Reinhold Esterbauer /
Andrea Paletta / Philipp Schmidt /
David Duncan (Hg.)

Bodytime

Leib und Zeit bei Burnout und in anderen Grenzerfahrungen

VERLAG KARL ALBER

Reinhold Esterbauer / Andrea Paletta /
Philipp Schmidt / David Duncan (Hg.)

Bodytime

VERLAG KARL ALBER

Der Band enthält Beiträge, die sich mit theoretischen und praktischen Zugängen sowohl zu leiblich konstituierter Zeit als auch zu Leiblichkeit in ihrer zeitlichen Dimension beschäftigen. Es werden Überlegungen und Ansätze aus verschiedenen Disziplinen wie Philosophie, Sportwissenschaft, Tanztherapie und Soziologie vorgestellt und interdisziplinär miteinander ins Gespräch gebracht. Grenzerfahrungen wie Burnout oder Erschöpfung und dem Altern gilt dabei besonderes Interesse. Temporale Aspekte menschlicher Leiblichkeit sind einerseits für die Theoriebildung in der Phänomenologie richtungsweisend, da sie bislang von Raum-Perspektiven weitgehend verdrängt wurden. Andererseits helfen sie, grundlegende Prozesse des Burnout-Syndroms besser zu verstehen.

Der interdisziplinär angelegte Band bietet Einsichten, die für die Theorie, Therapie und Prophylaxe von Burnout und anderen psychischen Störungen bedeutend sind. Neben leibphänomenologischen werden auch bewegungsanalytische und zeitdidaktische Erkenntnisse vorgestellt.

Die Herausgeber:

Reinhold Esterbauer, Andrea Paletta, Philipp Schmidt und David Duncan arbeiten am Forschungsprojekt »Bodytime« an der Universität Graz. Im Mittelpunkt der Kooperation von Philosophie und Sportpädagogik stehen Fragen des Verhältnisses von Leib und Zeit.

Reinhold Esterbauer
Andrea Paletta
Philipp Schmidt
David Duncan (Hg.)

Bodytime

Leib und Zeit bei Burnout und in anderen Grenzerfahrungen

Verlag Karl Alber Freiburg / München

Gedruckt mit Unterstützung
des Landes Steiermark – Abteilung Wissenschaft und Forschung,
des Fonds zur Förderung der Wissenschaftlichen Forschung und
der Karl-Franzens-Universität Graz – Vizerektorat für Forschung und
Nachwuchsförderung.

Originalausgabe

© VERLAG KARL ALBER
in der Verlag Herder GmbH, Freiburg / München 2016
Alle Rechte vorbehalten
www.verlag-alber.de

Umschlagmotiv: © Helma Denninghaus-Scheffler
Satz und PDF-E-Book: SatzWeise GmbH, Trier

ISBN (Buch) 978-3-495-48811-9
ISBN (PDF-E-Book) 978-3-495-81811-4

Inhalt

Vorwort 7

Einleitung 9

1. Leibliche Konstitution von Zeit

Günther Pöltner: Die zeitliche Struktur der Leiblichkeit 17

Philipp Schmidt: Embodiment und Idealismus. *Leibzeit* als Herausforderung der Transzendentalphänomenologie 34

Luisa Paz Rodríguez Suárez: Leibliche Erfahrung und Räumlichkeit des Daseins in Heideggers Leibphänomenologie 68

Reinhold Esterbauer: Der Leib und seine Zeit. Anleihen bei Schopenhauer und Levinas 90

2. Zeitliche Dimensionen von Leiblichkeit

Michael Klein: Zeit – Beschleunigung – Alter. Einige soziologische Aspekte 109

Patricia Rehm-Grätzel: Alter und Altern als philosophisches Problem 132

Stephan Grätzel: Ergänzende Bemerkungen zu einer *Philosophie der Lebensalter* 143

Regina Mikula / Reinhard Lechner: *Zeitlebens* – von naturalistischen Verständnissen zu kulturellen und pädagogisch-biografischen Antworten des Menschen gegenüber Zeitlichkeit . 147

Anke Abraham: Biographische Rekonstruktion und leibliche Erfahrung. Ansatzpunkte zum Verstehen und zur Bearbeitung von Erschöpfung 176

Maria Traunmüller: Zwischen den Zeiten. Müdigkeit als Selbst- und Zeitentzug 197

3. Gestörte Zeitdynamik und Burnout

Andrea Paletta: »Spare an der Zeit, so hast du sicher Not.« Einführung in Entgleisungen der Zeiterfahrung im Burnout . . . 213

David Duncan: Zeiterfahrung bei Burnout-PatientInnen. Eine qualitative Erhebung zum subjektiven Zeiterleben 239

Manuela Pfeffer: Zeitdynamik und Bewegungsausdruck. Die Bewegungsanalyse als diagnostisches Instrumentarium bei Burnout-Patientinnen und -Patienten 259

Bettina Kokail: »In rasender Geschwindigkeit auf die Couch« Zeitthemen im Rahmen tanztherapeutischer Behandlung von Burnout. Ein klinischer Erfahrungsbericht 286

Michela Summa: Gefühl, Emotion und Erinnerung beim traumatisierten Selbst. Eine Frage der Kohärenz? 307

Kori Novak: Wenn dir nichts bleibt als Zeit: wie Häftlinge Zeit erfahren 330

Register 347

Vorwort

Störungen des Verhältnisses von Leiblichkeit und Zeitlichkeit im Menschen sind mittlerweile alltäglich geworden. Die Zahl der Betroffenen steigt ständig. Besonders das Burnout-Syndrom steht für diese Entwicklung, weil es zu einem bedeutenden gesellschaftlichen Problem geworden ist. Es ist unterdessen allgemein akzeptiert, dass Burnout und andere ähnliche Störungen vielschichtige Phänomene darstellen. Will man wissenschaftlich analysieren, worum es sich dabei handelt, kann man nicht umhin, der Komplexität solcher Störungen durch unterschiedliche Zugänge gerecht zu werden. Ein solcher Versuch wird mit dem vorliegenden Sammelband unternommen, der inter- und transdisziplinäre Zugänge zum Verhältnis von Leiblichkeit und Zeitlichkeit vorstellt und zugänglich macht.

Der gewählte Ansatz eröffnet nicht nur unterschiedliche Perspektiven auf ein komplexes Phänomen, das pathologische Züge annehmen kann, sondern führt auch zu neuen Erkenntnissen im mitunter nur schwer zugänglichen Geflecht von leiblichen und zeitlichen Dimensionen des Menschen. Besonders die Frage, inwieweit von einer genuinen Leibzeit gesprochen werden kann, bildet den gemeinsamen Hintergrund der vielfältigen Überlegungen dieses Bandes.

In ihm sind Beiträge zusammengeführt, die innerhalb des Projektes »Bodytime – An interdisciplinary inquiry on regular body rhythm and its dysfunctions« (P 26110-G15) entstanden sind, das der »Fonds zur Förderung der wissenschaftlichen Forschung« (FWF) finanziert. Dazu kommen Aufsätze, die weitere Fachdisziplinen einbeziehen. Möglich gemacht haben diese Publikation neben dem FWF das Amt der Steirischen Landesregierung und die Universität Graz. Ihnen sei herzlich gedankt!

Für ihre große Hilfe bei der Herstellung des druckreifen Textes

und bei der Erstellung der Register gebührt Renate Zmuck, Mag. Julia Garstenauer und Anna Maria König großer Dank.

Reinhold Esterbauer, Andrea Paletta, Philipp Schmidt und
David Duncan

Einleitung

In Debatten über gegenwärtige gesellschaftliche Probleme begegnet einem immer wieder die Frage nach dem Zusammenspiel von Leiblichkeit und Zeitlichkeit. Die Beschleunigung der Arbeits- und Freizeitabläufe, die Frage nach der Ersetzbarkeit von Teilen des menschlichen Leibes durch Apparate, medizinische Fragen nach der Lebensdauer verpflanzter oder künstlicher Organe oder Versuche, den Menschen durch *Enhancement* zu optimieren, haben nicht nur der Frage nach dem Menschen im Allgemeinen, sondern auch derjenigen nach seiner Zeitlichkeit und nach seiner Leiblichkeit im Besonderen zu neuer Aktualität verholfen.

Solche Problemstellungen fordern auch die Philosophie heraus, anthropologische Fragen unter veränderten Gesichtspunkten neu aufzuwerfen und interdisziplinär zu bearbeiten. Unter der Voraussetzung, dass der Mensch als verleiblichtes Ich in den Blick genommen wird, können neue Aspekte des menschlichen Körpers aufgedeckt werden, die von den naturwissenschaftlich orientierten Lebenswissenschaften nicht gesehen werden. Vor allem der Wechsel von der vorherrschenden Sicht des Leibes vor dem Hintergrund des *Raumes* zur weniger üblichen Sicht des Leibes vor dem Hintergrund der *Zeit* macht Phänomene sichtbar, die bislang nicht näher erforscht wurden. Den Körper im Modus seines Gegebenseins als Leib, als inkarniertes Ich und als Eigenleib zu untersuchen macht es nämlich möglich, zeitliche Phänomene zu erkennen, die für den Menschen im Unterschied zu anderen Lebewesen spezifisch sind.

Der philosophisch-phänomenologische Versuch, zeitliche Aspekte des Leibes zu erforschen, ist darauf angewiesen, trans- und interdisziplinär mit anderen Disziplinen wie mit Sportwissenschaften oder phänomenologisch orientierter Psychotherapie, Pädagogik und Soziologie zusammenzuarbeiten. Von dieser Seite gemachte Anstrengungen, neue Therapien in Bezug auf Burnout zu entwickeln, beziehen immer öfter Leibzeit und ihre Störungen als einen wichtigen

Schlüssel ein, um die Situation von Menschen mit diesem Syndrom zu verbessern. Deshalb sind umgekehrt auch diese Wissenschaften daran interessiert, mit phänomenologisch orientierter Philosophie interdisziplinär zu kooperieren. Solche Zusammenarbeit bringt weitere Einsichten in das philosophische Problem der Zeit des Eigenleibes und hilft, gemeinsam Konzepte der Burnout-Prävention zu entwickeln. Die Methoden, Körperbewegungen zu analysieren – besonders gemäß der Bewegungsanalyse im Gefolge von Laban –, Leitfadeninterviews zum eigenen Zeiterleben zu führen und Zeit-Konzeptionen phänomenologisch zu erforschen, ermöglichen den Zugang zu den temporalen Bedingungen individueller und personaler Leiblichkeit – auch in pathologischen Zusammenhängen.

Wichtige Ergebnisse, die solche interdisziplinäre Forschungsarbeit hervorbringt, bestehen darin, dass man mehr Wissen über die Relation von bewusster und vorbewusster personaler Zeit erlangt und neue temporale Aspekte menschlicher Leiblichkeit findet. Diesbezügliche Erkenntnisse sind wichtig für die weitere Theoriebildung in der philosophischen Phänomenologie und helfen, die grundlegenden Prozesse des Burnout-Syndroms besser zu verstehen. Auf lange Sicht können auf diese Weise gewonnene interdisziplinäre Einsichten Prophylaxe und Therapie beeinflussen, die mit Burnout und anderen psychischen Krankheiten in Zusammenhang stehen, bei denen Zeit eine entscheidende Rolle spielt. Zudem gewinnt phänomenologische Forschung neue Erkenntnisse über leibliche Selbsterfahrung, welche die Bewegungsanalyse zugänglich macht: von der Differenzierung in pathologische Zeitschemata, die im Problem der Leibzeit manifest werden, bis hin zu vorbewusster »Erinnerung«, die im Leib situiert ist.

Der vorliegende Sammelband enthält Beiträge, die sich mit theoretischen und praktischen Zugängen sowohl zu leiblich konstituierter Zeit als auch zu Leiblichkeit in ihrer zeitlichen Dimension beschäftigen. Es werden Überlegungen und Ansätze aus verschiedenen Disziplinen wie Philosophie, Sportwissenschaft, Pädagogik, Psychiatrie, Psychotherapie und Soziologie vorgestellt und interdisziplinär miteinander ins Gespräch gebracht. Pathologischen Zuständen wie Burnout und Erschöpfung gilt dabei besonderes Interesse.

Der Band dokumentiert neben weiteren Beiträgen die Ergebnisse einer internationalen Tagung, die im Rahmen des interdisziplinären Forschungsprojekts »Bodytime – An interdisciplinary inquiry on regular body rhythm and its dysfunctions« (FWF-Projekt P 26110-G15) veranstaltet und durchgeführt wurde.

Die Beiträge dieses Bandes gliedern sich in drei Bereiche. Zunächst wird die »Leibliche Konstitution von Zeit« thematisiert, dann folgen »Zeitliche Dimensionen von Leiblichkeit«, und zuletzt werden »Gestörte Zeitdynamik und Burnout« in den Blick genommen.

Die erste Gruppe von Beiträgen eröffnet Günther Pöltner mit einer phänomenologischen Analyse, die »Die zeitliche Struktur der Leiblichkeit« beleuchtet und grundsätzliche Überlegungen zum Verhältnis von Leib und Zeit aus phänomenologischer Perspektive anstellt. Philipp Schmidt geht in seinem Aufsatz mit dem Titel »Embodiment und Idealismus. *Leibzeit* als Herausforderung der Transzendentalphänomenologie« der Frage nach, ob das Konzept der Leibzeit innerhalb der Transzendentalphänomenologie Husserls überhaupt gedacht werden kann, da dafür Zeit jenseits der Zeit des Bewusstseins angesetzt werden muss, was in der Sicht Husserls nur schwer möglich ist. Schmidt findet aber auch einige Hinweise dafür, dass bei Husserl Zeit jenseits des wachen Bewusstseins – wenn auch nur eingeschränkt – denkmöglich ist. Heideggers Ansatz von Leib, Raum und Zeit, den dieser neben »Sein und Zeit« zusammen mit Medard Boss vor allem in den »Zollikoner Seminaren« ausgearbeitet hat, geht Luisa Paz Rodríguez Suárez in ihrem Beitrag »Leibliche Erfahrung und Räumlichkeit des Daseins in Heideggers Leibphänomenologie« nach. Sie zeigt, dass unter den Voraussetzungen der Daseinsanalytik der Leib nicht als einfacher Gegenstand im Raum gedacht werden kann, sondern vom In-der-Welt-Sein her verstanden werden muss. Zuletzt versucht Reinhold Esterbauer in seinem Beitrag »Der Leib und seine Zeit. Anleihen bei Schopenhauer und Levinas«, Leibzeit vor dem Hintergrund praktischer Philosophie zu bestimmen, und greift dabei auf die Willensphilosophie Schopenhauers zurück, die er zum Ansatz von Emmanuel Levinas in Kontrast setzt.

Nachdem in den ersten Aufsätzen grundsätzliche philosophische Fragen zum Verhältnis von Leib und Zeit gestellt und aus phänomenologischer Perspektive erörtert wurden, folgen in der zweiten Gruppe Beiträge, die Problemstellungen aus Blickwinkeln unterschiedlicher Disziplinen beibringen. Michael Klein analysiert vor dem Hintergrund soziologischer Einsichten und literarischer Beispiele den gesellschaftlichen Zusammenhang von zunehmender Beschleunigung und Alter. Sein Beitrag mit dem Titel »Zeit – Beschleunigung – Alter. Einige soziologische Aspekte« zeichnet sich durch genaue Beobachtung oft nicht beachteter gesellschaftlicher Entwick-

lungen aus. Patricia Rehm-Grätzel setzt bei Herder und Guardini und deren Ausarbeitung der Charakteristika von Lebensaltern und Lebensphasen an und zeigt auf, dass Zeiterfahrung nicht losgelöst von der Geschichte einer Biographie bedacht werden kann. Altern ist selbst ein leib-zeitliches Phänomen, das für die Frage des Zusammenhangs von Leib und Zeit nicht außer Acht gelassen werden kann. Ihr Beitrag mit dem Titel »Alter und Altern als philosophisches Problem« wird erweitert durch »Ergänzende Bemerkungen zu einer *Philosophie der Lebensalter*«, mit denen Stephan Grätzel unter Rückgriff u.a. auf Viktor von Weizsäcker gegen einen Biologismus in der Frage nach den Phasen menschlichen Lebens und deren Bedeutung Stellung bezieht. Gegen einen Naturalismus mit Bezug auf Leibzeit wenden sich – nun in pädagogischer Perspektive – auch Regina Mikula und Reinhard Lechner in ihrem Beitrag »*Zeitlebens* – von naturalistischen Verständnissen zu kulturellen und pädagogisch-biografischen Antworten des Menschen gegenüber Zeitlichkeit«. Sie betonen, dass über biologische Bestimmungen hinaus auch gesellschaftliche, pädagogische und biographische Strukturkategorien von Zeit von großer Bedeutung sind. Ihr besonderes Augenmerk legen sie auf Zeiterfahrungen als Lernkonfigurationen und machen deutlich, wie Zeit Lebenswelt in Bildungsprozessen strukturiert. Anke Abraham zeigt auf, wie man gegen die gesellschaftliche Entfremdung des Menschen durch Beschleunigung und durch Störung individueller Zeitrhythmen mit der Rückbesinnung auf konkrete Biographien Widerstand aufbauen kann. Es geht ihr in ihrem Beitrag »Biographische Rekonstruktion und leibliche Erfahrung« darum, »Ansatzpunkte zum Verstehen und zur Bearbeitung von Erschöpfung« aufzuspüren und zu formulieren. Das wichtige Phänomen der Müdigkeit macht Maria Traunmüller in ihrem Aufsatz »Zwischen den Zeiten. Müdigkeit als Selbst- und Zeitentzug« zum Thema. Sie fragt nach dem Zusammenhang von biologischen, psychischen und phänomenologisch ausweisbaren Perspektiven des Übergangs von Wachen zu Schlafen.

Die dritte Gruppe der Beiträge behandelt Dysfunktionen von Leibzeit vor allem im Burnout, aber auch mit Bezug auf traumatisierte Menschen im Allgemeinen und in der Ausnahmesituation im Gefängnis im Besonderen. Im ersten Beitrag mit dem Titel »›Spare an der Zeit, so hast du sicher Not.‹ Einführung in Entgleisungen der Zeiterfahrung im Burnout« stellt Andrea Paletta Grundlagen der Zeiterfahrung bei Burnout-Betroffenen vor und zeigt deren aktuellen Stand auf. Sie macht anhand konkreter Beispiele deutlich, dass die

Divergenz von subjektiv erlebter Zeit und objektiv messbarer Zeit für Betroffene weitreichende Folgen nach sich zieht und unterschiedliche Komponenten menschlichen Verhaltens – z. B. den Antrieb – wesentlich beeinflusst. David Duncan führt diese Gedanken fort und stellt unter dem Titel »Zeiterfahrung bei Burnout-PatientInnen. Eine qualitative Erhebung zum subjektiven Zeiterleben« eine Studie vor, die er mit Betroffenen durchgeführt hat. Mit der Hilfe von Leitfadeninterviews hat er Charakteristika im eigenen Zeiterleben von Menschen erhoben, die an Burnout erkrankt sind, und kann dafür typische Muster aufweisen. Manuela Pfeffer präsentiert ihrerseits einen anderen Zugang zu Burnout-Patientinnen und -Patienten. Sie zeigt, wie nicht durch Befragung, sondern – gestützt auf Rudolf von Labans Erkenntnisse – durch das diagnostische Instrumentarium der Bewegungsanalyse ein Zusammenhang zwischen »Zeitdynamik und Bewegungsausdruck« hergestellt werden kann. In ihrem Beitrag »›In rasender Geschwindigkeit auf die Couch […]‹« geht Bettina Kokail »Zeitthemen im Rahmen tanztherapeutischer Behandlung von Burnout« nach und gibt mit der Hilfe eines klinischen Erfahrungsberichts Hinweise, welche therapeutischen Wirkungen durch gezielte Interventionen im Kontext von Zeit und Bewegung erreicht werden können. Michela Summa untersucht in ihrem Aufsatz »Gefühl, Emotion und Erinnerung beim traumatisierten Selbst. Eine Frage der Kohärenz?« zwei unterschiedliche Ansätze zu Selbstkohärenz im Zusammenhang von Traumatisierungen: zum einen die Theorie des »Self-Memory-System« und zum anderen eine responsiv ansetzende phänomenologische Theorie von Narrativität und Vulnerabilität. Sie kommt zu dem Schluss, dass Selbstkohärenz eine dynamische Aufgabe ist, die dem alltäglichen Selbst nicht einfach zugrunde liegt. Abschließend befasst sich Kori Novak unter dem Titel »Wenn dir nichts bleibt als Zeit« mit der »Erfahrung der Zeit von Häftlingen« und analysiert deren Grenzsituation sowie den Zusammenhang zwischen Zeiterleben und Freiheitsentzug.

Der Leitfaden, an dem die Artikel dieses Bandes angeordnet sind, ermöglicht die Sicht auf Korrelationen zwischen Leiblichkeit und Zeitlichkeit in unterschiedlichen Dimensionen und aus unterschiedlichen wissenschaftlichen Blickwinkeln. Die Erkenntnisse, die aus deren Zusammenschau gewonnen werden, erlauben nicht nur das bessere Verstehen des gegenwärtigen gesellschaftlichen Umgangs mit dem menschlichen Leib, sondern können mittelfristig auch in der Burnout-Prophylaxe oder -Behandlung therapeutisch umgesetzt werden.

1. Leibliche Konstitution von Zeit

Die zeitliche Struktur der Leiblichkeit

Günther Pöltner

1. Methodische Vorbemerkung

1.1 Der Leib als ursprüngliches Körperphänomen

Im Folgenden sollen einige Überlegungen zur zeitlichen Struktur der Leiblichkeit angestellt werden. Das Wort *Leiblichkeit* ist ein von dem Eigenschaftswort *leiblich* abgeleitetes Abstraktum und bezeichnet dasjenige, was uns Menschen als leiblichen Wesen gemeinsam ist. Das deutsche Wort *Leib* sowie die damit mögliche Unterscheidung von *Leib* und *Körper* gibt es bekanntlich in anderen Sprachen nicht. Dort dient das Wort *Körper* zur Bezeichnung alles dessen, was sich im Raum so erstreckt, dass es einen Eigenraum einnimmt. Dabei bleibt die Seinsweise der verschiedenartigen Körper ungenannt. D. h. es bleibt unbestimmt, *als was* etwas ein Körperwesen ist – ob etwas *als Lebewesen* oder ob es *als Freiheitswesen (Vernunftwesen)* ein Körperwesen ist oder ob etwas *als ein bloßes Körperding* etwas Körperliches ist. Mit dem deutschen Wort *Leib* verhält es sich anders, weil *Leib* die Seinsweise dessen mit benennt, von dem es ausgesagt werden kann. Wer vom *Leib* spricht, spricht nicht von einem besonders ausgestatteten Körperding, sondern vom *Menschen*. Der Mensch ist nicht ein Körperwesen, das im Unterschied zu anderen Körpern mit besonderen Eigenschaften ausgestattet ist, sondern er ist *als Freiheitswesen (Vernunftwesen)* ein Körperwesen. Deshalb ist er ein *leibliches* Wesen. Mit *Leib* wird nicht eine Unterart der Gattung *Körper,* nicht ein Körperding mit einer besonderen Ausstattung oder ein Organismus von besonders komplexer Funktionsweise, sondern *das ursprüngliche Phänomen von Körper* bezeichnet. Vom menschlichen Leib her nämlich lassen sich die übrigen Körperdinge begreiflich machen, nicht aber lässt sich umgekehrt im Ausgang von bloßen Körperdingen ein Leibverständnis gewinnen.

Wir sind ja nicht umsonst genötigt, von *bloßen* Körperdingen zu

reden, wo es sich weder um Menschen noch um nicht-menschliche Lebewesen handelt. *Bloße* Körperdinge sind es, weil sie von Seinsweisen *entblößt* sind. Dass sich der Leib nicht als eine Unterart von Körpern bestimmen lässt, ist daran ersichtlich, dass man den Gattungsbegriff *Körper* nur dadurch bilden kann, dass man von der jeweiligen Seinsweise der verschiedenen Körper abstrahiert. Man muss genau diejenigen Merkmale weglassen, die den Begriff des Leibes ausmachen, um einen Gattungsbegriff *Körper* bilden zu können, der dann (aufgrund seiner Abstraktheit) von allem Räumlichen einsinnig (= univok) ausgesagt werden kann. Solch univoke Aussagen leben vom Nicht-Stellen der entscheidenden Frage, *was es* nämlich für das Subjekt der Aussage[1] *heißt zu sein*. Im logischen Subsumptionsschema von Gattung und Arten kommt der Leib bezeichnenderweise nicht vor. Dort taucht er bloß als *menschlicher* Körper auf – was die haltlose Meinung aufkommen lässt, der Leib sei ein Körperding mit besonderen Eigenschaften bzw. Mensch zu sein sei die Eigenschaft eines in der Welt existierenden Gegenstandes.

Wer wissen will, was es mit unserem Leib und seiner zeitlichen Struktur auf sich hat, der darf nicht bei irgendwelchen Körperdingen (seien es Naturkörper oder vom Menschen hergestellte Gebrauchsdinge) oder bei nicht-menschlichen Organismen anfangen und sich von dort her dem menschlichen Leib in der irrigen Annahme nähern, die anderen Körperdinge seien das uns Bekanntere und unser Leib das weniger Bekannte, sondern der muss beim *eigenen Leib* anfangen.

1.2 Die personale Einstellung als Zugang zum Leib als Leib

1.2.1 Die Methode als primäre sacherschließende Zugangsart

Wenn es um die zeitliche Struktur der Leiblichkeit geht, muss der Leib *als Leib* in den Blick genommen werden. Das Wörtchen *als* drückt eine Hinsicht aus, unter der etwas betrachtet oder erforscht wird. Die Wortwiederholung *Leib als Leib* ist keineswegs eine redundante Spielerei, vielmehr kündigt sich in ihr ein eminent bedeutsames *Methodenproblem*, nämlich die Frage nach der sachadäquaten Zugangsart, an.

---

[1] Subjekt ist dasjenige, wovon etwas ausgesagt wird, d. i. worauf sich der ganze Aussagesatz bezieht, was ihm zugrunde liegt (Subjekt = subiectum = das Zugrundeliegende).

»Das Leibproblem ist in erster Linie ein Problem der Methode«.[2] (GA 89, S. 122) Methode (eine Zusammensetzung aus dem Griechischen ὁδός = Weg, und μετά = hinüber, hin zu) ist der »Weg, der zu einer Sache, zu einem Sachgebiet hinführt, der Weg, auf dem wir einer Sache nachgehen« (GA 89, S. 132). Mit dieser Nominaldefinition lassen sich zwei Bedeutungen verbinden, die es auseinanderzuhalten gilt: Das Wort kann einmal (a) eine Verfahren(stechnik) bezeichnen (es ist dies die im Wissenschaftsbetrieb übliche Bedeutung) und einmal (b) die primäre Sacherschließung, die primäre Zugangsart zu einer Sache meinen. Die zweite Bedeutung des Wortes *Methode* ist die sachlich erste Bedeutung.

Wenn es heißt, das Leibproblem sei in erster Linie ein Methodenproblem, dann meint *Methode* die grundlegende Zugangsart eines Sachbereichs, denjenigen Zugang, der uns eine Sache überhaupt erst sehen lässt, sodass sie dann nach verschiedenen Richtungen hin befragt werden kann. Nicht gemeint ist Methode als ein Verfahren, als ein Ensemble von Regeln der Wissensgewinnung, der Prüfung und argumentativen Absicherung des Wissens. Damit man so verfahren kann, muss der Sachbereich, in dem sich diese Wissensgewinnung abspielt, bereits erschlossen sein. Von der Art, wie der Sachbereich erschlossen und zugänglich ist, hängt dann die Art der Gewinnung, Prüfung und argumentativen Absicherung (oder Verwerfung) des Wissens ab. Die Methode im Sinne der primären Zugangsart ermöglicht die Methode im Sinne einer Gewinnung und Prüfung von Wissen – nicht umgekehrt.

Der Hinweis, das Leibproblem sei in erster Linie ein Methodenproblem, fordert uns auf, zuallererst zu fragen, wie und wann uns der Leib *als Leib* – und *nicht als* etwas *anderes* – zugänglich ist, wie und wann wir es mit dem Leib *als Leib* – und *nicht als* etwas *anderem* – zu tun haben. Vom Leib *als Leib* zu reden ist keineswegs selbstverständlich. Mit dem Leib ist es ähnlich bestellt wie auch mit anderen Dingen: Man kann ein Gemälde unter vielerlei Hinsichten bestimmen – man kann es *als* Geldanlage oder *als* farbenbedeckte Leinwand oder eben *als Gemälde* bestimmen. Man kann eine Kirche *als* ein aus unterschiedlichen Materialien bestehendes Bauwerk oder *als* Kulturgut oder eben *als Kirche* bestimmen. Und ebenso lässt sich der Leib *als* ein

[2] Die Werke Martin Heideggers werden im Folgenden mit dem Kürzel »GA« sowie der Bandangabe direkt im Text zitiert. Die Schriften Max Schelers zitiere ich mit dem Kürzel »GW« sowie der Bandangabe ebenfalls direkt im Text.

physikalischen Gesetzen unterliegender Natur-Körper oder *als* ein artspezifisch funktionierender Organismus oder eben *als Leib* bestimmen.

Diese Beispiele scheinen Trivialitäten zu illustrieren. Allein der Anschein trügt. Wie die Beispiele zeigen, kann es nicht um die Bestreitung der Rechtmäßigkeit einer Pluralität von Hinsichten gehen. Zweifellos lässt sich ein Gemälde als farbenbedeckte Leinwand und eine Kirche als Bauwerk beschreiben. Auf diese Weise wird zweifellos etwas Richtiges gesagt. Es geht nicht um die Richtigkeit der so gewonnenen Aussagen, vielmehr lautet die Frage, in welchem *Verhältnis* diese Hinsichten zueinander stehen, und vor allem, welche von ihnen die *maßgebliche* ist. Maßgeblich heißt: die Sache in dem, was sie *in erster Linie ist*, zur Sprache bringen. Legitime Pluralität von Fragehinsichten ist nicht gleichbedeutend mit deren Gleichrangigkeit oder gleichgültiger Austauschbarkeit.

Es herrscht hier eine nicht zu beseitigende Asymmetrie – und dies deshalb, weil jede im Zeichen einer thematischen Verkürzung stehende Vergegenständlichung von Voraussetzungen lebt, die sie selbst nicht einholen kann. Anders gesagt: Unter den Fragehinsichten herrscht Asymmetrie, weil die lebenspraktische Erfahrung *unhintergehbar* ist. Den sachlichen *Vorrang* hat nicht die Vergegenständlichung, die von einer methodischen Ausklammerung von Wirklichkeitsdimensionen lebt, sondern die Zugangsart zu den thematisch unverkürzten Phänomenen, die die *uneinholbare Voraussetzung* der Vergegenständlichung bilden. Vor allem der Siegeszug der modernen Naturwissenschaft lässt nur allzu leicht vergessen, dass am Anfang der Fachwissenschaften eine gewaltige Abstraktion steht – am *Anfang* (ἀρχή, principium), d. h. das *gesamte* fachwissenschaftliche Vorgehen durchherrschend und so allererst ermöglichend, jeden einzelnen fachwissenschaftlichen Schritt bestimmend! C. F. von Weizsäcker hat das auf die einprägsame Formel gebracht, dass die »Wissenschaft ihren Erfolg unter anderem dem *Verzicht* auf das Stellen gewisser Fragen verdankt«[3] (Hervorhebung: G. P.). Angesichts einer weit verbreiteten Methodenvergessenheit muss an die schlichte Tat-

[3] »Das Verhältnis der Philosophie zur sogenannten positiven Wissenschaft läßt sich auf die Formel bringen: Philosophie stellt diejenigen Fragen, die nicht gestellt zu haben die Erfolgsbedingung des wissenschaftlichen Verfahrens war. Damit ist also behauptet, daß Wissenschaft ihren Erfolg unter anderem dem Verzicht auf das Stellen gewisser Fragen verdankt.« (von Weizsäcker 1978, S. 167)

sache erinnert werden, dass dasjenige, was methodisch ausgeblendet worden ist, *in* der vergegenständlichenden Einstellung *grundsätzlich nicht* mehr auftauchen und infolgedessen mit deren Mitteln *grundsätzlich nicht* erklärt werden kann. In der vergegenständlichenden Einstellung verweilend, kommt man niemals zurück zum Ausgangsphänomen.[4] Die Richtigkeit vergegenständlichender Aussagen vermittelt noch nicht die Wahrheit über das unverkürzte Phänomen, das der Vergegenständlichung voraus- und zugrunde liegt.[5]

Die angeführten Beispiele geben allerdings noch etwas Fundamentaleres zu bedenken – dass nämlich etwas *sich zeigt*, indem wir es *sehen*, dass Sich-Zeigen und Gesehenwerden *eins* sind. Bei dieser Einheit handelt es sich um die Einheit eines Vollzugs, um eine *Vollzugsidentität*.

Das Sich-Zeigen von etwas geschieht immer als unser Sehen – wobei hier *Sehen* im weitesten Sinn des Gewahrens verstanden wird (und nicht als optische Wahrnehmung im Unterschied zur akustischen Wahrnehmung). Es gibt hier kein Davor und Danach, nicht zeigt sich zuerst etwas und dann werde ich seiner gewahr, sondern das eine geschieht als das andere. Es herrscht ein *Entsprechungsverhältnis* zwischen der Art, wie sich etwas zeigen kann, und unserer Zugangsart. Kein Sich-Zeigen ohne entsprechendes Sehen.

Wenngleich es in der Entsprechung kein Davor und Danach gibt, so gibt es dennoch einen Fundierungszusammenhang. Denn die sich zeigende Sache besitzt insofern den Vorrang, als wir von ihr bestimmt sind. Sie hat insofern die Führung, als wir uns nach ihr richten. Auf der anderen Seite geschieht das Sich-Zeigen nicht ohne uns. Die Dinge sind deshalb darauf angewiesen, dass wir sie sich zeigen lassen. Wir müssen uns von den Dingen bestimmen *lassen*, ihnen den Raum ihres Sich-Zeigens einräumen. Ob eine Sache sich in ihrer unverkürzten Phänomenalität zeigen kann, hängt mit davon ab, ob und in welchem Ausmaß *wir* dies *zulassen*.

---

[4] Bekanntlich kommen in der Physik bloß Messdaten, nicht aber Farben vor. Was Farben *als Farben* sind, zeigt sich einzig im lebendigen Vollzug ihrer Wahrnehmung und entzieht sich grundsätzlich einer physikalischen Erklärung. »Die Farbe leuchtet auf und will nur leuchten. Wenn wir sie verständig messend in Schwingungszahlen zerlegen, ist sie fort. Sie zeigt sich nur, wenn wir sie unentborgen und unerklärt lassen.« (GA 5, S. 33)

[5] Deshalb gehen z. B. alle Versicherungen von naturwissenschaftlicher Seite, man könne zwar noch nicht jetzt, wohl aber irgendwann einmal die Erzeugung von Vernunft durch das Gehirn erklären, ins Leere.

1.2.2 Die personale Einstellung als primäre Zugangsart

Den Leib *als Leib* und damit auch dessen *zeitliche Struktur* bekommen wir nicht in einer vergegenständlichenden, sondern nur in einer *personalen Einstellung* zu Gesicht. Der Leib ist je *mein*, je *dein* Leib. Wer meinen Leib sieht, sieht mich selbst, und wenn ich deinen Leib sehe, sehe ich dich selbst. Wer meinen Leib verletzt, verletzt *mich selbst*. Deshalb gilt: Ich *bin* mein Leib. Es gibt keine einzige personale Erscheinung, die *unleiblich* wäre. Eine beleidigende Aussage kann jemandem die Zornesröte ins Gesicht treiben, umgekehrt kann man jemandem ansehen, wie er sich langweilt. Die personale Einstellung ist die primäre Zugangsart zur Leiblichkeit. Personale Erfahrungen sind Leiberfahrungen, und Leiberfahrungen sind personale Erfahrungen. Wird die personale Einstellung zugunsten einer vergegenständlichenden Einstellung verlassen, entschwindet gleichzeitig die Leiblichkeit samt ihrer zeitlichen Struktur aus dem Blick. Wir haben es dann *nicht* mehr mit dem Leib *als Leib*, sondern mit dessen Vergegenständlichung zu einem Organismus, nicht mit dem Leib *als Leib*, sondern mit ihm *als Organismus* oder *als Natur-Körper* zu tun.

Ist nun die zeitliche Struktur der Leiblichkeit nur in einer personalen Einstellung zugänglich, dann hat das entsprechende Konsequenzen – sowohl für die *sprachliche Formulierung* als auch für den *verstehenden Mitvollzug*. Man kann nämlich von der zeitlichen Struktur der Leiblichkeit angemessen nur in der *grammatikalisch ersten und zweiten Person* sprechen. Es gibt nicht einen person-nackten Leib. Leib – das ist jeweils mein Leib, dein Leib. Von dem Je-mein-Sein des Leibes darf nicht abstrahiert werden. Von meinem Leib reden heißt, von mir selbst zu reden, und von deinem Leib reden heißt, von dir selbst zu reden. Wer in der Beobachterperspektive der grammatikalisch dritten Person redet, der hat von vornherein genau das aus dem Auge verloren, worauf es ankommt – er hat von sich selbst abstrahiert.

Damit ist eine Schwierigkeit benannt, die gerade dort schmerzlich bewusst wird, wo es um ein sogenanntes interdisziplinäres Gespräch geht. Solch ein Gespräch hat nur dann Aussicht zu gelingen, wenn man sich seiner Voraussetzungen voll und ganz bewusst ist. Die Rede in der grammatikalisch dritten Person (die Dritte-Person-Perspektive) lebt von der methodischen *Selbstausschaltung* der miteinander Redenden als leiblich-personaler Wesen. Diese Selbstabstraktion ist die Ermöglichungsbedingung der Dritte-Person-Per-

spektive. Solch eine methodische Selbstausschaltung ist jedoch dort unstatthaft, wo – wie im Falle der Leiblichkeit – aus sachlichen Gründen in der grammatikalisch ersten und zweiten Person geredet werden muss. Solch eine Rede kann nur im erfahrenden Mitvollzug des Gesagten verstanden werden. Was sich nur in personaler Einstellung zeigt, kann auch nur in personaler Sprechweise zu verstehen gegeben und nur in personalem Mitvollzug verstanden werden. Was ein menschlicher Organismus ist, darüber kann auf der Basis einer methodischen Selbstausschaltung gesprochen werden – nicht jedoch, wenn es um die Leiblichkeit geht. Gehört nämlich zum Leib untrennbar das Je-mein-Sein, dann verbietet sich eine Selbstausschaltung der miteinander Redenden als leiblich-personaler Wesen. Dann ist jeder Gesprächsteilnehmer aufgefordert, sich darauf zu besinnen, wie er sich selbst als leibliches Wesen erschlossen ist.

2. Die zeitliche Struktur der Leiblichkeit

2.1 Leib haben heißt Zeit haben

Zwar gilt: Ich bin mein Leib, aber ich bin mein Leib, indem ich ihn *habe*. Die Selbstzuschreibung *mein Leib (mein Gehirn, meine Organe)* nimmt nicht mein Leib, sondern ich selbst vor. Es kann daher rechtens *nicht* gesagt werden, ich sei *nichts anderes* als mein Leib. Mein Leib seiend, bin ich dennoch von ihm unterschieden. Das Wort *haben* bezeichnet kein Besitzverhältnis, sondern nennt die *Vorgegebenheit und Aufgegebenheit meiner selbst, meines Lebens.*

Einerseits gilt: Weil mir mein Leben zum Vollbringen *aufgegeben* ist, kann und soll ich über meinen Leib – was immer auch heißt: über mich selbst – in gewisser Weise verfügen. (Hier ist nicht gleich an medizinische Eingriffe zu denken, sondern schon an die vielfältigen Formen einer Sorge um den Leib wie Körperpflege oder körperliche Ertüchtigung, Steigerung körperlicher Leistungsfähigkeit, Betreiben von Sport). Die Grenzen der Verfügbarkeit wären dort überschritten, wo der Leib instrumentalisiert und nicht mehr als Wesensmedium personaler Weltoffenheit anerkannt würde.[6]

Andererseits gilt: Weil mir mein Leben *vorgegeben* ist, gründet

[6] Weil ich meinen Leib habe, indem ich mein Leib bin, instrumentalisiere ich mich selbst, wenn ich meinen Leib instrumentalisiere.

alles Verfügen in einer prinzipiellen Unverfügbarkeit meines Leibes. Ich kann meinen Leib *nicht nicht* haben. Wenn ich mich entleibe – um ein altes, jedoch vielsagendes Wort zu gebrauchen – töte ich mich. Die altertümliche Rede vom *Entleiben* erinnert an die Bedeutungsfülle des Wortes *Leib* und an den Zusammenhang von Leib und Leben. *Leib* besagt (a) so viel wie *jemand selbst* (der Leibarzt, die Leibwache steht für einen selbst zur Verfügung) oder: Der Onkel war *leibhaftig* da, d. h. er selbst und nicht sein Vertreter, war da. Leiblich präsent sein besagt, in der Unverwechselbarkeit und Singularität seiner selbst präsent sein. (b) Leib steht synonym für *Leben* (beileibe nicht – ums Leben nicht; Leibrente – Rente auf Lebenszeit). Die Synonymität von Leib und Leben bringt die alte Redeweise zum Ausdruck: Wie einer *leibt und lebt*.

Leib zu haben bedeutet, *Zeit* zu haben. Die Zeit meines *Leibes* ist die Zeit meines *Lebens*. Über die zeitliche Struktur der Leiblichkeit nachdenken heißt, über die *Vorgegebenheit meiner selbst* nachzudenken.

Leibzeit ist Lebenszeit. Mein Leben deckt sich bekanntlich nicht mit meinem mir bewussten Leben, d. i. mit meiner zeitlich-geschichtlichen Selbst- und Welterschlossenheit.[7] Die Leibzeit unterläuft die mir bewusste, sich gleichursprünglich in die drei Zeitdimensionen der Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft erstreckende Zeit, indem sie diese ermöglicht. Deshalb kommt die Leibzeit nicht dadurch zustande, »dass Bewußtseinszeit verleiblicht wird […]. Im Gegenteil fundiert die Zeit der Leiblichkeit das Bewusstsein und dessen interne Zeit insofern, als der Bewusstseinsakt selbst in eine Zeit eingebettet ist, die ihm extern bleibt« (Esterbauer 2012, S. 533). Weil die Leibzeit (= meine Lebenszeit) sich nicht mit meinem Zeitbewusstsein deckt, lässt sich jene nicht von dieser her begreiflich machen. Die Eigenzeit meines Leibes unterläuft die Zeitlichkeit meines weltoffenen Daseins, indem sie diese in vielfältiger Weise *ermöglicht* – das freilich so, dass sie diese letztendlich *unmöglich* macht. Es ist deshalb sachlich berechtigt, von einer *Zeitigung des Leibes* zu sprechen, um die Differenz von leiblicher Eigenzeit und selbstbewusster Zeit zum Ausdruck zu

[7] Der *ontologische* Personbegriff nimmt das zur Kenntnis, nicht so der auf John Locke zurückgehende *bewusstseinstheoretische* Personbegriff. Für diesen hängt die Identität einer Person nicht an der Einheit des Leibes, sondern an der Einheit des Gedächtnisses. Zerfällt die Einheit des Gedächtnisses in voneinander unabhängige Gedächtnisinseln, handelt es sich um verschiedene Personen bzw. hört mit dem Bewusstsein auch die Person zu existieren auf.

bringen: Mein Leib bzw. mein Leben *zeitigt sich* – weil diese Zeitigung ohne mein Zutun geschieht und meinem Zutun auch entzogen bleibt. Und weil ich meinen Leib habe, indem ich mein Leib bin, ist die leibliche Eigenzeit *meine* Zeit, die mir gegebene Zeit, über deren Geben ich freilich nichts vermag. Die Zeitigung meines Leibes ist nichts mir Äußerliches: Indem mein Leib sich zeitigt, wachse ich heran. Dass ich *mich* zeitige, heißt dann, dass ich mich selbst vollziehe, indem ich die mir gegebene Zeit des Miteinander- und Füreinanderseins vollbringe.

Von einer *Eigenzeit* meines Leibes ist schon deshalb zu reden, weil ich mein Leben Anderen, d. i. meinen Eltern, verdanke, von denen ich abstamme, und ich nicht nur über den Beginn, sondern auch über das Ende meines Lebens nichts vermag. Die Zeit meines Leibes hat einen von Anderen (= meinen Eltern) gesetzten und für Andere datierbaren Beginn und sie hat ihr für Andere datierbares Ende. Sie hat *ihr* Ende, die Eigenzeit meines Leibes endet *von sich* aus. Dieses Ende mag zwar von äußeren Umständen abhängig sein, das ändert aber nichts daran, dass es *ihr*, ihr als Leibzeit *immanentes* Ende ist und bleibt, über das niemand etwas vermag. Ich kann zwar dieses mein Ende früher herbeiführen (oder Andere können dies tun) oder umgekehrt können Andere (oder ich mit Hilfe Anderer) dieses mein Ende hinausschieben, aber über mein Ende selbst vermag niemand etwas. Ich kann mir zwar das Leben nehmen, nicht aber es mir wieder geben.

Die leibliche Eigenzeit unterläuft mein weltoffenes Dasein, indem sie dieses ermöglicht. Ermöglichen heißt, dass *ich* in der Zeitigung meines Leibes *mir selbst gegeben* werde. Die leibliche Eigenzeit lässt mich *zu mir selbst kommen.* Dies geschieht auf unterschiedliche Weise. Es geschieht (1) als mein Heranwachsen, (2) im Rhythmus von Schlafen und Wachen und (3) als Älterwerden.

2.2 *Die Zeitigung des Leibes als Zu-sich-selbst-Kommen*

Jeder von uns kann von sich sagen, er sei gezeugt und geboren worden, er habe Eltern, von denen er abstamme. Wenn meine Eltern *mich selbst* gezeugt haben und nicht einen Vorgänger meiner selbst, der sich dann zu mir hin entwickelt hat, dann bin mit der Zeugung ich selbst schon da, und die ersten Lebensphasen dessen, den meine Eltern gezeugt haben, sind eben *meine Lebensphasen,* wenn anders

meine Eltern *mich* gezeugt haben – und nicht etwas anderes. Mit der Zeugung ist die Zeitigung meines Leibes und also meines Lebens grundgelegt. (Dabei ist die Frage einer chronometrischen Bestimmung der Zeugung zweitrangig.)

Die üblicherweise als *vorgeburtlich* bezeichneten Lebensphasen sind singulär, mit keiner der späteren Lebensphasen vergleichbar (auch nicht mit einer komatösen). Mein vorgeburtliches Leben geht ja mir selbst nicht voraus. Ich kann nicht vor mir leben. Ich selbst bin schon dagewesen, obwohl ich damals mir selbst (in meiner Weltoffenheit) noch nicht erschlossen gewesen bin. Dieses *Noch-nicht* hat aber zu keinem *Jetzt-wieder* geführt, sondern zu einem *Jetzt-allererst.* Gewesensein heißt hier nicht: gegenwärtig gewesen. *Diesem* meinem Dagewesensein geht keine Selbstgegenwart voraus. Es ist kein Gegenstand einer Erinnerung, kann nicht in Form der Erinnerung zur Präsenz gebracht werden. Erinnerung setzt Selbstgegenwart in Weltoffenheit voraus, sie ist eine Weise, sich selbst als weltoffenes Wesen zu vollziehen. *Dagewesensein* heißt hier: *Selbstverborgenheit*. Die Frühphasen meines Leibes sind *meine* Lebensphasen, in denen ich *mir selbst* und *anderen verborgen* gewesen bin. Verborgen heißt nicht: versteckt in etwas vorhanden sein. Hier ist an die *personale Leiberfahrung* zu erinnern. Wer einen Leib sieht, sieht *jemanden* – nicht aber ein Körperding, in dem sich ein mysteriöses *Selbst* (das Ich) versteckt. Verborgen meint: *sichtbar entzogen.* Die Selbstentzogenheit ist sichtbar an der Gestaltunähnlichkeit der Frühphasen des Leibes im Vergleich zu seinen späteren Erscheinungsformen. Meine vorgeburtliche Zeit ist die Zeit, in der ich aus der Verborgenheit meiner selbst zu mir selbst erwache. Die Zeitigung meines Leibes geschieht als das Zu-mir-selbst-Kommen. Erwachen heißt hier ersichtlicherweise nicht: aufwachen. Ich wache aus meinem Schlaf auf, dem seinerseits ein Wachzustand vorausgegangen ist. Die Frühestphasen meines Lebens sind keine Schlafphasen, weil ich in ihnen mir allererst als der gegeben werde, der dann schlafen und aufwachen wird können. In ihnen erbildet sich dieses Können.

2.3 Schlafen und Aufwachen

Schlafen und Wachen bzw. Einschlafen und Aufwachen sind keine Bewusstseinsvorgänge (gen. subj.), sondern Vorgänge des Bewusstseins (gen. obj.). Weder zum Schlafen noch zum Aufwachen gibt es

einen bewussten Übergang. Müdigkeit und letztlich der Schlaf überkommen mich. Ich versinke in den Schlaf. Ich bin mir zwar meines Einschlafens in gewissem Maß bewusst, nicht aber kann ich mir bewusst sein, eingeschlafen zu sein. Analoges ereignet sich beim Aufwachen. Ich werde zwar meistens – wenn mich gerade nicht jemand aufweckt, indem er mich aus dem Schlaf reißt – allmählich munter. Aber das allmähliche Munterwerden ist schon eine Weise munter zu sein.

»Aufzuwachen heißt, dass sich mit mir ein Übergang ereignet, der […] aus mir selbst kommt und mir den bewussten Selbst- und Weltzugang neu eröffnet. […] Mein Leib ist nicht nur konstituiert als mein absolutes Hier in der Lokalisation, sondern auch als die individuelle Vorgabe meines Lebensablaufes und seiner Rhythmik in der Temporalisation.« (Esterbauer 2012, S. 534)

Es ist die Eigenzeit meines Leibes, welche mir das Verfügenkönnen über meine Zeit ermöglicht. Im Unterschied zur vorgeburtlichen Leibzeit, in der ich mir selbst allererst gegeben werde, werde ich im Aufwachen *mir selbst* in meinem Weltbezug *zurückgegeben*, indem mir neue Möglichkeiten eröffnet werden, mir Zeit zu nehmen. Insofern werde ich mir neu gegeben. Ich empfange mich neu als weltoffenes Wesen.[8] In Entsprechung dazu heißt einschlafen, sich loslassen, sich dem Schlaf anheimgeben. Sich loslassen und sich dem Schlaf anheimgeben heißt zugleich, sich aus dem Weltbezug entlassen. Weil beides geschieht und es darum geht, mich in meiner Weltbezogenheit loszulassen, ist das Loslassen so schwer, will es gekonnt sein. Bekanntlich gelingt solches Loslassen nicht immer. Ich kann dann nicht einschlafen oder leide an Schlafstörungen mit entsprechenden Folgen für das Aufwachen. An diesen bekannten Phänomenen wird deutlich, dass die Eigenzeit meines Leibes, die ja meine Eigenzeit ist, mir so vorgegeben ist, dass ich mich jeweils zu ihr verhalte. Ihre Vorgegebenheit wird wirksam im Mich-Verhalten zu ihr.

Im Schlaf wird die *Differenz* von Leib-Sein und Leib-Haben *temporär* zugunsten des Leib-Seins *aufgehoben*. Schlafend bin ich ganz Leib insofern, als die leibliche Eigenzeit über mein Verfügenkönnen über die Zeit dominiert. Im Schlaf habe ich nicht meinen

[8] Die aufwachende Person wird »sich neu gegeben, indem sie zu sich kommt, sich in der Welt neu orientiert und vor allem neuerlich Lebenszeit zugesprochen erhält. Erwachende bekommen sich selbst zurück und werden sich gegeben, indem sie Zeit erhalten, die es ihnen erlaubt, weiter zu leben« (Esterbauer 2012, S. 537).

Leib, sondern mein Leib hat mich. Demgemäß tritt im Aufwachen und als dieses die Differenz wieder hervor. Oder anders gesagt: Mit der temporären Aufhebung der Differenz von Leib-Sein und Leib-Haben wird mein Leib zu meinem Körper. Deshalb kann umgekehrt gesagt werden, dass sich im Aufwachen mein Leib konstituiert. Die mit dem Aufwachen sich ereignende Gegenwart ist kein beliebiger Zeitpunkt, vielmehr diejenige Zeit, »in der mein Körper und mein Ich gleichzeitig werden, also mein Leib konstituiert wird« (Esterbauer 2012, S. 541).

2.4 Älterwerden

Wir alle werden älter, ob wir wollen oder nicht. Dergleichen geschieht mit uns. Am Älterwerden zeigt sich zweierlei besonders deutlich: (a) Es kommt die *Vorgegebenheit und Unverfügbarkeit* der Zeit meines Leibes, d. i. meiner Lebenszeit zutage. Und es zeigt sich (b), wie sehr die Ermöglichung sowohl *Eröffnung* als auch *Verschließung* bedeutet. In dem sich zeitigenden Zumal einer Eröffnung und Verschließung von leiblichem Können und also von Möglichkeiten der Zeitnahme beruht ja das Älterwerden.

Älterwerden, Altern ist nicht zu verwechseln mit einem Fortdauern in einer als Folge von Jetztpunkten vorgestellten Zeit. *Bloße* Körperdinge oder Gebrauchsdinge altern nicht im strengen Sinn des Wortes. Wenn vom Alter einer Gebirgsformation oder eines Autos geredet wird, dann fassen wir derlei Dinge nach Art von Lebewesen auf. Altern, Älterwerden gibt es nur dort, wo es Leben gibt. Nur Lebewesen können älter werden – schlicht und einfach deswegen, weil *älter werden* so viel wie *leben* besagt. Das ursprüngliche Phänomen von Leben ist aber unser eigenes Leben, das Dasein von uns Menschen.

Für Scheler bilden die Möglichkeiten der Zeitnahme den Gehalt einer unmittelbaren Erwartung. Er spricht deshalb von einer Abnahme des »Umfang[s] des Gehalts in der Erstreckung der unmittelbaren Zukunft Z« (GW 10, S. 19) bzw. einer fühlbaren Verengung des »*Spielraum*[s] des noch erlebbaren Lebens« (GW 10, S. 20).[9] Der Ab-

[9] Nach Scheler erstreckt sich der Gehalt eines Lebensprozesses in »*unmittelbares* Gegenwärtigsein, Vergangensein und Zukünftigsein«, dem ein »*unmittelbares* Wahrnehmen, unmittelbares Erinnern und unmittelbares Erwarten« (GW 10, S. 18 f.) ent-

nahme entspricht der wachsende Umfang des Vergangenen. Dieser Umfangwechsel weist eine Richtung auf: je größer der Umfang des Vergangenen desto geringer der Umfang des Zukünftigen. Die Umfangdifferenz verschiebt sich ständig zuungunsten künftiger Möglichkeiten in Richtung auf den Tod zu.[10] In dieser Verschiebung erblickt Scheler das *Grundphänomen des Alterns*. (GW 10, S. 21)

Älterwerden ist weder mit Zeit- noch mit Selbstverlust identisch.[11] Leben heißt ja Zeit zu haben, indem uns Zeit gegeben wird. (Weil uns Zukunft eröffnet ist, solange wir Zeit haben, führt das Älter-Werden nie zu einem Ältest-Sein. Ich kann zwar der Älteste von dreien sein, nicht aber selbst ältest sein.)[12] Wir haben immer Zeit, Zeit für dieses oder jenes, auch Zeit für den Rhythmus von Schlafen und Wachen. Und wenn wir behaupten, wir hätten keine Zeit, so haben wir für *dieses eine* keine Zeit, weil wir uns Zeit für *etwas anderes* nehmen wollen. Allerdings ist dasjenige, wofür wir uns Zeit nehmen können, von der Zeitigung meines Leibes mitbestimmt. Man muss nicht gleich an Erkrankungen, Schmerzen oder leiblich bedingte Behinderungen denken. Man denke an das Erlernen etwa eines Instruments, das in den meisten Fällen im Kindesalter einzusetzen hat. Im hohen Alter geht das nicht mehr. Dem Heranwachsenden tun sich Möglichkeiten auf, die dem Alternden vorenthalten sind oder genommen werden. Das ist nicht mit Selbstentzug gleichzusetzen.

---

spricht. »Der Umfang des Gehalts in der Erstreckung der Vergangenheit V und die erlebte, unmittelbare Nachwirksamkeit dieses Vergangenheitsgehalts *wächst* und wächst, während zugleich der Umfang des Gehalts in der Erstreckung der unmittelbaren Zukunft Z und die Vorwirksamkeit dieses Gehalts *abnimmt* und abnimmt.« (GW 10, S. 19)

[10] »Die Richtung ist also Wachstum des Umfangs des Vergangenseins auf Kosten des Umfangs von Zukünftigsein und ein steigendes Differenzbewußtsein dieser beiden Umfänge zugunsten des Vergangenheitsumfangs. In dieser Wesensstruktur jedes erfahrenen Lebensmoments ist es nun das Richtungserlebnis dieses Wechsels, das auch *Erlebnis der Todesrichtung* genannt werden kann.« (GW 10, S. 20)

[11] »Obwohl Leibzeit ohne mein Zutun vergeht, bedeutet dies nicht, dass einem Zeit unablässig genommen wird. Die Zeitdimension diesseits des Bewusstseins ist nämlich nicht gleichzusetzen mit Zeitverlust im Allgemeinen, sondern nur mit dem Entzug des bewussten Verfügens über Zeit. Denn nicht über Zeit verfügen zu können ist nicht dasselbe wie Zeitverlust.« (Esterbauer 2012, S. 535)

[12] Der eine ist älter als die anderen, oder er ist der Älteste unter den Angehörigen einer Gruppe. In einem solchen Fall vergleichen wir das Wieviel an Zeitspannen (Lebensjahren) miteinander. Die Zeit messen und die Zeitspannen miteinander vergleichen können wir aber nur deshalb, weil und insofern wir Zeit haben. Das Zeithaben selbst lässt sich nicht messen.

Etwas leiblich nicht mehr in der gewohnten Weise können oder gar nicht mehr können heißt nicht, sich selbst entzogen zu werden, sondern sich *für etwas Bestimmtes* nicht mehr Zeit nehmen können – so schmerzlich das gegebenenfalls sein mag. Die Möglichkeiten der Zeitnahme ändern sich. Sie ändern sich aber nicht nur, sondern sie verringern sich auch. Freilich kann ein leibliches Nicht-(mehr-)Können auch dazu führen, der Kostbarkeit des früher Gekonnten inne zu werden. Die Kostbarkeit der für gewöhnlich unbedachten Gesundheit geht einem nie so auf wie in der Zeit der Genesung. Die Genesung stimmt uns dankbar für die Gabe der Gesundheit, ja sie kann uns dankbar stimmen für die Gabe der Lebenszeit selbst.

3. Anfang und Beginn der Leibzeit als meiner Lebenszeit

Man kann von der zeitlichen Struktur des Leibes und also meines eigenen Lebens nicht reden, ohne das Problem des Anfangs dieser Zeitlichkeit, d.i. des Anfangs meines Daseins wenigstens zu erwähnen.

Die Schwierigkeit, den Gang der Anfangsfrage mitzuvollziehen, liegt darin, sie nicht mit der Frage nach dem Beginn zu verwechseln. Anfang, Grund (griech. ἀρχή, lat. principium) ist dasjenige, woraus etwas entspringt, und was das Entsprungene durchherrscht und durchstimmt. Anfangen besagt Grundlegung, Eröffnung eines sich zeitigenden Ganzen. Beginn hingegen meint die zeitlich ersten Momente innerhalb einer weiteren Folge von Momenten von etwas, das schon ist, schon angefangen hat zu sein. Der Beginn wird in der Zeitigung des Seins zurückgelassen, nicht so der Anfang. Denn das Entsprungene ist, weil und insofern es seinen Anfang hat. Das Sein des Entsprungenen hängt daran, seinen Anfang zu haben. Der Anfang meiner Lebenszeit gehört dieser nicht selbst an, wohl aber deren Beginn. Der Beginn gehört meiner Leibzeit an, er bildet die erste Phase meines in seiner Gänze grundgelegten Lebens. Die Frage nach dem Anfang meiner Zeit ist die Frage danach, *woher* mir meine Zeit gegeben ist, *woher* ich zu mir selbst freigegeben bin.

Die Freigabe des Anfangs (gen. subj.), das Freigeben selbst, ist kein zeitlich hinter mir liegendes Vorkommnis, das zwar nicht für mich, wohl aber für Dritte beobachtbar gewesen ist, sie ist kein beobachtbarer Vorgang, kein vergangenes innerzeitliches Ereignis – wie ich denn auch meinen Anfang mit keinem Gegenstand der Welt iden-

tifizieren kann. In dem Augenblick, wo mein Leben – und also ich selbst – beginnt, *hat* sich die Freigabe *schon* ereignet, *indem* sie sich ereignet (was sich grammatikalisch nur in Form eines präsentischen Perfekts ausdrücken lässt).

Die Freigabe *ergibt* Zeit und manifestiert sich als mein sich ereignendes Dasein, d. i. als mein Älterwerden. Das Freigeben meiner Zeit ist kein Ereignis in der Zeit und in diesem Sinne als vor-zeitlich zu nennen. Ich habe also nicht einen Anfang gehabt (so wie ich ein schönes Erlebnis gehabt habe, an das ich mich jetzt erinnern kann), sondern ich lebe, indem ich ständig anfange. Die Freigabe gründet meine Leibzeit, die ihrerseits die mir bewusste, sich gleichursprünglich in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sich erstreckende Zeit ermöglicht.

Die Notwendigkeit, Zeit-Anfang, Zeit-Ursprung einerseits und Zeit-Beginn andererseits zu unterscheiden, und damit die Schwierigkeit, den Gang der Anfangsfrage denkend mitzuvollziehen, gründet in der Schwierigkeit, einen sachadäquaten Begriff von menschlicher Abstammung, d. h. von der Einheit von Irreduzibilität und Zeugung zu bilden. In der menschlichen Zeugung ist eine Entstehung untrennbar mit einem Ursprungsgeschehen verbunden.

Einerseits gilt: Es gibt keinen allmählichen Übergang zu mir selbst. Ich kann nicht sagen, etwas, das nicht ich selbst gewesen bin, sei im Lauf der Zeit ich selbst geworden oder habe sich zu mir hin entwickelt. Aus etwas wird nicht jemand, sondern jemand, der schon angefangen hat zu sein, kommt zu sich. Zu mir selbst gibt es keinen Übergang, sondern nur den Sprung. Ich bin, indem meine Lebenszeit meinem Anfang entspringt.

Andererseits bleibt bei all meiner Irreduzibilität bestehen, dass ich Eltern habe, die mich gezeugt haben. Meine vor-zeitliche Daseinsgründung scheint demnach zeitlich datierbar zu sein (Zeugungsdatum). Allein, was datierbar ist, ist nicht die Gründung selbst, nicht das vor-zeitliche Freigeben selbst, sondern das Gewährte, das Gegründete, der Beginn meines zeitlich verfassten Daseins meiner selbst – und auch das nur innerhalb eines chronometrischen Rahmens. Nicht das Entspringen ist datierbar, sondern das Entsprungene. Über den Beginn meines Daseins lassen sich gegenständliche Aussagen machen – man denke an die Humanembryologie – über meinen Anfang nicht. Der Beginn ist zumindest im Sinne eines *terminus ante quem non* datierbar, der Anfang meiner Lebenszeit nicht.

Mit dem Beginn hat aber nicht bloß ein Stück, sondern mein

zeitlich verfasstes Dasein *zur Gänze* angefangen, ich selbst habe angefangen zu sein. Das ganze, im Beginn in seiner Gänze noch verborgene Dasein meiner selbst ist grundgelegt, die Zeit meines Leibes und also meines Lebens ist eröffnet. Lebensphasen sind keine Bestandstücke des Lebens, sondern Weisen der Zeitigung des einen Lebens selbst. Wer eine Lebensphase vernichtet, vernichtet das ganze Leben, den Lebenden selbst. Der Anfang (das Woher, der Ursprung) gibt den Beginn frei. Mein Leben beginnt, indem es seinem Anfang entspringt. *Wer* sich im Beginn verbirgt, das entbirgt sich allmählich (im Vorgang des Älterwerdens) – diese Entbergung währt als das Dasein dessen, der da angefangen hat zu sein, und zwar dergestalt, dass die Entbergung die Verborgenheit nie hinter sich lässt. Wer wir im Grunde sind, bleibt inkommunikabel. Indem sich allmählich entbirgt, wer da angefangen hat zu sein, wird der Beginn zu etwas Gewesenem. Deshalb sagen wir zu Recht: Ich bin schon dagewesen, als ich noch nicht zu mir habe *ich* sagen können. Der Beginn wird zum Gewesenen, zu meiner gewesenen Lebensphase, hingegen der den Beginn und damit mein ganzes Dasein gründende vor-zeitliche Anfang niemals.[13]

Meine Lebenszeit verdankt sich ständig einem Geben, dessen Woher sich zugunsten der Gabe verbirgt. Deshalb kann rechtens gesagt werden, der Mensch sei das wandelnde Geheimnis. Im Unterschied zu einem Rätsel will ein Geheimnis immer neu bedacht werden. Es bedeutet eine große Schwierigkeit, von einem Geheimnis so zu sprechen, dass es nicht mit einem Rätsel verwechselt wird, für das es allemal eine Lösung gibt. Die hier angestellten Überlegungen sind sich dieser Schwierigkeit voll bewusst.

Literatur

Esterbauer, R. (2012): »Meine Zeit. Vorfragen zu einer Phänomenologie menschlichen Werdens«. In: *Den Menschen im Blick. Phänomenologische Zugänge*, hrsg. von R. Esterbauer u. M. Ross, Würzburg: Königshausen & Neumann, S. 527–546.

[13] Mein Anfang liegt meiner Lebenszeit voraus und ihr bleibend zugrunde, nicht aber bildet er ein Ereignis in der Lebenszeit anderer. Für deren Lebenszeit gilt ja dasselbe wie für meine. Die Freigabe zur Zeitlichkeit des Daseins fällt in keines Menschen Zeitlichkeit.

Heidegger, M. (1977): »Der Ursprung des Kunstwerkes«. In: *Holzwege*, hrsg. von F.-W. von Herrmann, Frankfurt/M.: Klostermann (= Gesamtausgabe 5), S. 1–74.

Heidegger, M. (1994): *Zollikoner Seminare*, hrsg. von M. Boss, 2. Auflage, Frankfurt/M.: Klostermann (= Gesamtausgabe 89).

Scheler, M. (1957): »Tod und Fortleben«. In: *Schriften aus dem Nachlass. Bd. 1*, hrsg. von M. Scheler u. M. Frings, 2., erw. Auflage, Bern: Francke (= Gesammelte Werke 10), S. 9–64.

Weizsäcker, C. F. von (1978): *Deutlichkeit. Beiträge zu politischen und religiösen Gegenwartsfragen*, München: Hanser.

Embodiment und Idealismus.

Leibzeit als Herausforderung der Transzendentalphänomenologie

Philipp Schmidt

Einleitung

Der vorliegende Beitrag widmet sich dem Verhältnis von Leib und Zeit, das im Rahmen des FWF-Projekts »Bodytime« (P 26110-G15) interdisziplinär – sowohl in philosophisch-phänomenologischer als auch sportwissenschaftlicher Hinsicht – untersucht wird. Meine Betrachtung dieser zentralen Dimensionen der menschlichen Subjektivität nimmt ihren Ausgang bei dem von Esterbauer (2012) beschriebenen Begriff einer *Leibzeit*. Mit Leibzeit ist hierbei die Konzeption einer Zeit des Leibes gemeint, die dem menschlichen Bewusstsein und seiner immanenten Zeitlichkeit zugrunde liegt. Anhand des Erwachens, das die Bewusstwerdung des Menschen überhaupt betreffe und »durch den eigenen Leib vermittelt [ist]« (Esterbauer 2012, S. 532), versucht Esterbauer jener leiblichen Zeit auf die Spur zu kommen. Angedeutet ist damit eine Zeit, welche ihrem Sinn nach vorbewusst und der Zeit des Bewusstseins in nicht-zeitlicher Weise vorausgehen soll. Die Nicht-Zeitlichkeit dieser Zeit besteht darin, dass sie nicht eine Zeitstelle im strömenden Bewusstsein einnimmt und kein Ereignis der sich darin konstituierenden objektiven Weltzeit darstellt. Vielmehr ist der Konzeption der Leibzeit nach diese der Ermöglichungsgrund für jede Zeit- und Welterfahrung, insofern das menschliche Bewusstsein sich nur als leibliches vollzieht. Die Leib- und Bewusstseinswerdung wird somit als ein ineinander verschränkter Prozess verstanden. Das Leibwerden und die sich darin aufbauende Gegenwart kämen daher einer »doppelte[n] Gabe von Zeit« (Esterbauer 2012, S. 538) gleich. Zum einen bezieht sich diese Zeitgabe darauf, dass sich dem werdenden Leib eine Welt eröffnet, die ihre Zeit hat. Zeitgabe besagt hier also, dass sich gleichursprünglich Leib, Welt und zeitliches Sein des Ich, d. h. das Ich überhaupt, konstituieren. Zum anderen ist damit die Gabe einer *personalen* Zeit angesprochen, insofern das personale Ich nur als Leib in der Welt ist. Mit der Zeit-

und Weltkonstitution in der Leibwerdung ist dem Ich zugleich seine Zeit gegeben. Die Leibwerdung vollzieht sich nach Esterbauer nicht in der konstituierten Zeit, sondern geht dieser ermöglichend voraus. Damit indiziert die Leibwerdung eine weitere Zeit; eine Zeit, in die jene Zeit des Bewusstseins eingebettet ist und die letzterer »extern bleibt« (Esterbauer 2012, S. 533).

Die Frage nach der Möglichkeit einer Beschreibung und theoretischen Einholung jener präphänomenalen Zeit der Leibwerdung fordert die Phänomenologie in vielerlei Hinsicht heraus. Diese Herausforderung gestaltet sich im Besonderen aber für die Transzendentalphänomenologie Husserls, aus deren Perspektive ich das Konzept der Leibzeit in meinem Beitrag beleuchten möchte, als problematisch. Schwierigkeiten ergeben sich hierbei vordringlich aus zwei Gründen. Erstens ist die Deskription präphänomenaler Strukturen auf den ersten Blick methodologisch kaum bis schwer vereinbar mit dem allgemeinen phänomenologischen Anspruch, Bewusstsein und Erfahrung hinsichtlich des wesentlichen und konstituierenden Gehaltes zu analysieren und unbewussten bzw. nicht-phänomenalen Vorgängen, Tätigkeiten und Ereignissen aufgrund ihres metaphysisch-spekulativen Charakters keinen Raum in der Theorie zu überlassen. Dieser Anspruch hat Husserl jedoch nicht daran gehindert, sich präphänomenalen Strukturen in phänomenologischer Weise zu nähern, gerade z. B. wenn es um den Aufweis letzter Konstitutionsstufen wie dem ursprünglichen Zeit- und Selbstbewusstsein geht. Schwerwiegender ist der zweite Grund, der sich auf das Verhältnis von Leib und Zeit bezieht. Obwohl Esterbauers Konzept der Leibzeit von Husserls Leibanalysen durchaus inspiriert ist, hebt sich die Betonung der Leiblichkeit als Grund von Bewusstsein und seiner Zeitlichkeit von dem von Husserl stark gemachten Primat des Zeitbewusstseins deutlich ab.

Die Herausforderung der Transzendentalphänomenologie durch die Konzeption der Leibzeit ist also mehr als eine methodologische Komplikation; sie steht in grundlegender Weise in Opposition zum transzendentalphänomenologischen Ansatz. Ziel meines Beitrages ist es nun jedoch nicht, die beiden Positionen gegeneinander auszuspielen, sondern zu untersuchen, inwieweit sich für die Transzendentalphänomenologie und *aus ihr selbst heraus* die Frage nach einer Zeit stellt, die ihrem Sinn nach der Zeit des Bewusstseins und damit der Konstitution von Zeitbewusstsein vorausgeht, und welche Rolle hierbei der Leib spielt. Exemplarisch werde ich hierzu einige Manuskripte Husserls aus den Jahren 1908–1910 heranziehen, die vor kurzer Zeit

im Husserliana-Band 42 erschienen sind und in denen Husserl der Frage nach dem Verhältnis von Bewusstsein und Leib nachgeht.

Die Untersuchung der Leibzeit als Herausforderung der Transzendentalphänomenologie umfasst grundsätzlich zwei Teile, die in meinem Beitrag Berücksichtigung finden sollen. Der *erste* Aspekt bezieht sich auf den Genetivus obiectivus in »Herausforderung der Transzendentalphänomenologie«. Diesbezüglich möchte ich zeigen, dass das Konzept der Leibzeit in grundsätzlicher Hinsicht dem transzendentalphänomenologischen Denken diametral gegenüber liegt, damit einen alternativen Zugang zu Leib und Zeit vorschlägt und also in diesem Sinne eine Herausforderung der Transzendentalphänomenologie darstellt. Dieser Aufgabe werde ich die ersten Abschnitte meines Beitrages widmen. Aufgrund der Interdisziplinarität des FWF-Projektes und des vorliegenden Sammelbandes möchte ich zunächst den Begriff der Erfahrung erläutern, der bei der transzendentalphänomenologischen Untersuchung von Leib und Zeit zum Tragen kommt und sich von den in den anderen – den verschiedensten Wissenschaftsdisziplinen verpflichteten – Beiträgen zugrunde gelegten Erfahrungsbegriffen unterscheidet. Auf diesem Wege gilt es, zugleich die Grundideen der Transzendentalphänomenologie nicht-phänomenologischen LeserInnen zugänglich zu machen (1). Anschließend werde ich skizzieren, wie Leib (2) und Zeit (3) von Husserl analysiert werden, wie sich daraus das Verhältnis von Leib und Zeit bestimmt und welche Konsequenzen sich hieraus für das Konzept der Leibzeit ergeben (4). Der *zweite* Aspekt, den es zu beleuchten gilt, betrifft den Genetivus subiectivus in »Herausforderung der Transzendentalphänomenologie«, d. h. jene Frage nach einer Zeit, in die das leibliche Selbst und seine Zeitlichkeit eingebettet ist und die der Transzendentalphänomenologie in unterschiedlicher Optik immanent sein könnte. Wie bereits erwähnt, werde ich zu diesem Zweck (5) die oben genannten Manuskripte heranziehen und versuchen zu zeigen, dass die mit der Leibzeit zusammenhängenden Fragen und Probleme in ähnlicher Weise tatsächlich Herausforderungen sind, denen sich die phänomenologische Reflexion zu stellen hat.

1. Die phänomenologische Erfahrung

Um verstehen zu können, wie in Husserls Transzendentalphänomenologie Leib und Zeit thematisiert werden, ist zunächst deutlich zu

machen, welcher Begriff der Erfahrung im Unterschied zu dem der Erfahrungswissenschaften – d. h. den empirischen Wissenschaften wie etwa der Medizin, Psychologie, Soziologie oder auch der Sportwissenschaften – der Analyse zugrunde gelegt ist. In den modernen empirischen Wissenschaften ist mit Erfahrung zunächst alles dasjenige gemeint, das im weitesten Sinne *beobachtbar* oder mittels Operationalisierungen mit beobachtbaren Größen verknüpft ist. In Bezug auf Leib und Zeit kommen dann beispielsweise die biochemischen Prozesse des Körpers, das Bewegungsverhalten, aber auch Berichte von Körpersensationen und propriozeptiven Leibempfindungen sowie von Zeitwahrnehmungen in den Blick. Erfahrung meint hier dann im weitesten Sinne, was nicht über das beobachtbare All der Wirklichkeit hinausgeht, in das alle wahrnehmbaren Gegenstände der Natur, aber auch die psychischen Erlebnisse, die sich auf jene beziehen und von ihr als abhängig gedacht werden, eingeschrieben sind. Jede so untersuchte Erfahrung vollzieht dabei die Setzung der *Welt* oder der *Natur* als das All der Wirklichkeit. Die empirischen Wissenschaften beruhen nach Husserl somit auf der *natürlichen Einstellung*[1], die dadurch charakterisiert ist, dass die Setzung der Natur als bewusstseinsunabhängige Realität vollzogen wird. (Hua 3/1, S. 61)[2]

In Bezug auf Erfahrung qua Bewusstsein wurde Husserl zufolge von den modernen Naturwissenschaften mit dem Ziel strenger Wissenschaft ein Prozess initiiert, den Husserl als Versuch einer »Naturalisierung des Bewußtseins« (Hua 25, S. 9) beschreibt. Trotz strikter und kritischer Methoden, die ihren Untersuchungsergebnissen den Status echter wissenschaftlicher Fortschritte sichern sollen, betont Husserl jedoch, dass dieser Zugang, der sich auf jene natürliche Einstellung stützt, gerade die für diese kennzeichnende Naivität nicht hinter sich lässt. Die Naivität besteht darin, dass sie die »Natur als gegeben hinnimmt« (Hua 25, S. 14) und sich die Erfahrungskritik darauf beschränkt, dass in der Untersuchung Regeln befolgt werden, durch welche bestimmt ist, welche Art von Erfahrungen in ihrer Anhäufung und im systematischen Verhältnis zueinander zu einer Naturerkenntnis gereichen, sodass beispielsweise eine experimentell-

[1] Für einen systematischen Überblick des Einstellungsbegriffes und der verschiedenen Einstellungen bei Husserl siehe Staiti (2009).

