

MARGIT STEINER

MAN KANN NICHT GLEICHZEITIG AUF ZWEI HOCHZEITEN TANZEN – Oder von der maximalisierten Gleichzeitigkeit im Alltag



1. EINLEITUNG

Warum verhalten sich heute immer mehr Menschen wie hoch bezahlte Manager und nehmen sich die Arbeit in ihren Urlaub oder Feierabend mit?

Warum ist Burnout mit all den psychischen Symptomen, die sich hinter dieser Diagnose verstecken, längst kein Privileg der Führungsetagen mehr, sondern ein Leiden, das sich quer durch alle Bevölkerungsschichten zieht?

Warum haben wir heute keine Zeit?

Warum ist Stress heute gelebte Alltagsrealität?

Im folgenden Artikel geht es um die Behauptung, dass ein Teil der heutigen psychischen Leiden auf die nicht erfolgte bzw. nicht erfolgreiche Anpassung an eine neue Zeitordnung am Übergang von der Moderne zur Postmoderne zurückzuführen ist. Die digitale Kommunikation/Revolution am Übergang zum 21. Jahrhundert hat zu einer so enormen Beschleunigung und Verdichtung der Ereignisse in fast allen Lebensbereichen geführt, dass die maximalisierte Gleichzeitigkeit, eine Zeitorganisation die Retzer (2004) dem schizophrenen Erleben zuordnet, meiner Ansicht nach zu einem Alltagsphänomen geworden ist, mit all seinen Konsequenzen für unsere Befindlichkeit.

2. WAS IST ZEIT (NICHT)?

Um eine Idee davon zu bekommen, warum in Bezug auf die Zeit überhaupt Anpassungsleistungen notwendig sind bzw. welche Bedeutung die Zeit für die Menschen hat, ist es hilfreich, sich die Frage zu stellen, was Zeit ist bzw. nicht ist.

Allerdings muss man auf der Suche nach einer Definition von Zeit sehr schnell feststellen, dass das kein leichtes, wenn nicht gar unmögliches Unterfangen ist. Je mehr man sucht, desto mehr Definitionen findet man, desto komplexer wird das Phänomen, desto verwirrter bleibt man zurück. Ich greife deshalb zwei Beschreibungen von Zeit heraus, die mir für meine Überlegungen hilfreich erscheinen.

So schreibt beispielsweise Augustinus in seinen Bekenntnissen (1950, S. 320), entstanden um das Jahr 400, Folgendes „(...) Denn was ist Zeit? Wer könnte das leicht und kurz erklären? Wer es denkend erfassen, um es dann in Worte auszudrücken? Und doch, können wir ein Wort nennen, das uns vertrauter und bekannter wäre als die Zeit? Wir wissen genau was wir meinen, wenn wir davon sprechen, verstehen´s auch, wenn wir einen anderen davon reden hören. Was also ist die Zeit? Wenn niemand mich danach fragt, weiß ich´s, will ich´s aber einem Fragenden erklären, weiß ich´s nicht. (...)“.

Warum das so ist, wird klarer, wenn wir uns den Ausführungen von Norbert Elias (1988) Über die Zeit zuwenden. Elias (1988) schreibt, dass wir uns bei der Beschäftigung mit dem Problem der Zeit leicht von der substantivischen Form des Begriffes verwirren und fehlleiten lassen. Unsere Sprachgewohnheiten, viele vertraute Redewendungen („die Zeit bestimmen“, „die Zeit messen“, „keine Zeit haben“, „im Laufe der Zeit“ etc.) würden die Vorstellung vermitteln, dass die Zeit ein physikalisches Objekt sei. Sie würden uns immer wieder in die Irre führen und den Mythos von der Zeit als etwas, das in irgendeinem Sinne da existiert und als derart Vorhandenes vom Menschen bestimmt, gemessen oder gar gemanagt werden könnte, bekräftigen. Gäbe es in der deutschen Sprache eine verbale Form des Zeitbegriffes, wie etwa den Ausdruck „zeiten“, dann wäre es einfacher, sich von dieser Illusion zu lösen. Dann könnten wir verstehen, dass die Tätigkeit des „Auf-die-Uhr-Sehens“ den Zweck hat, Positionen im Nacheinander zweier oder mehrerer Geschehensabläufe aufeinander abzustimmen (zu „synchronisieren“). Zeit bestimmen bedeutet in seiner elementarsten Form, dass man festlegt, ob eine - wiederkehrende oder nicht wiederkehrende - Veränderung vor, nach oder gleichzeitig mit einer anderen Veränderung stattfindet. Für Elias (1988, S.12) „ist das Wort ‚Zeit‘ so könnte man sagen, ein Symbol für eine Beziehung, die eine Menschengruppe, also eine Gruppe von Lebewesen mit der biologisch gegebenen Fähigkeit zur Erinnerung und zur Synthese, zwischen zwei oder mehreren Geschehensabläufen herstellt, von denen sie einen als Bezugsrahmen oder Maßstab für den oder die anderen standardisiert.“

Während früher Naturabläufe als sozial standardisierte

Wandlungskontinuen dienten (z. B. Sonnenaufgang/Sonnenuntergang, Ebbe/Flut etc.) stellen heute (Elias hat das 1988 geschrieben, also noch vor der Digitalisierung der Kommunikation) Uhren als menschengeschaffene physikalische Wandlungskontinuen den Maßstab für andere soziale oder physikalische Geschehensabläufe dar.

Wie weit menschliche Gruppen Ereignisse in der Dimension von Zeit erleben können, hängt davon ab, wie weit sie in ihrer sozialen Praxis vor Probleme gestellt werden, die ein Zeitbestimmen erforderlich machen. Die Entwicklung des Zeitbestimmens im sozialen Leben, die allmähliche Schaffung eines gut integrierten Rasters von Zeitregulatoren wie kontinuierliche Uhren, kontinuierliche Jahreskalender oder die Jahrhunderte umspannende Ära-Skala, machen das Erleben der Zeit als einen gleichförmigen Fluss überhaupt erst möglich. Erst die Zeitbestimmung im oben beschriebenen Sinne ermöglichte das Erleben von Zeit und nicht umgekehrt. Elias (1988) beschreibt also Zeit als ein Orientierungsmittel, das die Funktion hat, die steigende Zahl menschlicher Tätigkeiten zu synchronisieren und einen gemeinsamen Bezugsrahmen für alle Tätigkeiten darzustellen. Zeit hat, soziologisch betrachtet, eine koordinierende und integrierende Funktion. Und als solches musste der Zeitbegriff durch Erfahrung und in einem langen, generationenübergreifenden Lernprozess entwickelt werden. Die menschliche Erfahrung dessen, was heute „Zeit“ genannt wird, hat sich in der Vergangenheit verändert und wird sich in der Gegenwart und Zukunft weiter verändern. In dem Maße, in dem sich die Zeitbestimmung verändert bzw. entwickelt, müsse sich zwangsläufig auch das Erleben von Zeit und das Zeitverständnis sowie in weiterer Folge das Handeln der Menschen im Zusammenhang mit Zeit verändern.

Wie eben dargestellt beschreibt Elias Zeit als ein Symbol für eine von Menschen hergestellte Beziehung zwischen zwei oder mehr Geschehensabläufen mit dem Ziel der Integration und Synchronisation. Aus systemischer Sicht würde ich sagen, dass Zeit ein Konstrukt ist, das ein Verhalten von Menschen beschreibt mit dem Ziel, den allseits und immer stattfindenden Wandel zu organisieren, zu synchronisieren und zu integrieren. Zeit ist in dieser

Beschreibung also nichts, was es gibt, sondern etwas, das wir tun. Als gelernte SystemikerInnen verwundert es uns nicht, dass dieses Verhalten selbst einem Wandel unterworfen ist, bzw. sind für uns Probleme bei diesem Wandel erwartbar. Als gelernte SystemikerInnen wissen wir auch, dass Konstrukte dekonstruiert werden können und müssen, damit Neues entstehen, damit der Wandel stattfinden kann.

