mich ganz wohl in meiner Haut: Und dann reißt mich der Glockenschlag aus diesem Wohlgefühl heraus und ich muss wieder los, mich wieder drehen im Kreis. Dann beneide ich die Menschen da unten, die tun und lassen können, was sie wollen, die in alle Richtungen gehen oder auch stehen bleiben, einfach ihren Wünschen und Bedürfnissen folgen können. – Irgendwann reißt mich die Trillerpfeife unseres Klassenlehrers aus meinen Träumereien heraus, wir müssen weiter und ich kann gerade dem Ritter da oben noch mal kurz zuzwinkern: Ja, ich kann dich wirklich gut verstehen. Und ich bin mir ziemlich sicher, dass er mir auch zugezwinkert hat.

### Belebung einer trivialen Zeitmaschine

Doch stellen wir uns nun einmal vor, die metallene Ritterfigur würde sich tatsächlich in einen Menschen verwandeln, in einen erwachsenen Menschen aus Fleisch und Blut. Und stellen wir uns vor, diese Verwandlung würde so geschehen, als sei unser Ritter – nennen wir ihn Chronobert – als sei er eines Morgens um 11 Uhr aus einem tiefen Schlaf erwacht. Er hat das Bedürfnis, sich zu recken und zu strecken nach dem Aufwachen, doch seine starre Rüstung lässt das nur sehr begrenzt zu und seine Hände umklammern noch weiter fest das Schwert in der einen und den Stab in der anderen Hand. Er hat das Bedürfnis zu gähnen, doch sein bärtiges Gesicht ist noch wie eingefroren.



Chronobert versucht, seinen Kopf leicht zur Seite zu drehen, um seine Kollegen besser sehen zu können, aber auch das funktioniert noch nicht. Lediglich aus den Augenwinkeln heraus kann er die beiden Harlekinen neben sich erkennen. Aber da fängt auch schon wieder das Geläute der Turmuhr an: Es ist Mittag, 12 Uhr und wie mechanisch beginnen sich alle wieder zu drehen, natürlich auch Chronobert. Und während sie so ihre Runden drehen, macht er eine interessante Entdeckung: Ihm wird nämlich bewusst,

dass seine eigene Beweglichkeit in enger Wechselbeziehung dazu steht, wie sichtbar er nach außen hin ist. Seine Zehen kann er zum Beispiel von Anfang an in seinen Stiefeln ohne Anstrengung leicht bewegen und wenn er jetzt auf seinem Karussell für eine Zeitlang im Inneren des Turms verschwindet, kann er mühelos Grimassen ziehen und auch seine Armhaltung leicht verändern. Er könnte sogar, wenn er wollte, Schwert und Stab loslassen oder sogar nach unten werfen, aber so weit will er es dann doch nicht treiben. Auch leichten Hunger verspürt er und Durst, doch woher soll er hier oben etwas zu essen und zu trinken bekommen? Und dann wieder stillgestanden! Keine Bewegung mehr für ein paar Stunden! Wieder steht er im Rampenlicht. Und er hört sein Herz pochen. Unendlich lang kommt ihm die Zeit vor, bis er sich endlich um 17 Uhr wieder bewegen und auch mal wieder im Hintergrund verschwinden darf. Bei diesen neuen Runden merkt er, dass er sich sogar von seinem Platz lösen kann. Und so versucht er um 21 Uhr auf seine beiden Nachbarn, die beiden Harlekine, zuzugehen und sie anzusprechen. Aber keiner von beiden rührt sich auch nur ein bisschen. Doch Chronobert lässt nicht locker: Am nächsten Tag um 11 Uhr packt er mit dem Mut der Verzweiflung seinen linken Nachbarn und schüttelt ihn kräftig durch. Und wirklich, er hat Erfolg: Erst gibt sein Kollege merkwürdig ungewohnte Geräusche von sich und dann öffnet er kurz die Augen und schaut ihn verwundert und zugleich schelmisch an. Und in der nächsten Runde eine Stunde später wendet Chronobert die gleiche Schüttelmethode auch bei seinem rechten Nachbarn an und auch der erwacht aus der Bewusstlosigkeit.

Die weiteren Stationen dieser Entwicklung kann sich der Leser und sicher auch die Leserin bestimmt selbst ausmalen: Zuerst wird die mittlere Etage des Karussells lebendig, dann greift die Entwicklung auch auf das untere Stockwerk über und schließlich werden auch die beiden Figuren im Obergeschoss, Herzog Wilhelm V. und Renata von Lothringen, zu deren Ehren alle damals hier angetreten waren, wieder zum Leben erweckt. Es folgen Tage der Unsicherheit und des mühevollen Sich-Zusammen-Raufens. Dann aber gibt es doch endlich einen gemeinsamen Nenner und zähe Verhandlungen unter der Leitung von Chronobert mit dem Kulturreferenten der Stadt: Mäßige Gehaltsforderungen, eine Gemeinschaftsküche sowie Duschen und Toiletten stehen auf der Forderungsliste der Spieluhrfiguren. Was letztendlich dabei herauskommt, ist eine Lohnvereinbarung an der absoluten Untergrenze der

materiellen Existenzsicherung, eine einzige Toilette für alle 32 Personen, regelmäßige Essenslieferung sowie eine Aufhebung der ständigen Anwesenheitspflicht für die Spielfiguren, die in den Zeiten der Glockenstille und Figuren-Regungslosigkeit vom Marktplatz aus nicht sichtbar sind. Aber auch nach diesem mageren Verhandlungsergebnis bleiben zunächst einmal alle auf ihren angestammten Arbeitsplätzen. Und auch an den Zuschauern auf dem Marktplatz gehen die Veränderungen unbemerkt vorbei. Chronobert ist dann irgendwann der erste, der Stab und Schwert hinschmeißt und seinen Job kündigt. Und heute – so sagt man – sind nur noch zwei besonders Pflichtbewusste von der alten Garde dabei; der Rest musste nach und nach durch neue Spielfiguren aus buntem Edelmetall ersetzt werden; eine letztlich nach Auskunft des Finanzreferenten der Stadt insgesamt kostengünstigere Lösung.

