

ILSE GSCHWEND

# WIE KONSTRUIEREN WIR ZEIT UND ZEITERLEBEN?

Vortrag bei der Internationalen Summer School on Businessmediation (16. – 20. Juli 2012)

## „DER WEG BEGINNT MIT DEM ERSTEN SCHRITT“

heißt es - eine Aussage über die Länge des Weges ist darin logischerweise nicht enthalten(!). Als ich zusagte, hier bei der ISBM 2012 ein Statement zum Thema Zeit abzugeben, war damit der erste Schritt zwar getan, ich hatte jedoch keine Ahnung, dass dieser Weg zu einem unerreichbaren Horizont führen würde. Die mir vorgegebene Zeitspanne von 20 Minuten hat glücklicherweise eine „Zeit-Grenze“ gezogen, und so kann ich mich auf einige Aspekte beschränken, die mir auf der Suche nach Zeitkonstruktionen und damit verbundenem Zeiterleben eingefallen sind.

Zeiterleben und Zeitorientierung sind in unserem emotionalen Erfahrungsgedächtnis angesiedelt, welches – so berichten Wissenschaftler – seine Aktivität bereits in der fünften Schwangerschaftswoche beginnt. Dieses ist für unser „mit-der-Welt-in-Beziehung-treten“ von großer Bedeutung, unterstützt uns bei Entscheidungsfindungen, trägt wesentlich dazu bei, wie wir uns selbst in der Welt erkennen, erleben und beschreiben und wird laufend mit neuen Erfahrungsinformationen angereichert. Manche Erfahrungen werden „überschrieben“, sind nicht mehr gültig und brauchbar, wir wissen z. B. um die Veränderung von Zeiterleben auf dem Weg vom Kind zum alten Menschen.

Zeitkonstruktionen als beziehungsgestaltende Aspekte zu uns selbst und zu anderen können uns - kulturell und gesellschaftlich gefärbt - in sichere oder unsichere Zustände versetzen und die Erfahrung verdrängen, die uns von Beginn unseres Lebens an zur Verfügung steht: Ich wachse in meinem Tempo, ohne dass ich mich dazu antreiben muss.

Welche Konstruktionen von Zeit sind es unter anderem, die es uns heute so schwer machen, dieser Entwicklung zu trauen?

Bei der Überlegung: „Habe ich bis 16. Juli noch genügend Zeit, um etwas Sinnvolles zu diesem Thema beitragen zu können?“, stellte ich einigen Freunden die



Frage: „Was bedeutet für dich, genügend Zeit für etwas Bestimmtes zu haben?“ Meine Frage und die erwarteter Weise unterschiedlichen Antworten fokussierten meine Aufmerksamkeit zunächst auf die Konstruktion von Zeit als persönlichen Besitz, als Wertanlage und Tauschobjekt. Wir nutzen Zeit wie Kapital, ohne uns dessen wirklich bewusst zu sein. Zeit als Kapital („Zeit ist Geld“) muss wie Kapital verwaltet, gegen „Zeitdiebe“ verteidigt werden, man darf sie nicht verschleudern, sondern muss sie optimal nutzen. Wenn man nicht geschickt agiert oder fahrlässig damit umgeht, muss man der verlorenen Zeit nachlaufen, um sie wieder einzuholen, oder man kann ihr nur mehr bedauernd hinterher sehen. Zur Veranschaulichung eine Aneinanderreihung von Redewendungen, die jeder von uns kennt:

*Haben Sie einen Augenblick Zeit?*

*Derzeit habe ich nicht viel Zeit übrig.*

*Schenken Sie mir bitte nur zwei Minuten!*

*Ich habe meine Zeit nicht gestohlen.*

*Wie viel Zeit könnten Sie entbehren?*

*Ich gebe Ihnen 5 Minuten.*

*Meine Zeit ist kostbar.*

*Wie viel kostet bei Ihnen eine Stunde?*

*Wenn ich derzeit etwas nicht habe, dann ist es Zeit.*

*Nächste Woche habe ich dann mehr Zeit.*

Eine weitere Zeitkonstruktion ist die von Zeit als einem Gegner, der uns bedrängt, übervorteilt, in Beschleunigung bringt, mit dem man um die Wette laufen muss und der uns, wenn wir nicht auf der Hut sind, zu Verlierern macht. „Mir ist die Zeit davongelaufen“.

In Zeitmanagement-Trainings lernen wir, wie wir diesen Gegner aufs Korn nehmen und ihn im Zweikampf so in die Schranken verweisen, dass er nur diesen „Zeitraum“ zur Verfügung gestellt bekommt, den wir ihm zuweisen. „Damit verlieren wir nur Zeit“ – eine uns allen geläufige, privat wie beruflich genützte Alltagsphrase. „Zeitspar-Technologien“ helfen uns, Zeitkontingente von „hier nach dort“ zu schaufeln, um dann den fik-

abrupt zur Offline-Zeit-Gestaltung überzugehen, damit uns nicht die sogenannte „Liegestuhl-Depression“ überfällt.