Um deutlich zu machen, was sich in Bezug auf die Zeit verändert hat und welche Anpassungsleistungen diesbezüglich erforderlich waren und sind, werde ich im Folgenden die Entwicklung des Zeitverständnisses vom vor-modernen zum postmodernen Zeitalter, wie von Geißler (1999, 2012) beschrieben, sowie das jeweilige „Zeitverhalten“ der Menschen darstellen.

Anschließend widme ich mich der menschlichen Zeitwahrnehmung, um zu zeigen, warum manche Versuche der Anpassung an die „neue Zeit“ scheitern bzw. scheitern müssen.

3. WIE HAT SICH DIE ZEIT VERÄNDERT? DIE ENTWICKLUNG DES ZEITVERSTÄNDNISSES VOM MODERNEN BIS ZUM POSTMODERNEN ZEITALTER.

Geißler (1999) beschreibt die Zeit in der Vormoderne als die Zeit vor dem Zeitdruck. Das Leben der Menschen war geprägt von der Natur und deren Abläufen und Bedingungen, insbesondere durch die Jahreszeiten, durch Regen, Unwetter, Dürre und durch die Beschaffenheit des Bodens. Der Lebensrhythmus des Alltags wurde von diesen Bedingungen in einem heute unvorstellbaren Ausmaß beeinflusst und bestimmt. Das Arbeitstempo richtete sich nach der jeweiligen Witterung, man war eins mit der Natur. Von Geburt an war man Bauer oder Handwerker, und man blieb es bis zum Tod. Wenn sich etwas veränderte, dann geschah dies nicht durch den Einzelnen, sondern durch die umgebende Welt, in die man sich demütig und beschützt eingebettet sah. Zeitgeber bzw. Wandlungskontinuen der Vormoderne waren die Natur und Gott bzw. die Kirche. Beide Instanzen prägten das damalige Weltbild und die Zeitgebung. Die Kirche sicherte diese Ordnung durch verzweigte kultische Aktivitäten und bediente sich dabei

der periodischen Naturzeit. Die entscheidenden zeitlichen Orientierungen, die von der Kirche gesetzt wurden, waren mit den natürlichen Zeitläufen eng koordiniert. Nur so konnten die Regeln der Natur als unumstößliches Zeitprinzip Gottes akzeptiert werden. Das arbeitsame Leben der Menschen im Mittelalter war nicht auf persönliche Gewinnmaximierung ausgerichtet, sondern Teil eines göttlichen Heilsplans. Den Anfang der Zeit markierte die Schöpfungsgeschichte, das Ende das Jüngste Gericht. In der Vormoderne war Zeit nicht im Besitz des Menschen, sondern sie gehörte Gott. All jene, die mit Zeit handelten, um daraus Profit zu schlagen, versündigten sich. Die Menschen richteten ihre Aufmerksamkeit damals auf das sich Wiederholende und die Wiederkehr des bereits Erfahrenen. In der Vormoderne machte man sich kein Bild davon, was wir heute „Zukunft“ nennen. Bis ins 17./18. Jhd. hatte man nicht auf eine gesellschaftlich, sozial und individuell gestaltbare Zukunft hin gelebt. Die Zukunft, die so nie benannt wurde, war die Ankunft des Vorherbestimmten. Das Zeitbild der Vormoderne war der Kreis.

Zusammenfassend kann man feststellen, dass in der Vormoderne nicht der einzelne Mensch selbst entschied, was und wann und mit wem er etwas tun möchte bzw. etwas synchronisiert werden müsse, sondern das wesentliche Verhalten in Bezug auf die Zeit bestand darin, sich den bestehenden sozialen Regeln, der Natur und dem göttlichen Heilsplan zu unterwerfen. Eine Synchronisationsleistung im oben verstandenen Sinne war nicht notwendig.

Der zeitlose Zustand der Vormoderne wurde von der **Moderne** abgelöst, welche laut Geißler (1999) im wahren Sinn des Wortes eingeläutet wurde. Glocken, Kirchtürme und Uhrtürme machten die Zeit hörbar. Das

Zeitverständnis der Vormoderne reichte für die Bewältigung des Alltags nicht mehr aus und wurde von einem neuen Zeitverständnis abgelöst. Die Organisation des Alltags aufgrund von Naturzyklen und religiösen Zeremonien wurde zu ungenau. Das Bevölkerungswachstum in den Städten intensivierte den Handel, die Zahl der Handwerker und Werkstätten nahm zu und das Hand-

ZUSAMMENFASSEND KANN MAN FESTSTELLEN, DASS IN DER VORMODERNE NICHT DER EINZELNE MENSCH SELBST ENTSCHIED, WAS UND WANN UND MIT WEM ER ETWAS TUN MÖCHTE BZW. ETWAS SYNCHRONISIERT WERDEN MÜSSE, SONDERN DAS WESENTLICHE VERHALTEN IN BEZUG AUF DIE ZEIT BESTAND DARIN, SICH DEN BESTEHENDEN SOZIALEN REGELN, DER NATUR UND DEM GÖTTLICHEN HEILSPAN ZU UNTERWERFEN. EINE SYNCHRONISATIONSLEISTUNG IM OBEN VERSTANDENEN SINNE WAR NICHT NOTWENDIG.

werk trennte sich von der Landwirtschaft, in deren Arbeitsalltag es bis dahin weitgehend integriert war. All diese Veränderungen gingen mit der Notwendigkeit einher, die Zeit zu verwalten und mit ihr zu kalkulieren. Systemisch gesprochen bedeutete das, dass die Welt in der Moderne komplexer wurde, die Geschehensabläufe und deren Wandel, die synchronisiert werden mussten, nahmen zu. Die Produktionsweise der Händler änderte sich drastisch. Es wurde nicht mehr nur auf Bestellung hin gearbeitet, sondern zunehmend für Händler, d. h. für einen Markt, dessen Kunden und deren Bedürfnisse man nicht persönlich kannte. Zeitökonomische Überlegungen lösten die ehemals privaten Zeitverhältnisse ab. Berufsorientierte Zusammenschlüsse lösten die alte Ordnung ab. Die Menschen legten das Schicksal nicht mehr nur in Gottes Hand. Mit der Erfindung der mechanischen Uhr und deren rasanter, flächendeckender Verbreitung, war das Monopol der Natur als Zeitgeber ge-

brochen. Fortan orientierte man sich an der Uhrzeit. Arbeitszeit konnte in Geld umgerechnet werden, nachdem die Zeit durch die Erfindung der mechanischen Uhr berechenbar wurde. Somit war der Grundstein für die „Zeit ist Geld“-Logik gelegt. In der „Zeit ist Geld“-Logik muss Zeit immer genutzt, darf Zeit nie verschwendet werden, kann man Zeit „gewinnen“, „verlieren“, „stehlen“ oder „verschenken“. Die **Beschleunigung** wurde somit zum herrschenden Zeitmuster der Moderne. Gut ist etwas, wenn es schnell ist, und weil es schnell ist, ist es gut. Neben dem Geld fungierte in der Moderne der „Maschinentakt“ als Zeitgeber. Die Uhr, die Dampfmaschine, der Computer, sie alle funktionieren ohne Einfluss der Witterung, egal ob es hell oder dunkel ist. Geißler (1999) arbeitet vier Schwerpunkte heraus, anhand derer sich der Wandel des Zeitverständnisses von der Vormoderne zur Moderne gut darstellen lässt:

- 1) An die Stelle eines konkreten Ereignisses, das die Zeit markiert, tritt in der Moderne ein ereignisunabhängiger Termin.
- 2) Die Wiederkehr, die Wiederholung, die alles Zeitliche markiert (zirkuläre Zeitvorstellung), wird durch die Vorstellung ersetzt, dass die Zeit unwiederbringlich vergeht (lineare Zeitvorstellung). Sie schreitet voran.
- 3) Die Zukunft ist nicht mehr länger vorbestimmt und festgelegt. Sie wird in der Moderne als etwas Beeinflussbares und Gestaltbares verstanden.
- 4) Die Zeit ist in der Moderne nicht mehr in Gottes Hand, sondern geht in den Besitz der Menschen über. Zeitmaßstäbe werden in der Moderne von Menschen gemacht. Man kann sie verändern, und man kann Widerstand gegen die Veränderung der Zeitmaßstäbe leisten.