### Organismische Selbstregulierung und kreative Anpassung

Bezogen auf die Wahrnehmung von Zeit haben z. B. Marc Wittmann und Ernst Pöppel in Ihrem Artikel in dieser Ausgabe der GestaltZeitung beschrieben, wie die „Zeitverarbeitungsmechanismen des Gehirns sowohl die zeitliche Ordnung als auch die subjektive Gegenwart“ kreieren, die ein Mensch wahrnimmt. „Diese Hirnfunktionen.. stellen ein zeitliches Konstrukt dar, das aller sinnlichen Erfahrung vorausgeht.“ (S. 7) Nach dem Gestalt-Ansatz ist es also für lebendige Organismen selbstverständlich, was für metallene Glockenspielfiguren ganz undenkbar ist: Sie erschaffen sich ihre eigene Wirklichkeit. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass dies nicht nur für die Sinneswahrnehmungen gilt, bei denen insbesondere optische und akustische Wahrnehmungsprozesse im Gefolge der Gestaltpsychologie in den letzten hundert Jahren ausführlich analysiert worden sind. (vgl. Wittmann/Pöppel S. 6) Diese organismische Selbstregulierung des Menschen funktioniert aber auch – so haben Chronobiologen inzwischen erforscht – wenn es um das Zeitempfinden des Menschen geht: Es gibt so etwas wie eine innere Uhr des Menschen, die mit der äußeren Uhr übereinstimmen, aber auch ganz anders ticken kann und bestimmten inneren Gesetzmäßigkeiten folgt: Zum Beispiel bei Chronobert, wenn er sich an seine Turmglockenzeit erinnert: Während er normalerweise die Zeiten zwischen den Rundtänzen stoisch an sich vorüberstreichen lassen konnte, so änderte sich das schlagartig, als er sich vorgenommen hatte, zu versuchen, seine Nachbarn aus der Er-

starrung wach zu rütteln. Da war natürlich seine Anspannung enorm groß: Würde ihm das gelingen oder muss er wirklich sein weiteres Leben als einziger Lebendiger zwischen diesen leblosen Metallfiguren verbringen? Unter dieser Anspannung kamen ihm die durch die Turmuhr erzwungenen Wartezeiten wie Unendlichkeiten vor. Und natürlich erinnert er sich auch noch genau an die gegenteilige Erfahrung, wo die auch objektiv kurze Zeit für ihn viel zu schnell verfloß; die Zeit, in der er während der Drehung der Glockenspielfiguren im Hintergrund sein konnte und die er dazu nutzte, seine Nachbarn wachzürütteln.

Doch es gibt offensichtlich nicht nur eine, sondern viele innere Uhren im Menschen, Uhren mit unterschiedlicher Geschwindigkeit und unterschiedlichen Rhythmen. Neben dem Wechsel von Licht und Dunkelheit sind sie z.B. auch – wie bei Chronobert beschrieben – durch die jeweils vorherrschende Emotionalität bestimmt. Aber ebenso erzeugen auch ganz elementare chemische, hormonelle und biologische Prozesse wie der Stoffwechsel oder der Wechsel der Körpertemperaturen, des Pulsschlags, der Atemfrequenz oder des Blutdrucks jeweils eine eigene innere Uhr, ebenso wie der Wechsel von Wachzustand und Schlaf, von Aktivität und Passivität usw. Der Mensch ist aber offensichtlich in der Lage, all diese unterschiedlichen inneren Uhren zu einer einzigen inneren Uhr zu synchronisieren. Eine solche konstruktive Verarbeitung der Wahrnehmung und Verarbeitung von Zeit durch den Menschen entspricht dem gestalttherapeutischen Grundsatz der „organismischen Selbstregulierung“, nach dem der Mensch in der Lage ist, sich seinen Wahrnehmungen und Wirklichkeitskonstruktionen entsprechend von innen heraus in einer für ihn stimmigen Weise weiter zu entwickeln, also von innen heraus neue Ordnungen zu finden, „wenn die Bedingungen der Umwelt ihm nicht im Wege stehen und nicht planend oder steuernd eingegriffen wird.“ (Fuhr S. 135) Mit dieser Theorie greift die Gestalttherapie auf die Gestaltpsychologie zurück. So schrieb Wolfgang Metzger 1941: „Es gibt – neben den Tatbeständen der von außen geführten Ordnung, die niemand leugnet – auch natürliche, innere, sachliche Ordnungen, die nicht aus Zwang sondern ‚in Freiheit‘ da sind. Für diese Ordnungen lassen sich ebenso gut Gesetze aussprechen und sichern wie für irgendeine Zwangsordnung.“ (Metzger S. 260)