[2] Im Folgenden werden die Werke von Edmund Husserl gemäß der Gesamtausgabe »Husserliana: Edmund Husserl Gesammelte Werke« mit der Abkürzung »Hua« und der jeweiligen Bandnummer angegeben.

systematisch induzierte Erfahrung einen höheren Stellenwert hat als ein spontaner Erinnerungsbericht aus dem Alltag. Gerade in Hinsicht auf die Klärung des Bewusstseins – und damit auch von Relevanz für das Thema der Erfahrung von Leib und Zeit – erweist sich für Husserl diese Kritik aufgrund jener Naivität als verkürzt:

»Aber wie sehr diese Art der Erfahrungskritik uns befriedigen mag, solange wir in der Naturwissenschaft stehen und in ihrer Einstellung denken – eine ganz andere Erfahrungskritik ist noch möglich und unerläßlich, eine Kritik, die die gesamte Erfahrung überhaupt und das erfahrungswissenschaftliche Denken zugleich in Frage stellt.« (Hua 25, S. 14)

Mit der Absicht, Philosophie als strenge Wissenschaft zu etablieren und also zu den letzten Fragen und deren Klärung zu gelangen, bedarf es nach Husserl eines Einstellungswandels, durch welchen die Setzung der Natur in ihrer Möglichkeit in den Blick kommen soll. Die naive Hinnahme der Naturgegebenheit ist etwas, das bewusstseinsmäßig vollzogen wird. Zudem betont Husserl auch – an die zeitgenössische Erkenntnistheorie gerichtet, aber auch heute noch aktuell –, dass

»[w]enn die Erkenntnistheorie gleichwohl die Probleme des Verhältnisses von Bewußtsein und Sein erforschen will, so kann sie nur Sein als *correlatum* von Bewußtsein vor Augen haben, als bewußtseinsmäßig ›Gemeintes‹« (Hua 25, S. 15).

Der Einstellungswandel muss demzufolge so erfolgen, dass das Bewusstsein zum Untersuchungsgegenstand wird:

»Man sieht dann, daß die Forschung gerichtet sein muß auf eine wissenschaftliche Wesenserkenntnis des Bewußtseins, auf das, was Bewußtsein in allen seinen unterscheidbaren Gestaltungen selbst, seinem Wesen nach, ›ist‹, […] sowie auf die verschiedenen Weisen, in denen es […] Gegenständliches meint und es evtl. als ›gültig‹, ›wirklich‹ Seiendes ›erweist‹.« (Hua 25, S. 15 f.)

Bevor also Naturgegenstände bzw. Gegenstände in ihrer Verortung der Natur als Wirklichkeit in kritischer Wissenschaft analysiert werden können, muss Husserl zufolge allererst geklärt werden, was es überhaupt heißt, dass mir etwas, dass mir Gegenstände gegeben sind. Nicht also eine Naturalisierung des Bewusstseins kann das Ziel strenger Wissenschaft sein, und so setzt er der »Naturwissenschaft vom Bewußtsein« eine »Phänomenologie des Bewußtseins« (Hua 25, S. 17) gegenüber. Der Einstellungswandel soll sich daher von der

natürlichen hin zu einer »phänomenologische[n] Einstellung« (Hua 25, S. 17) vollziehen.

Worin besteht diese phänomenologische Einstellung und auf welche Weise wird Erfahrung dabei verstanden? Husserl setzt zunächst mit einem methodischen Schritt an, der dem cartesianischen, universellen Zweifel an allem dem Bewusstsein Gegebenen ähnlich ist, sich aber in zentraler Hinsicht unterscheidet. Diesen Schritt bezeichnet Husserl als *epoché*, durch welchen alle Seinsgeltung des mir bewusstseinsmäßig Gegebenen eingeklammert wird. (Hua 3/1, S. 65) Anders als Descartes zielt Husserl aber nicht darauf ab, im weiteren Verlauf die Existenz der Erscheinungen zu beweisen, vielmehr enthält er sich der Frage bzw. des Urteils über die Existenz von den Bewusstseinsgegenständen und möchte die Existenzialsetzungen *als* Setzung und ihre zugrunde liegende Motivation thematisieren. (Hua 3/1, S. 64) Nun stellt sich die Frage, was noch untersucht werden soll und kann, wenn alles bewusstseinsmäßig Gegebene hinsichtlich der Frage nach der Existenz eingeklammert wurde. Descartes hatte hierbei gehofft, auf etwas zu treffen, das sich dem Zweifel versperrt und somit als unbezweifelbares Prinzip Ausgangspunkt für ein abzuleitendes System von Erkenntnissen dienen könnte. Husserl dagegen betont, dass durch die *epoché* das Eingeklammerte gerade nicht ausgeblendet, sondern vielmehr in seinem Erscheinen ans Licht gebracht wird. (Hua 3/1, S. 107) Was dadurch zum Thema werden kann, ist der Bewusstseinsstrom, der alle Erlebnisse umfasst. Die Frage ist dann nicht mehr, ob den Bewusstseinsgegenständen tatsächlich etwas in einer vermeintlichen *Außenwelt* entspricht, sondern *wie* diese Bewusstseinsgegenstände in der Erfahrung erscheinen, wie ihre Gegebenheitsweise und die der beteiligten bewusstseinsmäßigen Aktvollzüge zu beschreiben ist. Durch einen »Wandel in der Einstellung zur Wirklichkeit«, wie es Zahavi (2009, S. 47) umschreibt, bleiben also die Wirklichkeit und ihre Inhalte ständig im Blick, aber es wird eine neue Art der Erfahrung von Welt möglich. Die Welt und ihre Gegenstände werden nun nicht mehr als außerhalb des Subjekts zu wähnende Dinge betrachtet, sondern als Bewusstseinsphänomene untersucht. Dadurch wird eine Beschreibung der Aktvollzüge möglich, durch die etwas *als* seiend gesetzt wird.

*Phänomen*ologisch ist also jene Einstellung, insofern in ihr Gegenstände der Erfahrung als Bewusstseinsphänomene genommen werden; phänomen*ologisch*, insofern die Bewusstseinsphänomene wissenschaftlich beleuchtet werden sollen. Dabei geht es nicht bloß

um die Deskription der mannigfaltigen Erlebnisse als Singularitäten, sondern um das Herausheben des Wesens verschiedener Aktarten und der Gegebenheitsweise der in ihnen konstituierten Gegenstände. Leitende Fragen sind dann z. B.: Wie unterscheiden sich Wahrnehmung und Phantasie bewusstseinsmäßig? In welchen Aktvollzügen setzt das Bewusstsein einen Gegenstand als real Seiendes? Wie vollzieht sich phänomenal Erinnerung? Welche Rolle spielt Erinnerung im Aufbau der Dingwahrnehmung? Mit der *epoché*, die in die phänomenologische Einstellung führt, ist damit zugleich das vorbereitet und eng verknüpft, was Husserl als »eidetische Reduktion« (Hua 9, S. 284 f.) bezeichnet, d. h. die Blickrichtung auf das Wesen des sich im Bewusstsein Darstellenden.[3]

Was aber macht die Phänomenologie zur *Transzendental*phänomenologie? Um den Begriff des Transzendentalen zu erläutern, ist es sinnvoll, sein Aufkommen in der Philosophiegeschichte in gebotener Kürze zu rekonstruieren. Es war Kant, der die Idee einer Transzendentalphilosophie in den philosophischen Diskurs einführte und damit eine dritte Position zwischen der empiristischen und der rationalistischen Tradition vertrat. Während der Empirismus eines Locke oder Hume stark machte, dass jede Erkenntnis allein auf Erfahrung basiere und der Verstand bzw. die Vernunft lediglich die Funktion einer nachträglichen Verknüpfung des Erfahrenen innehabe, behauptete der Rationalismus, dass rein auf Verstandes- bzw. Vernunfteinsicht gegründete Erkenntnis nicht nur möglich, sondern auch einen höheren Erkenntnisstatus gegenüber der sich auf Wahrnehmung stützenden Erkenntnis habe. Das prominenteste Beispiel hierfür ist wohl Descartes, der über jenen methodischen Zweifel an der ›wirklichen‹ Existenz aller Gegenstände des Bewusstseins zu einem unbezweifelbaren Wissen vordringen wollte und es in dem den Zweifel vollziehenden, selbst dabei aber nicht bezweifelbaren Denksubjekt fand. Kant offerierte mit seiner Kritischen Philosophie, die zwischen Sinnlichkeit und Vernunft als den beiden Erkenntnisvermögen unterschied, einen Ansatz, welcher diese beiden sich gegenüberliegenden Thesen miteinander vereinen sollte. Für Kant war Erkenntnis auf zweierlei Art möglich: Entweder basiert die in Frage stehende Erkenntnis auf Erfahrung oder sie macht Erfahrung als apriorisches –

[3] Für eine Beschreibung des Verfahrens, durch welches nach Husserl das Wesen aus den Erlebnissen extrahiert werden kann, siehe z. B. §§ 86–89 von »Erfahrung und Urteil«.

d. h. vor aller Erfahrung allgemeingültiges – Prinzip überhaupt erst möglich. (KrV, B 166)[4] Die Erkenntnis, die Erfahrungen überhaupt erst möglich macht, nannte Kant transzendental. (KrV, B 25)

Auch bei Husserl kommt dieser Sinn des Transzendentalen zum Tragen: Bedingung der Möglichkeit von Erfahrung, wenngleich unter ganz anderen Vorzeichen. Bei Husserl bezieht sich das *transzendental*phänomenologische Denken auf das korrelative Verhältnis von Sein und Bewusstsein. In der »transzendentalen Reduktion« (Hua 9, S. 293)[5], die bereits in der *epoché* und der eidetischen Reduktion angelegt ist, geht es daher um die »Thematisierung der Korrelation zwischen Subjektivität und Welt« (Zahavi 2009, S. 48). Mit der Betrachtung der Welt als Bewusstseinsphänomen kommt nämlich nicht nur die jeweilige wesentliche Gegebenheitsweise der Gegenstände in den Blick, sondern auch die für deren Erscheinen konstituierende Subjektivität. Alle Gegenstände der Welt, z. B. ein Tisch, sind nur als erscheinende Gegenstände *für* ein Subjekt. Damit ist nicht gemeint, die Gegenstände seien bloße Erscheinungen, sondern dass sie als Gegenstände nur sind, insofern sie *für ein Subjekt* erscheinen. Das Zurückführen der Reduktion besagt dabei nicht, dass die Gegenstände

---

[4] Im Folgenden zitiere ich die »Kritik der reinen Vernunft« unter Verwendung der Abkürzung »KrV«.

[5] Es sei darauf hingewiesen, dass der hier skizzierte *cartesianische Weg*, den Husserl in den »Ideen 1« beschreibt, nur einen von drei Wegen zur transzendentalen Reduktion darstellt. Iso Kern (1962) hat die Entwicklung des cartesianischen, des psychologischen und des ontologischen Weges werkgeschichtlich und sachlich rekonstruiert sowie die jeweiligen Stärken und Mängel herausgearbeitet. Dabei spricht er sich für die Überlegenheit des ontologischen Weges, der von der Lebenswelt ausgeht, gegenüber den anderen beiden Wegen aus. Als Mängel des cartesianischen Weges hebt Kern hervor, dass die Einklammerung der Welt einen Verlustcharakter aufweise und Bewusstsein somit lediglich als Rest verstanden würde (Kern 1962, S. 311), dass durch den cartesianischen Weg nicht nur Intersubjektivität unberücksichtigt bleiben müsse, sondern auch die Subjektivität in ihrer vollen Tiefe nicht erreicht werde (Kern 1962, S. 314) und dass sich schließlich die mit dem cartesianischen Weg verbundene Forderung, den Ausgang von einer absoluten Evidenz nehmen zu können, als illusorisch herausgestellt habe, zumal das dafür vorgesehene »›cogito‹ als *zeitliches* gar keinen wissenschaftlich erfassbaren absoluten *Inhalt* besitzt« (Kern 1962, S. 319). Selbst wenn die Überlegenheit des ontologischen Weges angesichts dieser Mängel des cartesianischen Weges gezeigt wäre, bietet sich der cartesianische Weg zur Darstellung des phänomenologischen Erfahrungsbegriffes dennoch an, weil die *epoché* als – bei strenger Berücksichtigung der Unterschiede – Analogon des cartesianischen universellen Zweifels leicht vom phänomenologischen Beginner mitvollzogen werden kann und am leichtesten den Weg in die Welt der Phänomene bzw. zu den Phänomenen der Welt ebnet.

durch das Subjekt hervorgebracht seien, vielmehr wird dabei darauf verwiesen, dass zum phänomenalen Umfang des erscheinenden Gegenstandes der Aktvollzug des erkennenden Subjekts wesentlich dazugehört. Es muss hierbei in Erinnerung behalten werden, dass durch die phänomenologische Einstellung die Frage nach der Existenz und nach dem Ins-Sein-Bringen zunächst ausgeschaltet ist und allein auf die bewusstseinsmäßige Gegebenheitsweise der Gegenstände abgehoben wird.

Hierbei fällt Husserl auf, dass sich die räumlichen Naturgegenstände, die wir in der Welt antreffen, auf eine andere Weise gegeben sind als der auf sich selbst reflektierende Bewusstseinsstrom. (Zahavi 2009, S. 49) Während das Bewusstsein für sich selbst in Ganzheit gegeben ist, können die räumlichen Gegenstände lediglich immer nur aus einer bestimmten Perspektive betrachtet werden, die gegenüberliegenden Seiten sind zwar in der Wahrnehmung des Gegenstandes mitgemeint, tatsächlich aber aktuell selbst nicht wahrgenommen. Der *Immanenz* des Bewusstseins stellt Husserl somit die *Transzendenz* der räumlichen Naturgegenstände gegenüber. (Hua 3/1, S. 78)

Das immanente Bewusstsein ist Husserl zufolge – anders als die transzendenten, räumlichen Objekte der Welt, die nur *für mich* als erkennendes Subjekt erscheinen können – als absolute Seinsregion zu verstehen. Dies versucht er über ein weiteres Gedankenexperiment – Husserl spricht von einer imaginierten »Weltvernichtung« (Hua 3/1, S. 103) – auszuweisen, bei dem man sich vorstellt, die Dingwelt existiere nicht, womit die mit ihr zusammenhängenden »Erfahrungsverläufe« (Hua 3/1, S. 104) ausgeschlossen wären. Allerdings betont Husserl, dass der Erlebnisstrom dennoch als solcher weiterhin bestehen würde, wenngleich er eine starke Modifizierung erfahren würde. Dagegen sind die sich abschattenden, d. h. nur perspektivisch gegebenen, Gegenstände nur relativ auf das sie auffassende Bewusstsein und damit auf es »angewiesen« (Hua 3/1, S. 104). Insofern sich die Objektivität von raumzeitlichen Naturgegenständen nur in perspektivischer Gegebenheit aufbaut, macht für Husserl die Rede von einer bewusstseinsunabhängigen Realität keinen Sinn.

Transzendentalphänomenologisch Erfahrung zu untersuchen bedeutet demnach vor allem, Bewusstsein als solches, insofern es jede Dinglichkeit und jedes Erscheinen von Gegenständen allererst ermöglicht, auf seine strukturellen Wesenszusammenhänge hin zu beleuchten. Die damit verbundenen Fragen lauten dann: Welche Aktvollzüge des Subjekts sind notwendig im Spiel, damit ein Bewusst-

seinsgegenstand im Allgemeinen überhaupt möglich sei? Welche verschiedenen Aktarten gibt es? Wie unterscheiden sich die verschiedenen Erfahrungsgegenstände hinsichtlich ihrer Gegebenheitsweise und konstitutiven Momente? Durch welche Strukturmomente ist Bewusstsein wesentlich gekennzeichnet?

Sollen also Leib und Zeit im Lichte der Transzendentalphänomenologie betrachtet werden, so ist dieser Kontext immer zu berücksichtigen. Daraus ergibt sich einerseits die Frage, worin sich Leib und Zeit bewusstseinsmäßig konstituieren, d. h. wie Leib- und Zeitbewusstsein phänomenologisch aufgebaut sind. Andererseits aber lässt sich fragen, inwieweit Leiblichkeit und Zeitbewusstsein selbst eine konstitutive Funktion für Bewusstsein und Erfahrung von Welt zukommt. In Bezug auf Letzteres zeigt bereits die Bezeichnung des »transzendentale[n] Leben[s]« (Hua 8, S. 76, S. 86), womit sich Husserl auf den Bewusstseins- bzw. Erlebnisstrom bezieht, dass nämlich Leib und Zeit in einem besonderen Verhältnis zu Bewusstsein und Welterfahrung stehen. Denn zum einen ist Lebendigkeit für Husserl immer etwas, das schon auf Zeitlichkeit verweist (Alloa/Depraz 2009, S. 10), auf eine »grundlegende Historizität, d. h. eine zeitlich erstreckte und zweckmäßige Entwicklungsstruktur« (Staiti 2010, S. 181). Zum anderen gibt nicht nur die Etymologie des Wortes *Leib*, welches auf das althochdeutsche *līb* zurückgeht, das *leben* bedeutet, Aufschluss über den inneren Zusammenhang zwischen Leib und Leben. Vielmehr bezeichnet Husserl den Leib und die Leiblichkeit immer wieder als Organ oder Organismus, um den Lebendigkeitscharakter des Leibes hervorzuheben. (Alloa/Depraz 2009, S. 10) Das für alle Welterfahrung und Gegenstände konstituierende, sie fundierende transzendentale Leben ist schon in sich und aus sich selbst heraus mit Leiblichkeit und Zeitlichkeit verknüpft. Allerdings gilt es, die Frage zu klären, auf welche Weise Leiblichkeit und Zeitbewusstsein an der Konstitution von Welt beteiligt sind, insofern sich die transzendentalphänomenologische Betrachtung gerade nicht in der Beschreibung der Mannigfaltigkeit verschiedenartiger möglicher Leib- und Zeiterfahrungen erschöpft.

2. Leib und Erfahrung

Bei Husserl kommt der Leib auf verschiedenste Weise zur Sprache. In solipsistischer Hinsicht, d. h. ohne Berücksichtigung der Beziehung

zu anderen Subjekten bzw. der Intersubjektivität, wird der Leib sowohl in einer »Inneneinstellung« als auch in einer »Außeneinstellung« (Hua 4, S. 160) betrachtet. In der Inneneinstellung wird der Leib als »Wahrnehmungs- und Willensorgan« bzw. »Träger der Empfindungen« sowie »frei bewegliches Organ«, in der Außeneinstellung als »Zentrum, um das sich die übrige Raumwelt gruppiert« (Hua 4, S. 161) und als »Umschlagstelle« zwischen Natur und Subjekt verstanden (Hua 4, S. 286). Aber auch in Hinsicht auf die Fremderfahrung, d. h. die Erfahrung einer anderen leiblich verfassten Person als Person, kommt der Leiblichkeit eine große transzendentale Bedeutung zu. (Hua 8, S. 62; Zahavi 2009, S. 108, S. 122 f.) Von diesen verschiedenen Gesichtspunkten des Leibes, die im Rahmen einer Fundierungs- bzw. Konstitutionsordnung miteinander in Relation stehen,[6] möchte ich die folgenden drei Aspekte hervorheben und umreißen: *erstens* die konstitutive Funktion des Leibes bei der Wahrnehmung räumlicher Objekte; *zweitens* die leibliche Verfasstheit von Subjektivität und Bewusstsein, und schließlich *drittens* der Leib als im Bewusstsein konstituiertes Objekt, d. h. der Leib *in* der Erfahrung.

Gemäß dem oben bereits erwähnten Gedanken einer Korrelation von Subjekt und Objekt – Husserl spricht von einem »Korrelationsapriori« (Hua 6, S. 162) – ist jedes Erscheinen eines Objektes zugleich ein Erscheinen *für jemanden*. Zudem wurde bereits angemerkt, dass räumliche Objekte auf eine ganz bestimmte Weise gegeben sind, sie »schatten sich ab« (Hua 3/1, S. 14) – wie Husserl sagt. Das bedeutet:

---

[6] Lanei Rodemeyer hat in ihrem Vortrag »Phenomenological Gymnastics: An Analysis of Levels of Embodiment« vom 10. Dezember 2015, den sie im Rahmen des Workshops *Phenomenology and Embodiment*, veranstaltet vom FWF-Projekt »Bodytime« (P 26110-G15), an der Karl-Franzens-Universität Graz gehalten hat und der zum aktuellen Zeitpunkt noch nicht publiziert wurde, eine solche Übersicht über die verschiedenen Ebenen der Leiblichkeit bei Husserl vorgestellt. In solipsistischer Hinsicht unterscheidet sie zwei Ebenen – den Leib als »Träger von Empfindungen« und als »freies Bewegungsorgan« –, die auf passiven Synthesen beruhen. Darauf aufbauend – ebenfalls noch in solipsistischer Hinsicht – wird der Leib sowohl aktiv als auch passiv als »Umschlagspunkt« konstituiert, in dem sich der Leib als Zugangsweise zur Welt und als Teil dieser selbst erfährt. Basierend hierauf sei der Leib in aktiver Konstitution und ebenfalls noch in solipsistischer Perspektive als materiales Phänomen gegeben. Auf höherer Ebene konstituiert sich dann in intersubjektiver Optik der Leib als objektiver Körper und damit ineins andere Körper und die Natur als Wirklichkeit. Diesen verschiedenen Ebenen der Leiblichkeit liegt dabei als unterste Schicht der hyletische Fluss bzw. das innere Zeitbewusstsein mit seinen Inhalten – den Empfindungen als hyletischen Daten – zugrunde.

Bei der Betrachtung z. B. eines Tisches sind nicht alle Seiten zugleich sichtbar, vielmehr erfolgt der Blick auf ihn aus einer gewissen Perspektive. Wenn das Erscheinen eines Objektes für ein Subjekt perspektivisch ist, dann zeigt sich darin, dass das erfahrende Subjekt selbst Teil der Welt sein muss, die es beschaut. Es muss also selbst in dem Raum sein, in dem das räumliche Objekt erscheint. Und hier kommt nun der Leib ins Spiel: Nur als Leib kann das Bewusstsein bzw. Subjekt selbst als Raumpunkt in den Raum treten und somit eine Perspektive übernehmen. (Hua 3, S. 116; Hua 4, S. 33; Hua 13, S. 239; Zahavi 2009, S. 102) In diesem Sinne ist der Leib notwendige Bedingung der Möglichkeit der Wahrnehmung räumlicher Objekte.

Doch es gibt noch einen weiteren Aspekt in Hinsicht auf die leibliche Konstitution der räumlichen Objektwahrnehmung; und zwar das »kinästhetische Bewusstsein«, als welches Zahavi (2009, S. 103) die »Kinästhesen«[7] Husserls bezeichnet und mit welchem eine leibliche Propriozeption, d. h. ein leibliches Selbstempfinden, gemeint ist, das vorreflexiv, also ohne ausgezeichnete Bewusstseinszuwendung, bei jeder Dingwahrnehmung zum Tragen kommt. Ein bestimmtes Ding wahrzunehmen bedeutet demnach, dass ich dem Ding auf eine ihm entsprechende Weise leiblich zugewandt bin. Damit gehen ganz bestimmte Möglichkeiten von Bewegungen und Haltungen sowie mit diesen korrelierende Erlebnisse einher. Nach Husserl haben nun diese Kinästhesen gerade bei der Wahrnehmung der Einheit eines Gegenstandes eine wichtige Funktion. Denn jede Wahrnehmung eines räumlichen Objektes umfasst verschiedene Ansichten bzw. Erscheinungen dieses Objektes. In der aktuellen Wahrnehmung sehe ich z. B. diesen Tisch. Ich nehme ihn als ganzen wahr; streng genommen ist mir aber nur die Frontseite in anschaulicher Fülle gegeben. Die Rückseite nehme ich zwar auch wahr, insofern sie Teil der einheitlich wahrgenommenen Objektivität ›Tisch‹ ist. Allerdings ist sie zunächst nur mitgemeint und leer – d. h. ohne anschauliche Fülle – intendiert. Wenn ich nun um den Tisch herumgehe, werde ich feststellen, dass die Rückseite die gleiche Farbe wie die Frontseite hat. Ich werde auch feststellen, dass der Tisch überhaupt eine Rückseite hat, dass mich also meine Dingwahrnehmung als Wahrnehmung nicht getäuscht hat. Wie aber kommt es nun, dass ich die zweite Ansicht des Tisches auch als solche auffasse? Wieso fasse ich die Rückseite *als*

[7] Siehe 4. Abschnitt der Vorlesung »Ding und Raum« (Hua 14, S. 154–203).

Rückseite und nicht als Frontseite eines zweiten Tisches auf? Wenn ich mir vorstelle, dass in meinem Bewusstseinsstrom lediglich das tatsächlich im aktuellen Moment *visuell* Anschauliche allein gegeben wäre, so wäre es kaum möglich zu entscheiden, um welche Seite es sich bei der aktuellen Ansicht des Tisches überhaupt handelt. Plötzlich taucht also z. B. eine neue Ansicht eines Tisches auf. Ich sehe zwar, dass sich nun eine neue – weil ich mich an die vorherige ›erinnere‹ – Ansicht einstellt, aber ich kann nicht ausmachen, in welchem Verhältnis diese alte zur jetzt aktuellen, neuen Ansicht steht. Das Bewusstsein, dass ich z. B. um den Tisch herumgegangen bin, leistet diese wichtige Verknüpfung; es ist kinästhetisches Bewusstsein. Allerdings wäre es ein Missverständnis zu glauben, man müsse tatsächlich in jedem Fall einer konkreten Dingwahrnehmung um das gegebene Objekt herumgehen, um verschiedene Ansichten zu erhaschen und diese dann zur Gesamtwahrnehmung ›dieses Ding‹ zusammenzufügen. Vielmehr wird die einheitlich-objektive Auffassung des Dinges als Ganzes mit verschiedenen möglichen Ansichten durch das kinästhetische Bewusstsein ermöglicht. Das kinästhetische Bewusstsein ist zudem ein Möglichkeitsbewusstsein: *Wenn* ich um den Tisch herumgehe, *dann* sehe ich die Rückseite – wie auch immer sie beschaffen sein mag. Das Bewusstsein leiblicher Zugewandtheit, seiner möglichen Abwandlung und der korrelativen Veränderungen im visuellen Feld konstituieren so Objektauffassung mit der ersten Ansicht auf das betreffende räumliche Objekt. Auf diese Weise also kommt dem Leib als »Mittel aller Wahrnehmung«, das »bei aller Wahrnehmung notwendig dabei« (Hua 4, S. 56; Hua 4, S. 144) ist, eine fundamentale Rolle bei der Konstitution von Räumlichkeit und Dingwahrnehmung zu. (Hua 4, S. 55 ff.; Zahavi 2009, S. 103 ff.)

Doch die konstitutive Leistung der Leiblichkeit beschränkt sich nicht auf die Erschließung von Welt und der in ihr erscheinenden Dinge, vielmehr betont Husserl, »daß sich die Konstitution physischer Dinglichkeit in merkwürdiger Korrelation mit der Konstitution eines Ichleibes verflicht« (Hua 16, S. 162). Mit der Konstitution von Raum und Raumdingen geht also korrelativ nicht nur die Auffassung des Leibes als physischen Dinges unter anderen, sondern zugleich auch die Konstitution der leiblichen Subjektivität einher. Die beiden anderen Aspekte, die ich nun behandeln möchte, nämlich die leibliche Verfasstheit des Selbst und der Leib als Körper im Sinne eines Raumobjektes, sind wesentlich miteinander verknüpft:

»Den Leib nehmen wir wahr, aber in eins damit auch die Dinge, die ›mittels‹ des Leibes wahrgenommen sind in ihren jeweiligen Erscheinungsweisen, und in eins damit sind wir unserer selbst auch bewußt als Menschen und als Ich, die da mittels des Leibes solche Dinge wahrnehmen.« (Hua 5, S. 10)

Diese ›Verflechtung‹, von der Husserl auch spricht, zeigt sich in dem berühmten Experiment der sich berührenden Hände, auf das Husserl immer wieder (Hua 4, S. 144 ff.; Hua 14, S. 75) und später auch Merleau-Ponty rekurriert. Das Experiment besteht darin, dass die rechte Hand die linke Hand berührt und die damit verbundenen Empfindungen phänomenologisch analysiert werden. Was beim Nachspüren dieser Erfahrung dann zunächst phänomenologisch auffällt, ist die »Doppelempfindung« (Hua 4, S. 14), welche das Spezifikum dieser Berührungserfahrung darstellt. Einerseits spüre ich in der rechten Hand meine linke Hand und empfinde sie bspw. als glatt. Das Berühren der linken Hand geht also mit gewissen Tastempfindungen einher, die der linken Hand als Merkmale zugeordnet werden. Gleichzeitig aber spüre ich in der linken Hand – und das ist die zweite Empfindung – das Berührtwerden durch die rechte Hand. Es fühlt sich nämlich für die linke Hand auf eine ganz bestimmte Weise an, von der rechten Hand berührt zu werden – je nachdem nämlich, wie und wo ich sie mit der rechten Hand berühre. Diese zweite Empfindung kann nun aber auch umgekehrt aufgefasst werden, nämlich als Berühren der rechten Hand durch die linke Hand. In diesem Auffassungswechsel übernimmt nun die linke Hand die Rolle des erkennenden Tastens und die rechte Hand wird bspw. als rau empfunden – etwa weil die Fingerkuppe des rechten Zeigefingers im Unterschied zum berührten, linken Handrücken weniger feinporig beschaffen ist. Was sich mit dieser Empfindung nun paart, ist zugleich die Empfindung des Berührtwerdens in der rechten Hand – also der Fingerkuppe des rechten Zeigefingers. Es fühlt sich für die rechte Hand ebenfalls auf eine bestimmte Art an, von der linken Hand so berührt zu werden.

Was Husserl aus dieser phänomenologischen Analyse der Doppelempfindung der sich berührenden Hände gewinnt, ist die Möglichkeit der »Doppelauffassung« (Hua 4, S. 147), durch welche die leibliche Dingwahrnehmung gekennzeichnet ist. Das Berühren eines Gegenstandes geht mit einer Empfindung einher, die ich in zweifacher Weise auffassen kann: Beim Tasten habe ich Tastempfindungen, deren Charakteristika ich als »Merkmal des ›äußeren‹ Objekts« (Hua 4, S. 147) zuordne; gleichzeitig aber umfasst diese Empfindung

ein Selbstempfinden des Leibes am Ort der berührenden Hand. Dieser Doppelauffassung entspricht der Doppelcharakter des Leibes, nämlich zugleich leibliche Subjektivität und Leibkörper als physisches Ding zu sein. In der Erfahrung des Leibes gibt es nun zwei Möglichkeiten nach Husserl:

»Es ist hier auch zu beachten, dass bei aller dinglichen Erfahrung der Leib miterfahren ist als fungierender Leib (also nicht bloßes Ding) und dass er, wo er selbst als Ding erfahren ist, eben doppelt und in eines als erfahrenes Ding und als fungierender Leib erfahren ist.« (Hua 14, S. 57)

Entweder ich habe eine Dingerfahrung, dann aber ist der Leib als erfahrungsermöglichender miterfahren, oder aber ich erfahre ihn selbst als Ding, aber dann wird er ebenfalls zugleich als erfahrungsermöglichender miterfahren – wie im obigen Beispiel der sich gegenseitig berührenden Hände. Was Husserl damit zum Ausdruck bringt, ist die Tatsache, dass ich meinen Leib niemals bloß als physisches Ding wahrnehmen kann, wie ich z. B. einen Tisch wahrnehmen kann. Zwar ist mein Leib ebenso physisches Ding, allerdings ist mein Bezug zu ihm nicht so wie zu jedem anderen physischen Ding. (Hua 4, S. 159) Als Ich greife ich auf meinen Leib nicht so zu, wie ich auf ein Glas zugreife. Vielmehr greife ich *als* Leib auf das Glas zu. Und so kann Husserl sagen:

»Derselbe Leib, der mir als Mittel aller Wahrnehmung dient, steht mir bei der Wahrnehmung seiner selbst im Wege und ist ein merkwürdig unvollkommen konstituiertes Ding.« (Hua 4, S. 159)

Und in dieser Unmöglichkeit, den eigenen Leib – dieses »Ding besonderer Art« (Hua 4, S. 158) – bloß als Ding aufzufassen, verbirgt sich die Identität meiner selbst als Ich mit meinem Leib als »Nullobjekt der Nähe« (Hua 29, S. 145), mithin die leibliche Verfasstheit der Subjektivität.

3. Zeit und Erfahrung

Wie die Analysen der Leiblichkeit stellen die transzendentalphänomenologischen Untersuchungen der Zeit kein bloß regionalontologisches Unterfangen dar, das sich auf Zeit als einen bestimmten Ausschnitt von Wirklichkeit bzw. Erfahrung bezöge.[8] Vielmehr wird

[8] Das gilt trotz der Tatsache, dass Husserl in den »Ideen 1« die Frage nach der Zeit-

Zeitlichkeit darauf hin untersucht, inwieweit sie eine ermöglichende und formal-tragende Funktion für Bewusstsein und Erfahrung hat. Die damit zusammenhängenden Fragen haben Husserl schon früh beschäftigt, wovon seine Manuskripte aus den Jahren 1893–1917, die unter dem Titel »Zur Phänomenologie des inneren Zeitbewusstseins« (1928) veröffentlicht wurden, Zeugnis ablegen. Ein erster methodischer Schritt in der Analyse jenes Zeitbewusstseins, das Husserl dann als konstitutiv für alles Erleben und Bewusstsein bezeichnen wird (Hua 1, S. 81; Hua 11, S. 125, S. 233), besteht in der »Ausschaltung der objektiven Zeit« (Hua 10, S. 4), d. h. der Zeit, die wir im alltäglichen Leben als reale Zeit an der Uhr ablesen und messen können. Mit dieser zur oben beschriebenen phänomenologischen *epoché* analogen Ausschaltung der »Weltzeit« (Hua 10, S. 5) rückt der zeitliche Bewusstseinsverlauf in den Fokus der Analyse, d. h. die »immanente Zeit« (Hua 10, S. 5). Die Analyse umfasst dann die Deskription der »Zeiterlebnisse« (Hua 10, S. 9) und der in ihnen aufgefassten »Zeitobjekte« (Hua 10, S. 23) mit dem Ziel einer »Aufweisung der apriorischen Wahrheiten, die zu den verschiedenen konstitutiven Momenten der Objektivität gehören« (Hua 10, S. 10). Mit Zeitobjekten sind »Einheiten in der Zeit« gemeint, die eine »Zeitextension« (Hua 10, S. 23) aufweisen.

Husserls bekanntes Beispiel ist die Melodie. Um eine Melodie hören zu können, reicht es nicht, wenn ich bloß ein auf das Jetzt des aktuellen Tones fixiertes Bewusstsein der aufeinanderfolgenden Töne habe. Würde ich immer nur einen – den aktuellen – Ton hören, so könnte ich den Tonverlauf nicht als Melodie wahrnehmen. Vielmehr müssen die verschiedenen Töne miteinander verknüpft werden und diese Synthesis erfolgt durch das Zeitbewusstsein. Phänomenologisch stellt sich das folgendermaßen dar: Ich höre einen ersten Ton. Sobald dieser verklingt und ein zweiter folgt, ist der Klang des ersten Tons noch nicht ganz verschwunden, vielmehr wird er *als* vergangener im aktuellen Bewusstsein gehalten (Hua 10, S. 37), in dem nun der zweite Ton das Bewusstsein des Jetzt füllt. Husserl spricht bei diesem intentionalen Prozess, in dem der vorherige Klangzustand im Bewusstsein gehalten wird, von »Retention« (Hua 10, S. 24). Dabei

---

konstitution als »eine völlig abgeschlossene Problemsphäre« (Hua 3/1, S. 182) bezeichnet. Dies wird anhand der zentralen Rolle, die Husserl dem inneren Zeitbewusstsein beimisst und die ich im weiteren Verlaufe meines Beitrages skizzieren werde, deutlich.

betont er, dass diese Retention selbst einen unabdingbaren Bestandteil des aktuellen, gegenwärtigen Zeitbewusstseins darstellt. Das bewusstseinsmäßige ›Jetzt‹ umfasst demnach mehr als den jeweiligen Jetztpunkt, es enthält auch das soeben Vergangene im Sinne der Retention, welches in Hinsicht auf das nun aktuelle ›Jetzt‹ soeben vergangen ist. Das Jetzt-Bewusstsein ist somit, wie Husserl sagt, ein »Zeitfeld« (Hua 10, S. 31) oder ein »Zeithof« (Hua 10, S. 35). Dieses Zeitfeld beinhaltet neben dem aktuellen ›Jetzt‹ – der »Urimpression« (Hua 10, S. 29) – und der Retention aber auch einen Vorgriff auf den nun gleich auftretenden Ton, um bei dem Beispiel der Melodie zu bleiben. Diese bewusstseinsmäßig intendierte, aber noch nicht anschaulich gefüllte Vorwegnahme des nun Folgenden nennt Husserl »Protention« (Hua 10, S. 35). Retention, Urimpression und Protention bilden gemeinsam das jeweils aktuelle Zeitfeld, welches sich stets über das vorherige Zeitfeld »schiebt« (Hua 10, S. 70). Zu beachten ist dabei, dass sich alle drei konstitutiven Momente des Zeitbewusstseins kontinuierlich modifizieren. In Bezug auf die Retention im obigen Beispiel bedeutet das: Beim Erklingen des zweiten Tones ist der erste Ton retiniert und der zweite Ton bildet den Jetzt-Kern des Bewusstseins. Erklingt nun im Anschluss daran ein dritter Ton, so umfasst die Retention nicht nur den zweiten Ton als *soeben vergangen*, sondern zugleich auch den ersten Ton als *soeben retiniert*. Auf diese Weise bleibt die Reihenfolge der vergangenen Töne im Bewusstsein, ja vielmehr wird dadurch überhaupt erst eine »Zeitstelle« (Hua 10, S. 63) des jeweiligen Tones möglich und damit eine objektive Zeit, also eine messbare Weltzeit.[9] (Hua 10, S. 7) Dadurch, dass die Retention auch die vorherigen Retentionen umfasst, bleibt der Bewusstseinsstrom in seinem zeitlichen Verlauf geordnet und diese Ordnung konstituiert dann erst so etwas wie eine objektive Zeit. Das innere Zeitbewusstsein ist somit fundierend für die Ebene der objektiven Zeit, der Zeit, über die wir uns im Alltag und den Naturwissenschaften verständigen.

Allerdings unterscheidet Husserl von dieser objektiven Zeit und der sie fundierenden subjektiven Zeit noch eine dritte Konstitutionsstufe, die überhaupt für alle Zeitlichkeit und somit Bewusstsein konstituierend ist: der *absolute zeitkonstituierende* »Bewußtseinsfluß«

[9] Für eine umfangreichere Darstellung bezüglich der Frage, wie sich die zeitliche Ordnung und einzelne absolute Zeitstellen konstituieren, siehe §§31–33 der Vorlesung »Zur Phänomenologie des inneren Zeitbewusstseins« (Hua 10, S. 64–72).

(Hua 10, S. 73) oder die »absolute Subjektivität« (Hua 10, S. 74). Wie Husserl betont, können wir unser Bewusstsein nicht nur auf den jeweiligen aktuellen Ton und sein die Wahrnehmung zugleich bestimmendes retiniertes Vorher richten, sondern auch auf den Fortlauf der verschiedenen Bewusstseinsphasen, d. h. auf den Bewusstseinsstrom als solchen. (Hua 10, S. 82) Das bedeutet aber wiederum, dass die für die Zeitobjekte – also z. B. die Melodie – konstituierenden Akte ihrerseits in der Zeit vollzogen werden und somit auch noch konstituiert sind. Die Frage, die sich nun aus phänomenologischer Sicht stellt, lautet: Worin sind diese zeitlich erscheinenden Akte des Bewusstseinsstromes konstituiert, und handelt es sich hierbei um zusätzliche Akte? Letzteres schließt Husserl vehement aus, denn so würden wir in einen infiniten Regress geraten, weil sich sogleich die Frage anschlösse, worin diese weiteren Akte konstituiert wären. (Hua 10, S. 119) Die »Längsintentionalität« (Hua 10, S. 82), die sich auf den Strom selbst bezieht und die er später »Stromintentionalität« (Hua 34, S. 183) nennt, basiert dagegen nicht auf Akten. (Hua 10, S. 119; Niel 2013, S. 216) Husserl betont, dass es sich hierbei um eine »Selbsterscheinung des Flusses« (Hua 10, S. 83) handelt, die sich als invariantes Strömen vollzieht und somit selbst einerseits keine Dauer in der Zeit hat (Hua 10, S. 74), andererseits aber doch eine »gewisse Erscheinungskontinuität« (Hua 10, S. 75) aufweist. Die Möglichkeit verschiedener Bewusstseinsflüsse, etwa die eines zeitlichen und die eines nicht-zeitlichen, schließt Husserl aus, weil es gerade die Einheit des Flusses ist, die wir in der Erfahrung vernehmen. (Hua 10, S. 76) Aus diesem Grund sieht Husserl – zumindest in den hier zitierten *Zeitvorlesungen* – nur die Möglichkeit einer Selbstkonstitution bzw. ein Selbst-ins-Erscheinen-Kommen des zeitkonstituierenden Urbewusstseins bei der Konstitution des Bewusstseinsflusses. (Hua 10, S. 83) Bei dieser Konstitution des Bewusstseinsflusses, das in der »*quasi*-zeitlichen[n] Einordnung der Phasen des Flusses« (Hua 10, S. 83) besteht, spricht Husserl von einer »präphänomenale[n], präimmanente[n] Zeitlichkeit«. Inwieweit aber die Rede von einem solchen präphänomenalen Urbewusstsein phänomenologisch gerechtfertigt ist oder die Grenzen der Phänomenologie übersteigt, stellt eine wichtige Frage dar. Husserl selbst war mit seinen Ausführungen bezüglich der letzten Konstitutionsstufe in den *Zeitvorlesungen* nicht vollständig zufrieden und hat das Thema später in umfangreichen Einzelanalysen – vor allem in den »Bernauer Manuskripten« und den »C-Manuskripten« – erneut aufgegriffen, kam dabei jedoch im Letzten

zu keinem abschließenden Ergebnis.[10] Dieser Frage kann allerdings an dieser Stelle nicht weiter nachgegangen werden.

In Hinblick auf die transzendentale Betrachtung der Zeit soll vielmehr zusammenfassend das Folgende festgehalten werden: Die objektive Zeit der Welt und der in ihr erscheinenden Gegenstände ist im inneren Zeitbewusstsein, das durch Impression, Retention und Protention als Zeitfeld aufgespannt ist, konstituiert. Zeitbewusstsein stellt dabei jene ursprüngliche Form der Synthesis dar, »die alle sonstigen Bewußtseinssynthesen möglich macht« (Hua 1, S. 81) und somit die Grundstruktur ist, auf welcher jede nur denkbare Erfahrung beruht. Das Strömen des Bewusstseinsflusses, in dem sich die Zeitfelder der jeweiligen Jetzt-Phase überschieben, verweist in sich auf die letztfungierende, absolute Subjektivität, als welche der Bewusstseinsfluss zu bezeichnen ist. Wie Husserl in seinen späten Jahren auch schreibt: »Zeitlichkeit ist eben in jeder Weise Ichleistung.« (Hua 34, S. 181)

4. Die *Leibzeit* im Lichte der phänomenologischen Einstellung

Für die Konzeption der Leibzeit ergeben sich aus den Analysen Husserls von Leib und Zeit unmittelbar Konsequenzen. In beiden Fällen handelt es sich um fundamentale Strukturen, die für die Konstitution von Erfahrung und Welt tragend sind. Ohne den Leib wäre nicht nur keine Raumwahrnehmung möglich, es könnten auch keine räumlichen Gegenstände gegeben werden, und dem Ich könnte sich keine Welt eröffnen. Die Analysen sind diesbezüglich eindeutig: Nur als leibliches hat das Subjekt Welterfahrung.[11] Die Konstitution des eigenen Leibes, des eigenen (menschlichen) Selbst als welterfahrendes

[10] In den letzten 15 Jahren wurde die Frage nach der phänomenologischen Ausweisbarkeit in der Sekundärliteratur kontrovers diskutiert, woraus eine Vielfalt unterschiedlicher Positionen entwachsen ist. (Vgl. Niel 2013; Zahavi 2011, 2010, 2005, 2004; Römer 2010; Seel 2010; de Warren 2009; Schnell 2007; Kortooms 2002; Rinofner-Kreidl 2002).

[11] Die Bedeutung der Intersubjektivität wurde hier zwar ausgeklammert, ist aber keinesfalls zu vernachlässigen, wenn es um eine umfassende Konstitutionstheorie von Erfahrung und Welt gehen soll. Bei der vorliegenden Schwerpunktsetzung – der Bestimmung des konstitutionstheoretischen Verhältnisses von Leib und Zeit mit Blick auf das Konzept der Leibzeit – ist es jedoch nicht notwendig, die transzendentale Intersubjektivität zu berücksichtigen.

und der Welt als Welt gehen Hand in Hand. In dieser Hinsicht lässt sich das Konzept der Leibzeit durchaus in Ansatz bringen. Nur insofern ich als Leib konstituiert bin, bin ich in der Welt – als Leib habe ich meine Zeit als *menschliches* Selbst in der Welt. Die Konstitution des Leibes *gibt* mir diese Zeit in dem Sinne, dass mir Welt als menschliches Selbst gegeben ist, insofern ich Leib werde. Allerdings stellt sich die Frage, wie und worin sich der Leib als Leib konstituiert, mithin welche Zeitlichkeit das Leib*werden* hat. Betrachtet man diesbezüglich die Ausführungen Husserls zum inneren Zeitbewusstsein und seine Hervorhebung der grundlegenden Form der temporalen Synthese, welche alle anderen Formen der Synthesis erst möglich macht, so wird deutlich, dass es der ursprünglich-zeitliche Erlebnisstrom ist, in dem sich die Konstitution des Leibes vollzieht. Hier also divergieren Esterbauers Konzept der Leibzeit und Husserls Auffassung deutlich. Die Zeit, die mir als menschliches Selbst gegeben wird, ist zwar an den Leib gebunden, insofern meine bewusstseinsmäßigen Weltvollzüge leiblich vermittelt sind und meine Zeit als Selbst nur gegeben ist, solange ich Leib bin. Allerdings ermöglicht nicht erst der konstituierte Leib die Zeit des Bewusstseins als Form, sondern lediglich die Zeit des *menschlichen* Bewusstseins als Person. Vielmehr geschieht die Konstitution des Leibes – die »Lokalisation« von einzelnen »Empfindnissen« (Hua 4, §36) – in den passiven Synthesen des Zeitbewusstseins. Die temporale Synthesis ist deswegen die Urform aller Bewusstseinssynthesen, weil ohne die Aufspannung des Zeitfeldes durch Retention, Urimpression und Protention zum einen überhaupt gar keine unterschiedlichen Empfindungen und Empfindnisse differenziert, zum anderen nicht aufeinander bezogen werden könnten. Zwar vollzieht sich diese Konstitution nicht durch das *aktive* Bewusstsein; nicht also meine attentionale Zuwendung vollbringt diese Synthese von Empfindnissen. Die Konstitution des Leibes vollzieht sich nicht als intentionales Abgehen einzelner Empfindnisse und deren aktiver bewusstseinsmäßiger Zusammensetzung zu einem Leib, *meinem* Leib. Dieser Umstand ändert aber nichts an der Tatsache, dass – zumindest in der transzendentalphänomenologischen Optik Husserls – die Konstitution des Leibes Bewusstseinsleistung ist, wenngleich eine passive. Dies steht in diametralem Gegensatz zum Konzept der Leibzeit:

»Charakteristisch für die Leibzeit ist, dass sie nicht dadurch zustande kommt, dass Bewusstseinszeit verleiblicht wird. […] Im Gegenteil fundiert

die Zeit der Leiblichkeit das Bewusstsein und dessen interne Zeit insofern, als der Bewusstseinsakt selbst in eine Zeit eingebettet ist, die ihm extern bleibt.« (Esterbauer 2012, S. 533)

Nun hatte Husserl aber gerade mit dem oben genannten Experiment einer möglichen ›Weltvernichtung‹ zu zeigen versucht, dass der Erlebnisstrom und sein zeitlicher Ablauf trotz signifikanter Modifikation selbst dann Bestand hätte, wenn man alle weltlichen und damit auch leiblichen Erfahrungsvollzüge vernichten könnte. Und so scheint es denn, dass Husserl mit der Konstitution des Leibes, der Leibwerdung, genau eine Verleiblichung von Bewusstseinszeit denkt. Im Gegensatz zu der ›Leibzeit‹ ist demzufolge die Zeit des Leibes bei Husserl gerade in die Zeit des Bewusstseins eingebettet. Die Erfahrung des Leibes und seiner Vollzüge hat als Grund die Erfahrung des inneren Zeitbewusstseins und seiner in Retention, Urimpression und Protention vollzogenen Synthesen. Erst das Aufeinanderbeziehen von Empfindnissen ermöglicht den sich in einem zeitlich-prozesshaften Geschehen aufbauenden und bestehenden Leib, der dann im Zuge dieser Leibwerdung als *mein* Leib aufgefasst und in der Welt, die sich damit auftut, verortet werden kann. Der Leib sowohl hinsichtlich seines subjektiven als auch seines objektiven Aspektes gründet auf dem zeitlich strukturierten hyletischen Fluss.

Allerdings haben sich gerade in der letzten Dekade einige phänomenologische InterpretInnen speziell mit dem Verhältnis von Leib und Zeit bei Husserl auseinandergesetzt und trotz dominierender Beschreibungen jenes Primats des Zeitbewusstseins in Husserls Œuvre Anzeichen einer möglichen Verflechtung leiblicher und zeitlicher Struktur in der Konstitution der lebendigen Erfahrung ausgemacht. Für eine solche Verflechtung spricht zum Beispiel, dass das von Husserl beschriebene Zeit*feld* bereits in sich eine räumliche Struktur zu besitzen scheint. Auch könnte gefragt werden, wie es denn möglich sein soll, dass ich verschiedene Empfindungen im aktuellen Jetzt-Punkt, der Urimpression, bewusst haben kann. Liegt in dieser Gleichzeitigkeit von Empfindungen, die freilich eine andere ist als die ›Gleichzeitigkeit‹ von Retention, Urimpression und Protention, nicht eine Art Protoräumlichkeit, die mit einer sehr basalen Form von Leiblichkeit korreliert? Außerdem hatte Husserl betont, dass das innere Zeitbewusstsein in seiner Zeitigung nicht eine leere Form sei, die mit Inhalt zu füllen wäre, sondern immer schon einen Inhalt aufweist. (Hua 33, S. 282) Dies wird bei Betrachtung der nicht-selbstständigen

Momente des Zeitbewusstseins unmittelbar evident. Protentionen sind *per definitionem* leere Vorgriffe auf das Kommende, die sich in den nachfolgenden Urimpressionen anschaulich füllen. Die Urimpression bzw. Urpräsentation – wie sie Husserl in seinen späteren Zeitanalysen bezeichnet – ist demnach ihrer Definition gemäß mit anschaulicher Fülle – einem Inhalt – versehen. Die retentionale Modifikation ist dagegen die kontinuierliche Entleerung dieser anschaulichen Fülle unter Beibehaltung des in ihr gemeinten Sinnes. Wird versucht, Zeitigung ohne Inhalt zu denken, so würde der Übergang von der Protention zur Urimpression nicht mehr verständlich und die retentionale Modifikation verlöre ihren Sinn, insofern keinerlei anschauliche Fülle gegeben wäre, die entleert werden könnte. Zeitigung ist demzufolge stets an Empfindungen bzw. hyletische Daten gebunden, jeder zeitliche Erlebnisstrom ist ein hyletischer Fluss. Daran anschließend ließe sich nun anbringen, dass alle Empfindungen aber doch letztlich leibliche bzw. leiblich bedingte Empfindungen sind. Wenn daher Empfindungen dem ursprünglichen Zeitbewusstsein inhärent sind, ist das nicht dann auch ein Hinweis darauf, dass schon auf dieser basalen Stufe des Bewusstseins leibliche Strukturen auszumachen sind? In jedem Fall sind Überlegungen dieser Art Anlass dafür, eine engere Verflechtung von Leib und Zeit zu erwägen, als es das Schichtenmodell der Erfahrung von Husserl und das hierbei postulierte Primat des Zeitbewusstseins nahelegen.[12]

Aber selbst wenn sich bei tiefgehenden Untersuchungen die Gleichursprünglichkeit von Zeit und Leib, mithin deren konstitutive Verflechtung zeigen ließe, würde sich in Bezug auf die Konzeption der Leibzeit nicht viel ändern. Zwar würde nun nur noch schwer davon gesprochen werden können, dass sich eine für sich seiende Bewusstseinszeit verleiblicht und verweltlicht, aber die Vorzeitlichkeit des Leibes, das Entspringen seiner aus einer dem Bewusstsein extern bleibenden Zeit wäre immer noch nicht zu denken. Die temporalen Synthesen als Urform aller Bewusstseinssynthesen blieben von jener Verflechtung unangetastet; ohne Retention, Urimpression und Protention könnte sich nichts Leibliches geben. Dass sich aus der Perspektive der Verflechtungsauffassung Leiblichkeitsphänomene bereits auf den tiefsten Ebenen der Erfahrung aufspüren lassen, hat also keinen Einfluss auf den Umstand, dass die Konstitution des Lei-

[12] Vgl. dazu Summa (2014); Taipale (2014); Zippel (2014); Mensch (2010); Welton (2002).

bes sich in einer Zeit vollzieht, die dem sich zeitigenden Bewusstseinsfluss immanent ist.

Die Fragen nach einer möglichen vor-zeitlichen Zeitlichkeit des Leibes als Grund der Zeit des Bewusstseins und die nach dem Charakter der Zeitgabe in der Leibwerdung bleiben somit genauso rätselhaft wie unter der Annahme des Primats des Zeitbewusstseins. In diesem Sinne scheint das Konzept der Leibzeit eine der Transzendentalphänomenologie externe Überlegung zu sein, durch welche sie herausgefordert wird. Bei dieser Herausforderung hat die Transzendentalphänomenologie das stärkere Argument auf ihrer Seite. Sie kann nämlich phänomenologisch aufweisen, wie sich der Leib im inneren Zeitbewusstsein konstituiert, auch wenn hierbei unter Umständen die konstitutive Leistung der Leiblichkeit für das Zeitbewusstsein auf den ersten Blick unterbelichtet ist. Dagegen kann die Leibzeitkonzeption, welche die Bewusstseinszeit von der Leiblichkeit her verstehen möchte, gerade nicht den strukturellen Zusammenhang zwischen leiblichen Erfahrungsvollzügen und der Form des inneren Zeitbewusstseins aufzeigen. Aus der hermeneutischen Auslegung der Leibwerdung als Zeitgabe erhellt sich nicht, *wie* die Strukturen der Leiblichkeit Zeitbewusstsein formal möglich machen, d. h. inwiefern seine Synthesen durch Leibvollzüge bedingt sind. Freilich ist darüber nicht das letzte Wort gesprochen, allerdings zeigen bereits die Überlegungen zu einer möglichen Verflechtung von Leib und Zeit, dass eine mögliche Bestimmung der Bewusstseinszeit als Zeitbewusstsein durch Leibphänomene wenn überhaupt auf eine Gleichursprünglichkeit hinweist. Ein leiblicher Vollzug, der unzeitlich ist, macht schlichtweg keinen Sinn. Wenn aber der leibliche Vollzug sich in einer Zeitlichkeit vollziehen soll, die der Zeit des Bewusstseins vorgelagert sein soll, dann muss gezeigt werden, wie letztere Zeit aus der Zeitlichkeit des Leibes *strukturell* hervorgeht bzw. sich in ihr *strukturell* gründet.

In phänomenologisch-eidetischer Einstellung, d. h. in jener Einstellung, in welcher die wesentlichen Zusammenhänge in der Konstitution von Erfahrung und Bewusstsein in den Blick genommen werden, d. h. jene strukturellen Verhältnisse, gibt es keine Motivation dazu, von einem *Außen* des Zeitbewusstseins auszugehen, welches selbst einen zeitlichen Grund für das innere Zeitbewusstsein darstellte. Das Konzept der Leibzeit bleibt damit eine externe Herausforderung für das transzendentalphänomenologische Denken und wird mit konstitutionstheoretischen Überlegungen ›abgewehrt‹. Im folgenden

Abschnitt möchte ich jedoch zeigen, dass die Frage und das Rätsel jener vor-zeitlichen Zeit durchaus – wenngleich in veränderter Optik – eine Herausforderung der Transzendentalphänomenologie ist und aus einer ihr innewohnenden Problematik heraus entspringt. Anhand des anfangs erwähnten Manuskriptes möchte ich hierbei skizzieren, wodurch das Fragen nach einer solchen Vor-Zeit phänomenologisch motiviert sein könnte und welche Rolle hierbei der Leib spielt.

5. Leibzeit als Herausforderung der Transzendentalphänomenologie und die Verschränkung der Einstellungen

In dem ca. 30 Seiten umfassenden Konvolut B II 2 aus den Jahren 1908–1910, dessen Blätter in den Husserliana Bänden 13 und 32 veröffentlicht wurden, befasst sich Husserl unter anderem mit dem Verhältnis von Leib und Bewusstsein, wobei er vor allem die Frage nach einer Zeit vor dem Erwachen des Bewusstseins aufwirft und eine »monadische Auffassung« (Hua 42, S. 152) entwickelt. Maßgeblich hierbei sind Text Nr. 10 und die zugehörige Beilage 18. (Hua 42, S. 137–159)

Die hier von Husserl angestellten Überlegungen schließen systematisch an meine obigen Ausführungen an, insofern er herauszuarbeiten versucht, was es heißen könnte, dass Bewusstsein an den Leib gebunden ist. Wie Husserl zu Beginn konstatiert, wird aus natürlich-naturwissenschaftlicher Perspektive stets davon ausgegangen, dass Empfindungen an Nervensysteme, Sinnesorgane und den Leib gebunden sind. Dieser letztlich der natürlichen Einstellung entspringenden Feststellung setzt er die Einsicht aus der phänomenologischen Einstellung gegenüber, dass der Leib selbst ein im Bewusstsein konstituiertes Phänomen ist, d. h. Sinneinheit im absoluten Bewusstsein. Husserl versucht daher, vor dem Hintergrund dieses Widerstreites – wie man es nennen könnte – zwischen den beiden Einstellungen den Sinn von der Bindung des Bewusstseins an den Leib zu enthüllen. Ausgehend hiervon beschreibt er jene *monadische Auffassung*, die im Grunde genommen einer dritten Einstellung entsprechen müsste – was jedoch unreflektiert bleibt. Die monadische Auffassung oder »monadische Ansicht« (Hua 42, S. 154) besteht in der Annahme, es handle sich bei jedem »Ichbewusstsein« um eine »›unsterbliche Monade‹« (Hua 42, S. 154). Die Monade, als die ich qua Bewusstsein bin, hat damit keinen Anfang und kein Ende – im Gegensatz zu meinem

wachen Bewusstsein von der Welt. Damit verweist Husserl auf eine Zeit, die der Zeit des *wachen* Bewusstseins vorgelagert ist, die selbst *Bewusstsein* darstellt, wenngleich schlafendes:

»Dazu ferner hätten wir anzunehmen all die schlafenden Monaden (deren Leiber zerfallen sind, und solche die eventuell noch keine Leiber gewonnen haben: die Monaden der Verstorbenen und diejenigen der noch Ungeborenen). Eine Monade erwacht: Sie bekommt einen Leib. Eine Monade gerät in den Todeszustand: Ihr Leib zerfällt. Das sagt ferner: Die Monade erfährt eine monadische Entwicklung, vermöge deren sich in ihr Empfindungen differenzieren und sich das Bewusstsein in ein seelisches Bewusstsein verwandelt.« (Hua 42, S. 157 f.)

Es wird unmittelbar deutlich, dass Husserl dem Leib eine zentrale Rolle beimisst, wenn es um das Werden des wachen Bewusstseins geht. Nur insofern das Bewusstsein einen Leib »bekommt« (Hua 42, S. 157), kann es erwachen. Es bekommt einen Leib, in dem sich »Empfindungen differenzieren« (Hua 42, S. 157 f.). Und in Bezug hierauf hebt Husserl hervor: »[D]ie Differenziation der Empfindungen [ist] psychophysisch bedingt.« (Hua 42, S. 158) Allerdings kippt Husserl dem eigenen Verständnis nach hiermit *nicht* zurück in die natürliche oder naturwissenschaftliche Einstellung, wonach die psychophysische Bedingtheit mit einer Naturalisierung des Bewusstseins verknüpft wäre. Im Gegensatz dazu macht schon der Titel des Textes deutlich, worum es Husserl geht: »Versuch, die Fakten wissenschaftlicher Erkenntnis ins Monadische umzudeuten« (Hua 42, S. 154). Und doch ist er sich jener Gefahr einer Missdeutung der Natur bewusst. Diese Gefahr ist offenkundig, spricht Husserl doch von einem »An-sich-Sein der Natur« (Hua 42, S. 155), von einer »Natur vor allem erwachten Bewusstsein« (Hua 42, S. 158), womit er jedoch *nur* meint,

»dass für alle schlafenden Monaden gewisse Regeln des Zusammenhangs bestehen, die sich uns vorstellig machen […], und dass eine Gesetzmäßigkeit besteht, welche die Monaden emporentwickelt zu ›wachem‹ Bewusstsein« (Hua 42, S. 158).

Es sind also Gesetzmäßigkeiten, durch welche sich die Bindung des Bewusstseins an seinen Leib ergibt und dieses damit zum Erwachen bringt. Dies geschieht in der vor dem Erwachen des Bewusstseins bestehenden Natur: »Selbstverständlich wäre dann die Natur als physische Natur eine Gesetzmäßigkeit, die zum Zusammenhang der Monaden gehörte.« (Hua 42, S. 152) Für Husserl macht es keinen Sinn, der Natur ihr Vorher bezüglich des wachen Bewusstseins abzuspre-

chen und sie zu einer bloß deduzierten Vorstellung aus der Gegenwart heraus zu degradieren:

»Die vergangene Natur leugnen und zu einer bloßen Konstruktion der gegenwärtigen Monaden herabsetzen, das hieße ja dann, die Entwicklungsmöglichkeiten der unerwachten Monaden zu Seelen zu leugnen.« (Hua 42, S. 152)

Die vergangene Natur und Natur überhaupt *ist* für Husserl die »ewige Gesetzmäßigkeit«, welche »über den Monaden (waltet)«; sie »besagt eine gewisse absolute Regelung der mannigfaltigen Monaden« (Hua 42, S. 152). Natur wird also weder als Konstruktion noch als physische Natur im Sinne einer bewusstseinsunabhängigen Realität bestimmt. Dagegen macht Husserl vielmehr deutlich, dass er jene natürlichen Gesetzmäßigkeiten vom Sein der Monaden her verstehen möchte, wenn er auf die sich selbst gestellte Frage »Die physische Natur hat also ein An-sich-Sein in metaphysischem Sinn?« (Hua 42, S. 158), antwortet:

»Wir treiben hier keine Mystik. Was wir sagen wollen, ist nur dies, dass es gar nichts anderes gibt als ›Geister‹ im weitesten Sinne, wenn wir das ›gibt‹ im absoluten Sinn verstehen, und dass Leiber und sonstige physische Dinge nur sind im Sinn der ›Natur‹, d. h. als Einheiten der Erfahrungserkenntnis, und diese Einheiten sind geltende, wahrhaft seiende Einheiten, wahrhaft seiende natürlich in dem Sinn, den ihnen die Erfahrungserkenntnis vorschreibt.« (Hua 42, S. 158)

Die Natur ist also letztlich Sinneseinheit, die im Bewusstsein konstituiert ist; es *gibt* allein Monaden und ihr Bewusstsein. Der Zusammenhang dieser Monaden wird durch die Gesetzmäßigkeiten der Natur geregelt und fundiert »die Rede von einer absoluten Wirklichkeit« (Hua 42, S. 153), die aber nicht in realistischer Weise unabhängig von Bewusstsein ist, sondern gerade ihren Sinn darüber erhält, dass sie »eine Regel des Ablaufs möglicher Empfindungen und Auffassungen« (Hua 42, S. 155) darstellt. Jenem Zusammenhang der Monaden als das absolut Wirkliche entspricht auch der Gedanke einer »Zeit für alle Monaden«, »die da ›Einheit der objektiven Zeit‹ heißt, derjenigen Zeit, in die jedes Bewusstseinserlebnis, jede Monade sich einordnet« (Hua 42, S. 158). Es ist letztlich diese eine Zeit, in welche die Zeit des wachen Bewusstseins eingebettet ist, die Zeit, aus welcher die Vorgeschichte der wachen Monade entspringt. Damit ist aber zugleich eine Zeit in Ansatz gebracht, die dem Bewusstsein im engen Sinne, nämlich *wachem* Bewusstsein, vorhergeht. Und so stellt sich

die Frage, wie jene Zeit zu charakterisieren ist, da noch keine Monade erwacht ist, indem sich entsprechende Empfindungen zu einem Leib differenziert haben – und dies sowohl in Hinsicht auf das noch leiblose, schlafende Bewusstsein als auch auf die an sich seiende Natur.

Auf die Frage »Wie sollten wir uns nun ein absolutes Bewusstsein, das nicht an Leib gebundene Seele ist, denken?«, gibt Husserl die klare Antwort: »Einem seelenlosen Bewusstsein können wir uns nicht einfühlen.« (Hua 42, S. 143) Wir können uns nicht vergegenwärtigen, wie das Bewusstsein ohne Leib beschaffen ist, aber *dass* Bewusstsein ohne Leib möglich ist, scheint Husserl auch hier anzunehmen, selbst wenn er das Erwachen des Bewusstseins mit der Leibwerdung gleichsetzt. Eine andere Frage wird dann aber für Husserl drängender, und zwar jene nach der an sich seienden Natur bzw. den Raumdingen, die doch auch dann sein müssten, wenn kein Bewusstsein wach ist, für das sie erscheinen könnten, durch welches sie *konstituiert* werden könnten. Dieser Gedanke mutet zunächst befremdlich an – als ob es eines ›Bewusstseinsscheinwerfers‹ bedürfte, um die Dinge in ihrem Sein zu halten. In der Tat aber ist es aus phänomenologischer Perspektive ein Problem, von Dingen zu sprechen, für die zumindest keine Möglichkeit besteht, für ein Bewusstsein zu erscheinen. Und gerade das ist für Husserl das Argument für das Konzept der schlafenden Monaden, insofern also zu jener Zeit, in der noch kein Bewusstsein erwacht war, prinzipiell die Möglichkeit bestand, dass die Natur wahrgenommen wird. Andernfalls wäre die Annahme einer Natur vor allem Bewusstsein eine bloße, rückwärtsgewandte »Konstruktion« (Hua 42, S. 150). Dass es sich dagegen im Falle der schlafenden Monaden und der nicht-wahrgenommenen, prinzipiell wahrnehmbaren, aber für niemanden tatsächlich wahrnehmbaren Natur um keine unmotivierte Fiktion handelt, versucht Husserl über eine Parallelisierung der Frage nach der vergangenen, nicht-wahrgenommenen Natur und der gegenwärtigen, nicht-wahrgenommenen Natur deutlich zu machen:

> »In der Tat ist ja das Problem der seienden und nicht wahrgenommenen gegenwärtigen Natur im Wesentlichen dasselbe wie das der gewesenen, nicht wahrgenommenen und damals für niemanden wahrnehmbaren Natur.« (Hua 42, S. 144)

Auch wenn zum gegenwärtigen Zeitpunkt viele Monaden wach sind, für welche die Natur erscheint, bleibt dennoch der Großteil dieser faktisch nicht wahrgenommen.

Aber Husserl geht noch einen Schritt weiter: Nicht nur ist ein Großteil der Natur faktisch nicht wahrgenommen, im Wahrnehmungsvollzug sind gar Teile der Natur gesetzt, die qua natürliche erscheinen *könnten*, aber aufgrund der Beschaffenheit von organischen Lebewesen prinzipiell niemals in Erscheinung treten können. So markiert er einen Unterschied zwischen der Wahrnehmungsmöglichkeit der Rückseite eines Berges, die faktisch niemals gesehen wurde und jener,

»die sich auf die Sonnenvorgänge unterhalb der leuchtenden Atmosphäre beziehen oder sich beziehen auf das innerste Innere der Erde usw., auf Sterne auf der Milchstraße, besehen von der Nähe, vom leeren Weltraum aus, in dessen Temperatur kein Lebewesen bestehen kann etc.« (Hua 42, S. 149 f.).

Auch in der gegenwärtigen Wahrnehmung setzt das Bewusstsein – und das nicht unbegründet, sondern durch Gegebenes motiviert – Objekte, auch wenn diese selbst nicht erscheinen, ja gar faktisch niemals erscheinen können. Und so schließt Husserl:

»Existenz von Objekten mag Existenz von Erscheinungen voraussetzen, aber es setzt nicht die Existenz jedes Objekts die Existenz einer Erscheinung (und Erscheinungseinheit) voraus, die sich auf dieses Selbe bezieht in der Weise der Wahrnehmungserscheinung.« (Hua 42, S. 150)

Husserl hält also weiterhin an den konstitutionstheoretischen Einsichten der phänomenologischen Einstellung fest. Die monadische Auffassung und das Konzept der an sich seienden Natur als feste Gesetzmäßigkeit des Zusammenhanges der Monaden soll aber laut Husserl nicht nur mit jenen Einsichten vereinbar sein, sondern gerade aus ihnen heraus motiviert sein:

»Die Bewusstseinsanalyse und die Konstitution der Dinglichkeit führen notwendig auf solche Gedankenreihen und zwingen notwendig dazu, eine Gesetzmäßigkeit festzustellen, welche alle Monaden übergreifend einigt.« (Hua 42, S. 152 f.)

Wenngleich Husserl mit diesen Ausführungen zu den Monaden und dem An-sich der Natur eine interessante und auch nicht unplausible Verknüpfung der konstitutionstheoretischen Erkenntnisse der phänomenologischen Einstellung mit den eigentlich in dieser eingeklammerten Seinssetzungen der natürlichen Einstellung gelingt, bleibt doch gerade auch in Hinsicht auf den Leib eine zentrale Frage offen: »[E]s wird nun das Problem dies sein, die Möglichkeit der Entstehung der Seelen […] begreiflich zu machen.« (Hua 42, S. 151) Wie erklärt

sich, dass den schlafenden Monaden ein Leib *zukommt* und sie darin zum Erwachen gebracht werden? Wodurch wird jener Entwicklungsprozess hin zur Ausbildung eines Leibes, mithin zur Ausdifferenzierung der Empfindungen in Gang gesetzt? Husserl hatte auch bereits ausgeschlossen, dass die Naturwissenschaft darüber Auskunft geben könnte: »Naturgesetzlichkeit als physische kann nicht erklären, warum organische Wesen zu Trägern von Bewusstseinsindividuen werden […].« (Hua 42, S. 141) Die mit diesem kaum zu lösenden Rätsel verknüpften, mannigfaltigen Fragen finden hier keine Beantwortung. Am Titel des Textes Nr. 11 (Hua 42, S. 160–168), der zum oben genannten Konvolut gehört, lässt sich aber schnell ablesen, worauf Husserls Überlegungen hierzu hinauslaufen werden: »Teleologie, Gott, Möglichkeit eines All-Bewusstseins. Transzendentalphänomenologisch fundierte Metaphysik und Teleologie«.

Dass es sich bei diesem Fragenkomplex um eine schwierige Herausforderung für die Transzendentalphänomenologie handelt, ist ganz offenbar und rührt daher, dass in phänomenologischer Einstellung einerseits Bewusstsein als letzter Grund für alle Sinneinheiten – auch die der Natur und des Leibes – entdeckt wird, andererseits aber das von dem Bewusstsein Konstituierte über das konstituierende Bewusstsein hinausverweist: auf eine Zeit, in welche die Zeit des Bewusstseins selbst wiederum eingebettet ist, die aber zugleich von ihm selbst konstituiert ist. Dieses Rätsel ist eng verzahnt mit dem, was Husserl in seiner »Krisis«-Schrift als »Paradoxie der menschlichen Subjektivität« (Hua 6, S. 182) bezeichnet. Es bedarf hier weiterer Überlegungen, die allerdings in diesem Rahmen nicht geleistet werden können.[13] Es ging mir hier lediglich darum, zu zeigen, dass es sich bei dieser Herausforderung um eine solche handelt, die aus der transzendentalphänomenologischen Bewusstseinsanalyse selbst entspringt und dass sie unmittelbar mit der Frage nach der Leibwerdung zusammenhängt.

Schluss

Ziel dieses Aufsatzes war es, den Sinn der phänomenologischen Einstellung und die transzendentalphänomenologische Perspektive auf die Konzeption der Leibzeit vorzustellen. In phänomenologischer

[13] Siehe hierzu z. B. Taipale (2014, S. 156 ff.); Carr (1999).

Einstellung erscheint das Konzept der Leibzeit als problematisch. Problematisch ist es deswegen, weil es eine Zeit ansetzt, in die der zeitliche Vollzug des bewussten, reflektierenden Ich eingebettet sein soll, während sich in der phänomenologischen Einstellung dagegen jeglicher Sinn als in dem sich zeitlich vollziehenden Bewusstsein konstituiert erweist. In der phänomenologischen Einstellung werden zudem alle Seinssetzungen eingeklammert, die Reflexion erfolgt auf den Bewusstseinsvollzug und das in ihm Gegebene. Dabei sollen die wesentlichen Charakteristika der Bewusstseinsakte und der ihnen korrelierenden Gegenstände herausgearbeitet werden. Eine dem Bewusstsein *per se* vorgeschaltete Zeit kann somit zunächst überhaupt gar nicht erst in den Blick kommen und auch keinen Sinn ergeben, es sei denn, in phänomenologischer Einstellung zeigten sich *im* Bewusstseinsvollzug Spuren, die über das Bewusstsein selbst hinaus verweisen. Dies scheint für den Husserl der untersuchten Manuskripte der Fall zu sein, wenn er seine Überlegungen zur Natur als Gesetzmäßigkeit des Zusammenhangs der Monaden durch die Analyse des Bewusstseins und der Dingkonstitution veranlasst sieht. Wie gezeigt wurde, setzt er hierbei eine Zeit an, die dem wachen Bewusstsein vorgelagert ist. Insofern für ihn Sein stets an Bewusstsein gekoppelt ist, kann diese Zeit aber nicht so gedacht sein, als gäbe es schlichtweg überhaupt kein Bewusstsein. Aus diesem Grund bleibt für Husserl nur die Ansicht übrig, dass es zu jener Zeit eben nur kein *waches* Bewusstsein gab:

»Können wir daher anderes tun, als der monadischen Auffassung huldigen und sagen: ›Von Ewigkeit her sind die Monaden; zunächst in einem ›Schlummerzustand‹, dann allmählich erwachend; und der Prozess des Erwachens, das ist die Schöpfung der organischen Natur. […]‹

Selbstverständlich wäre dann die Natur als physische Natur eine Gesetzmäßigkeit, die zum Zusammenhang der Monaden gehörte.« (Hua 42, S. 152)

Auf diese Weise wird das Problem der früher bereits seienden Natur mit der aktuell seienden, aber nicht bewussten Natur parallelisiert. Sodann wird aber gleichzeitig deutlich, dass Husserl, an dieser Stelle Seinssetzungen vollziehend, die phänomenologische Einstellung verlassen haben muss, ohne jedoch bloß einfach in die Naivität der natürlichen Einstellung zurückzufallen. Die monadische Auffassung kündigt vielmehr eine weitere Einstellung an, die dem Versuch des phänomenologischen Ich, sich selbst in der von ihm konstituierten

Welt zu verorten, entspricht. Die mit dem Konzept der Leibzeit zusammenhängenden Probleme erweisen sich so als echte Herausforderungen der Transzendentalphänomenologie, welche sich angesichts des *Paradoxons der menschlichen Subjektivität* und der Frage nach der Mundanisierung des phänomenologischen Ich[14] für die phänomenologische Reflexion stellen.

Eine besondere Schwierigkeit ist hierbei bereits offenbar geworden: Entweder das reflektierende Bewusstsein verbleibt in streng phänomenologischer Einstellung oder es wird eine eigens noch zu reflektierende Einstellung notwendig, die auf der phänomenologischen Einstellung basiert und eine Modifikation dieser bedeutet. Im ersten Fall können wesentliche Struktureigenschaften der verschiedenen Gegenstände und der konstituierenden Akte in den Blick genommen werden, wobei die Einklammerung von Seinssetzungen aufrechterhalten bleibt, sodass diese Setzungen als bewusstseinsmäßiger Vollzug selbst phänomenologisch beleuchtet werden können. Trotz seiner partiellen Thematisierung der Seinssetzungen selbst bleibt dieser Weg jedoch zu einem gewissen Grade ontologisch neutral, indem er allein darauf abhebt, wie sich die verschiedenen Gegenstände in der Erfahrung geben. So lässt sich dann untersuchen, wie in natürlicher Einstellung etwas als seiend gesetzt wird und wodurch diese Seinssetzung phänomenologisch motiviert ist. Der Widerspruch zwischen der die natürliche Einstellung prägenden Setzung der Natur als an sich seiend und der der phänomenologischen Einstellung entspringenden Einsicht aller Sinnkonstitution durch Bewusstsein wird dann nicht mehr reflektiert. Ontologisch neutral bleibt dieser Ansatz also insofern, als an der Einklammerung der Seinssetzungen bis ins Letzte festgehalten wird. Der Begriff der Konstitution bleibt dann aber entweder unreflektiert oder verkürzt sich auf das phänomenale Wie von der Gegebenheit eines Gegenstandes, ohne dass dies thematisiert würde:

»Die ganze Schwierigkeit kommt wohl davon her, dass die Korrelation zwischen Sein und Bewusstsein doch noch nicht völlig geklärt ist und insbesondere die Frage, was darin eigentlich liegt: ›Ein Ding war‹, – hinsichtlich des entsprechenden Bewusstseins – nicht zu letzter Verständlichkeit gebracht und beantwortet ist.« (Hua 42, S. 145)

[14] Vgl. die von Fink (1988) im Anschluss an Husserls »Cartesianische Meditationen« verfasste »6. Cartesianische Meditation«.

Um diese Korrelation und den Sinn des ›ein Ding war‹ näher zu bestimmen, schlägt Husserl in Folge die monadische Auffassung vor. Diese zweite Möglichkeit hat aber die Schwierigkeit, dass die in ihr getätigten Beschreibungen und theoretischen Konzipierungen eben nicht mehr streng phänomenologisch auf Anschauungen basiert zu sein scheinen. Jedenfalls bedarf es einer Reflexion dieser Modifikation der phänomenologischen Einstellung, die Husserl zumindest an dieser Stelle nicht liefert.