Für den Soziologen Rosa (2005) ist die Beschleunigung *das* Grundprinzip der Moderne. Er unterscheidet drei Dimensionen der sozialen Beschleunigung, nämlich die technische Beschleunigung, die Beschleunigung des sozialen Wandels und die Beschleunigung des Lebenstempos.

Die offensichtlichste und folgenreichste Gestalt der modernen Beschleunigung ist seinen Ausführungen zufolge die **technische Beschleunigung**, d. h. „*die intentionale,*

technische und vor allem technologische (d. h. maschinelle) Beschleunigung zielgerichteter Vorgänge.“ (Rosa, 2005, S. 124) Die technische Beschleunigung hat zu ungeahnten Möglichkeiten des Transports, des Reisens, der Kommunikation und der Produktion von Gütern und Dienstleistungen geführt. So hat sich die Reisegeschwindigkeit im vergangenen Jahrhundert um den Faktor 10^2 , die Kommunikationsgeschwindigkeit etwa um den Faktor 106 erhöht (Geißler, 1999). Obwohl bei der Datenübertragung schon Lichtgeschwindigkeit erreicht ist, ist das Ende der Beschleunigung noch nicht da. Wie Rosa (2005) anmerkt, können Daten zwar mit Lichtgeschwindigkeit übertragen, aber nicht generiert werden, was dazu führt, dass der Beschleunigungsdruck an den materiellen Schnittstellen gerade infolge der Digitalisierungsmöglichkeiten gewaltig gewachsen ist.

Die zweite Dimension der sozialen Beschleunigung ist die **Beschleunigung des sozialen Wandels**, definiert als „*Steigerung der Verfallsraten von handlungsorientierenden Erfahrungen und Erwartungen und als Verkürzung der für die jeweilige Funktions-, Wert- und Handlungssphären als Gegenwart zu bestimmenden Zeiträumen.*“ (Rosa, 2005, S. 133). Die Beschleunigung des sozialen Wandels, die sog. „Gegenwartsschrumpfung“ bedeutet, dass Vergangenheit und Zukunft in unterschiedlichen Sozialbereichen in immer kürzeren Abständen umgeschrieben werden müssen, d. h., dass sich die sozialen Veränderungsraten steigern, etwa die Berufs-, Parteipräferenzen, Vereinswechsel etc.

Als dritte Dimension der sozialen Beschleunigung beschreibt Rosa (2005) die **Beschleunigung des Lebenstempos**, definiert als „*Steigerung der Handlungs- und/oder Erlebnisepisoden pro Zeiteinheit*“ (S.135). Seinen Ausführungen zufolge hat die Beschleunigung des Lebenstempos eine objektive und eine subjektive Komponente. Objektiv bedeutet die Beschleunigung des Lebenstempos eine Verkürzung oder Verdichtung von Handlungs-episoden, die sich mittels Zeitbudget-Analysen ermitteln lassen. Damit ist die Verkürzung der Essens- oder Schlafdauer oder der durchschnittlichen Kommunikationszeit in der Familie gemeint, aber auch der Versuch, die Zeit zwischen der Beendigung der vorangehenden und dem Beginn der nachfolgenden Aktivität zu verringern. Dies lässt sich einerseits durch die unmittelbare Erhöhung

der Handlungsgeschwindigkeit (schneller kauen, schneller reden, etc.) erreichen, andererseits durch eine Verringerung von Pausen und Leerzeiten zwischen den Aktivitäten, was als Verdichtung von Handlungsepisoden bezeichnet wird. Eine solche **Verdichtung** lässt sich nicht nur durch unmittelbare Beschleunigung, sondern ebenso durch ihre **Überlagerung**, d. h. durch die simultane Ausführung mehrerer Tätigkeiten (Multitasking) erreichen. Subjektiv schlägt sich die Steigerung des Lebenstempos als Folge einer Verknappung der Zeitressourcen (da die „Handlungsmenge“ über der technischen Steigerung der Bewältigungsgeschwindigkeit liegt) in einer Zunahme des Empfindens von Zeitnot, des Zeitdrucks und des stressförmigen Beschleunigungszwanges sowie in der Angst, „nicht mehr mitzukommen“ nieder (Rosa, 2005).

Wie sah nun das „Zeitverhalten“ der Menschen in der Moderne aus?

In der Moderne bestimmte nicht mehr der angeborene soziale Rang bzw. die göttliche Ordnung, welche Geschehensabläufe wie und mit wem synchronisiert und integriert werden, sondern der identitätskonstituierende Auftrag. Dieser lautete: „Wähle einen Beruf, gründe eine Familie, entscheide dich für eine Religionsgemeinschaft und finde deine politische Orientierung!“ und war seiner Idee nach ein einmaliger Prozess (Rosa, 2005). Die „Normalbiografie“ moderner Menschen orientierte sich an einem dreigliedrigen „Ablaufprogramm“ für die Beruflichkeit (Ausbildung, Erwerbsarbeit, Rentenalter) und die familiäre Struktur (Kindheit in der Herkunftsfamilie, eigene

Familie mit Kindern, Altersphase nach dem Auszug der Kinder).

Meiner Ansicht nach bestand das wesentliche „Zeitverhalten“ moderner Menschen in der *Entscheidung* für ein, wie Rosa beschreibt, bestimmtes Identitätsmuster, das heißt, für bestimmte, auf Zeit hin angelegte Persönlichkeitsprojekte (z. B. „Ich will Mathematik studieren.“, „Ich will eine Familie gründen.“, „Ich will ein Haus am Stadtrand.“ usw.), um den identitätskonstituierenden Auftrag zu erfüllen.

War diese Entscheidung gefallen, dann gab es relativ kla-

HEUTE SIND WIR IN DER SOGENANTEN POST-MODERNE ANGEKOMMEN. DIE POSTMODERNE IST GEKENNZEICHNET DURCH BEGRIFFE WIE FLEXIBILISIERUNG, DEREGULIERUNG UND GLOBALISIERUNG. ROSA (2005) SCHREIBT ES UND WIR ALLE SPÜREN ES, DASS DIESER ÜBERGANG VOM MODERNEN ZUM POSTMODERNEN ZEITALTER DURCH NEUERLICHE BESCHLEUNIGUNGSBEWEGUNGEN AUSGELÖST WORDEN IST. ROSA NENNT DIE DIGITALE REVOLUTION, D. H. DIE ETABLIERUNG DES INTERNETS (UND DEN AUSBAU DES SATELLITENFERNSEHENS) UND DIE SICH DARAUS ENTWICKELNDE MOBILE REVOLUTION, D. H., DIE MIKROELEKTRONISCHE, ORTSUNGEBUNDENE KOMMUNIKATIVE ERREICHBARKEIT UND SCHLIESSLICH DIE ÖKONOMISCHE REVOLUTION DER „JUST-IN-TIME“-PRODUKTION DES TURBO-KAPITALISMUS ALS URSACHE DAFÜR.

re Vorgaben bzw. Vorlagen, was die Lebensführung betraf. Die Zukunft war planbar und der Lebenslauf vorhersehbar durch die institutionelle Ordnung des Sozialstaates (Ausbildungssystem, Sozialversicherungssystem,

Altersvorsorge). Die Integration, Organisation und Synchronisation der jeweiligen Geschehensabläufe passierte dann quasi automatisch durch die von außen vorgegebenen (zeitlichen) Strukturen, die für alle Individuen, die sich für dieses Identitätsmuster entschieden hatten, gleich waren. Die große Herausforderung in Bezug auf das „Zeitverhalten“ in der Moderne stellte einerseits die zunehmende Beschleunigung und Komplexitätssteigerung dar. Es ging darum, schneller und effizienter zu handeln und zu denken, beruflich wie privat. Zeitmanagement-Bücher und –Seminare feierten Hochkonjunktur. Andererseits ging es auch darum, die institutionell bzw. sozial definierten „richtigen“ Zeiten im richtigen Moment zu nutzen (die Zeit schritt ja voran). Der so genannte zweite Bildungsweg war in der Moderne eher selten und mühsam, wer mit Anfang 30 noch immer keine/n Partner/Partnerin hatte, war verdächtig usw.