Bezieht man dieses Postulat der organismischen Selbstregulation nun auf das Verhältnis von Orga-

nismus und Umwelt, dann ergibt sich daraus der vor allem von Paul Goodman ins Spiel gebrachte Begriff der „kreativen Anpassung“: Gemeint ist „die freie und direkte Antwort der Individuen oder freiwilligen Gruppen auf die Bedingungen, die durch die historische Umwelt gegeben sind.“ (Goodman zit. nach Fuhr S. 137) „Damit ist ein dynamisches Gleichgewicht gemeint zwischen den Bedürfnissen und Interessen des Organismus und der Wahrnehmung der Strukturen des Feldes.“ (Fuhr 137) Gestalttherapie greift damit auf die politische Tradition des Anarchismus zurück, und zwar die des Gemeinschaftsanarchismus, wie er von Gustav Landauer und Martin Buber vertreten wurde. Noch einmal Paul Goodman: „In der anarchistischen Theorie bezeichnet das Wort Revolution einen Prozeß, durch den die Macht der zentralen Autorität eingeschränkt wird, damit sich die Lebensbereiche ohne die Anweisung von oben nach unten sowie ohne äußere Bedingungen selbst organisieren können.“ (zit. nach Portele S. 31)

Bezogen auf das Thema „Zeit“ geht es bei der „kreativen Anpassung“ um die folgende Polarität: Auf der einen Seite gibt es den kontraktiven Pol, bei dem es um Impulskontrolle, um Warten-Können und um Frustrationstoleranz, und auf der anderen Seite den expansiven Pol, bei dem es um Selbstverwirklichung und Bedürfnisbefriedigung geht.

Als extremes Beispiel für den kontraktiven Pol steht in diesem Zusammenhang z.B. Johanna Haarer 1934 erschienenes Buch: „Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind“. Darin heißt es zum Beispiel im Hinblick auf die Bedürfnisbefriedigung des Säuglings:

„Ist das Kind voll entwickelt und gesund und setzt bei der Mutter die Bildung der Milch kräftig ein, so gelten für das Stillen folgende Grundregeln: I. Das Kind bekommt zu jeder Mahlzeit nur eine Brust...“

II. Das Kind soll nie länger als 20 Minuten trinken. Man stille daher anfangs nicht ohne Uhr...“

III. Zwischen den Stillmahlzeiten müssen unter allen Umständen regelmäßige und ausreichende Pausen eingehalten werden. Diese Pausen betragen 3, wenn möglich und besonders beim älteren Säugling 4 Stunden...“

IV. Alle Tage wird zu denselben Zeiten gestillt...“

V. Außerhalb der regelmäßigen Trinkzeiten gibt es keinen Grund, das Kind an die Brust zu nehmen.

VI. Nach dem Stillen wird das Kind einige Augenblicke aufrecht gehalten...“ (Haarer S. 118f)

Und für den Fall, dass das Baby trotz strikter Einhaltung dieser Regeln dennoch schreit, gibt Ha-

arer noch folgende Ratschläge: „Der Schnuller stoppt in vielen Fällen das Schreien sofort... Versagt auch der Schnuller, dann liebe Mutter, werde hart! Fange nur ja nicht an, das Kind aus dem Bett herauszunehmen, es zu tragen, zu wiegen, zu fahren oder auf dem Schoß zu halten, es gar zu stillen. Das Kind begreift unglaublich rasch, daß es nur zu schreien braucht, um eine mitleidige Seele herbeizurufen und Gegenstand solcher Fürsorge zu werden. Nach kurzer Zeit fordert es diese Beschäftigung mit ihm als ein Recht, gibt keine Ruhe mehr, bis es wieder getragen, gewiegt oder gefahren wird – und der kleine, aber unerbittliche Haustyran ist fertig.“ (S. 170)

„Jeder Säugling soll von Anfang an nachts allein sein. Nun macht Kindergeschrei vor Türen und Mauern nicht halt. Die Eltern müssen dann eben alle Willenskraft zusammennehmen und, nachdem das Kind gut versorgt wurde, sich die Nacht über nicht sehen lassen. Nach wenigen Nächten, vielfach schon nach der ersten, hat das Kind begriffen, daß ihm sein Schreien nichts nützt und ist still.“ (S. 171)

In dieser Weise abgerichtete Säuglinge sind später sicher ausgezeichnet als Glockenspielfiguren geeignet.

Der andere, expansive Pol kommt – wenn auch etwas überspitzt – in den „Aufzeichnungen eines Neugeborenen“ von Christine Nöstlinger zum Ausdruck, die sie ungefähr ein halbes Jahrhundert nach der Erstveröffentlichung des Buches von Johanna Haarer geschrieben hat:

„112. Tag

Ich hege den Verdacht, daß meine arme Mutter einen echten ‚Still-Tick‘ entwickelt. Sie genießt es so, sagt sie. Es hat sinnliche Qualitäten für sie, die ihr neu und zutiefst bedeutend sind. Sie hat drei andere Frauen kennengelernt, die gleicher Ansicht sind und glücklicherweise auch Säuglinge dazu haben. Jetzt treffen wir uns immer zu einer ‚Stillrunde‘.

Ich schätze den Vorgang des Stillens natürlich auch. Sogar über die Nahrungsaufnahme hinaus, rein zum Spaß, lege ich noch gern ein Nuckel-Viertelstündchen zu. Bloß sollte meine Mutter nicht jede meiner Unmutsäußerungen dahingehend deuten, daß ich an ihre Brust will. Mutterbrust ist auch nicht alles im Babyleben!