Literatur

Alloa, E. / Depraz, N. (2012): »Edmund Husserl – ›Ein merkwürdig unvollkommenes Ding‹«. In: *Leiblichkeit. Geschichte und Aktualität eines Konzepts*, hrsg. von E. Alloa [u. a.], Tübingen: Mohr Siebeck, S. 7–22.

Carr, D. (1999): *The Paradox of Subjectivity. The Self in the Transcendental Tradition*, Oxford: Oxford Univ.-Press.

Esterbauer, R. (2012): »Meine Zeit. Vorfragen zu einer Phänomenologie des menschlichen Werdens«. In: *Den Menschen im Blick. Phänomenologische Zugänge*, hrsg. von R. Esterbauer u. M. Ross, Würzburg: Königshausen & Neumann, S. 527–546.

Fink, E. (1988): *6. Cartesianische Meditation. Teil 1: Die Idee einer transzendentalen Methodenlehre*, hrsg. von H. Ebeling, J. Holl u. G. van Kerckhoven, Dordrecht: Kluwer.

Fischer, M. / Wehrle, M. (2010): »Leib«. In: *Husserl-Lexikon*, hrsg. von H.-H. Gander, Darmstadt: Wiss. Buchgesellschaft, S. 188–191.

Husserl, E. (1950 ff.): Gesammelte Werke (= Husserliana):

– Hua 1 (1950): *Cartesianische Meditationen und Pariser Vorträge*, hrsg. von S. Strasser, Den Haag: Nijhoff.
– Hua 3/1 (1976): *Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie. Erstes Buch. 1. Halbband*, hrsg. von K. Schuhmann, 3. Auflage, Den Haag: Nijhoff.
– Hua 4 (1952): *Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie. Zweites Buch*, hrsg. von M. Biemel, Den Haag: Nijhoff.
– Hua 5 (1971): *Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie. Drittes Buch*, hrsg. von M. Biemel, Den Haag: Nijhoff.
– Hua 6 (1976): *Krisis der europäischen Wissenschaften und die transzendentale Phänomenologie. Eine Einleitung in die phänomenologische Philosophie*, hrsg. von W. Biemel, Den Haag: Nijhoff.
– Hua 8 (1959): *Erste Philosophie (1923/1924). Zweiter Teil*, hrsg. von R. Boehm, Den Haag: Nijhoff.
– Hua 9 (1968): *Phänomenologische Psychologie. Vorlesungen Sommersemester 1925*, hrsg. von W. Biemel, 2. Auflage, Den Haag: Nijhoff.
– Hua 10 (1966): *Zur Phänomenologie des inneren Zeitbewusstseins (1893–1917)*, hrsg. von R. Boehm, Den Haag: Nijhoff.

– Hua 13 (1973): *Zur Phänomenologie der Intersubjektivität. Texte aus dem Nachlass (1905–1920). Erster Teil*, hrsg. von I. Kern, Den Haag: Nijhoff.
– Hua 14 (1973): *Zur Phänomenologie der Intersubjektivität. Texte aus dem Nachlass (1921–1928). Zweiter Teil*, hrsg. von I. Kern, Den Haag: Nijhoff.
– Hua 16 (1973): *Ding und Raum. Vorlesungen 1907*, hrsg. von U. Claesges, Den Haag: Nijhoff.
– Hua 25 (1987): *Aufsätze und Vorträge 1911–1921*, hrsg. von T. Nenon u. H. R. Sepp, Dordrecht: Nijhoff.
– Hua 33 (2001): *Die Bernauer Manuskripte über das Zeitbewusstsein (1917/18)*, hrsg. von R. Bernet u. D. Lohmar, Dordrecht: Kluwer.
– Hua 34 (2002): *Zur phänomenologischen Reduktion. Texte aus dem Nachlass (1926–1935)*, hrsg. von S. Luft, Dordrecht: Kluwer.
– Hua 42 (2014): *Grenzprobleme der Phänomenologie. Analysen des Unbewusstseins und der Instinkte. Metaphysik. Späte Ethik. Texte aus dem Nachlass (1908–1937)*, hrsg. von R. Sowa u. T. Vongehr, Dordrecht: Springer.
Kant, I. (1996): *Kritik der reinen Vernunft*, hrsg. von W. Weischedel, Frankfurt/M.: Suhrkamp (= Werkausgabe 3–4).
Kern, I. (1962): »Die drei Wege zur transzendental-phänomenologischen Reduktion in der Philosophie Edmund Husserls«. In: *Tijdschrift voor Filosofie*, 24 (2), S. 303–349.
Kortooms, T. (2002): *Phenomenology of Time. Edmund Husserl's Analysis of Time-Consciousness*, Dordrecht: Kluwer.
Mensch, J. (2010): *Husserl's account of our consciousness of time*, Milwaukee: Marquette Univ.-Press.
Rinofner-Kreidl, S. (2002): »Fathoming the Abyss of Time: Temporality and Intentionality in Husserl's Phenomenology«. In: *Phenomenology World-Wide. Foundations – Expanding Dynamics – Life-Engagements. A Guide for Research and Study*, hrsg. von A.-T. Tymieniecka, Dordrecht: Kluwer, S. 134–146.
Rodemeyer, L. (2015): »Phenomenological Gymnastics: An Analysis of Levels of Embodiment«. Vortrag am 10. 12. 2015 im Rahmen des Workshops *Phenomenology of Embodiment* an der Karl-Franzens-Universität Graz, veranstaltet vom FWF-Projekt »Bodytime« (P 26110-G15).
Römer, I. (2010): *Das Zeitdenken bei Husserl, Heidegger und Ricœur*, Dordrecht: Springer.
Schnell, A. (2007): *Husserl et les fondements de la phénoménologie constructive*, Grenoble: Editions Jérôme Millon.
Seel, G. (2010): »Husserls Probleme mit dem Zeitbewusstsein und warum er sie nicht löste«. In: *Husserl und die Philosophie des Geistes*, hrsg. von M. Frank u. N. Weidtmann, Frankfurt/M.: Suhrkamp, S. 43–88.
Summa, M. (2014): *Spatio-temporal Intertwining. Husserl's Transcendental Aesthetic*, Heidelberg: Springer.
Staiti, A. (2009): »Systematische Überlegungen zu Husserls Einstellungslehre«. In: *Husserl Studies*, 25, S. 219–233.
Staiti, A. (2010): »Leben«. In: *Husserl-Lexikon*, hrsg. von H.-H. Gander, Darmstadt: Wiss. Buchgesellschaft, S. 180 f.

Taipale, J. (2014): *Phenomenology and Embodiment. Husserl and the Constitution of Subjectivity*, Evanston: Northwestern Univ.-Press.

Warren, N. de (2009): *Husserl and the Promise of Time. Subjectivity in Transcendental Phenomenology*, Cambridge: Cambridge Univ.-Press.

Welton, D. (2002): »Zur Räumlichkeit des Bewußtseins«. In: *Die erscheinende Welt*, hrsg. von H. Hüni u. P. Trawny, Berlin: Duncker & Humblot, S. 623–649.

Zahavi, D. (1999): *Self-Awareness and Alterity. A Phenomenological Investigation*, Evanston: Northwestern Univ.-Press.

Zahavi, D. (2004): »Time and Consciousness in the Bernau Manuscripts«. In: *Husserl Studies*, 20, S. 99–118.

Zahavi, D. (2005): *Subjectivity and Selfhood. Investigating the First-Person Perspective*, Cambridge: MIT Press.

Zahavi, D. (2009): *Husserls Phänomenologie*, Tübingen: Mohr Siebeck.

Zahavi, D. (2010): »Inner (time-)consciousness«. In: *On time – new contributions to the Husserlian phenomenology of time*, hrsg. von D. Lohmar u. I. Yamaguchi, Springer: Dordrecht, S. 319–339.

Zahavi, D. (2011): »Objects and Levels: Reflections on the Relation Between Time-Consciousness and Self-Conciousness«. In: *Husserl Studies*, 27, S. 13–25.

Zippel, N. (2014): »The Hyletic Time-Consciousness and the Embodied Subject«. In: *Corporeity and Affectivity. Dedicated to Maurice Merleau-Ponty*, hrsg. von K. Novotný [u. a.], Leiden: Brill, S. 35–48.

Leibliche Erfahrung und Räumlichkeit des Daseins in Heideggers Leibphänomenologie

Luisa Paz Rodríguez Suárez[1]

1. Die Leibphänomenologie bei Heidegger

Heidegger widmet sich der leiblichen Erfahrung und ihrer raum-zeitlichen Dimension explizit in den »Zollikoner Seminaren«, jenen Seminaren, die viele Jahre nach Erscheinen seines Hauptwerkes »Sein und Zeit« (1927) zwischen 1959 und 1969 organisiert wurden.[2] Ihren Namen verdanken sie jenem Züricher Stadtviertel Zollikon, in dem das Haus des Schweizer Psychiaters und Initiators der Seminare, Medard Boss, gelegen war, in welchem praktisch alle – mit Ausnahme des ersten, das in der Psychiatrischen Klinik der Universität Zürich in Burghölzli abgehalten wurde – stattfanden. Die Protokolle der zwanzig Sitzungen wurden – gemeinsam mit anderen Materialien wie Dialogen (1961–1972) und Auszügen aus der Korrespondenz zwischen Heidegger und Boss (1947–1971) – viele Jahre später von dem Psychiater – der mit einer Überarbeitung seitens Heideggers rechnete – ediert und schließlich 1987 veröffentlicht.

Medard Boss (1903–1990) hatte ursprünglich die Absicht, die klinische Psychiatrie und die Psychoanalyse miteinander zu verbinden, wobei dieses Unterfangen schließlich in eine Kritik der Metapsychologie Freuds und seiner mechanistischen Auffassung der Psyche mündete. (Emrich/Schlimme 2003, S. 489) Sein Beitrag entfaltete sich in der Tradition der neuen postpositivistischen Psychiatrie, wel-

[1] Diese Arbeit ist Teil des von der Universität Zaragoza (Spanien) finanzierten Forschungsprojekts UZ2014-HUM-02 und wurde von der Forschungsgruppe HERAF (Hermenéutica y Antropología Fenomenológíca H68) der Universität Zaragoza mit Unterstützung durch das Gobierno de Aragón und dem Fondo Social Europeo durchgeführt. Philipp Schmidt sei herzlich für seine Kommentare und für seine Übersetzung gedankt.

[2] Die Werke Martin Heideggers werden im Folgenden mit dem Kürzel »GA« sowie der Bandangabe direkt im Text zitiert. »Nietzsche I« zitiere ich mit dem Kürzel »N I« und »Sein und Zeit« mit dem Kürzel »SZ« direkt im Text.

che von Jaspers 1913 mit seinem Werk »Allgemeine Psychopathologie« begründet wurde. Jaspers wies den objektivistischen Ansatz auf dem Gebiet der Psychopathologie zurück, jenen Ansatz, der die verschiedenen psychischen Störungen als einzelne Entitäten katalogisiert und sie auf organische Faktoren zurückführt, auf ein vorgeblich natürliches und unbewegliches Substrat, im Glauben, darin eine *wissenschaftliche* Erklärung zu finden. Zu Beginn des Jahrhunderts orientiert sich die neue Psychiatrie demnach an dem Diskurs der Geisteswissenschaften. In diesem Zuge beginnt sie, sich an die Lebensphilosophie von Dilthey und Bergson, an die Phänomenologie Husserls und Schelers, aber auch an die Heidegger'sche Daseinsanalytik anzunähern. Auf diese Weise erhofft sie sich eine Auslegung des Menschen, vor deren Hintergrund psychopathologische Phänomene verständlich werden, ohne dabei bspw. Wahn und Delirium auf eine bloße Negation der Vernunft zu reduzieren und letztendlich als eine für den als normal erachteten Diskurs unzugängliche Andersheit darzustellen. (Bodei 2001, S. 43–49)

Boss las »Sein und Zeit« während des Zweiten Weltkrieges und fand bei dieser ersten Annäherung absolut neue Sichtweisen in Bezug auf die menschliche Existenz. Dabei kam er zu dem Schluss, dass die Daseinsanalytik einen neuen Blickwinkel zu bieten habe, von dem aus psychische Phänomene im Kontext der Psychotherapie – wie z. B. psychosomatische Erkrankungen, Schizophrenie oder Stress – interpretiert werden könnten. Dies veranlasste ihn 1947 dazu, Heidegger einen Brief zu schreiben, woraus sich ein ununterbrochenes Freundschafts- und Arbeitsverhältnis mit dem Philosophen entwickelte, aus dem jene gemeinsamen zwanzig Seminare, aber auch sein eigenes Hauptwerk »Grundriss der Medizin und Psychologie. Ansätze zu einer phänomenologischen Physiologie, Psychologie, Pathologie und Therapie und zu einer daseinsgemäßen Präventiv-Medizin«, das 1971 erschien, hervorgingen. In ihm lässt der Psychiater seine ganze klinische Erfahrung und theoretische Expertise – sowohl in wissenschaftlicher als auch philosophischer Hinsicht – aus mehr als dreißig Jahren einfließen, in denen er in Kooperation mit Heidegger arbeitete, wobei jenen Seminaren ein besonderer Stellenwert zukommt. An den Seminaren nahmen Ärzte, Psychiater und Studierende der Klinischen Psychiatrie der Universität Zürich teil, an der Boss lehrte. Im Zuge dieser Zusammentreffen und vor allem auch im Werk von Boss wird der Versuch unternommen, psychische Störungen im Ausgang von einer in der Daseinsanalytik fundierten Ontologie verständlich

zu machen. Aus dem Blickwinkel dieser werden hierbei die metaphysischen Annahmen der Psychiatrie, der Psychoanalyse und der Psychologie, genauso wie der cartesianisch geprägten Interpretation von Subjektivität – welche den Menschen und das Subjekt als *res cogitans* auffasst und somit reifiziert – einer Kritik unterzogen. Hierzu werden klinische Verläufe in Form von Fallgeschichten analysiert und psychische Erkrankungen der Individuen in ihrem Verhältnis zur gesellschaftlichen Pathologie, welche die gesamte moderne Zivilisation umfasst, beleuchtet.

Während der Sitzungen, in verschiedenen Gesprächen und in der Korrespondenz, welche er mit Boss aufrechthielt, geht Heidegger auf das Phänomen des Leibes in seiner Relation zu psychosomatischen Erkrankungen ein. Das Problem der Leiblichkeit wird dabei mit Blick auf eine Untersuchung der psychischen Erfahrung behandelt, mit dem Ziel, letztlich zu klären, was das Psychosomatische sei. Zu diesem Zweck werden jene Bestimmungen und Erklärungen geprüft, welche gewöhnlich in Hinsicht auf das Verhältnis von *Soma* und *Psyche* zum Tragen kommen, um auf diese Weise die wissenschaftlichen und philosophischen Annahmen herauszuarbeiten und zu isolieren, welche den Psychiatern in ihrer klinischen Praxis und ihren medizinischen Konzepten bezüglich des menschlichen Daseins zugrundeliegen und sie leiten. Diese dekonstruktive Aufgabe der Philosophie besteht darin, jene historisch von der Anthropologie, der Psychiatrie und Biologie geprägten Bestimmungen des menschlichen Daseins nicht nur nicht auf unkritische Weise zu übernehmen, sondern darüber hinaus diese auch auf alternative Weise zugänglich zu machen. Hierzu greift Heidegger die Ergebnisse der Daseinsanalytik von »Sein und Zeit« (1927) wieder auf, in deren Rahmen er die metaphysischen Annahmen jener Diskurse freigelegt und aufgezeigt hatte, wie Descartes' Subjektauffassung hierbei als ontologisches Prinzip fungiert. Zugleich gibt er Hinweise, wie Leiblichkeit alternativ zu diesem Paradigma verständlich gemacht werden könnte. Dabei überlegt er, wie die Ontologie des Daseins die leibliche Erfahrung aufklären und damit die enge Verflechtung der Probleme der Zeitlichkeit und der Räumlichkeit der Existenz freilegen könnte – welche sich im Verlauf der Seminare herauskristallisiert hat, aber auch schon in »Sein und Zeit« beschrieben wurde. Schon hier hatte die Leiblichkeit bereits auf das In-der-Welt-sein als wesentliche Seinsverfassung des Daseins verwiesen und auf diese Weise die Notwendigkeit einer Untersuchung der Reichweite der Frage nach der Seinsverfassung deutlich gemacht.

Denn seiner Ansicht nach lässt sich das, was leibliche Erfahrung ausmachen soll, nur vor dem Hintergrund dieser Hauptfrage adäquat verstehen und beschreiben. Im Zuge der Seminare wird er zudem auch noch einen anderen fundamentalen Aspekt, der mit dem vorherigen verknüpft ist, ins Visier nehmen – und zwar das Projekt einer Beschreibung des Phänomens des Leibes im Ausgang der räumlichen Konstitution des Daseins als seiner Seinsstruktur.

Im Rahmen der Seminare bezieht sich Heidegger neben seinem Hauptwerk von 1927 auf andere Texte, in denen er sich der leiblichen Erfahrung widmet und in denen die Zeitlichkeit und Räumlichkeit des Daseins als eng miteinander verknüpft in Erscheinung treten. Hierzu zählen seine Vorlesungen zu Nietzsche aus den Jahren 1936–1946; im Besonderen die Vorlesung »Der Wille zur Macht als Kunst« aus dem Wintersemester 1936/37. In diesen versucht Heidegger, das *Physiologische* und seinen Sinn zu klären, wobei er es als wesentlich mit dem Psychologischen verknüpft versteht. Heidegger zufolge meint Nietzsche, wenn er von der *Physiologie* spricht, letztlich »die unzerrissene und unzerreißbare Einheit des Leiblich-Seelischen, das Lebendige, […] die lebendige ›Natur‹ des Menschen«. Denn der »Leibzustand ist in sich schon immer etwas Seelisches, also auch Sache der *Psychologie*«. Und so schreibt Heidegger: »[W]enn Nietzsche *Psychologie* sagt, meint er immer das Leibzuständliche (Physiologische) mit.« (N I, S. 114 f.)

2. Leiblichkeit und Dasein

In einer der Konversationen zwischen Heidegger und Boss, nämlich der vom 3. März 1972, bilanzieren die beiden Denker die im Jahre 1965 abgehaltenen Seminare zum Leib. In diesen – wie sich Boss erinnert – wurde der Versuch unternommen zu bestimmen, was Leib und Psyche sind, ohne dabei das Verhältnis zwischen Leiblichem und Psychischen im Sinne von *Kausalität* oder *Gleichzeitigkeit* zu beschreiben. Heidegger vertritt ganz explizit die These, dass in aller Erfahrung des Leiblichen von der Wesensverfassung des Menschen als Dasein auszugehen ist. In seinem menschlichen Existieren ist das Dasein wesentlich auf die Welt-Offenständigkeit bezogen, »von der her sich die Bedeutsamkeiten des Begegnenden dem Menschen zusprechen« (GA 89, S. 292). Um also Leiblichkeit zu beleuchten, ist es notwendig, diese als ein Phänomen zu verstehen, das einen Teil des

In-der-Welt-seins darstellt. Aus diesem Grund gilt es, die Analyse der leiblichen Erfahrung von einem fundamentaleren Ausgangspunkt im Menschen und seiner Konstitution beginnen zu lassen, d. h. aus dem Blickwinkel seines Daseins als solchen.

Zudem erinnern sich Heidegger und Boss in dem gleichen Gespräch – aber auch in einem früheren von 1963 (GA 89, S. 202) – an Sartres Vorwurf in Bezug auf diese Frage, den dieser in »L'être et le néant« (1943) formuliert. Die Kritik des französischen Philosophen bestand darin, dass die Daseinsanalytik dem Problem des Leibes gerade nicht auf zufriedenstellende Weise gerecht geworden sei. (Sartre 1943, S. 423) Meiner Meinung nach lässt sich ein solcher Einwand nur als Konsequenz eines Missverständnisses vor dem Hintergrund der frühen Rezeption von »Sein und Zeit« durch den Existenzialismus verstehen. Ein Missverständnis, das vor allem darin besteht, dass die Daseinsanalytik einfach als Begründung einer weiteren Anthropologie interpretiert wird. Auf diese Weise werde der ontologischen Bedeutung der Analyse nicht Rechnung getragen, insofern der Begriff des *Daseins* jeweils anders verstanden werde. So verwendet Sartre den Begriff des Daseins in seinem traditionellen Sinn der *existentia*, und deshalb ist für ihn das Paradigma des Daseins das Individuum, wobei die menschliche Faktizität in ontischer Weise aufgefasst wird. (Hackenesch 2001, S. 47–51) Für Heidegger dagegen ist das Dasein auf das Sein bezogen, d. h. ontologisch aufgefasst, und ausschließlich auf das Sein des Menschen, auf die Strukturen seines Seins.

Der Hermeneutik des Daseins zufolge ist dieses nicht einfach als Vorhandensein verstanden. Das Sein des Menschen ist keine Substanz. Nach Auffassung des deutschen Philosophen haben die auf den Menschen bezogenen Wissenschaften die traditionelle Sichtweise gemeinsam:

> »Psychologie, Anthropologie, Psychopathologie betrachtet den Menschen als einen Gegenstand in einem weiten Sinne, als etwas Vorhandenes, als einen Bezirk des Seienden, als das Gesamt des erfahrungsmäßig Feststellbaren am Menschen.« (GA 89, S. 197)

Vor diesem Hintergrund schlägt Heidegger aber nicht vor, den Menschen als ein in sich geschlossenes, subsistierendes Subjekt, dem Objekte gegenüberstünden (GA 89, S. 3, 204), zu verstehen, sondern als *Dasein*, als Weltoffenheit; eine Interpretation, durch welche er sich von der traditionellen Metaphysik distanziert. Aus diesem Blickwin-

kel ist das Wesentliche des menschlichen Seins nicht seine Subjektivität, sondern dasjenige, worin diese gründet, nämlich in der Existenz; eine Offenheit, in die sie *geworfen* ist und in der die Relation von Subjekt-Objekt fundiert ist – und damit auch die Reflexion der Erkenntnis. Ausgehend hiervon unterscheidet er zwischen *Dasein* und *Bewusstsein*, wobei er betont: »Bewußtsein setzt […] Dasein voraus und nicht umgekehrt« (GA 89, S. 203); und er grenzt dementsprechend die Daseinsanalytik von der traditionellen Konzeption der Anthropologie, der Psychologie und der Biologie ab – um gerade nicht ontische und ontologische Ebenen in ihrem Verhältnis zur Existenz zu vermengen. (SZ, § 10) Was hiermit letztlich zurückgewiesen wird, sind die metaphysischen und zoologischen Grundannahmen, die seiner Ansicht nach historisch der traditionellen Anthropologie zugrundeliegen. Diese bestehen darin, dass die Anthropologie als eine an der Biologie orientierte Reflexion des Menschen verstanden wird. (GA 3, § 37) Im Gegensatz dazu beabsichtigt Heidegger mit seiner Analytik eine phänomenologische Beschreibung der Strukturen der menschlichen Existenz, ohne sich dabei auf irgendeine bestehende Theorie zu stützen oder sie von anderen Phänomenen abzuleiten.

So ist also seine Ablehnung einer anthropologischen Interpretation des Daseins durch ihren metaphysisch belasteten Charakter motiviert, insofern sie jenem cartesianischen Paradigma entspringt, welches den Menschen in zwei heterogene Substanzen teilt: *res cogitans* und *res extensa*, Seele und Leib. So betrifft seine Zurückweisung eine metaphysische Anthropologie genauso wie die damit verknüpfte Konzeption der Leiblichkeit und des psychischen Lebens, weil diese den Leib als Soma begreift und diesen als etwas Vorhandenes denkt. In Abgrenzung dazu bindet der deutsche Denker den Menschen zurück an sein Dasein und nicht an die Subjektivität des *ego cogito.* (GA 9, S. 360) Für den Autor von »Sein und Zeit« ist ein Einwand wie der von Sartre nur dadurch verständlich zu machen, dass dieser sich in jenem problematischen anthropologischen Modell und in der Substanzmetaphysik, auf welcher es basiert, bewegt. Dies ist aber auch der Grund, warum Heidegger behauptet, dass die Frage nach dem Sein des Menschen im Letzten nicht Anthropologie, sondern Metaphysik ist. Wie sich Boss erinnert, wird jener Einwand des französischen Philosophen gerade von denjenigen wieder aufgenommen, welche im Grunde einem durch die traditionelle Anthropologie und durch die ihr zugrundeliegende cartesianische Ontologie geprägten Verständnis des Menschen verhaftet bleiben. Mir scheint, dass in die-

sem Sinn der Vorschlag Heideggers als bedeutender Beitrag für eine postmetaphysische Konzeption der Anthropologie erachtet werden kann.

3. Die Leibphänomenologie und das Problem der wissenschaftlichen Methode

In der genannten Vorlesung über Nietzsche schlägt Heidegger ein mögliches Verständnis der Leiblichkeit des Menschen vor, die sehr verschieden von der klassischen substanzialistischen Konzeption ist, insofern, wie er sagt, berücksichtigt werden muss, dass der »Leibzustand eines Tieres und gar des Menschen etwas wesentlich anderes [ist] als die Beschaffenheit eines ›Körpers‹, z. B. des Steines« (N I, S. 115). Grundlegend für seine Fragestellung ist, dass der Leib nicht als etwas Vorhandenes aufgefasst wird, sondern als Seinsweise, d. h. als Existenzial. Das ist es, was er sagen möchte, wenn er behauptet: »Wir ›haben‹ nicht einen Leib, sondern wir ›sind‹ leiblich«, weil »leiblich sein heißt nicht, daß einer Seele noch ein Klotz, genannt Leib, angehängt sei, sondern im Sichfühlen ist der Leib im vorhinein einbehalten in unser Selbst, und zwar so, daß er in seiner Zuständlichkeit uns selbst durchströmt«. Dies führt Heidegger zu dem Schluss: »Gefühl als das Sichfühlen ist gerade die Weise, wie wir leiblich sind.« (N I, S. 118) Der Philosoph erklärt den Grund hierfür wie folgt:

> »Das Gefühl leistet im vorhinein den einbehaltenden Einbezug des Leibes in unser Dasein. Weil aber das Gefühl als Sichfühlen gleichwesentlich je das Gefühl-haben für das Seiende im Ganzen ist, deshalb schwingt in jeder Leibzuständlichkeit jeweils eine Weise mit, wie wir auf die Dinge um uns und die Menschen mit uns ansprechen oder nicht ansprechen. Eine Magen-›verstimmung‹ kann eine Verdüsterung über alle Dinge legen.« (N I, S. 118 f.)

Zudem hebt er etwas Fundamentales hervor, nämlich das Primat des Gefühls gegenüber dem Willen. Wie er sagt, kann dieser die Verstimmung niederhalten, aber er kann nicht für sich selbst eine Gegenstimmung hervorbringen, welche jene verwandelt oder überbietet. Dies vermag nur eine andere Stimmung. In Wirklichkeit erlaubt ein adäquates Verständnis des Phänomens Folgendes zu verstehen:

> »[D]as Gefühl ist nichts, was nur im ›Innern‹ sich abspielt, sondern das Gefühl ist jene Grundart unseres Daseins, kraft deren und gemäß der wir

immer schon über uns weggehoben sind in das so und so uns angehende und nicht angehende Seiende im Ganzen. Stimmung ist nie ein bloßes Gestimmtsein in einem Innern für sich […]. Die Stimmung ist gerade die Grundart, wie wir *außerhalb* unserer selbst sind. So aber sind wir wesenhaft und stets.« (N I, S. 119)

Das ist die dem Menschen eigene Seinsweise: »In all dem schwingt der Leibzustand, hebt uns mit über uns weg oder läßt den Menschen sich in sich selbst verfangen und stumpf werden.« Und in dieser Seinsweise befindet sich der Mensch immer. Der Grund hierfür liegt nach Heidegger darin: »Jedes Gefühl ist ein so und so gestimmtes Leiben, eine so und so leibende Stimmung.« (N I, S. 119) Aus diesem Grund darf der Leib nicht als bloßes Objekt unter anderen verstanden werden, insofern »der Leib […] auch nicht ein Körper [ist], der uns nur begleitet und den wir dabei zugleich, ausdrücklich oder nicht, als auch vorhanden feststellen« (N I, S. 118), sondern ich *erlebe* ihn als *meinen:* »Der Leib ist je mein Leib. Das gehört zum Leibphänomen.« (GA 89, S. 113) Das ist das Motiv, auf dessen Grundlage er sagen kann:

»Wir sind nicht zunächst ›lebendig‹ und haben dann dazu noch eine Apparatur, genannt Leib, sondern wir leben, indem wir leiben. Dieses Leiben ist etwas wesentlich anderes als nur ein Behaftetsein mit einem Organismus.« (N I, S. 119)

Indem er also den Leib an das Dasein koppelt, distanziert er sich von jeder biologischen Interpretation. Für Heidegger ist es gerade diese naturwissenschaftliche Interpretation, gemeinsam mit dem cartesianischen Erbe, welche jene andere Perspektive ausmacht, die maßgeblich für die Interpretation der menschlichen Leiblichkeit gewesen ist. (Ciocan 2001, S. 65 f.) Bei dieser wird »der Leib zuvor zum bloßen Körper mißdeutet« (N I, S. 119), weshalb er mit der Idee des Organismus in Verbindung gebracht wurde. All das hat letztlich eine Identifizierung der menschlichen Leiblichkeit mit dem tierischen Organismus hervorgebracht. (GA 29/30, §§ 45–61; GA 9, S. 321 f., 333 f.) Seine Konklusion lautet, dass die philosophische Anthropologie – von der Biologie ausgehend gedacht – das Sein des Menschen von der Animalität her versteht. Für den Philosophen wurzelt das Problem in der westlichen Auffassung des Menschen und so habe sich alle Psychologie, Erkenntnistheorie und die Anthropologie im Rahmen jener zoologischen Bestimmung des Menschen herausgebildet. Aus diesem Grund betont er, dass es notwendig sei, eine *Leibphäno-*

menologie freizulegen, die jenseits dieser Erklärungsmodelle zu verorten wäre. (GA 89, S. 202) Und zwar eine Phänomenologie, durch deren Licht die Leiblichkeit des Menschen im Ganzen verstanden würde – mit den Worten von Boss – als »ein unmittelbares Teilphänomen des menschlichen In-der-Welt-seins […]: jener Bereich des Existierens nämlich, der als der sinnlich wahrnehmbare in Erscheinung tritt« (Boss 1959, S. 288). Auf die gleiche Weise muss das verstanden werden, was Heidegger in »Sein und Zeit« meint, wenn er sagt, dass die *Sinne* lediglich *gerührt* werden können, weil sie »ontologisch einem Seienden zugehören, das die Seinsart des befindlichen In-der-Welt-seins hat« (SZ, S. 137).

Am Grunde der Frage liegt für Heidegger das Gleiche, was bereits Nietzsche aufgezeigt hatte: nämlich, dass das Problem des Körpers in seinem Fundament ein Problem der Methode ist. Aus diesem Grund erinnert er sich im Seminar vom 1. bis 3. März 1966 an den scharfsinnigen Ausspruch Nietzsches, wonach das 19. Jahrhundert weniger durch den »Sieg der *Wissenschaft*« als vielmehr durch den »Sieg der wissenschaftlichen *Methode* über die Wissenschaft (Der Wille zur Macht, n. 466, 1888)« (GA 89, S. 176) charakterisiert sei. In diesem Fall bliebe die Konzeption des menschlichen Leibes vollständig durch die traditionelle cartesianische Ontologie beherrscht, welche den Leib-Seele-Dualismus anpreist. Der menschliche Leib tritt damit auf die Weise in Erscheinung, wie sie sich aus der Erklärung durch jene Wissenschaften, die sich auf diese Ontologie gründen, ergibt – das sind die Anthropologie, die Psychologie und im Allgemeinen die Naturwissenschaften. Das Wesentliche dieser Kritik – welche in »Sein und Zeit« und auch in »Kant und das Problem der Metaphysik«, im Besonderen in den §§ 36–38 entwickelt worden war – erweitert sich in jener Vorlesung zu Nietzsche und später in den »Zollikoner Seminaren«. Was es hierbei hervorzuheben gilt, ist, was sich als Problem der Methode zeigt, und das ist im Letzten das Problem des Zugangs zur Leiblichkeit, d. h. zur Erfahrung des Leiblichen im menschlichen Leben.

Aus dem Blickwinkel des Heidegger'schen Ansatzes ist das Leibliche des Daseins keine »Art von komplizierter Maschine« (GA 89, S. 293), sondern ein ontologischer Wesenszug des Menschen, ein Charakteristikum seines Wesens; das bedeutet, dass sich das Leibliche in den existenzialen Strukturen zeigt und sich durch diese hindurchzieht. Die Erscheinung des Leibes gestaltet sich also innerhalb dieser existenzialen Strukturen – d. h. im Lichte eines artikulierten und

situierten Verständnisses. In der Auslegung seiner selbst erscheint das Leibliche als eine existenziale Struktur. Zugleich aber sind diese existenzialen Strukturen selbst durch die Leiblichkeit als Seinsweise bestimmt. Vor diesem Hintergrund kann Heidegger dann in seiner Vorlesung zu Nietzsche sagen: »Jeder Leib ist auch Körper, aber nicht jeder Körper ist ›Leib‹.« (N I, S. 115) Wie wir sehen werden, fallen die Grenzen der beiden nicht zusammen. (GA 89, S. 112)

Aus diesem Grund gilt es, das Phänomen des Leibes von der Struktur der Existenz her zu verstehen und diese wiederum als Beziehung, als das *In-Beziehung-sein-zu* dem, was es gibt. (GA 89, S. 197) Wie bereits erwähnt, ist für Heidegger die Existenz nicht eine Angelegenheit eines in sich geschlossenen Objekts und bezieht sich auch nicht auf das, was in der Psychologie und der Psychopathologie üblicherweise als Psyche, Subjekt, Ich oder Bewusstsein bezeichnet wird – vor allem dann, wenn es als mit sich selbst identisches, zeitlos überdauerndes Substrat, dem Erlebnisse zukommen, verstanden wird. Im Gegensatz dazu schlägt Heidegger vor, das menschliche Existieren als »Da-sein« oder »In-der-Welt-sein« (GA 89, S. 4) zu verstehen. Hierbei kommt gerade das Argument zum Tragen, das er als Antwort auf Sartre formuliert hatte, nämlich dass er in »Sein und Zeit« noch über keine ausreichende Beschreibung des Phänomens des Leibes verfügte, weil eine solche »gar nicht möglich [ist] ohne zureichende Ausarbeitung der Grundzüge des existenzialen In-der-Welt-seins« (GA 89, S. 202), wie Boss anmerkt.

Diesbezüglich sagt Heidegger:

> »So könnten wir auch nicht leiblich sein, wie wir es sind, wenn unser In-der-Welt-sein nicht grundlegend aus einem immer schon vernehmenden Bezogen-sein auf solches bestünde, das sich uns aus dem Offenen unserer Welt, als welches Offene wir existieren, zuspricht. Dabei sind wir immer schon in diesem Zuspruch auf die sich uns entbergende Gegebenheit ausgerichtet. Nur dank solcher wesensmäßigen Ausrichtung unseres Da-seins können wir ein Vorne und ein Hinten, ein Oben und Unten, ein Linkes und ein Rechtes unterscheiden. Dank desselben Ausgerichtet-seins auf etwas sich uns Zusprechendes können wir überhaupt einen Leib haben, besser: leiblich sein. Nicht aber sind wir zuerst leiblich und haben dann von ihm aus ein Vorne und ein Hinten usw.« (GA 89, S. 293 f.)

Aus dieser Perspektive »können [wir] nicht ›sehen‹, weil wir Augen haben, vielmehr können wir nur Augen haben, weil wir unserer Grundnatur nach sehenden Wesens sind« (GA 89, S. 293). In Kontrast zur scholastischen Interpretation des Leibes, in welcher er als

»ein beseelter Körper« (GA 89, S. 117) begriffen wird, bemerkt Heidegger, dass »man unser existenzielles Leiblich-sein nicht mit der Körperhaftigkeit eines leblosen, bloß vorhandenen Gegenstandes verwechseln dürfe« (GA 89, S. 293 f.).

4. Leiblichkeit – Weltlichkeit – Räumlichkeit

In dem bereits erwähnten Gespräch von 1972 vertiefen sich die Überlegungen zur Seinsart des Leiblichen und dazu, wie »alles Leibliche dem Existieren zugehört«. Für Heidegger ist die Beantwortung dieser Fragen der Auftrag für eine »grundlegende Philosophie aller psychosomatischen Medizin« (GA 89, S. 296). Boss zufolge ist es in Hinsicht auf die psychiatrischen Störungen – wie etwa das schizophrene Delirium – wesentlich, nicht nur ein medizinisches Problem, sondern auch ein philosophisches zu sehen. So gilt es herauszufinden, wie »eine wahrnehmende Beziehung zwischen Person und Umweltsding« (Boss 1959, S. 284) möglich ist; mit anderen Worten: die Verbindung zwischen dem Ich und den Objekten der Welt. In Hinsicht auf diese Absicht ist seiner Meinung nach die Daseinsanalytik sehr fruchtbar, sowohl wie sie in »Sein und Zeit« als auch in ihren späteren Weiterentwicklungen im Rahmen der Seminare, die ihren Ausgang in dem Werk von 1927 nahmen, ausgearbeitet wurde.

Der Psychiater konstatiert, dass die mechanistische Konzeption des Menschen, welche die Medizin bestimmt, etwas vergisst, das die Daseinsanalytik zum Ausdruck bringt: nämlich, dass das menschliche Wahrnehmen »bedeutungserschließende[s] Wahrnehmen« ist, weil es ein Ding »mit allen seinen Bewandtniszusammenhängen zu vernehmen« (Boss 1959, S. 284) weiß – ein wesentlicher Aspekt, dem sich Heidegger widmet, um zu erläutern:

> »In seinem wesensmäßigen vernehmenden Bezogen-sein auf das sich ihm aus seiner Weltoffenheit Zusprechende ist der Mensch aber auch immer schon aufgefordert, diesem mit seinem Verhalten zu ihm zu entsprechen, d. h. zu antworten, und zwar so, dass er das Begegnende in seine Hut nimmt, ihm nach Möglichkeit zu dessen Wesensentfaltung verhilft.« (GA 89, S. 292)

Es sind gerade die *Bedeutsamkeiten des Begegnenden*, die den Menschen in seiner Weltoffenheit ansprechen. Wie Heidegger erklärt, ist dies nicht möglich, weil dem Menschen etwa das Vermögen des *geis-*

tigen Vernehmens zukäme. Eine solche Verhaltung würde sich gar nicht ergeben, wenn der Mensch »nicht auch leiblicher Natur wäre« (GA 89, S. 292 f.). Das wird auch dann nicht verständlich, wenn – wie Boss unterstreicht – wir einfach die moderne Auffassung des Leibes annehmen, wonach dieser als *res extensa* gegenüber dem psychischen *res cogitans* bestimmt wird. Letztlich folgt nämlich daraus, dass – gemäß der Diagnose des Philosophen – der Leib gerade auf diese Weise nicht verstanden werden kann, weil der Raum unverständlich bleiben muss. In der Tat bringt die Modifikation des traditionellen Konzeptes der Existenz eine Revision des Vulgärkonzepts der Zeit und des Raumes mit sich, wie es in der Schrift von 1927 antizipiert worden war. Die Räumlichkeit des Daseins, wie wir sehen werden, ist nicht etwas Beobachtbares und Messbares, sondern bezieht sich auf den Charakter der Offenheit, die ihm eigen ist.

Mit anderen Worten, die Offenständigkeit der Existenz ist von räumlichem Charakter, aber das besagt nicht, dass – worauf der Philosoph hinweist – »das Im-Raum-sein eines Gebrauchsgegenstandes« das Gleiche sei wie »das Räumlich-sein des Da-seins« (GA 89, S. 188). In diesem Sinne fügt er exemplarisch hinzu, dass der Mensch nicht so im Raum ist, als wäre er eine Vase. Diesen Aspekt aufzuklären, wird sich als wesentlich herausstellen, insofern eine Phänomenologie des Leibes fordert, dass von der räumlichen Konstitution des Daseins als Struktur seines Seins ausgegangen wird. Diese wechselseitige Zusammengehörigkeit von Leiblichkeit und Räumlichkeit wird von Heidegger zum Ausdruck gebracht, wenn er sagt:

> »Vielmehr bedeutet das Existieren als *Da-sein* das Offenhalten eines Bereiches aus Vernehmen-können der Bedeutsamkeiten der Gegebenheiten, die sich ihm aus seiner Gelichtetheit her zusprechen. Menschliches Da-sein *ist* als ein Bereich von Vernehmen-können nie ein bloß vorhandener Gegenstand. Es ist im Gegenteil überhaupt nicht nur unter keinen Umständen etwas zu Vergegenständlichendes.« (GA 89, S. 4)

Die Räumlichkeit des Existierens bezieht sich daher nicht so sehr auf die Tatsache des physischen Platzeinnehmens im Raum, wie es bei den Dingen der Fall ist, insofern ihnen lediglich diese Dimension zukommt. Was hierbei ohne Zweifel bestritten wird, ist, dass die Psyche etwas von der äußeren Welt Separates sei. Und auch, dass es die Dinge seien, die auf irgendeine Weise in die Psyche Einzug halten, wird absolut ausgeschlossen. Letztendlich bedeutet das Verständnis des Menschen und seines Seins als Existenz einerseits eine Zurück-

weisung der Dualität von Leib und Geist; andererseits bedeutet es, die Leiblichkeit als Phänomen, das Teil des In-der-Welt-seins ist, zu verstehen.

Für Heidegger ist der Mensch ein Seiendes, dessen Hauptmerkmal darin besteht, dass es *offen* für sein eigenes Sein *ist*, dergestalt, dass es immer auf dem Grund von diesem ursprünglichen Verstehen *lebt*. Und in diesem Verständnis findet sich der Mensch als Teil der Welt vor – oder, was dasselbe ist, als Teil eines Raumes ursprünglicher Verweisungen. Genauer ausgedrückt: Verstehend findet er sich in der *Weltlichkeit* der Welt, welche als Geflecht von Bedeutungen verstanden wird, in dem die Dinge unmittelbar dem Menschen in seiner Sorgestruktur erscheinen. Das ist so, weil – wie Heidegger stark macht – unser ursprünglicher Kontakt mit den Dingen nicht theoretisch, sondern praktisch ist. (SZ, § 15) In der Tat sind die Seienden, mit denen wir alltäglich umgehen, für uns nicht primär Gegenstände bzw. theoretische Entitäten, sondern bedeutungsvolles Zuhandenes, das in Relation zu unseren Besorgungen steht.

Heidegger bezeichnet diese spezielle *Seinsart* des Menschen als *Dasein*. Dabei denkt er an etwas, das ihm in der philosophischen Tradition seit Platon vergessen scheint, nämlich den Menschen nicht als Erkenntnissubjekt zu verstehen, sondern als Dasein, als In-der-Welt-sein, das sich um sein eigenes Sein sorgt. Und dies auf eine spezielle Weise: Seine Seinsart besteht darin, dass er sich um das Seiende oder Dinge der Welt sorgt und damit zugleich um diese in ihrer Ganzheit, um seine Situation und um sich selbst in jedem Moment. Diese Sorge beinhaltet die strukturelle Grundlage für eine ganz andere Verhaltung oder Aktivität – wie z. B. das Erkennen. Aus diesem Grund kann er das Folgende sagen:

> »Sorge als existenziale Grundverfassung des Da-seins des Menschen […] ist […] der Name für das gesamte Wesen des Daseins, insofern dieses immer schon angewiesen ist auf etwas, was sich ihm zeigt, und als es stets von Anfang an immer in je einem wie immer gearteten Bezug zu solchem aufgeht. In solchem In-der-Welt-sein als Sorge gründen deshalb auch alle ontischen Verhaltensweisen der Liebenden wie der Hassenden wie des sachlichen Naturwissenschaftlers usw. gleich ursprünglich.« (GA 89, S. 286)

Diese Sorge ist die formale Struktur des Seins des Menschen, seines Daseins, und in ihr waltet am Grunde die genuine Zeitlichkeit des menschlichen Wesens. Die Sorge ermöglicht ein Selbstverständnis des Daseins. Aus diesem Grund ist das exklusive Merkmal des

menschlichen Wesens, dass es – wie der Philosoph betont – in einem bestimmten Seinsverständnis lebt, das heißt, ein implizites Wissen hat, das es ihm erlaubt, Seiendem zu begegnen und es zu erkennen. Auf diese Weise ist das besagte existenziale Verständnis im primären Sinne nicht ein gedachtes, sondern eher gelebt, insofern es sich um eine Tätigkeit der Existenz handelt, die ontologisch vor dem Denken am Werk ist. Dies ist der Grund, warum Heidegger behauptet, dass Bewusstsein im Kontext der Frage nach dem Dasein zu untersuchen sei. Und er bestimmt es als *Dasein*, um sich damit von all den anderen Konzepten der Geschichte – wie Seele, Subjekt oder Ich – abzusetzen, da diese – seiner Meinung nach – durch jene metaphysische Interpretation, auf die wir uns bereits bezogen haben, verformt sind.

Also ist das Dasein nicht etwas Substanziales, sondern als Beziehung gefasst. Als Beziehung des jeweiligen konkreten, historisch-faktischen Daseins mit sich selbst. Eine Selbstbeziehung, welcher eine intersubjektive Dimension inhärent ist, insofern sich diese Beziehung mit sich selbst zugleich in Bezug zur Welt und zu den Anderen realisiert – d. h. diese in sich einbehaltend. Von hier aus bestimmt Heidegger das menschliche Existieren, das Dasein, als In-der-Welt-sein. Und er schreibt diesen Ausdruck mit Bindestrichen, um die Vorstellung zu vermeiden, die im Sinne der traditionellen theoretisch gefassten Erkenntnisstruktur Subjekt und Objekt trennt.

Das In-der-Welt-sein ist die existenziale Grundverfassung des Daseins, weil es die Weise ist, in der die menschliche Existenz *Da ist*. Dieser Terminus hebt die grundlegende Verflechtung von Dasein und Welt hervor und verweist auf die eigentümliche Räumlichkeit der menschlichen Existenz. Wie bereits gesagt wurde, ist diese nicht in der Welt wie ein weiteres Seiendes, sondern durch sie hindurch vollzieht sich im Dasein eine Selbsttranszendenz, in dem Sinne, dass dieses stets mehr ist als es selbst. (Gallagher/Zahavi 2013, S. 139) Auf gleiche Weise wie die gelebte Räumlichkeit ist auch die existenziale Zeitlichkeit nichts ontisch Bestimmbares, sondern verweist auf die Bewegung der Existenz selbst. Eine Bewegung der Selbsttranszendenz, die, sobald sie sich auf sich selbst bezieht, sich übersteigt.

Diesem Ansatz zufolge ist die Existenz nicht etwas *Internes* und die Welt etwas *Externes*, als handelte es sich um zwei separate, vorkonstituierte Elemente; als gäbe es eine Existenz ohne Welt oder eine vor der Existenz seiende Welt. Die Struktur des In-der-Welt-seins ist eine ihren konstituierenden Komponenten ontologisch vorhergehende Ganzheit. In diesem Sinn darf das menschliche Dasein nicht auf-

gefasst werden, als wäre es eine überdauernde, atemporale und mit sich selbst identische Substanz, für welche Erlebnisse ablaufen, ohne zu affizieren. Dass die Weltlichkeit ein konstitutives Strukturmoment der menschlichen Existenz darstellt, bedeutet, dass das In-der-Welt-sein eine ontologisch vorhergehende Bedingung ist, die es dem Dasein ermöglicht, Seiendes und zugleich das Seiende, das es selbst ist, zu entdecken. Dies ist der Grund, warum die Welt als transzendentales Phänomen und nicht als Sache bestimmt ist. Daher wäre sie genauso falsch verstanden, wenn sie als *res extensa* aufgefasst würde, in welcher sich durch reine Materialität und Ausdehnung bestimmte Objekte ansammeln. Die Welt, so wie wir sie erfahren, ist durch praktische Beziehungen des Gebrauchs bzw. Bedeutungszusammenhänge geprägt. Die Räumlichkeit der Lebenswelt – der Welt, in der wir leben – »ist eine Räumlichkeit, die nicht durch geometrische Messungen erschlossen wird, sondern durch den Kontext der Praxis strukturiert ist« (Gallagher/Zahavi 2012, S. 171). Wenn etwas nah oder fern ist, so ist es das vor dem Hintergrund unserer praktischen Interessen. Demnach ist also nicht notwendig dasjenige das Nächste, was nah im geometrischen Sinne ist, sondern in dem Sinne, dass wir es in unserer Sorge erschlossen haben und uns damit beschäftigen.

Darin liegt der bedeutende Charakter der existenzialen Räumlichkeit, nämlich die Weise des *In-seins* der Welt. Eine Räumlichkeit, die durch die dreifache und gleichursprüngliche existenziale Struktur von Befindlichkeit, Verstehen und Rede konstituiert ist – und die zudem einen affektiven und zeitlichen Charakter hat. Existieren heißt immer schon, sich in einer bestimmten *Situation* vorzufinden, in der sich der Mensch selbst und als in diese *geworfen* entdeckt. Dieses Sich-befinden, durch welches Dasein in die Welt *gesetzt* ist, ist von affektivem Charakter, insofern es auf die Disposition eines fundamentalen Gefühls, in welchem Dasein sich auf ursprüngliche, präreflexive und vorprädikative Weise erfährt, verweist. Dabei handelt es sich um eine vortheoretische Erfahrung, insofern die dem Gefühl eigentümliche Erfahrung nicht objektbezogen, sondern auf intransitive Weise erlebt wird. Das existenziale Verstehen hat ebenfalls keinen bloß kognitiven Charakter, sondern auch einen affektiven, weil es weniger ein Wissen als vielmehr Können und Möglichkeit ist. Vermöge des Verstehens erfasst sich das Dasein als Möglichkeit in Hinsicht auf die Zukunft, auf welche hin es in seine Situation und sein Sich-befinden geworfen ist. Vermöge des Verstehens erschließt sich das Dasein selbst als zu verwirklichende Aufgabe. Dieses existenziale

Verstehen ermöglicht somit eine Auslegung, die dem Dasein einen Sinn gibt. Die Artikulation dieser primären Auslegung ist die Rede, welche Heidegger deshalb als »das existenzial-ontologische Fundament der Sprache« (SZ, S. 160) bezeichnet. Darum hat das, was Heidegger *Weltlichkeit* nennt, nichts mit der abstrakten cartesianischen Räumlichkeit zu tun, sondern bezieht sich auf die gelebte Räumlichkeit, worin erstere gründet. Dabei verweist er letztlich darauf, dass »den Bedeutungen Wörter (zuwachsen)« (SZ, S. 161). Es handelt sich um eine existenzial bedeutsame Räumlichkeit, die den Menschen in seinem ursprünglichen Sein konstituiert; ein Vorverständnis, das dem Verhältnis zu den Objekten und der Erkenntnisrelation vorangeht. Die Existenz ist eine gelebte und ausgelegte Zeitlichkeit, nicht etwas, das wir erkennen, sondern eher sind und von welcher aus wir überhaupt erst erkennen können. Die Zeitlichkeit unserer Existenz ist der ursprüngliche geschichtliche Sinn unserer selbst.

Die Existenz ist somit als auslegende Instanz verstanden, als – zeitlich, geschichtlich und hermeneutisch – dynamische Räumlichkeit, insofern sie einer Selbst-auslegung entstammt. Eine Auslegung, in der sich eine ursprüngliche Erfahrung artikuliert gibt – und daher bedeutungsvoll wird, wurzelnd in einem existenzialen Verstehen, von welchem aus sich uns die Sachen präsentieren und das daher ein ursprüngliches Entdecken der Welt voraussetzt. Die Existenz ist in jedem Fall eine faktische, historisch-konkrete Offenheit, das heißt raum-zeitlich in sich selbst und zugleich eine Öffnung der Welt – eine Welt, die sich stets im konkreten Existieren eröffnet. Es handelt sich letztlich also um eine existenziale Räumlichkeit von Bedeutsamkeiten, welche es möglich macht, dass sich Subjekt und Objekt gegenseitig aufeinander beziehen und dass sich ihr Verhältnis erschließt.

In den Seminaren präzisiert Heidegger seine Leibphilosophie in Hinsicht auf das ursprüngliche Seinsverständnis. Dieses Verständnis, wie bereits gesagt, besteht in dem primären Entdecken einer Welt, verstanden als existenzialer Raum der Bedeutung. Wie ebenfalls bereits oben beschrieben, heißt zu existieren für den Menschen, dass er sich als Teil dieses Raumes ursprünglicher Verhältnisse befindet und dass dies geschieht, sobald er versteht. Aus diesem Grund impliziert unser Sein-im-Raum (das Einräumend-Sein), dass wir nicht unseren Ausgang von der Psyche nehmen, um von dort aus hin zur *externen Welt* aufzubrechen – so, als ob wir uns in einer *Kapsel* befänden. Eine derartige Problemformulierung nämlich charakterisiert – nach Hei-

degger – »alle die in der Psychologie und Psychopathologie bisher üblichen vergegenständlichenden Kapsel-Vorstellungen« (GA 89, S. 3). Diese Vorstellung stammt aus einer Zeit, in welcher die Medizin mit dem Modell der Maschine operiert. (Boss 1959, S. 284) Für Heidegger und Boss befindet sich der Mensch, in Kontrast zu dieser vergegenständlichenden Vorstellung, vielmehr immer in einer *Situation, im Verhältnis zu* dem, was es gibt.

Demzufolge erscheint die Existenz durch eine radikal nicht einholbare Öffnung, eine ursprüngliche Befindlichkeit. Dies besagt, dass der Mensch niemals diese Offenheit, die seine Existenz ausmacht, zu übersteigen vermag, sondern stets in diese *geworfen* ist, worin sich seine radikale und konstitutive Endlichkeit manifestiert. Unser Existieren ist stets in irgendeiner Stimmung *situiert*, insofern es Stimmungen sind, die uns auf vielfache Weise die Welt erschließen lassen; oder präziser formuliert, es sind diese Formen der Welteröffnung selbst, auf deren impliziter Grundlage sich die Phänomene der Wahrnehmung organisieren. Eine der wichtigen Konsequenzen dieses Ansatzes ist, dass der Mensch nur existiert – d. h. offen ist für sein eigenes Sein – *in* und *als* konkrete Verhaltensweise *in Bezug auf* die Dinge und den Menschen, die ihm begegnen, jene, die sich darin unmittelbar als solche erschließen, als die Seienden, die sie sind. (Boss 1959, S. 285) Boss erkennt an, dass – Heidegger folgend – die Menschen nur insofern existieren, als sie in Beziehung – d. h. sich erschließen und wahrnehmen – mit anderen, mit sich selbst und der Welt stehen. Dieses Existieren ist daher verschieden von dem bloßen Vorhandensein der Dinge oder des Körper-seins in einem cartesianischen Raum. In den tiefsten Schichten seines Seins sind die Menschen erschließend und weltbildend, wie es Heidegger in seinen Vorlesungen »Die Grundbegriffe der Metaphysik. Welt-Endlichkeit-Einsamkeit« von 1929/30 ausdrückt, insofern nämlich die welteröffnenden Beziehungen zur Welt jedes einzelnen Individuums zugleich gerade die Weise seines Mensch-seins ausmachen.

Aus diesem Grund ist das In-der-Welt-sein des Menschen immer schon in eine Beziehung eingelassen mit dem, was sich gibt. Das Subjekt-Objekt-Modell der klassischen Metaphysik, in welchem sich beide Komponenten als unabhängige Entitäten gegenüber stehen, vergisst Heidegger zufolge die Ursprünglichkeit des In-der-Welt-seins, welchem die Dimension des Miteinanderseins inhäriert. Damit handelt es sich um ein Modell, das letztendlich das Subjekt ohne Welt begreift und jenes vor diese stellt, als wären beide un-

abhängig voneinander bestehende Entitäten. Diese hermeneutische Dimension der menschlichen Existenz stellt sich als zentral für den Psychiater heraus. Die Existenz als Offenheit zu verstehen, besagt, dass der Mensch sich inmitten eines offenen Raumes von Beziehungsmöglichkeiten mit den alltäglichen Dingen und in einer konkreten Situation befindet. Das Wesentliche dieses Gedankens ist, dass das menschliche Existieren gerade in der besagten Offenheit für Möglichkeiten besteht, weil es nichts ist, was darüber hinausginge: »Die Wesensbestimmung des menschlichen Da-sein[s]« besteht in dem »Gesamt der nicht materiellen und nicht bloß energetischen, weltweit ausgespannten Verstehens- und Verhaltensmöglichkeiten, die ein Da-sein grundlegend ausmachen« (GA 89, S. 296).

Existieren ist In-der-Welt-sein, weil – wie bereits gesagt – auch die Welt selbst keine Sache ist, sondern als das Phänomen gedacht wird, welches die wahrnehmende Bezugnahme des Menschen ermöglicht. Ausgehend hiervon ist sie als transzendentales Phänomen charakterisiert und versteht sich als *Geschehen* – denn sie stellt keine kognitiv-erkennend festzustellende Tatsache dar, sondern ihr Geschehen vollzieht sich in vorprädikativem Verständnis. Die Welt ist daher nichts, das mit quantitativen Größen bestimmt werden könnte, insofern sie auf die konstitutive Räumlichkeit der Existenz rückverweist, welche als ursprüngliches Seinsverständnis gelebt wird. Die Welt als transzendentales Phänomen ist daher ein vorgegenständlicher Horizont verstandener Bedeutsamkeit, welcher als solcher das Sein-können des Menschen ermöglicht. Wie bereits angedeutet wurde, ist diese Modalität des Verstehens kein Akt des Erkennens, sondern ein dem Erkennen vorgelagertes Verstehen, das der Beziehung zu Objekten vorhergeht. Es handelt sich dabei um ein existenziales Verstehen, das sich nicht von der jeweiligen Situation, welche es erschließt, und ihrer Artikulation in der Rede trennen lässt – eine ursprüngliche, konstituierende Sprachlichkeit, die die existenziale Wurzel der Sprache bildet. (SZ, §§ 29–34) Die Existenz versteht sich als eine Struktur des Vorverstehens, eine Instanz der Auslegung, in welcher die ursprüngliche Erfahrung von Bedeutung statthat und in welcher uns die Dinge gegeben sind.

Das erklärt, warum – sowohl für Heidegger als auch für Boss – alle Vorstellung immer leiblich ist, denn »[d]as Leiben gehört immer mit zum In-der-Welt-sein« (GA 89, S. 126, 144 f.); und damit ist in diesem Sinne alle Vorstellung immer zugleich auch Miteinandersein. Dies erlaubt es, den Schluss zu ziehen, dass die leibliche Erfahrung

wesentlich eine intersubjektive Dimension hat. Aus einer Perspektive, welche die alles grundlegende Struktur – d. h. die Existenz – als Verstehen im oben erläuterten Sinne fasst, ist das spezifisch Menschliche der Leiblichkeit nicht die Beobachtbarkeit des Körpers. Darauf beziehen sich Heidegger und Boss, wenn sie abgrenzend die Leiblichkeit als *existenziales* Phänomen bestimmen. In diesem Sinne ist der menschliche Körper nicht als bloßer Körper verstanden – der als organisches Substrat, als Objekt erscheinen kann. Vielmehr wird er als eigener Körper, als Leib verstanden. Dass die Leiblichkeit existenzial – d. h. bedeutsam, insofern der Leib stets als meiner erfahren und gelebt wird – ist, besagt auch, dass dem Leib auch die Eigenschaft zukommt, sich in dem offenen Raum der Existenz auszubreiten – in mehr oder weniger starkem Ausmaß. Daher lässt sich der Leib nicht auf sein physisches Volumen, das ihm als räumlicher Körper entspricht und dem jene existenziale Dimension abgeht, reduzieren. (GA 89, S. 113) Boss drückt es so aus: »[D]ie Grenzen meines Leibseins decken sich […] mit denen meiner Weltoffenheit« (Boss 1999, S. 278), denn die »Grenze des Leibes […] ist der Seinshorizont, in dem ich mich aufhalte« (GA 89, S. 113). Dies ist die *Ausbreitung*, die sich stets wandelt im Vollzug meiner gelebten Leiblichkeit. In diesem Sinn ist es nicht so, dass wir einen Körper *haben*, sondern wir *sind* als unsere Existenz leibend. Dieses existenziale Leiben ist nicht, wie bereits betont, etwas Beobachtbares, sondern es ist durch das Vermögen charakterisiert, sich mit dem, was da ist, in Beziehung zu setzen, auch wenn es nicht im aktuellen Jetzt physisch anwesend ist. Die existenziale Räumlichkeit wird durch das existenziale Leiben durchzogen und geht allem Verständnis eines geometrischen Raumes mit physischen Körpern voraus. (Boss 1999, S. 280–284) Wie ich bereits gesagt habe, vollzieht sich das menschliche Existieren primär in einem *Bezogen-sein auf das ihm Begegnende* in einem offenen Feld von Möglichkeiten. (Boss 1999, S. 284; GA 89, S. 341) Dieses Bezogen-sein ist ursprünglich nicht als körperlich zu fassen, sondern als leiblich: Das Einräumen des Daseins von Bedeutsamkeiten und die Konstitution eines existenzialen Raumes von Bedeutsamkeiten geht einher mit der existenzialen Leiblichkeit, die zugleich eine Verleiblichung des verstehenden Daseins im Kontext von Verweisungszusammenhängen bedeutet.

Eine Möglichkeit des menschlichen Existierens ist das Vermögen, von dem im Kreis von Beziehungen Begegnenden angesprochen zu werden. Diese Möglichkeiten können nicht verobjektiviert und weder auf physisch-chemische noch kybernetische Weise unter-

sucht werden. (GA 89, S. 271 f.) Es ist wichtig hervorzustreichen, dass die Existenz nichts von dem besagten Geflecht von Beziehungen und Möglichkeiten Verschiedenes ist, sondern als das, was es ist, stets *in* diesen ist. Dass diese existenzialen Aspekte der Leiblichkeit nicht durch die Annahmen einer naturalistischen Konzeption des Körpers verdeckt werden, ist gerade das Anliegen der Analyse von Boss, weil – wie er, Heidegger folgend, insistiert – »das Leib-sein des Menschen […] nicht ein Medium des In-der-Welt-seins« (Boss 1999, S. 272, 277, 279) ist, sondern durch es hindurch sich die weltentdeckenden Beziehungen vollziehen, welche Existenz konstituieren. Also ist es das In-der-Welt-sein, das auf eigentliche Weise den Raum, die gelebte existenziale Räumlichkeit von Bedeutungen öffnet. In diesem Sinn gilt es zu verstehen, dass Heidegger behauptet, dass der Raum nicht ein Eigentum des Subjekts darstellt, sondern dass ontologisch das *Subjekt* in einem ursprünglichen Sinn räumlich ist. (SZ, S. 111) Aus diesem Grund wird er sagen, dass *Existieren* mit »›aus-stehen eines Offenheitsbereiches‹ zu übersetzen [ist]« (GA 89, S. 274). Nur dann, wenn die Räumlichkeit thematisch wird, d. h. sich ausdrückt, können wir auf theoretische und erkennende Weise auf sie Bezug nehmen, also nur, wenn sie als bestimmtes und bestimmbares Seiendes erscheint, d. h. als Gegenstand des Zählens und Messens. Im Seminar vom 11. Mai 1965 präzisiert Heidegger dieses wesentliche Verhältnis zwischen Räumlichkeit und Leiblichkeit, wenn er sagt:

> »Das *Dasein des Menschen* ist in sich *räumlich* in dem Sinne des *Einräumens von Raum* und der *Verräumlichung des Daseins in seiner Leiblichkeit*. Das Dasein ist nicht räumlich, weil es leiblich ist, sondern die Leiblichkeit ist nur möglich, weil das Dasein räumlich ist im Sinne von einräumend.« (GA 89, S. 105)

Somit wird die Erfahrung der Leiblichkeit nicht in einer bloß physisch-chemisch-mechanisch geprägten Form vollzogen, sondern konstituiert sich in den existenzialen Dimensionen von Raum und Zeit. Das menschliche Existieren besteht im Räumlich-Zeitlich-*Sein*. Wenn wir also etwas oder an jemanden denken, so geschieht dies mit unserer gesamten leiblichen Existenz, auch wenn die Gegenstände unseres Denkens nicht physisch in der Nähe sind. Darin liegt auch etwas anderes sehr Wichtiges, nämlich, dass alle Dimensionen des menschlichen Existierens mit der Leiblichkeit verknüpft sind, insofern sie es uns erlaubt, mit dem Begegnenden in Kontakt zu treten. Wie bereits gesagt, bezieht sich die Räumlichkeit des Existierens da-

her nicht darauf, einen physischen Platz im Raume einzunehmen, wie es bei den Dingen der Fall ist. Das spezifisch Menschliche liegt in der Dimension der Offenheit, d. h. dem ursprünglichen Seinsverständnis. Unser existenziales Im-Raum-sein ist dadurch gekennzeichnet, dass es uns erlaubt, in Kontakt mit den Dingen der Welt und anderen Personen zu treten, ohne dass ihre physische Anwesenheit erforderlich wäre. Das Im-Raum-Sein (einräumend zu existieren) besagt, dass wir nicht zunächst in der Psyche sind, welche wir hin zur äußeren Welt verlassen müssen, sondern dass wir uns immer schon in der Offenheit und in Beziehung mit den Dingen befinden. (Boss 1999, S. 284–286) Daher – so behauptet Heidegger – »kann das Miteinandersein gar nichts anderes heißen als ein Miteinander-in-der-Welt-sein« (GA 89, S. 145). Demnach zeigt sich das, was wir Intersubjektivität nennen, als »das Phänomen des miteinander Verhandelns von Menschen«, nicht im Ausgang von einzelnen Subjekten, die für sich vorhanden sind und deren Beziehung darin bestünde, dass sie Abbilder von Außenweltobjekten, die in der Psyche sind, austauschten. Intersubjektivität besteht in keinem Fall – wie Boss sehr anschaulich macht – in einem »Dialog zwischen *einem* Psyche-Inneren und einem *anderen* Psyche-Inneren über irgendwelches innerpsychisches ›Material‹«. Dieses Miteinandersein darf nicht »als ein Vorhandensein von Menschen-Körpern« verstanden werden, sondern basiert auf dem Teilen einer »gemeinsamen Welt« (Boss 1999, S. 285 f.), ist eine mit anderen geteilte Offenheit, in welcher wir ihnen gegenüber immer schon exponiert sind und sich uns das, was ist, zeigt.

Übersetzung von Philipp Schmidt

Literatur

Bodei, R. (2001): *La filosofía del siglo*, Madrid: Alianza.

Boss, M. (1959): »Martin Heidegger und die Ärzte«. In: *Martin Heidegger zum siebzigsten Geburtstag*, hrsg. von G. Neske, Pfullingen: Neske, S. 276–290.

Boss, M. (1999): *Grundriss der Medizin und Psychologie. Ansätze zu einer phänomenologischen Physiologie, Psychologie, Pathologie und Therapie und zu einer daseinsgemäßen Präventiv-Medizin*, Bern: Huber.

Ciocan, C. (2001): »La vie et la corporalité dans *Être et temps* de Martin Heidegger. Première partie: Le problème de la vie. Ontologie fondamentale et biologie«. In: *Studia Phaenomenologica*, 1 (1–2), S. 61–93.

Emrich, H. M. / Schlimme, J. (2003): »Heidegger in Psychiatrie, Psychoanalyse und Psychotherapie. Wider das ›Gestell‹ des Psychologischen«. In: *Heidegger Handbuch. Leben-Werk-Wirkung*, hrsg. von D. Thomä, Stuttgart: Metzler, S. 486–492.

Gallagher, S. / Zahavi, D. (2012): *The Phenomenological Mind*, 2., aktualisierte Auflage, London: Routledge.

Hackenesch, C. (2001): *Jean-Paul Sartre*, Reinbek: Rowohlt.

Heidegger, M. (1961): *Nietzsche* I, Pfullingen: Neske.

Heidegger, M. (1976): »Brief über den ›Humanismus‹«. In: ders.: *Wegmarken*, hrsg. von F.-W. von Herrmann, Frankfurt/M.: Klostermann (= Gesamtausgabe 9), S. 313–364.

Heidegger, M. (1986): *Sein und Zeit*, 16. Auflage, Tübingen: Niemeyer.

Heidegger, M. (1991): *Kant und das Problem der Metaphysik*, hrsg. von F.-W. von Herrmann, Frankfurt/M.: Klostermann (= Gesamtausgabe 3).

Heidegger, M. (2004): *Die Grundbegriffe der Metaphysik. Welt – Endlichkeit – Einsamkeit*, hrsg. von F.-W. von Herrmann, 3. Auflage, Frankfurt/M.: Klostermann (= Gesamtausgabe 29/30).

Heidegger, M. (2006): *Zollikoner Seminare. Protokolle – Zwiegespräche – Briefe*, hrsg. von M. Boss, 3. Auflage, Frankfurt/M.: Klostermann (= Gesamtausgabe 89).

Jaspers, K. (1920): *Allgemeine Psychopathologie*, 2., neubearb. Auflage, Berlin: Springer.

Rodríguez Suárez, L. P. (2004): *Sentido y ser en Heidegger: una aproximación al problema del lenguaje*, Zaragoza: Prensas Universitarias de Zaragoza.

Rodríguez Suárez, L. P. (2005): »Diferencia ontológica y constitución de sentido en Heidegger«. In: *Studium. Revista de Humanidades*, 11, S. 217–226.

Rodríguez Suárez, L. P. (2007): »Existencia y libertad: de un diálogo Sartre-Heidegger«. In: *Estudios sobre J. P. Sartre*, hrsg. von C. Ballestín u. J. L. Rodríguez García, Zaragoza: Mira, S. 219–229.

Rodríguez Suárez, L. P. (2011): »El problema del comprender *(Verstehen)* como hilo conductor en la formación de la razón hermenéutica«. In: *Explicar y comprender*, hrsg. von D. Pérez u. L. P. Rodríguez Suárez, Madrid: Plaza y Valdés, S. 83–110.

Rodríguez Suárez, L. P. (2011): »On the Origins of Persuasive Communication (From Heidegger's Philosophy of Communication)«. In: *Con/Texts of Persuasion*, hrsg. von B. Penas [u. a.], Kassel: Reichenberger, S. 223–231.

Rodríguez Suárez, L. P. (2012): »Heidegger y el fenómeno del cuerpo. Apuntes para una antropología postmetafísica«. In: *Thémata. Revista de Filosofía*, 46, S. 209–216.

Rodríguez Suárez, L. P. (2012): »De la *Lebenswelt* a la *Weltbildung:* La experiencia antepredicativa. Heidegger en Merleau-Ponty«. In: *Convivium. Revista de Filosofía*, 25, S. 145–166.

Sartre, J.-P. (1943): *L'être et le néant. Essai d'ontologie phénoménologique*, Paris: Gallimard.

Der Leib und seine Zeit.

Anleihen bei Schopenhauer und Levinas

Reinhold Esterbauer

Mit dem *spatial turn* in der Anthropologie ist nicht nur die Leiblichkeit vornehmlich unter der Kategorie des Raumes in den Blick genommen worden, sondern es wurden auch Topologien in den Vordergrund gerückt, und die Konjunktur des Begriffs *Verortung* ist gestiegen. Dass für Leiblichkeit auch die Zeit-Dimension zentral ist, wurde dadurch eher in den Hintergrund gedrängt. Schon Edmund Husserl hatte in den »Ideen II« die Absolutheit des Leibes mit der *Lokalisation* verbunden. (Husserl 1952, S. 149; S. 153–157) Dabei wird laut Husserl über den Tastsinn das Ich als absoluter Ort konstituiert, der es erlaubt, von einem Oben und Unten oder den Richtungen *vorn* und *hinten* zu sprechen, ohne dass diese Ortsbestimmungen symmetrisiert oder umgekehrt werden könnten. (Husserl 1952, S. 143–163)

Konzentriert man sich demgegenüber auf die Zeit-Dimension des Leibes, so scheint mir der Vorschlag von Emmanuel Levinas, den dieser in »Totalité et Infini« gemacht hat, bedenkenswert. Dort behauptet Levinas nämlich nicht nur, dass Leib und Zeit denselben Ursprung hätten, sondern er gründet seine Leibphilosophie zugleich auf eine Philosophie des Willens. Den Leib und den Willen in enge Verbindung zu setzen ist nicht spezifisch für Levinas. Denn spätestens seit Arthur Schopenhauer ist diese Verknüpfung ein zentraler Gedanke für eine Philosophie des Leibes. Levinas, der diese Denktradition aufnimmt, verbindet eine besondere Auffassung von Zeit mit seiner Leib-Konzeption, die mir hilfreich zu sein scheint für eine gegenwärtige phänomenologische Suche nach einer Leibzeit.

Im Folgenden gehe ich von Levinas' früher Philosophie, vor allem von »Totalité et Infini«, aus. Zunächst zeichne ich die Konzeption von Leiblichkeit und Zeitlichkeit nach, die laut Levinas im menschlichen Willen gründen. Sodann setze ich diese Position mit Schopenhauers Willensphilosophie in Kontrast. So lässt sich Levinas' Auffassung von Leibzeit besser hervorheben, die er von Husserls Betonung

der Zeit des Bewusstseins absetzt. Abschließend mache ich einen Vorschlag für ein Verständnis von Leibzeit, der Levinas' Ansatz weiterzuführen versucht. Meine These wird sein, dass ein Konzept von Leibzeit nicht allein auf der Selbstbehauptung des Willens aufgebaut werden kann, weil ihm die Dimensionen leiblicher Vergangenheit und leiblicher Selbstermöglichung fehlen.

1. Levinas' Konzept des Willens als Leib

Levinas ist es vor allem darum zu tun, den Leib nicht bloß als Ding zu denken, das Gegenstand des Bewusstseins werden kann, sondern ihn in seiner Doppelheit als möglicher Gegenstand der Erkenntnis – wie ich beispielsweise meine Hand sehen kann – und zugleich als Ausdruck meiner selbst zu verstehen. Damit geht er von einer phänomenologischen Grundüberzeugung aus, die besagt, dass die Leiblichkeit nie bloß mit Dinglichkeit gleichgesetzt werden kann, sondern wesentlich Selbstausdruck eines Ich ist, das zu seinem Leib nicht nur in Distanz steht, sondern mit diesem Leib zu identifizieren ist. Edmund Husserl nennt den Leib deshalb auch das »*Willensorgan*«, das er als »das *einzige Objekt*, das für den Willen meines reinen Ich *unmittelbar spontan beweglich* ist«, charakterisiert (Husserl 1952, S. 151 f.). Die hier angesprochene Unmittelbarkeit zwischen Ich und Leib ist bezeichnenderweise mit dem Willen verbunden. Demgemäß ist die Relation zwischen reinem Ich und Leib durch den Willen festgelegt und durch Unmittelbarkeit charakterisiert.

Obwohl er sonst primär Distanz zu Husserl sucht, geht Levinas seit seiner frühen Philosophie von derselben Grundüberzeugung aus und macht den Leib als Selbstausdruck des Willens einer Person zu einem der zentralen Punkte seiner Philosophie.[1] Er möchte nämlich mit seiner Leibphilosophie eine doppelte Abgrenzung vornehmen. Zum einen will er sich damit vom Idealismus absetzen, der seiner Meinung nach den Willen so mit der Vernunft identifiziert,[2] dass die

[1] Vgl. Ciocan 2009, S. 17: »The expressive body – embodiment as expression – constitutes the starting point of his investigations.« Siehe auch Ciocan 2009, S. 4, wo die Bindung an die eigene Leiblichkeit bei Levinas hervorgehoben wird.

[2] Vgl. TU, S. 315 / TI, S. 193: »Identifikation von Wille und Vernunft, auf die die Intention des Idealismus letztlich abzielt / identification de la volonté et de la raison que vise l'ultime intention de l'idéalisme«. (»Totalität und Unendlichkeit« bzw. »Totalité et Infini« zitiere ich mit den angeführten Kürzeln direkt im Text.)

Bestimmung des Willens in seiner Vernünftigkeit liege. Demgegenüber – so Levinas – gehe der Wille gerade nicht im Intelligiblen auf, sondern bewahre durch seine nur in der Ethik fassbare Normierung eine von der theoretischen Vernunft unabhängige Position. Zum anderen schreibt Levinas gegen den Primat des Bewusstseins an, indem er darauf hinweist, dass jedes Bewusstsein darauf angewiesen sei, dass das Ich von etwas lebt, also Nahrung braucht und eine Umwelt hat. Das »Bewußtsein wird durch den praktischen Vollzug der menschlichen Existenz ermöglicht«, die ihrerseits »für das Bewußtsein eine Basis bildet, die nicht vollständig theoretisch eingeholt werden kann« (Sirovátka 2006, S. 94).[3] Der Leib verweist demnach auf die Anderheit des Ich, die bei Levinas so konzipiert ist, dass Ich und Nicht-Ich nicht zu einem Ganzen verschmolzen werden können.[4]

Gegen das Bewusstsein als zentralen Punkt, von dem aus sich die Welt in eine Totalität ordnet, setzt Levinas in »Totalité et Infini« den Willen. Anders als das Bewusstsein, das auf die Welt ausgreift und sie denkerisch zu integrieren vermag, sieht er in der willentlichen Zuwendung zur Welt deren Widerständigkeit auftauchen, die sich vor allem als Gegengewalt gegen den Willen zeige. Gewalt von außen begrenzt den Willen insofern, als der Wille zwar Anerkennung erfährt – gerade, wenn man ihm widerspricht –, aber schließlich doch gebeugt wird. (TU, S. 333 / TI, S. 204) Während sich nach Levinas das Bewusstsein immer durchsetzt, weil es nichts gibt, das es nicht zu integrieren vermöchte, erleidet jeder Wille seine Niederlagen.

Zunächst beginnt jede willentliche Regung mit einem Selbstausdruck, der sich als Selbstbehauptung äußert. Etwas zu wollen stärkt das Ich, indem dieses beginnt, sich selbst zu behaupten. Es zeigt sich in jeder Äußerung des Willens also dessen Für-sich. Im *ich kann* zeigt der Wille an, dass ein Ich sich etwas gegenüberstellt und dadurch seinerseits Widerstand für einen zweiten Willen werden kann, der dem eigenen entgegensteht. In diesem Sinn hat der Wille die Eigenschaft des Für-sich als Abgrenzung von anderem. (TU, S. 333 / TI, S. 205)

Die Tätigkeit des Willens umfasst freilich eine weitere Bewegung: Der Wille ist nicht nur *für sich* tätig, sondern äußert sich zu-

---

[3] Siehe auch Sirovátka 2006, S. 59.