Heute sind wir in der sogenannten **Postmoderne** angekommen. Die Postmoderne ist gekennzeichnet durch Begriffe wie Flexibilisierung, Deregulierung und Globalisierung. Rosa (2005) schreibt es und wir alle spüren es, dass dieser Übergang vom modernen zum postmodernen Zeitalter durch neuerliche Beschleunigungsbewegungen ausgelöst worden ist. Rosa nennt die *digitale Revolution*, d. h. die Etablierung des Internets (und den Ausbau des Satellitenfernsehens) und die sich daraus entwickelnde *mobile Revolution*, d. h., die mikroelektronische, ortsungebundene kommunikative Erreichbarkeit und schließlich die *ökonomische Revolution* der „Just-in-Time“-Produktion des Turbo-Kapitalismus als Ursache dafür. Das Erreichen des Echtzeitniveaus in der Informationsübermittlung hat einen gewaltigen Beschleunigungssog auf nahezu alle Bereiche des Wirtschafts- und Alltagsleben ausgeübt. Die unter dem Schlagwort Globalisierung zusammengefasste neuerliche Geschwindigkeitssteigerung einerseits sowie die Intensitätssteigerung andererseits haben seiner Ansicht nach in der Postmoderne nicht nur quantitative Veränderungen, sondern einen qualitativen Wandel gebracht, nämlich eine *Transformation des Raum-Zeit-Regimes der Moderne*. Rosa (2005) beschreibt, dass das transformierte Raum-Zeit-Regime dazu führt, dass der **Raum heute nicht mehr durch territorial oder lokal**

fixierte, immobile Institutionen, durch feststehende Plätze und Orte bestimmt ist, sondern durch gleichsam hin- und herfließende, immer wieder ihre Richtung und Gestalt ändernde Ströme und Flüsse (von Kapital, Macht, Waren, Menschen, Ideen, Krankheiten, Risiken etc.), den **„flows“**. Auf zeitlicher Ebene zeigt sich diese Transformation vor allem durch **die Auflösung stabiler Rhythmen und Sequenzen durch ubiquitäre Vergleichzeitigung von Ungleichzeitigem**. In der Philosophie sowie in den Sozialwissenschaften wird in diesem Zusammenhang von der *Verzeitlichung der Zeit* oder von der *zeitlosen Zeit* gesprochen. Die Verzeitlichung der Zeit meint, dass über die Dauer, Sequenz, Rhythmus und Tempo von Handlungen, Ereignissen und Bindungen erst im Vollzug, das heißt, in der Zeit selbst entschieden wird, sie folgen keinem vordefinierten Zeitplan mehr. (z. B. keine verbindlichen Verabredungen mehr, wie z. B. „Wir treffen uns morgen um vier.“, sondern nur mehr hoch situative und spontane Vereinbarungen, z. B. „Ich melde mich, wenn ich soweit bin!“; keine definierten Öffnungszeiten, sondern wann immer ich will, usw.)

Geißler (1999, 2012) stellt die strukturellen Veränderungen vom modernen zum postmodernen Zeitalter anhand folgender Charakteristika dar:

- 1) *Der Rhythmus des Sozialen löst sich auf.*
In der Postmoderne besteht die Absicht, zeitliche Bindungen nicht mehr aus der Vergangenheit zu übernehmen. Bestimmten in der Vormoderne Gottes Wille oder die Abläufe der Natur das Zeitverhalten, so orientierten die Menschen in der Moderne ihr Verhalten an verbindlichen Standards, die von Landesfürsten, Unternehmern, kirchlichen Würdenträgern und später von legitimierten Machthabern festgelegt wurden: z. B. Sommerzeit/ Winterzeit oder Ladenöffnungszeiten. Heute sind die zeitlichen Bindungen immer aktuell in der Situation und immer wieder neu herzustellen. Die in der Moderne entstandenen Zeitformen und Zeitvorstellungen sind somit einem radikalen Wandel ausgesetzt.
- 2) *Individualisierung von Zeitordnungen.*
Heute müssen die Menschen ihre je eigene Zeit und deren Ordnung täglich neu „erfinden“. Dies bedeutet einerseits zweifelsohne einen Gewinn

an Zeitsouveränität, andererseits besteht dadurch aber der Zwang, allseits zeitsouverän sein zu müssen. Es gibt kaum mehr eine gesicherte Grundlage der Zeitordnung. Es gibt keine sozial festgelegte richtige Zeit und auch keine falsche Zeit mehr. Der dadurch entstehende Zuwachs an Entscheidungsfreiheit führt aber auch zu immer größeren und umfangreicheren Zeitkonflikten, zu mehr Unsicherheiten und zum Anwachsen des zeitlichen Orientierungsbedarfes, zu Desynchronisation.

- 3) *Zunahme von Zeitkonflikten.* Durch die Individualisierung der Zeitordnungen steigt die Vielfalt neuer Erlebnis- und Erfahrungsmöglichkeiten, welche sich durch das systematische Ausschöpfen der Beschleunigungspotenziale (Auto, Internet etc.) noch erhöhen lässt. Immer mehr findet gleichzeitig statt, auch immer mehr zu einem Zeitpunkt, an dem man schon etwas anderes vorhat. Es kommt zur Vergleichzeitigung.
- 4) *Privatisierung der Zeitkoordination.* Die Zeitordnung wird nicht mehr durch soziale Herrschaft oder Natur hergestellt, sie muss durch die Individuen, wollen diese nicht vereinzelt leben, ausgehandelt werden. An die Stelle von natürlichen und sozialen Rhythmen tritt deshalb die von den Subjekten zu leistende Synchronisation der unterschiedlichen Zeitordnungen, was einen enormen Zeitaufwand bedeutet.

Was ist nun, in der Postmoderne, in Bezug auf die Zeit wirklich neu? Wenn man sich die Entwicklung der Zeitorganisation und des Zeitverständnisses von der Vormoderne über die Moderne bis zur Postmoderne ansieht, wird klar, dass es schon immer Komplexitätssteigerung gab und wir Menschen schon immer gefordert waren, Komplexität zu reduzieren.

Obwohl das Lebenstempo, die technische Beschleunigung und auch die Beschleunigung des sozialen Wandels noch nie so hoch waren wie heute, scheint auch die Beschleunigung nichts Neues zu sein, denn die gesamte Moderne ist eine Geschichte der Beschleunigung, wie oben dargestellt. Diese hat sich, laut Rosa, immer in Schüben vollzogen, und es gab auch immer Widerstand dagegen. Letztendlich hat sich die Beschleunigung aber

immer durchgesetzt, und die Menschen haben gelernt, damit umzugehen. So waren z. B. die ersten Eisenbahnreisenden im 19. Jahrhundert überzeugt davon, dass die Geschwindigkeit von damals 30 km/h die höchste sei, die der menschliche Körper verkraften könne (Schivelbusch, 2000 in Rosa 2005). Heute, spätestens nach dem Stratosphärensprung von Felix Baumgartner, wissen wir, dass der menschliche Körper eine sehr viel höhere Geschwindigkeit aushalten kann.

Das, was heute **wirklich neu** ist und meiner Behauptung nach uns Menschen wirklich stresst, ist die Tatsache, dass die **Ereignisse keine Zeit** und **keinen Raum** haben. Durch das mobile Internet mit Datenübertragung in Echtzeitniveau ist ein Großteil der Ereignisse immer und überall möglich. Heute kann ich, wann immer ich will, wo immer ich bin, meine Bankgeschäfte erledigen, an einer multimedialen Vorlesung teilnehmen, der Babysitterin Anweisungen geben, Verhandlungen führen, einkaufen, meine E-Mails abrufen, mich mit FreundInnen treffen, mit FreundInnen spielen, beim Pokern gewinnen, an einer Demonstration teilnehmen usw. Die Raum- und Zeitlosigkeit der Ereignisse führt dazu, dass all diese großen und spannenden, aber auch alltäglichen und notwendigen Ereignisse **gleichzeitig** auf uns zukommen.