Meinen roten Hintern – zum Beispiel – kann ich ja eventuell durch lustvolles Nuckeln eine Zeitlang vergessen. Aber heil wird mein roter Hintern davon nicht...“

Ich überlege mir ernsthaft, ob ich nicht wirklich – etwa durch Verweigerung der Mutterbrust – auf

Kuhmilch in Flaschen umsteigen soll. Dies überlege ich aber nicht aus meiner Urgroßmutter Sineshaltung und auch nicht etwa deshalb, weil durch das Stillen – wie eine Freundin meiner Mutter argwöhnt – meine Mutter Hängebrüste bekommen könnte. Mir geht es um den Bleigehalt in der Muttermilch. Kuhmilch ist weniger giftig! Aber die Entscheidung, ob ich mehr hinter meinem psychischen Heil oder meinem körperlichen Befinden her sein soll, ist sehr schwierig.“ (S. 4)

Zwischen diesen beiden Polen entwickelt der kindliche Organismus also seine kreative Zeitanpassung in der für ihn stimmigen Weise. Marc Wittmann beschreibt in diesem Zusammenhang den bekannten Marshmallow-Test: „Mehr als 500 Kinder im Alter von vier und fünf Jahren... bekamen in einem Raum die Süßigkeit vorgelegt und der Versuchsleiter gab die folgende Instruktion: ‚Du kannst, wenn du willst, jetzt gleich den Marshmallow essen. Er gehört dir. Aber wenn du ein wenig warten kannst, nämlich so lange, bis ich wieder zurückkomme, dann bekommst du einen zweiten Marshmallow, den du auch essen kannst. Aber du bekommst den zweiten nur, wenn du bis dahin den ersten nicht aufgegesen hast.‘ Nun ging der Versuchsleiter aus dem Zimmer und kam nach zehn Minuten wieder. Die Kinder wurden beobachtet oder von einer Kamera gefilmt. Dies ließ viele Rückschlüsse im Hinblick auf Strategien zu, die Kinder anwendeten, um die Zeit zu überbrücken und sich von der verführerischen Süßigkeit abzulenken. Sie reagierten ganz unterschiedlich. Manche aßen fast sofort die vor ihnen liegende Süßigkeit, andere konnten eine bestimmte Zeit warten, nahmen dann einen klitzekleinen Bissen, der nicht zu sehen sein sollte, bis der Marshmallow dann doch verschwunden war. Einige Kinder schafften es sogar, die zehn Minuten zu warten.“ (S. 13f)

Für Chronobert, als er sich dann doch endgültig unter die Menschen gewagt hat, ist das alles überhaupt kein Problem: Wäre er bei diesem Test dabei gewesen, er hätte sicher eine geschlagene Stunde auf den Marshmallow warten können. So lebt er sich auch in dem kleinen Dorf, in das es ihn verschlägt, schnell ein. Ja, Anpassung ist sicher seine größte Stärke. Lediglich, was seine Berufstätigkeit angeht, zeigt er sich wenig flexibel: Er will der Ritter bleiben, der er war. Und so sieht man ihn dann auch regelmäßig bei irdendwelchen mittelalterlichen Spielen in der Umgebung und auch in dem nahegelegenen Städtchen ist er für das mittelalterliche Kastell schon nach kurzer Zeit der prädestinierte Burgführer. Kein Wunder, dass er auch bald eine Frau fürs



Leben findet. Hora heißt sie und kommt aus dem Nachbardorf. Chronobert findet sie bezaubernd: Quicklebendig, warmherzig und wunderschön. Und sie mag an ihm vor allem seine Ruhe und Kraft. Allerdings stört sie ein bisschen, dass er so gut wie gar nichts über sich erzählt und dass er Konflikte fast immer aus dem Weg geht.

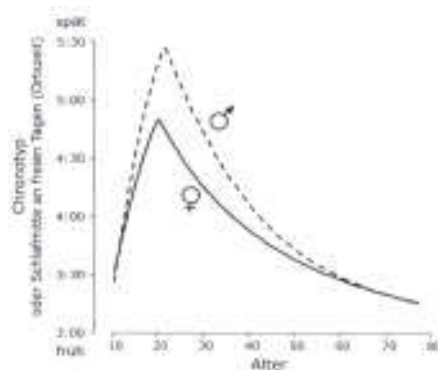
### Zeit ist Geld – Sozialer Jetlag

Mit der Entwicklung des Kapitalismus einher geht die immense Beschleunigung von allen möglichen Prozessen um uns herum, von Transportprozessen, von Kommunikationsprozessen und vor allem von Produktionsprozessen. Wenn Profitmaximierung an erster Stelle steht, dann müssen alle Ströme um uns herum natürlich immer schneller fließen: Menschenströme, Informationsströme, Warenströme, Kapitalströme: Z. B. meldete 2008 die Schweizer Börse 3000 Finanztransaktionen pro Sekunde – 1996 waren es erst 45. (vgl. Skobel a.a.O.) In der Wettbewerbslogik moderner Gesellschaften ist Zeit zur alles entscheidenden Ware geworden. Gemäß dieser Wettbewerbslogik wächst in dem einzelnen Menschen das Gefühl, mithalten, auf dem Laufenden bleiben zu müssen; denn in jeder Sekunde, wo er sich ausklinkt aus diesen Strömen, läuft er Gefahr, abgehängt zu werden. Heute gilt, was der Zeitforscher Karlheinz Geißler so formuliert: „Der Uhr müssen sich alle unterordnen. Nur ist es so, dass die Mächtigen die Uhr stellen und die Ohnmächtigen gehorchen müssen. Das heißt, beide sind abhängig von der Uhr, aber die einen sind Herren und die anderen Knechte“. (Skobel a.a.O.) Durch diese Zwänge, denen sich der einzelne kaum entziehen kann, entsteht eine Diktatur der äußeren Uhr, die den Menschen auf ein ökonomisches Austauschverhältnis schrumpfen lässt. Und so wird der Unterschied zwischen dem, was unsere innere Uhr will und dem, was unsere Gesellschaft will, wird immer größer, bis irgendwann die innere Uhr jedes einzelnen überhaupt keine Rolle mehr spielt. Dann spricht man vom „sozialen Jetlag“.