[4] Vgl. TU, S. 321 / TI, S. 196: »Die Mannigfaltigkeit setzt daher eine Subjektivität voraus, die in der Unmöglichkeit einer totalen Reflexion gesetzt ist, in der Unmöglichkeit, das Ich und das Nicht-Ich in einem Ganzen zu verschmelzen. / La multiplicité suppose donc une objectivité posée dans l'impossibilité de la réflexion totale, dans l'impossibilité de confondre en un tout le moi et le non-moi.«

gleich auch und transzendiert sich dadurch selbst. Diese Bewegung der Selbsttranszendenz ist zunächst daran erkennbar, dass jemand, der etwas will, etwas ins Werk setzen kann, also etwas aus eigenem Anstoß beginnt oder herstellt. So setzt er sich über das von ihm gesetzte Werk der Welt und anderen aus. Jedes Werk verliert nämlich den unmittelbaren Bezug zum willentlichen Ich, sodass über es verfügt werden kann, bis dahin, dass es als Ware in den Tauschhandel gelangt. Auf diese Weise verliert ein willentliches Ich seine Geschlossenheit und wird angreifbar, indem es sich vermittelt und dadurch zum Teil in fremde Verfügung gerät. Da das Werk eines Willens von seinem Ursprung getrennt wird, kann sich ein fremder Wille seiner bemächtigen und für es eine andere als die ursprüngliche Sinngebung intendieren. (TU, S. 330 / TI, S. 203) Der Wille »exponiert sich dem Anderen durch sein Werk / s'expose par son œuvre à Autrui« (TU, S. 329 / TI, S. 202).

Stärker noch als über das willentlich hervorgebrachte Werk wird der Doppelcharakter des Willens in Selbstbehauptung und Selbstverlust – womit Levinas gegen eine Philosophie Stellung bezieht, die vor allem die Souveränität des Bewusstseins hervorkehrt – in der möglichen Gewalt gegen den eigenen Willen deutlich. Denn – wie gesagt – jeder Wille steht in der Möglichkeit, gebeugt zu werden, wobei ihm Gewalt von außen eine Grenze setzt. Ein gebrochener Wille verliert seine Souveränität über die Welt, die er ursprünglich beherrschen wollte.

So geht der Wille für Levinas weder in der Intelligibilität der Welt auf noch gelingt es ihm, die eigene Welt unter seine Herrschaft zu bringen. Er macht sich nämlich doppelt angreifbar: zum einen, weil er etwas ins Werk setzt, und zum anderen, weil er sich selbst einer möglichen Gegengewalt gegenüber exponiert. Das bedeutet, dass sich der Wille, der für sich agiert, gerade dadurch, dass er dies tut, zugleich verrät.

Hier setzt Levinas' zentrale These für sein Leibverständnis an. Menschlicher Wille, der einerseits für sich tätig ist und sich andererseits damit zugleich angreifbar macht, kann nach Levinas nicht anders, als sich leiblich zu manifestieren. Denn nur leiblich kann er etwas ins Werk setzen und nur in leiblicher Manifestation ist er auch anfechtbar. »Diese Verfassung des Willens«, die sein Für-sich genauso umfasst wie seinen Verrat an sich selbst – so Levinas – »ist der Leib / Ce statut de la volonté est le corps.« (TU, S. 334 / TI, S. 205) Anders gesagt: »Der Leib ist der ontologische Status des Willens […] / Le corps est son régime ontologique […].« (TU, S. 335 / TI, S. 206)

Damit ist der Leib primär kein Objekt, sondern ontologische Manifestation des Willens-Ich.

Wesentlich für seinen Leibbegriff, dem es hier nachzuspüren gilt, ist aus meiner Sicht, dass Levinas den Leib von dieser Doppelheit des Willens her denkt und den Willen gleichsam im Leib inkarniert sein lässt. Diese Vorgabe hat zur Folge, dass er die Manifestation von Selbstbehauptung und Selbstverlust auch im Leib aufweisen muss. Anderenfalls ließe sich seine These, wonach sich der Wille im Leib manifestiert, kaum aufrechterhalten. Um dieser Notwendigkeit nachzukommen, konkretisiert Levinas den Niederschlag des Willens im Leib durch dessen Stellung zwischen Gesundheit und Krankheit. (TU, S. 334 / TI, S. 205) Einerseits behauptet sich der Leib seiner Meinung nach gegen die Bedrohung von außen in der Gesundheit, andererseits ist er permanent verletzbar und daher von Krankheit bedroht. Auf dieser Konkretisierungsstufe ist der Wille dann der Leib, »der sich zwischen Gesundheit und Krankheit hält / se tenant entre la santé et la maladie« (TU, S. 345 / TI, S. 212).

Anders ausgedrückt zeigt sich in der Doppelheit von Gesundheit und Krankheit, dass das Für-sich eines willentlichen Ich in seinem Leib »nicht nur verkannt, sondern mißhandelt, nicht nur verletzt, sondern gezwungen« werden kann / »A travers lui, on ne méconnaît pas seulement, mais on peut maltraîter le ›pour soi‹ de la personne, on ne l'offense pas seulement, on la force.« (TU, S. 334 / TI, S. 205) Dazu kommt, dass der Leib in seinem dem willentlichen Ausdruck entsprechenden *ich kann* in ein Ding umschlägt (TU, S. 334 / TI, S. 205), das nach der Leib-Körper-Unterscheidung als Körperding zu bezeichnen ist. Als solches ist er affizierbar und bedroht – bis hin zum eigenen Versagen. Nach Levinas macht diese Doppelheit des Willens, die sich – wie die von ihm angeführten Beispiele zeigen sollen – in der Doppelheit des Leibes wiederholt, die *Sterblichkeit* des leiblichen Ich aus. Dieses steht zwischen Gesundheit und Krankheit, zwischen Selbstbehauptung und deren Zurückweisung, und ist deshalb in seiner Existenz bedroht, aber (noch nicht) ausgelöscht, lebt also, aber so, dass es ständig vom Tod bedroht ist. Auf diese Weise ergibt sich folgender Zusammenhang von Wille, Leib und Sterblichkeit: »Der Wille enthält die Dualität von Verrat und Treue in seiner Sterblichkeit; die Sterblichkeit ereignet sich oder vollzieht sich in der Leiblichkeit. / La volonté contient cette dualité de la trahison et de la fidélité, dans sa mortalité, laquelle se produit ou s'exerce dans sa corporéité.« (TU, S. 339 / TI, S. 208)

2. Levinas' Bezug zu Schopenhauer

Mit seiner engen Verknüpfung von Wille und Leib steht Levinas in der Denktradition von Arthur Schopenhauer. Auch Schopenhauer hatte die Absicht, idealistische Positionen dadurch zu relativieren, dass er den Leib als Fundierung des Denkens ins Spiel gebracht hat und beispielsweise meinte, dass das »Erkennen« – aber nicht der Wille – als eine »Funktion des Leibes […] zu begreifen« sei (HN 4,1, Nr. 90, S. 189).[5] Die Voraussetzungen für den Zusammenhang von Vorstellung und Erkenntnis werden von Schopenhauer nicht in transzendental-idealistischen, sondern in leiblichen Bedingungen gesucht.[6]

Wie später Levinas verknüpft Schopenhauer den Leib in der Folge unmittelbar mit dem Willen. Harald Schöndorf hat gezeigt, dass bereits in einer handschriftlichen Notiz von 1814 dieser Grundgedanke ausformuliert ist, der den Ausgangspunkt für die zentrale These seines Hauptwerkes »Die Welt als Wille und Vorstellung« bildet, dass nämlich die Welt in ihrem Innersten Wille sei. Schopenhauer schreibt in dieser handschriftlichen Notiz: »*Der Leib*, (der körperliche Mensch) *ist nichts als der sichtbar gewordne Wille.*« (HN 1, Nr. 191, S. 106 [Weimar 1814, Z])[7] Ihm geht es in der Folge darum, den Leib nicht als mittelbares Objekt, sondern als eines zu erfassen, das nicht über die Vorstellung erkannt werden kann. Der Leib ist dem Ich nach Schopenhauer unmittelbar gegeben. Unmittelbare Gegebenheit zeigt sich darin, dass ich etwas will und der Leib diese Willensäußerung vor aller Reflexion darauf ausführt. Diese Identität von Willensakt und leiblicher Bewegung ist ihrerseits dem Bewusstsein zugänglich, das Bewusstsein ist aber nicht vermittelnde Instanz, sondern bloß sekundäre Zugangsmöglichkeit zu einer primären Identität. (Schöndorf 1982, S. 186) Schopenhauer drückt diesen Zusammenhang in einer weiteren handschriftlichen Notiz so aus:

»Ich erkenne also, daß *mein Leib und mein Wille identisch sind;* oder vielmehr daß die anschauliche (mittelbare) Vorstellung die ich von meinem Leibe eben so habe wie von allen anderen Körpern, das Unterscheidende hat, daß ich sie zugleich in einer ganz andern Art erkenne, in welcher Hinsicht ich sie meinen Willen nenne, und welche Erkenntniß mir über die

[5] Vgl. Esser 1991, S. 82. Siehe auch Esser 1991, S. 77. (»Die Welt als Wille und Vorstellung« zitiere ich mit dem Kürzel »W« und den »Handschriftlichen Nachlaß« zitiere ich mit dem Kürzel »HN« direkt im Text.)

[6] Zum Verhältnis von Wille und Sein vgl. Bergo 2006, S. 63.

[7] Vgl. dazu Schöndorf 1982, S. 177 f.

Bewegungen meines Leibes auf Motive, und über sein innres Wesen den Aufschluß [giebt], den ich über die Bewegungen aller Körper und ihr innres Wesen, entbehre.« (HN 1, Nr. 650, S. 443 [Bogen 7, 1817, Dresden])

Die angeführten Stellen zeigen nichts von der Doppeldeutigkeit, die Levinas dem Willen attestiert, nämlich nichts vom Zugleich von Selbstbehauptung und Verrat, wenn der Wille im Werk konkret wird. Die mit den Schopenhauer-Stellen vorgestellte Auffassung der Identität zwischen Wille und Leib wird von Levinas zwar geteilt. Er relativiert aber den Willen in seiner Kraft der Selbstbehauptung. Einerseits betont Levinas seine Einheit, andererseits verweist er auf die beiden gegensätzlichen Momente des Willens, die sich im Leib niederschlagen und ihrerseits den Leib charakterisieren.

Da – wie Levinas behauptet – einerseits der »Wille, der seinem Wesen nach verletzlich ist / volonté essentiellement violable«, »den Verrat in seinem Wesen hat / a la trahison dans son essence« (TU, S. 335 / TI, S. 205) und andererseits »die Leiblichkeit die ontologische Verfassung einer primären Selbstentfremdung darstellt / décrit le régime ontologique d'une aliénation première de soi« (TU, S. 329 / TI, S. 202), drücken sich die gegensätzlichen Bewegungen des Willens in zwei Leibaspekten aus. Weil der menschliche Wille nach Levinas »nicht heroisch / n'est pas héroïque« (TU, S. 335 / TI, S. 205) ist, also die eigene Niederlage von vornherein in sich trägt, ist er nicht bloß Selbstbehauptung eines Ich, sondern zugleich dessen Selbstverlust, der letztlich in den Ruin führt. Die Selbstentfremdung des Willens endet unweigerlich im leiblichen Tod. Dabei liegt die Bedrohlichkeit des Todes nicht zuerst im Wissen um ihn oder im Bewusstsein der eigenen Sterblichkeit, sondern in einer Bedrohung, die sich nicht über das Wissen vermittelt, sondern in der Gefährdung des ontologischen Status eines Lebewesens, das etwas will. Levinas nennt diese Bedrohung das »Hereinstehen des Todes / imminence de la mort« in die eigene Existenz, nämlich in der Form der »irreduziblen Bewegung der Annäherung / irréductible mouvement d'approche« (TU, S. 341 / TI, S. 209) der eigenen Vernichtung und der völligen Willenlosigkeit. So gleicht der Tod dem Herannahen eines Mordes,[8] von dem ich nur weiß, dass er näherkommt, von dem ich aber nicht weiß, wann er geschehen wird.

[8] Vgl. TU, S. 341 / TI, S. 210: »[…] der Tod ist möglicherweise Mord / la mort, possiblement meurtre.«

Wie schon am Ende des ersten Abschnitts erwähnt, ist der Wille bei Levinas als sterblicher Wille charakterisiert. Die Sterblichkeit des Willens ist wegen dessen Identität mit dem Leib an der Sterblichkeit des Leibes ablesbar, die nach Levinas als ontologisch fassbare Größe verstanden werden muss. (TU, S. 335 / TI, S. 206) Mit der Sterblichkeit ist freilich ein zeitlicher Faktor ins Spiel gebracht, der unmittelbar mit dem Willen in Verbindung steht. Dass der Wille sich selbst verrät, führt zur Sterblichkeit und damit zur Zeitlichkeit des Leibes. Auch Schopenhauer bindet eine Form von Zeit an Wille und Leib und behauptet, dass diese die im Bewusstsein vorgestellte Zeit unterläuft.[9] Der Bewusstseinszeit sind nach Schopenhauer zwei Zeitformen fremd, weil sie sich nicht in sie integrieren lassen, nämlich diejenigen, die einerseits mit dem ästhetischen Erlebnis und andererseits mit dem Willenserlebnis zusammenhängen. Beide Formen sind, weil sie momentane Erlebnisse meinen, im Grunde überzeitlich. Während das ästhetische Erlebnis die Zeit fiktional überschreitet und das Ich dadurch seine Identität verliert, ist im Willenserlebnis das Ich völlig bei sich und ist auf diese Weise reine Wirklichkeit ohne Zeitdimensionen.

Dies führt zu einer von Levinas unterschiedlichen leibzeitlichen Konzeption Schopenhauers. Während jener die Sterblichkeit von Wille und Leib als Selbstbehauptung denkt, die so bedroht ist, dass ihr Ende unaufhörlich näherkommt, sieht dieser im Willensakt die Vergänglichkeit überwunden. Denn im Akt des Willens ist seiner Auffassung nach jede Differenz verschwunden, sodass sich der unmittelbare Selbstausdruck des Willens gleichsam ohne Gefährdung vollzieht. So verstandener Wille hat keine bedrohliche Zukunft, sondern geschieht in »absolute[r] zukunfts- und vergangenheitslose[r] Gegenwart« (Esser 1991, S. 89). Da man sich nach Schopenhauer im Wollen selbst weder ästhetisch noch theoretisch zu seinem Wollen verhalten kann (Esser 1991, S. 90), tut sich keine zeitliche Differenz auf, die Zukunft oder Vergangenheit eröffnen könnte. Reine Wirklichkeit des Ich lässt Zeit in absolute Gegenwart implodieren. Die »Form der Erscheinung des Willens, also die Form des Lebens oder der Realität«, so heißt es in »Die Welt als Wille und Vorstellung«, ist »eigentlich nur die *Gegenwart*« (W 1, § 54, S. 384), die »immer daist [!] und unverrückbar feststeht« (W 1, § 54, S. 385).[10] Der Willensakt führt in das ewige *nunc stans*.

---

[9] Vgl. zum Folgenden: Esser 1991, S. 87 f.

[10] Vgl. Esser 1991, S. 93.

Freilich gilt diese Behauptung nur für die Eigenzeit des Willens und des Leibes, in der er sich manifestiert, nicht jedoch für die Zeit des Leibes, insofern dieser dingliches Objekt ist. Einerseits ist der Leib der sichtbare Wille – Schopenhauer spricht von *Objektität* im Unterschied zu *Objektivität* –, andererseits gehört der Leib aber auch der Welt der Objekte an, die ihre eigene Zeit hat, die nicht die Zeit des Willens ist. Daher gilt für Schopenhauer:

»Es ist ein Hauptsaz [!] meiner Philosophie daß *der Leib* nur die *Objektität*, Sichtbarkeit *des Willens*, und daher mit diesem identisch ist, wobei freilich die Zeit als Form der Objekte nur dem Leib, nicht dem Willen zukommt.« (HN 1, Nr. 292, S. 180 [Dresden 1814, S.S.])

3. Zeit des Willens und des Leibes

Insofern Levinas die Absolutheit der Zeit als Gegenwart, wie sie Schopenhauer konzipiert, nicht übernimmt, sondern den Willen als nicht-heroisch versteht, kann er die absolute Gegenwart nicht als Zeit des Leibes ansetzen. Vielmehr liegt sie, wie sichtbar geworden ist, für ihn in der Sterblichkeit, also in der Willenskundgebung, die zugleich Ausdruck eigener Identität und deren Verrat ist. Der Selbstverrat des Willens begründet den Ursprung der Zeit des Leibes, er charakterisiert die Zeitlichkeit des Leibes als Sterblichkeit. Wenn man nach der Zeit des Leibes fragt, wie sie Levinas versteht, muss man also die Sterblichkeit genauer in den Blick nehmen.

Levinas geht von der Verletzbarkeit des Leibes aus, die im Tod bis zur Vernichtung getrieben wird. Der Tod ist als Bedrohung zwar während des Lebens ständig präsent, wird aber noch nicht schlagend. Das bedeutet, dass die Zeit die Distanz ist, die ein Ich von seinem Tod trennt. Leibliche Zeit ist damit »Aufschub« bzw. »Vertagung« (»ajournement«) des eigenen Ablebens (TU, S. 325 / TI, S. 199), das man nicht selbst in der Hand hat und über das man auch nicht verfügen kann, außer man legt selbst an sich Hand an. Die Sterblichkeit als das Leben zwischen Gesundheit und Krankheit gehört zur »Existenzweise eines Seienden, dessen Gegenwart sich gerade im Augenblick seiner Gegenwart vertagt / mode d'existence d'un être dont la présence s'ajourne au moment même de sa présence« (TU, S. 326 / TI, S. 200), dessen Gegenwart also nicht – wie bei Schopenhauer – unverrückbar ist und deshalb absolute Gegenwart bleibt. Zeitlich zu sein bedeutet bei Levinas einerseits »für den Tod sein / être […] pour la

mort« und andererseits »noch Zeit haben / avoir encore du temps«, also »gegen den Tod sein / être contre la mort« (TU, S. 344 / TI, S. 212). Kurz gesagt kann man mit ihm leibliche Zeit so definieren: »Aufschub des Todes in einem sterblichen Willen / ajournement de la mort dans une volonté mortelle« (TU, S. 339 / TI, S. 208).

Die Zeit endet mit dem Tod, in dem der Leib und der Wille die Selbstbehauptung zugunsten des Selbstverlustes einbüßen. Für den Leib bedeutet der Tod also die völlige Verdinglichung und für den Willen gänzliches Unvermögen:

»[…] im Tod wird der Wille als eine Sache von Sachen getroffen – von der Spitze des Stahls oder der Chemie der Gewebe (dank irgendeines Mörders oder des Unvermögens der Ärzte) […] / à la mort où la volonté est atteinte comme chose par les choses – par la pointe de l'acier ou par la chimie des tissus (dues à quelque meurtrier ou à l'impuissance des médecins)« (TU, S. 334 f. / TI, S. 205).

Da der Tod zwar da, aber aufgeschoben ist, tut sich eine Differenz zur eigenen Vernichtung auf, die das Bewusstsein ausfüllen kann. Der Zwischenraum zum vertagten Tod eröffnet die Möglichkeit, zum eigenen Sein einen Abstand einzunehmen. Hier setzt Levinas den Ursprung der Zeit des Bewusstseins an. Diesem ist die Zeit gegeben, »um dem eigenen Verfall unter der Drohung der Gewalt zuvorzukommen / pour prévenir sa propre déchéance sous la menace de la violence« (TU, S. 348 / TI, S. 214). Das bedeutet: »Bewußtsein haben heißt Zeit haben. / Etre conscient, c'est avoir du temps.« (TU, S. 348 / TI, S. 214) Freilich meint Levinas damit nicht die Vergangenheit oder die Zukunft, die das Bewusstsein für sich über Retention oder Protention gewinnt, sondern die Distanz zur eigenen Gegenwart, die Schopenhauer im Willensakt nivelliert sah.

In diesem Sinn lässt Levinas das Bewusstsein in der leiblichen Grundgegebenheit der Sterblichkeit gründen und führt damit zwischen der Zeit des Bewusstseins und der des Leibes ein Fundierungsverhältnis ein. Dass ich überhaupt ein Bewusstsein habe und in der Folge retentionale und protentionale Zeitbezüge herstellen kann, liegt darin, dass die Sterblichkeit des Leibes die Distanz zum eigenen Tod impliziert. Diese Leibzeit ermöglicht das Bewusstsein und dessen Zeit erst. Die eigene Verletzbarkeit, die die Möglichkeit widerspiegelt, dass der eigene Wille gebrochen werden kann, ist Ausdruck leiblicher Zeit, die die Zeit des Bewusstseins aus sich entlässt.

Ein Bewusstsein zu haben heißt also in einem doppelten Sinn,

Zeit zu haben: Zum einen hat das Bewusstsein seine eigene Zeit, zum anderen zeigt das Bewusstsein an, dass es eine fundierende leibliche Zeit gibt, die es selbst möglich macht. Zu dem zitierten Satz, wonach ein Bewusstsein zu haben bedeute, Zeit zu haben, gehört also ein parallel konstruierter Satz von Levinas, der sich an anderer Stelle befindet, nämlich: »[…] Leib sein [heißt] Zeit haben […] / […] être corps, c'est avoir du temps […].« (TU, S. 163 / TI, S. 90)[11]

Das angesprochene Fundierungsverhältnis lässt sich über das Auftreten von Schmerz verdeutlichen. Der physische Schmerz begrenzt nämlich das Bewusstsein.[12] Zwar gelingt es dem Bewusstsein, den Schmerz bis zu einem gewissen Grad auf Distanz zu halten und ihn nicht übermächtig werden zu lassen, es ist aber zugleich durch den Schmerz gefährdet, insofern es des Schmerzes nicht Herr wird. (TU, S. 349 f. / TI, S. 215) Der Schmerz ist nicht einfach durch das Bewusstsein zu bekämpfen und zu eliminieren. Er ist schon Gegenwart, sonst wäre er nicht realer, sondern nur vorgestellter Schmerz; zugleich bleibt er unabsehbar zukünftig, zumal seine Dauer und seine Intensität durch Vorstellung nicht in den Griff zu bekommen sind. Wird er übergroß, erlischt es. Zeitlich zu existieren bedeutet – wie schon gesagt – für Levinas zwischen Gesundheit und Krankheit, also mit dem physischen Schmerz zu leben und diese Bedrohung, der man ausgesetzt ist, zu erdulden. Diese leiblich verstandene Geduld ist die »Gewalt, die der Wille erträgt / la violence que la volonté supporte« (TU, S. 351 / TI, S. 216).

Levinas versucht also, die Zeit des Bewusstseins so zu denken, dass Zeit, insofern sie vom Bewusstsein bestimmt wird (gen. subi.), fundiert ist in einer Zeit, die das Bewusstsein erst möglich macht, also in einer Zeit für das Bewusstsein (gen. obi.). Diese fundierende Zeit ist eine leibliche Zeit, die für die Bewusstseinszeit zwar nicht Bestimmungsgrund ihrer Form, aber Möglichkeitsgrund ihres Bestehens ist. Die Leibzeit ist charakterisiert durch die Vertagung des Todes, der droht, allerdings noch aufgeschoben bleibt, also Lebenszeit eröffnet, die begrenzt ist, aber Existenz sichert, obwohl diese stets gefährdet ist. Die zeitliche Verfasstheit des Leibes gründet in dessen Sterblich-

[11] Vgl. Casper 2000, S. 167. Siehe auch: Casper 2000, S. 171, der von einer »temporalisation de la chair« spricht.

[12] Vgl. TU, S. 349 / TI, S. 215: »Die bevorzugte Situation, in der das Übel, das immer künftig ist, Gegenwart wird – die Grenze des Bewußtseins –, wird im sogenannten physischen Schmerz erreicht. / La situation privilégiée où le mal toujours futur, devient présent – la limite de la conscience – s'atteint dans la souffrance dite physique.«

keit und diese ihrerseits in der Doppelstruktur des Willens, genau genommen in dessen Ohnmacht, die erst dann völlig zum Tragen kommt, wenn das Für-sich des Willens jede Bestimmungskraft verliert. Diese Ohnmacht ist nach Levinas »das Wunder der Zeit / la merveille du temps«, die sich als »Künftigung und Vertagung dieser Ohnmacht / futurition et ajournement de cette défaillance« erweist (TU, S. 346 / TI, S. 213). Die Zeit des Leibes, die die Zeit des Bewusstseins fundiert, ist – so kann man zusammenfassend festhalten – bedingt durch die gegen Schopenhauers Auffassung des Willensaktes festzuhaltende Ohnmacht des Willens, die sich leiblich als Sterblichkeit niederschlägt.

4. Leibzeit

Levinas' Konzeption einer Leibzeit geht von mehreren Voraussetzungen aus, die ich abschließend zusammenfassen und teilweise hinterfragen möchte. Zum einen bestimmt er in »Totalité et Infini« das Subjekt, das er in seiner Spätphilosophie mit dem Begriff der »Verwundbarkeit / vulnérabilité« noch radikaler fassen wird, als leibliches bzw. »*inkarniertes Subjekt*« (Freyer 2009, S. 32). Ein Subjekt ist demnach ein primär leibliches Ich. Levinas stellt nicht den Leib als Mittel des Selbstvollzugs des Ichs in den Vordergrund, sondern wendet sich gegen Husserls fungierende Leiblichkeit, indem er von der Einheit von Ich und Leib ausgeht. (Freyer 2009, S. 30)

Zum anderen unterstellt er das Problem der Leiblichkeit seiner Willensphilosophie. Dabei identifiziert er in ähnlicher Weise wie Arthur Schopenhauer den Willen mit dem Leib, charakterisiert den Willen aber als Selbstbehauptung und konstatiert zugleich seine Ohnmacht, insofern er gebrochen oder gebeugt werden kann. Damit nimmt er seine Zeitphilosophie einerseits aus ontischer Kausalität heraus und baut sie von den Begriffen der Gewalt und der Gefährdung her auf. Andererseits ist das Willenssubjekt nicht bloß als eines bestimmt, dessen zentrale Fähigkeit darin besteht, Ursache seiner selbst zu sein, sondern als von einer gewaltsamen Übermacht gefährdetes Ich.

»Der Gedanke eines Seienden, das sterblich, aber zeitlich ist, das in seinem Willen ergriffen wird […], unterschiedet sich grundsätzlich von jeder Kausalität, die zur Idee der causa sui führt. Ein solches Seiendes setzt sich der

Gewalt aus, aber es widersetzt sich ihr auch. / La notion d'un être mortel, mais temporel, saisi dans la volonté […] se distingue foncièrement de toute causalité qui mène à l'idée de causa sui. Un tel être s'expose, mais aussi s'oppose à la violence.« (TU, S. 325 / TI, S. 199)

Im Leib sieht Levinas zwar den Willen in seinem ontologischen Status, der Leib erweist sich deshalb aber nicht als unangefochtene Selbstversicherung, sondern als grundlegende Selbstentfremdung.[13]

Solche Selbstentfremdung liegt in der Fremdbestimmung des Willens begründet, insofern dieser Gewalt ausgesetzt ist, die ihn nicht so agieren lässt, wie er es vielleicht möchte, und die ihn letztlich überhaupt nichts mehr können lässt. Levinas denkt diese Fremdbestimmung – wie schon angedeutet – in »Autrement qu'être« als Verwundbarkeit, die die eigene Existenz gefährdet, das Ich aber auf den anderen Menschen in Verantwortung ausrichtet.[14]

Zum Dritten ist die Leibzeit, wie sie Levinas konzipiert, wesentlich vom Bezug des oder der Anderen auf den eigenen Willen bestimmt. Das Verständnis von Anderheit, das Levinas dabei vertritt, ist freilich nicht das der *intercorporéité* von Merleau-Ponty. (Bedorf 2012, S. 71–75) Die Intersubjektivität, die Merleau-Ponty als Zwischenleiblichkeit bestimmt, stößt insofern auf die Kritik von Levinas, als er meint, Leiblichkeit könne mit dem Beispiel wechselseitiger Berührung nicht hinreichend verstanden werden, und als er die Symmetrie zwischen Ich und Anderem durch Ansprüche und Gewalt unterlaufen sieht. Die Sterblichkeit, die die Ausgesetztheit des Ich der *hereinstehenden* Gewalt des Todes und des Schmerzes gegenüber markiert, ist nicht nur für das Ungleichgewicht der Interpersonalität als Zwischenleiblichkeit maßgeblich, sondern auch für die Konzeption der Leibzeit des Ich. Sie erweist sich als doppelt bestimmt: zum einen von der Natur des Willens und zum anderen von dessen Ausgesetztheit fremder Gewalt gegenüber.

Mir scheint mit einer solchen Auffassung von Zeit zwar ein nachvollziehbares Konzept für das Fundierungsverhältnis zwischen Bewusstseinszeit und Leibzeit vorzuliegen. Es ist aber zu fragen, ob

---

[13] Vgl. Bedorf 2012, S. 74. Bedorfs generelle Aussage, Levinas wende sich gegen die Ontologisierung des Leibes, müsste insofern differenziert werden, als Levinas wenigstens in »Totalité et Infini« den Leib als den spezifischen ontologischen Status des Willens versteht.

[14] Vgl. Bedorf 2012, S. 76, und Sirovátka 2006, S. 184: »Eine der größten Akzentverschiebungen in der Charakterisierung der Leiblichkeit gegenüber den Thesen von *Totalité et Infini* stellen die Begriffe der Ausgesetztheit und Verwundbarkeit dar.«

die Leibzeit als reine Willenszeit bestimmt werden kann, und darüber hinaus ist zu überlegen, ob die Asymmetrie zwischen eigenem und fremdem Willen im Rahmen von Gewalt bei Levinas hinreichend erfasst ist.

Gegen die Bestimmung von Leibzeit als reiner Willenszeit spricht, dass mit Levinas' Begriff des Verrats des Willens Zeit als Folge der pathischen Natur des Leibes zum Tragen kommt. Der Wille ist durch die Gegengewalt des Todes bedroht, erhält aber eine Gnadenfrist. Dadurch wird endliche Zeit zur gestundeten Vernichtung des Willens. Zeit ist also im Bereich von Gewalt und der letztlich siegenden übermächtigen Gewalt des Todes angesiedelt. Eine Leibzeit kommt damit dem Altern gleich, das so verstanden wird, dass es einem beständig leiblich vermittelte Möglichkeiten entzieht. Ausgeblendet bleibt das Zuwachsen neuer Möglichkeiten leiblichen Selbstausdrucks. Bringt man diesen Aspekt ins Spiel, muss man deshalb die Asymmetrie in der leiblichen Interpersonalität nicht aufheben. Vielmehr könnte man Sterblichkeit auch als Zeit möglicher Selbstentfaltung verstehen, die einem zukommt, ohne dass sie vom Willen intendiert worden wäre.

Das würde bedeuten, dass der fremde Wille nicht vornehmlich als Gegengewalt zu verstehen ist, sondern als das Zuspielen neuer Möglichkeiten. Für den Leib gesprochen, bedeutete dies, dass das Leben nicht bloß Selbstentzug wäre, sondern zugleich Selbstbegabung, dass also Phänomene wie Heranwachsen und Reifen für das Konzept einer Leibzeit nicht irrelevant blieben.

Freilich ließe sich Leibzeit dann nicht allein als Willenszeit verstehen, solange Wille als Selbstbehauptung aufgefasst wird. Mein Vorschlag meint allerdings nicht, dass Levinas' Doppelbestimmung des Willens im Sinne Schopenhauers auf einen absoluten Willen zurückgenommen werden sollte. Damit würden die erwähnten Phänomene noch weniger beschreibbar. Vielmehr ist aus meiner Sicht das Moment des Selbst in der Selbstbehauptung des Willens zu hinterfragen. Wille ist nicht nur die Kraft, die sich selbst will und sich so eine Zukunft gibt, sondern auch ein zu seinem *ich kann* ermächtigter Wille. Er hat nicht nur die Zukunft, die er sich als Kraft gegen den Tod erkämpft, sondern auch eine Vergangenheit, die ihm Möglichkeiten eigenen Wollens zuspielt. Anders gesagt: Solange der Wille kein blinder Wille ist, hat er eine Richtung, die nicht geschichtsfrei ist.

Levinas überwindet zwar die absolute Gegenwart als primäre Zeit des Willens, wie sie Schopenhauer für den Willensakt ansetzt,

und gewinnt damit die Zukunft als zentrale Dimension der Leibzeit, aber zugleich verliert er die Vergangenheit des Leibes und damit des Willens aus dem Blick. Phänomene wie Leibgedächtnis oder leiblicher Niederschlag gelebten Lebens spielen für seine Konzeption von Leibzeit kaum eine Rolle. Zwar ermöglicht es einem demnach die Zukunft des aufgeschobenen Todes, als leibliche Existenz zu leben, allerdings nicht die seit der Geburt im eigenen Leib manifest gewordene Vergangenheit. Mein Wille und seine Bedrohung geben mir nach Levinas eine unsichere Zukunft. Woher wachsen mir aber Möglichkeiten ihrer positiven Gestaltung zu, die nicht nur Akte der Todesbekämpfung sind, und woher erhält mein Leib seine Vergangenheit, die sich nicht nur in den Furchen meines Gesichts niederschlägt, sondern mir auch Möglichkeiten des Selbstausdrucks zuspielt? Die eigene Vergangenheit kann einen auch leiblich positiv wie negativ einholen und den eigenen Willen tangieren.

Offenbar ist zu konstatieren, dass Levinas leiblich niedergelegter Vergangenheit gegenüber immun ist. Ich meine, dass die Ohnmacht des Willens nicht nur eine Ohnmacht gegenüber herandrängender und daher zukünftiger Gewalt ist – wie Levinas hervorhebt –, sondern auch eine Ohnmacht eigener Vergangenheit gegenüber. Vielleicht ist der Leib ja nicht nur Manifestation des nach vorne strebenden Willens, sondern ist der Wille auch geprägt von leiblichen Grenzen, die Sedimente des vergangenen Lebens sind. In Abwandlung eines Satzes von Merleau-Ponty müsste dann gegen die Bestimmung des Leibes durch einen so verstandenen Willen gesagt werden: Möglicherweise ist der Leib doch »tieferer Herkunft […] als der ›Wille‹«[15].

Literatur

Bedorf, T. (2012): »Der Leib des Anderen«. In: *Leiblichkeit. Geschichte und Aktualität eines Konzepts*, hrsg. von E. Alloa [u.a.], Tübingen: Mohr Siebeck, S. 68–80.

[15] Vgl. Merleau-Ponty 1966, S. 195: »[…] und so müssen wir zum wenigsten feststellen, daß der Groll oder die Aphonie, je länger sie andauern, um so mehr die Konsistenz von Dingen gewinnen und sich zu festen Strukturen bilden, und daß der Entschluß, der ihnen ein Ende zu setzen vermag, *tieferer* Herkunft ist als der ›Wille‹.« Diesen Satz äußert Merleau-Ponty in seiner Analyse des Falls einer an Aphonie leidenden Frau.

Bergo, B. (2006): »Levinas' ›tragic‹ philosophy: reading Levinas with Schopenhauer«. In: *Athena*, 1, S. 55–69.
Casper, B. (2000): »La temporalisation de la chair«. In: Lévinas, E.: *Positivité et transcendance. Suivi de Lévinas et la phénoménologie. Sous la direction de J.-L. Marion*, Paris: Presses universitaires de France (= Épiméthée), S. 165–180.
Ciocan, C. (2009): »The Problem of Embodiment in the Early Writings of Emmanuel Levinas«. In: *Levinas Studies*, 4, S. 1–19.
Esser, F. (1991): *Die Funktion des Leibes in der Philosophie Schopenhauers*, Münster (= Diss. Münster).
Freyer, T. (2009): »›Leiblichkeit‹ als ›der-Eine-für-den-Anderen‹? Zu einer Leitperspektive heutiger theologischer Anthropologie«. In: *Der Leib. Theologische Perspektiven aus dem Gespräch mit Emmanuel Levinas*, hrsg. von T. Freyer, Ostfildern: Grünewald, S. 14–32.
Husserl, E. (1952): *Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie. 2. Phänomenologische Untersuchungen zur Konstitution*, hrsg. von M. Biemel, Haag: Nijhoff.
Levinas, E. (1984): *Totalité et Infini. Essai sur l'extériorité*, 4. Auflage, The Hague: Nijhoff (= Phaenomenologica 8).
Lévinas, E. (1993): *Totalität und Unendlichkeit. Versuch über die Exteriorität*, übers. v. W. Krewani, 2. Auflage, Freiburg/Br.: Alber.
Merleau-Ponty, M. (1966): *Phänomenologie der Wahrnehmung*, aus dem Franz. übers. u. eingeführt durch eine Vorrede v. R. Böhm, Berlin: de Gruyter (= Phänomenologisch-psychologische Forschungen 7).
Schöndorf, H. (1982): *Der Leib im Denken Schopenhauers und Fichtes*, München: Berchmans (= Münchener Philosophische Studien 15).
Schopenhauer, A. (1966): *Der handschriftliche Nachlaß. 1. Frühe Manuskripte (1804–1818)*, hrsg. von A. Hübscher, Frankfurt/M.: Kramer.
Schopenhauer, A. (1974): *Der handschriftliche Nachlaß. 4,1. Die Manuskriptbücher der Jahre 1830 bis 1852*, hrsg. von A. Hübscher, Frankfurt/M.: Kramer.
Schopenhauer, A. (1968): *Die Welt als Wille und Vorstellung*, hrsg. von W. Frhr. von Löhneysen, Darmstadt: Wiss. Buchgesellschaft (= Sämtliche Werke 1).
Sirovátka, J. (2006): *Der Leib im Denken von Emmanuel Levinas*, Freiburg/Br.: Alber (= Alber Thesen 26).

2. Zeitliche Dimensionen von Leiblichkeit

Zeit – Beschleunigung – Alter.

Einige soziologische Aspekte

Michael Klein

Vorrede

Es ist schon ein eigentümlich Ding, ausgerechnet in Graz über *Zeit* zu reden, wo der Uhrturm, hoch über der Stadt, als Wahrzeichen fungiert, im Dom die Uhr direkt gegenüber dem Altar angebracht und die überaus schlicht-harmonische Fassade des Landhauses von Domenico Dell'Allio von 1560 durch den Uhrenaufsatz nachhaltig verhunzt worden ist.

Hieran dokumentiert sich eindrücklich die Widersprüchlichkeit, mit der die Zeit im Alltagsleben wie in der Wissenschaft seit alters her durchwoben ist: vorbewusst selbstverständlich und wirkmächtig allgegenwärtig und gleichwohl sowohl der Wahrnehmung wie einer analytischen Reflexion immer wieder entzogen zu sein.

Was also ist die Zeit?

Ich könnte mich zum Einstieg auf die immer wieder zitierte Feststellung von Augustinus zurückziehen, die hier der Vollständigkeit halber in deutscher Sprache wieder gegeben werden soll:

»Wenn mich niemand darüber fragt, so weiß ich es;
wenn ich es aber jemandem auf seine Frage erklären möchte, so weiß ich es nicht.
Das jedoch kann ich zuversichtlich sagen:
ich weiß, dass es keine vergangene Zeit gäbe, wenn nichts vorüber ginge,
keine zukünftige, wenn nichts da wäre.
Wie sind nun aber jene beiden Zeiten, Vergangenheit und Zukunft,
wo ja doch die Vergangenheit nicht mehr ist, und die Zukunft noch nicht ist?« (Augustinus 1888, S. 5)

Oder ich könnte mich auf die in der Tradition überlieferten Sprüche der Sphinx stützen:

»Alle Wahrheiten über den Menschen sind auch ihr Gegenteil. Ihr lebt in einem sterblichen Körper, aber zugleich existiert ihr in unsterblichen Vorstellungen und Geschichten.« (Fuchs 1978, o. S.)

Sowie über »Die Ewigkeit des Augenblicks«:

»Die verschiedenen Ebenen und Qualitäten der Zeit halten sich miteinander in einem fließenden Gleichgewicht, wobei das Eigentliche und Wahre nie fixierbar und immer unaussprechlich bleibt.« (Fuchs 1978, o. S.)

Da ich mir nicht anmaße, klüger als der große Kirchenlehrer oder die ewige Weisheit der Sphinx zu sein, sehe ich mich davon befreit, etwas gehaltvoll Widerspruchfreies abliefern zu müssen, und berechtigt, locker zu formulieren. Ich werde also im Folgenden in drei großen Bögen Aspekte zu den einzelnen Blöcken sammeln und werde versuchen, diese pointilistisch zu einer Collage zusammenzufügen.

1. Zeit

In der Vorstellung der/des Menschen ist die Zeit eine *objektive* Gegebenheit, die als transzendentale Bedingung der menschlichen Existenz wie allem Existierenden vorgelagert ist. Die *soziale Zeit* jedoch ist fluide und flexibel, wobei die *Zeitvorstellungen* in verschiedenen Kulturkreisen ausgebildet werden und wechselnde Modelle der Menschen von der Zeit hervorbringen, die sich allerdings überlappen und ergänzen. Diese Zeit ist eingelassen in existenzielle Grundgegebenheiten, die universell beschaffen sind, beim Menschen aber natürlich anthropologisch entwickelt, aufgebaut, angeeignet, erlebt und interpretiert werden.

Dabei lassen sich zwei Formen oder Qualitäten unterscheiden, die sowohl konträr sind, wie sie aber auch ineinander übergehen – resultierend aus dem, was der Mensch

- in seiner lebensweltlichen Umgebung beobachtet, was *dort* in einer Abfolge geschieht und abläuft,
- was ihm selbst in der Abfolge *seines* Lebens kreatürlich, sozial, kulturell vorgegeben ist.

a) Eine *zyklische* Sichtweise oder ein *zirkuläres* Modell: Wechsel von Tag und Nacht, Wiederkehr der Jahreszeiten, Gliederung in Epochen, die sich zu wiederholen scheinen, Wanderung der Gestirne etc.

b) Eine *final* bestimmte, *linear* orientierte Grundauffassung in der Abfolge des endlichen Lebens: Geburt, Kindheit, Jugend, Erwachsenenalter, Greisenalter, Tod, die aber immer in einem komplexeren Zusammenhang stehen, der über das Leben des Einzelnen hinausweist, in Zirkularität übergeht: Geburt von Nachkommenschaft, Platz machen für eine neue Generation, Generationenabfolge, Weiterreichen von sozialem und kulturellem Wissen (*Ahnenerbe*, oder heute im Glauben an die Determiniertheit durch die Gene).

Beide Grundformen der Zeitvorstellungen sind bestimmt durch Eindrücke der Naturerscheinungen und natürlichen Gegebenheiten, die sozial und kulturell verarbeitet und interpretiert werden und die dabei in Einteilungen gegliedert und mit Bedeutungen belegt werden: Tagesablauf, Jahreszyklus, Lebenszyklus, Jahrhundert, Ära, Epoche, Periode, Zeitalter, wobei in vielen Kulturen ein Jahrhundert als Kulturepoche gedeutet wird und um die Jahrhundertwenden nach Neuanfängen zu suchen ist (mit Ausnahme natürlich des kulturlosen *Tausendjährigen Reichs!*).

So ist der subjektive Zeitbegriff *emotional* erfüllt und bestimmt von der *erfüllten Zeit*, der verstreichenden und schwindenden Zeit, Altern und Todesfurcht oder -sehnsucht, der verblassenden oder aber übermächtigen Erinnerung, der Sehnsucht nach dem zeitlich Entfernten, das biographisch akzentuiert wird.

Quer dazu steht die mathematische oder astronomische Chronologie und die quantifizierende Vermessung der Zeit, wobei aber auch in der quantifizierenden Vermessung die Reichweite kulturell massiv divergieren kann. So wurde noch zu Goethes Zeiten (oder generell in der Vor-Darwin-Zeit) im Common-Sense und in der Religion, aber teilweise auch in der Wissenschaft in Anlehnung an die Chronologie der Bibel die Geschichte der Menschheit auf ca. 6.000 Jahre ausgelegt (eine Vorstellung, die auch heute noch fundamentalistisch gestimmte Kreationisten selbst in der Schulbildung durchzusetzen trachten). Heute geht man eher davon aus, dass *die Welt* mindestens 4,5 Milliarden Jahre und *die Menschheit* mindestens 2,5 Millionen Jahre alt ist.

Im weitesten Sinne ist das zyklische Zeitmodell pazifizierend, indem es den Menschen und das Universum in eine harmonische und analoge Beziehung setzt. Das final bestimmte und linear gerichtete Zeitmodell ist geprägt von der Unerbittlichkeit des dem göttlichen Willen ausgesetzten Menschen: Schöpfung, Sündenfall, Apokalypse, Weltuntergang, Weltgericht (wo auch Rechenschaft zu geben ist).

Exemplarisch hierfür Kohelet 3,1–8:

»Alles hat seine Stunde
und jedes Geschehen unter dem Himmel hat seine Zeit:
eine Zeit zum Leben und eine Zeit zum Sterben,
eine Zeit zum Pflanzen und eine Zeit zum Ausreißen,
eine Zeit zum Töten und eine Zeit zum Heilen,
eine Zeit zum Bauen und eine Zeit zum Niederreißen,
eine Zeit zum Lachen und eine Zeit zum Weinen,
eine Zeit zum Trauern und eine Zeit zum Tanzen,
eine Zeit zum Steinewerfen und eine Zeit zum Steinesammeln,
eine Zeit der Umarmung und eine Zeit der Enthaltung,
eine Zeit zum Suchen und eine Zeit zum Verlieren,
eine Zeit zum Bewahren und eine Zeit zum Verwerfen,
eine Zeit zum Zerreißen und eine Zeit zum Zusammennähen,
eine Zeit zum Reden und eine Zeit zum Schweigen,
eine Zeit zum Lieben und eine Zeit zum Hassen,
eine Zeit zum Krieg und eine Zeit für den Frieden.«

In beiden Zeitmodellen wird aber seit jeher eine *Ordnung* und *Strukturierung* der Zeit vorgenommen, die von Alltagsnotwendigkeiten zu religiösen Bräuchen oder sozialen und politischen Gliederungen reicht. Kulturell prägend waren die wiederkehrenden Zeitabläufe, die sowohl gemessen wie mythisch-religiös interpretiert wurden: Sonnenauf- und Sonnenuntergänge, Mondwechsel (Wiederkehr der Vollmondnächte), Abfolge der Jahreszeiten. Auch die linear orientierten Kalender wurden mit Namen, Bildern und Festen versehen, die zyklische Folgen und deren soziale Korrelate einprägen.

Die Ordnung und Strukturierung der Zeit transportiert die Disziplinierung des Menschen durch die Zeit:

- ausgehend von den Klöstern einerseits,
- andererseits durch ökonomische Faktoren: Zeitverabredungen der Handelsbeziehungen (großräumig) oder Märkte (kleinräumig).

Die Uhrzeit wird dabei zum Zeitgerüst des Tagesablaufs (seit der Frühzeit der Uhr werden jedoch auch schon astronomische Uhren und Weltzeituhren konstruiert), wobei Raum und Zeit in Zusammenhang gesetzt werden: Gottesdienst, Arbeits- und Gebetszeit, Marktbeginn, Öffnung der Tore, Gerichtsstunden. Dieses Zeitgerüst schafft Erwartbarkeit und Reziprozität, wie die Durchsetzung der Ka-

lender der Koordinierung des Staatswesens und der religiösen und weltlichen Sphären diente.

Aber: Mit der Erweiterung der Komplexität und Reichweite der Strukturierung der Zeit ergibt sich quasi *naturwüchsig* (oder: inhärent) der Zwang zu immer genauerer Detaillierung und feinerer Präzision, die die Funktionen von Maschinen und koordinierten Prozesse sozialer Systeme bestimmen und auf die Lebensführung *des Menschen* als *Zeitfesseln* zurückwirken: Turmuhr, Werksuhr, Stechuhr, Armbanduhr.

Es ist kein Zufall, dass mit dem Einsetzen der forcierten Dynamisierung der Zeit ca. ab dem 16. Jhdt. die antiken Zeitgötter (Kronos, Saturn, Kairos) in Allegorik, bildender Kunst wie in der Schriftstellerei wieder belebt werden (Ottomeyer 1999, S. 330–374):

- die Unerbittlichkeit des Barock: Vergänglichkeit und Vanitas,
- Kronos wie der Tod als Greis mit Sense und/oder Stundenglas bewehrt, um alles, was entsteht, dahinzuraffen (»Die Zeit vernichtet ihre Geschöpfe.« [Ottomeyer 1999, S. 344]),
- als die sich selbst verzehrende Zeit,
- Saturn, der das Rad der Zeit unaufhaltsam dreht (Ottomeyer 1999, S. 332),
- »mitten im Leben sind wir vom Tod umfangen«.

»Die Herrlichkeit der Erden
Muß Rauch und Aschen werden,
Kein Fels, kein Erz kann stehn.
Dies was uns kann ergetzen,
Was wir für ewig schätzen,
Wird als ein leichter Traum vergehn.

Was sind doch alle Sachen,
Die uns ein Herze machen,
Als schlechte Nichtigkeit?
Was ist der Menschen Leben,
Der immer um muß schweben,
Als eine Phantasie der Zeit.«
(Gryphius 1986, S. 92)

»Lust und Leid« – mit diesem Leitthema der Affekte im Barock versucht die Steirische Landesaustellung 1992 auf Schloss Trautenfels, diese von tiefen Spannungen und kontrastreichen Widersprüchlichkeiten durchzogene Periode der europäischen Geschichte, die aber gleichzeitig vom leidenschaftlichen Willen erfüllt ist, diese in univer-

salistischen Ordnungssystemen zum Einklang zu bringen, anschaulich zu machen. (Biedermann 1992)

Dabei aber stellt sich die Frage: Wer ist imstande, die Zeit zu besiegen? Und so fragt diese Epoche notwendigerweise auch nach dem Gegenpol zum Leid der Zeit, die alles Gewordene dahinrafft. Und sie stößt – kaum verwunderlich – auf das Wechselspiel von der Langlebigkeit des Vergehens in der *Zeit* und der Kurzlebigkeit der *Liebe* als Inbegriff der Intensität der Gegenwärtigkeit in der Sinnlichkeit. Amor erfreut die Jugend mit seinem Flötenspiel, während die Greisenhaftigkeit der Zeit in Gestalt des Saturns schläft. (Ottomeyer 1999, S. 330–374)

2. Beschleunigung

Nicht nur *die Zeit* selbst, sondern auch ein wissenschaftliches Konzept von *Beschleunigung* ist keinesfalls so eindeutig, wie es oft ausgegeben wird – vor allem dann, wenn es als sozialer Parameter verstanden sein will:

»Unklar ist indessen nicht nur, was man sich unter sozialer Beschleunigung vorzustellen hat, sondern auch, worauf sie sich eigentlich bezieht, d. h., was ihren Gegenstandsbereich ausmacht. In den bisher vorliegenden sozialwissenschaftlichen, alltags- und hochkulturellen Zeit-Diagnosen werden, zumeist ohne weitere Begründung, eine ganze Reihe von Kandidaten präsentiert: es beschleunigt sich die Geschichte, die Kultur, die Gesellschaft, das Tempo des Lebens oder gar die Zeit selbst, […] wobei sich diese Diagnosen beliebig kombinieren lassen und die Begriffe in aller Regel zur Bezeichnung der gleichen Phänomene, d. h. nahezu als Synonyme und ohne jede analytische Diskriminierungskraft, verwendet werden.« (Rosa 2005, S. 53)

Gelegentlich wird so getan, als beschleunige sich in der modernen Gesellschaft buchstäblich alles. Rosa insistiert jedoch – in meinen Augen zu Recht – darauf, dass den Aspekten der Beschleunigung und den Beschleunigungsphänomenen auch solche der Beharrung oder der Verlangsamung gegenüber stehen. Wenn er jedoch darauf verweist, dass sich eine Reihe von Prozessen hartnäckig jedem Beschleunigungsversuch entziehen – »am spürbarsten sind hier solche, die sich auf den eigenen Körper beziehen, etwa Erkältungen oder Schwangerschaften« (Rosa 2005, S. 54) –, dann fragt sich verschärft (was Rosa nicht tut): Was sind die Folgen, wenn genau diese Phäno-

mene unter Beschleunigungsdruck geraten oder gesellschaftlichem Beschleunigungsdiktat unterworfen werden?

Entgegen der unbestreitbaren Feststellung, dass es Phänomene der Verlangsamung, der Verzögerung und des Beharrens gibt, belegen eine Vielzahl von kulturhistorischen Untersuchungen und sozialgeschichtlichen Analysen, dass sich das kulturelle Selbstverständnis der Moderne als Reaktion auf eine veränderte Grunderfahrung und Deutung von Zeit und Raum *interpretieren* lässt, die mit dem Begriff der *Beschleunigung* belegt werden müsste.

Den geisteswissenschaftlich verarbeiteten Erfahrungsbeginn eines Zustandes der unaufhörlichen Dynamik kann man mit Rousseaus »tourbillon social« (Rousseau 1789, S. 125) einsetzen lassen oder mit Goethes »Faust«, wo Philemon und Baucis – die Figuren der alten, untergehenden Welt des Beharrens – im letzten Akt dem Schaffensdrang Fausts zum Opfer fallen (Goethe 1950, S. 192–195).

»Alles ist beweglich geworden, oder wird beweglich gemacht, und in der Absicht, oder unter dem Vorwand, Alles zu vervollkommnen, wird Alles in Frage gezogen, bezweifelt und geht einer allgemeinen Umwandlung entgegen. Die Liebe zur Bewegung an sich, auch ohne Zweck und bestimmtes Ziel, hat sich aus den Bewegungen der Zeit ergeben und entwickelt. In ihr und in ihr allein, sucht man das wahre Leben.« (Kosellek 1989, S. 328; unter Bezug auf Berman 1988)

Zum Ende des Jahrtausends wird Paul Virilio (1998) dann vom *rasenden Stillstand* sprechen.

Auf jeden Fall ist klar: Die Begründungslast wird in dieser Umkehrung von der Bewegung und Veränderung zur Beharrung und Bewahrung verschoben: Nicht der Veränderer und Beschleuniger hat zu begründen, sondern der Bewahrer und Verlangsamer, ja, das *Langsame* selbst ist suspekt und korrekturbedürftig.

Wenn man die Dynamik der Beschleunigung als soziales Phänomen zeichnet, so zeigt sich rasch, dass die scheinbare Eindimensionalität und Eindeutigkeit einer physikalischen Fassung in bezeichnender Weise unzulänglich ist. Vielmehr ist soziale Beschleunigung als mehrdimensionales Phänomen zu fassen, das sich – folgt man Rosa, der die Verlaufsstränge der sozialwissenschaftlichen Diskussion nachzeichnet und mit den Bereichen der empirischen Phänomenwelt in Beziehung setzt – zumindest in drei Formen oder *Sphären* der *sozialen Beschleunigung* greifen lässt:

a) Technologische Beschleunigung = intentional und zielgerichtet. Z. B. Leistungssteigerungen im Sport, Transportgeschwindigkeiten, Mengenzunahme pro Zeiteinheit, Zahl der produzierten Güter, Rentabilität und *Produktivität* etc. Technische bzw. technologische Beschleunigungen sind jedoch nicht die alleinigen oder auch nur wichtigsten Triebfedern sozialer oder kultureller Beschleunigung.

b) Beschleunigung des sozialen Wandels und deren Korrelate im menschlichen Leben. Z. B. Partnerwechsel pro Jahr, *News*, Verfallszeit und Entwertung von Qualifikationen, Bildungsabschlüssen und Bildungsgütern etc.

c) Darüber hinaus aber gibt es ein Phänomen, das sich nicht aus diesen zwei Sphären allein und auch nicht aus deren Koinzidenz erklären lässt. Wenn nämlich trotz oder gerade wegen der technologischen Beschleunigung (die ja Zeit *erspart*) die Zeit selbst knapp wird, so ist diese Verknappung der Zeitressource, die zur *Zeitnot* des Menschen in der Moderne wird, ein *an sich selbst erklärungsbedürftiges Paradoxon*. Es ist sozusagen das Metaphänomen der *sozialen Beschleunigung;* denn hierin basiert eine allgemeine Erhöhung des Lebenstempos durch eine Steigerung der Handlungs- und/oder Erlebnisepisoden pro unterschiedlichster Zeiteinheiten.

Muster wie Fast Food, Speed Dating, Drive-In-Beichte, Multitasking etc. versuchen durch Verkürzung und Verdichtung der Handlung selbst den Zeitaufwand zu minimieren, um mehr Handlungen oder Handlungssequenzen platzieren zu können. Und hier ist nun das zentrale Problem für *den Menschen* angesiedelt:

Alle diese mannigfaltigen Handlungsweisen, Beziehungsformen, Lebenspraktiken (wie z. B. Essen) sind in langen Zeiträumen gewachsen und kulturell eingebettet. Damit haben sie ein hochkomplexes Wirkungsgefüge und Bedeutungsspektrum, mit dem Gefühle, Kognitionen, Ich-Umwelt-Bezüge, Erfahrungen, Erinnerungen und vielfältige Entwicklungsimpulse aufeinander bezogen und miteinander vernetzt werden. Mit der Erhöhung des Lebenstempos durch Handlungsverdichtung wird in der Regel auf *ein* Ereignis, *eine* Episode, *eine* Wirkungsweise reduziert und isoliert. Verloren geht die subtile Vernetzung und das komplexe Wirkungsgeschehen wird ausgeschlossen. Zu vergleichen wäre dies in etwa mit der Wirkungsweise der Drogeneinnahme und/oder dem Doping im Hochleistungssport.

Kurzer Exkurs

Das gängige Androgendoping durch anabole Steroide kann zwar auf der einen Seite das Muskelwachstum eminent stimulieren (und damit *effektiver* gestalten), auf der anderen Seite verdrängen die Steroide aber auch die körpereigenen Anabole. Diese regulieren aber nicht nur isoliert das Muskelwachstum, sondern den gesamten Sexualhaushalt sowie vielfältige Wachstumsimpulse und Organfunktionen des Menschen. Diese Regulationsebenen gehen verloren. Durch die Einnahme anaboler Steroide können so auf kurzgeschlossenem Wege in verdichteter Zeit zwar eventuell hypertrophe Muskelpartien erzeugt werden, zugleich aber kommt es zu tiefgreifenden Störungen der Sexualregulation (*Vermännlichung*, Hodenschrumpfung, Impotenz u. v. a. m.) sowie generell zu Anpassungs- und Wachstumsstörungen von Organen, die auch nach Absetzen der Stoffe nicht mehr ausgeglichen werden können. Nach Absetzen der Dopingmittel ist zudem – bis die körpereigenen Substanzen wieder greifen – der Muskelabbau erheblicher als bis zur Ausgangslage vor der Einnahme. Der Mensch verliert immer! (Klein 1998)

Auch Lebensformen und Lebensmuster weisen nicht nur gewachsene und kulturell bezogene zeitliche Strukturiertheit auf, sondern hierüber wird das komplexe und interdependente Verhältnis von Psychostruktur, Wahrnehmung, Weltzugang, Bewältigungsformen und die Rahmungen von Lebensentwürfen miteinander verzahnt.

Es zeigt sich nun, dass dieser letzteren Beschleunigungsform – der Beschleunigung des *Lebenstempos* allgemein – eine inhärente Steigerungsdynamik zu eigen ist (wie bei Drogen und Doping). Zum Beispiel reduziert die technologisch begünstigte Beschleunigung in Haushalt und Küche durch den Einsatz von Geschirrspüler, Mikrowelle, Staubsauger, Instant-Produkten etc. keinesfalls den Zeitbedarf, da die gewonnenen und freigesetzten Zeitressourcen durch Mengensteigerungen wieder aufgezehrt werden. Ebenso reduzieren die Tempogewinne von Beförderungsmitteln nicht die für Mobilität von Personen, Gütern, Dienstleistungen oder Nachrichten aufgewendeten Zeitkontingente, wie noch zu Beginn der Durchsetzung von Eisenbahn und Automobil fest geglaubt wurde. Vielmehr werden in immer kürzeren Abständen immer mehr Personen, Güter oder Nachrichten über immer größere Entfernungen transportiert. Und in diesem Vollzuge werden die technologischen Instrumentarien ihrerseits einer

Um- und Neubewertung im Reframing zeitlich neu strukturierter Lebensmuster und Wahrnehmungsfelder unterworfen.

Wolfgang Schivelbusch (2000) zeigt, dass die ersten Eisenbahnreisenden und auch die Beobachter dieses Reisens sich an der Grenze von dem wähnten, was der Körper an Geschwindigkeit verkraften und die Sinne verarbeiten könnten. Hirnhautentzündungen oder gar *Irresein* wurden bei ca. 20 km/h als Auswirkungen unterstellt. Es musste jedoch tatsächlich ein die neue Mobilitätsform verarbeitendes Raum- und Zeit-Verhältnis, ein Weltbezug und ein *Blick*, der nicht einzelne Personen und Gegenstände fixiert, sondern auf das Panorama gerichtet und den raschen Wechsel von Eindrücken einbezieht, entwickelt und eingeübt werden, sodass heute das Eisenbahnreisen als langsame und geruhsame Reiseform, als Mobilitätsvehikel der slow time schlechthin gilt. So schreibt z. B. Thomas de Quincey (nebenbei seinerzeit auch ein Apologet des therapeutischen Drogenkonsums) 1849:

»Wenn wir in der alten Postkutsche saßen, brauchten wir zur Feststellung der Geschwindigkeit keinen Beleg außer uns selbst […]. Die lebendige Erfahrung unserer Sinne ließ keinen Zweifel über unsere Geschwindigkeit zu; wir hörten die Geschwindigkeit, wir sahen sie, wir spürten sie als Erregungszustand [›thrilling‹]; diese Geschwindigkeit war nicht das Produkt blinder und *empfindungsloser* Kräfte, die in keinem Einklang mit uns standen, sondern sie lebte in den feurigen Augen des edelsten Tieres, in seinen erweiterten Nüstern, seinem Muskelspiel, seinen donnernden Hufen.« (de Quincey 1897, S. 283 f.; zit. nach Schivelbusch 2000, S. 17)

Dieser *thrilling-Effekt* wird sinnlich eindrucksvoll noch von John Ford in seinen Western zelebriert. Am eindringlichsten wohl in »Stagecoach« von 1939 (deutsch: »Höllenfahrt nach Santa Fé«) und als Gegenbild: »The Iron Horse« (1924).

Weit vor dem Wandel ökonomischer Verhältnisse wird zeitgenössisch wahrgenommen, dass sich hier eine Beendigung *naturwüchsiger* Verhältnisse, eine Schrumpfung der *natürlichen* Welt, ein Entzug der sinnlichen Erfahrbarkeit und eine *Vernichtung von Raum und Zeit* vollziehen. Gerade deshalb konnte das Geschehen auch quasi sakral überhöht und der Bahnhof als *Tempel der Neuzeit* (absichtsvoll wurde der Hauptbahnhof in Köln unmittelbar neben dem Dom platziert!) gefeiert oder als *moderner Turm von Babel* verdammt werden. (Dethier 1979)

Nicht die Ausdehnung des Raumes wird vernichtet, sondern vor

allem *der Raum dazwischen:* Die Eisenbahn kennt nur noch Start und Ziel:

»Sie (die Bahnen) kennen nur Abfahrt, Aufenthalt und Ankunft als Orte, und die liegen gewöhnlich weit voneinander entfernt. Mit den Räumen dazwischen, die sie voller Geringschätzung durchqueren und denen sie nur einen nutzlosen Anblick bieten, verbindet sie nichts.« (Dunoyer 1840, S. 104; zit. nach Schivelbusch 2000, S. 39)

Und Heinrich Heine hat anlässlich der Eröffnung der Linien von Paris nach Rouan und Orleans (1843) die Vision der vor seiner Pariser Haustür brandenden Nordsee und er spricht von einem »unheimliche[n] Grauen, wie wir es immer empfinden, wenn das Ungeheuerste, das Unerhörteste geschieht, dessen Folgen unabsehbar und unberechenbar sind« (Heine 1854, S. 110).

Und am Ende des 19. Jhdts. stehen dann künstlerische Richtungen, welche Zeit und Zeitabläufe in den Dimensionen Zeit/Raum/Bewegung in die künstlerische Gestaltung einzufangen suchen: Expressionismus, Konstruktivismus, Futurismus, Surrealismus.

Gleichzeitigkeit und Eigenzeit

Die qualitativen Veränderungen in der Zeitwahrnehmung und Zeitverwendung in gesellschaftlicher wie individueller Strukturierung der Zeit und die hierzu eingesetzten Technologien streben eine Zeitersparnis an und zugleich einen weltweiten Zustand der *Gleichzeitigkeit*, worauf insbesondere Helga Nowotny (1995, S. 17–45) hinweist: Nachrichten zu übermitteln, Waren und Güter *just in time* zu bedienen oder finanzielle Transaktionen zu tätigen.

Aber gerade aus diesem forcierten Bemühen ist auch massiv Gegenteiliges erwachsen:

- Verbrauch von Zeit,
- Verbrauch und Zerstörung natürlicher Ressourcen,
- Überforderung von Natur, Gesellschaft und Individuum. (Reheis 1998)

Aber auch eine extreme Steigerung von neuen Ungleichzeitigkeit; und diese Ungleichzeitigkeiten produzieren Ungleichheiten in bisher nicht bekanntem Ausmaß. Der Zusammenhang zwischen Zeit und

Macht wird qualitativ in eine neue Dimension gestellt; Zeit ist sozial ohne Macht nicht mehr verhandelbar.

»Eine Gegenwart, die auf beschleunigte Innovation ausgerichtet ist, beginnt die Zukunft zu verschlingen. Probleme, die früher in die Zukunft verlegt werden konnten, reichen ihrerseits in die Gegenwart hinein, drängen auf Lösungen, die zwar erst morgen anstehen mögen, aber heute behandelt sein wollen. Die Durchlässigkeit der Zeitgrenze zwischen Gegenwart und Zukunft wird durch Technologien [der Produktion und Kommunikation] gefördert, die zeitliche Entkoppelung und Dezentralisierung ermöglichen und die andersartige, auf die Gegenwart bezogene Zeitmuster erzeugen, die sich von der Linearität weitgehend abgelöst haben. Doch der Prozeß der fortlaufenden ›schöpferischen Zerstörung‹, wie Schumpeter die Innovationstätigkeit nannte, führt zu einem anderen Zivilisationsproblem: […] dem Altern von Technologien, der Produktion von Abfall. Die Vergangenheit kann den Abfall nicht schnell genug aufnehmen. Durch die Schaffung von immer mehr Neuem nimmt zwangsläufig das zu, was beseitigt werden muß. Beide Prozesse bedürfen einer veränderten Balance – in einer erstreckten Gegenwart.« (Nowotny 1995, S. 12)

Zeitdiagnostisch ist jedoch statt einer *neuen Balance* eher ein Zwiefaches zu registrieren:

a) Eine einseitige Ausrichtung auf Zeitmuster, Zeiterwartungen und Zukunftsinteressen der *ökonomischen Gewinner*, sodass keinerlei Zeit und Ressourcen mehr bleiben zur Bearbeitung der aktuellen Anliegen und Nöte der *normalen Bevölkerung*. Nicht durch Zufall herrscht immer mehr der Eindruck vor, *die Politik* nehme die Probleme *der Menschen* gar nicht mehr zur Kenntnis (Frank Plasberg kann seine Sendung in der ARD ganz unironisch nennen: »Wenn Politik auf Wirklichkeit trifft«).

b) Eine ungleiche Verteilung von *Gewinn* und *Verlust* durch eine private Aneignung des Reichtums, wobei die Bandbreite der *privaten Gewinner* immer enger wird, und eine breite private und *öffentliche* Verarmung dadurch, dass die sozialen und ökologischen Kosten des privaten Gewinns der Wenigen sozialisiert und zu öffentlichen Aufgaben deklariert werden, womit sich nicht nur die Schere zwischen Arm und Reich immer weiter vergrößert, sondern der Mittelstand, der atemlos und dennoch aussichtslos hinterherhechelt, immer stärker ausgedünnt, sozial ausgehöhlt und psychisch überstrapaziert wird.

»Je größer die Approximation der Gleichzeitigkeit, desto mehr zählen die kleinen und kleinsten zeitlichen Unterschiede. Wie im Sport, wo längst die

Zehntel- und Hundertstelsekunden über Sieg oder Niederlage entscheiden, sind es im internationalen Wettkampf um Märkte und technologische Innovationsvorsprünge die kleinsten zeitlichen Differenzen, die Profit und weitere Vorsprünge bringen.« (Nowotny 1995, S. 11)

Nebenbei belegt aber gerade *der Sport*, dass die Mess- und Beurteilungsmaßstäbe für diese *The-winner-takes-it-all*-Mentalität nicht nur zutiefste Ungerechtigkeiten produzieren, sondern bereits in sich *objektiv* unmöglich, absurd oder willkürlich sind. (Als kleines Beispiel: Bei den Olympischen Spielen 1972 in München wurde das 200-Meter-Lagen-Schwimmen zwischen McKee und Larsson um 2 Tausendstelsekunden entschieden. Die nachtägliche elektronische Vermessung der Schwimmbahnen ergab jedoch, dass der *Verlierer* um so viel weiter geschwommen ist, dass er *eigentlich* sicher gewonnen hätte).

Auf jeden Fall aber ersetzt die Erzeugung von Abhängigkeiten durch die durch Ungleichzeitigkeit angelegten Differenzen unter dem Postulat der *Gleichzeitigkeit* den Zukunftshorizont, der die letzten 200 Jahre den Fortschrittsglauben als Differenz zwischen Erfahrung und sich immer wieder erneuernder in eine *offene* Zukunft strebende Erwartung von Verbesserung modulierte, durch die Undurchlässigkeit einer *alternativlosen* und damit hoffnungslosen, sich ewig erstreckenden breiigen Gegenwärtigkeit.

Bei aller Macht des Zwanges zur *Gleichzeitigkeit* gibt es auch heute – wie jeher – im sozialen Leben eine *Eigenzeit* (Nowotny 1995, S. 37), die jeder Mensch als seinen Rhythmus und seine Strukturierung der Zeit zur individuellen Lebensführung in sich trägt, deren je eigene Ausprägungen sich aber auch in den Segmenten der sozialen Differenzierungslinien eingerichtet haben: nach Geschlecht, Altersgruppen, nach arbeitsteiligen Tätigkeiten, nach Status, nach Macht und nach den je spezifischen Zeitordnungen sozialer Aktivitäten. Selbst wenn die faktischen Differenzen letztlich nicht so gravierend sind, wie sie gelegentlich erscheinen mögen (Dollase u. a. 1999), so konkretisieren sich diese doch als soziale und biologische Rhythmen.

Ich denke, das Hauptproblem für Individuen wie soziale Gebilde besteht nicht in erster Linie in der Bewältigung der rasanten Beschleunigungsprozesse, sondern in der Überforderung des Ausbalancierens der unterschiedlichen Zeitordnungen, wo es keinen Legitimitätsanspruch hierfür und keine sozial etablierten und akzeptierten Maßstäbe gibt.

Um solche Maßstäbe zu entwickeln und zu tradieren, benötigt der Mensch jedoch ein Leben in Zeitentwürfen, die *Erinnerung* und *Geschichte* als zentrale Momente transportieren.

Aber auch hier ist Skepsis angebracht:

»Ja! die Zeit ist hingeflogen,
Die Erinnerung weichet nie;
Als ein lichter Regenbogen
Steht auf trüben Wolken sie.«
(Uhland 1815, S. 156)

Erinnerung *und* Geschichte gestaltet sich

- personal-biographisch,
- sozial (Geschichte meiner/unserer sozialen Zugehörigkeit),
- kulturell und synchronisiert
- durch personale und soziale Erfahrungen (Vergangenheit),
- personales und soziales Handeln (Gegenwart) und
- Gerichtetheit (Zukunft).

Aleida Assmann (2013) insistiert: Um Identität auszubilden, benötigen wir eine Vergangenheit, die uns angeht, eine nicht zu kurze Gegenwart, in der wir uns einen Platz *suchen* können, und eine Zukunft, die uns aus dieser Perspektive noch etwas zu bieten hat (Assmann 1992). Der fiktive Anspruch der *Gleichzeitigkeit* aber verzehrt alle drei Dimensionen und konstituiert damit die durchgängige Krise der spezifischen Auffassung von Zeit in der *Moderne*.

Bereits Alexander von Humboldt hatte zuerst in seiner Antrittsrede als ordentliches Mitglied der Berliner Akademie der Wissenschaften am 21. November 1805 erklärt, man müsse die Erscheinungen der Dinge in ihrem vertikalen und horizontalen Zusammenhang sehen, um alles Existierende im Himmel und auf Erden zu verstehen. Sein Anliegen war damit, »in der Mannigfaltigkeit die Einheit zu erkennen, […] welche unter der Decke der Erscheinungen verhüllt liegt« (Humboldt 1845, S. 6).[1]

Humboldt sah die Gesamtheit der Phänomene als ein durch innere Kräfte bewegtes und belebtes Ganzes an, das sich in einem dyna-

[1] Vgl. dazu auch Pieper (2009).

mischen Prozess entwickelt. (Humboldt 1845) Dieser Prozess und diese Entwicklung aber sind rhythmisiert, langfristig und nachhaltig.

Die heutige Welt zeichnet sich aber dadurch aus, dass Spezialisten unter dem Vorwand der Wissenschaftlichkeit und der ökonomischen Utilitarität die Wirklichkeit in winzige Teile zerlegen, und die Welt in die Kurzfristigkeit des Augenblicks gestürzt ist und sich darin verliert – auch indem der Zusammenhang und damit der Sinn verloren geht.

3. Alter

Im Alter gewinnt *die Zeit* eine übermächtige Kraft in eigentümlich veränderter Gestalt; nicht einmal als *temp perdu* oder *schwindende Zeit*, sondern eher als *endende Zeit*. Zyklische wie lineare Lebenszeit kommen zum Ende. Die Zeit der großen Feiern und Zeremonien, die Festlichkeiten sind vorbei (Kommunion, Konfirmation, Ausbildungsabschluss, Hochzeit, Kindstaufen etc.). Die letzte große Zeremonie, in der man selbst im Mittelpunkt von Lobpreisungen und Erinnerungen steht, naht rasend schnell, nur erlebt man sie selbst nicht mehr mit. Die Begierde nach und die Freude über Erreichtes wird allmählich abgelöst durch Bedauern über Verpasstes, Vermiedenes, nicht Geklärtes, nicht Abgeschlossenes, nicht Gelebtes und wendet sich allzu häufig gegen das gelebte oder nicht gelebte Leben, gegen *die Menschen* und gegen sich selbst.

So sagt der Autor und Regisseur Helmut Dietl in dem ZEIT-Interview (Nr. 49, 28. November 2013), in dem er seine (inzwischen hoffnungslose) Krebserkrankung offen macht:

»Wollen Sie damit sagen, ab einem gewissen Alter kann man die Menschen nicht mehr mögen?

Ja, das hat damit zu tun – mit einer Sammlung von schlechten Erfahrungen und mit einer wachsenden Skepsis.

Gegenüber wem?

Sich selbst gegenüber und auch der Umwelt. Es fällt einem langsam auf, was man alles falsch gemacht hat. Man mag sich selber immer weniger. Aber irgendwann kommt dann auch der Moment, wo einem manches, was einen früher beschäftigt und gequält hat, gleichgültig ist.« (di Lorenzo 2013)

Jean Améry, der seinem Leben durch Selbstmord ein Ende setzte, beschreibt in seinem Essay »Wie viel Heimat braucht der Mensch?« den

Unterschied zwischen einem jungen und einem alten Mann. Der junge Mann – so Améry – sei immer er selbst plus der Mann, der er einmal sein werde. Hingegen sei der alte Mann nur noch der alte Mann – er verkörpere keine Zukunft mehr, dafür Verfall und Verlust.

Gerade in den Zwängen der »Multioptionsgesellschaft« (Gross 1994) ist die Thematik, was nicht gewesen ist und nicht mehr geht, nicht nur Thematik des alten Menschen, sondern wird quasi im Vorgriff immer stärker Lebensthema der *Jungen*.

Der Hit von Asaf Avidan:

»One day baby we'll be old
oh baby, we'll be old
And think of all the stories
we could have told.«[2]

wird von Julia Engelmann aufgegriffen und wurde in rasendem Tempo zum gerade von jungen Menschen am meisten angeklickten Poetry Slam:

»One day, baby, we'll be old,

Es gibt zu viel zu tun,
meine Listen sind so lang,
ich werd das eh nie alles schaffen,
also fang ich gar nicht an. […]

Mein Dopamin – das spar ich immer,
falls ich's noch mal brauch. […]

Wenn wir dann alt sind und unsere Tage knapp
– und das wird sowieso passieren […].«
(Engelmann 2014, S. 24 f., S. 27)

So dürfte es zwar auch, aber nicht nur dem *demographischen Wandel* und dem generellen Altern der Gesellschaft geschuldet sein, dass in den letzten Jahren die Produktionsquote von Büchern über alternde Menschen – seien es Frauen oder Männer – von Autorinnen und Autoren eruptiv angestiegen ist: als seriöse Analyse, populärwissenschaftlicher Essay, als larmoyante Klage, als Farce, spöttische, satirische oder zynische Komödie, als *Trostbuch*, Mutmacher oder gar Gegenrechnung (Schmid 2014), aber auch in der Belletristik (u. v. a. m.:

[2] Asaf Avidan & The Mojos: »The Reckoning Song«. In: http://www.songtexte.com/songtext/asaf-avidan-and-the-mojos/reckoning-song-43fd2f83.html [abgerufen am 11. 01. 2015].