Die Zeitkonstruktion „ein bisschen dauert es noch“ spendet Trost und suggeriert uns, ganz nah an der Wende zu einer leichteren Zeit zu stehen. Wenn man in Therapiesitzungen sprachliche Zeitkonstruktionen wie: „Momentan habe ich keine Zeit, aber bald wird es wieder besser sein“ hinterfragt, wie lange der Moment schon dauere und wann das „Bald“ da sein würde, bekommt man Zeitspannen genannt, die mit „momentan“ und „bald“ keinerlei Verwandtschaft haben. Die Autosuggestion hilft aber beim Durchhalten und Weiterma-

chen und auch beim Verdrängen der Enge, die der Körper meistens schon deutlich spürt. Zeitkonstruktionen (als eine von der jeweiligen Persönlichkeit geeichte Maßeinheit), welche Ereignisse, Vorhaben, Erfolge, gelebte Lebensabschnitte, Erstrebenswertes oder unbedingt zu Erreichendes im Hinblick auf „Gelingen oder Scheitern“ bewerten, basieren auf Erfahrungen aus der persönlichen Vergangenheit, sie geben uns Orientierung für Gegenwart und Zukunft.

## ZEITKONSTRUKTIONEN (ALS EINE VON DER JEWEILIGEN PERSÖNLICHKEIT GEEICHTE MASSEINHEIT), WELCHE EREIGNISSE, VORHABEN, ERFOLGE, GELEBTE LEBENSABSCHNITTE, ERSTREBENSWERTES ODER UNBEDINGT ZU ERREICHENDES IM HINBLICK AUF „GELINGEN ODER SCHEITERN“ BEWERTEN, BASIEREN AUF ERFAHRUNGEN AUS DER PERSÖNLICHEN VERGANGENHEIT, SIE GEBEN UNS ORIENTIERUNG FÜR GEGENWART UND ZUKUNFT.

tiven Gewinn daraus wieder in etwas Nächstes gewinnbringend zu investieren.

Wir alle wissen und erfahren es hautnah, wie sehr uns die Nutzung diverser Zeitspar-Technologien in Bedrängnis bringen kann, weil wir jetzt noch mehr unterbringen könnten – an Arbeit, an Freizeitvergnügen, an Mehrfach-Beziehungen etc.

Wir spüren den Drang, „alles“ (was auch immer in diesem „alles“ enthalten ist) unterzubringen und zu erledigen, damit wir für das „Eigentliche“, das wir schon längst nicht mehr benennen können, dann auch wirklich ausreichend Zeit zur Verfügung haben werden. Dazu stellt uns die Arbeitsmedizin neuerdings die Begriffe: „Online-Zeit“ und „Offline-Zeit“ als Hilfskonstruktionen zur Verfügung, warnt uns aber auch davor, zu

Selektionsprozesse in der Wahrnehmung von Zeit führen zu entsprechenden Gefühlen und Handlungen. Worauf fällt der Blick, wenn man die Nase in die Vergangenheit dreht?

Blickt man zurück auf Versäumtes? („Ich habe die Zeit nicht optimal genützt“). Beurteilt man vergangene Entscheidungen auf ihre Richtigkeit? („Wenn ich das damals gewusst hätte“). Fokussiert man das Scheitern? („Ich kann die Zeit leider nicht mehr zurückdrehen“). Oder sucht dieser Blick auch das Schöne? („Ich denke noch so gerne an diese Zeit zurück“). Man könnte auch die stattgefundenen Erfolge registrieren („Ich habe damals die Zeichen der Zeit erkannt“) und auf die ergriffenen Gelegenheiten schauen. („Die Zeit war dafür reif!“). Nicht zu vergessen die wunderbaren Zufälle.

(„In diesem Moment ist er mir über den Weg gelaufen“).

Konstruiert sich aus dem Blick auf die Vergangenheit („Meine Eltern haben mich nie gefördert“) ein fortwährendes unangenehmes Zeiterleben, das einen wie ein Gummiband zurückzieht, so als wäre das alles noch gegenwärtig? („Das werde ich ihnen nie verzeihen!“) Und ein daraus resultierendes „Und das wird zeitlebens so bleiben!“?

Wie wohnt diese Zeit in uns? Unwiederbringlich vergangen ist nur das Geschehen, die persönliche Bewertung dieser Zeit geschieht in der Gegenwart und bespielt diese mit guten oder schlechten Gefühlen im Hier und Jetzt.