An zwei Beispielen will ich dies veranschaulichen:

1. Schule beginnt für Kinder und Jugendliche in der Regel morgens um 8 Uhr. So ist das nun einmal. Auch wenn inzwischen durch Forschungen vielfach belegt ist, dass es so etwas wie Chronotypen gibt, deren Schlafmittelpunkte sehr unterschiedlich sind. Man hat z.B. herausgefunden, dass zwar „kleine Kinder... relativ frühe Chronotypen (sehr zum Leidwesen ihrer Eltern)“ (Roenneberg S. 144) sind. Aber in „der Pubertät

und Adoleszenz werden Menschen zu wahren Nachtteufeln und erreichen mit etwa 20 Jahren einen Wendepunkt, ab dem sie für den Rest ihres Lebens nach und nach wieder zu frühen Chronotypen werden.“ (a.a.O. S. 144f) Die folgende Grafik (a.a.O. S. 144) veranschaulicht das:

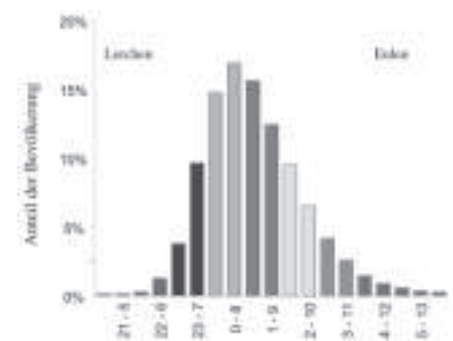


Was es für jugendliche Schüler bedeutet, wenn sie auf diese Weise gezwungen werden, in ihrer gefühlten Mitternacht zur Schule gehen und womöglich noch in der ersten Stunde eine Klassenarbeit schreiben, also Höchstleistungen erbringen zu müssen, sich also völlig entgegengesetzt zu ihrer inneren Uhr verhalten zu müssen, kann sich jeder ausmalen. Doch: So ist es nun einmal; die Schule beginnt morgens um 8 Uhr. Das war schon immer so.

2. Ähnliches gilt für die Nacht- und Schichtarbeit. Seit der Industrialisierung hat sie immer mehr zugenommen und zu unserer 24-Stunden-Gesellschaft gehört sie inzwischen völlig selbstverständlich dazu. „Schließlich können Maschinen ununterbrochen laufen – und wenn sie das tun, steigt der Profit.“ (Zulley/Knab S. 169) Für die betroffenen Menschen – und ihre Zahl nimmt ständig zu – bedeutet das, dass auch sie ständig gegen ihre innere Uhr leben müssen. Und das führt zu erheblichen Gesundheitsschäden, „am häufigsten zu Herz-Kreislaufstörungen und Beschwerden des Verdauungssystems.“ (a.a.O. S. 171) Hinzu kommt noch, dass Menschen, die entgegen den Signalen ihrer inneren Uhr arbeiten müssen, natürlich auch mehr Fehler machen: „Fehler mit katastrophalen Folgen treten besonders häufig bei Nacht auf. Der Atomreaktor von Tschernobyl explodierte nachts. Das diensthabende Personal war nachweislich übermüdet. Die Havarie des Öltankers ‚Exxon Valdez‘ geschah ebenfalls nachts. Inzwischen geht man bei jedem zweiten Industrieunfall von Übermüdung aus und spricht dann von ‚menschlichem Versagen‘. Auf den Straßen verursachen übermüdungsbedingte Unfälle allein in Deutschland jährlich Schäden von über zehn

Milliarden Euro... Auch wird die falsche Taktung unseres Lebens inzwischen für viele Zivilisationskrankheiten verantwortlich gemacht. Internationale Untersuchungen bei Flugpersonal und Krankenhausmitarbeitern haben ein signifikant erhöhtes Krebsrisiko festgestellt.“ (Scobel a.a.O.)

Da läge es eigentlich nahe, die inzwischen hinreichend erforschten individuellen Schlafrythmen der einzelnen Menschen bei der Arbeitsplanung zu berücksichtigen. Demnach „gibt es ein Kontinuum von Chronotypen, aufgespannt zwischen extremen Frühaufstehern (den ‚Lerchen‘) und extremen Spätaufstehern (den ‚Eulen‘).“ (Wittmann S. 93)



Diese Grafik<sup>1</sup> veranschaulicht die individuellen Schlafrythmen: „Jeder Mensch, unabhängig vom Chronotyp, braucht seinen Acht-Stunden-Schlaf (plus / minus eine Stunde). Da die Gesellschaft auf den Chronotyp des Frühaufstehers ausgerichtet ist... wird bereits vom gemäßigten Spätaufsteher verlangt, dass er gegen seine innere Uhr lebt.“ (Wittmann S.93) Auf diesem Hintergrund schlägt der Chronobiologe Till Roenneberg vor, zunächst das öffentliche Bewusstsein für die verheerenden Folgen der Dominanz äußerer Rhythmen weiter zu schärfen, um dann – ähnlich wie im Gehirn der „Nucleus Suprachiasmaticus“ (Zulley/Knab S. 101) die inneren Uhren des Menschen koordiniert – die zeitlichen Spielräume, die die unterschiedlichen Chronotypen für die Arbeitsorganisation eröffnen, effektiv nutzen zu lernen: „Wir könnten allein mit der Varianz in der Biologie die Schichtarbeit fast abschaffen.“ (Scobel a.a.O.) Dadurch würde eine „Win-win-Situation“ geschaffen: „Der Arbeitnehmer hat besser geschlafen, er bringt mehr und er ist gesünder und die Gesellschaft braucht weniger Geld auszugeben.“ (Scobel a.a.O.)