Berg 2013; Bovenschen 2006; Gerster 2007; Maron 2005; Mika 2014; Walser 2006; Westermann 2013). Der Hauptgrund dürfte wohl darin liegen, dass angesichts der Monopolstellung der Lebensform der *Beschleunigung* in der Moderne die Balancierung der verschiedenen Ebenen der Lebenszeit außer Kraft gesetzt und damit der Lebenssinn selbst abhandengekommen ist, sodass sich auch oder gerade junge Menschen aufgefordert sehen, »à la recherche du temps perdu« (Proust 1946) zu sein oder bereits den verbissenen Kampf gegen die Absurdität des Todes (Canetti 2014) zu beginnen.

Um die Palette der damit verbundenen Erlebnis- und Gefühlskonnotationen aufzuhellen, soll deshalb zum Abschluss nicht auf wissenschaftliche Untersuchungen zurückgegriffen werden, sondern einige – in meinen Augen signifikante – Passagen aus aktueller Literatur quasi als erzählende Collage geboten werden.

Kurzer Exkurs

Ich erspare mir an dieser Stelle vielfältig mögliche Begründungsargumente und umständliche Erörterungen darüber, warum – wovon ich überzeugt bin – literarische Kreationen der sozialwissenschaftlichen Analyse zumeist vorausgehen und auch die dichterische Schöpfung gegenüber dem sozialwissenschaftlichen Erkenntnisgewinn oft überlegen, zumindest heuristisch ergiebiger ist (u. a. Zoll 2005; Schimank/Kron 2004); ich erlaube mir nur zwei kleine Hinweise.

Der *eigentliche Sinn* der Literatur – hat der kürzlich verstorbene Siegfried Lenz geschrieben – besteht darin, die Endlichkeit der menschlichen Existenz jederzeit bewusst zu machen. (Lenz 1983, S. 42; Lenz 1982)

Vor allem aber ist wissenschaftliches Argumentieren und Reflektieren nur ein kognitiver Vorgang, auch deren Veranschaulichung in Bildern *bedient* lediglich die Kognitionen. Lesen und Hören eines literarischen Textes hingegen ist eine Tätigkeit, die *Bewegungen* in Gang setzt: Zu einem *Abstraktum* muss etwas hinzugedacht, hinzugesehen, hinzugefühlt, kurz: imaginiert werden, was eigene Erinnerungen, Assoziationen und heuristische Gedankenketten hervorruft.

Texte

»Gelegentlich lese ich mal ein Buch übers Alter, und die Verfasser schreiben meistens, wie großartig es sei, alt zu sein. Es sei großartig, weise und abgeklärt zu sein; es sei großartig, an einem Punkt angelangt zu sein, wo man versteht, was im Leben wirklich wichtig ist.« (Ephron 2007, S. 14)

»Natürlich stimmt es, dass ich weise und abgeklärt bin, seit ich älter bin. Und es stimmt auch, dass ich verstehe, was im Leben wirklich wichtig ist. Aber wissen Sie was? Wirklich wichtig ist mein Hals.« (Ephron 2007, S. 15)

»Laut meiner Hautärztin verabschiedet sich der Hals mit dreiundvierzig, und daran lässt sich nichts ändern. Aufs Gesicht kann man Make-up schmieren und Abdeckstift unter die Augen, und die Haare kann man färben. In die Falten kann man Collagen, Botox und Restylane spritzen, aber abgesehen von einer Operation gibt es nichts, was man gegen einen faltigen Hals unternehmen kann. Den Hals kann man nicht austricksen. Unser Gesicht ist die Lüge, der Hals ist die Wahrheit. Man muss einen Mammutbaum aufschneiden, um zu sehen, wie alt er ist. Das bräuchte man nicht, wenn er einen Hals hätte.« (Ephron 2007, S. 11)

»Der letzte Geschlechtsverkehr – ein Unterschied zum ersten ist zum Beispiel, dass man sich an den ersten Beischlaf meist erinnern kann, wohingegen man beim letzten oft nicht weiß, dass es der letzte war, und also, während er geschieht, nicht weiß, dass die Umstände besondere sind und sich ein Abschied vollzieht, der im Moment nicht als Abschied begriffen wird. Erst viel später wird klar, dass da ein Ende war.

E., um die es hier geht, dämmerte es nämlich, dass ihr Beischlafleben abgeschlossen war, ohne dass sie das richtig mitgekriegt hatte.« (Sander 2011, S. 51)

»E. war nicht nur, sondern fühlte sich inzwischen selber wie eine soziologische Unterkategorie. Das war ein merkwürdiges Gefühl, weil sie sich umstellt sah von Begriffsfeldern, von Ideengeschichten, die ihr Handeln und Fühlen zumindest beeinflussen, ob sie wollte oder nicht. ›Gebildete Mitteleuropäerin der Mittelklasse, zwischen sechzig und siebzig, Teilnehmerin am sexuellen Aufbruch in den Sechzigern‹.« (Sander 2011, S. 57)

»Er musterte sich im Spiegel. Die weißen Haare auf der Brust, die Altersflecken und -warzen am ganzen Körper, der Speck um die Hüfte, die dünnen Beine und Arme. Der Kopf mit dem schütteren Haar, die tiefen Furchen über der Stirn, zwischen den Brauen und von den Nasenflügeln zu den Mundwinkeln, der schmallippige Mund, die leere Haut unter dem Kinn. Er fand in seinem Gesicht nicht Schmerz oder Trauer oder Zorn, sondern nur Verdruß. Der Verdruß fraß in ihm und zehrte in kleinen Bissen sein vergangenes Leben auf.« (Schlink 2000a, S. 117)

»Auf sie wirkte sein Charme nicht mehr. Zuerst dachte sie, er habe sich abgenutzt – wie sich etwas eben abnutzt, wenn man es lange um sich hat. Aber eines Tages merkte sie, daß sie seinen Charme leid war. Leid. Sie machte mit ihrem Mann Urlaub in Rom, saß mit ihm auf der Piazza Navona, und er strich einem streunenden, bettelnden Hund mit derselben liebevoll-zerstreuten Geste über den Kopf, mit der er auch ihr manchmal über den Kopf strich, und trug dabei dasselbe liebevoll-verlegene Lächeln, mit dem er die Geste auch begleitete, wenn sie ihr galt. Sein Charme war nur eine Weise des Sichentziehens und -versagens. Er war ein Ritual, mit dem ihr Mann überspielte, daß er sich belästigt fühlte. Wenn sie es ihm vorgeworfen hätte, hätte er den Vorwurf nicht verstanden. Ihre Ehe war voller Rituale, und eben das war der Grund ihres Erfolges. Leben nicht alle guten Ehen aus ihren Ritualen? […] Sie hatten sich das Leben in seinen Ritualen durchaus vernünftig und befriedigend eingerichtet. Nur das Ritual des Miteinander-Schlafens war verlorengegangen. Er wußte nicht, wann und warum. […] Irgendwann machte keiner von beiden mehr einen ersten Schritt, obwohl jeder von beiden Lust gehabt hätte, sich auf einen ersten Schritt des anderen einzulassen. Ein bißchen Lust, gerade so viel, daß es für den zweiten Schritt gelangt hätte, aber nicht für den ersten langte. […] In den Jahren, in denen die Ehe ausgebrannt war, hatte es zwei Nächte mit anderen Frauen gegeben, die eine mit einer Dolmetscherin und die andere mit einer Kollegin, beide nach viel Alkohol und mit einem Morgen danach voller Fremdheit und Peinlichkeit, und gelegentlich Momente freudloser Selbstbefriedigung, meistens auf Reisen in Hotels. […] Als er sich selbst befriedigen wollte, um sich seine Potenz zu beweisen, gelang es nicht.« (Schlink 2000b, S. 287–292)

»Sie fuhr los. Er weinte weiter. Er weinte über seinen Traum, über die Angebote, die ihm das Leben gemacht und denen er sich versagt und entzogen hatte, über das Unwiederbringliche und Unersetzbare in seinem Leben. Nichts kehrte wieder, nichts konnte er nachholen. Er weinte darüber, dass er, was er wollte, nicht stärker wollte und daß er oft nicht wußte, was er wollte. Er weinte über das, was in seiner Ehe schwer und schlecht war, ebenso wie über das, was in ihr schön war. Nichts, was ihm in den Sinn kam, zeigte nicht eine traurige, schmerzliche Seite, und sei es bei allem Schönen und Glücklichen nur dessen Vergänglichkeit. Die Erinnerung schob ihm Bild um Bild vor das innere Auge, aber noch ehe er ein Bild richtig zu betrachten begonnen hatte, schlug ein Stempel darauf, und dann stand es da in dicken Buchstaben und mit dickem Rand: Vergangen.« (Schlink 2000b, S. 305)

Und natürlich immer wieder John Updike (1932–2009), der sicherlich die letzten zwanzig Jahre seines Lebens stets auf der Nominierungsliste zum Literaturnobelpreis stand, den er freilich nie erhielt. Über dessen nachgelassene Erzählungen (Updike 2011) schreibt Dieter Hil-

debrandt in seiner Rezension in der »ZEIT« vom 13.1.2011 – dem Letzten wiederum, was dieser vor seinem Tode verfasst hat:

»Die letzten Erzählungen zeigen den Meister der melancholischen Sinnenfreude bei der Trauerarbeit des Alterns. Die Storys sind eine immer neu ansetzende Suche nach der verlorenen Zeit, sie reiben sich wund an deren Unwiederbringlichkeit. […] Wir sehen eine Phalanx alter Männer – pensionierte Lehrer, wohlsituierte Exbanker, Prediger, Tüftler –, die vom Leben auf der Sandbank des Ruhestands abgesetzt worden sind. […] Das Zentrum des ganzen Buches ist der Satz: ›Die Haut erinnert sich‹.« (Hildebrandt 2011)

Hieraus daher nur eine einzige Passage:

»Er hatte kürzlich einen alten Freund, einen korpulenten Golfkumpel, der einen Herzinfarkt gehabt hatte, im Krankenhaus besucht. Al lag da, mit Schläuchen in der Nase und im Mund, die für ihn atmeten. Seine Brust hob und senkte sich mit einer mechanischen Regelmäßigkeit, die von hüpfenden grünen Linien auf dem Monitor an der Wand aufgezeichnet wurde: eine TV-Show, *Als letzte Stunden.* Es war fesselnd, obschon der Plot dünn war, nur diese unentwegt in einem Sorbetgrün hüpfenden Linien. Als Hand, gedunsen wie ein aufgepumpter Gummihandschuh, wackelte auf dem weißen Laken. Craig nahm sie in seine, vorsichtig, um die intravenösen Schläuche am Handgelenk nicht zu verrücken. Die Hand war warm und fühlte sich seidig an, wie eine Frauenhand – sie hatte seit einigen Jahren keinen Golfschläger mehr geschwungen –, aber sie schien ohne Leben, obwohl sie den Druck von Craigs Hand erwiderte. Unsere Körper, dachte Craig, sind ein schwerfälliges Überbleibsel, das der Geist zurücklässt.« (Updike 2011, S. 36 f.)

Nachrede

Es ist zwar mancherlei geplaudert worden, und wir ahnen zwar:

»Nichts hat auf der Welt Bestand,
was da kommt muss scheiden.
Und so reichen sich die Hand
immer Freud und Leiden.«
(Hoffmann von Fallersleben 2009, S. 102)

Bei der Frage aber, was *die Zeit* sei, sehen wir uns eher auf die in der Vorrede zitierte Feststellung von Augustinus zurückverwiesen: »Wenn ich es aber jemandem auf seine Frage erklären wollte, so weiß ich es nicht.« (Augustinus 1888, S. 1) Oder aber wir wissen es an

anderer Stelle und auf andere Weise, wie z. B. Wolfgang Herrndorf es in seinem nachgelassenen Roman an einer kurz vor seinem Selbstmord niedergeschriebenen Passage sagt:

»Du weißt nicht, was Zeit ist. Du weißt es nicht. Aber bald wirst du es wissen, und dann liegst du einen Meter fünfzig unter der Erde.« (Herrndorf 2014, S. 82)

Aber wir erfahren den Trost, den uns die *argutia* der schlesischen Barockliteratur angesichts der Tatsache spendet, dass der Moralist, wenn er sich der in Unordnung befindlichen Welt zuwendet, in seiner Kritik und Klage niemals ein Ende finden kann:

»Weißt du, was in dieser Welt
mir am meisten wohlgefällt?
Dass die Zeit sich selbst verzehret
und die Welt nicht ewig währet.«
(von Logau 1872, S. 45)

Literatur

Asaf Avidan & The Mojos: »The Reckoning Song«. In: http://www.songtexte.com/songtext/asaf-avidan-and-the-mojos/reckoning-song-43fd2f83.html [abgerufen am 11. 01. 2015].

Assmann, A. (2013): *Die Zeit ist aus den Fugen*, München: Hanser.

Assmann, J. (1992): *Das kulturelle Gedächtnis. Schrift, Erinnerung und politische Identität in frühen Hochkulturen*, München: Beck.

Augustinus, A. (1888): *Die Bekenntnisse des heiligen Augustinus*, Leipzig: Reclam.

Berg, S. (2013): *Die Damen warten. Ein Schauspiel*, Reinbek: Rowohlt E-Book Theater.

Berman, M. (1988): *All that is solid Melts into Air. The Experience of Modernity*, New York: Penguin.

Biedermann, G. [u. a.] (Hrsg.) (1992): *Lust und Leid. Barocke Kunst. Barocker Alltag. Steirische Landesausstellung 1992 auf Schloß Trautenfels*, Graz: Verlag für Sammler.

Bovenschen, S. (2006): *Älter werden*, Frankfurt/M.: Fischer.

Canetti, E. (2014): *Das Buch gegen den Tod*, München: Hanser.

Dethier, J. (Hrsg.) (1978): *Le Temps des Gares. Centre national d'art et de culture Georges Pompidou*, Ausstellungskatalog, Paris.

Lorenzo, G. di (2013): *Regisseur Helmut Dietl: »Krebs – das hat mir gerade noch gefehlt«*, in: http://pdf.zeit.de/2013/49/interview-regisseur-helmut-dietl-krebs.pdf [abgerufen am 11. 01. 2016].

Dollase, R. [u. a.] (1999): *Temporale Muster. Die ideale Reihenfolge von Tätigkeiten*, Opladen: Leske + Budrich.
Dunoyer, C. (1840): *Esprit et méthodes comparés de l'Angleterre et de la France dans les entreprises des travaux publics et en particulier des chemins de fer*, Paris: Carilian-Goery et Dalmont.
Engelmann, J. (2014): *Eines Tages, Baby. Poetry Slam Texte*, München: Goldmann.
Ephron, N. (2007): »Der Hals lügt nie«. In: *Der Hals lügt nie. Mein Leben als Frau in den besten Jahren*, hrsg. von N. Ephron, München: Limes, S. 9–15.
Fuchs, E. (1978): *Im Zeichen der Sphinx. Schriften und Bilder*, München: dtv.
Gerster, P. (2007): *Reifeprüfung. Die Frau von 50 Jahren*, Reinbek: Rowohlt.
Goethe, J. W. von (1950): *Faust. Der Tragödie erster und zweiter Teil*, Stuttgart: Reclam.
Gross, P. (1994): *Die Multioptionsgesellschaft*, Frankfurt/M.: Suhrkamp.
Gryphius, A. (1986): *Gedichte*, Ditzingen: Reclam.
Heine, H. (1854): *Lutezia. Berichte über Politik, Kunst und Volksleben. Zweiter Theil*, Hamburg: Hoffmann und Campe (= Vermischte Schriften 3).
Herrndorf, W. (2014): *Bilder deiner großen Liebe. Ein unvollendeter Roman*, Berlin: Rowohlt.
Hildebrandt, D. (2011): *John Updike. Die Haut weiß alles*, in: http://www.zeit.de/2011/03/L-B-Updike [abgerufen am 11. 01. 2015].
Hoffmann von Fallersleben, A. H. (2009): »Nichts hat auf der Welt Bestand«. In: *Den Mond wollt' ich dir schenken. Poetische Präsente*, hrsg. von H.-P. Kraus u. W. Schmitt, Norderstedt: Books on Demand, S. 102.
Humboldt, A. von (1845): *KOSMOS. Entwurf einer physischen Weltbeschreibung. Erster Band*, Stuttgart: Cotta'scher Verlag.
Klein, M. (1998): »Sucht- und Abhängigkeitsverhalten als Kulturphänomen und als soziales Problem«. In: *Von Kultur und sozialen Problemen*, hrsg. von M. Klein, Erfurt: Pädagogische Hochschule, S. 103–137.
Kosellek, R. (1989): *Vergangene Zukunft. Zur Semantik geschichtlicher Zeiten*, Frankfurt/M.: Suhrkamp.
Lenz, S. (1982): »Über Phantasie«. In: *Gespräche mit Heinrich Böll, Günter Grass, Walter Kempowski, Pavel Kohout*, hrsg. von S. Lenz u. A. Mensak, Hamburg: Hoffmann und Campe, S. 13–58.
Lenz, S. (1983): »Von der Gegenwärtigkeit des Vergangenen. Für Manès Sperber«. In: ders.: *Elfenbeinturm und Barrikade. Erfahrungen am Schreibtisch*, Hamburg: Hoffmann und Campe, S. 35–59.
Logau, F. von (1872): *Sämmtliche Sinngedichte*, hrsg. von G. Eitner, Tübingen: Literarischer Verein.
Maron, M. (2005): *Endmoränen*, Frankfurt/M.: Fischer.
Mika, B. (2014): *Mutprobe. Frauen und das höllische Spiel mit dem Älterwerden*, Gütersloh: Bertelsmann.
Nowotny, H. (1995): *Eigenzeit. Entstehung und Strukturierung eines Zeitgefühls*, Frankfurt/M.: Suhrkamp.
Ottomeyer, H. (Hrsg.) (1999): *Geburt der Zeit. Eine Geschichte der Bilder und Begriffe. Katalog der Ausstellung im Museum Fridericianum Kassel. 12. Dez. 1999 bis 19. März 2000*, Kassel: Edition Minerva.

Pieper, H. (2009): *Ungeheure Tiefe des Denkens, unerreichbarer Scharfblick und die seltenste Schnelligkeit der Kombination. Zur Wahl Alexander von Humboldts in die Académie royale des Sciences et Belles-Lettres zu Berlin*, 4., überarbeitete Auflage, Berlin (= Berliner Manuskripte zur Alexander-von-Humboldt-Forschung 17).

Proust, M. (1946): *À la recherché du temps perdu*, Paris: Gallimard.

Quincey, T. de (1897): *London Reminiscences, and Confessions of an Opium-Eater*, hrsg. von D. Masson, London: Black (= The Collected Writings of Thomas de Quincey 3).

Reheis, F. (1998): *Die Kreativität der Langsamkeit. Neuer Wohlstand durch Entschleunigung*, Darmstadt: Wiss. Buchgesellschaft.

Rosa, H. (2005): *Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne*, Frankfurt/M.: Suhrkamp.

Rousseau, J. J. (1789): *Les Confessions*, Genf: Launette.

Sander, H. (2011): »Der letzte Geschlechtsverkehr«. In: *Der letzte Geschlechtsverkehr und andere Geschichten über das Altern*, hrsg. von H. Sander, München: Kunstmann, S. 51–64.

Schimank, U. / Kron, T. (Hrsg.) (2004): *Die Gesellschaft der Literatur*, Opladen: Budrich.

Schivelbusch, W. (2000): *Geschichte der Eisenbahnreise. Zur Industrialisierung von Raum und Zeit im 19. Jahrhundert*, Frankfurt/M.: Fischer.

Schlink, B. (2000a): »Der Andere«. In: *Liebesfluchten*, hrsg. von B. Schlink, Zürich: Diogenes, S. 97–149.

Schlink, B. (2000b): »Die Frau an der Tankstelle«. In: *Liebesfluchten*, hrsg. von B. Schlink, Zürich: Diogenes, S. 283–308.

Schmid, W. (2014): *Gelassenheit. Was wir gewinnen, wenn wir älter werden*, Berlin: Insel.

Sontag, S. (1972): »The Double Standard of Aging«. In: *The Saturday Review*, 23.09.1972, S. 29–38.

Uhland, L. (1815): *Gedichte*, Stuttgart: Cotta'sche Buchhandlung.

Updike, J. (2011): »Archäologie in eigener Sache«. In: *Die Tränen meines Vaters und andere Erzählungen*, hrsg. von J. Updike, Reinbek: Rowohlt, S. 25–38.

Virilio, P. (1998): *Rasender Stillstand*, Frankfurt/M.: Fischer.

Walser, M. (2006): *Angstblüte*, Reinbek: Rowohlt.

Weis, K. (Hrsg.) (1998): *Was treibt die Zeit? Entwicklung und Herrschaft der Zeit in Wissenschaft, Technik und Religion*, München: dtv.

Westermann, C. (2013): *Da geht noch was. Mit 65 in die Kurve*, Köln: Kiepenheuer & Witsch.

Zoll, R. (Hrsg.) (2005): *Raum und Zeit, soziale Ungleichheit, demographische und biologische Aspekte*, Wiesbaden: VS (= Gesellschaft in literarischen Texten. Ein Lese- und Arbeitsbuch 1).

Alter und Altern als philosophisches Problem

Patricia Rehm-Grätzel

> »Es gehört zu den fragwürdigsten Erscheinungen unserer Zeit, dass sie wertvolles Leben einfachhin mit Jungsein gleichsetzt.«
> (Guardini 2006, S. 55)

Glaubt man Boulevardmagazinen oder Modezeitschriften, so scheint die Jugend heutzutage mehr denn je das höchste Gut zu sein, das man im Leben erstreben muss und dessen Umsetzung die höchste Glückseligkeit für den Menschen bedeutet. Dabei wird Jugend häufig gleichgesetzt mit körperlicher Makellosigkeit, Gesundheit, guter Laune, Leistungsbereitschaft und -fähigkeit. All dies zusammen ergibt, was heutzutage mit Schönheit gleichgesetzt wird. Das Entschwinden der Jugend, was immer sie auch als besonders kennzeichnen mag, wird zur größten Katastrophe im Leben des Menschen stilisiert.

Nicht selten wird dies bei den Philosophen, die sich mit Lebensaltern oder dem Alter selbst beschäftigen, ebenso gesehen.

Das wahre Leben findet in der Jugend statt, während die lange Lebensspanne danach häufig als freudlose Zeit des Niedergangs empfunden wird.

Ein Beispiel hierfür findet sich bei Johann Gottfried Herder. In seinem »Journal meiner Reise im Jahr 1769« beschreibt er die verschiedenen Lebensalter. Er nennt sie hier die Lebensalter der Seele und meint damit Kindheit, Jugend, Mannesalter und Greis.

Die Kindheit wird als das Lebensalter charakterisiert, in dem die »Neugier« (Herder 1913, S. 448) vorherrschend ist. Das Kind muss erst die Welt entdecken, die es umgibt. Es interessiert sich dementsprechend für alles, was unbekannt und neu ist. Neugier ist die Fähigkeit, die Welt und die Umgebung verstehen zu wollen. Dieses Verstehen entsteht durch »Sinnlichkeit« und »Empfindung« (Herder 1913, S. 385). Dadurch wird das Kind beeindruckt und lässt sich leiten und anleiten.

Das Alter der Jugend wird wiederum unterteilt. Zunächst spricht Herder vom »Knabe[n]« (Herder 1913, S. 385). Dieser wird durch die »Einbildungskraft« (Herder 1913, S. 385) charakterisiert. Nachdem das Kind die Dinge, die es unmittelbar umgeben, anschaut, hat der Knabe einen Begriff von dem, was er nun kennt, d. h., er hat eine Idee davon. Er hat das Abstrahieren gelernt und braucht die unmittelbare Anschauung der Dinge nicht mehr unbedingt. Bei dem Jüngling wird das Vorstellungsvermögen durch »Verstand und Vernunft« (Herder 1913, S. 385) ergänzt. Er erhebt sich damit über die einfache Feststellung und Erkenntnis der konkreten Dinge und versucht, die Welt zu begreifen und komplexe Sachverhalte zu verstehen. So will er zu einem Urteil gelangen. Somit geht der Jüngling aus dem passiven Anschauen und Begreifen hervor und wird aktiv.

Insgesamt zeichnet sich die Phase der Jugend durch »Einbildungskraft« und »Enthusiasmus« (Herder 1913, S. 448) aus. Herder meint damit, dass der Jüngling sich zu Illusionen hinreißen lässt, die ihn selbst, die Welt und seine Zukunft betreffen. Zwar hat er die Welt, die Menschen und ihre Zusammenhänge erkannt, aber er phantasiert etwas Großartiges in sein Leben und das Leben als solches hinein.

Aus dem Jüngling wird der »Gesellschafter« (Herder 1913, S. 449). Hier wird deutlich, dass der Jüngling sich nun nicht mehr nur mit sich selbst und seiner unmittelbaren Umgebung beschäftigt, sondern er geht auf den Anderen zu und lernt, sich von ihm zu unterscheiden. Er lernt Werte wie Freundschaft, Liebe, Gemeinschaft, die ihn mit dem oder den anderen verbinden. Er kann sich mit den anderen messen und versteht, seinen eigenen Standpunkt zu behaupten. Er merkt, dass nicht alles durchsetzbar ist, was er sich noch als Jüngling vorgestellt hat. Indem er an seine Grenzen stößt, lernt er sich in der Gesellschaft einzuordnen und zu behaupten.

Dem Gesellschafter folgt der Mann. Letzterer ist voller »Bonsens, Weisheit zu Geschäften« (Herder 1913, S. 449). Er ist nicht mehr neugierig, hat auch die Zeit der jugendlichen Leidenschaften hinter sich gelassen und bemerkt, dass Vieles, was ihm als Jüngling großartig und voller Geheimnisse erschien, doch nur leer ist. Er hat den wahren Kern des Lebens und den wahren Inhalt der Begriffe erkannt und verstanden und lebt nun dementsprechend in Weisheit. Somit gilt er auch als Vorbild für andere. Das Alter des Mannes ist für Herder auch »die reelle Stufe« (Herder 1913, S. 449), da hier die Wirklichkeit erkannt und ohne falsche Leidenschaften ausgelebt

wird. Der Mensch ist in der Realität angekommen. Laut Herder ist der Mann »der wahre Philosoph der Tätigkeit, Weisheit, Erfahrung« (Herder 1913, S. 449).

Der Greis, die Lebensstufe, die sich an diejenige des Mannes anschließt, ist gemäß Herder nur noch der Verfall des Mannseins. Er ist »ein Schwätzer und Philosoph in Worten« (Herder 1913, S. 449). Der Greis redet beständig, und tut dies in leeren Worthülsen. Seine Aussagen werden zu Gemeinplätzen, die inhaltslos sind. Dabei richtet sich sein Neid auf alle jüngeren Menschen, vorzugsweise auf die Jugend, da er mit ihr nicht mehr mithalten kann und sie deshalb verurteilt. Hier liegt das wahre Problem, denn der Greis ist laut Herder nicht mehr lernfähig. Dies vor allem deshalb, weil er keine Kraft und Stärke mehr dazu hat und sich der Ruhe ergibt, die ihn zum Tod geleitet.

Herder entwirft hier ein Bild, in dem die Jugend der Höhepunkt des Lebens ist, während das Alter den körperlichen und geistigen Verfall darstellt. So plakativ und einseitig die Beschreibung der verschiedenen Lebensalter auch erscheinen oder sein mag, so ist für Herder dennoch eindeutig: »[…] sie [die Lebensalter] entwickel[n] sich aus einander: *man kann nie das Folgende genießen, wenn man nicht das vorhergehende genossen hat* […].« (Herder 1913, S. 450; Einfügung: P. R.-G.) Die Lebensalter unterliegen einer »Ordnung der Natur« (Herder 1913, S. 450), die ein »System des Menschlichen Lebens« (Herder 1913, S. 450) ergibt. Unter diesem System versteht Herder, dass es sich um einen Aufbau hin zu einem Höhepunkt und danach um einen Verfall handelt. Diesem Prinzip des Wachsens, Blühens und Vergehens folgt gemäß Herders Philosophie jedes Leben in der Natur im Allgemeinen, das Leben eines jeden Menschen im Besonderen. Nur der Mensch kann sich dieses Prinzips bewusst werden.

So sehr in Herders Ausführungen auch das Jünglingsalter verherrlicht wird, ist es gemäß seines Denkens doch nicht erstrebenswert, an diesem künstlich festzuhalten oder dieses in einer späteren Lebensphase wiederholen zu wollen. Eine Entwicklung, die eine Phase vorwegnimmt, überspringt oder nicht beendet, führt laut Herder sogar zu einer Entwicklung von »Monstern« (Herder 1913, S. 450). So bezeichnet er jeden, der nicht seinem natürlichen Rhythmus gemäß lebt oder sich dementsprechend verhält. So ist ein neugieriger Alter ebenso lächerlich wie ein enthusiastischer. Er verkennt seine Aufgabe und den Wert seines Alters.

Jedoch sieht Herder auch, dass es genügend Menschen gibt, die

nicht alt werden wollen und deshalb an einer Lebensphase festhalten, die sie schon (lange) verlassen haben. Eine solch unnatürliche Entwicklung schreibt Herder aber nicht so sehr den individuellen Wünschen der einzelnen Menschen, sondern vor allem den Vorurteilen der Gesellschaft zu. Wenn die Gesellschaft eine Mode kreiert und diese zur Vorschrift wird, so übernimmt der Einzelne sie, um mit der Gesellschaft konform zu sein und kein Außenseiter zu werden. Will sich die Gesellschaft als jung und dynamisch verstanden wissen, so muss der Einzelne dies sein. So ist die Gesellschaft dafür verantwortlich, wenn der Mensch nicht alle Lebensalter so durchläuft, wie die Natur dies vorgesehen hat. Herder berührt hier zwar den Konflikt zwischen dem selbstdenkenden Individuum und der Zugehörigkeit zu einer Gesellschaft, führt diesen aber nicht weiter aus. Stattdessen erscheint der Mensch als jemand, der nicht selbstbestimmt über sein Handeln und Verhalten entscheidet.

Diesem Bild des Lebens und des Alters kann Romano Guardinis Darstellung entgegengesetzt werden. Guardini beschreibt in seiner Ethik die Lebensalter phänomenologisch und gibt ihnen in ihrer Differenziertheit ihre jeweils eigenständige Bedeutung. Diese Einzelbedeutungen ergeben als Ganzes einen Sinn des Lebens, den Guardini aufweisen will.

Guardini stellt als Grundstruktur des Menschen eine Spannung dar. Diese ergibt sich daraus, dass der Mensch zwar ständig im Wandel ist, jedoch als Person dieselbe bleibt. Der beständige Wandel charakterisiert die Entwicklung des Menschen. Körperliche und seelische Zustände des Menschen ändern sich ständig, und der Mensch selbst verändert sich, je nachdem, mit welchen anderen Menschen er sich umgibt oder in welcher Situation er sich befindet. Trotz dieses Wandels und der Entwicklung, die der Mensch durchmacht, bleibt er derselbe im Laufe seines Lebens.

Der Mensch ist als Person eine Einheit, die sich ständig ändert. (Guardini 2006, S. 9) Dies ist möglich, denn Person-Sein heißt bei Guardini einerseits um sich selbst wissen (Guardini 2006, S. 12), also Bewusstsein haben und sich seiner selbst, also seines Ichs, bewusst zu sein. Andererseits übernimmt die Person, gerade aus dem Bewusstsein ihrer selbst heraus, die Verantwortung für ihr Handeln und, hinsichtlich der Lebensalter, die Verantwortung für die von ihr gelebten Lebensphasen. Dies bedeutet, dass sie ein bewusstes Leben führt, nämlich, dass sie es selbst gestaltet, soweit es ihr möglich ist.

Die Spannung zwischen Einheit und Wandel zeigt sich in allen Bereichen des menschlichen Lebens, am deutlichsten aber an den Lebensaltern, die der Mensch durchläuft. Problematisch bei der Betrachtung der Lebensalter ist für Guardini zunächst die Frage nach der Einteilung des Lebens. Dabei sieht er hier die Schwierigkeit, das Leben in Phasen zu unterteilen. Phasen können sich nicht nur auf Lebensabschnitte, sondern auch auf Jahre, Monate oder gar nur einzelne Tage beziehen. Charakteristisch für eine Phase sei, dass hier etwas Neues beginnt. Dies kann demnach ständig passieren. Da nicht klar ist, was den Charakter des Neuen ausmacht, ist es eigentlich nur schwer möglich, von den Lebensaltern als ›Phasen‹ zu sprechen.

Gemeinsam ist jedoch allen Phasen der »Ernst der Einmaligkeit« (Guardini 2006, S. 10). Eigentlich ist jede Stunde und sogar jeder Moment des konkreten Daseins einmalig und unwiederbringlich. Somit ist jeder Moment des menschlichen Lebens etwas Besonderes, das zwar der Gleichförmigkeit anheimfallen kann, jedoch selbst in der Gleichförmigkeit einzigartig ist. Auch in dieser Einzigartigkeit von Momenten, die gleich erscheinen, liegt eine Spannung des Lebens.

Aufgrund der beschriebenen Problematik werden die Lebensalter und ihre lebendige Spannung von Guardini auch als »Einschnitte« (Guardini 2006, S. 10) charakterisiert, die dem Leben eine besondere Wendung geben und Neues zum Vorschein bringen.

Ebenso wie Herder widmet sich Guardini ausschließlich den Lebensaltern des Mannes. Eine Studie über die Lebensalter der Frau kann er nicht verfassen, sie bleibt für ihn ein Desiderat. (Guardini 2006, S. 78)

Im Gegensatz zu Herder sind die Lebensalter bei Guardini vielfältig. Er unterteilt sie in längere Einschnitte, die er auch »Lebensgestalten« (Guardini 2006, S. 11) nennt, nämlich »Das Kind […] den jungen […] den mündigen […] den reifen […] den alten […] den senilen Menschen« (Guardini 2006, S. 11). Die Lebensalter sind das vom einzelnen Menschen zu Gestaltende. Jeder Mensch muss als Person zu jeder Zeit Verantwortung übernehmen und somit sein Leben und die verschiedenen Phasen selbst und bewusst gestalten.

Laut Guardini sind diese Lebensgestalten zugleich die Grundlage dafür, »Wertfiguren« (Guardini 2006, S. 12) auszubilden. Letztere sind besondere sittliche Aufgaben, die sich zu bestimmten Zeiten stellen. Es handelt sich hierbei um Möglichkeiten, die der Mensch nur zu diesen Zeiten ergreifen kann, um daraus oder daran zu lernen

und eigene Werte für sein Leben und den Umgang mit dem oder den anderen auszubilden.

Die verschiedenen Lebensphasen werden durch Krisen beendet und wiederum eingeleitet. Die Krisen schaffen den Übergang von einem Lebensalter in ein anderes. Guardini sieht hier die »Krise der Pubertät […] der Erfahrung […] des Grenzerlebnisses […] der Loslösung [… des] Hilfloswerden[s]« (Guardini 2006, S. 11).

Tatsächlich ist es in Guardinis Beschreibungen der einzelnen Krisen so, dass die Krise durch unmittelbare Erfahrung und somit durch Bewusstwerden einer neuen Lebensrealität hervorgerufen wird. Sie entsteht also im Menschen selbst, geht von ihm selbst aus.

Wann immer der Mensch sich einer größeren Veränderung seines Lebensverlaufes bewusst wird, muss er dies verarbeiten und sich den neuen Umständen oder Gegebenheiten anpassen. Insofern sind die Krisen auch aktiv erlebte Übergangsphasen, die der Mensch durchläuft, um zu reifen.

Indem sich Lebensphasen und Krisen miteinander abwechseln, schafft Guardini ein lebendiges Bild des Lebens als solches. Leben ist ein dynamischer Prozess, in dem Phasen der (scheinbaren) Stabilität und des Umbruchs alternieren. Diese Dynamik hört auch nicht nach der Jugend auf, sondern bleibt bis zum Lebensende bestehen.

Erstaunlicherweise beginnt für Guardini das Leben des Menschen bereits als Embryo. Dies ist die erste Lebensgestalt, in der der Mensch sich physisch und psychologisch entwickelt. Diese Gestalt hat jedoch den Charakter des Unbewussten und somit ist hier im eigentlichen Sinne ein aktives Gestalten ausgeschlossen. Dies sieht Guardini nicht so. Er verweist darauf, dass das Unbewusste im Laufe des Lebens immer wieder in Erscheinung treten kann. (Guardini 2006, S. 15) Deshalb sei auch die Phase des Embryos aktives Leben.

Die Krise, die den Menschen vom Unbewussten zum Bewussten bringt, ist die Geburt. Sie ist die erste Krise, die der Mensch durchläuft. Die ethischen Aufgaben, die diesen beiden Phasen innewohnen, sind eher an die ihn umgebenden Menschen, vor allem aber an die Eltern gerichtet, die das embryonale Wachstum und die Geburt positiv begleiten und gewährleisten sollen.

Die Kindheit selbst ist von Beschützt-Werden einerseits und allmählichem Erkunden der Welt andererseits charakterisiert. Aufgabe des Kindes ist es, selbst initiativ zu werden.

Sobald das Kind sich seiner selbst im Gegensatz zu anderen bewusst wird, beginnt die Krise der Reifung. Hier beginnt die eigentli-

che Auseinandersetzung mit der Erfahrung des anderen. Durch diese Krise erweitert der Mensch seinen Horizont und löst sich letztendlich von dem Behütet-Sein durch andere. Gleichzeitig aber wird er seiner selbst erst richtig bewusst und tritt damit in die Verantwortung für seine Taten ein.

Der junge Mensch erlebt die Phase der Kontraste, während der er zur Persönlichkeit reift. Einerseits wird ihm bewusst, dass ihm neue Möglichkeiten offenstehen und er Erfahrungen machen kann. Andererseits mangelt es ihm jedoch gerade an der Erfahrung der Wirklichkeit. So ist diese Phase charakterisiert durch den Idealismus, denn der junge Mensch glaubt, dass ihm jede Möglichkeit offensteht und jede Erfahrung für ihn positiv ist. Guardini sieht in dieser Phase die »Einwirklichung« (Guardini 2006, S. 15). Dies bedeutet, dass der junge Mensch erst eigene Erfahrungen mit der Wirklichkeit macht und sich selbständig damit auseinandersetzt. Insofern ist seine ethische Aufgabe, zu sich selbst zu stehen und Verantwortung zu übernehmen. (Guardini 2006, S. 35)

Die Krise setzt dann ein, wenn dem jungen Menschen die Grenzen seiner Möglichkeiten bewusst werden. Er erlebt Fehlschläge und Enttäuschungen. Auch muss er feststellen, dass die Wirklichkeit nicht aus Heldentaten besteht, sondern häufig lediglich aus gewöhnlichen Handlungen, die immer wiederkehrend in der täglichen Routine vollführt werden müssen. Diese Erfahrungen bedeuten eine Erschütterung des Lebens.

Die Aufgabe im Folgenden wird sein, dass der Mensch sich – trotz seiner eigenen und der ihm von außen gesteckten Grenzen – bewusst wird, dass er etwas Wertvolles leisten kann und soll. (Guardini 2006, S. 43) Dies kann er als mündiger Mensch unter Beweis stellen. In dieser Phase bildet der Mensch seinen Charakter aus und erhält somit eine »innere Festigung der Person« (Guardini 2006, S. 43). Er kann zu sich und seinen Überzeugungen stehen und sieht die Welt und das Leben realistisch.

Die Krise durch die Erfahrung der Grenze beginnt, sobald der Mensch die Grenze seiner eigenen psychischen und körperlichen Kraft oder überhaupt eine Einschränkung seiner Belastbarkeit wahrnimmt. Guardini nennt dies auch die »Erfahrung der Mündigkeit« (Guardini 2006, S. 48). Mit dieser Erfahrung geht gleichzeitig der Verlust aller Illusionen einher, insofern das Leben nur als Routine wahrgenommen wird. Die Ernüchterung folgt aus der Erfahrung der Monotonie.

Die Lebensgestalt des ernüchterten Menschen vollendet für Guardini die Charakterbildung des Menschen. Er wird entschieden in seinen Einstellungen und kann Garantien geben. Der ernüchterte Mensch hat seine Grenzen angenommen.

Sobald der Mensch sich seiner Vergänglichkeit bewusst wird, setzt die Krise der Loslösung ein. Die Auseinandersetzung mit dem Tod beginnt, der Mensch fühlt geradezu seine Vergänglichkeit. Letzteres geschieht vor allem, da das Leben immer schneller zu vergehen scheint.

Kann der Mensch diese Krise überwinden, so wird er zum weisen Menschen. Er akzeptiert das irdische Ende, kann die Ängste vor dem Ende gar überwinden und wird sich der Ewigkeit bewusst. Der Mensch wird weise. Er hat aufgrund seiner Lebenserfahrung einen Überblick über das Leben und unterschiedliche Situationen gewonnen. Deshalb weiß er das Wichtige vom Unwichtigen und das Echte vom Unechten zu unterscheiden.

Die letzte Krise ist der Eintritt ins Greisenalter. Hier vollendet der Mensch sein Leben und vollendet sich als Person auch selbst. Jedoch vermindern sich nun seine körperlichen Fähigkeiten immer mehr und der Mensch beginnt, von anderen wieder abhängig zu werden.

Die letzte Lebensgestalt, die des senilen Menschen, ist durch die Abnahme aller Fähigkeiten und Kräfte charakterisiert. Der Mensch wird schwach, kommt jedoch für sich selbst zur Ruhe. Die Aufgabe dieser letzten Phase besteht darin, den Tod anzunehmen und gar eine Kunst des Sterbens zu erleben.

Guardini geht in seiner Studie von Erfahrungen des Menschen aus, welche dieser bewusst erlebt, erfühlt und hinterfragt. Das Erleben und Sich-Bewusstmachen des Erlebten führt zur Krise, während das Sich-Auseinandersetzen mit dem und Annehmen des Erlebten als neue Lebensform die neue Lebensgestalt ausmacht.

Die Erfahrungen, von denen Guardini ausgeht, sind rein körperlicher Natur. Es handelt sich hierbei um Gebrechen und Nachlassen der körperlichen Kräfte und Fähigkeiten. Bei Guardini hat das Alter und das Altern eine rein körperlich-mechanische Dimension. Keinesfalls jedoch wird eine geistige Veränderung oder eine Veränderung des wahrnehmenden Bewusstseins konstatiert.

Das wahrnehmende Bewusstsein meiner selbst ändert sich nicht. Dies ist der Kern, der bleibt, die Einheit, die den Menschen Zeit seines Lebens als Selbst charakterisiert. Alter betrifft lediglich einen Teilaspekt des Menschen, der allerdings andere Aspekte der Person, näm-

lich Stimmungen, Empfindungen und Verhaltensweisen beeinflusst und beeinträchtigen kann.

Die Lebensgestalten sind die Zeiten im Leben, in denen der Mensch mit sich im Großen und Ganzen zufrieden ist und sein Leben gestaltet. Er hat sich zu einem bestimmten Wesenszug hin entwickelt, den er für eine gewisse Dauer annimmt. Die Krise tritt ein, sobald dem Menschen bewusst wird, dass er dieser Lebensgestalt und ihren Charakteristika nicht mehr genügen kann. Dann tritt eine Phase der Veränderung ein, während der Mensch zunächst gegen die Veränderung rebelliert, diese letztendlich aber akzeptiert. Durch das Akzeptieren der Veränderung tritt der Mensch in die nächste Lebensgestalt ein. Diese kann er wieder selbst aktiv gestalten.

Der Wechsel zwischen Lebensgestalt und Krise beschreibt das Leben des Menschen als Prozess. Gestalten und Erschüttert-Werden, Aufbauen und Einreißen des eigenen Lebenskonzeptes schafft eine Dynamik, die dem Menschen als ständig Werdender Rechnung trägt.

Guardini sieht aber auch eine »Dialektik von Lebensphase und Lebensganzem« (Guardini 2006, S. 13). Die Phasen können als Einzelne betrachtet werden und erhalten so ihre Eigenständigkeit. Diese ist laut Guardini auch so zu verstehen, dass sich keine Lebensphase als Vorläufer für die nächste Phase erkennen lässt. (Guardini 2006, S. 13) Ebenso wenig ist es möglich, rückwirkend Schlüsse von der vorherigen Phase auf die gerade gelebte und gestaltete zu ziehen. Dies bedeutet, dass ein unmittelbares Aufeinander-Aufbauen – so wie Herder dies gesehen hat – nicht stattfindet. Jede Phase ist individuell zu betrachten und hierin ist die Möglichkeit der Veränderung der Persönlichkeit begründet.

Wer als Kind aufgeschlossen und neugierig war, kann als Jugendlicher in sich gekehrt sein, während er als junger Mann zum Menschenfeind wird und als reifer Mensch wieder aufgeschlossen ist etc. Lebensumstände und Krisen führen zu Änderungen des Charakters, die individuell sind. Die Phase des Lebensalters aber behält ihr Prinzip bei.

Jedoch sind die einzelnen Lebensphasen auch Teile des Ganzen und bewahren somit die Einheit der Person. Guardini sieht dies darin gewährleistet, dass der Mensch einerseits Erinnerung hat, andererseits vorausschauen kann. Die durchlaufenen Lebensphasen werden vom Menschen erinnert als Zusammenhängendes, das ihn als Person betrifft. Der bis dahin zurückgelegte Lebensweg bezieht sich auf das Ich und gibt ihm die Einheit. Dies gilt auch für die Voraussicht. Auch

hier antizipiert dieselbe Person ihre Zukunft, indem sie das Vergangene und das Gegenwärtige ihrer selbst miteinbezieht.

Erst aus der Einheit der Teile erwächst der Sinn des individuellen Seins. Dieser kann auch erst im Ganzen und rückblickend ersichtlich werden. Sinn ist hier als individuelle Aufgabe des jeweiligen Menschen zu verstehen. Es gibt laut Guardini keinen allgemeinen Sinn des Lebens, der bei allen Menschen der gleiche wäre.

Nicht nur beim Menschen selbst, sondern auch beim Mitmenschen, sieht Guardini Probleme, die das Altern hervorrufen. Der alternde Mensch wird schwer erträglich – vor allem, sobald er die senile Phase erreicht hat. Er wendet sich dann von der Welt ab und kann anderen gegenüber boshaft werden, da er selbst z. B. nicht mehr mit den Entwicklungen mithalten kann. In diesem Fall soll der andere, so Guardinis Empfehlung, den alten Menschen annehmen, wie er ist, ihm aber auch mit Humor begegnen.

Die ethische Aufgabe, die es in jeder Lebensphase und Krise zu bewältigen gilt, ist die Annahme dessen, wie es ist und wie man wird oder geworden ist. Es geht dabei sowohl um die körperlichen und geistigen Zustände, die der Mensch in der jeweiligen Phase erreicht hat, als auch um die Einschnitte an sich. Ein Versuch, die ewige Jugend zu bewahren und sich seiner eigentlichen Stellung im Leben nicht mehr bewusst sein zu wollen, lässt den Menschen nach außen hin lächerlich erscheinen und verhindert seinen eigentlichen Prozess der Reife.

Auch wenn das Problem des Alterns in der Philosophie seit der Antike immer wieder aufgegriffen wird, so sind die Lebensalter als solche nur selten thematisiert worden. Zwar haben sich außer Herder auch andere Philosophen mit den Lebensaltern beschäftigt, diese Darstellungen sind jedoch hauptsächlich an der Jugend des Menschen orientiert und lassen eine differenzierte Analyse des reifen Menschen vermissen. Dass sich auch der Mensch mit über 30 Jahren immer weiter entwickelt und verändert und es deshalb weit mehr verschiedene Lebensalter gibt als die üblicherweise genannten Kindheit, Jugend, Erwachsenenalter, Greisenalter, weist allein Guardini in seiner Studie auf. Als Erster bezieht er auch die Krisen in seine Überlegungen zu den Lebensaltern mit ein und verweist darauf, dass erst durch sie der Übergang in ein reiferes Alter gewährleistet werden kann. Mit seiner detaillierten Analyse der Lebensalter und deren ethischer Bedeutung schafft Guardini hier die Grundlage für einen differenzierten Forschungsansatz.

Literatur

Fetz, B. / Hemecker, W. (2011): *Theorie der Biographie: Grundlagentexte und Kommentar*, Berlin: de Gruyter.

Guardini, R. (2006): *Die Lebensalter. Ihre ethische und pädagogische Bedeutung*, 12. Auflage, Mainz: Grünewald.

Herder, J. G. (1913): »Journal meiner Reise im Jahr 1769«. In: ders.: *Kritische Wälder. 4. Wäldchen. Kleine Schriften (Recensionen). Öffentliche Erklärungen gegen Klotz und Riedel. Journal meiner Reise im Jahr 1769*, hrsg. von B. Suphan, Hildesheim: Olms (= Herders Sämtliche Werke 4), S. 343–461.

Klein, C. (2009): *Handbuch Biographie. Methoden, Traditionen, Theorien*, Stuttgart: Metzler.

Ricœur, P. (1988–1991): *Zeit und Erzählung*, München: Fink.

Sackmann, R. (2013): *Lebenslaufanalyse und Biografieforschung*, 2. Auflage, Wiesbaden: Springer.

Schmid, W. (1998): *Philosophie der Lebenskunst*, Frankfurt/M.: Suhrkamp.

Weizsäcker, V. von (2005): *Pathosophie. Gesammelte Schriften, Bd. 10*, Frankfurt/M.: Suhrkamp.

Ergänzende Bemerkungen zu einer »Philosophie der Lebensalter«

Stephan Grätzel

In den letzten Jahren und Jahrzehnten hat sich das Interesse an Biographien und biographischer Forschung deutlich erhöht. Neben einem »Handbuch Biographie« (Klein 2009) und einer Textsammlung zur »Theorie der Biographie« (Fetz/Hemeker 2011) intensivieren sich die Forschungen insbesondere in der Soziologie (Sackmann 2013). Der Hintergrund ist ein gestiegenes öffentliches Interesse an Biographien und Autobiographien historisch bedeutender Personen oder Prominenter. Dieses Interesse wiederum wird begründet mit einer immer stärker werdenden Individualisierung in den westlichen Kulturen (Sackmann 2013, S. 54 ff.) und der damit verbundenen gestiegenen Aufmerksamkeit für das gelingende Leben und seine Hintergründe (Schmid 1998). Diese Tendenzen stehen im krassen Widerspruch zu der immer stärker werdenden Naturalisierung des Menschenbildes, das eine Reduktion des Menschen auf seine Biologie als einzigen wissenschaftlichen Zugang zum menschlichen Leben anerkennt. Dabei wird der Lebensverlauf und das Alter als ein rein biologischer Prozess verstanden, der die Vorgaben leistet für eine biographische Methode: Weil der Mensch biologisch altert, kommt er auch lebensgeschichtlich in verschiedene Lebensphasen und Altersstufen hinein. Das Altern wäre damit ein biologischer Vorgang, der auf zellbiologischen Hintergründen beruht. Dementsprechend können wir mit einem geschulten Blick oder wissenschaftlichen Methoden nicht nur bei Menschen ihr Alter einschätzen und bestimmen, sondern auch Lebewesen und Sachen ein Alter zusprechen und dabei auch naturwissenschaftliche Methoden wie die Radiokarbondatierung hinzuziehen. Das Altern ist demnach ein biologischer Vorgang, der sich in Lebewesen manifestiert und von dort auf Lebensgeschichten übertragen werden kann. Aufgrund dieser Übertragung in die Geschichte haben dann auch Kulturgegenstände ein Alter. Die Biologie bestimmt demzufolge die Biographie.

So selbstverständlich uns diese Aussagen erscheinen, sie sind

doch falsch. Nicht die Biologie bestimmt die Biographie, sondern umgekehrt. Alter und Altern sind keine biologischen Vorgänge, sondern biographische. Die Natur hat keine Geschichte und damit auch kein Alter, die Begriffe der *Naturgeschichte* oder *Erdzeitalter* sind ihrerseits bereits Übertragungen – also Metaphern – aus dem lebensweltlichen Wissen des Menschen um seine Geschichte und Vorgänge in der Natur. Dabei wird ein Zeitbegriff zugrunde gelegt, der chronologisch oder physikalisch ist, der also von einem räumlichen Zeitraum ausgeht.

Die philosophische Kritik an diesem Zeitbegriff und seinen Folgen sowie dessen Rückwirkung auf die menschliche Lebenswelt ist mit und seit Husserl und Heidegger geführt worden. Auch die Literatur hat in den großen Romanen bei Thomas Mann, Robert Musil, Marcel Proust oder James Joyce die Problematik des physikalischen Zeitbegriffs aufgezeigt. Diese reflektierten und kritischen Werke haben aber nicht zu einer Revision und Änderung des Zeitbegriffes geführt. Im Gegenteil ist der physikalische Zeitbegriff immer weiter zum Grundbegriff der Zeit geworden.

Ein wesentlicher Grund dafür ist die wachsende Einsetzung der Zeit als Rechnungseinheit im Zahlungs- und Geldverkehr. *Zeit ist Geld*, dieser berühmt gewordene Ausspruch von Benjamin Franklin dürfte hierzu das Stichwort geben. Zeit wird dabei – fälschlicherweise – nicht nur vom Raum, genau genommen vom Weg her verstanden, sondern zusätzlich von einem Leistungsfaktor, durch den die falsch verstandene Zeit (als Strecke) an die Arbeit gebunden wird. Nach der physikalischen Formel für Arbeit: W (Arbeit) = F (Kraft) × s (Weg) wird die verräumlichte Zeit zum Faktor für die Arbeit gemacht. Diese Anwendung einer verräumlichten und zum Faktor der Arbeit gewordenen Zeit ist zu unserer täglichen Erfahrung geworden. Jede Arbeit bis hin zu den Studienleistungen wird in Recheneinheiten gemessen, bei der die Zeit als Zeitraum, Strecke und Weg verstanden wird. So kommt es nicht nur zu einem Stundenlohn für Bedienstete, einer Arbeitseinheit (AW) für Werkstätten oder der Einschätzung von Studienleistungen nach einem standardisierten Arbeitswert (ECTS), es kommt vor allem zu einem grundsätzlichen Vorverständnis der Zeit als Quantum in einem mathematischen Verhältnis von Arbeit und Leistung. Damit verbunden ist die Ökonomisierung der Zeit. Zeit ist nicht nur Raum oder Weg, Zeit ist Leistung durch Arbeit mit dem Ziel eines Produktes. Das physikalische Verständnis einer Gleichung von Arbeit mit Leistung während eines bestimmten Zeit-

raumes ist damit zu dem lebensweltlichen Verständnis von Zeit geworden.

Mit der Ökonomisierung der Zeit und ihrer mathematischen Verbindung mit Arbeit ist die Wiedergewinnung einer lebensweltlichen Zeit oder Lebenszeit, wie sie die Literaten und Philosophen fordern, in weite Ferne gerückt. Damit geht aber dem Menschen seine Eigenzeit immer weiter verloren. Kaum jemand weiß noch zu sagen, was Eigenzeit oder Lebenszeit überhaupt bedeuten. Doch diesem intellektuellen Unvermögen steht eine wissende leibliche Zeit oder Leibzeit gegenüber. Der Leib reagiert mit seiner Sprache des Unwohlseins, der Erkrankung bis hin zum Tod auf einen Entzug der Eigenzeit. Was Lebenszeit ist, müssen wir uns also heute vom Leib und seiner Erkrankung sagen lassen. Diese Einsicht hatte schon Viktor von Weizsäcker, als er im Zusammenhang seiner biographischen Methode die Krankheit eine »Verwirklichung des ungelebten Lebens« (von Weizsäcker 2005, S. 233 ff.) nannte. In den Krankheiten manifestiert sich »ungelebtes Leben« (von Weizsäcker 2005, S. 277 ff.). Dazu gehört auch die ungelebte Lebenszeit oder Eigenzeit.

Was ist nun diese Lebenszeit oder Eigenzeit, die wir nicht mehr kennen und die sich in der Krankheit manifestiert, und um welche Krankheit handelt es sich hier?

Mit diesen Fragen kommen wir zu den Lebensaltern zurück. Was vom naturalistischen Modell als *biologische Uhr* bezeichnet wird und entsprechend dem eben Skizzierten nicht mehr als den Zeitraum bedeutet, in dem die Leistung einer Maschine eine gewisse Arbeit verrichtet, enthüllt sich in einer phänomenologisch-narrativen Analyse als biographische Uhr, als die Einschätzung und Wertung der Zeit von den Lebensphasen her. Die biographische Uhr gibt den Rahmen für das biologische Verständnis von geschichtlichen Prozessen vor. Die Biologie bleibt zwar die Grundlage, aber die Biologie wird aus der Einheit des Lebenslaufes heraus verstanden. Das wird in den Ausführungen von Guardini deutlich. Zu Krisen kann es nur kommen, weil die leiblichen Veränderungen aus der Einheit des ganzen Lebens erfahren werden. Das zeigt sich für Guardini vor allem im zunehmenden Alter im Angesicht des Todes, doch schon der junge Mensch erfährt mit dem Zu-Ende-Gehen einer Lebensphase eine Lebensgestalt und damit die Abgeschlossenheit des Lebens als Ganzes. Die biologischen Veränderungen werden als Krisen erfahren und damit in einen historischen Zusammenhang gestellt.

Die Natur hat keine Geschichte, sie wird aber mithilfe des ge-

schichtlichen Verständnisses, das die Biographie für das menschliche Leben und seine Geschichte erschließt, als geschichtlicher Vorgang gedeutet. Die geschichtlich-biographische Aufarbeitung verwandelt die Ereignisse in Geschichte. Sie ist die narrative *Fermentierung*. Dieser Begriff ist in der narrativen Theorie nicht gebräuchlich, er entspricht aber dem mittlerweile geläufigen Begriff der *Konfiguration* bei Paul Ricœur. Allerdings ist Ricœurs Konzept noch sehr unscharf. Es umfasst unterschiedliche und von ihm noch nicht differenzierte, aber zu trennende Formen der Aufarbeitung und Zersetzung, einerseits die narrative, die auch im inneren *Monolog* (eigentlich: innerer Dialog!) stattfindet, andererseits die kompositorische zweite Aufarbeitung in der Erinnerung, aber auch im Tagebuch und anderen Formen der Umsetzung bis hin zur literarischen Gestaltung. Sie geben der Geschichte eine Form. Der narrativen Fermentierung folgt also die narrative *Formatierung*, die dem Narrativ noch die Form der Geschichte, eine Gestalt mit Anfang, Pointe und Abschluss gibt. Die menschliche Lebenszeit wird durch diese weiteren narrativen Bearbeitungen zu Lebensgestalten und damit als Phasen des Lebensalters konfiguriert. Die Lebenszeit bekommt erst jetzt, also durch diese weitere Formatierung zu einer geschlossen Lebensgeschichte hin, die Form einer Biographie.

Literatur

Fetz, B. / Hemecker, W. (2011): *Theorie der Biographie: Grundlagentexte und Kommentar*, Berlin: de Gruyter.

Guardini, R. (2006): *Die Lebensalter. Ihre ethische und pädagogische Bedeutung*, 12. Auflage, Mainz: Grünewald.

Herder, J. G. (1913): »Journal meiner Reise im Jahr 1769«. In: ders.: *Kritische Wälder. 4. Wäldchen. Kleine Schriften (Recensionen). Öffentliche Erklärungen gegen Klotz und Riedel. Journal meiner Reise im Jahr 1769*, hrsg. von B. Suphan, Hildesheim: Olms (= Herders Sämtliche Werke 4), S. 343–461.

Klein, C. (2009): *Handbuch Biographie. Methoden, Traditionen, Theorien*, Stuttgart: Metzler.

Ricœur, P. (1988–1991): *Zeit und Erzählung*, München: Fink.

Sackmann, R. (2013): *Lebenslaufanalyse und Biografieforschung*, 2. Auflage, Wiesbaden: Springer.

Schmid, W. (1998): *Philosophie der Lebenskunst*, Frankfurt/M.: Suhrkamp.

Weizsäcker, V. von (2005): *Pathosophie. Gesammelte Schriften, Bd. 10*, Frankfurt/M.: Suhrkamp.

Zeitlebens – von naturalistischen Verständnissen zu kulturellen und pädagogisch-biografischen Antworten des Menschen gegenüber Zeitlichkeit

Regina Mikula / Reinhard Lechner

1. Alles zu seiner Zeit

»Die Zeit, die ist ein sonderbares Ding. Wenn man so hinlebt, ist sie rein gar nichts. Aber dann auf einmal, da spürt man nichts als sie.«
(Hugo von Hofmannsthal)

Die Beschäftigung mit Zeit als biografisch grundlegender Strukturkategorie führt uns hinein in ein Bedeutungsschnittfeld aus Naturalität, Kulturalität und Individualität. Während Zeit aus naturwissenschaftlicher Sicht eine objektive, berechenbare und damit physikalische Größe darstellt, formieren sich bezüglich der eigenen Lebensgestaltung unterschiedlichste Wechselwirkungen zwischen kulturell ausverhandelten Zeitstrukturen und subjektiver Inanspruchnahme von Zeit. Wir zeigen auf, wie fluide Gesellschaften für die individuelle Lebensbewältigung Zeitskripte und damit verbundene Möglichkeiten und Beschränkungen vorgeben. Bezug nehmend auf Zeit als pädagogischer und biografischer Kategorie wird weiters verdeutlicht, wie der Lebenslauf als Verarbeitungs- und Konstruktionsprozess des Individuums im Spannungsfeld zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft verortet werden kann. Diese Frage inhaltlich präzisierend wird Zeit aus pädagogischer Perspektive als dialektisches Verhältnis zu Lernen und Bildung skizziert, um kritische Gedanken zu Zeitbewusstseinsformen im Biografieprozess zu formulieren. Abschließend werden exemplarisch einige Ergebnisse aus einer empirischen Studie zur Rekonstruktion von Lern- und Bildungsprozessen im Verlauf der Biografie dargelegt (Mikula/Lechner 2014), um zu skizzieren, wie Zeit Menschen dazu veranlasst, eigensinnige Muster der Erfahrungsverarbeitung mit kulturell strukturierten Spielräumen in Ein- und Vielklang zu bringen.

2. Zeit im *Zwischen* von Naturalität – Kulturalität – Individualität

»Die Stunde hat die Gestalt einer Pause
Die Pause hat deine Gestalt
Du hast die Gestalt einer Quelle
Nicht von Wasser sondern von Zeit
Droben auf dem Springstrahl der Quelle
Hüpfen die Bruchstücke von mir
Das Ich-war das Ich-bin das Ich-bin-noch-nicht«
(Octavio Paz)

Auf die Frage nach der Zeit fällt eine einführende, ihre alltägliche Natur explizierende Antwort noch relativ leicht. Bei Zeit handelt es sich um einen Überbegriff für die Messgröße von Dauer, eine Konstante, in bzw. entlang der allgemeine Vorgänge und Prozesse stattfinden. Ein streng physikalischer Diskurs hierfür ist spätestens seit 1687 zur Hand, als Newton in seinen »Principia« zeigte, dass Zeit und Raum der Welt als starre Ordnungsgebilde vorliegen, worin sich die physikalischen Objekte gemäß den Gesetzen der Mechanik bewegen. (Newton 1687; zit. nach Kiefer 2015, S. 26) Lesen können wir diese Präskriptivität von Zeit auf Uhren (als Zeitmessern) und Kalendern (als Tagzählern), mit denen festgehalten wird, dass jegliche Materie die Wände der Sekunden, Stunden, Tage und Jahre entlangstreicht. Zeit ist damit ein naturwissenschaftliches Phänomen, welches Vorgänge und Prozesse von Materie und Leben in zeitlichen Einheit(en) erfasst bzw. welches durch die Präsenz seiner Einheit(en) solche Vorgänge und Prozesse erst konstruiert. Insofern lässt sich Zeit als eine nomothetische Größe erschließen, welche unveränderbare Merkmale (z. B. Dauer, Rhythmus, Abfolgen) aufweist. Zeit erschließt sich somit als eine abhängige Variable und berechenbare Maßeinheit zugleich, welche für den Menschen bereits naturgemäß existiert und nicht erst von ihm hervorgebracht werden muss. Zeit ist demgemäß eine grundlegende Bedingung, die den Menschen in seiner lebensweltlichen Erfahrung betrifft. In der Temporalstruktur der Lebenswelt verbindet sich die zeitliche mit der räumlichen Dimension. Zeit lässt sich dabei nicht umkehren und mit ihr auch Raum nicht und das mit Zeit und Raum je verknüpfte Erleben ebenso wenig. Zeit erfährt in dieser Perspektive ein ideographisches Verständnis, indem sie die Subjekte in aufeinanderfolgende kontinuierliche wie diskontinuierliche Lebensbedingungen, Lebensverläufe und Praktiken ver-

strickt. So wird Zeit sozial wie auch individuell äußerst bedeutsam, muss sie doch sowohl gesellschaftlich als auch biografisch interpretative Auslegungen durch die in ihr handelnden AkteurInnen erhalten. Dabei wird dem Zeitgeschehen subjektiv und objektiv Bedeutung beigemessen, wobei sie den Rang einer generativen Größe einnimmt, entlang der gemeinschaftliches und individuelles Handeln verortet wird. Uhren, die Messgeräte von Zeitpunkten und Zeitspannen, gehören zu den am häufigsten besessenen, begehrten und angewandten Gegenständen in der modernen Welt, sei es in digitaler oder in analoger Form – kaum ein öffentlicher oder privater Ort, kaum ein technisches Gerät, kaum ein Mensch sieht sich heute nicht mit der Wirklichkeit von Uhrzeit konfrontiert. Bedeutungen von Zeit betreffen somit wesentlich die vielfachen Implikationen dieser auf das Subjekt in seiner Lebenswelt. Demnach erhält Zeit neben dem physikalischen einen weiteren quasi-objektiven Wert, indem der Mensch in einem endlichen Gestaltungsrahmen sein Handeln als auf sie bezogen vorfindet.

Will man dem Phänomen Zeit abseits einer naturwissenschaftlichen Bedingtheit in einer individuellen und intersubjektiven Erfahrbarkeit näherkommen, so ist der Mensch aus anthropologischer Perspektive zu verstehen, in welcher er kontinuierlich einer interpretierenden Sinn- und Bedeutungsgabe von Lebenszeit und Lebensraum verbunden ist. Diese resultiert aus seiner sogenannten *exzentrischen Positionalität* (Plessner 1975), einem wesentlichen Merkmal seiner Stellung innerhalb der Lebewesen. Aus dieser heraus bildet er keinen instinktiv mit seiner Umwelt verschränkten Akteur, kein im Zentrum der Abgeschlossenheit von Natur selbstvergessenes Sein, sondern bemüht sich stets um ein Bewusst-Sein seiner selbst und des Weltgeschehens. Das menschliche Lebewesen als Subjekt sieht sich der Dynamik, den Rhythmen und Zyklen seiner natürlichen Umwelt, zum Beispiel Tag und Nacht oder Ebbe und Flut, nur eingeschränkt verpflichtet, etwa um Nahrung zu finden. Ein zur Kultur befähigter Organismus ist daher in seiner Lebensgestaltung einerseits relativ unabhängig vom Natürlichen, andererseits kann er jedoch nicht unmittelbar in biologischen Prozessen aufgehen. Der moderne Mensch muss Zeitlichkeit vermöge seiner Reflexionsfähigkeit folglich wahrnehmen und sie in den mannigfaltigen Kontexten seiner Lebenswelt bewerten; er sieht sich ihr permanent in dem Streben ausgesetzt, ihrer habhaft zu werden. Dauer stellt für ihn dabei ein äußerst bedeutsames Geschehen dar, letztlich auch, da er sowohl um

die Zunahme der durchschnittlichen Lebenserwartung als auch um die Endlichkeit des Lebens weiß. Vorgänge und Prozesse des Lebens sind aus anthropologischer Sicht in der Zeit zu bewältigen, wobei gerade in der menschlichen Lebensspanne – anders als etwa beim Wachstum der Flora im Rhythmus zu den Jahreszeiten oder bei der Häutung der Aspisviper – vorerst oftmals ohne Gewähr bleiben muss, ob es sich um den *richtigen* Zeitpunkt handelt, zu dem die Subjekte agieren. Naturimplizite Aufgabenstellungen haben allerdings im Verlauf der Evolution vom Menschen einen kulturellen Impetus erhalten, so etwa die Nahrungsaufnahme oder die Fortpflanzung. Zweifellos stellt eine weitgehende Entkoppelung der Lebensführung von natürlicher Rhythmik und ihre Gestaltung in Form von autonomen sozialen und individuellen Zeiträumen eine wesentliche Kulturleistung dar, welche Einschränkungen, aber auch große Freiheitsgrade implizieren. Dennoch bleibt alles Menschliche, auch in der schützenden Glaskuppel von Kultur bzw. gerade in ihr, unter den Horizonten von Zeit begründet. Einer pluralen Gegenwart scheint die Zeit mehr als eine Zeitnot bzw. als ein Mangel denn als eine Ressource in Erscheinung zu treten. So findet sich der Mensch wieder in einer Kultur der Pflege und Kultivierung von Zeit, liebäugelt unentwegt mit ihr, bewegt von einem chronischen Sorgen um sie, da Zeit dasjenige ist, was alle Entität aufsaugt und als Erfahrung nicht wiederkehrt, sich dafür als Idee mit umso stärkerer Bedeutung im Subjekt und in der Gemeinschaft ablagert und zusammenfügt. Sämtliche gesellschaftliche Instanzen sind mit solcher Zeitarbeit bzw. Pflege von Zeit beschäftigt, da sie sich ontologisch als permanent verhandelbar erweist. Wie bedeutsam die strukturierende Macht von Zeit sein kann, wird unter anderem ersichtlich, wenn Zeit als Haftstrafe der Justiz per Rechtsordnung verhängt wird; Foucault (1976) spricht von solcher Omnipräsenz des Zeitlichen und ihrer peniblen Überwachung und Unterweisung – ob im Gefängnis, in den Schulen oder am Arbeitsplatz – als einer so genannten Mikro-Justiz der Zeit, welche sich an Verspätungen, Abwesenheiten und Unterbrechungen verdeutlicht. (Foucault 1976, S. 230)

Blickt man in die Geschichte philosophischer Erkenntnistheorie, stellt Zeit aus idealistischer Sicht ein sogenanntes Apriori von Seins-Akten dar, sie gilt als universale Bedingung von Erfahrung. (Micali 2015, S. 185) Keine kulturelle oder individuelle Angelegenheit steht und passiert außerhalb von Zeit, es sei denn das *Nichts*. Zeit ist daher Grundbedingung des Seins, Zeit ist Leben, ist, auf den Menschen be-

zogen, weiterhin Lebensbedeutung und Lebensgeschichte; und in pädagogischer Wendung ist Zeit vornehmlich Entwicklung, Lernen und Bildung. Zeit stellt, sowie sie in eine kulturell bedeutsame Welt gerichtet ist, kein singuläres Natur-Phänomen mehr dar, sondern besetzt in ihren Wirkungen ein Schnittfeld zwischen *Naturalität, Kulturalität* und *Individualität.* Daher wird nicht nur in der Physik oder der Biologie, sondern auch anhand von interdisziplinären Forschungsdesideraten aus den Kultur- und den Sozialwissenschaften sowie aus der Erziehungs- und Bildungswissenschaft versucht, das Thema Zeit in diversen Schnittfeldern zu erhellen. Gerade in der Physik wächst aber auch ein zunehmender Skeptizismus gegenüber einer äußerlich-objektiven Zeit bzw. überhaupt ihre Nivellierung. So stellt sich mit der Perspektive der Quantengravitation die Welt als eine zeitlose heraus, als ein bares Sein, ohne noch Entwicklung zu bedürfen, vergleichbar mit der Situation einer Buchlektüre: Das Buch selbst ist hierbei zeitlos, seine Sätze, sein Inhalt befinden sich von vornherein in ihm. Dennoch führt sein Lesen jenen Zustand einer ästhetischen Illusion herbei, in dem die Zeit vergeht, umso intensiver, je spannender ein Buch ist. (Kiefer 2015, S. 31 f.)

In ihrer *Naturalität* können umfassende Rhythmen der Zeit in der Natur bzw. in den unzähligen Verhältnissen ihrer Lebensformen zu derselben gefunden werden. Biologische Prozesse sind zeitlich strukturiert oder weisen zumindest stets auf Chroniken, Kontinuitäten, Perioden oder eine ähnlich zeitlich geartete Wiederkehr hin – unter ihnen können gerichtete von zyklischen Komponenten unterschieden werden. Gerichtete zeitliche Komponenten stellen sämtliche Entwicklungs- und Differenzierungsvorgänge von Organismen dar, so zum Beispiel die intrauterine Entwicklung des menschlichen Embryos bzw. Fötus im Zeitraum von neun Monaten. Zyklische zeitliche Komponenten dagegen sind wiederkehrend und treten als biologische Prozesse überall dort auf, wo Prozessregelungen stattfinden, so etwa bei der rhythmischen Herz- und Darmtätigkeit. (Weinert 2015, S. 104) Dabei werden all jene biologischen Prozesse, welche intrinsisch im menschlichen Körper ablaufen, in der chronobiologischen Forschung als endogene Faktoren bezeichnet. Neben endogenen Faktoren existieren auch solche zeitlich strukturierte biologische Faktoren, die nicht im menschlichen Organismus selbst angelegt sind, sondern in seiner jeweiligen Umwelt. Diese bilden die exogenen Faktoren; diese Faktoren werden ferner auch als *Umweltperiodizitäten* (Weinert 2015, S. 106) bezeichnet. Dazu zählen etwa der Wechsel

von Tag und Nacht bzw. die Erscheinungen von Licht oder die Außentemperatur, das Klima und die damit verbundenen Jahreszeiten. Unter diesen Voraussetzungen wurden und werden vom menschlichen Organismus komplexe Anpassungsleistungen seiner endogenen biologischen Prozesse an exogene Faktoren erbracht. Manche intrinsische Faktoren korrelieren dabei mehr oder weniger genau mit ihrer Umwelt, ein Beispiel hierfür ist das Ruhe- und Erholungsbedürfnis mit der Nacht; andere dagegen funktionieren großteils autonom von den sie umgebenden Rhythmen, in Interdependenzen auf ausschließlich intrinsischer Ebene, zum Beispiel der Herzschlag mit der Atmung. Diesem Forschungsstand nach könnten bei der Evolution des menschlichen Organismus Umweltperiodizitäten prägend mitgewirkt und in Prozesse der Phylogenese, d. h. in seine stammesgeschichtliche Entwicklung, sowie in Prozesse der Ontogenese, d. h. in seine individuelle Entwicklung, Eingang gefunden haben. (Weinert 2015, S. 106)

Ein spezifisches Passungsverhältnis von Zeit und *Kulturalität* zeigt sich als eine Vielzahl von sozialen und individuellen Überschreibungen und Überformungen von biologischen Rhythmen. Zeit wird hierin bedeutsam als strukturelle Dimension, die das Denken, Fühlen und Handeln sozialer AkteurInnen mitbedingt. Menschen weichen in ihren Lebensformen und Lebensstilen heute vielfach von Rhythmen chronobiologischer Prozesse ab. Es wird ihnen ganzjährig ein gleichbleibendes Leistungsniveau abverlangt, ohne beispielsweise Rücksicht auf ihre natürliche Leistungsminderung im Winterhalbjahr zu nehmen. (Weinert 2015, S. 115) Auch in pädagogischen Praxisfeldern ist eine solche Erwartungshaltung zu finden – so ist etwa eine Zunahme beim Besuch von Abendschulen oder bei beruflichen Fortbildungskursen am Abend zu nennen, wobei sich körperliche und geistige Leistungskapazitäten abends oft bereits erschöpft haben. Überhaupt ist in modernen Gesellschaften eine Tendenz zum so genannten Abendtyp zu erkennen, d. h. die Subjekte verlagern körperliche und geistige Aktivitäten zunehmend auf die Abend- und in die Nachtstunden. (Weinert 2015, S. 117) Vernachlässigt der Mensch allerdings regelmäßig seine vom Körper signalisierten und von seiner natürlichen Umwelt (z. B. durch Fehlen von Licht) unterstützten Ruhe- und Erholungsphasen, können daraus aus biologischer Sicht Schlafprobleme und aus psychologischer Perspektive Stresssymptome mit ihren negativen Begleiterscheinungen resultieren. Etwa benötigen 85 % der Bevölkerung in den Industrieländern zum morgendlichen Aufstehen einen Wecker. Steht man gezielt mit einem

Wecker auf, bedeutet das, man erwacht nicht länger zu dem Zeitpunkt, an welchem der Körper tatsächlich ausgeruht und erholt ist. So wird der Organismus auf Dauer in einen belastenden Defizitzustand versetzt, da der Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System unvorbereitet und sehr abrupt aktiviert werden. (Weinert 2015, S. 119)

Zeit schließlich in der Lebenswelt von Individuen – sprich als *Individualität* – zu verorten bedeutet, diejenigen alltäglichen Selbst-, Fremd- und Weltverständnisse sowie -verhältnisse zu beschreiben, auf Basis derer sich Individuen in einem Zeitkorsett bewegen. Es treffen in der Lebenswelt die kollektiven und individuellen Vorstellungen als Normierungen aufeinander, womit Lebenswelt als soziale Wahrnehmungsumgebung und Wahrnehmungsgebung funktioniert. Schütz (1971) bezeichnet das subjektive Zeiterleben bzw. Zeitempfinden hierin als eine der verschiedenen lebensweltlichen Perspektiven, die das Subjekt in seinem mitmenschlichen Handeln einnimmt, um so auf die Gegenstände des täglichen Gebrauchs einzuwirken. (Schütz 1971, S. 267) Der Lebenslauf einer Person stellt daher einen unabdinglichen kollektiv-interpretativen Bezugsrahmen zur Inanspruchnahme von Zeit dar. In diesen individuellen und sozial-normierten Skripten und Semantiken von Zeit sind, ähnlich wie mit dem Lebensweltbegriff und auch in Verschränkung zu ihm, konkrete Zeitpunkte, Zeiträume, Zeitalter und Zeitperioden im Lebensverlauf angesprochen. Lebensläufe explizieren und komprimieren somit unterschiedliche biografische Erfahrungsaufschichtungen des Subjekts und haben mannigfache Verläufe, welche mit Entwicklungen der Identität und der Aktivität in der gesamten Lebensspanne verbunden sind (z. B. Schule, Arbeit, Freizeit). Eine stärker individuell akzentuierte Interpretation des Lebens bildet die Lebensgeschichte, die je einzigartige Zeitzüge und -bezüge als eine zeitliche Sinnkategorie in sich trägt.