Wie verhalten wir postmodernen Menschen uns nun? Wir tun das, was wir tun müssen bzw. tun „können“. Wir nutzen das mobile Internet und Mobiltelefon und versuchen, nachdem eine Erhöhung des Lebenstempos meist nicht mehr möglich ist und sich das alles sonst nicht ausgeben würde, die Dinge gleichzeitig zu tun. Mussten wir uns früher für das eine oder das andere entscheiden, scheint das heute nicht mehr notwendig zu sein. Heute können wir auf die Kinder aufpassen und gleichzeitig eine multimediale Vorlesung besuchen, wir können in einem Meeting sein und gleichzeitig die E-Mails checken, wir können einkaufen und gleichzeitig mit der Freundin telefonieren usw.

Die *Vergleichzeitigung* mittels digitaler Medien als Strategie in Bezug auf die neuen Zeiten scheint auf den ersten Blick sehr vielversprechend und naheliegend (und wird von vielen Menschen auch als Befreiung und Unabhängigkeit erlebt), wäre da nicht die Natur der NutzerInnen.

Um zu zeigen, warum viele Menschen an den neuen Zeiten leiden und die Strategie der Vergleichzeitigung nicht von Erfolg gekrönt sein kann, stelle ich zunächst zwei wichtige Fragen aus der (experimentellen) Zeitpsychologie und gehe dann auf die maximalisierte Gleichzeitigkeit, jenem Zeitverhalten, dass Retzer dem schizophrenen Verhalten zuordnet, ein.

4. WIE ORGANISIERT DIE ZEIT DEN MENSCHEN UND WIE ORGANISIEREN DIE MENSCHEN DIE ZEIT? - HIRNPHYSIOLOGISCHE GRENZEN EINERSEITS UND PSYCHOLOGISCHE NOTWENDIGKEIT ANDERERSEITS

Hier geht es einerseits um die Frage, wie wir Menschen Zeitlichkeit wahrnehmen können, und andererseits um die Frage, unter welchen zeitlichen Bedingungen wir Menschen überhaupt (bewusst) wahrnehmen können? Beide Fragen sind Forschungsgegenstand der experimentellen Zeitpsychologie, deren Beantwortung verdeutlicht, dass wir in unserer (zeitlichen) Wahrnehmung an unsere Hirnphysiologie gebunden sind und diese Grenzen hat. Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass wir nicht nur in der bewussten Wahrnehmung an die Zeit gebunden sind, sondern wir Menschen diese Wahrnehmung auch immer wieder neu (zeitlich) ordnen müssen, um uns als Handelnde in dieser Welt bewegen zu können.

Zunächst aber zur experimentellen Zeitpsychologie. Diese befasst sich mit dem Erleben und Verhalten der Menschen in Bezug auf die Zeit und interessiert sich dafür, wie **Sukzession** bzw. Nacheinander bzw. Zeit **entsteht**. Zu diesem Zweck werden experimentell die sog. „**Fusionsschwelle**“ und die sog. „**Ordnungsschwelle**“ ermittelt.

Die zeitliche Fusionsschwelle bezeichnet jenen Zeitabstand zwischen zwei physikalischen Reizen, ab dem zwei ungleichzeitige, aber sehr kurz aufeinanderfolgende Reize von uns als gleichzeitig erlebt werden. Diese liegt im akustischen System bei 2 ms und beim visuellen System bei 20 ms. Ab einem zeitlichen Abstand von 2 ms werden also zwei Töne, ab einem zeitlichen Abstand von 20 ms werden zwei Bilder als ungleichzeitig wahrgenommen. Dass zwei Stimuli als ungleichzeitig wahrgenom-

men werden, bedeutet aber noch nicht, dass ihre zeitliche Reihenfolge erkannt wird.

Die zeitliche Reihenfolge kann nämlich erst ab einem **kritischen Zeitintervall T_c von 30 ms** (für den Seh-, Tast- und Hörsinn gleich), der sog. „Ordnungsschwelle“, bestimmt werden. Dieses **kritische Zeitintervall T_c („Ordnungsschwelle“)** bezeichnet also jenen minimal notwendigen Raum zwischen zwei Ereignissen, innerhalb dem es möglich wird, zwei Reize bezüglich ihrer Reihenfolge zu unterscheiden. Das heißt, erst der zeitliche Abstand von 30 Millisekunden zwischen zwei Ereignissen bringt den Unterschied zwischen Gleichzeitigkeit und Nacheinander hervor bzw. lässt Zeit entstehen.

Neben dem minimalen Zeitintervall, der unteren Wahrnehmungsschwelle für Ungleichzeitigkeit, gibt es auch eine **maximale Wahrnehmungsschwelle**. Oberhalb dieser Wahrnehmungsschwelle werden Reizinformationen nicht mehr zu Wahrnehmungsgestalten zusammengefasst und integriert, das zeitliche Gefüge zerbricht. Die maximale Wahrnehmungsschwelle bzw. die Dauer der psychologischen Gegenwart liegt bei etwa **drei Sekunden** (Pöppel, 1998, 2000).

Laut Pöppel (2000) hat sich das menschliche Gehirn in Millionen Jahren seiner Entwicklung dieses hochkomplexe, auf gewaltigen Rechenleistungen beruhende „Drei-Sekunden-Bewusstseinsfenster“ (Augenblick/Gegenwart) als Plattform geschaffen, um regelmäßig erkunden zu können, was es Neues in der Welt gibt. Das Bewusstsein verfügt über einen hocheffizienten Ordnungsrahmen, in dem es Informationen sinnvoll ordnet und Wissen schafft. Er führt weiter aus, dass man diese **drei Sekunden nicht unterlaufen kann, und in diesen drei Sekunden kann immer nur ein Sachverhalt, ein Thema oder ein Wissensraum erfasst werden. Auch wenn mehrere Sichtweisen möglich sind, so kann in jedem Augenblick immer nur eine realisiert werden, es kann stets nur einen Inhalt des Bewusstseins geben.**

„(...) unser Gehirn ist primär nicht dazu da, uns Zeit verfügbar zu machen, sondern zu ermöglichen, dass unser Erleben und Verhalten wohlgeordnet abläuft. Die zeitliche Maschinerie stellt den formalen Rahmen, das Wie, bereit, damit das Was, das Gesehene, Gehörte und Ertastete, eine Möglichkeit hat, sich darzustellen (...) „Wie kommt der Mensch zu Zeit?“ (...) über die forma-

le Struktur unseres Erlebens (...) (Pöppel, 2000, S. 73). Aber nicht nur die Zeit organisiert den Menschen (Physiologie der Zeitwahrnehmung), sondern auch Menschen organisieren die Zeit. Denn die Dauer des Moments, als zeitlicher Baustein der Wahrnehmung und Handlung wäre zu kurz, um uns selbst als Handelnde in der Welt zu erfassen. Unser Bewusstseinsstrom setzt sich zwar aus elementaren Einheiten des Jetztgefühls zusammen, wird aber über das Kurzzeit- und Arbeitsgedächtnis zu einem größeren Ganzen verknüpft (Wittmann, 2012). Um uns selbst als Akteure in der Welt zu erleben und zu verstehen, haben wir Erzählungen über uns parat. Und diese Geschichten über uns selbst, wer wir sind, was wir machen, was wir machen wollen usw. brauchen Zeit.

Retzer (2004) nennt diesen Aspekt *Zeit der Erzählung (soziale Zeit)*, Wittmann (2012) spricht vom *narrativen Selbst*.

Was wir sehen und hören, was wir erleben und erzählen, ist das Ergebnis eines aktiven Prozesses, nicht eines passiven Empfangens. Wenn wir die menschliche Erfahrung, Erleben und Kommunikation als Erzählung verstehen, so sind solche Erzählungen Geschichten, in denen die Tatsachen, ihre Wahrnehmung und Bewertung in eine zeitliche Abfolge gebracht werden, sodass das Ergebnis ein relativ kohärenter Bericht über den Erzähler/die Erzählerin und seine/ihre Umwelt ist. Mit dessen Hilfe lässt sich neben dem Gefühl der eigenen Kontinuität und Bedeutung eine pragmatische Handlungsanweisung für die Gegenwart und die Zukunft entwickeln. Beim Erzählen der Geschichten sind Operationen zu vollziehen, die Zeiterleben ermöglichen: Gleichzeitigkeit, Ungleichzeitigkeit, Aufeinanderfolge, Gegenwart und Dauer. Menschen haben die Möglichkeit, das Nacheinander in Zusammengehöriges zu integrieren und Zusammengehöriges in Nacheinander zu zerlegen. Durch die Grundoperation der Herstellung von Ungleichzeitigkeit werden in Erzählungen sozial konstruierte Bedeutungseinheiten geschaffen. Durch unsere Festlegung eines Beginns und eines Endes schaffen wir Grenzen und Rahmen des Erlebens und genau dadurch konstruieren wir Erleben. Wir stanzen die Erlebnis- und Bedeutungseinheiten aus der Kontinuität des Lebens heraus (Retzer, 2004).