Die Autorität der äußeren Uhr erscheint uns Westeuropäern heute schon so selbstverständ-

<sup>1</sup> <http://www.geistundgegenwart.de/2011/06/chronobiologie-kaffee-eulen-lerchen.html>

lich, dass wir uns ein anderes Zeitverständnis kaum noch vorstellen können. Sowohl unser kollektiver als auch unser individueller Umgang mit Zeit ist ganz auf diese formale Taktung unseres Lebens ausgerichtet. Doch es gibt tatsächlich und gab auch schon in früheren Gesellschaften einen ganz anderen, mehr an den Menschen und den von ihnen erlebten Ereignissen orientierten Umgang mit Zeit: Was vergangene Kulturen betrifft, so finden wir ein solch „archaisches Zeitverständnis... zum Beispiel im Talmud, dem ältesten jüdischen Kommentar zum Alten Testament, entstanden von 500 vor bis 500 nach Christus. Dort wird das Jahr verlängert, wenn dies notwendig ist, wegen der Passaöfen und wegen der Zerstreuten Israels, die von ihren Wohnplätzen aufgebrochen, aber noch nicht angekommen sind.' Denn nach der Regenzeit sind die Wege verschlammt, die Brücken beschädigt und die im Freien stehenden Lehmöfen, in denen das Passalamm gebraten wurde, aufgeweicht. Wenn deshalb die von weither zum Passafest anreisenden Pilger nicht rechtzeitig in Jerusalem eintreffen und die Schäden an den Öfen nicht mehr rechtzeitig repariert werden können, dann wird ein zusätzlicher Monat eingeschoben und damit das Jahr verlängert. In Jahren der Hungersnot aber verlängert man das Jahr nicht. Die Menschen müssten sonst noch länger hungern. Denn vor dem Verzehr der neuen Ernte muss erst das Erntefest gefeiert werden. Dies aber ist terminlich mit dem Jahresanfang abgestimmt. Hier also wird Zeit nicht vom Menschen abgelöst, sondern an ihn gebunden. Man arrangiert sich miteinander.“ (Bick S. 177 f.)

Aber auch in der heutigen Zeit ist unser internalisiertes Zeitverständnis nicht überall selbstverständlich: Der amerikanische Psychologe Robert Levine beschreibt in seinem Buch „Eine Landkarte der Zeit“, wie anders der Umgang mit Zeit in unterschiedlichen Kulturen ist: So beschreibt er z.B., wie der Kalender der Nuer im Sudan ebenfalls nicht auf einem objektiven Zeitverständnis aufbaut, sondern auf den jahreszeitlichen Veränderungen in ihrer Umgebung: „Sie errichten ihre Fischsperrn und die Lager bei den Viehweiden im Monat *kur*. Wie wissen sie, wann *kur* ist? Es ist *kur*, wenn sie ihre Dämmer und Leger bauen. Im Monat *dwat* brechen sie ihre Lager ab und kehren in ihre Dörfer zurück. Wann ist *dwat*? Wenn die Menschen in ihre Dörfer ziehen.“ (S. 135) Oder über die Eingeborenen im Andaman-Urwald in Indien schreibt er: Sie „brauchen keine Kalender zu kaufen. Sie haben einen komplexen Jahreskalender entwickelt, der sich an der Abfolge der jeweils stärksten Gerüche der Bäume

und Blumen in ihrer Umgebung orientiert. Wenn sie wissen wollen, in welcher Zeit des Jahres sie gerade leben, schnuppern sie einfach nach den Gerüchen vor ihrer Haustür.“ (S. 136)

Und auch auf der individuellen Ebene ist die Herrschaft der äußeren Uhr nicht einfach selbstverständlich. Eric-Emmanuel Schmitt erzählt die anrührende Geschichte des krebskranken Jungen Oskar, der im Alter von 10 Jahren im Krankenhaus durch Zufall erfährt, dass er nur noch wenige Tage zu leben hat; Oma Rosa, die ihn auf diesem letzten Weg begleitet, schlägt ihm zwei Dinge vor:

Zum einen, jeden Tag einen Brief an Gott zu schreiben: „Vertrau ihm deine Gedanken an. Gedanken, die man nicht ausspricht, machen schwer. Das sind Gedanken, die sich festhaken, dich belasten und dich erstarren lassen, Gedanken, die den Platz wegnehmen für neue Ideen und in dir verfaulen. Du wirst zu einer Müllhalde voller alter Gedanken, die zu stinken anfangen, wenn du sie nicht aussprichst.“ (Schmitt S. 20f) Und zum anderen: „Von heute an wirst du jeden einzelnen Tag so betrachten, als würde er zehn Jahre zählen!... ‚Also, dann werde ich in zwölf Tagen hundertzwanzig sein!‘ ‚Ja, kannst du dir das vorstellen?‘ „ (a.a.O. S. 38) – Oskar vertraut Oma Rosa und lässt sich auf ihre Vorschläge ein; und so macht er beeindruckende Erfahrungen. Z.B. verliebt er sich in seine Mitpatientin Peggy Blue, er heiratet sie, irgendwann geht er fremd, findet aber dann doch zu ihr zurück. Nach 9 Tagen (90 Jahren) schreibt er: „Lieber Gott, heute bin ich hundert. Wie Oma Rosa. Ich schlafe viel, aber ich fühle mich wohl. – Ich habe versucht, meinen Eltern zu erklären, was das Leben für ein komisches Geschenk ist. Am Anfang überschätzt man dieses Geschenk, man glaubt, man lebt ewig. Später unterschätzt man es, man findet es kümmerlich, zu kurz, am liebsten würde man es wegschmeißen. Am Ende wird einem klar, daß es gar kein Geschenk ist, sondern nur geliehen. Also versucht man, es sich zu verdienen. Ich, der ich hundert Jahre alt bin, ich weiß, wovon ich rede. Je älter man wird, um so mehr Findigkeit muß man entwickeln, damit man das Leben zu schätzen weiß. Man muß feinfühlicher werden, ein Künstler. Jeder hergelaufene Dummkopf kann das Leben mit zehn oder zwanzig genießen, aber um es mit hundert auch noch zu schätzen, wenn man sich nicht mehr rühren kann, muß man seinen Verstand benutzen. Ich weiß nicht, ob ich die beiden wirklich überzeugen konnte. Besuch sie. Bring du die Arbeit zu Ende, Ich bin ein bißchen müde. Bis morgen, Küßchen, Oskar“ (a.a.O. S. 101f)