3. Zeit als gesellschaftliche, pädagogische und biografische Strukturkategorie

> »Die Beschleunigung ist der Versuch, die Zwischenzeit, die für die Überwindung des
> Zwischenraumes notwendig ist, ganz zum Verschwinden zu bringen.
> Die reiche Semantik des Weges verschwindet.
> Der Weg duftet nicht mehr. Ja, der Weg selbst verschwindet.
> Die Beschleunigung führt zu einer
> semantischen Verarmung der Welt.
> […] Zeit bedeutet
> nicht mehr viel.«
>
> (Han Byung-Chul)

Das 21. Jahrhundert ist geprägt von tiefgreifenden gesellschaftlichen Veränderungen – darunter politische, wirtschaftliche und technische –, die als Wandlungs- und Modernisierungsprozesse auf struktureller wie auf personaler Ebene stattfinden und wirken. Solche dynamisch ablaufenden Transformationsphänomene vollziehen sich stets in zeitlichen Verläufen. Zu wissenschaftlichen Erklärungsversuchen dieser wird mitunter der Begriff der Zeitdiagnose herangezogen. So werden unter der zeitdiagnostischen Perspektive Phänomene wie Flexibilisierung, Mobilität, Entgrenzung, Ökonomisierung oder Effektivitätssteigerung konstatiert. Folgt man dieser Denkweise, wird deutlich, dass sich solche moderne Phänomene auf Lebens- und Arbeitswelten beziehen. Damit haben sie auf unterschiedliche Art Auswirkungen auf Bildung und Lernen im Allgemeinen sowie auf Aneignungsprozesse im lebensweltlichen Erfahrungsraum im Besonderen. Eine Verzeitlichung von Bildungsprozessen in der Form von Beschleunigungen durch Institutionalisierung bzw. der Verknappung von Eigenzeit ist gegenwärtig vielfach beobachtbar. Dass beispielsweise Bildung Zeit braucht, ist evident. Im Schulsystem wird gegenwärtig kritisiert, dass die Lernlandschaften zu »Hochgeschwindigkeitsstrecken« ausgebaut werden und dass die Weiterbildungsszene zunehmend den »Fast-food-Errungenschaften unserer Esskultur« (Geißler 2003, S. 48 f.) gleicht. An den Universitäten zeigt sich pädagogische Zeitinstitutionalisierung etwa darin, dass akademische Bildungsangebote unter zunehmendem Effizienzzwang stehen, d. h. in knapper Zeit sollen viable Wissensformen angeeignet und als ökonomisch relevante Könnens-Formen in der Praxis umgesetzt werden. Eine Beschleunigung der Entwicklung von Zeithorizonten

»[…] macht die Tendenz zu wachsender Rationalisierung von Zeit deutlich, der aufgezeigte Zusammenhang dieser Entwicklung mit Machtstrukturen legt nun die Frage nahe, wie weit es in modernen Gesellschaften noch individuelle Zeitsouveränität gibt, wie weit diese nicht gesellschaftlichen Zwängen zur Ökonomisierung von Zeit zum Opfer gefallen ist« (Simsa 1996, S. 78).

Hier angesprochene gesellschaftliche Krisenphänomene bleiben aber nicht nur auf Beschleunigung begrenzt. Denn die

»[…] heutige Zeitkrise geht auf eine Dyschronie zurück, die zu unterschiedlichen temporalen Störungen und Missempfindungen führt. Der Zeit fehlt ein ordnender Rhythmus. Dadurch gerät sie außer Takt. […] Das Gefühl, das Leben beschleunigt sich, ist in Wirklichkeit eine Empfindung der Zeit, die richtungslos schwirrt« (Han 2009, S. 7).

Damit wird Beschleunigung auch zu einem Begleitsymptom von Flexibilität. Wenn Lebensbedingungen und Arbeitswelten von Diskontinuitäten geprägt sind, dann nämlich wird den Individuen Flexibilität abverlangt, die in Beschäftigungsverhältnissen viele Gesichter hat und sich auch in Privatsphären fortzusetzen vermag. So ist von flexiblen Arbeitszeitenregelungen, von rationellem zeitbezogenen Handeln oder auch von Überstundenpauschalen die Rede. Von einer zunehmenden Anzahl von Menschen, so sie im Berufssystem Fuß fassen können, wird gefordert, zur Sicherung ihres Lebensunterhalts nicht nur einer, sondern mehreren Tätigkeiten gleichzeitig nachzugehen. Auswirkungen der dabei nicht selten prekären Arbeitsverhältnisse zeigen sich chronometrisch vor allem auf individueller Ebene, wobei keine gesundheitserhaltend-ausgleichende Zeithygiene zwischen Berufszeit und Alltagszeit mehr erreicht werden kann. Wir wissen, dass Menschen als Konsequenz eines permanenten Zeitnotstandes häufig an krankmachendem Stress leiden. Chronifiziert sich dieser, ist er Spiegel eines starken inneren Ungleichgewichtes, welches eventuell auf Funktionsstörungen des Organismus und in der Folge auf eine Gefährdung der körperlich-seelischen Gesundheit verweist. Als einer der Hauptfaktoren für chronischen Stress gelten psychosoziale Belastungssituationen, die mit Angst, Erschöpfungssymptomen, vor allem aber auch mit dem Gefühl des ohnmächtigen Ausgeliefertseins an eine Situation gekoppelt sind und von den Betroffenen emotional und körperlich als nicht mehr bewältigbar eingeschätzt werden. Lewis Carroll (2011, S. 28), der Autor von »Alice im Wunderland«, beschreibt dies bereits im 19. Jahrhundert eindrück-

lich: Die mörderische rote Königin zwingt Alice im Wunderland zu einem Wettlauf. Kurz vor der totalen Erschöpfung bemerkt Alice, dass sie nicht vom Fleck kommt. Atemlos meint sie: »In unserer Gegend kommt man im Allgemeinen woanders hin, wenn man so schnell und so lange läuft wie wir eben.« »Behäbige Gegend«, sagt die Königin: »Hierzulande musst du so schnell rennen, wie du kannst, wenn du am gleichen Fleck bleiben willst. Um woanders hinzukommen, muss man noch mindestens doppelt so schnell laufen!« Darauf erwidert Alice: »Ich möchte lieber nicht.«

Heutzutage scheint es, dass viele Menschen genau solchen Wettlauf mit der Zeit in ihrer täglichen Arbeitspraxis erfahren. Sie versuchen, bestmöglich zu funktionieren, gelangen aber dennoch nicht an ihre gesetzten Ziele. Wenn also die beschleunigte Schrittfolge die Menschen beherrscht, können Interventionen durch Zeitmanagement helfen. *Nur nicht stehen bleiben!* – im Sinne des lebenslangen Lernens – lautet eine hierzu vielfach strapazierte Devise. Berufliche wie private Zeitbudgets werden eingeteilt, Zeitfenster werden aufgespürt, Zeitlöcher gestopft – unter zu starker lebensweltlicher Belastung funktioniert aber auch Zeitmanagement früher oder später unter Umständen nicht mehr. Das Resultat ist nicht selten chronische Überforderung, begleitet von körperlichen und seelischen Erschöpfungszuständen, aus welchen schließlich die Diagnose Burnout resultiert. Gronemeyer (1993, S. 73) hält diesbezüglich fest, dass insbesondere das Phänomen der Zeitknappheit häufig in der Moderne vorkommt. Daher ist es auch nicht verwunderlich, dass als Antwort mit dem Ziel zeitbewusster Lebensführung bzw. Zeit als Ressource gehandelt wird, als persönliches Gut, mit dem sorgsam umzugehen ist. Wer zu viel an Muße pflegt, läuft allerdings wiederum Gefahr, als Faulenzer eingeschätzt zu werden, weshalb sich berechtigterweise kritisch (hinter-)fragen lässt:

»Rückt die bloße Vorstellung von der Kunst des Müßiggangs in einer Zeit der zunehmenden Beschleunigung in die Nähe des Absurden, der Ironie – ist die Welt des Müßiggängers ein einziger Widerspruch, nichts anderes als eine Utopie? Zweifellos wäre eine Theorie des Müßiggangs im Bereich eines utopischen Konjunktivs zu bilden. Nicht nur die Fähigkeit zum paradoxen Denken wird dafür vorausgesetzt, sondern auch die Umwertung der Werte.« (Dischner 1980, S. 183)

3.1 Zeitphänomene im Bildungsdiskurs

Der Faktor Zeit wird in den bildungspolitischen Diskursen und Praktiken zum *lebenslangen Lernen* als ein Entgrenzungsphänomen thematisiert. Zunächst wird solche Entgrenzung des Lernbegriffes auf die gesamte Lebensspanne – nach dem Grad von Formalisierung und Strukturierung – entweder als ein formales, nicht-formales oder informelles Geschehen verstanden. Damit erweitern sich zum ersten die Lernorte und zum zweiten die Lernzeiten. Lebenslanges Lernen, wie es im Konzept »Bildung für das 21. Jahrhundert« (Deutsche UNESCO-Kommission 1996) beschrieben wird, bezieht sich als ein lebensweites und lebenstiefes Lernen etwa auf Maßnahmen der Arbeitszeitregelung ebenso wie auf Inanspruchnahmen von Freizeit. Gelernt werden soll kontinuierlich, bewusst wie *en passant* und allem voran nachhaltig. Dieser lebenslänglich begleitende Anspruch an eine lernende Gestaltung des eigenen Lebens führt dazu, dass »Bildung vom Zu-sich-selbst-Kommen […] zur Brauchbarkeit degeneriert« (Göhlich/Zirfas 2007, S. 108). Indem lebenslanges Lernen in biografischer Kontinuität über alle Lebensphasen (Kindheit, Jugend, Erwachsenenalter, Alter) geschehen soll, entfremdet es sich als Phänomen von den traditionellen Bildungsinstitutionen – das Einkaufszentrum wird ebenso zum Lernort wie die Fahrt mit der Straßenbahn. Lernzeit, aber auch monetäres Kapital werden damit zu einer lohnenswerten Ressource, so zumindest propagiert es der neoliberale Bildungsdiskurs. Gegentendenzen zu den Zwängen des lebenslangen Lernens zeigen sich in Plädoyers und Maßnahmen zu Muße in der Bildung (z. B. Bildungskarenz oder Sabbatical), die als Moment reflexiver (Entwicklungs-)Verzögerungen verstanden werden können. Wenn Bildung – mit Theodor Adorno gesprochen – ein »Wartenkönnen« (Adorno 1943; zit. nach Dörpinghaus 2015, S. 7) bedeutet, dann ist damit keine Form des Untätig-Seins gemeint, sondern ein »angestrengtes Tätigsein gegen den Druck der Zeit mit dem Resultat bildender Erfahrungen« (Dörpinghaus 2015, S. 2). Vor diesem Hintergrund wird deutlich, dass entstehende Pausen keine Leerzeiten bedeuten müssen, »sondern oft der fruchtbringendste Teil von Bildungsveranstaltungen« (Dörpinghaus 2015, S. 4) sein können. In diesem Sinne ist davon auszugehen, dass Muße und Bildung einander bedingen, mitunter familienähnliche Phänomene darstellen. Als Schnittfläche von Muße und Bildung wird der Faktor Zeit gesehen, der aus anthropologischer, entwicklungspsychologischer und lern-

pädagogischer Perspektive eine Grundvoraussetzung für das Lernen darstellt. (Felbinger 2004, S. 51 ff.) Für Revers (1954) stellt zum Beispiel die *Gemütsbildung* einen

»Kernprozess der Persönlichkeitsbildung – jener Zeit dar, die nur die Muße hat. Die in der Muße sich ereignende Sammlung der Person in sich selbst ist pädagogische Aufgabe, ohne deren Erfüllung […] Bildungsarbeit zwar spezieller Leistungsfähigkeit […], nicht aber der vollen *Mensch*werdung des Menschen dient. Die Entfaltung der Innerlichkeit bedarf der Muße […].« (Revers 1954, S. 562)

Der Begriff *Muße* steht aber auch für eine spezifische Form der schöpferischen Inanspruchnahme von Zeit. Sie ist eine »Möglichkeit und zugleich Grundvoraussetzung der Selbstfindung, der kreativen Selbstverwirklichung wie auch der gesellschaftlichen Partizipation und der Verwirklichung von Kultur und Gesellschaft« (Meyers Großes Taschenlexikon 2001, S. 176). Muße ist demgemäß nicht mit Trägheit oder Faulheit gleichzusetzen, sondern sie ist

»[…] *aktive Rezeptivität*, eine bewusste Entscheidung zur Selbstbefreiung vom allumfassenden Verwertungszwang moderner Gesellschaften einerseits, verbunden mit der Bereitschaft zur kritischen Reflexion der Daseinsbedingungen andererseits« (Ribolits 1997, S. 254).

Für vorerst unverzweckte Zeiträume steht die Freizeit. Freizeit als selbstbestimmte Gestaltung von Zeit gegenüber Arbeitszeit ermöglicht Prozesse der Selbstentfaltung und der gesellschaftlichen Teilhabe (z. B. Ehrenamt). Gemeint ist damit jedoch keine Art des heute häufigen Konsumzwanges, denn »in der Konsumgesellschaft verlernt man das Verweilen« (Han 2009, S. 93). Im Gegensatz zur Freizeit ist Schulzeit geprägt von institutionalisierten Zeitstrukturen, denen sich subjektive Zeitgestaltungen zu fügen haben. Obwohl Bildung, mit Geißler gesprochen, ein »langsamer Prozess« ist, bringt dessen Beschleunigung nicht ein »Mehr an Erkenntnissen« (Geißler 2011, S. 113). Vielmehr braucht es gerade in der Schule Achtsamkeit, Gelassenheit und Ruhe – denn, so geht aus lernpsychologischen Forschungen hervor, Menschen sind unter notorischem Stress, großer Hektik und diversen psychosozialen Belastungen nur schwer in der Lage zu lernen. (Hüther 2012)

Soziale und individuelle Zeitstrukturen begleiten Menschen auf Schritt und Tritt ihres Lebens und strukturieren Handlungen, Beziehungen und emotionale Befindlichkeiten. Es ist nicht möglich, sich den kulturellen Dimensionen der Zeit zu entziehen. Zeit hat einen

fest im Griff und ist als kontinuierliches Medium in der Lebensgestaltung des Menschen präsent. Folglich hat der Mensch die Aufgabe, Prozessen von Kontinuität und Veränderung, von Werden und Vergehen eine verstehbare Richtung und Ordnung zu geben. Als Hilfsmittel stehen ihm dabei verschiedenste Zeitmanagementsysteme zur Verfügung; darunter Kalender, Timer, Work-flow-Organisationsprogramme, Mehrzonen-Chronographen und Ähnliches, um etwa Arbeitszeiten mit Freizeitaktivitäten in einen lebbaren Zusammenhang zu bringen.

Die Biografie – als Bewältigung und Gestaltung der eigenen Lebensspanne – wird damit zu einem Zeitprojekt. In diesem existieren Eröffnungen wie auch Einschränkungen von Möglichkeiten, die vor allem in typischen Statuspassagen bzw. Übergängen des Lebens zu bewältigen sind. Es existieren hierbei kontinuierliche Verläufe und Strukturen, die von allgemeinen psycho-physio-sozialen Entwicklungen gekennzeichnet sind: Dies sind zum Beispiel der Übergang von der Kindheit in die Jugend, die Ablösung vom Elternhaus im jungen Erwachsenenalter, der erste Schritt ins Berufsleben oder die Zeit der Familiengründung bzw. das Ausscheiden aus dem Berufsleben und der Eintritt in den Ruhestand. Obwohl zu all diesen Lebensphasen Zeit immer gleichmäßig vergeht, nehmen Menschen die damit verbundenen Zeitstrukturen unterschiedlich wahr und gehen auch verschieden damit um; Zeithorizonte verändern sich: Im Jugendalter wollen wir rasch älter und reifer sein, während wir uns im fortgeschritten Erwachsenenalter in die Jugendzeit zurücksehnen.

Zeit ist ein facettenreicher Begriff, der im deutschen Sprachgebrauch meist substantivisch verwendet wird, das entsprechende Verb *zeitigen* erfährt nur selten Verwendung in der Alltagssprache. In seiner biografisch-lebensgeschichtlichen Bedeutung stellt Zeit aber weder ein Substantiv noch ein Verb dar, sondern vielmehr ein Adjektiv, d. h. »Zeit zeigt sich nicht, sie macht sich bemerkbar« (Blumenberg 1996, S. 26). Das bedeutet, dass Umgänge und auch Probleme mit Zeit erst dann sichtbar werden, wenn auf Zeitlichkeit als temporale Eigenschaft fokussiert wird. Damit sind Zeitpunkte und Zeitspannen sowie deren Wirkungen auf unsere Lebenszeit gemeint. Zeit begegnet uns in der Kontinuität und Diskontinuität des Lebens auf viele Weisen:

»Zeit fordert den Menschen heraus – zu Ergebung und Protest, Unterwerfung und Herrschaft, zu Distanzierung und Nähe, zu Aneignung und Über-

windung. Sie lässt ihn leiden und handeln, verzweifeln und triumphieren – unberührt lässt sie ihn nie.« (Rüsen 2003, S. 28)

Die oben skizzierten Veränderungen in der Zeitstruktur haben diverse Auswirkungen auf den Lebenslauf. Sie verleihen Sicherheiten, lassen Unsicherheiten entstehen und prägen den Biografisierungsprozess sozusagen *lifewide*. Zimbardo/Boyd (1999) unterscheiden bezüglich des biografischen Handelns in der Zeit grundsätzlich drei Orientierungsweisen: Erstens die Gegenwartsorientierung, damit ist konkretes Wahrnehmen, Agieren und Reagieren im zeitlich-örtlichen Jetzt und Hier gemeint; zweitens die Vergangenheitsorientierung, das bedeutet eine Orientierung an (eigener und kollektiver) Erinnerung und Historie; und drittens schließlich die Zukunftsorientierung, welche mit dem Erwägen von Entscheidungen sowie deren Auswirkungen auf mögliche Ziele zusammenhängt. Diese drei Zeitperspektiven prägen auch lebensgeschichtliches Erinnern und Erzählen. Wie aus ihrem Leben berichtende Menschen mit Zeit umgehen, zeigt sich gerade in Form der Betrachtung von Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft. Gegenwart zeigt sich, indem beispielsweise Augenmerk auf die »Verdichtung von Ereignissen« (Han 2009, S. 20) bzw. auf den Versuch, »doppelt so schnell zu leben, um doppelt so viel zu erleben« (Rosa 2005, S. 474) gelegt wird. Vergangenheitsorientierung ist mit dem Blick zurück und der Bewertung dessen, was man dabei sieht, verbunden, was also rückblickend als sinnvolle oder sinnlose Investition im Leben betrachtet wird. Zukunftsorientierung bedeutet schließlich, an solche Investitionen anzuknüpfen, um einen »Sog nach vorne« (Han 2009, S. 21 ff.), d. h. Möglichkeitsformen von sich zu entwerfen, welche in Wirklichkeitsformen übersetzt werden können. Für die biografische Entwicklung spielen also Zeitstrukturen und Zeitmuster des Alltags, das Erleben und Handeln im individuellen Tagesablauf sowie Abstimmungsprozesse von Umweltperiodizitäten mit körperlichen Rhythmen eine zentrale Rolle, welche auch in pädagogische Prozesse hineinwirken.

3.2 Zeit als pädagogische Strukturkategorie

Die Thematisierung von Zeit in modernen, dynamischen Gesellschaften spiegelt sich auch wieder in der Prominenz, die sie in pädagogischen Diskursen in den letzten Jahren erfahren hat. Für Lern- und

Bildungsprozesse stellt Zeit eine inhärente Kategorie dar, sie finden in institutionell strukturierten Zeiten, so etwa der Schulstunde, statt; damit sind sie biografische Bildungs- und Lernerfahrungen mit Gegenwartsbezügen, Vergangenheitsbewältigungen und Zukunftsvisionen. (Rosa 2005, S. 355) Auch im pädagogischen Alltag (z. B. Kindergarten, Schule, Lehre, Universität, Weiterbildung) findet gegenwärtig ein Diskurs über die didaktische Strukturierung von Curricula statt, vielfach verbunden mit dem Anspruch, Zeit möglichst effizient zu nutzen. (Schmidt-Lauff 2010, S. 355) Um Lernprozesse in Gang zu setzen, um Wissensbestände und Handlungsoptionen pädagogisch zu erweitern, braucht es dafür vorgesehene Lehr- und Lernzeiten. Die für Stoffvermittlung und Stoffaneignung vorgesehenen Unterrichtszeiten werden gegenwärtig bereits knapp bemessen, inhaltliche Ziele werden in immer kürzeren Lerneinheiten untergebracht. Auch hier wirken Phänomene der Beschleunigung sowie der Effizienzorientierung in der Nutzung von Unterrichtszeit – rasch sollen anwendbare Bildungsergebnisse im Sinne von zertifizierten Abschlüssen erreicht werden. Auch unterrichtsfreie Zeit wird oftmals Diktaten der ökonomischen Brauchbarkeit und Verwertbarkeit untergeordnet. Aus Bildungstheorie und empirischer Bildungsforschung wissen wir dem entgegen, dass Zeit in Prozessen des Lernens und der Bildung nur bedingt einen planbaren Faktor darstellt – vielmehr brauchen Lernende unterschiedlich viel Zeit, um das Gelernte zu üben, es als exemplarische Erfahrung handhaben zu können. Dies bedeutet, Bildung zeigt sich als resistent gegenüber ökonomischer Zeitvereinnahmung und Rationalisierungsbestrebungen. Pädagogisch gesehen lassen sich Lernprozesse auch nicht unendlich beschleunigen, denn »Bildungsprozesse entziehen sich generell strikten pädagogischen Ablaufplanungen und dem Zwang zu einem Mehr an Leistung in immer kürzerer Zeit« (Mikula/Lechner 2014, S. 10) – erzieherische Interventionen, das liegt in ihrem Wesen, finden vielmehr unter kontingenten, d. h. nicht vollständig bestimmbaren, Bedingungen statt. Erst unter der Berücksichtigung von individuell verschiedenen Zeitbehandlungen und in Umgebungen jenseits von Druck, Angst und Stress können sich Kreativitätspotenziale entfalten und können Lernprozesse stattfinden. (Mikula/Lechner 2014, S. 10) Die gelingende Hinwendung zu einem Lerngegenstand stellt heute wie früher eine Herausforderung dar, mit der sich institutionalisierte Bildung konfrontiert sieht und mitunter schwer tut. Individuelle Lerntempi und -rhythmen finden durch schulische Zeitordnungen

kaum ihre Entsprechung. Wenn Unterricht im Sinne der Initiierung von Lern- und Bildungsprozessen mit dem Ziel der Aneignung von Wissens- und Könnensbeständen gelingen soll, dann braucht es einen »lernangemessenen Entfaltungsraum«, die »Problematisierung bestehender Orientierungen« und die »Bereitstellung von problemlösungsadäquatem Wissen« (Hackl 2000, S. 325). Erst ein derartiger Lernort »bietet ein ausreichendes Maß an verfügbarer Zeit, gestaltbarem Raum, sozialer Integration, an Schutz vor existentiellen Bedrohungen, Muße und gewahrte Integrität« (Hackl 2000, S. 326).

3.3 Zeitbewusstsein in der Biografie

Institutionell und individuell geprägte Faktoren sind bei der Gestaltung von Biografie als der eigenen Lebenszeit maßgeblich. Das *Material* dieser individuell-kulturellen Ausgestaltung stellt das je eigene Leben dar, so wie es in der Biografie gelebt wird. (Knoll 2007, S. 18) Aufgrund ihrer Endlichkeit verlangt Lebenszeit, von den BiografieträgerInnen gestaltet zu werden, d. h. diese sehen sich konfrontiert mit der Aufgabe, mit ihr verbundene Ressourcen und Möglichkeiten von Unmöglichkeiten zu trennen, um diese für sich zu beanspruchen. Daraus resultierende Prozesse dienen der eigenen Lebensentfaltung und finden über die gesamte Lebensspanne statt. Was als Theorie fügsam klingt, ist jedoch kontinuierliche biografische Arbeit – jeder von uns weiß um die Schwierigkeit, die eigene Lebenszeit sinnvoll zu gestalten; wer demnach von sich behaupten kann, mit seiner Zeit in Harmonie zu leben, dem darf ein gelingendes Leben attestiert werden, wobei Erfüllung nicht mit bloßer Fülle verwechselt werden sollte. »Das erfüllte Leben läßt sich nicht mengentheoretisch erklären. Es resultiert nicht aus der Fülle von Lebensmöglichkeiten.« (Han 2009, S. 16) In der tätigen Auseinandersetzung mit der Lebenswelt konstruiert und modifiziert eine Person die eigenen Selbst-, Fremd- und Weltbilder, wobei Zeit stets konstituierende sowie individuell erst in Anspruch zu nehmende Bezüge darstellt. (Mikula/Lechner 2014, S. 7) Daraus resultieren Wechselwirkungen und zu bearbeitende Spannungen zwischen kulturell vorgegebenen Zeiten und subjektiver Zeitinanspruchnahme. Wir sind während des gesamten Lebens mit Akten des Werdens und der Bewältigung von auftretenden Übergängen beschäftigt und dabei stets bedeutungsvollen Zeitsemantiken ausgesetzt. Gerade Übergänge werden gegenwärtig in der Erzie-

hungs- und Bildungswissenschaft sowie in der Biografieforschung zunehmend thematisiert. Zeiten des Übergangs bedeuten Zeiten zwischen Vergangenem und Zukünftigem:

»Wenn es richtig ist, […] dass Übergang immer die gespannte Stellung zwischen Abschied und Öffnung in ein unbestimmt Neues innehat, dann ist die Möglichkeit des unbestimmt Neuen abhängig von der Kraft, mit der wir Abschied nehmen können, das heißt aber von der Kraft, mit der wir erkennen.« (Gadamer 1993, S. 297; zit. nach Pfeiffer 2012, S. 97)

Lern- und Bildungsprozesse beziehen sich mit dieser Perspektive stets auf die Gegenwart, die als eine spezielle Zeit des Übergangs im Augenblick Neues möglich macht. (Pfeiffer 2012, S. 98) Ereignisse, die in sogenannten Übergangszeiten stattfinden, können dabei in den Verlaufsstrukturen des Lebens sichtbar werden. »Übergänge sind fluide, diskontinuierlich und zugleich interpunktiert, insgesamt in der Biographie eines einzelnen Menschen infinit und doch zugleich ereignisgebunden.« (Schmidt-Lauff 2014, S. 21) Das Spezifische von Lernmomenten in Übergangszeiten wird u. a. als transformatives Lernen (Mezirow 1997), aber auch als transitorisches Lernen (Alheit 1996) bezeichnet. Ohne dabei genauer auf konzeptionelle Unterschiede einzugehen, sei an dieser Stelle auf Gemeinsames hingewiesen: Es dominiert in beiden Lernpraxen bzw. -verständnissen ein grundlegender Charakter von Veränderung, der sowohl die Fremd- als auch die Selbst- und Weltverhältnisse nicht unberührt lässt. Biografietheoretisch betrachtet befinden sich Menschen stets in einem »Zustand der Schwebe« (Benner 2005, S. 32), in dem Neues noch nicht verstanden bzw. verfügbar, aber Altes nicht mehr tauglich ist. In solchen Zwischenräumen wird Lernen zu einer perpetuierenden Bewegung, mit der eine »Gleichzeitigkeit von Wissen und Nicht-Wissen, von Können und Nicht-Können, von ›schon‹ und ›noch nicht‹« (Benner 2005, S. 8) eintritt. Lernen und Zeit verhalten sich daher wechselseitig konstitutiv als »Bewegungen zwischen vergangenen Erfahrungen, gegenwärtiger Verantwortungsübernahme und auf Zukunft bezogenen [!] Veränderungswillen« (Schmidt-Lauff 2014, S. 31).

Der Lebenslauf kann mit Dilthey (1988, S. 24) zusammengenommen als zeitstrukturelle Einheit gesehen werden, in der die Fülle einzelner Erfahrungen und Ereignisse – vergangene wie gegenwärtige – immer wieder aufs Neue eingefügt wird. Dieses Verständnis, aus dem heraus gemachte Lebenserfahrung zu einem bedeutsamen Bestandteil der eigenen Vergangenheit erwächst und reflexiv

auf zu machende Lebenserfahrung wirkt, ist ein »grundlegendes Muster subjektiven Zeitempfindens und eingelagert in den gesamten Biografisierungsprozess« (Mikula/Lechner 2014, S. 9). Zudem sind biografische Aneignungsprozesse in Spannungsverhältnisse zwischen »Subjektivität und Struktur, Vorgegebenem und Gestaltbarem, zwischen Fremdheit und Eigenheit« (Egger 2008, S. 29) eingebunden und stellen Veränderungen dar, die vor allem über die zeitliche Dimension eingehender erfasst werden können. Somit tritt Zeit in einer lebensgeschichtlichen Bedeutung für Aneignungsprozesse von Welt, Fremdem und Selbst hervor. Lebensgeschichtliche Erzählungen unter Zeitstrukturen zu rekonstruieren bedeutet auch das Aushalten »diskontinuierlicher Kontinuität« (Nassehi 1993, S. 216). Biografie stellt dabei ein permanentes »Schlachtfeld des Zwischen« (Arendt 1998, S. 200) dar. Zwischenzeiten können dabei in mehrfacher Weise verstanden werden: Zum einen trennen sie etwas, markieren eine Differenz und zum anderen stellen sie ein verbindendes Element zwischen zwei Bedeutungshorizonten dar. »Im Zwischen des Menschen tritt die Welt in Erscheinung, welche die politisch Handelnden und Sprechenden voneinander trennt und miteinander verbindet. Es ist der ›Erscheinungsraum des Politischen‹.« (Arendt 2000, S. 24) Dort, wo Menschen ihren Lebenslauf als individuell verfügbar begreifen, entstehen demgemäß potenzielle (Zeit-)Räume für unterschiedliche Lern- und Bildungshandlungen.

4. Zeiterfahrungen als Lernfigurationen

»Der Sinn des Daseins ist die Zeitlichkeit.«
(Martin Heidegger)

Auch bei der Erforschung von Lebensgeschichten wird der Schwerpunkt des Eingebettet-Seins der Person in individuelle und gesellschaftliche Lebenslaufstrukturen vermehrt zum Untersuchungsgegenstand, wobei die Lebensgeschichte stets auch die Entwicklung einer eigenen Lern- und Bildungsgeschichte beinhaltet. Die Lerngeschichte einer Person ist mit Dausien (2008) integriert in die biographisch vorhandenen Handlungsmöglichkeiten und die zur Verfügung stehenden zeitlichen Ressourcen. Als Metapher zur Veranschaulichung dient der Begriff der Baustelle:

»›Das Leben ist eine Baustelle‹, und Lernen ist ein konstruktiver Prozess, in dem aus Handlungen und Erlebnissen Erfahrungen und Sinn produziert werden. Welcher biographische Sinn, welche Wissenskonfigurationen entstehen, hängt zum einen von dem ›Material‹ und den Werkzeugen ab, die auf der jeweiligen Baustelle verfügbar sind, zum anderen von dem Möglichkeitsraum für konkretes Handeln, für erstmaliges Erproben und immer wieder neues Versuchen […], für Fehler, Abänderungen und neue Entwürfe; schließlich auch von dem kommunikativen Raum für individuelles und gemeinsames Reflektieren.« (Dausien 2008, S. 167)

Zeit rahmt so Gestaltungsspielräume, die von eigensinniger Inanspruchnahme ebenso geprägt sind wie von institutionell-gesellschaftlichen Zeitvorgaben. Diese zeitlichen Kategorien, die biografische Lernprozesse und Bildungsentwicklungen in ein komplexes wechselseitiges Verhältnis zueinander bringen, sind zentral in der Konstituierung von Biografie. (Mikula/Lechner 2014, S. 16) Zeitdeutungen biografisch zu erforschen bedeutet hiernach, subjektive Lebenserfahrungen mit sozialen, ökonomischen und politischen Bedingungen in Zusammenhang zu bringen. In der Biografie ist der temporale Grundbezug als konstruktives Bestimmungsmerkmal zu sehen, als etwas, das Leben gestaltet, und als etwas, das von Personen gestaltet werden muss. Dazugehörige Tempi zeigen sich in Form von subjektiven, objektiven, historisch-kulturellen und institutionellen Zeitbedingungen. Jede Lernbiografie verweist »auf ein Maß an Zeit, eine quantitative Ausdehnung oder Dauer, und zwar die Zeitspanne eines individuellen menschlichen Lebens« (Alheit/Dausien 2002, S. 567). Betrachtet man den Lebenslauf, dann sind diesem »qualitative Aspekte lebenszeitlicher Prozesse und deren soziokulturelle Strukturierung« (Alheit/Dausien 2002, S. 580) implizit. In Biografien eröffnen sich gerade durch die je subjektive und sozial-historische Zusammenschau von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft Zeitsichten, die zum Beispiel als Bildungsaspirationen, aber auch als verpasste Lerngelegenheiten zu einem bestimmten Zeitpunkt sichtbar werden. Gerade weil Lernen Veränderung bedeutet, wird Biografie als Gebundenheit an Zeit und damit als kontinuierlicher Veränderungsprozess sichtbar. Lebenslauf und Lebenszeit sind zudem von Phänomenen der Kontingenz und der Kontinuität (Pfeiffer 2012) geprägt. Während sich Kontingenz auf Erfahrungen von Veränderung durch Lernen und Bildung bezieht, verweist Kontinuität auf andauernde Prozesse, so etwa das biologische Altern. Menschen sind in ihrem Leben daher einerseits mit der Erhaltung von Kontinuität im

Lebenslauf und andererseits mit der Bewältigung von Kontingenz ihrer Lebensgeschichte beschäftigt. Dies erfordert eine Kompetenz, die mit Biografizität (Alheit 1995) umschrieben wird und eigenständige Umgänge mit Zeit in Lebensläufen meint. Biografizität ist demnach die Fähigkeit, das eigene Leben im Umgang mit der Lebenszeit zu gestalten. (Faulstich 2012, S. 81 f.)

Zeit bedeutet Veränderung und daher stets auch Lernen. Wie Menschen lernend das Leben unter der Perspektive von Zeit vollziehen, steht im Mittelpunkt einer empirischen Untersuchung, die wir in den letzten Jahren durchgeführt haben. (Mikula/Lechner 2014) Die Biografie ist ein Konstrukt und in der

»Erzählung stellt das Subjekt sein Leben erzählend, darstellend und reflektierend vor […], und dieses Konstrukt ermöglicht uns den Zugang zu subjektiven Lernprozessen bzw. zur Auseinandersetzung mit der Welt sowie dem Handeln und Lernen in der sozialen Welt« (Ecarius 1998, S. 137).

Geleitet von der Annahme, dass Biografie eine aktive Konstruktionsleistung des Individuums meint, erhält die gelebte und erzählte Lebensgeschichte eine wesentliche Dimension durch ihr Verhältnis zu Zeit. Bei der Erforschung von Lern- und Bildungsprozessen unter Berücksichtigung der Zeitperspektive spielen Sinnzuschreibungen durch das Subjekt eine zentrale Rolle. Subjekte befinden sich permanent in zeitlichen Übergängen und suchen Wege vorwärts in Form eines spezifischen Übergangsmanagements:

»Es geht um die Vielschichtigkeit zeitlicher Phänomene und Einflüsse transitorischer Lebenslagen, die nach jedem ›Denken in Übergängen verlangt‹, das befähigt[,] mit der Prozesslogik von Transitionen lernförderlich umzugehen.« (Schmidt-Lauff 2014, S. 23)

Subjekte erleben sich im Formungsprozess ihres Lebens einerseits als »unterworfener Souverän« (Foucault 1980, S. 377), andererseits in ihrer Selbstverwirklichung als relativ autonom. Die Nutzung temporaler Aspekte wie Langsamkeit, Verzögerung oder Geduld kann somit zu einem Gegengewicht von beschleunigter Lebensgangart werden. Das Verweilen bei den Dingen verweist auf den Aufenthalt:

»Für den Aufenthalt ist aber ein Halt notwendig. […] Erst ein Halt *verhält* auch die Zeit, bringt das Haltbare hervor. Ohne Halt kommt es zu einem Fortriss der Zeit, zu einem temporalen Dammbruch.« (Han 2009, S. 75)

Geleitet von der Annahme, dass zeitstrukturelle Phänomene in der Lebensgeschichte zum Ausdruck gebracht werden, wurden im Rah-

men unseres Forschungsprojektes biografische Interviews zu Lernen und Bildung durchgeführt. Exemplarisch stellen wir im Folgenden ein paar Erkenntnisse zur Beschreibung zeitlicher Phänomene dar, die Lernen als eine besondere »zeitenthobene Form der identitätsbezogenen Transformation« (Schmidt-Lauff 2014, S. 125) unterstreichen. Praktiken in der Zeit, also das, was sich Personen im Verlauf ihrer Lebensspanne biografisch zu eigen machen, sind geprägt von äußeren und inneren Zeitstrukturen, von Bewegungen nach der Idee eines gerichteten Lebens. Die in unserer Studie extrahierten Lernfigurationen (des Eigensinns, der Bildungsorientierung und der Systempragmatik), die sich als Querschnitte von biografischen Lernbewegungen verstehen lassen, zeigen Verarbeitungspraktiken der Vergangenheit, Diagnosen der Gegenwart sowie Muster von zukünftigen Möglichkeitsführungen auf. Stets müssen hierbei Chancen, Schwierigkeiten sowie Unbilden in der Beanspruchung von Zeit beachtet werden. Solche normativen Verlaufsmuster, die auch schulische Lernverläufe und berufliche Entwicklungen zentral betreffen, sogenannte Prozessstrukturen von Ausbildungs- und Berufskarrieren (Schütze 1981, S. 68), wirken hierbei strukturgebend auf die Lebenszeit ein: Von den Bildungspolitiken und Institutionen gehen zeitliche Normsetzungen zur Schul- und Berufslaufbahn aus (z. B. vier Jahre Grundschule, vier Jahre Studium, Eintritt ins Berufsleben, Pensionsantrittsalter), wodurch sich Menschen mit Vorschreibungen konfrontiert sehen, hierin aber stets auch freie Potenziale zur eigenmächtigen Zeitgestaltung vorfinden. Soziale Strukturen binden Zeit pädagogisch und verleihen ihr intersubjektive Bedeutsamkeit, ob dies nun das Zur-Schule-Gehen, Zeiten am Arbeitsplatz, Weiterbildungszeiten oder die Freizeit betrifft. In den extrahierten Lernfigurationen sind solche normativen Kräfte institutionalisierter Zeit etwa an folgender Aussage einer Biografieträgerin erkennbar:

»[…] wenn man ein Studium begonnen hat, dann macht man, macht man es auch zu Ende. Also ich werde es schon zu Ende machen […].« (Mikula/Lechner 2014, S. 142)

Die Interviewsequenz zeigt Zugzwänge, unter denen das Individuum steht, universitäre Lernprozesse erwartungsgemäß in dafür anberaumten Zeiten zu absolvieren. Solch eine zeitnormative Organisation von Lern- und Bildungsprozessen liegt darin begründet, dass Individuen die Gestaltung von Gesellschaft, Ökonomie und Kultur stützen, weshalb aus struktureller Perspektive sichergestellt sein soll,

dass ihr Lernen möglichst effizient, sprich zeitnah, verläuft. Als besonders unbefriedigend auf beiden Seiten (Individuum und Gesellschaft) gelten hierbei Lernprozesse, in denen die pädagogisch geleitete Auseinandersetzung mit Inhalten und Praxen ihre Zwecke nicht erfüllt, was sich etwa als Zeitverschwendung zeigt. Aufgrund knapp bemessener Zeitressourcen stellt sich unter Umständen ein Gefühl der Überforderung ein. So gibt eine andere Biografieträgerin an, »die Überforderung hält bis heute an, […] Tag und Nacht« (Mikula/Lechner 2014, S. 99). Diese Lernfiguration, deren Protagonistin an einem symptomatischen Unter-Druck-Stehen leidet und zahlreiche Schulwechsel zu bewältigen hatte, weicht von einer zeitlich-örtlich üblichen Schullaufbahn ab. Als Schülerin gelingt es dieser Person aus verschiedenen Gründen nicht, sich mit vorfindbaren normativen Zeitstrukturen in der Schule zu arrangieren, was zu Zeitdruck und in der Folge zu wiederkehrendem Stress führte. Für die Bewältigung ihrer schulischen Anforderungen hat die Biografieträgerin subjektiv stets zu wenig Zeit zur Verfügung. In dieser Erzählung wird eine Person sichtbar, die sich in chronischer Abwehrhaltung gegenüber pädagogischen Institutionen befindet (Mikula/Lechner 2014, S. 101) und der Freizeit dadurch immer wichtiger wird als die Schulzeit. Vergesellschaftete Handlungsstrukturen, dies wird hier deutlich, können als innerpsychische Bewertungsmuster von Zeit interpretiert werden. In der folgenden Interviewsequenz wird ebenfalls auf Zeitknappheit hingewiesen:

> »Ich kann mich noch erinnern, dass ich mich sehr unter Druck gesetzt fühlte […]. Ich wollte unbedingt als Erste fertig sein, an dieser Stelle hat sich vermutlich mein Druck gebildet, den ich mir in der Schule ständig selbst gemacht habe. Kein Mensch hat es von mir verlangt, komisch […].« (Mikula/Lechner 2014, S. 160)

Ähnlich formuliert es eine andere Erzählerin, die in ihrer Schulzeit oft mit Zeitdruck, vor allem bei bevorstehenden Prüfungen, zu kämpfen hatte:

> »Ich hatte oft wirklich Angst vor Prüfungen und konnte mit dem Druck vor Schularbeiten und Tests nur sehr schwer umgehen. […] Die Zeit war immer so knapp bei mir – bis heute eigentlich.« (Mikula/Lechner 2014, S. 150)

Lern- und Entwicklungsprozessen in der Zeit stehen aber niemals nur institutionelle, ökonomisch verwertbare Lernziele voran. Im pädagogischen Kontext existieren auch Potenziale, um eigentümliche und eigensinnige Entwicklungsprozesse freizusetzen:

»Also diese zwei Jahre sind vergangen wie im Flug, mich hat einiges, also vieles interessiert […], ja also dass [!] ist eine sehr schöne Zeit, ich denke gern zurück, es ist mir auch alles ganz leicht gefallen.« (Mikula/Lechner 2014, S. 156)

Ausgeprägte Lerninteressen und die positive Bewältigung von Lernanforderungen führen hier zum Gefühl eines Tempowechsels von Zeit, die Person erfährt beim Lernen Zeitbeschleunigung. Ein spezifisches Wahrnehmen von Zeitdauer kann auch entstehen, wenn Menschen sich in krisenhaften Situationen oder anderen misslichen Umständen hinsichtlich ihrer beruflichen Orientierung für die Zukunft befinden. In solchen Zeiten des Übergangs werden Reflexionen auf die Vergangenheit, Gegenwart oder aber auch Zukunft sichtbar. Eine Zukunftsorientierung wird in nachstehender Interviewpassage deutlich:

»Und in dieser Zeit musste ich mir wirklich Gedanken machen, was ich will, wer will ich sein, was kann ich mir vorstellen in meinem Leben zu machen, ja das war eine große Krise.« (Mikula/Lechner 2014, S. 151)

Gelebtes Leben muss aber nicht unbedingt eine Entwicklung gegen die Zeit darstellen, sondern kann im Gegenteil Gestaltungs- und Handlungsspielräume von Zeitsouveränität eröffnen und damit verdeutlichen, dass es möglich ist, durch Lernen und Bildung Zeit zu formen und sich selbst zu gestalten. Allen sind Situationen im Leben bekannt, in welchen das Vergehen von Zeit unterschiedlich wahrgenommen wird – dies kann an einem faszinierenden Lerngegenstand liegen, an seiner Bedeutung für unsere Entwicklungsbewegung. Zeit kann so zu einem Kontinuum des Lernens werden, wie folgende Interviewsequenz zeigt:

»[…] also begonnen hat es ja schon im Kindergarten, denke ich mir, wo ich sehr viel gelernt habe, in kurzer Zeit […].« (Mikula/Lechner 2014, S. 113)

An dieser Stelle wird eine Biografieträgerin hörbar, welche bereits im Zuge frühkindlicher Lernprozesse Zeit als eine ihrer Entwicklung Zukunft und Form gebende Größe wahrnimmt. Auf ein Antizipieren von Zukunft, d. h. auf das, was Lernen für die weitere Lebensplanung an Anschlussmöglichkeiten bringen kann, verweist folgende Interviewsequenz: »Weil wer weiß, was das Leben noch für mich bereithält in der Zukunft.« (Mikula/Lechner 2014, S. 116) Diese Biografieträgerin kann im Spannungsverhältnis zwischen Gegenwart und Zukunft immer wieder Möglichkeitsräume zu ihrer Selbstbildung finden. Eine

ausgeprägte Gegenwartsorientierung zeigt sich, als die Erzählerin angibt, ihre Arbeitszeit außerdem für diverse Weiterbildungskurse zu nutzen:

»Die haben einen sehr, sehr dicken Weiterbildungskatalog gehabt, und wir konnten diese Weiterbildungsangebote gratis nutzen in der Dienstzeit […], also das war ganz toll, ich habe mich überall angemeldet, was irgendwie in dieser Zeit möglich war.« (Mikula/Lechner 2014, S. 129)

Als bemerkenswert in einer anderen Lebenserzählung wird gleich zu Beginn eine Reflexion über versäumte Lerngelegenheiten in der Vergangenheit angesprochen:

»Aus heutiger Sicht denke ich mir, die Schule hätte so viel hergegeben und irgendwie hat mich nie irgendetwas interessiert. […] das finde ich heute schade, dass ich damals die Zeit nicht für mich genutzt habe.« (Mikula/Lechner 2014, S. 99)

Ein pragmatischer Umgang mit Zeit im Sinne eines Zeitmanagements verweist auf akribisches Planen und optimal genutzte Vorbereitungszeit; das alles vermittelt einer Protagonistin wiederum »ein extremes Gefühl von Sicherheit« (Mikula/Lechner 2014, S. 151).

In Lernfigurationen lassen sich, wie diese kurzen Erzählsequenzen verdeutlichen, je nach Lebensorientierung verschiedene Verhältnisse von Zeit zu Lernen und Bildung erkennen. Es zeigt sich eine Vielfalt an temporalen Phänomenen, Umgangsweisen mit subjektiven Eigenzeiten und gesellschaftlich strukturierten Zeiten sowie zur Verfügung stehende zeitliche Ressourcen und deren Nutzung. Zeit ist somit in der Lebensgeschichte eine generative, strukturbildende Komponente, wobei kontinuierliche und diskontinuierliche Verläufe beim Erwerb von Zeitkompetenz eine bedeutende Rolle spielen.

5. Zeit als konstitutive Struktur der Lebenswelt

> »Die Zeit verhält sich zur Uhr wie das Denken zum Kopf. Die Uhr enthält gewissermaßen die Zeit. Und doch lässt sich die Zeit nicht wie ein Dschinn in eine Flasche sperren. Ob sie als Sand verrinnt oder sich als Räderwerk dreht, die Zeit vergeht unwiederbringlich vor unseren Augen. Selbst wenn das Stundenglas zerspringt,
> wenn in der Dunkelheit kein Sonnenlicht mehr auf die Sonnenuhr fällt, wenn die Hauptfeder soweit abgelaufen ist,
> dass die Uhrzeiger stillstehen wie der Tod –
> Die Zeit selbst geht weiter.«
>
> (Dava Sobel)

Lebensumspannend spielen sich Lern- und Bildungsprozesse ab, die unsere Biografie in einer inhärenten zeitlichen Dimension kennzeichnen. Beim bewussten Gebrauch von Zeit geht es nach Schmidt (1998) darum,

> »die existentielle Zeit zu nutzen und sie nicht im bloßen Verbrauch zu verlieren, nicht dem Diktat einer herrschenden Auffassung von Zeit nur zu folgen, sondern sich die Zeit selbst anzueignen« (Schmidt 1998, S. 355).

Zeit wird damit zu einem »Richtungspfeil« (Klein 1998, S. 12) in der Biografie und kann insofern als Lern- und Bildungskategorie aufgefasst werden, als sie als Rahmung von Lernprozessen unmittelbar wirkt. Dies verlangt danach, dass Individuen sich zu ihrer Lebenszeit, also zu den sich verändernden Dimensionen temporal vermessener kultureller wie natureller Wirklichkeiten, in Beziehung setzen. (Lübbe 1993, S. 377) Zeit als Bildungskategorie zu verorten bedeutet, Eigenzeiten mit gesellschaftlich vorgegebenen Zeitstrukturen immer wieder in Balance zu bringen. Zeit kann in solcher individuell-sozialer Interdependenz als ein Medium verstanden werden, in dem wir uns fortbewegen und das uns fortbewegt. (Gamm 1977, S. 57) So stellen wir uns Zeit häufig als einen Fluss oder einen Strom vor. Auch Leben kann man sich als ein Gewässer vorstellen, in dem Erfahrung um Erfahrung unumkehrbar als Aufschichtung aufeinanderfolgt, die es vom Subjekt unter der Sinnperspektive zu verknüpfen gilt. Folglich gäbe es auf die Frage »Kann die Zeit rückwärtsgehen?« aus lebensgeschichtlicher Perspektive eine mögliche Antwort:

> »Wir können sehen, wie eine Tasse vom Tisch fällt und in Scherben geht, aber wir werden niemals sehen, wie sich eine Tasse zusammenfügt und auf den Tisch zurückspringt. Dies unterscheidet die Vergangenheit von der Zu-

kunft und verleiht der Zeit auf diese Weise eine Richtung.« (Hawking 1998, S. 14)

Literatur

Arendt, H. (1998): *Vom Leben des Geistes. Das Denken. Das Wollen*, München: Piper.

Arendt, H. (2000): *Zwischen Vergangenheit und Zukunft*, München: Piper.

Alheit, P. (1996): »Biographizität als Lernpotenzial. Konzeptionelle Überlegungen zum biografischen Ansatz in der Erwachsenenbildung«. In: *Erziehungswissenschaftliche Biografieforschung*, hrsg. von H.-H. Krüger u. W. Marotzki, Opladen: Leske + Budrich, S. 116–157.

Alheit, P. [u. a.] (2003): »›Biographizität‹ als Schlüsselqualifikation. Plädoyer für transitorische Bildungsprozesse«. In: *Weiterlernen – neu gedacht. Erfahrungen und Erkenntnisse*, Berlin: ABWF (= QUEM-report 78), S. 7–21.

Alheit, P. / Dausien, B. (2002): »Bildungsprozesse über die Lebensspanne und lebenslanges Lernen«. In: *Handbuch Bildungsforschung*, hrsg. von R. Tippelt, Opladen: Leske + Budrich, S. 565–588.

Alheit, P. / Felden, H. von (2009): »Einführung: Was hat lebenslanges Lernen mit Biographieforschung zu tun?« In: *Lebenslanges Lernen und erziehungswissenschaftliche Biographieforschung*, hrsg. von P. Alheit und H. von Felden, Wiesbaden: VS, S. 10–17.

Augustinus, A. (1982): *Bekenntnisse*, München: dtv.

Benner, D. (2005): »Einleitung. Über pädagogisch relevante und erziehungswissenschaftlich fruchtbare Aspekte der Negativität menschlicher Erfahrung«. In: *Erziehung – Bildung – Negativität*, hrsg. von D. Benner, Weinheim: Beltz (= Beiheft der Zeitschrift für Pädagogik 49), S. 7–23.

Blumenberg, H. (1996): *Lebenszeit und Weltzeit*, Frankfurt/M.: Suhrkamp.

Carroll, L. (2011): *Alice im Wunderland*, Köln: Anaconda.

Dausien, B. (2008): »Lebenslanges Lernen als Leitlinie für die Bildungspraxis. Überlegungen zur pädagogischen Konstruktion von Lernen aus biographietheoretischer Sicht«. In: *Lebenslanges Lernen. Theoretische Perspektiven und empirische Befunde im Kontext der Erwachsenenbildung*, hrsg. von H. Herzberg, Frankfurt/M.: Lang, S. 151–174.

Deutsche UNESCO-Kommission (Hrsg.) (1996): *Lernfähigkeit: Unser verborgener Reichtum*, München: Luchterhand.

Dischner, G. (1980): *Friedrich Schlegels Lucinde und Materialien zu einer Theorie des Müßiggangs*, Hildesheim: Aisthesis.

Dischner, G. (2011): *Liebe und Müßiggang*, Bielefeld: Sirius.

Dilthey, W. (1974): *Der Aufbau der geschichtlichen Welt in den Geisteswissenschaften*, Frankfurt/M.: Suhrkamp.

Dilthey, W. (1988): *Weltanschauungslehre: Abhandlungen zur Philosophie der Philosophie*, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht (= Gesammelte Schriften 8).

Dörpinghaus, A. (2015): »Grundzüge einer temporalphänomenologischen Erwachsenenpädagogik. Schonräume der Langsamkeit«. In: http://www.die zeitschrift.de/12008/doerpinghaus.htm [abgerufen am 13. 10. 2015].

Ecarius, J. (1998): »Biographie, Lernen und Gesellschaft. Erziehungswissenschaftliche Überlegungen zu biographischem Lernen in sozialen Kontexten«. In: *Biographieforschung und Kulturanalyse. Transdisziplinäre Zugänge qualitativer Forschung,* hrsg. von R. Bohnsack u. W. Marotzki, Opladen: Leske + Budrich, S. 129–151.

Ecarius, J. (2006): »Biografieforschung und Lernen«. In: *Handbuch erziehungswissenschaftliche Biographieforschung,* hrsg. von H.-H. Krüger u. W. Marotzki, Darmstadt: VS, S. 92–108.

Egger, R. (2008): »Orte und Nicht-Orte der Bildung. Aneignungsprozesse als Rahmen und Rahmung lebenslangen Lernens«. In: *Orte des Lernens,* hrsg. von R. Egger [u. a.], Wiesbaden: Springer, S. 21–33.

Elias, N. (1988): *Über die Zeit,* Frankfurt/M.: Suhrkamp.

Faulstich, P. (2012): »Lernen in der Kontinuität der Moderne«. In: *Zeit und Bildung. Annäherungen an eine zeittheoretische Grundlegung,* hrsg. von S. Schmidt-Lauff, Münster: Waxmann, S. 71–90.

Felbinger, A. (2004): »Mehr Muße in die Bildung! Ein Plädoyer für die Integration von Muße in die pädagogische Praxis«. In: *Bildung im Diskurs,* hrsg. von R. Mikula, München: Profil, S. 50–64.

Foucault, M. (1976): *Überwachen und Strafen. Die Geburt des Gefängnisses,* Frankfurt/M.: Suhrkamp.

Foucault, M. (1980): *Die Ordnung der Dinge,* Frankfurt/M.: Suhrkamp.

Friedrich, A. (2011): »Was sind Denkfiguren? Figurationen unbegrifflichen Denkens in Metaphern, Diagrammen und Kritzeleien«. In: http://kult-online.uni-giessen.de/wps/pgn/home/KULT_online/tagungsbericht10-2011/ [abgerufen am 13. 10. 2015].

Gadamer, H.-G. (1993): *Wahrheit und Methode,* Berlin: Akademie.

Gamm, H.-J. (1977): *Umgang mit sich selbst. Grundriß einer Verhaltenslehre. Ein Beitrag zu einer pädagogischen Anthropologie,* München: List.

Garz, D. (2008): »Überlegungen zu einer Theorie biografischer Entwicklung aus pfadtheoretischer Perspektive«. In: *Perspektiven erziehungswissenschaftlicher Biographieforschung,* hrsg. von H. von Felden, Wiesbaden: VS, S. 47–68.

Geißler, K. A. (2003): »Macht Bildung frei?« In: *Weiterlernen – neu gedacht. Erfahrungen und Erkenntnisse,* Berlin: ABWF, S. 47–57 (= QUEM-report 78).

Geißler, K. A. (2011): *Es muss in diesem Leben mehr als Eile geben,* Freiburg/Br.: Herder.

Göhlich, M. / Zirfas, J. (2007): *Lernen. Ein pädagogischer Grundbegriff,* Stuttgart: Kohlhammer.

Gronemeyer, M. (1993): *Das Leben als letzte Gelegenheit. Sicherheitsbedürfnisse und Zeitknappheit,* Darmstadt: Wiss. Buchgesellschaft.

Hackl, B. (2000): *Systemisch denken – pädagogisch handeln? Reichweite, Paradoxien und Selbstmissverständnisse eines populären Idioms,* Innsbruck: Studien-Verlag.

Hartung, G. (Hrsg.) (2015): *Mensch und Zeit,* Wiesbaden: Springer (= Studien zur Interdisziplinären Anthropologie).

Han, B.-C. (2009): *Duft der Zeit. Ein philosophischer Essay zur Kunst des Verweilens,* Bielefeld: transcript.
Hawking, S. (1998): *Eine kurze Geschichte der Zeit,* Berlin: Rowohlt.
Heidegger, M. (1927): *Sein und Zeit.* Freiburg/Br.: Niemeyer (= Jahrbuch für Philosophie und phänomenologische Forschung 8).
Hüther, G. (2012): *Biologie der Angst. Wie aus Stress Gefühle werden,* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
Kiefer, C. (2015): »Die Rolle der Zeit in der Kosmologie«. In: *Mensch und Zeit,* hrsg. von G. Hartung, Wiesbaden: Springer, S. 25–33 (= Studien zur Interdisziplinären Anthropologie).
Klein, E. (1998): *Die Zeit,* Bergisch Gladbach: BLT.
Knoll, J. H. (2007): »Lebenslanges Lernen – ein neuer Begriff für eine alte Sache? Eine historische Spurensuche«. In: *Bildung und Erziehung,* 2, S. 195–208.
Lübbe, H. (1993): *Im Zug der Zeit: verkürzter Aufenthalt in der Gegenwart,* Berlin: Springer.
Meyers Großes Taschenlexikon (2001): Weinheim: Bibliographisches Institut. Mezirow, J. (1997): *Transformative Erwachsenenbildung,* Baltmannsweiler: Schneider.
Micali, S. (2015): »Subjektive und objektive Zeit. Genealogische und methodologische Bemerkungen zur Frage nach der Realität oder Idealität der Zeit«. In: *Mensch und Zeit,* hrsg. von G. Hartung, Wiesbaden: Springer (= Studien zur Interdisziplinären Anthropologie), S. 104–121.
Mikula, R. (2007): »Lebenslanges Lernen – emanzipatorische Potenziale veränderter Lernkulturen«. In: *Magazin erwachsenenbildung.at. Lebenslanges Lernen in Österreich – politische, organisatorische, finanzielle und didaktische Anforderungen,* 2, S. 2–11.
Mikula, R. / Lechner, R. (2014): *Figurationen biografischer Lernprozesse,* Wiesbaden: Springer.
Nassehi, A. (1993): *Die Zeit der Gesellschaft: Auf dem Weg zu einer soziologischen Theorie der Zeit,* Opladen: Westdeutscher-Verlag.
Pfeiffer, U. (2012): »Kontinuität und Kontingenz. Zeitlichkeit als reflexive Dimension für die Erziehungswissenschaft«. In: *Zeit und Bildung. Annäherungen an eine zeittheoretische Grundlegung,* hrsg. von S. Schmidt-Lauff, Münster: Waxmann, S. 91–112.
Plessner, H. (1975): *Die Stufen des Organischen und der Mensch,* Berlin: de Gruyter.
Revers, W. J. (1954): »Muße«. In: *Lexikon der Pädagogik. Ausgabe in vier Bänden. Bd. 3: Klugheit – Schizophrenie,* hrsg. von H. Rombach, Freiburg: Herder, S. 561 f.
Ribolits, E. (1997): »Muße und Kultur am Ende der Arbeitsgesellschaft«. In: *Vierteljahrsschrift für wissenschaftliche Pädagogik,* 73 (1), S. 126–138.
Rosa, H. (2005): *Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne,* Frankfurt/M.: Suhrkamp.
Rüsen, J. (2003): »Einleitung«. In: *Zeit Deuten. Perspektiven – Epochen – Paradigmen,* hrsg. von J. Rüsen, Bielefeld: transcript, S. 11–20.

Schäffer, B. (2003): »Generation: Ein Konzept für die Erwachsenenbildung«. In: *Die Bildung des Erwachsenen. Erziehungs- und sozialwissenschaftliche Zugänge. Festschrift für Jochen Kade*, hrsg. von D. Nittel u. W. Seitter, Bielefeld: Bertelsmann S. 95–113.

Schmidt, W. (1998): *Philosophie der Lebenskunst. Eine Grundlegung*, Frankfurt/M.: Suhrkamp.

Schmidt-Lauff, S. (2010): »Ökonomisierung von Lernzeit. Zeit in der betrieblichen Weiterbildung«. In: *Zeitschrift für Pädagogik*, 56 (3), S. 355–365.

Schmidt-Lauff, S. (2014): »Zeit und Bildung«. In: *Denken in Übergängen*, hrsg. von H. von Felden, O. Schäfter u. H. Schicke, Wiesbaden: Springer, S. 19–35.

Schütz, A. (1971): *Das Problem der sozialen Wirklichkeit*, Den Haag: Nijhoff (= Gesammelte Aufsätze 1).

Schütze, F. (1981): »Prozessstrukturen des Lebensablaufs«. In: *Biographie in handlungswissenschaftlicher Perspektive. Kolloquium am Sozialwissenschaftlichen Forschungszentrum der Universität Erlangen-Nürnberg*, hrsg. von J. Matthes [u. a.], Nürnberg: Verl. der Nürnberger Forschungsvereinigung, S. 67–156.

Simsa, R. (1996): *Wem gehört die Zeit. Hierarchie und Zeit in Gesellschaft und Organisationen*, Frankfurt/M.: Campus.

Spork, P. (2004): *Das Uhrwerk der Natur. Chronobiologie – Leben mit der Zeit*, Reinbek: Rowohlt (= rororo science 61665).

Sobel, D. (2005): *Längengrad. Die wahre Geschichte eines einsamen Genies, welches das größte wissenschaftliche Problem seiner Zeit löste*, Berlin: Berliner TB.

Weinert, D. (2015): »Biologische Rhythmen. Resultat der Evolution in einer periodischen Umwelt und notwendige Voraussetzung für die Antizipation sowie die Einordnung in Umweltperiodizitäten«. In: *Mensch und Zeit*, hrsg. von G. Hartung, Wiesbaden: Springer (= Studien zur Interdisziplinären Anthropologie), S. 104–121.

Zeiher, H. (2009): »Eigene Zeit, Eigenzeit – Was meint das eigentlich?« In: *Zeitpolitisches Magazin*, 6, S. 6–8.

Zimbardo, P. / Boyd, S. (1999): »Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric«. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 77 (6), S. 1271–1288.

Biographische Rekonstruktion und leibliche Erfahrung.

Ansatzpunkte zum Verstehen und zur Bearbeitung von Erschöpfung

Anke Abraham

Vorbemerkungen

Chronische Erschöpfung und *Burnout* können in doppeltem Sinne als eine *Zeitkrankheit* verstanden und ausgelegt werden: als Krankheit einer bestimmten *Epoche* und ihrer gesellschaftlichen Organisation und Verfasstheit, sowie als Krankheit, die aus einem spezifischen *Umgang mit der Zeit* entsteht. Beide Analyserichtungen sind fruchtbar und verweisen an entscheidenden Punkten aufeinander.

Der Beitrag greift diese Deutungsmöglichkeiten aus sozialwissenschaftlicher, anthropologischer und leibphänomenologischer Perspektive auf und verknüpft sie mit zwei Zentralkategorien menschlicher Existenz: mit dem Phänomen der leiblich-affektiven Situiertheit des Menschen sowie mit dem Phänomen der *Biographizität* (u. a. Alheit 2010), über das das Subjekt in der Moderne maßgeblich vergesellschaftet wird und dem eigenen Leben im Rahmen sozialer Ordnungen, Anforderungen und Spielräume Sinn verleiht. Beide Kategorien – Leiblichkeit und Biographizität – bewegen sich in vielfältiger Weise in zeitlichen Horizonten und können als Orte der Aushandlung zwischen *Natur* (im Sinne physiologisch gegebener Prozesse und Rhythmen) und *Kultur* (im Sinne des deutenden und praktischen Umgangs mit dem Leib sowie der Gestaltung von Welt und des Selbst) begriffen werden.

Da in diesem Beitrag vom *Leib* und vom *Körper* die Rede ist, mitunter auch vom *Körperleib*, seien einige kurze Hinweise zum Verständnis dieser Begrifflichkeiten und den Theoriehorizonten, denen sie entstammen, erlaubt. Mit Helmuth Plessner (1975) wird die theoretische Einsicht geteilt, dass der Mensch aufgrund seiner exzentrischen Positionalität in einem Doppelverhältnis zu seiner körperlich bzw. leiblich gegebenen Existenzweise steht: Der Mensch lebt *als* ein körperlich gebundenes Wesen (in einer leiblichen Existenzweise) und

der Mensch ist in der Lage, *über* diese Existenzweise sowie *über* den seienden und tätig werdenden Körper (der der Mensch als Leib *ist*) *reflexiv hinaus zu gehen* – wobei ihm dabei der Körper zu einem Gegenstand (oder auch *Ding*) des Betrachtens sowie des (handelnden) Habens wird. In diesem Sinne spricht Plessner vom *Körperhaben* (was den objekthaften Bezug zum Körper meint) und vom *Leibsein* (was der Seinsweise als leiblich konstituiertem Wesen anspricht), mitunter auch vom *Körperleib* (womit auf die Gleichzeitigkeit und untrennbare Doppelaspektivität des Körperhabens und Leibseins angespielt wird).

Die Verfügung *über* den Körper (im Sinne einer Umsorgung, Kontrolle, Beherrschung, Disziplinierung etc.) ist anthropologisch und gesellschaftlich von herausragender Bedeutung und hat den sozialwissenschaftlichen Blick auf den Körper als ein *Objekt* sozialen Handelns lange Zeit dominiert. Inzwischen geht allerdings auch die Soziologie bzw. die Körpersoziologie dazu über, verstärkt die *leibliche* Seite des Menschseins zu thematisieren und theoretisch in Rechnung zu stellen – wobei sie mit Gewinn auf leibphänomenologische Theorien rekurriert, die zum einen die Empfindungsfähigkeit des Leibes stark machen und die zum anderen dem Leib eine Eigenlogik und universale Momente räumlicher und zeitlicher Strukturiertheit zusprechen, wie dies etwa durch Maurice Merleau-Ponty (1966) sowie Hermann Schmitz (1965) entfaltet wurde.[1] Mit der Ergänzung des objekthaften Blicks auf den *Körper* um den subjekthaften Blick auf den seienden und spürenden *Leib* bereichert die Soziologie nicht nur ihren theoretischen Blick, sondern auch den methodologischen und methodischen, weil auf diese Weise der Leib als eine eigene Realität und als eine (ästhetisch-sinnliche sowie affektive) *Erkenntnisquelle* dezidierter genutzt werden kann.[2]

Auftakt 1: Kontrolle des Körpers und der Gefühle

Mein Nachdenken über Leiblichkeit, Zeitlichkeit und Erschöpfung setzt mit einem Stück *Zeitgeist* ein – in diesem Fall transportiert über eine Kolumne: Im Journal einer angesehenen deutschen Tageszeitung

[1] Zur theoretischen Nutzung dieser Alternativen vgl. bes. Lindemann 1996; Meuser 2002; Gugutzer 2012.

[2] Siehe dazu auch Abraham 2002, bes. Kap. 6; Wacquant 2003, bes. S. 269 ff.

(Zeitmagazin, Beilage DIE ZEIT, April 2014) stoße ich auf folgenden Artikel:

Heidi Klum – internationales Star-Model und Masterin des Modecastings »Germanys Next Topmodel« – hat sich von ihrem Freund getrennt, der ihr in schweren Zeiten eine große Stütze war. Sie seien, so ein Insider, immer füreinander da gewesen, nun würden sie weiterziehen und getrennte Wege gehen – trotzdem würden sie gute Freunde bleiben. Und: alles sei eine Frage des Timings. Die Kolumnistin Christine Meffert spottet:

»Weiterziehen. Freunde bleiben. Timing. Klingt sportlich, zweckdienlich und gut gelaunt. Normalerweise ist Timing in Komödien wichtig oder im Fußball. Von Heidi lernen wir, dass es auch in der Liebe um Timing geht. Vor allem am Ende der Liebe: Wo und in welchem Kleid tritt man nach dem […] Liebes-Aus wieder öffentlich auf? Und wie schnell?« (Meffert 2014)

Ein paar Tage später entdecke ich in einer Werbung für die Zeitschrift »Psychologie heute« folgende Titelung: »Die Sprache Ihres Körpers. Wie Sie garantiert einen guten Eindruck machen«. Im Text wird erläutert: »Unser Körper macht unser Innerstes sichtbar. Achten wir also mehr darauf, wie wir stehen, sitzen oder gehen. Sonst machen wir keinen guten Eindruck.«

Meines Erachtens sind diese Beispiele nicht trivial oder randständig – sie umkreisen vielmehr Kernthemen moderner Lebens- und Selbstgestaltung und einen mit diesen Themen assoziierten Zeitgeist: In beiden Fällen geht es um ein *Management* der eigenen Person, um eine Gestaltung des Ichs, das auf ein Außen bezogen ist und um eine bestimmte *Wirkung*, die im Außen erzeugt werden soll – in Anlehnung an Erving Goffman könnte man sagen: Es geht um ein »impression management« (Villa 2007, S. 23), um das Erzeugen eines spezifischen Eindrucks, der am Körper inszeniert und über den Körper vollzogen wird oder vollzogen werden soll.

In beiden Fällen wird weiter davon ausgegangen, dass es neben dem sichtbaren Äußeren auch eine andere Seite gibt: etwas Verborgenes, das *nicht* sichtbar werden soll. In der »Psychologie heute« wird dieses Verborgene als *unser Innerstes* bezeichnet, in der Klum-Kolumne erscheint es in folgender Bemerkung:

»Heidi ließ sich einen Tag nach der Bekanntgabe der Trennung […] in einem braunen Kleid von Kors [sehen], und ›ihr war keine Trauer anzusehen‹, wie ›Beobachter‹ sagten.« Nachgeschoben wird: »Wir wissen natürlich nicht, wie es in Heidi aussieht.« (Meffert 2014)

Bezeichnend ist, dass das Innerste als etwas imaginiert wird, das uns zum Nachteil gereichen könnte, würde es sichtbar, mit dem wir *keinen guten Eindruck* machen würden – und das wir aus diesem Grund versteckt halten müssen. Gefordert wird eine bewusste Kontrolle des Körpers in allen alltäglichen Verrichtungen sowie in seiner Erscheinung, und zwar so, dass emotionale und psychische Momente – wie etwa Niedergeschlagenheit oder Traurigkeit – nicht nach außen dringen. Wollen wir erfolgreich sein, ist eine lückenlose und kalkulierende *Dauerüberwachung* der eigenen Person erforderlich und eine Unterdrückung solcher Stimmungen und Gefühle, die von anderen in einer bestimmten sozialen Situation als unpassend erlebt werden könnten.

Die »Psychologie heute« und die Kolumne führen vor, was uns längst tief unter die Haut gegangen ist und was im Alltag kaum noch befragt oder gar skandalisiert wird: *Natürlich* achten wir auf unsere Erscheinung, *natürlich* verhalten wir uns zivilisiert und diszipliniert, *natürlich* kontrollieren wir im öffentlichen Raum unsere Affekte, wenn es darauf ankommt, denn: *Natürlich* wollen wir nicht negativ auffallen, wollen wir anderen nicht mit unseren Gefühlen zur Last fallen, wollen wir uns nicht angreifbar machen oder angegriffen zeigen, und schützen wir unser *Innerstes*, das andere an die Oberfläche zerren und lächerlich machen könnten – und oft auch machen, wenn die Gelegenheit dazu da ist, wenn es Unterhaltung verspricht oder den eigenen Seelenhaushalt entlastet.

Sozial honoriert werden Gefühlsdarstellungen, die dem Muster Heiterkeit, Herzlichkeit und Charme folgen; nicht umsonst ist das Foto der strahlenden Heidi untertitelt mit »Lustig, lustig, trala-lala-la« – das Zeigen von Unfreundlichkeit oder Ärger wird sozial geahndet und Gefühle wie Schüchternheit, Ängstlichkeit oder Niedergeschlagenheit werden sozial stigmatisiert und geraten immer stärker in Gefahr, als *Sozialphobien*, *Phobien* oder *Depressionen* pathologisiert zu werden – mit der prekären Folge, dass die *tatsächlich* Hilfsbedürftigen nicht mehr gesehen und angemessen begleitet werden. Ganz in diesem Sinne machen etwa Peter Wehling und Willy Viehöver (2011) darauf aufmerksam, dass im Zuge einer vielschichtigen *Entgrenzung der Medizin* und eines medizinisch, pharmakologisch und biotechnologisch möglich gemachten *Enhancements* Verhaltensweisen, Gefühlslagen und psychische Zustände, die vormals als *normal* galten (wie etwa depressive Verstimmungen oder lang anhaltende Trauer), zunehmend pathologisiert und als behandlungswürdig

eingeschätzt werden; betroffen sind bezeichnenderweise insbesondere solche psychischen Erscheinungen, die den Antrieb, die Leistungsfähigkeit und die Stressresistenz des Individuums beeinträchtigen und sich negativ auf seine Funktionstüchtigkeit auswirken.

Eine Körperkontrolle, die im Dienste der Unterdrückung von Gefühlen und Bedürfnissen und einer maskenhaften Inszenierung des Ichs eingesetzt wird, scheint mir ein wesentlicher Baustein zu sein, um Erschöpfung, depressive Verstimmung und *Burnout* als eine *Zeitkrankheit* besser zu verstehen: Psychoanalytische und psychosomatische Einsichten verweisen seit langem darauf, dass ein enger Zusammenhang zwischen der Unterdrückung von Bedürfnissen, Wünschen und Gefühlen einerseits und der Entstehung pathogener Erscheinungen und chronischer Erkrankungen andererseits besteht – was z. B. für degenerative kardio-vaskuläre Erkrankungen oder für Krebserkrankungen inzwischen verstärkt erforscht und nachgewiesen wurde und sich auch in der Zunahme psychoonkologischer Betreuung zeigt.

Auftakt 2: Verausgabung des Körpers und der Gefühle

Ein weiterer Baustein liegt in einer gegenläufigen Bewegung: Wir werden nicht nur dazu angehalten, unsere Gefühle und Bedürfnisse zu kontrollieren, was zutiefst auch unsere Leiblichkeit und unseren Körper tangiert (etwa indem wir den Atem anhalten, uns zusammenreißen oder einen immunisierenden Muskel- oder Fettpanzer aufbauen), sondern sind *zugleich* aufgerufen, unsere Gefühle und Bedürfnisse produktiv einzusetzen und im Dienste des Erfolgs zu *verausgaben*. Dies geschieht zurzeit etwa unter der höchst irritierenden Chiffre *Authentizität*. Im Beruf oder im sozialen Kontakt wird verlangt, dass wir uns *authentisch* zeigen, was meint, dass wir ganz uns selbst einbringen. Dabei wird aber keinesfalls erwartet, dass wir tatsächlich unseren ureigenen Gefühlen oder Bedürfnissen folgen, sondern vielmehr, dass wir solche Seiten von uns *ganz echt* und *aus vollem Herzen* einbringen, die zum Beispiel im Dienste der Kreativität und Ausbeute für das Unternehmen nutzbringend sind.

Menschen in hochmodernen Gesellschaften unterliegen also der paradoxen oder auch schizophrenen Situation, dass sie ihre Gefühle zum einen kontrollieren und zum anderen bewusst einsetzen und investieren sollen; dabei wird das Selbst in fataler Weise irritiert und

ausgehöhlt. In Anlehnung an die marxistische Kritik könnte man sagen: Die postmoderne kapitalistische Produktionsweise benutzt die Person nicht mehr nur als und in ihrer physischen Arbeitskraft, sondern in ihrem tiefsten Inneren, in ihrer Psyche, indem sie sich ihres leiblich-seelischen Selbst bemächtigt.

Zum weiteren Vorgehen

Diesen Überlegungen möchte ich nun etwas systematischer nachgehen:

1. Zunächst interessiert mich, wie Erschöpfung vor dem Hintergrund der Beschaffenheit aktueller gesellschaftlicher Lebens- und Arbeitsbedingungen in westlichen Ländern gedeutet werden kann. Erhellendes lässt sich dazu im Rahmen solcher sozialwissenschaftlichen Diskurse entdecken, die sich unter dem Dach der Diskussion um eine postfordistische Moderne oder einen flexiblen Kapitalismus versammeln und einen epochalen Strukturwandel von Arbeit und Freizeit beschreiben; insbesondere die Phänomene der Entgrenzung und der Subjektivierung von Arbeit lohnen eine nähere Betrachtung.
2. Innerhalb der Beschreibung von subjektivierten Arbeitsverhältnissen tauchen, besonders wenn die Subjekte selbst zur Sprache kommen, Momente auf, die man als Unterdrückung von Bedürfnissen und als nicht gelebtes Leben interpretieren kann; biographische Spuren solcher Erfahrungen gilt es präsent zu machen und einzuordnen.
3. Von der personenbezogenen Ebene der Erfahrung und Befindlichkeit ausgehend lässt sich dann wieder eine Brücke zurück zur gesellschaftlichen Verfasstheit schlagen. Dies möchte ich mit Hartmut Rosa (2013) tun und dabei seinen »Entwurf einer Kritischen Theorie spätmoderner Zeitlichkeit« nutzen. Ich halte es für gewinnbringend, wie Rosa die Figur der *Entfremdung* (im Anschluss an die Kritische Theorie) wiederentdeckt und mit den Phänomenen *Leiblichkeit* und *Zeitlichkei*t verknüpft.
4. Es ist ein Verdienst der Biographieforschung, die Verschränkung von Individuum und Gesellschaft immer wieder zum Thema zu machen – sowohl in der praktischen empirischen Erhebung wie auch in der Theoriebildung. Inwiefern hier für die Forschung zu

Erschöpfung (oder *Burnout*) ein Potenzial liegt, möchte ich exemplarisch deutlich machen.