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass wir Men-

schen nur über eine bestimmte formale Struktur bewusst wahrnehmen können, nämlich im Rahmen des so genannten „Drei-Sekunden-Bewusstseinsfensters“ und nur im Nacheinander mit einem minimalen Abstand von 30 Millisekunden zwischen den jeweiligen Ereignissen. Die Zeit bzw. das Erleben von Zeit ist in diesem ganzen Wahrnehmungsprozess quasi ein Nebenprodukt. Diese neuropsychologischen Erkenntnisse zur (Zeit-)Wahrnehmung bestätigen einerseits Elias Befund, dass es Zeit nicht gibt, sondern dass Zeit etwas ist, was wir einerseits tun (Zeit der Erzählung, narratives Selbst) und andererseits auch brauchen (zur Integration, Synchronisation, Organisation von Geschehensabläufen auf soziologischer Ebene und zur bewussten Wahrnehmung auf psychologischer Ebene). Außerdem wird durch diese Erkenntnisse klar, warum jede psychische Erkrankung mit einem veränderten Zeiterleben einhergeht, wie Ciompi (2012) in seinen zehn Thesen zum Thema „Zeit in der Psychiatrie“ ausführt bzw. warum umgekehrt eine nicht erfolgreiche zeitliche Organisation der Umwelt psychische Leidenszustände verursacht.

Eine Form nicht erfolgreicher Zeitorganisation stellt die maximalisierte Gleichzeitigkeit dar, die Retzer (2004) in seinem Psychosemodell beschreibt und dem schizophrenen Erleben zuordnet.

5. WAS BEDEUTET „MAXIMALISIERTE GLEICHZEITIGKEIT“?

Wie oben dargestellt, stehen wir ständig vor der Aufgabe, verschiedene Ereignisse in unterschiedlicher Hinsicht zu differenzieren und zu bewerten. D. h., die wahrgenommenen Ereignisse, Informationen, Sinn- und Bedeutungszusammenhänge neu (zeitlich) zu ordnen. Die dabei möglichen Bewertungen können unterschiedlich, oft sogar gegensätzlich und widersprüchlich sein. Das, was wir wahrnehmen und das, wie wir uns verhalten, ist meist mehrdeutig und oft auch ambivalent und widersprüchlich. Zum Beispiel kann meine Mutter, die ich gerade als fürsorglich und liebevoll erlebe, in einem anderen Zusammenhang zu einem anderen Zeitpunkt aber auch jemand sein, der die Einhaltung von Regeln sehr klar und konsequent einfordert.

Oder: Ich kann die Ablösung von zu Hause einerseits als angstbesetztes und schmerzvolles Trennungserlebnis, andererseits aber auch als sehr aufregenden Autonomiegewinn erleben.

Die Balancierung dieser Widersprüche geschieht mit der Zeit und in der Zeit, durch die Zeit der Erzählung.

Laut Retzer (2004) stellt die maximalisierte Gleichzeitigkeit bzw. synchrone Zeitorganisation eine extreme Form dieser Balancierung von Widersprüchlichkeit und Gegensätzlichkeit dar. Sie wird dem schizophrenen Verhalten zugeordnet.

DAS, WAS WIR WAHRNEHMEN UND DAS, WIE WIR UNS VERHALTEN, IST MEIST MEHRDEUTIG UND OFT AUCH AMBIVALENT UND WIDERSPRÜCHLICH. ZUM BEISPIEL KANN MEINE MUTTER, DIE ICH GERADE ALS FÜRSORGLICH UND LIEBEVOLL ERLEBE, IN EINEM ANDEREN ZUSAMMENHANG ZU EINEM ANDEREN ZEITPUNKT ABER AUCH JEMAND SEIN, DER DIE EINHALTUNG VON REGELN SEHR KLAR UND KONSEQUENT EINFORDERT. ODER: ICH KANN DIE ABLÖSUNG VON ZU HAUSE EINERSEITS ALS ANGSTBESETZTES UND SCHMERZVOLLES TRENNUNGSERLEBNIS, ANDERERSEITS ABER AUCH ALS SEHR AUFREGENDEN AUTONOMIEGEWINN ERLEBEN.

Bei der maximalisierten Gleichzeitigkeit wird die minimale Zeitintervallschwelle bei der inneren Wahrnehmung unterschritten. Es kommt zu einer schnellen Oszillation zwischen Unterschieden, eine unterscheidende Wahrnehmung und Konstruktion gegensätzlicher Bedeutung findet nicht statt. Das spezifische Zeiterleben schizophrener Patienten besteht im gleichzeitigen Auftreten und Ineinandergreifen von unterschiedlichen zeitlichen Erlebnisebenen. Die Grenzen zwischen Ver-

gangenem, Gegenwärtigem und möglicher Zukunft verschachteln und überlagern sich ohne stetigen Übergang. Es passiert eine Raffung, durch die das Werden als kontinuierlicher innerer Prozess bei einer enormen Beschleunigung in eine absolute Gegenwart zusammengedrängt wird. Die Zukunft wird als gegenwärtig gesehen, wobei dieses Gegenwärtige zugleich auch Vergangenes ist. Die Situation ist lt. Retzer (2004) vergleichbar mit der eines Kinobesuchers, dem der Filmvorführer Hunderttausende von Einzelbildern eines Spielfilmes, die im Nacheinander einer diachronen Be-

lichtung (innerhalb eines mittleren Zeitintervalls) eine erkennbare bedeutsame Handlung ergeben, gleichzeitig und übereinander belichtet. Das Resultat einer solchen Art der maximalisierten Gleichzeitigkeit ist für den/die Zuschauer/in ein Bild auf der Leinwand, worin sich Unterschiede und auch Bedeutungskonturen auflösen.

Die Zeitorganisation der maximalisierten Gleichzeitigkeit geht aus der Perspektive des Individuums mit dem Erleben von Ambivalenzfreiheit einher. Es erscheint ein Bedeutungsnebel, in dem beliebig erscheinende Aussagen gleichzeitig und unverknüpfbar nebeneinanderstehen.

Retzer (2004) beschreibt die Beziehungsrealität schizophrener Verhaltens folgendermaßen: „... Es gibt keinen Konsens über die geltenden Regeln. Eine Beliebigkeit von Bedeutungsgebungen geht mit einer Beliebigkeit von Interaktionsregeln einher ... Regeln scheinen sich nicht ändern zu können, da sie sich ständig ändern. Neues scheint nicht entstehen zu können, da alles neu ist“ (S. 72).

In gewisser Weise erinnert diese Beschreibung schizophrener Beziehungsrealität an die Beziehungsrealität in unserem postmodernen, durch die digitalen Kommunikationsmedien bestimmten Alltag.

6. WAS BEDEUTET MAXIMALISIERTE GLEICHZEITIGKEIT IM ALLTAG UND WORIN UNTERSCHIEDET SIE SICH VON DER MAXIMALISIERTEN GLEICHZEITIGKEIT DES SCHIZOPHRENEN ERLEBENS?