„Seinerzeit gab es das nicht“ – was ist in dieser Aussage enthalten? Etwas, das gefehlt hat, oder etwas, das es, Gott sei Dank, damals noch nicht gab? Das emotionale Erfahrungsgedächtnis liefert die entsprechende Empfindung im aktuellen Kontext, in welchem diese Aussage getätigt wird.

Re-konstruiert man ein „Seinerzeit“, indem man die alten Texte immer wieder liest und anderen vorliest, um das zu rekonstruieren, was man zurzeit aus „seiner jetzigen Zeit“ macht oder nicht macht? Pflügt man eine Zeitkonstruktion, die Zukünftiges in Schwebe hält und die Erfahrung: „Man weiß nie, was die Zeit bringen wird“ neu bespielt? Das emotionale Erfahrungsgedächtnis hat genau gespeichert, was „seinerzeit“ anders kam als erwartet, welche Täuschungen/Illusionen zu Enttäuschungen wurden und empfiehlt daher, besser auf der Hut zu sein.

So erzeugt man prophylaktische Vorsicht, um gegenwärtig und in Zukunft so wenig wie möglich enttäuscht

zu werden. Man ist weder animiert noch resigniert, man hält bildlich „die Luft an“ und geht wie auf dünnem Eis, das jederzeit einbrechen kann, wenn man nicht genug aufpasst. Jeder Schritt ist eine potenzielle Gefahr für die ganz nahe Zukunft, die dieser einen Schritt auslösen wird.

Kann man Erfahrungen „überschreiben“, alte „Zeitdokumente“ löschen, Ordner entleeren? Lassen sich Texte umschreiben, damit in der Gegenwart die Imagination einer schöneren, besseren Zukunft, in der immer noch etwas drinnen sein kann, ermöglicht wird? Im Sinne von: Es ist an der Zeit etwas zu verändern, noch ist es nicht zu spät, man wird ja auch klüger mit der Zeit, je älter man wird, desto besser wird die Zeit.

Aus Erfahrung weiß ich, dass man Zeitdokumente über-

DAS EMOTIONALE ERFAHRUNGSGEDÄCHTNIS HAT GENAU GESPEICHERT, WAS „SEINERZEIT“ ANDERS KAM ALS ERWARTET, WELCHE TÄUSCHUNGEN/ILLUSIONEN ZU ENTTÄUSCHUNGEN WURDEN UND EMPFIEHLT DAHER, BESSER AUF DER HUT ZU SEIN. SO ERZEUGT MAN PROPHYLAKTISCHE VORSICHT, UM GEGENWÄRTIG UND IN ZUKUNFT SO WENIG WIE MÖGLICH ENTTÄUSCHT ZU WERDEN. MAN IST WEDER ANIMIERT NOCH RESIGNIERT, MAN HÄLT BILDlich „DIE LUFT AN“ UND GEHT WIE AUF DÜNNEM EIS, DAS JEDERZEIT EINBRECHEN KANN, WENN MAN NICHT GENUG AUFPASST.

schreiben, löschen, aber auch fälschen kann. Wie geschieht dies?

In der Rekonstruktion von Vergangenheit sitzen wir auf dem Gegenwarts-Stuhl, schauen mit der Erfahrung einer – wie in meinem Fall - 66-Jährigen zurück und beschreiben das Erleben einer 14-Jährigen unter den „damals gegebenen Umständen“, die heute in Echtzeit unmöglich gespürt werden können. Wir beschreiben diese Zeit aus dem Heute heraus, der heutige Kontext färbt das Gefühl für die „Damals“-Zeit, es ist ein erzähltes

Erleben und diese Erzählung erzeugt ein Gefühl im Hier und Jetzt.

Wie kann es gelingen, dass man – egal wie alt man ist – immer noch gleich über frühere Zeiten denkt und empfindet? Was ist da durch die Zeit nicht gewachsen, ist klein geblieben und wartet vielleicht noch auf etwas? Die Wiederholung von Geschichten macht Furchen in unserem emotionalen Gedächtnis, und unser aktuelles Verhalten richtet sich danach aus.

„Richtet sich danach aus“ – ein letztes Stichwort für Aspekte von Zeiterleben. Zeiterleben folgt dem Inhalt, den wir dem aktuellen Leben geben. Ein tröstlicher Gedanke und zugleich herausfordernd, weil er uns in eine Selbstwirksamkeit bringt, die auch Eigenverantwortung beinhaltet. Wir erfahren die wohltuende Kraft der Verwandlung eines Opferebens in einen Zustand des Mitgestaltens, haben plötzlich für uns selbst Bedeutung und erfahren Sinn im Leben. Die Frage: „Was ist meine Beteiligung am Gelingen und am Nicht-Gelingen von gutem Zeiterleben?“, ermöglicht in uns einen Prozess der Transformation von scheinbar Unmöglichem in etwas Mögliches. Und jede Beziehung – egal, in welcher Nähe sie gelebt wird –, jedes Gegenüber – egal, ob Person, Idee oder Sache –, ist eine Gelegenheit, um diese erweiternden Möglichkeiten auszuprobieren.