5. Nach dem Durchgang durch diese vier Themenbereiche werde ich unter dem Aspekt des subjektiven *Widerstands* biographie- und leibtheoretische Erkenntnischancen bündeln und dabei in besonderer Weise den Subjektbegriff und die Bedeutung einer leiblichen Selbstbegegnung beleuchten.

1. *Subjektivierung* von Arbeit – ein höchst zweischneidiges Schwert

Der spezifische Strukturwandel von Arbeit und Freizeit, der sich seit den 1990er Jahren in westlichen Ländern vollzogen hat, ist in arbeitssoziologischen Untersuchungen eindringlich beschrieben worden; so etwa von Günter Voß und Hans Pongratz (1998). Ihrem Konzept des *Arbeitskraftunternehmers* möchte ich hier folgen:

Typisch für die Strukturierung von Arbeit im flexiblen Kapitalismus ist, dass Beschäftigte nicht mehr als Befehlsempfänger fungieren, sondern als proaktive Auftragnehmer adressiert werden, denen ein hoher Grad an Freiheit und Selbstbestimmung eingeräumt wird, die zugleich aber auch allein eine hohe Verantwortung für Erfolg und Misserfolg zu tragen haben. Vormals von außen gesetzte Ziele und Kontrollen werden in das Individuum hineinverlagert, das nun durch Selbstkontrolle, Selbstökonomisierung (im Sinne der Selbstproduktion und Selbstvermarktung) und Selbstrationalisierung seine Wettbewerbsfähigkeit beständig selbst zu erzeugen, zu erhalten und zu distribuieren hat. Das Subjekt wird somit zum Unternehmer oder zur Unternehmerin des eigenen Selbst. Dies hat massive Konsequenzen für die gesamte Lebensweise: Aus einer rekreationsorientierten und stabilen Lebensweise, die in *Arbeit* und *Freizeit* gegliedert ist, wird eine Lebensweise, bei der die Arbeit entgrenzt wird und Zugriff auf das gesamte Leben erhält. Alle individuellen Ressourcen müssen einer rationalisierten Gestaltung unterworfen werden, die darauf abzielt, den eigenen Marktwert zu erhalten oder zu steigern.

Günter Voß und Cornelia Weiss (2013) sehen einen Zusammenhang zwischen diesen Arbeitsbedingungen und der massiven Zunahme von Erschöpfungs- und Depressionssyndromen. Sie verweisen darauf, dass es aufgrund der *Bedingungen*, unter denen sich die Person als Arbeitskraft im flexiblen Kapitalismus vermarkten muss, zu

schwerwiegenden psychosozialen Konflikten und seelischen Erkrankungen kommen kann. Zu diesen Bedingungen zählen vor allem:

- die Ambivalenz der Freiheit, die vor allem darin liegt, dass Handlungsspielräume suggeriert werden, die faktisch nicht bestehen, weil sie durch fehlende flankierende Ressourcen oder durch diffuse und schwer durchschaubare Herrschaftsformen (wie rigide zeitliche Normierungen, strenge Kontrollen, zu erreichende Kennziffern etc.) zunichte gemacht werden;
- eine unklare Leistungserwartung, die eine permanente Verunsicherung darüber schürt, ob das Geleistete genügt, und das Gefühl nährt, *nicht genug getan* zu haben;
- überfordernde Leistungserwartungen, die ein schlechtes Gewissen erzeugen, weil man ihnen – wieder einmal – nicht gerecht werden konnte.

»Konsequenz solcher Mechanismen ist«, so Voß und Weiss, »eine Selbstüberforderung, welche die Menschen bis in die letzte Pore ihres Lebens in und außerhalb des Betriebs verfolgt« (Voß/Weiss 2013, S. 36). Eine rastlose Betriebsamkeit bis zur Selbstausbeutung, ein Nicht-abschalten-Können, Schlaflosigkeit, eine sich über Jahre aufbauende körperliche und seelische Erschöpfung und ein Gefühl des Ausgebranntseins lassen sich als die somatischen und psychischen Folgeerscheinungen einer so gearteten Entgrenzung der Arbeit deuten.

Sehen wir uns dazu noch ein wenig genauer die Erfahrungen in *subjektivierten Arbeitsverhältnissen* an.

2. Erfahrungen im Rahmen *subjektivierter Arbeitsverhältnisse*

Elin Thunman (2013) schätzt ein, dass Burnout als eine *Sozialpathologie* bezeichnet werden muss. Subjektivierte Arbeitsverhältnisse *ermöglichen* Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung, zugleich aber *fordern* sie diese auch und zwar in einer sehr spezifischen Weise. Die inhaltliche Füllung und das Leben von Tugenden wie persönliches Engagement, Authentizität und Flexibilität stehen nicht mehr in freier Verfügung der Arbeitnehmenden, sondern werden vom Betrieb oder dem Unternehmen diktiert. Damit entsteht die paradoxe Situation, dass das Projekt *Selbstverwirklichung* einer sozialen Normie-

rung unterworfen werden muss bzw. unterworfen wird. Besonders prekär ist, wenn den Arbeitnehmenden dann auch noch die Ressourcen vorenthalten werden, die es ermöglichen würden, die Arbeit erfolgreich zu erledigen und als selbstbestimmt erleben und gestalten zu können.

Thunman arbeitet anhand der Analyse von Interviews mit Burnout-Betroffen heraus, wie Arbeitnehmende in einen zermürbenden Teufelskreis aus Anstrengung, Enttäuschung, vermehrter Anstrengung und zunehmender Erschöpfung geraten. Typisch sind: das sich steigernde Empfinden von Überforderung sowie fehlender sozialer Resonanz und Unterstützung und das Erleben von Sinnlosigkeit, Wertlosigkeit und innerer Leere.

In Anlehnung an die Untersuchungen von Luc Boltanski und Ève Chiapello (2003) sieht Thunman in den betrieblichen Forderungen nach Authentizität und Flexibilität ein Einfallstor für die massive Aushöhlung der Person und ihre Selbstentfremdung. Sie bemerkt dazu:

»Alle [Befragten] waren bestrebt, sich selbst und ihren Werten bei der Arbeit treu zu bleiben, sie hatten die Bedingungen, unter denen sie ihre Tätigkeiten verrichteten, jedoch nicht wirklich in der Hand. […] Sie sollten sich als aktiv und motiviert präsentieren, allerdings auf eine Weise, die den (sich permanent wandelnden) Anforderungen am Arbeitsplatz entsprach. Selbstverwirklichung war unter diesen Bedingungen nicht länger ein freier Prozess des Experimentierens, sondern sie verwandelte sich tendenziell immer mehr in eine Forderung, die von außen an die Menschen gestellt wurde.« (Thunman 2013, S. 76 f.; Einfügung: A. A.)

Eine Betroffene bringt die Konsequenzen dieser Ambivalenz auf den Punkt: »Wir sollten flexibel und kreativ sein, durften aber nie widersprechen.« Diese doppelten Botschaften machten sie »schizophren« (Thunman 2013, S. 76), wie sie sagt, und laugten sie auf Dauer aus.

Ein Betroffener, der über Jahre mit zeitlicher, materieller und finanzieller Unterausstattung eigenständig eine Ausbildungsgruppe leiten musste, bemerkt zu seiner Krankschreibung:

»Ich wusste nicht mehr, wer ich war, was ich mochte, es war eine völlige Leere. […] Ich war mir selbst so überdrüssig. […] Ich hatte es satt, meine eigene Stimme über die Erschöpfung reden zu hören. […] Es war sehr deprimierend.« (Thunman 2013, S. 80)

Der Betroffene bringt damit einen Selbstüberdruss zum Ausdruck, der – folgt man Alain Ehrenberg (2008) – entsteht, »wenn das Indivi-

duum durch die diffuse, aber ständige Forderung, es selbst zu sein, zu sehr bedrängt wird« (Thunman 2013, S. 80). Und – so würde ich ergänzen – dem dabei permanent die Chance vorenthalten wird, *tatsächlich* in einer originären und individuellen Weise es selbst sein zu dürfen. Was hier geschieht, ist keine *Selbstverwirklichung* in der Arbeit, sondern Selbstausbeutung und Selbstentfremdung.

Die Qualität dieser Selbstentfremdung kann mit Hilfe der Ausführungen von Hartmut Rosa noch präziser gefasst werden.

3. Erfahrungen von Entfremdung

In Übereinstimmung mit gängigen Zeitdiagnosen thematisiert Hartmut Rosa (2013) das Paradoxon, dass sich Mitglieder hochmoderner westlicher Gesellschaften zum einen in einem bisher und anderswo »ungekannten Ausmaß moralisch und ethisch ›befreit‹« (Rosa 2013, S. 108) fühlen, dass sie sich zum anderen aber einer stetig zunehmenden Liste von sozialen Anforderungen ausgesetzt sehen, die im Sinne einer *Rhetorik des Müssens* durchgreifend den Alltag strukturiert und den »hochwirksamen Effekt des ›schuldigen Subjekts‹« (Rosa 2013, S. 109) erzeugt: In der Bilanz bleiben wir bezogen auf unser Tages- oder Lebenswerk immer mehr hinter den sozialen Anforderungen zurück und türmen eine Bringschuld auf, die uns den Boden oder auch Lebensgrund entziehen kann.

3.1 Zeitregime

Zeitliche Normen sind in diesem Kontext ein wirkmächtiges Regulativ – sie determinieren, wann welche Leistung zu erbringen und welche Bedürfnisse gelebt oder aufgeschoben werden müssen. Das Prekäre an diesen Normen ist, dass sie wie *Naturgesetze* wirken, die sich einer Befragung oder Kritik entziehen. Deadlines oder Schnelligkeitserwartungen fungieren als *Sachzwänge* und »funktionieren als verdeckte, stumme zeitliche Kraft, die es der modernen Gesellschaft möglich macht, sich selbst als eine von Sanktionen freie und ethisch nur minimal restriktive Gesellschaft wahrzunehmen« (Rosa 2013, S. 111 f.).

Rosa resümiert, dass die Zeitnormen der modernen Gesellschaft nach und nach einen geradezu *totalitären* Charakter gewonnen ha-

ben, weil sie a) einen gewaltigen Druck auf den Willen und die Handlungen der Subjekte ausüben, b) auf alle Subjekte nahezu gleichermaßen unausweichlich wirken, c) die Gesellschaft in ihrer Gänze durchdringen und d) sich einer Kritik oder Bekämpfung systematisch entziehen. Und er folgert: »Die Zeitnormen der Gegenwartsgesellschaften unterlaufen das moderne Versprechen von Reflexivität und Autonomie.« (Rosa 2013, S. 112) Dies begründet Rosa bezogen auf das Zeitproblem wie folgt:

Die rasende Beschleunigung sozialer und ökonomischer Prozesse hat das Versprechen der Moderne – die flächendeckende Ermöglichung von Freiheit und Autonomie – in ihr Gegenteil verkehrt:

»In spätmoderner Gestalt stellt die Beschleunigung […] nicht mehr die Ressourcen bereit für die Realisierung der Träume, Ziele und Lebenspläne der Individuen sowie für die politische Gestaltung der Gesellschaft […]; vielmehr verhält es sich genau anders herum: Die Träume, Ziele und Lebenspläne der Individuen werden verwendet, um die Beschleunigungsmaschine am Laufen zu halten.« (Rosa 2013, S. 117 f.)

Über diese Form der Instrumentalisierung des Menschen stellt sich eine Entfremdung von unseren Bedürfnissen und Träumen ein, da wir immer stärker in solche Handlungsweisen hineingezogen werden, die wir formal betrachtet zwar *freiwillig* tun, die wir aber *eigentlich nicht* oder *so* nicht wollen oder gutheißen. Wir unterliegen – ganz im Sinne der Foucault'schen Machtanalyse[3] – einer »Fremdbestimmung ohne Unterdrücker« (Rosa 2013, S. 121), wie es Rosa ausdrückt. Mit Rekurs auf die Zeitproblematik lässt sich sagen: Wir haben die Unterdrückungsinstanz verinnerlicht, weil und insofern wir die vorgegebenen Zeitregime unhinterfragt zu unseren eigenen haben werden lassen.

3.2 Leibliche Entfremdung

In einer beschleunigten Gesellschaft stellt sich auch eine spezifische Beziehung zu den *Dingen* ein: Dinge sind kurzlebig, sie werden nicht mehr repariert, sondern weggeworfen, Altes wird in immer schnellerem Tempo durch Neues ersetzt. Dies führt dazu, dass wir uns die Dinge unseres täglichen Lebens nicht mehr anverwandeln können,

[3] Siehe dazu das Modell der *Biomacht*, bes. Foucault 1977.

sie können nicht zu *unseren* Dingen werden, wir bauen keine *leibliche Beziehung* zu ihnen auf und sie bleiben uns oberflächlich.

Eine weitere Folge ist, dass wir die Dinge nicht mehr verstehen, weil wir in die Art ihres Funktionierens und in ihre Bedienung nicht eingeweiht sind oder die Zeit fehlt, durch komplizierte Gebrauchsanleitungen durchzusteigen. Je schneller neue Produkte auf den Markt kommen und je raffinierter sie technologisch spezialisiert und hochgerüstet sind, desto stärker vertieft sich der Graben zwischen Produkt und Nutzer. Die Kluft zwischen *fremd* erzeugter Innovation und *eigener* Erfahrung und Kompetenz wird immer tiefer, wir fühlen uns den Dingen gegenüber schuldig, weil wir sie nicht richtig beherrschen und spüren schleichend eine stetige Entmündigung und Ohnmacht.

Zeit und Gelegenheit, uns die Dinge eigenmächtig leiblich und sinnlich anzueignen, schwinden und die Tendenz einer zunehmenden *Entleiblichung* unseres Handelns, Denkens und Fühlens steigt – auf diese Weise wird eine Entfremdung zwischen uns und der Dingwelt oder der Welt überhaupt vorangetrieben.

Hier lässt sich wiederum eine Brücke zu den oben skizzierten Bedingungen der Arbeit schlagen: Die entstehenden Gefühle von Sinnlosigkeit, Entmächtigung und Leere, die Menschen unter vermeintlich subjektfreundlichen Arbeitsbedingungen erleben, stehen meines Erachtens in enger Korrespondenz zu diesen Entleiblichungstendenzen und verweisen auf den folgenschweren Verlust einer Bodenhaftung und Selbstgewissheit, die uns über konkrete leiblich-sinnliche Bezüge gegeben wäre. Hier kann mit Maurice Merleau-Ponty (1966) und Bernhard Waldenfels (2000) argumentiert werden: Wir können uns unser Selbst oder unser Ich nur vergegenwärtigen, weil und indem wir in einem relationalen und wechselseitig aufeinander verweisenden Bezug zu einer Dingwelt stehen, auf deren leiblich-sinnliche Resonanz wir zwingend angewiesen sind. Sich auf ein Gegenüber einzulassen, sich von den Dingen der Welt berühren und etwas sagen zu lassen, braucht jedoch Zeit – und diese Zeit sowie der nötige innere Freiraum kommen uns zunehmend abhanden.[4]

[4] Siehe dazu auch Abraham 2006, 2010, 2011, 2013.

4. Biographietheoretische Angebote

Die Biographieforschung hat immer wieder darauf aufmerksam gemacht, dass Biographien bei weitem keine singulären oder rein persönlichen Erfahrungsaufschichtungen und deren sprachliche Rekapitulation darstellen, sondern dass sie zutiefst in sozialen Strukturen verankert sind und von diesen Strukturen hervorgebracht werden. Diese Erkenntnis wird von Andreas Hanses (2010) aufgegriffen und vertieft, indem er Biographien als *Ausdruck von Wissen* thematisiert. Vordergründig umfasst diese Idee die konstitutive Tatsache, dass Individuen ein Wissen über das Darstellungsformat *Biographie* besitzen müssen, um biographisch reflektieren und kommunizieren zu können; tiefenstrukturell sind mit der Idee des biographischen Wissens jedoch weitere gewichtige Momente verbunden.

Hanses verweist hier auf das bereits in den 1980er Jahren von Peter Alheit (1989) entwickelte Konzept biographischen Wissens, in dem zwischen einem *Erinnerungswissen*, das an das subjektive Erleben geknüpft wird, und einem *Deutungswissen*, das ereignisunabhängiger gedacht wird, unterschieden und die Verschränkung dieser beiden Ebenen herausgearbeitet wird. Dies verknüpft Hanses mit Pierre Bourdieus Überlegungen, dass Biographien stets in einem je spezifischen sozialen Raum situiert sind sowie durch soziale Praxen bestimmt werden, die je spezifischen sozialen Gepflogenheiten, Regeln, Restriktionen und Möglichkeiten folgen[5] und dass sich Biographien zugleich tief in unsere Leiber hineinsenken; gemäß dieser habitustheoretischen Überlegungen bleibt uns die soziale Struktur, die unsere Erfahrungen ermöglicht und prägt, nicht äußerlich, sondern senkt sich körperlich-leiblich in uns ein.[6] Somit ist jedes Erfahrungswissen sowohl leiblich situiert sowie immer auch sozial durchsetzt – sowohl auf der Ebene des leiblichen Spürens, die uns zumeist implizit bleibt, wie auch auf der Ebene des reflektierenden Deutens, auf der wir uns sozial kolportierter Deutungsmuster bedienen und diese erweitern.

Mit Verweis auf die machtanalytischen und diskurstheoretischen Analysen Michel Foucaults (1977, 1978) akzentuiert Hanses weiter den in der Gouvernementaltheorie stark gemachten Gedanken, »dass Biographie unter den Perspektiven einer Gouvernementa-

[5] Besonders deutlich arbeitet Bourdieu dies in seinem Beitrag »Die biographische Illusion« heraus (Bourdieu 1990).

[6] Vgl. dazu auch Bourdieu 1993, 2001.

lisierung geradezu als profundes und optimiertes Medium der Selbstdisziplinierung fungiert« (Hanses 2010, S. 252 f.) bzw. fungieren kann – dies in der Weise, dass wir auch biographisch gezwungen sind, eine spezifische Form der Selbstpräsentation zu entwickeln und uns als Selbst zu entwerfen. In Anlehnung an die Debatte von Subjektivierung und Entfremdung kann gesagt werden: Die Übernahme und Verinnerlichung gesellschaftlicher Strukturen, Normierungen und Zwänge wird im Medium Biographie quasi perfektioniert, indem diskursive soziale Setzungen in die Selbstkonzeption der eigenen Identität hinein genommen werden – und zwar so weit, dass sich der Gegensatz zwischen Subjekt und Gesellschaft aufzulösen scheint.

Die Infiltrationen des Subjekts durch zeitliche Normierungen, soziale Gefühlsregeln und ökonomisch motivierte Leistungsanforderungen, die in der oben beschriebenen unzumutbaren Qualität als Zeichen einer Entfremdung kritisiert wurden, erhalten aus dieser Sicht mit dem Konzept der Biographie eine Folie, mit deren Hilfe sie narrativ bestätigt und verstetigt werden können. Oder mit Hanses gesprochen:

»Biographie und ihre alltägliche narrative Produktion erweisen sich als (gesellschaftliche) Selbstkonstituierung des Subjekts und seiner optimierten Bemächtigung gleichermaßen.« (Hanses 2010, S. 253)

Hanses sieht neben der Gefahr der optimierten Bemächtigung des Subjekts in der biographischen Narration aber auch Chancen – vor allem deshalb beziehe ich mich hier auf ihn. Hanses stellt fest:

»Biographieforschung steht vor der Herausforderung und bietet gleichsam die Möglichkeit, aufgrund des rekonstruktiv-empirischen Zugangs zu den narrativen Selbstthematisierungen sozialer Akteure, die Ambiguität zwischen den Strukturbezügen und den eigensinnigen Brechungen in den Erzählungen als gleichzeitiges Sowohl-als-Auch zu erfassen.« (Hanses 2010, S. 253)

Gemeint ist hiermit, dass die machtdurchsetzten Diskurse, die die *Wahrnehmungen von* und *das Reden über* in Biographien strukturieren, immer auch flankiert werden von *individuell überschießenden* Momenten, die für eine eigensinnige Brechung gesellschaftlicher Diskurse oder Nahelegungen durch das erlebende und reflektierende Subjekt sorgen. Mit anderen Worten: Es wird angenommen, dass das Subjekt nie ganz in den gesellschaftlichen Formationen aufgeht, sondern sich Grade der Freiheit erhält, sich selbst auch jenseits der Diskurse zu positionieren.

Vor diesem Hintergrund macht es Sinn, in biographischen Erzählungen (oder Ausschnitten davon) nach solchen Wissenselementen Ausschau zu halten, die sich dem machtvollen Diskurs *widersetzen*. Diese Wissenselemente können auch auf einer impliziten Ebene des Wissens liegen und in großer Nähe zu leiblichen und emotionalen Prozessen stehen. Das Konzept des *unterdrückten* bzw. *disqualifizierten Wissens*, das Foucault in »Dispositive der Macht« (1978) entwickelt, aber nicht systematisch ausgearbeitet hat, bietet hier wertvolle Anknüpfungspunkte:

Unterdrücktes Wissen lässt sich gemäß Foucault wie folgt charakterisieren: Es ist ein Wissen, das von mächtiger oder einflussreicher Seite bewertet und *abgewertet* wird und es weist eine eigene Qualität auf. Als eine *lokale Wissensform* ist es an die konkreten Lebenszusammenhänge der Akteure gebunden und es besitzt eine gewisse Härte; es geht mithin in den globalen Wissensformen diskursiven Wissens nicht auf, sondern behauptet sich in seiner besonderen Qualität als etwas Anderes, Widerständiges und Kritisches.

Hanses macht die besondere Qualität dieses unterdrückten Wissens an subtilen Analysen biographischer Narrationen deutlich, die er im Rahmen biographischer Rekonstruktionen von Brustkrebs erstellt hat. Für unseren Denkzusammenhang entscheidend sind dabei die übergeordneten Feststellungen, dass sich die besondere Qualität unterdrückten Wissens (a) aus der Rückbindung an die eigene Leiblichkeit ergibt und dass sie sich (b) durch eine zeitliche Punktualität auszeichnet:

Zu (a): Rückbindung an die eigene Leiblichkeit

Leibliches Wissen und ein in der alltäglichen Lebenspraxis gewonnenes Wissen hat die Kraft, sich gegen diskursives Wissen zu behaupten – vorausgesetzt, dass die sozialen Rahmenbedingungen im Durchsetzungsprozess so beschaffen sind, dass das unterdrückte Wissen auch in reales Handeln überführt werden kann. Im zugrunde liegenden Fall hat eine Patientin intensiv gespürt und artikuliert, dass sie einem operativen Eingriff nicht zustimmt; das Recht besagt, dass der Wunsch des Patienten zu respektieren ist. Hanses kommentiert: »Die Macht medizinischen Körperwissens der Ärzte« ist so »an dem intuitiv leiblichen Wissen über die Evidenz der richtigen Entscheidung der Protagonistin« »zerschellt« (Hanses 2010, S. 262).

Zu (b): Zeitliche Punktualität

Unterdrücktes Wissen entfaltet seine Macht gerade dadurch, dass es sich nicht als eine zeitlich übergreifende Identitätsfolie zeigt oder als ein argumentatives Muster, sondern dass es eher blitzartig aufscheint, da aber Weichen stellend wirkt. Hanses sagt dazu:

»Die Macht des lokalen Wissens liegt gerade in seiner punktförmigen Temporalität der (keineswegs nur reflexiven) Verfügbarkeit für die Protagonisten. Es lässt sich weder in Zeit überspannende Identitätskonstruktionen transformieren noch in argumentative Wissensbestände segregieren. Dadurch kann es sich diskursiver Überformungen entziehen.« (Hanses 2010, S. 266)

5. Rekonstruktion biographischer und leiblicher Erfahrung

Ich möchte abschließend eine Fragestellung akzentuieren, die ich im Hinblick auf die Theoriebildung und die empirische Forschung im Kontext von Leiblichkeit, Zeitlichkeit, Biographizität und Erschöpfung für fruchtbar halte. Eine Schlüsselfrage scheint mir dabei zu sein, mit welchem *Subjektverständnis* wir in diesen Kontexten operieren.

Mit dem Konzept der lokalen Wissensform wurde ein Zugang bereits angedeutet: der Blick auf die *Widerständigkeit* des Subjekts, die in ihrer besonderen Qualität, Inhaltlichkeit und politischen Bedeutsamkeit reflektiert werden kann. Das Subjekt als ein Wesen anzusehen, das potenziell widerständig empfinden, denken und handeln kann und entsprechend vom Subjekt hervorgebrachte *Narrationen* als *Widerstandsnarrationen* oder *leibliche Artikulationen* als *widerständige leibliche Praxis* erkennen und anerkennen zu können, sehe ich als gewinnbringend an.

In diesem Zusammenhang hat auch Hans-Herbert Kögler (2003) im Anschluss an Foucault herausgearbeitet, wie das Subjekt zum einen in Gefahr steht, (lediglich) Effekt machtvoller Diskurse und normativer Setzungen zu sein, wie sich zum anderen aber auch die Macht im Zuge des Bemächtigungsprozesses in Widerstand und Gegenmacht verkehren kann – eben *weil* die Macht auf leiblich existente und reflexiv begabte Subjekte angewiesen ist.

Kögler formuliert den Zusammenhang von Macht und Subjektgestaltung aus einer hermeneutischen Perspektive wie folgt:

»Die Macht, die […] über die diskursive Bearbeitung des Selbst wie über Körperpraktiken wirkt, verdankt sich […] einem sich selbst zugewendeten interpretativen Akt.« (Kögler 2003, S. 82)

Die Chance des Widerstands liegt darin, dass »sich das Selbstverstehen, obschon sozial strukturiert, einer *determinierenden* Kausalität durch die *Nichtfeststellbarkeit*« (man könnte auch sagen: durch die fluide Variabilität oder Kontingenz) »des Sinns in Interpretationen entzieht« und so mithin »auch das subjektive Selbstverständnis nie endgültig dominiert werden« (Kögler 2003, S. 82) kann.

Und so folgert Kögler:

»Soziale Machtverhältnisse lassen sich nur überwinden, wenn in selbstreflexiver Einstellung die eigenen Identitätsmuster als solche erkannt, rekonstruiert und in ihren sozialen Konstruktionsprozessen analysiert werden.« (Kögler 2003, S. 82)

Biographische Narrationen können in diesem Sinne als eine durch Sprache vermittelte Selbstreferenz aufgefasst werden, die potenziell zum Ausgangspunkt einer reflexiven Neuschöpfung werden kann – einer Neuschöpfung, die das sozial bedingte *So-geworden-Sein* ebenso reflektiert wie das Noch-nicht-Realisierte, Mögliche oder Andere – eben weil Selbstauslegungen interpretativ und damit kontingent sind.

6. Der Leib als Quelle von Widerstand

Mit der Frage nach dem Subjekt und seiner Reflexivität ist bei Foucault auch die *leibliche Ebene* mitgedacht – allerdings mehr als ein Ort der Einschreibung der Macht denn als ein Ort des Widerstands. Den Leib als einen Ort des *Widerstands* zu betrachten halte ich jedoch für überaus fruchtbar.[7]

In der Erschöpfung, im Zusammenbruch, in der Krankheit kann ein Widerstandspotenzial liegen, weil der Leib an seine physiologischen Grenzen stößt und anzeigt: *So nicht weiter*. Soziale Forderungen und Überforderungen, Maskierungen und Unterdrückungen von Gefühlen und Bedürfnissen werden vom Leib allerdings in einer dem Leib eigenen *Sprache* zurückgewiesen, die vom Selbst nicht nur über-

[7] Siehe dazu etwa auch Riegler/Ruck (2011), die dem Leib als Ort des Widerstands im Rahmen der Erforschung chronischer Schmerzen im Kontext von Geschlechtlichkeit und Sexualität nachgegangen sind.

setzt und interpretiert werden muss, sondern die allererst überhaupt *gehört* und ernst genommen werden muss. An diesem Punkt braucht das Subjekt in seiner Leiblichkeit Zeiträume und Lebensräume, um den Körperleib aufzusuchen, ihn in seinen Zeichen (wie Schmerz, Verspannung, Schlaffheit, Nervosität, Schlaflosigkeit etc.) und Bedürfnissen zu gewahren und durch Erkundungen und Erprobungen solche Seiten seiner Leiblichkeit zu erspüren und zu entfalten, die bisher zu kurz kamen oder vernutzt wurden oder – gravierender noch – die bisher noch nicht einmal *gewusst*, geschweige denn anerkannt und angenommen wurden – weder als Realitäten noch als Möglichkeiten oder Grenzen.

Dass eine solche Arbeit auch reflexive und selbstreflexive Prozesse in Gang setzt bzw. solcher Prozesse bedarf, um fruchtbar zu werden, ist selbstverständlich. Aber der Fokus ist ein anderer und Hierarchien verkehren sich auf eine – meines Erachtens – heilsame Weise: Nicht ich sage meinem Körper etwas, sondern ich lasse mir von meinem Körperleib etwas sagen.[8] Und wenn ich hören kann und ernst nehme, was der Körperleib mir sagt, dann kann ich auch fundiert und aus Leibeskräften für etwas eintreten – etwa für politische Veränderungen in entfremdenden Lebenszusammenhängen. Im Kontext der (sexuellen) Selbstbestimmung und Gesundheitsförderung für Frauen hat Ute Gahlings (2006) in ihrem Werk »Phänomenologie weiblicher Leiberfahrungen« in ähnlicher Weise zu einer solchen *eigenleiblichen Spürarbeit* angeregt: einer Spürarbeit, die die *Autorität des Leibes* ernst nimmt und den Kontakt zum eigenen Leib im Sinne einer Selbstgewahrung, Selbstbestätigung und Selbstbestimmung aufnimmt.

Ich plädiere damit für ein Subjektverständnis, das neben den biographietheoretisch angenommenen interpretativen *Kontingenzen* des Selbst auch eine *leibliche Eigenlogik* als Referenzpunkt der Selbstreflexion und Selbstgestaltung systematisch mit einbezieht. Mit der leiblichen Eigenlogik (oder leiblichen Autorität) werden Prozesse angenommen, die organismisch bedingt sind, die wirkmächtig sind und die als Anzeiger fungieren, wo und in welcher Weise wir über unsere Verhältnisse oder gegen unseren Körperleib leben.

Vor dem Hintergrund des Wissens, dass Wahrnehmungen des Leibes oder der Umgang mit Gefühlen immer schon sozial codiert oder sozial geformt sind, fällt es schwer, eine *Eigenlogik des Leibes*

[8] Ausführlicher dazu Abraham (2011).

anzunehmen oder einen *gedeihlichen* Umgang mit Gefühlen einzuklagen – vor dem Hintergrund der hier dargestellten psychischen und physischen Probleme kommen wir aber meines Erachtens nicht umhin, theoretisch wie praktisch den Blick auf das zu schärfen, was uns als ein leiblich verfasstes und fühlendes Wesen ausmacht und was wir existenziell zu einem *guten Leben* brauchen.

Literatur

Abraham, A. (2002): *Der Körper im biographischen Kontext. Ein wissenssoziologischer Beitrag*, Wiesbaden: WDV.

Abraham, A. (2006): »Der Körper als Speicher von Erfahrung. Anmerkungen zu übersehenen Tiefendimensionen von Leiblichkeit und Identität«. In: *body turn. Perspektiven der Soziologie des Körpers und des Sports*, hrsg. von R. Gugutzer, Bielefeld: transcript, S. 119–140.

Abraham, A. (2010): »Körpertechnologien, das Soziale und der Mensch«. In: *Körperhandeln und Körpererleben. Multidisziplinäre Perspektiven auf ein brisantes Feld*, hrsg. von A. Abraham u. B. Müller, Bielefeld: transcript, S. 113–138.

Abraham, A. (2011): »Der Körper als heilsam begrenzender Ratgeber? Körperverhältnisse in Zeiten der Entgrenzung«. In: *Körperwissen*, hrsg. von R. Keller u. M. Meuser, Wiesbaden: VS, S. 31–52.

Abraham, A. (2013): »Wie viel Körper braucht die Bildung? Zum Schicksal von Leib und Seele in der Wissensgesellschaft«. In: *Körper, Bewegung und Schule*, hrsg. von R. Hildebrandt-Stramann, R. Laging u. K. Moegling, Immenhausen: Prolog, S. 16–35.

Alheit, P. (1989): »Erzählform und ›soziales Gedächtnis‹«. In: *Biographisches Wissen. Beiträge zur Theorie lebensgeschichtlicher Erfahrung*, hrsg. von P. Alheit u. E. Hoerning, Frankfurt/M.: Campus, S. 123–147.

Alheit, P. (2010): »Identität oder ›Biographizität‹? Beiträge der neueren sozial- und erziehungswissenschaftlichen Biographieforschung zu einem Konzept der Identitätsentwicklung«. In: *Subjekt – Identität – Person? Reflexionen zur Biographieforschung*, hrsg. von B. Griese, Wiesbaden: VS, S. 219–250.

Boltanski, L. / Chiapello, È. (2003): *Der neue Geist des Kapitalismus*, Konstanz: UVK.

Bourdieu, P. (1990): »Die biographische Illusion«. In: *Bios. Zeitschrift für Biographieforschung und Oral History*, 3 (1), S. 75–81.

Bourdieu, P. (1993): *Sozialer Sinn. Kritik der theoretischen Vernunft*, Frankfurt/M.: Suhrkamp.

Bourdieu, P. (2001): *Meditationen. Zur Kritik der scholastischen Vernunft*, Frankfurt/M.: Suhrkamp.

Ehrenberg, A. (2008): *Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart*, Frankfurt/M.: Suhrkamp.

Foucault, M. (1977): *Sexualität und Wahrheit. Bd. 1: Der Wille zum Wissen*, Frankfurt/M.: Suhrkamp.

Foucault, M. (1978): *Dispositive der Macht. Über Sexualität, Wissen und Wahrheit*, Berlin: Merve.

Gahlings, U. (2006): *Phänomenologie der weiblichen Leiberfahrungen*, Freiburg: Alber.

Gugutzer, R. (2012): *Verkörperungen des Sozialen. Neophänomenologische Grundlagen und soziologische Analysen*, Bielefeld: transcript.

Hanses, A. (2010): »Biographisches Wissen: Heuristische Optionen im Spannungsfeld diskursiver und lokaler Wissensarten«. In: *Subjekt – Identität – Person? Reflexionen zur Biographieforschung*, hrsg. von B. Griese, Wiesbaden: VS, S. 251–270.

Kögler, H.-H. (2003): »Situierte Autonomie. Zur Wiederkehr des Subjekts nach Foucault«. In: *Historisierte Subjekte – Subjektivierte Historie. Zur Verfügbarkeit und Unverfügbarkeit von Geschichte*, hrsg. von S. Deines, S. Jaeger u. A. Nünning, Berlin: de Gruyter, S. 77–91.

Lindemann, G. (1996): »Zeichentheoretische Überlegungen zum Verhältnis von Körper und Leib«. In: *Identität, Leiblichkeit, Normativität. Neue Horizonte anthropologischen Denkens*, hrsg. v. A. Barkhaus [u. a.], Frankfurt/M.: Suhrkamp, S. 146–175.

Meffert, C. (2014): »Über Trennung«. In: http://www.zeit.de/2014/08/gesellschaftskritik-heidi-klum-trennung [abgerufen am: 02. 02. 2016].

Merleau-Ponty, M. (1966): *Phänomenologie der Wahrnehmung*, Berlin: de Gruyter.

Meuser, M. (2002): »Körper und Sozialität. Zur handlungstheoretischen Fundierung einer Soziologie des Körpers«. In: *Körperrepräsentationen. Die Ordnung des Sozialen und der Körper*, hrsg. v. K. Hahn u. M. Meuser, Konstanz: UVK, S. 19–44.

Neckel, S. / Wagner G. (Hrsg.) (2013): *Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft*, Frankfurt/M.: Suhrkamp.

Plessner, H. (1975): *Die Stufen des Organischen und der Mensch*, Berlin: de Gruyter.

Riegler, J. / Ruck N. (2011): »Dressur des Körpers und Widerstand des Leibes? Der schöne Körper und der sexuelle Leib als Orte gegenwärtiger Selbstdisziplinierungen«. In: *Körperregime und Geschlecht*, hrsg. von M. K. Wiedlack u. K. Lasthofer, Innsbruck: StudienVerlag, S. 35–58.

Rosa, H. (2013): *Beschleunigung und Entfremdung. Entwurf einer Kritischen Theorie spätmoderner Zeitlichkeit*, Berlin: Suhrkamp.

Schmitz, H. (1965): *System der Philosophie. Bd. 2. Teil 1: Der Leib*, Bonn: Bouvier.

Thunman, E. (2013): »Burnout als sozialpathologisches Phänomen der Selbstverwirklichung«. In: *Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft*, hrsg. von S. Neckel u. G. Wagner, Frankfurt/M.: Suhrkamp, S. 58–85.

Villa, P.-I. (2007): »Der Körper als kulturelle Inszenierung und Statussymbol«. In: *Aus Politik und Zeitgeschichte*, 18, S. 18–26.

Voß, G. / Pongratz H. (1998): »Der Arbeitskraftunternehmer. Eine neue Grundform der ›Ware Arbeitskraft‹?«. In: *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie*, 50 (1), S. 131–158.

Voß, G. / Weiss C. (2013): »Burnout und Depression – Leiterkrankungen des subjektivierten Kapitalismus oder: Woran leidet der Arbeitskraftunternehmer?«. In: *Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft*, hrsg. von S. Neckel u. G. Wagner, Frankfurt/M.: Suhrkamp, S. 29–57.

Waldenfels, B. (2000): *Das leibliche Selbst. Vorlesungen zur Phänomenologie des Leibes*, Frankfurt/M.: Suhrkamp.

Wacquant, L. (2003): *Leben für den Ring. Boxen im amerikanischen Ghetto*, Konstanz: UVK.

Wehling, P. / Viehöver W. (2011): »Entgrenzung der Medizin: Transformationen des medizinischen Feldes aus soziologischer Perspektive«. In: *Entgrenzung der Medizin. Von der Heilkunst zur Verbesserung des Menschen?*, hrsg. von W. Viehöver u. P. Wehling, Bielefeld: transcript, S. 7–47.

Zwischen den Zeiten.

Müdigkeit als Selbst- und Zeitentzug

Maria Traunmüller

Der Schlaf schafft für ein Individuum die Möglichkeit, seinen Geist und seine Vitalität zu erneuern. Mit dem Schlaf ist für ein gesundes Leben die Müdigkeit auf Dauer unausweichlich. Müdigkeit zeigt sich in vielfältigen Ausprägungen. Diese Vielfalt findet man in unterschiedlichen Ansätzen – beispielsweise bei Peter Handke, welcher in literarisch-philosophischer Form das Thema aufgearbeitet hat (Handke 1991, S. 6–80), sowie bei Byung-Chul Han, der diesen Problembereich philosophisch-soziologisch beleuchtet und zum Teil die Gedanken Handkes aufnimmt und weiterentwickelt. (Han 2013)

Beide bringen überraschende Blickweisen ein, die die Müdigkeit nicht allein als rein körperliches Phänomen betrachten, sondern es als eine umfassende Erscheinung des Menschseins auffassen. Während Hans Hauptaugenmerk auf der Kritik an der Leistungsgesellschaft liegt, streicht Handke neben negativen Müdigkeitsformen[1] jene positiven hervor, die für ihn die Möglichkeit eröffnen, das aufgezwungene Aktiv-Sein zu unterbrechen. Diese dadurch generierte »Zwischenzeit« (Handke 1991, S. 54), diese erholsame Pause[2] führt zu einer friedlichen Stimmung im Menschen. Sie ermöglicht eine »Aura der Freundlichkeit« (Han 2013, S. 60 f.).

Gerade dieser Begriff der *Zwischenzeit* gibt Anlass, sich mit der Zeitstruktur der Müdigkeit auseinanderzusetzen. Den wichtigen Gesichtspunkt des Zeitproblems für bestimmte Müdigkeitssyndrome spricht auch Hans-Jürgen Baden an. Baden kritisiert wie Han den Druck der heutigen Leistungsgesellschaft, sich dem sinnvollen Rhythmus von Aktivität und Ruhephasen zu widersetzen, was letztendlich zur Erschöpfung des Individuums führt. Für Baden hat der

[1] Diese führen in die Isolation und auf Dauer in einen Zustand einer (psychischen) Erschöpfung.

[2] »Die Müdigkeit befähigt den Menschen zu einer besonderen Gelassenheit, zu einem gelassenen Nicht-Tun.« (Han 2013, S. 59)

moderne Mensch die Fähigkeit verlernt, von seiner Zeit richtig Gebrauch zu machen. Der anhaltende Zeitverschleiß führt zu Gehetztheit und zum bedrängenden Gefühl des Keine-Zeit-Habens. (Baden 1963, S. 40 f.) Durch das Gefühl, mit ihr nicht auszukommen, wird die Zeit für das Individuum immer prekärer und entzieht sich schlussendlich seinem Zugriff. Baden akzentuiert den nicht zu gewinnenden Kampf der heutigen, unersättlichen Leistungsgesellschaft gegen die Zeit und stellt ihn der gesunden Müdigkeit gegenüber. (Baden 1963, S. 20)

Im Folgenden soll versucht werden, die Müdigkeit von der Leiblichkeit und der Zeit-dimension her zu verstehen. Dabei wird alternativ zu den in der Müdigkeit ablaufenden, biologischen Vorgängen philosophisch untersucht, wie Müdigkeit subjektiv erlebbar wird und wie sich dieses Phänomen leibzeitlich entfaltet. Dabei werde ich vor allem zentrale Aspekte der phänomenologischen Methode und Bewusstseinsanalyse Husserls aufgreifen und als Ausgangspunkt für eine Untersuchung des subjektiven Vollzugs der Müdigkeit nehmen. Vorab bedarf es allerdings noch einer begrifflichen Präzisierung dieses facettenreichen Phänomens.

1. Begriffliche Eingrenzung: Ermüdung und Müdigkeit

Prinzipiell kann zwischen einer körperlichen, effektiven *Ermüdung* und einer leiblichen, affektiven *Müdigkeit* unterschieden werden.

Ermüdung (engl.: fatigue): Ermüdet sein weist auf ein *Sich-gemüht-haben* hin und beschreibt das Befinden nach einer Leistung und den Folgezustand nach einer Mühe. Es ist ein Zustand, der sich aus einem Vorgang ableitet, der mit Arbeit, Tätigkeit, Bewegung, körperlicher Leistung einhergeht und in einer Empfindung endet, die einen Zusammenhang mit solchen Tätigkeiten aufweist. (Schaefer 1971, S. 12 f.)

Diese »körperliche« *Ermüdung* äußert sich u. a. in verminderter Muskelkraft, dem Absinken des Blutzuckerspiegels, in Hypotonie, Vasodilatation, Antriebsschwäche, Energielosigkeit, welche die Aktivität erschweren. Die Ermüdung verschwindet nach mehr oder weniger langer Ruhezeit. Schlaf stellt dabei keine unabdingbare Voraussetzung dar. (Keel 2014, S. 1) Schaefer verwendet für diesen Zustand den Begriff *»Leistungsermüdung«* (Schaefer 1971, S. 13).

Anders hingegen bezeichnet die *Müdigkeit* (engl.: tiredness)

einen Zustand, in dem man müde ist, ohne Augenmerk auf die Ursache seiner Entstehung zu legen. Es handelt sich um einen nicht von einer aktiven Tätigkeit abhängigen Zustand, der primär aus einer Stimmung, also aus einem inneren Gefühl heraus entsteht und durch Unbestimmtheit und Allgemeinheit gekennzeichnet ist. Schaefer nennt diesen Zustand die »Stimmungsmüdigkeit« (Schaefer 1971, S. 13). Im Gegensatz zur Ermüdung kann die Müdigkeit ohne Schlaf nicht verarbeitet und kompensiert werden.

Obwohl sich Müdigkeit und Ermüdung immer als leib-körperliche Phänomene präsentieren, treten bei der Stimmungsmüdigkeit körperliche, also rein physiologisch fassbare Gesichtspunkte zunehmend in den Hintergrund. Letztere betreffen zum Beispiel die Vielfalt von Einflüssen, die für die Entstehung von Müdigkeit aus biologischer Perspektive verantwortlich sind. Theorien hierzu beziehen neben hormonellen Veränderungen auch endogene Oszillatoren, Körperzeit, Chonotypen etc. in ihre Untersuchungen mit ein. Eine naturwissenschaftliche Betrachtung ist jedoch nicht Absicht dieser Abhandlung, sondern das Hauptaugenmerk liegt auf der *Stimmungsmüdigkeit*, die teleologisch auf den Schlaf ausgerichtet ist und sich trotz körperlicher Bedingtheit eher der leiblichen Sphäre zuordnen lässt als die Ermüdung. Die weiteren Ausführungen widmen sich daher dieser Form der Müdigkeit. Zwei Aspekte finden hierbei Berücksichtigung: *Müdigkeit als Bewusstseinsphänomen* und die *Zeitstruktur der Müdigkeit*. In diesem Rahmen möchte ich aufzeigen, dass es drei Zeitebenen zu unterscheiden gilt, deren Untersuchung insbesondere für das Verständnis von müdigkeitsbezogenen Erkrankungen – wie z. B. Depression, Burnout oder Chronic-Fatigue-Syndrom (CFS) – von Wichtigkeit sein dürfte: Weltzeit, Bewusstseinszeit und Leibzeit.

2. Müdigkeit als Bewusstseinsphänomen

Phänomenologisch betrachtet lässt sich Müdigkeit als Erlebnis, d. h. als bewusstseinsmäßiger Vollzug oder Bewusstseinsphänomen untersuchen. Die Müdigkeit wird dabei häufig als ein Übergangsphänomen von der Wachheit in den Schlaf beschrieben. Für Husserl stellt der Schlaf ein Bewusstloswerden bzw. eine Lücke / ein Loch der »Bewusstseinskontinuität« (Husserl 2014, S. 8) dar. Bei seiner Bewusstseinsanalyse sind für Husserl besonders jene Erlebnisse von Interesse, die sich durch ihr Gerichtetsein auf einen Gegenstand auszeichnen

und somit Bewusstsein *von* etwas sind. In diesem Fall spricht Husserl von *Intentionalität*. Die Müdigkeit ist aber gerade nicht als intentionales, sondern vielmehr als ein nicht-intentionales Phänomen aufzufassen, weil sie, für sich genommen, von der Beziehung zu einem Gegenstand entkoppelt und selbst kein intentionales Objekt ist. »Die Kategorie der nicht-intentionalen Erlebnisse« betreffen jene Empfindungen, »in denen es mir nicht um etwas geht, sondern ich mich in einem bestimmten *Zustand* befinde« (Waldenfels 2000, S. 274). Nicht-intentional bedeutet aber ebenfalls, jedes Erlebnis ist selbst erlebt und insofern auch bewusst. Diese Erlebniselemente stellen Momente dar, die Bestandteile des Bewusstseinsaktes sind, aber nicht Teile dessen, was sinnlich wahrgenommen wird.[3]

Müdigkeit ist auch deshalb nicht als intentional zu verstehen, weil sie als formloser Stoff (Hyle) nichts zur Gegenstandskonstitution beiträgt. (Waldenfels 1999, S. 40) So kann daher nicht von einer Müdigkeits*erscheinung* die Rede sein.

»Das Erlebnis stellt sich […] nicht dar. […] die Erlebniswahrnehmung ist schlichtes Erschauen von etwas, das in der Wahrnehmung als ›Absolutes‹ gegeben (bzw. zu geben) ist und nicht als Identisches von Erscheinungsweisen durch Abschattung.« (Husserl 1976, S. 92)

Im Zuge der Müdigkeit erfährt das wache Bewusstsein immer weniger Abhebungen aus seiner Umwelt und der Bewusstseinsstrom schwächt sich dabei stetig ab, bis schließlich an einer Grenze *(Limes)* jedwede Art affizierender Abhebung verloren geht und deshalb kein Gedankenfluss mehr wahrnehmbar ist. Dies ist der Zeitpunkt, in dem man in einen Zustand fehlenden Bewusstseins *versinkt*, in den Schlaf. Wichtig ist anzumerken, dass das Einschlafen kein aktiver Bewusstseinsvorgang, kein bewusster Übergang ist, sondern dass gilt:

»Müdigkeit und letztlich der Schlaf überkommen mich. Ich versinke in den Schlaf. Ich bin mir zwar meines Einschlafens in gewissem Maß bewusst, nicht aber kann ich mir bewusst sein, eingeschlafen zu sein«.[4]

In den Manuskripten, die vor kurzem im Husserliana-Band 42 »Grenzprobleme der Phänomenologie« veröffentlicht wurden, be-

---

[3] »Die *Empfindungen* und desgleichen [!] die sie ›auffassenden‹ oder ›apperzipierenden‹ Akte werden hierbei *erlebt*, aber sie *erscheinen nicht gegenständlich;* sie werden *nicht* gesehen, gehört, mit irgendeinem ›Sinn‹ *wahrgenommen*.« (Husserl 1984, S. 399)

[4] Siehe Beitrag von Günther Pöltner in diesem Band.

schäftigt sich Husserl mit den Phänomenen des Unbewussten und damit auch mit den Vorgängen des Einschlafens und des Schlafes. Für ihn ist der Schlaf eine Form der Bewusstseinslosigkeit. Auf dem Weg in diese *Lücke der Bewusstseinskontinuität* bekommt die anschwellende, die betreffende Person konfrontierende Welle des Müdigkeitsgefühls einen immer größeren Einfluss auf das Subjekt. Dies führt dazu, dass das sonst stetig affizierte, auf die Lebenswelt gerichtete Bewusstsein unwillkürlich mehr und mehr schwindet. Solange die müde Person noch nicht eingeschlafen ist, bleibt ihr Wahrnehmungsfeld mit ihrem Welthorizont noch bestehen. Dieser Müdigkeitszustand ist ein passiver *Übergangsvorgang*, der einer sukzessiven *Modifikation des Wachseins* entspricht. (Husserl 2014, S. 12) Obwohl gegenwärtige Eindrücke im Stadium der Müdigkeit weiter vorhanden sind, werden diese von der müden Person immer weniger aufmerksam wahrgenommen und ihr Bewusstsein beschäftigt sich mehr mit Erinnerungen oder Phantasien und weniger mit der aktuellen Umwelt. So schweifen die Gedanken bei Beschäftigungen (z. B. beim Lesen, Lernen, Ansehen eines Films etc.) mit zunehmender Müdigkeit immer wieder ab, um vielleicht Geschehnisse des Tagesverlaufs zu rekapitulieren. Es wird für den Müden zunehmend schwieriger, den Inhalt des Gelesenen/Gelernten/Gesehenen aufzunehmen, der Fluss seiner Gedanken wird wiederholt unterbrochen. Aber auch die motorischen Fähigkeiten und Automatismen (Gehen, handwerkliche Tätigkeiten etc.) verlieren ihre erworbene und fixierte Selbstverständlichkeit (man stolpert, die Arbeitsabläufe werden langsamer, es unterlaufen häufiger Fehler). (Fuchs 2000, S. 25) Die Lider werden schwer, man hat Mühe, sie offen zu halten, die Augen brennen. Gleichzeitig fühlt man innerlich eine dumpfe Leere, die sich über den gesamten Körper erstreckt, aber auch eine unerklärliche Schwere und Kraftlosigkeit der Glieder – ein Zustand, der beinahe mit einer Art Benebelung (wie nach Alkoholgenuss) verglichen werden könnte. Störungen von außen (z. B. Straßenlärm) üben einen immer geringereren Einfluss aus – die müde Person lässt sich also immer weniger auf die Welt ein, diese *versinkt* mehr und mehr. Es ist dies ein »die vorgegebene Welt entsinken Lassen«. (Husserl 2014, S. 498)

Es kommt, phänomenologisch betrachtet, zu einem *Abklingen* bzw. *Verarmen* des affektiven Beteiligtseins, zu einem Nachlassen des Interesses. All dies sind aber weiterhin »Modi des Wachlebens« (Husserl 2014, S. 12) mit einer Tendenz hin zu einem progredienten

Versunkensein. Das Subjekt erleidet somit in der Müdigkeit ein fortschreitendes Schwinden seines »ichlichen Dabeiseins« (Husserl 2014, S. 13).

Parallel dazu erfährt auch die eigene Willenskraft eine deutliche Veränderung. Alles aus der Umwelt verliert sein Anziehendes, es kann nichts die Willensaktivität in Spannung versetzen oder in Betrieb halten. (Husserl 2008, S. 590) Es kommt also zu einer »Umkehrung der Willensaktivität oder Positivität in Passivität, Negativität« (Husserl 2008, S. 591). »Der Einschlafende. – Sein ganzer Lebenswille schläft ein. Er gibt ihn nicht auf, er bleibt im Willen, aber er betätigt ihn nicht.« (Husserl 2014, S. 497)

In diesem Überhandnehmen der Müdigkeit und dem damit verbundenen Schlafbedürfnis wird der Wachheitsgrad beeinträchtigt, der dadurch eine passiv zunehmende Degression erleidet. Das Anschwellen des Schlafbedürfnisses und Abschwellen der Wachheit erreicht schließlich »prozesshaft« einen »Limes«, der dann »reiner Schlaf« (Husserl 2014, S. 12) ist, ein vollständiges Bewusstlos-Sein als traumloser Schlaf. Im Schlaf bin ich vollständig auf mich zurückgezogen, mein Interesse ist geschwunden. Das bedeutet auch, dass ich im Schlaf selbst für mich versunken bin und nichts mehr von mir weiß.[5] (Husserl 2014, S. 499) Im Traum bin ich mir meiner Gegenwart nicht bewusst und habe nur ein »Erinnerungsfeld, ›als ob‹ es Wahrnehmungsfeld wäre und als ob ich mich ›in‹ ihm betätigte« (Husserl 2014, S. 52). Das ist aber kein Wach-Sein, sondern Traum, und das erwähnte Erinnerungsfeld erreiche ich erst rückblickend im Zeitpunkt des Erwachens. (Husserl 2014, S. 52)

3. Die Zeitstruktur der Müdigkeit

Nicht nur das Bewusstsein in Form des affektiven Beteiligtseins, sondern damit verbunden auch das Zeitgefühl erfahren in der Phase des Einschlafens eine Modifikation. Im Gegensatz zur unbeirrt kontinuierlich ablaufenden objektiven Uhrzeit kommt es im Zustand der

[5] Der Schlaf kann dabei phänomenologisch nicht mehr als erholsame Aktivität aufgefasst werden, sondern als geruhsame, absolute Inaktivität, denn im Schlaf ist mein Ich »im Modus der Weltverlorenheit, der völligen Abwendung von ›der‹ Welt« (Husserl 2014, S. 498).

Müdigkeit und insbesondere in der Zeitspanne bis zum Einschlafen zu einer Eigendynamik im subjektiven Zeitempfinden. Denn der Rhythmus der subjektiven Zeit, also der *empfundenen* Zeit, entkoppelt sich für den Müden im Verlauf der müdigkeitsbedingten schwindenden Intentionalität zunehmend von der objektiven Zeit. Hier sei wieder an die von Handke erwähnte *Zwischenzeit* erinnert, die sich im Hinblick auf die Müdigkeit als Zustand *zwischen den Zeiten* erweist, da sie sich als Änderung des Zeitempfindens im Zwischenbereich von Weltzeit und Bewusstseinszeit, aber auch zwischen Bewusstseinszeit und Leibzeit zeigt. Müdigkeit ist somit ein Zustand, in dem die verschiedenen Zeitebenen – nämlich in ihrem Auseinanderdriften – als solche bewusst werden können. Die Zeitebenen lassen sich wie folgt charakterisieren:

Die *Weltzeit* ist die chronometrische, objektiv messbare Zeit, die Uhrzeit, an der man sich im Tagesverlauf orientiert und welche dem Lauf der Natur entspricht. Die *Bewusstseinszeit* stellt hingegen die subjektiv erlebte Zeit dar. Das Zeitbewusstsein »bildet mit seiner synthetisch-kontinuierlich strömenden Folge von Urimpression, Retention und Protention den passiv-formalen Rahmen, in dem intentionale Erlebnisse allererst möglich werden« (Merz/Staiti/Steffen 2010, S. 47). Dabei sind sowohl Retention als auch Protention ein jedes *Jetzt* notwendig umgebender »›Horizont‹: [Sie bilden] vom Jetzt unablösbare, unselbstständige Funktionen, die für sich keinen aktintentionalen Charakter haben« (Rinofner-Kreidl 2000, S. 259; Einfügung: M. T.). Aus einer reinen Aneinanderreihung einzelner Jetztpunkte wäre niemals ein Bewusstseinsverlauf erfahrbar, denn erst der gemeinsame Zeithof mit Retention und Protention ermöglicht es, dass eben jedes *Jetzt* so empfunden werden kann, dass es mit diesen gemeinsam ein Kontinuum bildet. (Rinofner-Kreidl 2000, S. 259) Da die Zeit des Leibes gleichzusetzen ist mit der Zeit des Lebens, sind *Leibzeit* und *Lebenszeit* synonym zu setzen. Das Leben deckt sich nicht zwingend mit der bewussten Zeitwahrnehmung:

»Mein Leib bzw. mein Leben *zeitigt sich* – weil diese Zeitigung ohne mein Zutun geschieht und meinem Zutun auch entzogen bleibt. Und weil ich meinen Leib habe, indem ich mein Leib bin, ist die leibliche Eigenzeit *meine* Zeit, die mir gegebene Zeit, über deren Geben ich freilich nichts vermag.«[6]

[6] Siehe Beitrag von Günther Pöltner in diesem Band.

Diese Zeitigung zeigt sich in verschiedenen Zusammenhängen, sei es im Wachsen, im Wechsel zwischen Schlaf- und Wachzeiten und letztendlich auch im Alterungsprozess.[7]

Inwieweit diese verschiedenen Zeitebenen zueinander im Verhältnis stehen, bedarf einer eigenen Untersuchung. Hier möchte ich zunächst jedoch nur zeigen, wie ihr Auseinandergehen die Zeitstruktur der Müdigkeit und damit auch ihren Erlebnisvollzug bestimmt. Im Zuge einer sich entfaltenden Müdigkeit kommt es zu einem Erlebnis widersprüchlicher Art, insofern sowohl ein Zeitüberfluss (Weltzeit) als auch ein durch den Leib begründeter Zeitverlust (Leibzeit) bzw. ein damit eng verbundener Selbstverlust (Bewusstseinszeit) erlebt wird. Infolge der im Zustand der Müdigkeit auftretenden Verarmung des Interesses und der damit verbundenen Reduktion der äußeren Einflüsse wird nämlich das unbeirrte Weiterlaufen des Zeitstroms als ein Zuviel an Zeit (Weltzeit) empfunden. Die affektive Verarmung durch die Müdigkeit gewinnt Oberhand über das weltliche Geschehen. Dies führt wiederum – relativ zur chronometrischen Zeit betrachtet – zu einer Verlangsamung und gleichzeitigen Abschwächung der Bewusstseinsvorgänge.

Im gleichen Schritt vollzieht sich in der Müdigkeit ein Wandel im Bereich der Leibzeit. Denn bezogen auf Lebensvorgänge zeigt sich die Müdigkeit als leib-körperliches Phänomen, da Lebensvorgänge untrennbar mit meist vorreflexiv ablaufenden körperlichen Vorgängen (Herzschlag, Atemfrequenz, Körpertemperaturschwankungen etc.) verknüpft sind.[8] Körperliche Müdigkeitssymptome entstehen durch Hemmungsvorgänge und den Umschlag auf einen vagotonen Modus. Der Leib kommt zur Ruhe – wenngleich aus biologisch-physiologischer Sicht der Körper durchaus aktiv bleibt, um den Schlaf einzuleiten und die im Schlaf ablaufenden Regenerationsprozesse zu vollziehen. Die leiblichen Vollzüge verlangsamen sich und kommen zum Stillstand, was sich phänomenologisch betrachtet als Rückzug des Leibes und als kontinuierlicher Entzug des Bewusstseins von sich selbst manifestiert. Diese Diskrepanz zwischen der stetigen Anflutung der Weltzeit und der Verlangsamung der Leibzeit, die gepaart ist mit der Abschwächung der Intention, führt zu einer gefühlten

[7] Siehe Beitrag von Günther Pöltner in diesem Band.

[8] Mit Bezug auf die körperlichen Vorgänge sei auf die Erörterungen von Schaefer 1971, S. 11–44, und Wittmann 2013 hingewiesen.

inhaltlichen Leere und bewirkt schlussendlich einen Zeitentzug infolge des Fehlens der personalen Präsenz.

Folgende Beispiele sollen diese These verdeutlichen:

Im Hinblick auf die Weltzeit gelingt es dem Müden immer weniger, sein subjektives Zeitempfinden mit Erlebnissen, die in der chronologischen Zeit ablaufen, in Einklang zu bringen; dies deshalb, weil infolge des Schwindens der Intentionen und des damit verbundenen abnehmenden affektiven Beteiligtseins *(Interesse)* an der Umwelt und ihren Gegenständen die von außen auf den Müden einwirkenden Erlebnisse zunehmend undeutlicher wahrnehmbar und damit auch schwieriger raumzeitlich zuzuordnen sind. Dieses Undeutlicher-Werden im Sinne des »Schwinden[s] des affizierten Ich in seinen Affektionen« (Husserl 2014, S. 9) führt zu der im Einschlafen »eigentümliche[n] Entspannung und Verarmung des Bewusstseinslebens« (Husserl 2006, S. 418). Diese Verarmung hat zur Folge, dass sich das Bewusstsein immer weiter von der Weltzeit abkoppelt. Das Abklingen der Intention und der damit verbundene fortschreitende Affektionsverlust führt – wenn die Müdigkeit in den Schlaf einmünden soll – zu einer zunehmenden Gleichförmigkeit des Bewusstseinsstroms,[9] was letztlich die subjektiv empfundene Zeit von der Außenwelt abkoppelt. Während also die Weltzeit mit fortschreitender Müdigkeit an Einfluss auf das Bewusstsein verliert, kommt es am Limes (Schlafpforte) charakteristischerweise zum Auftreten einer Änderung innerhalb des Zeitbewusstseins. Das Kontinuum des passiven Zeitempfindens verlangsamt sich und die Empfindungskurve flacht im Versinken ab. So stellt sich ein Zustand der Bewusstseinslosigkeit ein. Erst dieser Zustand ermöglicht den Schlaf.

Im Gegensatz dazu bleibt durch die Aufrechterhaltung der Intention die Schlafpforte verschlossen. Denn das Festhalten an intentionalen Akten stellt sich einer Entkoppelung von einerseits Leibzeit bzw. Bewusstseinszeit und Weltzeit andererseits entgegen und verhindert dadurch, dass man in den Schlaf versinkt. Zur Erreichung des Limes müssen also die Intentionen und der Bewusstseinsstrom zum Erliegen kommen. Diese Phase, die nach Husserl einer »Pause des Erfahrens« (Husserl 2006, S. 424) gleichkommt, bewirkt, dass man gänzlich von der Welt und von sich selbst abgekoppelt ist. Sie

[9] Das *Ich* kann sich an keiner chronologischen Zeitstelle mehr verankern, da es an Abhebungen im Bewusstseinsstrom mangelt.

geht deshalb auch mit dem Entzug des Zeitbewusstseins einher. Die nicht mehr der Lebenswelt entsprechende Zeit und die gleichzeitig nachlassende Intentionalität haben zur Folge, dass die müde Person wie in einem Sog, dem sie sich nicht mehr entziehen kann, mitgerissen wird. (Baden 1963, S. 30) Dieses passive Geschehen mündet schließlich in einen Zustand völliger Gleichförmigkeit.

Müdigkeit stellt also – so kann zusammenfassend festgestellt werden – eine progrediente Modifikation des Bewusstseins dar. Sie geht mit einer Reihe unbewusst ablaufender körperlicher, intentional nicht fassbarer Veränderungen und damit verbundener leiblicher Empfindungen einher. Diese erfassen eine Person ganzheitlich und führen sie in Verbindung mit Änderungen ihres Zeitgefühls zu einer zunehmenden Reduktion ihres affizierenden Beteiligtseins an ihrer Umwelt. Dadurch kommt es zu einer immer deutlicheren Aufhebung der ichlichen Präsenz, die letztendlich in einen Zustand fehlender Bewusstseinskontinuität (den Schlaf) versinkt.

Die Zeitstruktur der Müdigkeit soll an zwei alltäglichen Gegebenheiten verdeutlicht werden:

- Monotone Tätigkeiten erscheinen einem deshalb als sehr lange (gedehnt), weil bei solchen Beschäftigungen immer wieder dasselbe vor sich geht und es, ähnlich wie in der Einschlafphase, zu einer Erlebnisverarmung infolge des Überflusses von Gleichförmigem kommt. (Waldenfels 2009, S. 167) Dies ist ein Grund für das Nachlassen des Interesses an der Umwelt und damit auch für die Entstehung von Müdigkeit bzw. Schläfrigkeit.
- Ein weiterer Aspekt, der sich im Zeitempfinden müder Personen immer wieder zeigt, ist der Zeitentzug. Wer die Situation starker Müdigkeit kennt, wird die Erfahrung gemacht haben, dass im Nachhinein nicht mehr viel von dem rekapituliert werden kann, was in dieser Phase besprochen wurde. Wenn man z. B. einem monotonen Vortrag gelauscht hat, vielleicht aus irgendeinem Grund übermüdet war und plötzlich sehr damit kämpfen musste, nicht einzunicken, fällt es oft schwer, sich am Tag darauf in wieder erlangter Frische an den Inhalt des Vortrags zu erinnern, obwohl man dort ja nicht tatsächlich eingeschlafen ist, sondern lediglich mit dem Einschlafen gerungen hat. Die Müdigkeit führt zu einem Gegenwartsentzug (einem Verlust der eigenen Präsenz), der einem Zeitentzug gleichkommt, da ich durch die-

> sen Verlust der Gegenwart nicht etwa ein Mehr an Vergangenheit oder Zukunft gewinne.[10]

Regeneration und Entkoppelung von der Weltzeit sind ein notwendiges leibliches Regulativ zur Aufrechterhaltung der körperlichen und geistigen Vitalität. Fehlen diese Faktoren, kommen die leibkörperlichen Einflüsse der Müdigkeit besonders stark zum Vorschein und führen letztlich zu krankmachenden Zuständen.

Die eingangs von Baden angesprochene *Bedrohung* durch die Zeit stellt die Ursache vieler pathologischer Müdigkeitserkrankungen (wie z. B. Depression, Burnout, CFS) dar. In diesen Fällen tritt das Ungleichgewicht zwischen Weltzeit und Bewusstseinszeit deutlich hervor, da das subjektive Zeitempfinden nicht mehr mit den von der Gesellschaft und nicht mehr mit den an sich selbst gestellten Anforderungen vereinbart werden kann.

Es wird versucht, das Leben mit immer mehr Inhalten zu füllen, aus Angst, irgendetwas zu verpassen. Dadurch kommt es mehr und mehr zu einem Konflikt mit den zur Verfügung stehenden Zeitressourcen. Laut Baden ist die Fähigkeit, die Zeitressourcen richtig zu verwalten, oft verloren gegangen. Der anhaltende Zeitverschleiß führt zu permanentem Stress und zum bedrängenden Gefühl, immer zu wenig Zeit zu haben. (Baden 1963, S. 40 f.) Das Gefühl, mit der Zeit nicht auszukommen, da sie immer flüchtiger wird und sich dem Zugriff entzieht, belastet zusehends.[11]

Im Gegensatz zur teleologisch in den Schlaf mündenden Müdigkeit gelingt dem Bewusstsein in Fällen pathologischer Müdigkeit keine Loslösung von der Weltzeit. Das Festklammern der Intentionalität an die weltlichen (weltzeitlichen) Anforderungen führt zur Dysbalance mit dem vorgegebenen Rhythmus des eigenen Leibes und dem Zeitbewusstsein. Das Bewusstsein erfährt im Stadium der Mü-

---

[10] Empirisch konnte dieses Phänomen durch Isolationsversuche bestätigt werden. Durch die Erlebnisverarmung schätzten die Probanden während der Versuche die Zeit zwar als sehr langsam fortschreitend ein. Rückblickend wurde jedoch die tatsächlich vergangene Zeit infolge dieser Affektionsarmut als viel kürzer eingeschätzt, als sie tatsächlich war – ein eindeutiges Zeichen für Zeitverlust durch abgeschwächte Intentionalität. (Lilly 1988)

[11] Die Zeit »tropft durch die Siebe unserer Tage, und schließlich sehen wir uns außerstande, auch nur einen einzigen Tropfen von ihr wirklich aufzufangen. […] Jeder Tag wird mit einem Maschennetz von Verabredungen, Terminen, Vorhaben überzogen, jedoch erreichen wir nie, was wir zu erreichen wünschen, und wir werden gequält von der Erinnerung an das Unbewältigte und Zurückgebliebene.« (Baden 1963, S. 42 f.)

digkeit einen für die Regeneration erforderlichen Zeitentzug, der bei Aufrechterhaltung der Intention konterkariert wird. Daher fehlt das durch die Müdigkeit initiierte Ruhigwerden hin zum Schlaf. Der/die Müde fühlt sich der Weltzeit ausgeliefert und von ihr überfordert. Diese anhaltende Überforderung führt letztendlich zu einem sich stetig steigernden Müdigkeitsgefühl, das nicht mehr bewältigt werden kann. Man fühlt sich »erschlagen vor Müdigkeit« (Handke 1991, S. 38) und denkt an ein »lebendig[es] Totsein«. (Handke 1991, S. 39)

Dieses »Nicht-Mehr-Können-Können führt zu einem destruktiven Selbstvorwurf […]. Das Leistungssubjekt befindet sich mit sich selbst im Krieg.« (Han 2013, S. 24) Das selbstauferlegte Übermaß an Arbeit der heutigen Leistungsgesellschaft sowie der zusätzliche Druck von außen und innen münden in Selbstausbeutung. »Der Ausbeutende ist gleichzeitig der Ausgebeutete.« (Han 2013, S. 24)

Literatur

Baden, H.-J. (1963): *Die Grenzen der Müdigkeit. Diagnose und Therapie einer Zeitkrankheit*, München: List (= LIST Bücher 246).

Costa, V. (2010): Affektion. In: *Husserl-Lexikon*, hrsg. von H.-H. Gander, Darmstadt: WBG, S. 19–21.

Esterbauer, R. (2012): »Meine Zeit. Vorfragen zu einer Phänomenologie menschlichen Werdens«. In: *Den Menschen im Blick. Phänomenologische Zugänge*, hrsg. von R. Esterbauer u. M. Ross, Würzburg: Königshausen & Neumann, S. 527–546.

Fuchs, T. (2000): *Psychopathologie von Leib und Raum. Phänomenologisch-empirische Untersuchungen zu depressiven und paranoiden Erkrankungen*, Darmstadt: Steinkopff.

Han, B.-C. (2013): *Müdigkeitsgesellschaft*, 8. Auflage, Berlin: Matthes & Seitz.

Handke, P. (1991): »Versuch über die Müdigkeit«. In: ders.: *Die drei Versuche*, 3. Auflage, Frankfurt/M.: Suhrkamp, S. 6–80.

Husserl, E. (1950 ff.): Gesammelte Werke (= Husserliana):

– Hua 3/1 (1976): *Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie. Erstes Buch. 1. Halbband*, hrsg. von K. Schuhmann, Den Haag: Nijhoff.
– Hua 4 (1952): *Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie. Zweites Buch*, hrsg. von M. Biemel, Den Haag: Nijhoff.
– Hua 10 (1966): *Zur Phänomenologie des Zeitbewusstseins (1893–1917)*, hrsg. von R. Boehm u. R. Bernet, Den Haag: Nijhoff.
– Hua 14 (1973): *Zur Phänomenologie der Intersubjektivität. Texte aus dem Nachlass. Zweiter Teil: 1921–1928*, hrsg. von I. Kern, Den Haag: Nijhoff.

– Hua 19/1 (1984): *Logische Untersuchungen. Zweiter Band. Erster Teil: Untersuchungen zur Phänomenologie und Theorie der Erkenntnis,* hrsg. von U. Panzer, 3. Auflage, Den Haag: Nijhoff.
– Hua 38 (2004): *Wahrnehmung und Aufmerksamkeit. Texte aus dem Nachlass (1893–1912),* hrsg. von T. Vongehr u. R. Giuliani, Dordrecht: Springer.
– Hua 39 (2008): *Die Lebenswelt. Auslegungen der vorgegebenen Welt und ihrer Konstitution. Texte aus dem Nachlass (1916–1937),* hrsg. von R. Sowa, Dordrecht: Springer.
– Hua 42 (2014): *Grenzprobleme der Phänomenologie. Analysen des Unbewusstseins und der Instinkte. Metaphysik. Späte Ethik. Texte aus dem Nachlass (1908–1937),* hrsg. von R. Sowa u. T. Vongehr, Dordrecht: Springer.
– Hua Materialien 8 (2006): *Späte Texte über Zeitkonstitution (1929–1934). Die C-Manuskripte,* hrsg. von D. Lohmar, Dordrecht: Springer.
Keel, P. (2014): *Die unerklärliche Müdigkeit. Was uns in große Erschöpfung treiben kann und wie wir wieder zu Kräften kommen können,* Berlin: Springer.
Lilly, J. C. (1988): *Das tiefe Selbst,* Basel: Sphinx.
Merz, P. / Staiti, A. / Steffen, F. (2010): »Bewusstsein«. In: *Husserl-Lexikon,* hrsg. von H.-H. Gander, Darmstadt: WBG, S. 43–48.
Micali, S. (2008): *Überschüsse der Erfahrung. Grenzdimensionen des Ich nach Husserl, Dordrecht: Springer* (= Phaenomenologica 186).
Rinofner-Kreidl, S. (2000): *Edmund Husserl. Zeitlichkeit und Intentionalität,* Freiburg/Br.: Alber (= Phänomenologie Texte und Kontexte 8).
Schaefer, H. (1971): »Ermüdung und Müdigkeit. Ermüdung in der heutigen Arbeitswelt«. In: *Ermüdung, Schlaf und Traum,* hrsg. von W. Baust, Frankfurt/M.: Fischer, S. 11–44.
Schmitz, H. (1974): »Das leibliche Befinden und die Gefühle«. In: *Zeitschrift für philosophische Forschung,* 28 (3), S. 325–338.
Waldenfels, B. (1999): *Sinnesschwellen. Studien zur Phänomenologie des Fremden,* Frankfurt/M.: Suhrkamp (= stw 1397).
Waldenfels, B. (2000): *Das leibliche Selbst. Vorlesungen zur Phänomenologie des Leibes,* hrsg. von R. Giuliani, Frankfurt/M.: Suhrkamp (= stw 1472).
Waldenfels, B. (2009): *Ortsverschiebungen, Zeitverschiebungen. Modi leibhaftiger Erfahrung,* Frankfurt/M.: Suhrkamp (= stw 1952).
Wittmann, M. (2013): *Gefühlte Zeit. Kleine Psychologie des Zeitempfindens,* 2. Auflage, München: Beck.
Zahavi, D. (2009): *Husserls Phänomenologie,* Tübingen: Mohr Siebeck.

3. Gestörte Zeitdynamik und Burnout

»Spare an der Zeit, so hast du sicher Not.«

Einführung in Entgleisungen der Zeiterfahrung im Burnout

Andrea Paletta

1. Problemstellung

Sowohl im öffentlichen Diskurs als auch in der medizinischen und psychologischen Forschung erlebt das Phänomen Burnout eine Konjunktur, deren Zenit noch lange nicht überschritten ist. Nach Meinung der Experten sind ca. 22 % Angehörige verschiedenster Berufsgruppen in Österreich betroffen (Blasche 2012; Dreer 2014), sodass bereits von epidemischen Ausmaßen, verbunden mit einer erheblichen Kostenexplosion, die Rede ist.

Zwar wird Burnout nicht als eigenständige Erkrankung definiert (vielmehr unter »Probleme und Schwierigkeiten der Lebensbewältigung« in ICD 10 Z73.0 als Gesundheitsstörung angeführt), dennoch wird mit dem Phänomen *Burnout* ein charakteristischer, in Phasen verlaufender und in ein typisches Cluster mündender Prozess beschrieben, der symptomatisch mit reduzierter Leistungsfähigkeit sowie emotionaler Erschöpfung einhergeht. Das klassische Bild zeigt einen Abbau kognitiver Produktivität, eine zunehmende Unfähigkeit zur Entscheidungsfindung, Desorganisation von Alltagsaktivitäten, eine verringerte Flexibilität und Initiative bei neuen Herausforderungen, eine Überforderung der Anpassungskapazitäten, eine Depersonalisation im Sinne einer Verflachung der emotionalen und sozialen Anteilnahme bis hin zu weitgehendem Desinteresse an sich und der Umwelt. Körperlich kommt es schließlich zu einer Schwächung der Immunreaktion, zur Dysregulation des Verdauungssystems, zu Schlafstörungen, Muskelverspannungen, zu Herz-Kreislaufstörungen oder Atembeschwerden. Am Ende dieser Entwicklung stehen die Erfahrung innerer Leere sowie ein eklatanter Mangel an Lebenssinn, der bis hin zur existentiellen Verzweiflung führt. (Burisch 2010; Freudenberger/North 2011)

Als Ursachen der Krankheitsentwicklung werden einerseits Probleme sozial-, arbeits- und organisationsspezifischer Art wie Arbeits-

druck, Routine, Mobbing, mangelnder Gestaltungsfreiraum (Maslach/Leiter 2001), andererseits persönlichkeitsspezifische Faktoren wie mangelndes Selbstvertrauen *(zu brav sein)*, zu hohes Kontrollbedürfnis *(alles im Griff haben wollen)*, Drang nach Anerkennung *(etwas Besonderes sein müssen)*, Konfliktunfähigkeit u. a. (Pines u. a. 2007; Freudenberger/North 2011; Burisch 2010; Fuchs 2013), oder aber Probleme in der Interaktion, d. h. der Abstimmung individueller Ressourcen mit Umgebungsbedingungen, verantwortlich gemacht. (Lazarus/Launier 1981)

Wenig Beachtung dagegen findet eine augenfällige Konstellation des Krankheitsbildes in Zusammenhang mit der Regulation von Zeit: Zwar wird die *gesellschaftliche* Handhabung von Zeit – das gesteigerte Arbeitstempo, die Anreicherung von Zeit mit Aktivitäten, der Verlust an Erholungspausen – analysiert und Techniken bewussten Zeitmanagements in Interventionsprogramme inkludiert (Burisch 2010; Blasche 2012), der Stellenwert der *individuellen*, v. a. auch der *vorbewussten* Zeiterfahrung und -organisation wird dagegen weniger thematisiert.