Ich behaupte, dass die maximalisierte Gleichzeitigkeit in unserer postmodernen Zeit zu einem Alltagsphänomen geworden ist. Durch die flächendeckende Verbreitung des mobilen Internets und die Erreichung der Echtzeit in der Datenübertragung sind heute jederzeit und gleichzeitig und immer und überall viele Ereignisse präsent. D. h., die technische Beschleunigung ermöglicht in der Postmoderne die „maximalisierte“ Gleichzeitigkeit von Ereignissen im Alltag und führt uns Menschen in Versuchung, die „maximalisiert“ gleichzeitig dargebotenen Ereignisse mittels mobilen Internets „maximalisiert“ gleichzeitig wahrzunehmen bzw. maximalisiert gleichzeitig darauf zu antworten. Während die „maximalisierte“ Gleichzeitigkeit bei schizophrenen PatientInnen die Folge intrapsychischer Wahrnehmungsprozesse mit dem Ziel der Ambivalenzfreiheit ist, wird im postmodernen Zeitalter die maximalisierte Gleichzeitigkeit mittels der neuen Kommunikationsmedien hergestellt, um Zeitkonflikte zu lösen und um Geschehensabläufe, die keine Zeit und keinen Raum haben, zu integrieren, zu organisieren und zu synchronisieren. Sie betrifft im ersten Schritt die Wahrnehmung der äußeren Welt, in weiterer Folge auch die intrapsychische Wahrnehmung und stellt so einen Anpassungsversuch an ein neues Zeitverständnis im Sinne von mehr desselben dar. Hier wie dort wird die minimale Zeitintervallschwelle des kritischen Zeitintervalls (T_c) unterschritten. Hier wie dort wird der hocheffiziente Ordnungsrahmen, über den unser Bewusstsein verfügt, um Informationen sinnvoll zu ordnen und Wissen zu schaffen, über den wir unsere Umwelt bewusst wahrnehmen können, das sog. „Drei-Sekunden-Bewusstseinsfenster“ gestört bzw. missachtet. (Davon zu unterscheiden ist das parallele Arbeiten und Wahrnehmen, d. h. das Hin- und Her-

wechseln zwischen ein oder mehreren Bereichen unter Einhaltung sowohl der kritischen Wahrnehmungsschwelle T_c als auch der oberen Wahrnehmungsschwelle. Eine andere Form ist meiner Meinung nach ein ebenso nicht erfolgreicher Anpassungsversuch an die neuen Zeiten, nämlich das schnelle Hin- und Herwechseln zwischen zwei oder mehr Bereichen unter Einhaltung der kritischen Wahrnehmungsschwelle T_c aber unter Missachtung der oberen Wahrnehmungsschwelle. Ich vermute, dass diese Zeitorganisation zu der in den Sozialwissenschaften beschriebenen Fragmentierung des Selbst (Rosa, 2005) führt.

Viele von uns und unseren KlientInnen kennen nur zu gut die Situationen, in denen wir versuchen, zwei Rollen gleichzeitig zu leben (z. B. als Studentin in der Vorlesung zu sitzen und als Freundin mit der Freundin via Facebook zu kommunizieren) oder zwei Dinge gleichzei-

DIË TECHNISCHE BESCHLEUNIGUNG ERMÖGLICHT IN DER POSTMODERNE DIE „MAXIMALISIERTE“ GLEICHZEITIGKEIT VON EREIGNISSEN IM ALLTAG UND FÜHRT UNS MENSCHEN IN VERSUCHUNG, DIE „MAXIMALISIERT“ GLEICHZEITIG DARGEBOTENEN EREIGNISSE MITTELS MOBILEN INTERNETS „MAXIMALISIERT“ GLEICHZEITIG WAHRZUNEHMEN BZW. MAXIMALISIERT GLEICHZEITIG DARAUF ZU ANTWORTEN.

tig zu tun (z. B. mit der Frau telefonieren und gleichzeitig – wir sitzen ja fast ständig davor und sind immer online – dem Kollegen eine Email zu schreiben). Das Spannende für mich ist, dass wir aufgrund der technischen Möglichkeit der Gleichzeitigkeit davon ausgehen, dass das auch für unsere Wahrnehmung bzw. unser Verhalten gilt. Dass uns bezüglich Gleichzeitigkeit von unserer hirnpfysiologischen Ausstattung her ganz eindeutige Grenzen gesetzt sind, ist nichts, was wir bewusst wahrnehmen. Meist merken wir das erst, wenn wir beim Ver-

such der maximalisierten Gleichzeitigkeit im besten Fall (wenn diese Versuche nicht allzu häufig vorkommen) eine gewisse Unzufriedenheit bzw. Anspannung, in der jeweiligen Situation Stress, Überlastung, Rollenkonfusion usw. empfinden bzw. Fehler machen. Für die soziale Umwelt ist im besten Fall eine gewisse bzw. teilweise Abwesenheit des/der Kommunikationspartners/in wahrnehmbar. Wird die maximalisierte Gleichzeitigkeit aber zur dominanten Zeitorganisation, weil die betreffende Person kaum oder gar keine von außen vorgegebenen (zeitlichen) Strukturen hat (z. B. Studierende) und fast alle Ereignisse zeit- und raumlos sind, so können meiner Beobachtung nach die Symptome Ausmaße von klinischer Relevanz annehmen.

Büro, das sie immer bei sich hat) schildert, dass sie glaube, dass sie ein Burnout habe. Letzten Montag seien so viele berufliche Aufgaben auf sie zugekommen und gleichzeitig hätte sie einen Termin in der Kinderwunschklinik ausmachen sollen, sie habe nicht mehr gekonnt und sei unfähig gewesen, die Situation zu bewältigen, sie wollte nur noch schlafen.

Meiner Einschätzung nach waren die geschilderten Situationen in beiden Fällen Versuche der maximalisierten Gleichzeitigkeit. In beiden Fällen waren in relativ unspektakulären Situationen die Wahrnehmungs- und Handlungsfähigkeit des/r Klienten/in deutlich bzw. total eingeschränkt, obwohl beide normalerweise sehr kompe-

	Maximalisierte Gleichzeitigkeit bei schizophrenem Verhalten	Maximalisierte Gleichzeitigkeit im Alltag postmoderner Menschen
Was?	<ul style="list-style-type: none"> ■ Unterschreitung der kritischen Wahrnehmungsschwelle T_c 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Unterschreitung der kritischen Wahrnehmungsschwelle T_c
Wo?	<ul style="list-style-type: none"> ■ innen – intrapsychische Wahrnehmung (erzähltes Leben) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ außen und innen – äußere Wahrnehmung (erlebtes Leben), innere Wahrnehmung und Handlungen (erzähltes Leben)
Absicht?	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ambivalenzfreiheit 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Reaktion auf Vergleichzeitigung; Integration, Synchronisation und Organisation der zeit- und raumlosen Ereignisse; Lösung von Zeitkonflikten
Wirkung - innen	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ambivalenzfreiheit 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Erhöhung der Ambivalenz, Stress, Überlastung, Druck, Denkstörungen, Handlungsunfähigkeit, Rollenkonfusion, Unzufriedenheit, Überforderung usw.
Wirkung - außen	<ul style="list-style-type: none"> ■ Schizophrene Symptome 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Fehler, Abwesenheit, schizophrene Symptome, depressive Symptome, Burnout usw.

Vergleich maximalisierte Gleichzeitigkeit bei schizophrenem Verhalten vs. maximalisierte Gleichzeitigkeit im Alltag

Ein Klient (Student in der Abschlussphase und selbständiger Kleinunternehmer in der Gründungsphase, also von außen her quasi keine [zeitliche] Struktur) beschreibt das Erleben der maximalisierten Gleichzeitigkeit folgendermaßen: „Wenn da verschiedene Ereignisse auftauchen, spüre ich so eine Zerrissenheit, dann wird die innere Anspannung so groß, bis die Sicherungen durchbrennen.“ Da sei er dann völlig handlungsunfähig, wie erstarrt. Eine andere Klientin (ebenfalls Studentin in der Abschlussphase und seit kurzem angestellte Außen dienstmitarbeiterin, ausgestattet mit einem mobilen

tent sind und über viele Ressourcen verfügen. Bei beiden Klienten waren die unten geschilderten Interventionen zurzeit hochwirksam.