## Traumatherapie mit und ohne Zeitdruck

Doch noch einmal zurück zu Chronobert. Der hat sich zwar einigermaßen zurecht gefunden im normalen Alltagsleben. Doch in der Beziehung zu seiner Frau Hora gibt es immer mehr Schwierigkeiten. Hora kann und will nicht verstehen, wie Chronobert auch mit für sie kleinen alltäglichen Konflikten umgeht: Entweder er zieht sich total zurück oder – so ist ihr Eindruck – er erstarrt zur Salzsäule und ist auch dann für sie nicht mehr erreichbar. Als sie ihm schließlich mit Trennung droht, entschließen sich die beiden, zu einer Paartherapie zu gehen. Bereits am Ende der ersten Sitzung schlägt ihr Paartherapeut vor, dass Chronobert eine Einzeltherapie machen sollte, und der lässt sich – aus Angst, Hora ganz zu verlieren – auch wirklich darauf ein. Sein Therapeut arbeitet gestalttherapeutisch, kontakt- und prozessorientiert und hat schon nach der ersten Begegnung mit Chronobert die Hypothese, dass dieser stattliche Mann schwer traumatisiert ist. Doch in den ersten Stunden geht es natürlich erst einmal um Kontaktherstellung und Vertrauensbildung. Da der Prozess etwas länger dauert als die von der Krankenkasse noch selbstverständlich übernommenen fünf probatorischen Sitzungen, beantragt sein Therapeut fünf weitere Sitzungen, die die Kasse glücklicherweise auch genehmigt. Chronobert hat noch nie über sich und seine Verletzungen gesprochen und so braucht es viel Zeit, bis Therapeut und Klient eine so vertrauensvolle Beziehung entwickelt haben, dass deutlich werden kann, dass Chronobert, wenn er in den für ihn total ungewohnten und deshalb auch ungeheuer bedrohlichen Konfliktsituationen mit seiner Frau versteinert, sich wie automatisch zurückzieht in sein Leben vor diesem Leben, seinem Ritter-Dasein im Münchener Glockenspiel. Auf diesem Hintergrund beantragt sein Therapeut denn auch mit der Diagnose F62.0 (andauernde Persönlichkeitsänderung nach Extrembelastung) noch einmal 25 Sitzungen bei der Krankenkasse.

An dieser Stelle will ich von den vielen möglichen Szenarien über den weiteren Verlauf der Therapie und damit von Chronoberts Leben drei etwas ausführlicher beschreiben:

### 1. Szenarium

In der ersten und zweiten Variante genehmigt die Krankenkasse die beantragten Sitzungen nicht, sondern verordnet Chronobert statt dessen ein wesentlich kostengünstigeres Intensiv-Wochenende in einer „bewährten“ Trauma-Klinik. Und Chronobert erstarrt erneut. Gerade hat er

angefangen, ein wenig Vertrauen zu seinem Therapeuten zu entwickeln, gerade hat er angefangen, sich auf eine respektvolle und achtsame Beziehung zu diesem Menschen einzulassen, da ertönt erneut die Turmuhr, und er muss wieder weg, muss sich weiter drehen im Kreis auf dem ach so gewohnten Rondell. Chronobert fährt natürlich zu diesem Wochenende und lässt die therapeutische Prozedur über sich ergehen. Und in der Tat kehrt am Ende des Wochenendes handlungskräftiger nach Hause zurück und ist auch in der Lage, neue Perspektiven für sich zu entwickeln: So trennt er sich von Hora und tritt in den Benediktinerorden ein. Dabei bekommt er auch einen neuen Namen – Rigobert heißt er jetzt, nicht mehr Chronobert. Wegen seiner geradlinigen und unemotionalen Art ist er bei seinen Mitbrüdern sehr beliebt. Und so verbringt er sein weiteres Leben im Kloster.

## 2. Szenarium

In dieser Variante ist Chronoberts Erstarrung nach dem Ablehnungsbescheid seiner Krankenkasse so groß, dass er zwar auch zu dem Wochenende fährt und das vorgesehene Programm in der Klinik absolviert. Aber Erleichterung spürt er danach nicht – im Gegenteil. Mit dem Mut der Verzweiflung trennt er sich von Hora, fährt nach München und nimmt seinen alten Glockenspielplatz wieder ein. Und wenn er nicht gestorben ist, dann lebt er noch heute dort oben.