Wie können wir also zu Lebzeiten „das Zeitliche segnen“, ohne dabei aus dem Leben gehen zu müssen, wissend, dass – im Sinne Viktor Frankls – „alles unverlierbar geborgen ist im Vergangenen“?

Die Formel dazu wäre aus meiner Sicht das „Leben im Hier und Jetzt“, so wie es unser Körper lebt. Er kann sich nicht mehr verjüngen, in der Zeit zurückgehen, auch wenn wir es noch so anstreben. („Es ist ein Kampf gegen die Zeit“ sagen manche Frauen und wissen dabei, dass sie ihn nie gewinnen werden können).

Es nützt auch nichts, wenn wir uns schon jetzt vor Demenz und Krankheit fürchten, die möglicherweise einmal eintreten können – diese Zeitkonstruktion einer schwierigen Zukunft belastet das Zeiterleben in der Gegenwart gewaltig.

„Die Zeit ist stillgestanden“ ist eine Aussage, die ein extremes „Hier und Jetzt“ beschreibt, sie wird bei gewaltigen Ereignissen verwendet, bei Naturkatastrophen genauso wie in großen Liebesgeschichten, beim Tod naher Angehöriger ebenso wie bei der Geburt eines Kindes. Das verantwortliche Leben im Augenblick schärft unsere Wahrnehmung für die Schönheiten dieser Welt, für Beziehungen und das, was sie brauchen, um gut gedeihen zu können, für das Nützen unverhofft auftauchender Gelegenheiten und für das, was es braucht, wenn wir selbst oder jemand anderer in Not sind.

---

#### ILSE GSCHWEND

ist Psychotherapeutin und Lehrtherapeutin (SF), Coach und Moderatorin; Leitung und Gestaltung von Fortbildungslehrgängen für Systemaufstellungen, Trainings für Unternehmen, Ausbildungseinrichtungen und diverse Berufsgruppen, Systemaufstellungen für Paare, Familien, Organisationen (Österreich, Spanien, Deutschland, Argentinien, Mexiko)

---

#### MEDIADATEN:

##### Medieninhaberin und Herausgeberin:

Lehranstalt für systemische Familientherapie der Erzdiözese Wien für Berufstätige, 1130 Wien, Trautmansdorffgasse 3a, Tel. (+43-1) 478 63 00, Fax (+43-1) 478 63 00-63 www.la-sf.at, Kontakt: haberlehner@la-sf.at

##### Systemische Notizen:

Fachzeitschrift der Ausbildungseinrichtung la:sf für Studierende, AbsolventInnen, Interessierte: Fachspezifikum systemische Familientherapie, Zeitschrift für systemische Familientherapie, systemische Praxis und Forschung

**Redaktion:** Dr. Helmut de Waal, Mag. Dr. Iris Seidler, Christina Haberlehner

**Für den Inhalt verantwortlich:** Dir. DSA Ina Manfredini

**Druckauflage:** 1000

**Erscheinungsweise:** viermal jährlich (März, Juni, September, Dezember)

**Redaktionsschluss 2012:** 1. März, 31. Mai, 10. September, 9. November

**Layout, Herstellung:** Lena Manfredini

**Druck:** digiDruck GesmbH, Wien

**Abonnementpreise:** Für Studierende im Semesterbeitrag inkludiert, für AbsolventInnen der la:sf € 12,-, für Interessierte € 16,- für vier Ausgaben, automatische Verlängerung. Abbestellungen schriftlich bis einen Monat vor Ende des Bezugsjahres

**Einzelpreis:** € 4,-, Sondernummer 25 Jahre Lehranstalt für systemische Familientherapie (166 Seiten, gebunden): € 11,-

**Anzeigenpreise:** 1/1 Seite € 110,-, 1/2 Seite € 55,-, 1/4 Seite € 28,-

**Copyright:** Alle Rechte vorbehalten, Copyright © Lehranstalt für Systemische Familientherapie der Erzdiözese Wien für Berufstätige. Nachdruck, auch auszugsweise, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder.

Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Trotz sorgfältiger Bearbeitung kann für die Richtigkeit und Vollständigkeit des Inhalts keine rechtliche Gewähr geleistet und keine Haftung übernommen werden.