7. WIE KÖNNTE EINE ERFOLGREICHE ANPASSUNG AN DIE NEUEN ZEITEN IM SINNE EINER AKKOMMODATION AUSSEHEN? - THERAPEUTISCHE IMPLIKATIONEN

Wenn man die Erkenntnisse der Sozialwissenschaften und der experimentellen Wahrnehmungspsychologie ernst nimmt und miteinander in Beziehung setzt, dann

wird klar, dass eine Anpassung an die postmoderne Zeit nur dann erfolgreich sein kann, wenn wir unsere hirn-physiologischen Grenzen akzeptieren, das heißt, wenn wir unsere postmoderne (zeit- und raumlose) Umwelt zeitlich so organisieren und strukturieren, dass sie für uns wahrnehmbar wird. Wie schnell die Welt sich auch immer drehen mag, wir können sie nur im Rahmen ganz klar definierter Zeitintervalle (innerhalb des sogenannten „Drei-Sekunden-Bewusstseinsfensters“) wahrnehmen, und innerhalb dieser Zeitintervalle kann es immer nur einen Bewusstseinsinhalt geben. Das heißt, die Gleichzeitigkeit ist eine Organisationsform, zu der wir uns mittels technischer Hilfsmittel immer wieder verleiten lassen, die aber uns Menschen nicht möglich ist. Im Übrigen können nicht einmal Computer mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen. Laut Wikipedia bedeutet Multitasking bzw. Mehrprozessbetrieb eines Betriebssystems, dass verschiedene Prozesse in so kurzen Abständen immer abwechselnd aktiviert werden, dass der Eindruck der Gleichzeitigkeit entsteht. Würde ein Computer mehrere CPU-Kerne besitzen, dann wäre eine echte Gleichzeitigkeit möglich.

Zeit ist nichts, das es gibt, sondern etwas, das wir tun bzw. tun müssen (nämlich unsere Umwelt zeitlich ordnen) weil wir Zeit eben zur Wahrnehmung brauchen. Im Hinblick darauf gibt es meiner Ansicht nach einige hilfreiche Interventionen, wenn Menschen zur maximalisierten Gleichzeitigkeit im Alltag tendieren bzw. an den neuen Zeiten leiden:

- 1) **Normalisierung:** „Das, was sie in solchen Momenten bzw. beim Versuch der maximalisierten Gleichzeitigkeit erleben (Stress, Wahrnehmungs- und Handlungsunfähigkeit etc.), ist normal. *Wir Menschen brauchen Zeit, und Gleichzeitigkeit ist eine Wahrnehmungsform, die uns Menschen nicht möglich ist.*“
Die Vermittlung dieser Erkenntnis ist meiner Erfahrung nach immer eine sehr entlastende Unterschiedsbildung i. S. v. „Ich hab schon gedacht, ich bin nicht leistungsfähig genug!“
- 2) **Wiedereinführung der Zeit:** Im zweiten Schritt geht es meiner Meinung nach darum, den **zeitlosen Ereignissen wieder Zeit zuzuordnen**, damit sie von

uns postmodernen Menschen wieder in ihrer vollen Pracht wahrgenommen werden können.

Hier geht es darum, sowohl den ganz banalen und zeitlosen Alltagsdingen (z. B. Wann esse ich etwas? Wann kaufe ich ein?, Wann erledige ich die Überweisungen? Wann treffe ich meine Freundin? Wann mache ich den Termin in der Kinderwunsch-klinik? etc.) als auch den langfristigen und ebenso zeitlosen Identitätsprojekten (Wann möchte ich ein Kind? Wann gehe ich ins Ausland? etc.) ihren Platz zu geben. Das, was früher staatliche Institutionen usw. (z. B. Ladenöffnungszeiten) bzw. gesellschaftliche Übereinkünfte („richtige“ Zeit zum Heiraten, „richtige“ Zeit zum Kinderkriegen usw.) leisteten, nämlich klare zeitliche Strukturen, müssen wir Menschen heute **aktiv und selbstverantwortlich** tun.

Ich glaube, dass Zeitmanagement heute wichtiger ist denn je, aber nicht, damit wir noch effizienter werden und noch mehr in kürzerer Zeit schaffen, sondern um uns vor der Zeitlosigkeit bzw. Gleichzeitigkeit zu bewahren und ein Nacheinander der Ereignisse zu ermöglichen. Dadurch kann ich wieder Ordnung im Bewusstsein schaffen. Andererseits geht es dabei auch darum, die Geschehensabläufe sozial zu synchronisieren und unter Berücksichtigung der inneren wie äußeren Natur zu organisieren. Bei dieser Aufgabe sind unseren therapeutischen Einfällen keine Grenzen gesetzt.

Weitere hilfreiche Interventionen sind meiner Erfahrung nach folgende:

- 3) **Wiedereinführung des Raumes**, das heißt, dass ich Ereignisse wieder an bestimmte Orte kopple. Die Wiedereinführung des Raumes erleichtert meiner Ansicht nach die Fokussierung der Aufmerksamkeit auf das Ereignis, das **jetzt** dran ist, sie schafft Ordnung und Klarheit im Bewusstsein und erleichtert die Abgrenzung von Ablenkungen. Die Wiedereinführung des Raumes schützt uns vor der Versuchung der Gleichzeitigkeit (z. B. mobiles Büro nur in bestimmtem Raum zuhause).

- 4) **Ritualisierungen und Institutionalisation** von immer wiederkehrenden Ereignissen und Aufgaben bzw. von Ereignissen, die immer wiederkehren sollten, es aber nicht tun.
So kann eine zeitliche Struktur zur Verfügung gestellt und der permanente Abstimmungsbedarf verringert werden (z. B. Stammtisch).

Alle Interventionen, die unseren KlientInnen helfen, den Ereignissen wieder Zeit zuzuordnen und diese im Nacheinander zu erleben, sind hilfreich und nützlich. Ein Selbstversuch lohnt sich!

MAG.^A MARGIT STEINER,

ist Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin (SF); Mitarbeiterin der Psychologischen Beratungsstelle für Studierende in Linz und in freier Praxis.

LITERATUR:

- Augustinus, A. (1950). Bekenntnisse. Zürich: Artemis
Elias, N. (1988). Über die Zeit. Suhrkamp
Ciompi, L. (2012). Zehn Thesen zum Thema „Zeit in der Psychiatrie“. In: Borst u. & Hildenbrand B. Zeit essen Seele auf. Der Faktor Zeit in Therapie und Beratung. Carl-Auer.
Pöppel, E. (2000). Grenzen des Bewusstseins. Wie kommen wir zur Zeit, und wie entsteht Wirklichkeit? Insel.
Retzer, A. (2004). Systemische Familientherapie der Psychosen. Hogrefe.
Rosa, H. (2005). Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne. Suhrkamp.
Wittmann, M. (2012). Gefühlte Zeit. Kleine Psychologie des Zeitempfindens. C.H. Beck.



Institut für systemische Therapie, Supervision,
Ausbildung und Forschung

VERANSTALTUNGEN 2013

20. April 2013 in Wien Supervision
„EMDR Supervisionsgruppe“ 9.30 - 13.00 Uhr (4 AE)
Dr. Brigitta Beghella, Salzburg-Wien
Teilnahmegebühr: € 100,-
(begrenzte TeilnehmerInnenzahl)
Anmeldeschluss: 20. März 2013

17. Mai 2013 in Wien Supervision
„EMDR Supervisionsgruppe“ 14.30 - 18.00 Uhr (4 AE)
Dr. Brigitta Beghella, Salzburg-Wien
Teilnahmegebühr: € 100,-
(begrenzte TeilnehmerInnenzahl)
Anmeldeschluss: 17. April 2013

6.-7. September 2013 in Salzburg Seminar
„EMDR Toolbox bei komplexer PTBS“
Jim KNIPE Ph.D. (Colorado USA)
Teilnahmegebühr: € 380,-
bei Einzahlung bis zum 6. Juni 2013 € 320,-
Anmeldeschluss: 6. August 2013

4. Oktober 2013 in Salzburg Seminar
„Rahmen-Ressourcen-Kündigung“
Dipl.psych. Jürgen Hargens (Meyn)
Teilnahmegebühr: € 160,-
bei Einzahlung bis zum 4. August 2013 € 120,-
Anmeldeschluss: 4. September 2013

**Institut für systemische Therapie, Supervision, Ausbildung
und Forschung**
Girlingstr. 47, 5020 Salzburg

Nähere Informationen unter www.staf.or.at
Anmeldung bei office@staf.or.at

Anzeige