## 3. Szenarium:

Diese letzte Variante ist die unwahrscheinlichste; denn die Krankenkasse ist natürlich an möglichst geringen Kosten der Behandlung interessiert und tendiert dementsprechend zu Therapieverfahren, die die vorhandenen Symptome möglichst schnell reduzieren. Doch nehmen wir einmal an, Chronoberts Krankenkasse ist mehr an Nachhaltigkeit interessiert und genehmigt tatsächlich die beantragte Zahl von Therapiesitzungen. Das heißt, dass der Therapeut nicht unter Zeitdruck steht und sich so wirklich auf Chronoberts Tempo der Annäherung an seine traumatischen Erfahrungen einlassen kann. Und so muss die Therapie nicht nach einem festen programmatischen Schema ablaufen, sondern kann sich mit ihren thematischen Schwerpunkten – Symptomreduzierung, Ressourcenorientierung und Beziehungsgestaltung – auch an der jeweiligen Situation, den Anliegen und Bedürfnissen Chronoberts orientieren. Am Ende dieses Einzel-Prozesses kann schließlich die Paartherapie auf neuer Grundlage weitergeführt werden; denn Chronobert hat inzwischen genug Kraft entwickelt, um auch sei-

ner Frau von seinen schlimmen Erfahrungen zu erzählen. Und Hora hat zum Glück so viel Selbstbewusstsein und Mitgefühl, dass die beiden miteinander lernen können, ihre Konflikte in produktiver Weise auszutragen.

„Neu beginnen

Zuerst nach dem Grauen

Überleben lernen.

Misstrauen lernen

Die Zähne zusammenbeißen lernen

Sich verschließen lernen

Nichts mehr davon wissen wollen lernen

Durchhalten und kämpfen lernen.

Dann – vielleicht

weil dein Hartsein

dich langsam zu töten beginnt –  
dem Leiden einen Namen geben.

Das Schweigen brechen.

Dem Schrei erlauben,

das Herz zu verbrennen

und die Welt

in Asche versinken zu lassen. Mit trockenen Tränen

das Licht löschen

stumm werden

in der Dunkelheit!

Jetzt – endlich

der Stille lauschen.

Einem anderen Leuchten

Raum geben und sich davon

berühren lassen.

Und dann

leben lernen

hoffen lernen

lächeln lernen

berühren und berührt werden lernen

vertrauen lernen

lieben lernen.“

(Reddemann S. 174)

## Quellen und Literatur:

Bick, Rolf: „Ich singe den Ruhm der Gestalt“ – Neue Gestaltarbeit – Basiswissen für Therapie, Beratung, Pädagogik und Seelsorge. Köln (EHP) 2011  
Butollo, Willi/ Karl, Regina: Dialogische Traumatherapie – Manual zur Behandlung der posttraumatischen Belastungsstörung. Stuttgart (Klett-Cotta) 2012  
Fooken, Insa / Zinnecker, Jürgen (Hrsg.): Trauma und Resilienz – Chancen und Risiken lebensgeschichtlicher Bewältigung von belasteten Kindheiten. Weinheim/München (Juventa-Verlag) 2007  
Fuhr, Reinhardt/Gremmler-Fuhr, Martina: Gestalt-

Ansatz – Grundkonzepte und -modelle aus neuer Perspektive. Köln (EHP) 1995  
Grossmann, Klaus E./Grossmann, Karin: „Resilienz“ – Skeptische Anmerkungen zu einem Begriff. In: Fooken/Zinnecker S. 29-38  
Haarer, Johanna: Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind. München (F. J. Lehmanns Verlag) 1939  
Levine, Robert: Eine Landkarte der Zeit – Wie Kulturen mit Zeit umgehen. München (Piper-Verlag) 1998  
Metzger, Wolfgang: Psychologie – Die Entwicklung ihrer Grundannahmen seit der Einführung des Experiments. Dresden/Leipzig (Verlag Theodor Steinkopf) 1941  
Nöstlinger, Christine: Aus den Aufzeichnungen eines Neugeborenen. In: Michel, Karl Markus / Spengler, Tilmann (Hrsg.): Kursbuch 72. Berlin (Kursbuch-Verlag) 1983, S. 1-6  
Portele, Gerhard Heik: Der Mensch ist kein Wägelchen. Köln (EHP) 1992  
Reddemann, Luise: Imagination als heilsame Kraft. Stuttgart (Klett-Cotta) 2001  
Roenneberg, Till: Wie wir ticken – Die Bedeutung der Chronobiologie für unser Leben. Köln (DuMont-Verlag) 2010  
Schmitt, Eric-Emmanuel: Oskar und die Dame in Rosa. Frankfurt (Fischer-Verlag) 2005  
Scobel, Gert: Diktatur der Zeit. – Wer Zeit hat, hat Macht – aber wer macht die Zeit? – 3Sat – 19.07.2012 (<http://www.3sat.de/page/?source=/scobel/163603/index.html>)  
Wittmann, Marc: Gefühlte Zeit – Kleine Psychologie des Zeitempfindens. München (Verlag C. H. Beck) 2012  
Wittmann, Marc / Pöppel, Ernst: Hirnzeit – wie das Gehirn Zeit macht. In: GestaltZeitung 26, 2013, S. 4 ff.  
Zulley, Jürgen / Knab, Barbara: Unsere innere Uhr – Natürliche Rhythmen nutzen und der Non-Stop-Belastung entgehen. Freiburg (Herder-Verlag) 2000

Ulrich Lessin ist Heilpraktiker für Psychotherapie (DVP, DVG), European Certified Psychotherapist (ECP) und ev. Pfarrer i. R.; seit 1985 Fortbildungsleiter am GIF, Psychotherapeut in eigener Praxis und Supervisor (DGSv, DVG); 1997-2009 Redaktionsmitglied der Fachzeitschrift GESTALT-THERAPIE; eigene Fortbildungen in Gestalttherapie, struktureller Familientherapie, integrativer Gestalt-Körperarbeit, hypnotherapeutischer Gesprächsführung (M.E.G.), systemischer Paartherapie (H. Jellouschek) und Supervision. [www.lessin.de](http://www.lessin.de), [ulrich.lessin@t-online.de](mailto:ulrich.lessin@t-online.de), Fon 06405 - 500742