Die Erfahrung von Zeit, d. h. der prozessualen Dynamiken, stellt jedoch (gemeinsam mit der Erfahrung von Raum) basale Parameter zur Organisation und Orientierung des Selbst zur Verfügung. Vor allem bei der Prägung von Rhythmen kann von einem hohen Stellenwert der Zeiterfahrung nicht nur im biologischen Sinn (Herzschlag, Verdauung etc.), sondern auch bei Organisationsprozessen des sozialen Miteinanders, speziell auch in der Arbeitswelt, ausgegangen werden.

Folgt man Pauleikhoffs (1979) und Klages (1967) phänomenologischen Ausführungen über Zeitdysregulationen psychisch Erkrankter im Allgemeinen sowie auch Wölks (2009) und Fuchs' Befunden über Zeit und Depression (2009), könnte bei Burnout eine analoge, jedoch zugleich auch spezifische Dynamik vorliegen. Folgend sollen daher jene Indizien[1] erläutert werden, die diese Auffassung stützen.

[1] Entnommen wurden die in den nächsten Kapiteln folgenden Selbstzeugnisse Burnout-Erkrankter den relevantesten Burnout-Foren: »BOF – das Burnout Forum«, Forum »Burnout-Syndrom/NetDoktor« und »Burnout Forum Dünengras« im Zeitraum von 2013–2014 sowie Veröffentlichungen der Burnout-Betroffenen Meckel und Onken über ihren Krankheitsverlauf.

2. Dimensionen subjektiver Zeiterfahrung

Fuchs (2009) differenziert als Möglichkeiten der Zeiterfahrung die Dimensionen *Eigenzeit, intersubjektive Zeit* und *Antrieb*, die bei Gesunden ausgewogen integriert, bei Burnout-Erkrankten jedoch, wie zu erläutern sein wird, entgleist sind. Folgend soll aus jedem dieser Blickwinkel die spezielle Zeit-Symptomatik erläutert werden.

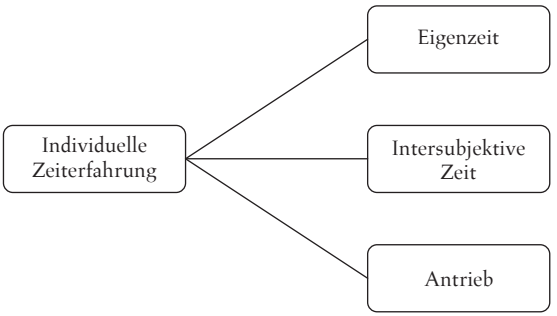


Abb. 1: Individuelle Zeiterfahrung (Fuchs 2009)

2.1 Eigenzeit

Eine Dimension der Eigenzeit ist die *ge*lebte Zeit, d. h. die *vor- oder unbewusst* ablaufende Erfahrung von Zeit, wie etwa in der *organismischen Lebensbewegung* verwirklicht (s. a. Atemrhythmus, Herzrhythmus, Verdauung, Rhythmen – wie Wachen/Schlafen etc.). Während das Leben Gesunder durch einen ausgewogenen Rhythmus von Aktivität und Ruhe, von Anstrengung und Erholung gekennzeichnet ist, verschiebt sich im Burnout die Symmetrie organismischer Aktivitäten in Richtung Rastlosigkeit.

Schlafgewohnheiten:

»[…] 2 Wochen am Stück nachts nicht geschlafen [es] sah so aus, dass ich abends müde und kaputt ins Bett gegangen bin und dann […] ich plötzlich wieder hellwach, mit Herzrasen und total erschöpft im Bett gelegen habe […] Es ist so, als legt mein Körper den Schalter nicht mehr um […].[2]

[2] FaMe78, in: http://www.symptome.ch/vbboard/burn-out-syndrom/76084-hilfe-verzweifelt-ausgebrannt-wochen-ohne-schlaf.html [gepostet am 23. 08. 2010].

»[…] wache aber meist so gegen 3 oder 4 Uhr mit einem regelrechten Schreck auf, verspüre dann ein innerliches Zittern, ein Beben, als ob ein Feuer in mir brennt […] und kann dann natürlich nicht mehr schlafen […].«[3]

Vegetativum, Atmung, Herz, Muskulatur:

»Alles dreht sich […]. Der Kopf rattert. Mein Atem geht flach. Ich spüre […] ein Drücken im Bauch, ein Stechen im Rücken […]. Mein Herz donnert in der Brust […]. (Onken 2013, S. 11)

Eine weitere Variante, Eigenzeit zu erleben, verwirklicht sich in der *Hingabe an den Augenblick*, im *Sich-Verlieren*, im Vergessen von Zeit, was laut Csíkszentmihályi (2008) mit einem *Flow* gepaart ist. Diese Erfahrung ist atemporal im Sinn einer nicht bewussten Wahrnehmung von Zeit, wird allgemein als positiv konnotiert und kann z. B. beim Spielen, freiem Tanzen oder in Risikosituationen besonders intensiv erlebt werden. Verbunden ist diese Erfahrung mit Prozessen subjektiven Selbstausdrucks, mit der Verwirklichung eigener (Bewegungs-)Rhythmen, mit anregenden Empfindungen, oft sogar gekoppelt mit Ressourcenregeneration in körperlicher wie emotionaler Hinsicht.

Im Burnout dagegen ist nicht das Vergessen charakteristisch, sondern eine bewusste Bezugnahme auf Zeit, auf vorgegebene Termine hin – meist von außen gesetzt (Vorgesetzte, KlientInnen, Maschinen) – oder auf zeitlich vergangene Erfahrungen, die in der Gegenwart immer wieder reproduziert, oder auf Standards, die als Richtgrößen in die Zukunft projiziert werden. Burnout-Betroffenen scheint es schwer zu fallen, sich im Augenblick zu verorten. Vordringlich wird der Bezugspunkt in die Vergangenheit oder die Zukunft verlegt.

»Aber wenn ich […] erzähle, jammer ich scheinbar immer und falle in die Vergangenheit zurück […].«[4]

»Sie […] beginnt regelmäßig über die nächste Mahlzeit nachzudenken, bevor die aktuell anstehende überhaupt begonnen hat.« (Meckel über eine Mitpatientin 2010, S. 81)

---

[3] Kieksmibi, in: https://www.burn-out-forum.de/forum/66/13663 [gepostet am 05. 06. 2014].

[4] Selberschuld, in: https://www.burn-out-forum.de/forum/191/14033 [gepostet am 18. 09. 2014].

»Ich merke immer erst, dass mir etwas nicht gut tut, wenn es zu spät ist.«[5]

Sogar noch in Krisen oder bei Krankheit fehlt es an Gegenwartspräsenz, wird die Aufmerksamkeit umgelenkt, werden aktuelle Bedürfnisse zugunsten von Vorhaben oder Pflichterfüllung zurückgesetzt und sogar existentiell bedeutsame Anliegen des Organismus auf die Zukunft verschoben.

»Infarktangst […] bleibt nur einen ehrlichen Augenblick lang. Denn jetzt muss ich funktionieren. Sorgen kann ich mich später noch […].« (Onken 2013, S. 11)

Während eines Geschäftsessens:

»[…] und dann begannen plötzlich schreckliche Bauchschmerzen. Ich konnte mich kaum auf den Beinen halten, nichts essen, war geschwitzt und zittrig. Aber irgendwie kam ich noch durch den Abend.« (Meckel 2011, S. 36)

»[…] rief sie mich an, ob ich wenigstens einige Stunden kommen könne trotz Krankmeldung, da sie einen wichtigen Termin habe. […] obwohl ich wirklich Schmerzen hatte schleppte ich mich ins Hotel – der wichtige Termin war ein Friseurtermin […].«[6]

Termindruck, Angst vor Zeitverlust, zeitverdichtetes und beschleunigtes Handeln sind d e r Orientierungspunkt und verdrängen den eigentlichen, den emotionalen Bezug zu dem, womit man sich gerade befasst.

»Es prasselte alles nur auf uns ein und wir wussten nicht[,] was wir zuerst machen sollten.«[7]

»Ich möchte nicht immer alles bis aufs Letzte in die Zeit […] hineindrücken müssen, bis alles so zusammengepresst ist, dass keine Textur mehr erkennbar ist.« (Meckel 2011, S. 44)

Im Gegenpol zu Zeitdruck – in der Warteschleife – erscheint Zeit wiederum verloren, unerfüllt und leer, voll nichtssagender Ereignisse, verbracht im Bewusstsein der Sinnlosigkeit, wobei man sich weder angesprochen noch berührt, noch als Person involviert fühlt.

---

[5] La Canina, in: https://www.burn-out-forum.de/forum/49/13965 [gepostet am 18.09.2012].

[6] Kenzie, in: https://www.burn-out-forum.de/forum/49/13878?p=382234&hilit=Termin%20Druck#p382234 [gepostet am 05.08.2014].

[7] Susuli, in: https://www.burn-out-forum.de/forum/66/13829 [gepostet am 19.07.2014].

»Es ist seltsam, wie bedeutungslos die Welt außen werden kann. Wie ich den Bezug zu den Dingen verloren habe […] es kommt mir so weit weg vor.« (Meckel 2011, S. 66)

»Langeweile ist […] wenn die Zeit […] sich dehnt und dehnt, ohne dass etwas für mich darin läge […] wenn ich nichts mit mir anzufangen weiß, keine Idee habe, wie ich die Zeit füllen könnte.« (Meckel 2011, S. 14)

Gemeinsam ist dem Handeln unter Termindruck und in der Warteposition, dass der Bezug zu den eigenen Lebensprozessen verloren und daher im Handeln kein Sinn mehr generiert wird.

Als dritte Dimension der Erfahrung von Eigenzeit beschreibt Fuchs (2009) die Fähigkeit des Menschen, *Zeitpermanenz* zu konstruieren, d. h. einen fortlaufenden Bogen von der Gegenwart in die Vergangenheit oder die Zukunft zu spannen. Zu dieser Fähigkeit zählt Morgenroth (2008, S. 42) sowohl die Einschätzung von Ereignis*dauer* (dies betrifft die erlebte, wie auch die erwartete Dauer), als auch die realistische Einschätzung von *Zeitstrukturen und -intervallen* (s. a. wann beginnt die Berufszeit, wann die Freizeit, wann ist Morgen, Mittag, Abend etc.) sowie des Weiteren das Aufspannen eines *Lebensbogens*, der biographische Ereignisse zeitlich strukturiert und integriert (s. a. Erfahrung meiner selbst als Kind, als Jugendlicher, als Erwachsener).

Wird ein Blick auf die Burnout-Symptomatik geworfen, wird ersichtlich, dass auch diese Kompetenzen nur rudimentär entfaltet sind. Darunter fällt sowohl die

- Einschätzung der *Dauer* von Zeit im Sinn einer Über- oder Unterschätzung von Zeitintervallen

  »Meine Gedanken kreisen, die Zeit geht verloren […]. Eine halbe Stunde? Eine Stunde? Eine Ewigkeit?« (Onken 2013, S. 156)

  »Ich muss schon in drei Tagen in die Klinik – die Zeit ist zu kurz fürs Kofferpacken.« (Hauptschullehrerin in: Duncan/Paletta 2012, o. S.)

- wie die realitätsnahe Beurteilung von Zeitperioden und die Strukturierung von Zeit

  »[…] es ist normal, dass die Arbeitszeit schon um 4 Uhr beginnt […].« (Verwaltungsangestellter in: Duncan/Paletta 2012, o. S.)

> »[…] 2–3 Stunden Schlaf pro Nacht, ständig unterwegs und Arbeit bis tief in die Nacht […].«[8]

- als auch die Konstruktion eigener Zeitpermanenz in Form eines Lebensbogens.

> »Der Blick auf den Lebensbogen ist uns häufig verstellt […] und so wundern wir uns eines Tages, dass Zeit und Raum nicht endlos dehnbar sind.« (Meckel 2011, S. 45)

Den Verlust der Einschätzung der Dauer, der Struktur und der Spanne von Zeit deuten Fraisse (1985, S. 187) bzw. Rauber (2005, S. 144) als Verlust körperlich-seelischer Integration, bzw. als Dissoziation, mit der das Selbst beunruhigende Bewusstseinsinhalte zu verdrängen sucht. Zugleich jedoch geht mit dem Verlust eigener Zeitpermanenz auch der Bezug zur eigenen Lebensspanne – zum individuellen Lebensbogen – und damit zu einem wesentlichen Faktor individueller Kontinuität und somit von Lebensstabilität verloren.

Resümierend kann daher festgehalten werden, dass bei Burnout-Betroffenen zahlreiche Aspekte der Erfahrung von *Eigenzeit*, d. h. die Aufrechterhaltung von *Eigenrhythmen*, das *Sich-Verlieren* an eigene Zeitprozesse, sowie die Konstruktion eigener *Zeitstrukturen* bzw. von *Zeitpermanenz* dereguliert sind.

2.2 *Intersubjektive Zeit*

Als zweite prinzipielle Dimension führt Fuchs (2009) die *intersubjektive Zeiterfahrung* an – hierunter wird die Abstimmung von Zeitprozessen zwischen Mensch und Umgebungsphänomenen verstanden, wobei im Verlauf dieses Prozesses zwei Erfahrungen möglich sind: einerseits die der *Synchronisation von Zeit*, bei welcher der Mensch in Resonanz mit der sozialen (z. B. KommunikationspartnerIn) oder faktischen Umwelt (z. B. Tag/Nacht) tritt, sich zeitlich an die Umgebung adaptiert, mit ihr *mitoszilliert*, andererseits die der *Desynchronisation von Zeit*, in der sich ein Bruch zwischen eigener Zeit und jener der Umgebung vollzieht, wobei keine Resonanz auftritt, da sich Rhythmen und Zeitprozesse als inkompatibel erweisen. In dieser zeitlichen Abkoppelung von der Welt wird entweder das Gefühl des

[8] donkeydog90, in: https://www.burn-out-forum.de/forum/49/13592 [gepostet am 18. 06. 2014].

Zu-spät- oder Zu-langsam-Seins erlebt, der Zeit also hinterherzuhinken bzw. umgekehrt die Erfahrung des *Zu-schnell-unterwegs-Seins*, der Ungeduld und des Gelangweilt-Seins (»trödeliger Trott der anderen«), wobei eine wachsende Anspannung, ein inneres Getrieben-Sein bzw. ein Gefühl starker Unruhe auftritt.

Für Burnout-Betroffene charakteristisch scheint ein überdurchschnittliches Bemühen um *Synchronisation*, um Resonanz mit ihrer Umgebung (prompte Bewältigung vorgegebener Arbeitspensen, stete Verfügbarkeit, Eingehen auf Fremdbedürfnisse, Engagement bis zur persönlichen Entsagung), wobei selbstgesteuerte Prozesse (z. B. eigener Arbeitsrhythmus, eigene Zeitstrukturen wie Pausen, Arbeitsschluss) zugunsten fremdgesteuerter (unerledigte Arbeit, Termine, Bedürftigkeit von KlientInnen, Ansprüche des Chefs etc.) zurückgestellt werden.

»[…] ich verfalle sehr schnell in diesen fremdgesteuerten Mitmachmodus […].« (Meckel 2011, S. 49)

»Ich war süchtig nach Anerkennung von außen, ich war pedantisch, habe meine Arbeit mit nach Hause genommen, habe mich sozial zurückgezogen, mich nur noch über die Arbeit definiert. Ich habe mich völlig verloren.«[9]

»[…] ich bin von klein auf irgendwie auf Funktion gedrillt, darauf, zu tun, was andere wollen und brauchen […] ich gebe immer alles […].«[10]

Der daraus resultierende Eindruck, im Handeln *nicht man selbst zu sein, nicht ganz da zu sein*, wird in den folgenden Aussagen transparent. Es scheint sich hierbei mit Heisterkamp (1990; zit. nach Reinert 2005, S. 51) um eine *Blockierung originärer Lebens- und Selbstbewegungen*, d. h. um eine Blockierung von Eigenimpulsen, zu handeln, welche allgemein mit psychischen Störungen und speziell mit Burnout verbunden wird.

»Das ich ganz tief in mir drinnen etwas anderes mache, als ich EIGENTLICH will – das ist mir schon lange klar, seit Jahren […]. Doch ich bemerke, dass es genau DARUM geht. Ich tue NICHT, was MIR entspricht – obwohl ich es so gern hätte.«[11]

---

[9] Scorpio13, in: https://www.burn-out-forum.de/forum/109/13628 [gepostet am 28. 05. 2014].
[10] Stormchecker, in: https://www.burn-out-forum.de/forum/66/13764 [gepostet am 01. 07. 2014].
[11] Tanne, in: https://www.burn-out-forum.de/forum/109/12622 [gepostet am 04. 11. 2013].

»Bei mir waren es mein allzu offenes Ohr für andere Menschen und mein Butlersyndrom, welches dafür gesorgt hat, das [!] ich immer mehr das Glück der anderen im Sinn hatte, meines aber hinten angestellt habe. Das [!] am Ende des Tages keine Zeit mehr für meine Bedürfnisse da war.«[12]

Erklärlich wird dieser Drang nach Einklang mit abweichender Zeit evtl. mit einem Drang nach zusammen verbrachter, *vereinigter* Zeit, nach gemeinsam verbrachten Rhythmen, einer Gemeinsamkeit, die freilich illusionär bleibt (Riedhammer 2005, S. 156), da sie auf Kosten des eigenen Rhythmus geht. Positive Erfahrungen gemeinsam gelebter Rhythmen reichen bis ins vorgeburtliche Werden zurück – zu den ersten Empfindungen – tief im Körpergedächtnis verankert (Fuchs 2011) – zählt die geteilte Rhythmik von Mutter und Kind (im Zuge von Gang- und Schaukelrhythmen, Tag- und Nachtrhythmen, beim Erfahren mütterlichen Herzschlags, der Darmperistaltik, u. a. im Mutterleib). Auch in frühester Kindheit werden Mutter und Kind zusammengeschweißt, indem Kinder getragen, gewiegt oder in bestimmten Rhythmen an die Brust gelegt werden. Schon in den ersten Lebensmonaten vermögen Säuglinge auf Zeitstrukturen zu reagieren bzw. erkennen aufeinanderfolgende Sequenzen von Zeit. (Resch 2005, S. 36) Früheste Bindungserfahrungen sind daher aufs engste an gemeinsame Zeitverläufe (an Rhythmen) gebunden und vermitteln Geborgenheit und Sicherheit. Auch in archaischen Gesellschaften wird der Zusammenhalt durch gemeinsame Arbeitsrhythmen, gemeinsame Tanzrhythmen, oder gemeinsames Singen gefestigt, sogar das Bundesheer nützt beim Marschieren das Bindungspotenzial gemeinsam erlebter rhythmischer Zeit.

Eine mangelhafte Verankerung im eigenen Körper bzw. im eigenen Rhythmus führt dagegen zu Verunsicherung und Angst. (Reinert 2005, S. 50) Eventuell resultiert das Bedürfnis von Burnout-Betroffenen nach Passung und Synchronisation aus einem Bedarf nach Kompensation – statt der defizitären Eigenverankerung mittels Rhythmusresonanz ein Beziehungsgefüge und somit ein Plus an Stabilität und Sicherheit aufzubauen – wenn dies auch, wie oben bereits ausgeführt, nur als Illusion existiert.

Des Weiteren wohnt der Synchronisation mit der Umgebung ein Moment der Selbstvergessenheit, der Hingabe an den Augenblick, inne. Damit geht – wie bei jedem Flow – ein Hochgefühl, eine Eupho-

[12] Frontczek, in: https://www.burn-out-forum.de/forum/66/13764 [gepostet am 02. 07. 2013].

rie einher, gesteigert bis zum (Arbeits-)Rausch. »Habe so das Gefühl, dass ich […] in einer Art Zustand des Superflows war […].«[13]

Zwar ist mit dieser Hingabe an den Moment eine Aufgabe des Eigenrhythmus verbunden – werden doch externe Reize und Vorgaben zum Motor der Aktivität –dennoch wird zeitvergessenes Handeln ermöglicht (im Sinne eines impulshaften, nicht rational motivierten Engagements), das, mit einem positiven Lebensgefühl verknüpft, eine Weile den fehlenden (wegen Unsicherheit und Ängsten nicht gewagten), *selbst* initiierten Gegenwartsbezug kompensiert. Auch hierdurch würde begreiflich, warum langfristig kein Veto gegen permanente Ansprüche gesetzt, die eigenen Zeitrhythmen nicht respektiert und mahnende Zurufe wohlmeinender Verwandter ignoriert werden.

Übersehen wird freilich, dass die Zeitstruktur von außen übernommen, eigene Grenzen überschritten und langfristig die eigene Selbstorganisation überfordert wird. »Doch der Lebensentgrenzte erkennt nicht mehr die Lebensendgrenze […].« (Meckel 2011, S. 45)

Aubert wiederum führt mit dem Phänomen der *Dringlichkeit* (l'urgence) eine weitere Facette moderner Zeiterfahrung an, die für Burnout-Betroffene von Relevanz ist. War früher dieses Phänomen für medizinische Notfälle reserviert, erobert es nunmehr auch den ökonomischen Bereich. Kennzeichnend für *Dringlichkeit* sei eine Verpflichtung zur sofortigen Reaktion, zur Hyperreaktivität, die dem Einzelnen keinen Spielraum zum persönlichen Rhythmus, zur eigenen Tempoerfahrung oder gar zu Pausen belässt. (Aubert 2009, S. 89) »[…] mein Chef fragt mich etwas, ich muss die Antwort augenblicklich liefern.« (Mitarbeiter in Aubert 2003; zit. nach Aubert 2009, S. 89)

Die Aufeinanderfolge von Dringlichkeiten zieht einen *betäubenden* Rausch, einen Strudel an Aktivität nach sich, einen *Kick*, in dem es sich ständig *am Anschlag*, allerdings nicht im eigenen Rhythmus lebt. Dennoch wird dieses Lebensgefühl als Faszinosum, als unverzichtbar befunden, da es das ewige Einerlei durchbricht, oder auch hilft, bohrenden Fragen nach dem Lebenssinn, der Endlichkeit von Zeit bzw. nach dem Tod zu entkommen. (Aubert 2009, S. 90)

»Ich könnte nie in einer Gruppe arbeiten, wo ich nicht ständig am Anschlag leben würde […] weil man den Tod nicht kommen sieht […] man sich nie

[13] Nachdenker, in: https://www.burn-out-forum.de/forum/49/13154 [gepostet am 03.02.2014].

Fragen stellen muss […] ich sterbe, wenn ich mich langweile […].« (Unternehmensberaterin in Aubert 2003; zit. nach Aubert 2009, S. 90)

Wachsen die Anforderungen noch weiter an, kommen zunächst typische Strategien zum Einsatz: Die Bewältigung von Herausforderungen erfordert zunehmend mehr Zeit (Strategie der Zeitmaximierung), die Arbeit wird immer schneller absolviert (Strategie der Zeitminimierung) und mehrere Tätigkeiten werden zugleich ausgeführt (Strategie der Zeitverdichtung), sodass sukzessive die Zeitdynamik immer rasanter wird.

»[…] es ist immer zu wenig Zeit für die vielen Dinge […]. Also habe ich angefangen, alles gleichzeitig zu tun. Das nennt man dann Multitasking.« (Meckel 2011, S. 15)

»Indem ich versucht habe, die negativen Folgen von quantitativer Überlastung durch quantitative Leistungssteigerung zu bewältigen, war ich von vornherein auf Misserfolg programmiert.« (Meckel 2011, S. 93)

Reichen auch diese Strategien nicht mehr aus, gewinnt Unerledigtes vermehrt die Überhand und Betroffene kippen von der Synchronisation in eine Desynchronisation.

Die Zeiterfahrung in der *Desynchronisation* ist charakterisiert durch eine Dissonanz zwischen innerer Zeit mit jener der äußeren Umgebung. Trotz minutiöser Zeitplanung und -organisation, ist das *Timing* nicht mehr stimmig; die Coping-Strategien greifen nicht, wodurch das Gefühl eines *Bruchs* zwischen sich und der Umwelt entsteht.

Nicht an die Qualität situativer Wahrnehmung bzw. den Selbstausdruck gebunden, erhält die Zeit eine neue Dimension: Zeit als objektives Pflicht- bzw. Planungsmoment, als Taktgeber, wird dem persönlichen Rhythmus übergestülpt. Die Vorgaben können in Form von *Termindruck* erfolgen, oder in Form von *KlientInnenbedürftigkeit* (Zeitkontrolle), oder in Form externer Entscheidung, was zuerst und was danach geschieht (Zeitallokation), sie können Anzahl und Dauer von Pausen bestimmen (Zeitstrukturen) oder aber das Handlungstempo, mit dem die Arbeit zu erledigen sei. (Morgenroth 2008, S. 42) Nicht länger mehr wird im Fluss der Zeit, d. h. in der Eigenzeit, gelebt, Zeit wird nunmehr als *Raum* empfunden, als *Behälter*, der mehr oder weniger Inhalt zur Verfügung stellt: *zu wenig* Zeit, *vergangene* Zeit, eine *verlorene*, zu *knappe*, zu *enge*, eine *entleerte, eine langweilige* oder *unerfüllte* Zeit – Zeit wird ihres Prozesscharakters

enthoben und zur Struktur pervertiert – zu einer externen Größe, nach der die persönlichen Lebensprozesse anzuordnen sind.

»Dann war auch noch mal Chef da vor ein paar Wochen und hat mir 3 Stunden vorgehalten[,] was ich alles muss: ›Du musst das, das und das auch noch. Das da must [!] du auch noch beachten usw.‹ […] 2 Aufgaben gleichzeitig und schon drohe ich durchzudrehen […]. Das Telefonklingeln macht mir schon Angst ›Oh, nein was ist denn jetzt schon wieder!‹«[14]

»5 Minuten: email versucht zu bearbeiten, gleichzeitig kommt Mitarbeiter ins Büro und braucht Hilfe, parallel dazu ruft Kollege an und fragt wann ich endlich zum Meeting komme. Auf dem Weg zum Meeting dann noch ein Anruf und zwei weitere Mitarbeiter[,] die eine Frage haben. Und meistens keine Kleinigkeiten. Teilweise bin ich dann total leer.«[15]

Der Permanentanspruch von außen zerstückelt und zerreißt jene Zeit, welcher der persönliche Lebensprozess zu folgen sucht, zerhackt und vervielfacht sie, bis kein erkennbarer Prozess, sondern nur mehr Intervalle, ja Bruchstücke verbleiben, d. h. Handlungen, die sich beliebig – ohne Impuls und Zielvorgabe – in alle *Himmelsrichtungen* zerstreuen. Kein Zeitprozess passt mehr zum anderen, keine Kontinuität vermag sich mehr aufzubauen, wobei in diesem Hin und Her das Zentrum der Initiative verlustig geht. In diesem Bruch der Zeitstruktur insgesamt wird die ursprüngliche Triebfeder des Handelns, die Schaffung von Beziehung, Verbundenheit und Sinn zerstört und die Handlung subjektiv jeden Sinns entleert.

»Die Arbeit, die mir bis dahin das Wichtigste im Leben war, war mir plötzlich verhaßt. Jede Minute, die ich damit verbringen mußte, war zu viel.«[16]

»In dieser Verengung des Blicks kann ich andere Menschen nicht erreichen […] es gelingt nicht[,] ihnen Bedeutung zuzuweisen, nicht kognitiv und erst recht nicht emotional […].« (Meckel 2011, S. 73)

»Was mir allerdings wirklich zu denken gibt[,] ist wie gefühlskalt ich geworden bin.«[17]

---

[14] Susuli, in: https://www.burn-out-forum.de/forum/66/13829 [gepostet am 19. 07. 2014].
[15] Tretmühle, in: https://www.burn-out-forum.de/forum/70/13860?p=381507&hilit=Termin%20Druck#p381507 [gepostet am 29. 07. 2014].
[16] anxiety, in: http://www.psychotherapiepraxis.at/pt-frum/viewtopic.php?f=13&t=1269&sid=c8ac568ff4b8070ee5bcca8234115c5c&start=15 [gepostet am 14. 01. 2010].
[17] Kenzie 83, in: https://www.burn-out-forum.de/forum/49/13878?p=382234&hilit=Termin%20Druck#p382234 [gepostet am 05. 08. 2014].

Auch bewirkt die progrediente Beschleunigung bzw. die dadurch hervorgerufene Not an Zeit, dass gewissenhafte Prozesse der Entscheidungsfindung als ineffektiv ad acta gelegt werden. Gefragt ist nicht das sorgfältige Abwägen und Überdenken, was für KlientInnen adäquat bzw. der Thematik der Arbeit angemessen sei, sondern Vorrang gewinnt nun die rasche Entscheidung, d. h. die eilige Erledigung im Dienst der Funktionalität und Produktivität. Wegen des Drucks zur schnellen Entscheidung greift man auf Bewährtes zurück – auf Routinen, Schemata, und *Normiertes*. Neue, individuelle Bezugnahmen, kreative Lösungen, aus dem Moment geboren, sind zu riskant (könnten evtl. in Sackgassen und somit in Zeitverlust enden), bereits Erprobtes nimmt daher Überhand. Die *sichere* Lösung, das Altbewährte, wird in Endlosschleifen immer fort perpetuiert – d. h. in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft immer wieder realisiert. Der individuelle Sinn und Bezug zum Moment geht verloren, individuelle Lebensprozesse erstarren und machen aus dem Menschen einen Erfüllungsgehilfen einer außerhalb seiner selbst ablaufenden Maschinerie. (Theunissen 1993, S. 340)

»Ich durchlaufe Termine. Ich hake ab, ohne mich intensiver oder nachhaltig mit einem Thema oder einer Aufgabe zu beschäftigen. Ich funktioniere […].« (Meckel 2011, S. 49)

Nicht nur in Einzelfällen wird Zeitknappheit virulent – zahlreiche Autoren wie z. B. Rosa (2005) oder Geißler (2011) verweisen darauf, wie in der Moderne Zeit zum wertvollen Gut gerinnt, zum neuen kategorischen Imperativ, was Lebens- und Veränderungsprozesse zunehmend akzeleriert. Das Schlagwort lautet Flexibilisierung, worunter eine verstärkte Kompetenz zu immer rascher vorzunehmenden Anpassungsprozessen zu verstehen ist. Auch so manchem Burnout-Betroffenen ist das Überschreiten eigener Grenzen im Zuge zunehmend dichter erfolgender Coping-Prozesse durchaus bewusst: »Wir versuchen dabei auch uns selbst zu entgrenzen, um *flexibler* reagieren zu können […].« (Meckel 2011, S. 45)

Eine flexible Anpassung fordern nicht nur die sich mit exponentieller Geschwindigkeit verändernden Inhalte der Arbeitswelt, sondern auch die sich rasant entwickelnden Methoden (z. B. Computertechnologie, Computerprogramme); dazu verlangt die Flexibilisierung der Arbeitszeit eine erhöhte Elastizität biologischer Rhythmen (z. B. Schichtarbeit); parallel hierzu wird die Arbeitsdauer ausgedehnt (zwölf Arbeitsstunden pro Tag bei Bedarf) und das Arbeitstempo we-

gen Personalmangels multipliziert; dagegen werden vormals lebenslang stabilisierende Zeitstrukturen (lebenslange Arbeitsverträge) zugunsten kurzfristiger Vereinbarungen oder Leihverträge exekutiert.

Wird Zeiterfahrung als Veränderungsprozess gedeutet und *Setzen von Veränderungen* bei Burnout-Betroffenen fokussiert, wird ersichtlich, dass dieses zwar überproportional repräsentiert (viele Burnout-Erkrankte übernehmen neue Aufgabenbereiche, arbeiten sich ein, stellen sich schnell auf verschiedene KlientInnen ein), jedoch kaum von den Betroffenen selbst veranlasst ist. Veränderungsprozesse werden vielmehr fortgesetzt von der Umgebung initiiert, ohne Rücksicht auf den von den Betroffenen selbst ausgehenden Impuls.

Einer immer stärkeren Beschleunigung unterliegen nicht nur die Arbeitsabläufe jeder einzelnen Person, sondern auch technische Entwicklungen (Computer, Handy) bzw. jene der sozialen Lebenswelt. Soziale Zeitminimierung wird sichtbar etwa bei der Bevorzugung von Fast Food gegenüber Mahlzeiten, von Twitter anstelle von Briefen, der Reduktion von *Face-to-Face-Kontakten* zugunsten virtueller. Im Zuge der Beschleunigung nimmt auch der Veränderungsdruck zu: Überdauerten Entwicklungen z. B. zuvor noch mehrere Leben (z. B. Telefon), wandeln sich die Lebensbedingungen nun schon innerhalb einer Generation (z. B. Handy, Computerprogramme) – eine stabile Gegenwart ist kaum mehr existent, was Rosa (2005, S. 176 u. ö.) zum Ausdruck *Gegenwartsschrumpfung* der Moderne veranlasst. Im dem Maß, in dem sich das Leben beschleunigt, steigt die Anzahl notwendiger Entscheidungen, die in immer kürzeren Zeiteinheiten zu fällen sind. (Rosa 2005, S. 408) Die Lebensbeschleunigung, die eine Flut ständiger *Neuerungen* nach sich zieht, geht allerdings nicht mehr vom Bedürfnis der Individuen aus, sondern vielmehr tut sich ein *kulturell diktierter* Veränderungsdruck auf. Der Eigenimpuls des Einzelnen, sein Eigenrhythmus wird zurückgedrängt, die Energie soll in Zeiteffektivität und Synchronisation mit dem Fortschritt investiert werden. »Wer in diesen Tagen Karriere machen will, muss […] jederzeit und überall fähig und bereit sein, am Bedarf orientiert, kurzfristig zu reagieren.« (Geißler 2011, S. 178) Hilfsmittel (wie z. B. der Wecker, der Kalender oder der *day planner* als Selbstzwangstechnologie) unterstützen das *Sparen* und verhindern die *Verschwendung* bzw. den *Genuss* von Zeit, der Lebensrhythmus wird in Zeit-Abschnitte zerteilt, während der unmittelbare psychophysische Antrieb, der im Moment sich äußernde Drang, auf einen passenden Termin zurückgedrängt und vertröstet wird. (Paletta 2013, S. 210 f.)

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass in verschiedensten Lebensbereichen der Druck steigt, in immer kürzeren Zeitintervallen immer rasanter gesetzten Veränderungsprozessen zu entsprechen, wobei nur vereinzelt der Mensch mit seinen Bedürfnissen und Veränderungswünschen, sondern vielmehr seine Funktion als Arbeitskraft, als Freizeit-Konsument u. a. im Mittelpunkt steht. Weder der Impuls zu Veränderungsprozessen noch deren Taktung geht hierbei vom Einzelnen aus, was nicht nur zu einer Überforderung der individuellen Ressourcen des Einzelnen führt, sondern auch eine Lebenswelt konstituiert, in welcher der Mensch auf der einen Seite mit Destabilität, ohne verlässliche Strukturen, ohne Dauer, ohne Zeitpermanenz auszukommen und andererseits jedoch – parallel dazu – eine eigene *innere* Zeitstruktur und -permanenz (Identität) aufrechtzuerhalten hat. Die drohende Korrosion eigener Zeitstrukturen und -permanenzen betrifft eine wachsende Anzahl an Menschen, besonders jedoch die Burnout-Betroffenen, deren Kompetenz zur Wahrnehmung eigener Rhythmen und Zeitstrukturen in hohem Maß reduziert und deren Bestreben nach Synchronisation, d. h. nach Resonanzerlebnissen, mit der Außenwelt zugleich verstärkt ausgebildet ist.

2.3 *Antrieb*[18]

Eine weitere Voraussetzung für das Erfahren von Eigenzeit und -rhythmus, stellt – wie bereits erwähnt – der vitale Antrieb dar, der energetisch in Ausmaß, Intensität, und Qualität je Person spezifisch variiert. (Fuchs 2009, S. 1 ff.) Die Antriebs-Dynamik meint die »Spontaneität, die affektive Gerichtetheit, die Spannkraft« (Fuchs 2009, S. 1 ff.) als basalen Motor prozessorientierter Aktivität. Mit *Antrieb* wird ein *Moment* erfasst, »das in alle motorischen, sensorischen und assoziativen Leitungen einfließt, diese erst ermöglicht«, und »etwas ganz Elementares« beschreibt, »eine psychische Grund-

[18] Die Begriffe *Antrieb*, *Trieb* und *Impuls* werden teilweise als Synonyma (Wyss 1976; Fuchs 2000), teilweise als unterschiedliche Begriffe verwendet (Tanztherapie) – in dem Sinn, dass *Impuls* die instinktive/intuitive Komponente des Antriebs bezeichnet, während mit *Antrieb* die bewusst motivierte Komponente gemeint wird. Folgend wird jedoch nach Wyss bzw. Fuchs vorgegangen, Antrieb, Trieb und Impuls demnach als Synonyma behandelt; wenn die bewusste Komponente thematisiert wird, wird dies gesondert als *rationaler Antrieb* vermerkt.

funktion, die alle Bereiche des menschlichen Lebens und Erlebens durchzieht« (Klages 1967, S. 10 f.). Als entscheidend für Intensität und Ausmaß des Antriebs gilt nicht nur ein individuelles *Antriebsreservoir*, sondern vor allem dessen Transformation »in Bewegung, in Handeln, in Denken und Fühlen« (Klages 1967, S. 12). Diese Übersetzungsleistung erfolgt bei gesunden Personen nicht linear, sondern zeigt im Tages- oder Lebenslauf eine je individuelle rhythmische Periodizität. (Klages 1967, S. 21)

Im Burnout dagegen wird kein regelmäßiger Rhythmus, sondern vielmehr eine Polarisation transparent – der anfangs der Erkrankung noch höchst intensive Antrieb, verbunden mit Euphorie und rastlosem Rausch, kippt langsam in eine stockende Dynamik bis hin zum völligen Stillstand.

Das Unvermögen, energetisch auszubalancieren, die Neigung, sich exzessiv zu verausgaben, das Gefühl, getrieben zu sein, die mangelnde Variabilität und Spontaneität und schließlich der energetische Absturz sind typisch für die Dynamik von Burnout. Zuletzt ist mit dem Verlust energetischer Spannkraft auch ein Verlust der Selbstorganisation verbunden, der nicht nur die psychosoziale, sondern auch die somatische Ebene betrifft, wobei als Folge circadiane Rhythmen entgleisen.

»Schwäche, Müdigkeit, innere Unruhe, Ängste, Selbstzweifel, sowie das Gefühl, die Batterie meines Lebens sei am Ende […].«[19]

»Da bekam ich die ersten ›Schwächeanfälle‹ so nenne ich es mal, mir wurde schwindelig auf der Arbeit, vor allem in der Frühschicht, die Beine zitterten und ich fühlte mich schwach, dazu Schmerzen in den Händen und Unterarmen. Vor vier Wochen bin ich dann beinahe umgekippt.«[20]

»[…] wochenlange Schlafstörungen, nicht abschalten können, nicht runterfahren können, häufiges Weinen (auch bei der Arbeit versteckt), Verzweiflungsgefühle, dann über Tage extremer Druck aufm Brustbein, […] eine Reizblase[,] die schlimmer nicht mehr sein konnte […].«[21]

Das Ausmaß des vitalen Antriebs wird – vereinfacht betrachtet – durch drei Dimensionen konstituiert – durch die *innere Verfassung*,

[19] Faberge, in: https://www.burn-out-forum.de/forum/109/12495 [gepostet am 13. 10. 2013].
[20] Animagus, in: https://www.burn-out-forum.de/forum/49/13984?p=385133&hilit=Schichtbeginn#pß385133 [gepostet am 04. 09. 2014].
[21] Lind, in: https://www.burn-out-forum.de/forum/49/13868 [gepostet am 31. 07. 2014].

die persönlichen Präferenzen sowie durch den äußeren Kontext –, welche wechselseitig aufeinander bezogen und miteinander vernetzt sind. Im Rahmen dieser Dimensionen wiederum sind je verschiedene Faktoren am Zustandekommen des Antriebs beteiligt:

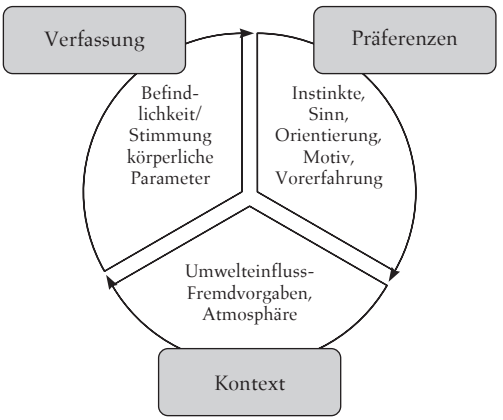


Abb. 2: Antriebsfaktoren

Die Qualität der *inneren Verfassung* wird sowohl von psychischen als auch von körperlichen Faktoren beeinflusst: So ist z. B. bei körperlicher Müdigkeit der Antrieb vermindert, oder beim Frisch-verliebt-Sein erhöht, Trainierte vermögen Stress länger Stand zu halten, Gelangweilte werden schneller kapitulieren.

Im Burnout bekannt sind Berichte über eine ursprünglich vitalitätsstrotzende Verfassung – die plötzlich, quasi *unvorhersehbar*, verfällt oder mit der Zeit zusehends *verfliegt*, wobei sowohl emotionale (innere Leere, Schuldgefühle, Angst, Mangel an Lebenssinn, Verzweiflung) als auch somatische Faktoren beteiligt sind (Schlafstörungen, Dysregulationen des Verdauungstraktes, Muskelverspannungen, Herz-Kreislaufstörungen, Atembeschwerden, typisch für Burnout-Erkrankte ist z. B. ein flaches Atemmuster). Für Burnout signifikant ist kein situationselastischer Einsatz des Antriebs, sondern eine anfangs verstärkte Intensität, die dann zusehends (oft auch plötzlich) implodiert.

»Mein Leben bis zum besagten Tag verlief erhobenen Hauptes. Funktionierend. Gut im Timing. Für alle und jeden. Ich schwamm ganz oben. Ich war angesagt, war allgemeinwissend für alle und jeden. Ich bot eine breite

Schulter, konnte gute Tipps fürs Leben geben, für alle und jeden […]. Dann kam der Tag X. Ich brach zusammen. Mit mir meine alte Welt, wie ein Kartenhaus. Alles in Scherben. Mit Pauken und Trompeten.«[22]

»Ich war in fast allen Dingen, die ich tat, immer vorne mit dabei. Immer einer der Besten, Engagiertesten. War immer extrem motiviert […]. Aber dieses [!] Eigenschaften verfliegen immer mehr in einer lustlosen, depressiven, teilweise sehr aggressiven, zurückgezogenen Art. Ich verspüre nur noch den Wunsch[,] Schluss zu machen.«[23]

»[…] ich bin Zuverlässig [!], gewissenhaft und fleißig, ich gebe immer alles [,] was ich hab, damit der Laden läuft. Ich renne von der ersten bis zur letzten Minute […]. Seit einigen Monaten fällt es mir immer schwerer[,] das Pensum zu schaffen […] es fällt mir schwer zu antworten oder zu lächeln. Ich kann das nicht mehr […]«.[24]

Solange die Bedingungen günstig sind, imponiert die Antriebsdynamik als spontan und intensiv, Burnout-Betroffene brennen für etwas *mit Haut und Haar*, sind wie berauscht, gehen in Resonanz mit der Umgebung. Da der Antrieb sich jedoch nicht an eigenen Bedürfnissen, sondern an externen Bedingungen orientiert, wird die eigene Zeit dereguliert, was langfristig zum Verschleiß von Ressourcen führt.

»Ich möchte nur noch weg, ausruhen, schlafen. Ich bin hundemüde, mir tut alles weh […] ich fühle mich so ausgelutscht, dass ich das Gefühl habe[,] gar nichts mehr verändern zu können […].«[25]

»Ich sah die Welt plötzlich von unten. Zitternd, weinend, erschöpft. Was geschah mit mir?[26]

»Komplette Lustlosigkeit und Leere sind Symptome. Jede kleinste Tätigkeit wird schwierig. Nach dem Kochen bist du komplett erschöpft […].«[27]

---

[22] Trinchen, in: https://www.burn-out-forum.de/bof-blog?start=5 [gepostet am 19.03.2014].
[23] Schmitz, in: https://www.burn-out-forum.de/forum/241/12753 [gepostet am 25.11.2013].
[24] Animagus, in: https://www.burn-out-forum.de/forum/49/13984 [gepostet am 04.09.2014].
[25] Günter, in: http://www.burn-out-forum.de/forum/66/3027 [gepostet am 24.06.2010].
[26] Trinchen, in: https://www.burn-out-forum.de/bof-blog?start= [gepostet am 05.03.2014].
[27] AntistressJosi, in: http://www.stressforum.net/wie-erkenne-ich-burnout-t1298.html [gepostet am 01.09.2013].

Einen weiteren Einflussfaktor des Antriebs stellt die *persönliche Präferenz* eines Menschen dar, die sich durch verschiedene Faktoren konstituiert. So ergeben erst Art und Intensität von Instinkten (z. B. Sexualität, Aggression), von Sinngebungen, Orientierungen und Werten, sowie von biographischen Einflussfaktoren und Motiven, bzw. von positiven oder negativen Vorerfahrungen eine spezifische, ganz persönliche Antriebsqualität. Erst in der Verzahnung genannter Faktoren entsteht persönlicher Sinn, wird Bezug aufgenommen und werden jene Valenzen freigesetzt, die Motor intrinsisch gesteuerter Handlungen sind.

Für Burnout-Erkrankte typisch ist ein fortschreitender Zusammenbruch von Sinn und Motivation, bekannt unter dem Begriff *Depersonalisation*, was den zunehmenden Rückzug von der Welt, quasi den Abbruch jedweder Anteilnahme bezeichnet, der zunächst nur Hobbies und Familie, dann auch den KollegInnenkreis, schließlich die Arbeit und zuletzt gar die Beziehung zu sich selber betrifft. (Freudenberger/North 2011)

»Nein, ich wollte nicht mehr arbeiten. Ich wollte mich diesem Stress nicht mehr aussetzen.«[28]

»Ich bin […] eine herzlose, seelenlose Schauspielerin und ein Gnom des inneren Rückzugs […].« (Meckel 2011, S. 73)

»Es ist totenstill. Die Luft scheint heute anders zu sein. Sie ist kalt, klamm und fremd. Sie zu atmen fällt schwer, erzeugt Widerstand […].«[29]

Körperliche und psychische Faktoren der Verfassung sind hierbei auf das Engste miteinander verzahnt: Je müder bzw. kraftloser die Betroffenen, desto weniger wird in eine Beziehung investiert, desto stärker das Bedürfnis zum Rückzug und desto weniger Sinn wird konstituiert.

Auch vice versa trifft dieser Zusammenhang zu: Je sinnloser z. B. eine Arbeit, je weniger Bezug dazu existiert, desto müder erleben sich die Betroffenen und desto stärker wird der Antrieb reduziert. Der »Verlust des Angesprochen-Seins durch die Umgebung« bewirkt, dass auch »die leibliche Gerichtetheit versiegt« (Fuchs 2000, S. 216),

---

[28] Doris, in: http://burnout-forum-duenengras.phpbb8.de/umfragen-zur-burn-out-thematik-f101/arbeiten-nach-moglich-unmoglich-wollen-durfen-t1042.html [gepostet am 12. 09. 2012].

[29] Samson, in: https://www.burn-out-forum.de/bof-blog?start= [gepostet am 05. 05. 2015].

womit ein Mangel an Spontaneität, an Initiative und Energie sowie eine verminderte spontane Motorik verbunden ist. Der Körper verlangt nach Ruhe – ein *Kürzertreten* wäre angebracht – unter Aufbietung von Wille und Disziplin jedoch wird zum Durchhalten angespornt bzw. die Aktivität immer wieder in Gang gesetzt, wobei wechselweise rationale Argumentation und Aufputschmittel zu sekundieren haben. Hierbei handelt es sich um einen *bewusst* gesetzten Akt, der nicht aus spontanen, körperlich-seelischen Impulsen herrührt und die Handlung daher n i c h t in eine leib-seelische Ganzheit integriert. Den durch die *Peitsche* rationalen Antriebs getriebenen Lebensprozess begleitet »ein mechanischer Ablauf von einzelnen Zeitmomenten, die sich zu keiner erfüllten Gegenwart mehr gestalten, eine Zeit leerer, monotoner Repetition« (Bollnow 1941; zit. nach Fuchs 2000, S. 216). Langfristig gesehen führt ein rational motivierter Antrieb daher zum Ressourcen-Raubbau, da er gegen den leiblich-seelischen *Beschluss* agiert.

»Du [gemeint ist der Körper] hast in mir ohne Unterlass geblinkt und gebrummt und geklingelt. Du wolltest Aufmerksamkeit […]. Ich habe immer […] versucht[,] die richtigen Tasten zu drücken, dabei auf die Zeit geachtet und darauf, dass ich niemanden enttäusche […]. Ich habe deine Benutzeroberfläche verstanden, aber nicht dein Betriebssystem. Ich habe nie gefragt, was dich wirklich im Innersten antreibt.« (Meckel 2011, S. 217; Einfügung: A. P.)

In dieser Ressourcenschlacht wird auch *Lebenszeit* in Geiselhaft genommen, z. B. Freizeit, Pausen und Familienzeit zur *Erholung* für die Arbeit missbraucht, wobei arbeitsfremde Wünsche aus dem Gesichtsfeld geraten.

»Du benutzt die Freizeit ja nur mehr dazu, dich irgendwie so ein bisschen zu erholen, damit du den nächsten Tag, die nächste Woche durchdrückst. Du hast vielleicht gar nicht die Energie[,] einen Flug zu buchen, eine Reise zu planen, hast keinen Nerv Freunde zu treffen. Lieber zu Hause einmotten und wieder Kräfte sammeln für den nächsten Tag.«[30]

Uninspiriert und unbeseelt erschöpfen sich die letzten Kraftreserven und damit die Aktivität.

»[…] bei Schichtbeginn denke ich nur noch, lass es vorbei gehen. Ich arbeite nur noch mechanisch, machs halt, wo ich früher mit Energie und Eifer dabei

[30] Sofa Held, in: http://www.psychotherapiepraxis.at/pt-forum/viewtopic.php?t=21958 [gepostet am 27. 10. 2011].

war, kann ich mich nicht mehr motivieren, ich habe ein Gefühl als würde mich der Laden ersticken […] ich kann so nicht weiter machen […] es frisst mich auf […].«[31]

»[…] jeder gang [!] zur Arbeit wird zur quäl [!]. seit langem mach ich nur noch dienst [!] nach Vorschrift […] schon lange habe ich mich aus vielen Arbeitsbereichen zurückgezogen […] manchmal fühle ich mich, als ob ich an meinem Arbeitsplatz resigniert habe. ja [!] sogar jetzt als Verlierer […].«[32]

Eine dritte Dimension stellt, neben Verfassung und Präferenzen, das *Umfeld* dar, die *Atmosphäre*, in welcher der Mensch agiert. Arbeit oder Beziehungsgestaltung finden nicht in einer neutralen Umwelt statt, sondern unterliegen den besonderen Bedingungen eines Milieus: Je mehr Anerkennung und Verstärkung, je mehr Resonanz dieses gewährt, desto vitaler entfaltet sich der Antrieb, je bedrückender oder fremder die Umwelt, desto mehr wird er reduziert.

Charakteristisch für Burnout-Betroffene sind Klagen über äußeren Druck, über eine nicht resonanzfähige oder feindliche Umwelt, über Spielarten der Missachtung oder Instrumentalisierung, oder über eine unverhüllte Animosität:

»In der Arbeit fühle ich mich [als] […] ein Mittel zum Zweck – ein Instrument[,] um die Marge stets weiter zu halten, der Mitarbeiter zählt nicht […].«[33]

»[…] seit Jahren bin ich mit meiner beruflichen situation [!] mehr als unzufrieden[,] das ständige mobbing, der immense Leistungsdruck und keine Anerkennung[,] immer wieder muss man einstecken […].«[34]

»Der Druck von allen Seiten, die ständig wechselnden Schichten, arbeiten an Wochenenden und Feiertagen, das Leben auf Abruf, die Schicksale, die Todesfälle, die ständigen Kämpfe mit Kollegen, Vorgesetzten, Kassen, Ärzten, Angehörigen und Patienten selbst, dem ausufernden Organisieren und Improvisieren. Ich kann das Alles nicht mehr […].«[35]

---

[31] Animagus, in: https://www.burn-out-forum.de/forum/49/13984?p=385133 [gepostet am 04.09.2014].

[32] gerri, in: https://www.burn-out-forum.de/forum/49/13946?p=384139&hilit=Mobbing#p384139 [gepostet am 25.08.2014].

[33] Phx, in: https://www.burn-out-forum.de/forum/49/13804 [gepostet am 11.07.2014].

[34] gerri, in: https://www.burn-out-forum.de/forum/49/13946?p=384139&hilit=Mobbing#p384139 [gepostet am 25.08.2014].

[35] RKMTK, in: https://www.burn-out-forum.de/forum/48/13959 [gepostet am 27.08.2014].

»Es gibt nicht mehr genug Platz für all die fremdbeschriebenen Festplatten in mir, sie nehmen […] mir innerlich die Luft zum Atmen.« (Meckel 2011, S. 162)

Je weniger von persönlicher Anteilnahme getragen, je belangloser das Handeln für das eigene Sein, desto mehr Energie ist vonnöten, um mit der Aktivität fortzufahren. Aufgrund der wachsenden Anstrengung vermeinen Betroffene, weiterhin große Arbeitspensen zu schaffen, ihr Tempo jedoch verringert sich in Realität immer mehr (die Fähigkeit zur Differenzierung zwischen Arbeits*intensität* und -*tempo* geht verloren), was noch größere Anstrengungen, d. h. Antriebsintensitäten, nach sich zieht. Je höher die Antriebsintensität, desto reduzierter die Rhythmusfähigkeit, da Antriebsintensität und Antriebselastizität proportional entgegengesetzt sind. Als Folge chronischer Anstrengung geht nicht nur die Fähigkeit zum flexiblen Handeln, sondern zugleich auch die Fähigkeit zum Erhalt rhythmischer Prozesse, d. h. zum Wechsel von Anstrengung und Regeneration, verloren. (Schmitz 1993, S. 54)

Erst wenn in dieser Abwärtsspirale die Ressourcen versiegen, realisiert der/die Betroffene den Leistungsverfall, ein ursprünglich erfahrener Stolz auf sich verwandelt sich jetzt in Schuld, den Anforderungen nicht zu genügen und mündet zuletzt in Selbstverurteilung und Scham über die eigene Person. Mit der Erkenntnis, nicht gut genug zu sein, wird die letzte Stufe der Distanzierung eingeleitet – der Rückzug nicht nur von der Umgebung (Freunde, Familie, KollegInnen, KlientInnen), sondern auch von sich selbst.

Die Verurteilung seiner selbst, die Scham über eigene Mängel sowie der Druck, sein Unvermögen vor der Umwelt zu verbergen, stellt einen kräftezehrenden Cocktail dar, der schlussendlich zum Kollaps des Organismus führt. Essentielle Körpersignale werden übergangen oder von vornherein nicht registriert, der eigene Widerhall, der innere Nachklang, geht verloren, die noch vorhandene Antriebsenergie wird in Scheingefechte investiert (z. B. so tun, als ob *man noch der/die Alte wäre*), was langfristig zum Zusammenbruch basaler Funktionssysteme, erkennbar an Organversagen, Bewusstseinsverlust oder Gefühlen völliger Leere und Apathie, führt.

»Ich bin weit weg von dem, was mir heute bevorsteht. Mein Körper fühlt sich wie taub an. Ich komme mir vor, als hätte ich keinen Kontakt mehr zu dem, was wirklich ist. Als schwebe ich im luftleeren Raum. Als kriege ich die Welt und die Welt mich nicht mehr zu fassen.« (Onken 2013, S. 101)

»Und dann kam der Punkt, an dem ich nicht mehr wusste, was du [der Körper] mir bedeutest und ob ich dir etwas bedeute. […] Dann bin ich zusammengebrochen. […] Nieren, Leber und Milz funktionierten nicht mehr so, wie sie sollten. […] du [der Körper] bist mein Leben. Ich war bei Dir. […] Aber ich war nicht in Dir.« (Meckel 2011, S. 36, S. 217; Einfügung: A. P.)

»Klassisch ist Selbstmord, nach einer langwierigen Depression. […] Zuerst ist der Kampfgeist da, dann passiert ein Einbruch, z. B. Kündigung, und dann führt die Ausweglosigkeit schnell zu Selbstmord. [I]ch hatte starke suizidale Tendenzen, passive Suizidalität.«[36]

In dieser letzten Station, nachdem Körpersignale ignoriert und der Körper manipuliert wurden, in der psychosoziale sowie organismische Rhythmen, d. h. die lebendigen Zeitstrukturen, untergehen, findet ein existentieller Zusammenbruch des Lebensantriebs insgesamt statt.

3. Fazit

Aus der Sicht der Eigenzeit, der intersubjektiven Zeit und des Antriebs wurde versucht darzulegen, dass Burnout-Betroffene in wesentlichen Dimensionen der subjektiven Zeiterfahrung desorganisiert sind. So spricht vieles für eine Neigung, den Eigenrhythmus langfristig zu ignorieren, sich nicht an Gegenwartserfahrungen, sondern vielmehr an der Vergangenheit bzw. Zukunft zu orientieren, sich verstärkt an zeitliche Umgebungsfaktoren anzupassen, spontane innere Antriebe zugunsten rational motivierter zurück zu stellen, sowie zwischenzeitlich zwar intensivierte, jedoch bereits charakteristisch deregulierte Antriebspattern zu entwickeln, die langfristig gesehen zu einer völligen Erschöpfung nahezu aller Impulse führen. Weiters wird das Setzen von Veränderungsimpulsen der Initiative der Umgebung überlassen und in Folge der eigene Lebensprozess mehr reaktiv denn aktiv gestaltet. Auf diesen Überlegungen aufbauend könnte es lohnend sein, systematische empirische Untersuchungen durchzuführen (siehe den folgenden Artikel von Duncan und Pfeffer in diesem Band), sowie davon abgeleitete, neue Modelle des Umgangs mit Eigenzeit, mit Veränderungsprozessen, mit Antrieb und Rhythmus zu entwerfen, die nicht nur Modelle des Umgangs

[36] Sofaheld, in: http://www.psychotherapiepraxis.at/pt-forum/viewtopic.php?t=21958 [gepostet am 27. 10. 2011].

mit eigenen Lebensprozessen, sondern auch Modelle gelingender Beziehungsgestaltung sind. So gesehen kann die Erkrankung einen Anstoß zur Suche nach ureigenen Zeitstrukturen bzw. selbstinitiierten Veränderungsprozessen bedeuten, wie es die Aussage einer ehemaligen Patientin klar formuliert.

»Ein Mensch braucht solche Erfahrungen, um zu verstehen, dass er die Welt selbst erfinden darf und nicht allein die Welt ihn erfindet. Dass er etwas wagen darf, […] um […] Veränderung hervorzurufen […].« (Meckel 2011, S. 165)

Literatur

Aubert, N. (2009): »Dringlichkeit und Selbstverlust in der Moderne«. In: *Zeitgewinn und Selbstverlust. Folgen und Grenzen der Beschleunigung,* hrsg. von V. King u. B. Gerisch, Frankfurt/M.: Campus, S. 87–101.

Blasche, G. (2012): »Burnout. Aktuelle Trends und Zukunftsentwicklungen. Tagung Trends und Zukunftsvision in der Arbeitswelt am 15.11.2012 in St. Pölten«. In: http://www.noegkk.at/mediaDB/922887_15.11._Session2_Burnout_Blasche.pdf [abgerufen am 20.07.2014].

»BOF – Das Burnout Forum«. In: https://www.burn-out-forum.de/ [abgerufen am 24.09.2014].

Burisch, M. (2010): *Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung,* Heidelberg: Springer.

»Burnout Forum Dünengras«. In: http://burnout-forum-duenengras.phpbb8.de/ [abgerufen am 24.09.2014].

Csíkszentmihályi, M. (2008): *Flow,* Stuttgart: Klett-Cotta.

Dilling, H. / Mombour, W. / Schmidt, M. H. (Hrsg.) (2008): *Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10 Kapitel V(F). Klinisch-diagnostische Leitlinien*, Bern: Huber.

Dreer, E. (2014): »Studie zum volkswirtschaftlichen Schaden durch psychische Erkrankungen – Jahrestagung JKU Linz 2014«. In: http://www.neuzeit-consulting.at/tagungen-veranstaltungen/review-jahrestagung-2014/ [abgerufen am 24.09.2014].

Duncan, D. / Paletta, A. (2012): »Interviews zur Zeiterfahrung mit Burnout-Erkrankten«. In: Archiv v. D. Duncan u. A. Paletta, Univ. Graz: unveröff.

»Forum: Burnout-Syndrom«. In: NetDoktor.at, community.netdoktor.at/forum/burnout-syndrom-633.htm [abgerufen am 24.09.2014].

Fuchs, T. (2000): *Leib, Raum, Person. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie*, Stuttgart: Klett-Cotta.

Fuchs, T. (2009): »Psychopathologie der subjektiven und intersubjektiven Zeitlichkeit«. In: *Journal für Philosophie & Psychiatrie,* 1 (2), S. 1–27. In: http://www.researchgate.net/publication/41392420_Psychopathologie_der_subjektiven_und_intersubjektiven_Zeitlichkeit [abgerufen am 24.09.2014].

Fuchs, T. (2011): »The Phenomenology of Body Memory«. In: *Body Memory, Metaphor and Movement*, hrsg. von S. C. Koch [u. a.], Amsterdam: Benjamins, S. 9–23.

Fuchs, T. (2013): *Scheitern als Grenzsituation. Zur existenziellen Dimension des Burn-out. Symposium Aktive Resignation – vom Umgang mit dem Unausweichlichen am 05. 09. 2013 in Hohenegg.* In: http://www.hohenegg.ch/file_uploads/bibliothek/k_107_Downloads/k_111_Symposium2013/304_0_scheiternalsgrenzsituation.pdf [abgerufen am 17. 01. 2014].

Fraisse, P. (1985): *Psychologie der Zeit. Konditionierung, Wahrnehmung, Kontrolle, Zeitschätzung, Zeitbegriff,* München: Reinhardt.

Freudenberger, H. / North, G. (2011): *Burnout bei Frauen. Über das Gefühl ausgebrannt zu sein*, Frankfurt/M.: Fischer.

Geißler, K. H. (2011): *Alles hat seine Zeit, nur ich hab keine. Wege in eine neue Zeitkultur,* München: Oekom.

»Hauptverband Sozialversicherungsträger 2013«. In: https://www.familienservice.de/artikel?id=3021943 [abgerufen am 27. 10. 2015].

Hillert, A. / Marwitz, M. (2006): *Die Burnout Epidemie oder Brennt die Leistungsgesellschaft aus?*, München: Beck.

Klages, W. (1967): *Der menschliche Antrieb. Psychologie und Psychopathologie*, Stuttgart: Thieme.

Lazarus, R. S. / Launier, R. (1981): »Stressbezogene Transaktion zwischen Person und Umwelt«. In: *Stress, Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen,* hrsg. von J. R. Nitsch, Bern: Huber, S. 213–259.

Maslach, C. / Leiter, M. P. (2001): *Die Wahrheit über Burnout. Stress am Arbeitsplatz und was Sie dagegen tun können,* Wien: Springer.

Meckel, M. (2011): *Brief an mein Leben. Erfahrungen mit einem Burnout*, Reinbek: Rowohlt.

Morgenroth, O. (2008): *Zeit und Handeln. Psychologie der Zeitbewältigung*, Stuttgart: Kohlhammer.

Morgenroth, C. (2009). »… Und ich war der Fehler. Über den Zusammenhang von Simultaneität, Entgrenzung und Sucht«. In: *Zeitgewinn und Selbstverlust. Folgen und Grenzen der Beschleunigung,* hrsg. von V. King u. B. Gerisch, Frankfurt/M: Campus, S. 101–119.

Onken, M. (2013): *Bis nichts mehr ging. Protokoll eines Ausstiegs*, Reinbek: Rowohlt.

Paletta, A. (2013): »Kommt Zeit kommt Rat. Zeiterfahrung im Unterrichtsfach Sport und Bewegung«. In: *Sportunterricht*, 62 (7), S. 209–214.

Pauleikhoff, B. (1979): *Person und Zeit. Im Brennpunkt seelischer Störungen*, Heidelberg: Hüthig.

Pines, A. M. / Aronson, E. / Kafry, D. (2007): *Ausgebrannt. Vom Überdruss zur Selbstentfaltung*, Stuttgart: Klett-Cotta.

»Psychotherapieforum. Burnout«. In: http://www.psychotherapiepraxis.at/pt-forum/viewtopic.php?f=13&t=1269 [abgerufen am 24. 09. 2014].

Rauber, J. (2005): »Sein und keine Zeit«. In: *Die Bedeutung der Zeit. Zeiterleben und Zeiterfahrung aus der Sicht der Individualpsychologie,* hrsg. von U. Lehmkuhl, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, S. 133–151.

Reinert, T. (2005): »Therapiefaktor Zeit«. In: *Die Bedeutung der Zeit. Zeiterleben und Zeiterfahrung aus der Sicht der Individualpsychologie,* hrsg. von U. Lehmkuhl, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, S. 45–65.

Resch, F. (2005): »Selbstentwicklung und Zeiterleben im Kindes- und Jugendalter«. In: *Die Bedeutung der Zeit. Zeiterleben und Zeiterfahrung aus der Sicht der Individualpsychologie,* hrsg. von U. Lehmkuhl, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, S. 31–45.

Riedhammer, C. (2005): »Übergangszeiten – vom Zeiterleben in der Psychotherapie«. In: *Die Bedeutung der Zeit. Zeiterleben und Zeiterfahrung aus der Sicht der Individualpsychologie,* hrsg. von U. Lehmkuhl, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, S. 151–157.

Rosa, H. (2005): *Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne*, Frankfurt/M.: Suhrkamp.

Röthig, P. (1970): *Rhythmus und Bewegung. Eine Analyse aus der Sicht der Leibeserziehung*, Schorndorf: Hofmann.

Schaufeli, B. / Leiter, P. M. / Maslach, C. (2008): *Burnout. 35 years of research and practice*. In: www.emeraldinsight.com/1362–0436.htm [abgerufen am 21.07.2013].

Schmitz, H. (1993): »Gefühle als Atmosphären und das affektive Betroffensein von ihnen«. In: *Zur Philosophie der Gefühle,* hrsg. von H. Fink-Eitel u. G. Lohmann, Frankfurt/M.: Suhrkamp, S. 33–56.

Schöneck, N. M. (2009): *Zeiterleben und Zeithandeln Erwerbstätiger. Eine methodenintegrative Studie,* Wiesbaden: VS.

»Stress Forum. Burn out Forum«. In: http://www.stressforum.net/burn-out-syndrom-f15.html [abgerufen am 24.09.2014].

Theunissen, M. (1993): »Melancholische Zeiterfahrung und psychotische Angst«. In: *Zur Philosophie der Gefühle,* hrsg. von H. Fink-Eitel u. G. Lohmann, Frankfurt/M.: Suhrkamp, S. 334–344.

Wölk, M. (2009): »Gelebte Zeit im Stillstand und Sprung. Angst und Spontaneität als Konstituenten von Melancholie und Manie«. In: *Journal für Philosophie & Psychiatrie*, 2, S. 1–18.

Wyss, D. (1976): *Mitteilung und Antwort. Untersuchungen zur Biologie, Psychologie und Psychopathologie von Kommunikation*, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Zeiterfahrung von Burnout-PatientInnen.

Eine qualitative Erhebung zum subjektiven Zeiterleben

David Duncan

Das Ziel dieses Artikels ist es, einen Beitrag zum Thema »Zeiterfahrung bei Burnout-PatientInnen« beizusteuern. Neben einer kurzen Einführung in die Burnout-Thematik und -Problematik wird diese Arbeit die Bedeutung von subjektivem Zeiterleben, speziell bei Burnout-Betroffenen, beschreiben und einen Einblick in eine empirische Erhebung liefern, die sich mit diesem Problem auseinandersetzt. Hierzu wird der verwendete Interviewleitfaden vorgestellt. Den Abschluss bildet eine Zusammenfassung erster Ergebnisse anhand ausgewählter Fragestellungen und eine Verdeutlichung des *klassischen* Zeiterlebens eines/einer Burnout-PatientIn.

Definition von Burnout

Der Begriff *Burnout* kommt aus dem Englischen und bedeutet so viel wie *zu erschöpft zu sein, um irgendwas zu tun*. Im Jahre 1974 führte der amerikanische Psychoanalytiker Freudenberger den Begriff des *Burnouts* in die Psychologie ein. (Litzke/Schuh 2005, S. 157)

Seit dem ersten Auftauchen des Begriffs hat sich einiges getan. Burnout gilt als eine der am weitesten verbreiteten Volkskrankheiten, denn es gibt kaum einen Erwachsenen, der sich nicht hin und wieder *ausgebrannt* fühlt, geschweige denn jemanden, der nicht schon von *Burnout* gehört hat.

Burnout im ICD-10

Burnout wird in der »Internationalen Klassifikation der Erkrankungen« (ICD-10) als *Ausgebranntsein* und *Zustand der totalen Erschöpfung* mit dem Diagnoseschlüssel Z73.0 erfasst. Der Begriff gehört zum (übergeordneten) Abschnitt Z73 und beschreibt *Probleme*

mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung. Nach dieser Einstufung ist das Burnout eine Rahmen- oder Zusatzdiagnose und keine Behandlungsdiagnose – wie etwa die Depression, die zum Beispiel die Einweisung in ein Krankenhaus ermöglichen könnte. Ein *reines* Burnout-Syndrom ist ein Ausschlusskriterium für eine Neurasthenie (Erschöpfungssyndrom, F48.0), die in der Diagnose aber als *Burnout-basiert* beschrieben wird und die Leistungspflicht eines Krankenversicherers begründen kann.

Freudenberger, der als Erster das Burnout-Syndrom beschrieb, definierte dies als:

»[…] Energieverschleiß, eine Erschöpfung aufgrund von Überforderungen, die von innen oder von außen – durch Familie, Arbeit, Freunde, Liebhaber, Wertesysteme oder die Gesellschaft – kommen kann und einer Person Energie, Bewältigungsmechanismen und innere Kraft raubt. Burnout ist ein Gefühlszustand, der begleitet ist von übermäßigem Stress, und der schließlich persönliche Motivationen, Einstellungen und Verhalten beeinträchtigt.« (Freudenberger 1994, S. 27)

Aronson, Pines und Kafry beschreiben Burnout wie folgt:

»Das Ausbrennen ist das Resultat andauernder oder wiederholter emotionaler Belastung im Zusammenhang mit langfristigem, intensivem Einsatz für andere Menschen.« (Pines u. a. 2007, S. 25)

Zusätzlich zu diesen Definitionen schlägt Paine (1982; zit. nach Burisch 1989, S. 11) vor, fünf Bedeutungen zu unterscheiden:

- Das Burnout-Stresssyndrom als emotional-konatives Symptomcluster,
- Burnout als mentale Störung,
- Burnout als Prozess mit regelhaften Phasen,
- Burnout-Faktoren (d. h. alles, was zu Burnout beiträgt),
- Burnout als Folgewirkung auf der Organisationsebene.

Burisch beschreibt das klassische Bild des Burnouts wie folgt:

»Ein Burnout-Syndrom bzw. ausgebrannt sein ist ein Zustand ausgesprochener emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit. Es kann als Endzustand einer Entwicklungslinie bezeichnet werden, die mit idealistischer Begeisterung beginnt und über frustrierende Erlebnisse zu Desillusionierung und Apathie, psychosomatischen Erkrankungen und Depression oder Aggressivität und einer erhöhten Suchtgefährdung führt.« (Burisch 2010, S. 26)

Zusammenfassend ist zu sagen, dass Burnout bei diversen Untersuchungen, auf die später noch kurz eingegangen werden wird, unter dem Begriff *psychiatrische Erkrankung* zu finden ist. Dieses Krankheitsbild weist eine vielschichtige Symptomatik auf, die alle Lebensbereiche betrifft. Neben einem Verlust bzw. Problemen mit biologischen Rhythmen wie Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Problemen und Verdauungsstörungen sind auch soziale Rhythmen betroffen. Burnout-PatientInnen zeigen mangelnde Eigeninitiative in fast allen Aspekten ihres Lebens. Neben der Unfähigkeit, alltägliche Aktivitäten zu organisieren, fehlt es ebenso an Bewältigungsstrategien für neue Herausforderungen und auch an nötiger Flexibilität in Bezug auf das Eingehen auf unbekannte Situationen. (Burisch 2010, S. 27 ff.)

Burnout-Syndrom und Zeiterfahrung

Eine Vielzahl von Studien zur Burnout-Problematik haben sich mit der vielschichtigen Symptomatik befasst, jedoch wurde bis zum heutigen Zeitpunkt dabei ein wesentlicher Punkt nicht berücksichtigt beziehungsweise nur marginal erwähnt – nämlich der Aspekt des Zeiterlebens der Burnout-Betroffenen. Zwar werden Coping-Strategien bzgl. Zeitmanagements in der Burnout-Therapie vermittelt (Burisch 2010, S. 62), die Wichtigkeit der Zeitthematik wird jedoch nicht thematisiert. Dabei scheint speziell bei Burnout-PatientInnen, denen *Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung* zugeschrieben werden, die Frage des Zeiterlebens eine zentrale Rolle zu spielen.

Bevor jedoch auf die Frage des subjektiven Zeiterlebens bei Burnout-PatientInnen eingegangen werden kann, muss zuerst eine Beschreibung von *Zeit* an sich erfolgen. Dabei kann diese weitläufige Thematik jedoch nur in aller Kürze umschrieben werden. Um einen ersten Eindruck von *Zeit* zu vermitteln, werden nun als Grundlage verschiedene Zeitdimensionen beschrieben.

Zeitdimensionen

»Zeit ist nicht nur das, was die Uhren anzeigen, sondern die menschliche Existenz selbst ist zeitlich verfasst, sie ist ausgespannt zwischen Geburt und Tod, Sein und Nicht-Sein.« (Kather 1999, S. 20)

Dieser Definition zufolge können also *Zeit* und *Leben* nicht voneinander getrennt werden – Schöneck (2009, S. 20) spricht sogar von einer Gleichsetzung. Auch wenn es den Rahmen dieses Artikels sprengen würde, den Begriff *Zeit* zu definieren oder auch nur wirksam einzugrenzen, soll zumindest eine klare Definition der verwendeten Zeitdimensionen erfolgen. Als eine der wichtigsten Zeitdimensionen für die Erhebung der Problemstellung »Zeiterfahrung bei Burnout-PatientInnen« ist die *psychologische Zeit* (Schlote 1996, S. 19; Schöneck 2009, S. 21; Morgenroth 2008, S. 52) zu erachten. Diese ist für die »Organisation des eigenen Ichs im täglichen Handeln« (Bergson 1991, S. 278) unabdinglich und wird als das »individuelle und gefühlbestimmte Wahrnehmen von Zeit« (Schäuble 1985, S. 45) beschrieben. Diese Wahrnehmung ist dabei untrennbar mit dem Inhalt des Zeiterlebens verknüpft. So variiert eine anhand einer Uhr gemessene Stunde »zwischen den Polen der Ruhe und der Dynamik, des Ausgefülltseins und des Gefühls der Leere« (Schäuble 1985, S. 15; zit. nach Schöneck 2009, S. 22) bei jedem einzelnen Individuum.

Als zweite Zeitdimension, die ebenfalls von großer Bedeutung für die vorliegende Thematik ist, beschreiben Schöneck (2009, S. 22) und Morgenroth (2008, S. 33) die *biologische Zeit* – zu welcher Zeitmuster des Körpers wie Wachen und Schlafen, aber auch Herzrhythmus und Atemkreislauf zählen, die von fundamentaler Wichtigkeit für das Leben *per se* sind und eng verknüpft mit dem biologischen Lebensalter eines Menschen auftreten.

Die dritte wichtige Zeitdimension ist die *physikalische Zeit*, da sie als »abstrakt-objektive Größe dient« und somit unerlässlich für die »quantitative Zeitbestimmung und Zeitmessung sowie als Basis der Standardisierung der Zeit« ist. Diese physikalische Zeit liefert auch »die Grundlage für jegliches soziale Miteinander« (Schöneck 2009, S. 22), da sie als Synchronisationsgrundlage für dieses dient.

Diese Zeitdimensionen werden durch die vierte – nämlich die *astronomische Zeit* – vervollständigt. Bei dieser handelt es sich um »die Kontinuität, Gleichgeschwindigkeit und regelmäßige Wieder-

kehr der Bewegungen von Himmelskörpern« (Schlote 1996, S. 21; zit. nach Schöneck 2009, S. 23) – sie ist für diese Arbeit nicht relevant.

Das individuelle Zeiterleben

Anhand der soeben genannten Zeitdimensionen soll nun ein kurzer Einblick in die Thematik des individuellen Zeiterlebens geboten werden. Ein solches ist immer multifaktoriell – es wird nicht nur von den verschiedenen Dimensionen beeinflusst, sondern ist auch stark von Faktoren wie soziokulturellem Milieu, der fortschreitenden Globalisierung und auch einer immer stärker werdenden Orientierung an arbeitsweltlichen Einflüssen (Muri 2004, S. 127) etc. abhängig.

Um zu verstehen, was Zeit für das Individuum bedeutet, muss zuerst berücksichtigt werden, was sie für die Gesellschaft bedeutet.

»In der Gegenwartsgesellschaft wird Zeit in erster Linie als limitierte und mithin tendenziell (zu) knappe Ressource erlebt: Was Zeit ist, erfährt das Individuum ganz besonders, wenn sie ihm fehlt.« (Schöneck 2009, S. 61)

Rinderspracher meint dazu:

»Dabei verhält es sich mit Zeit ähnlich wie mit Gesundheit: Auch diese wird vor allem dann wahrgenommen, wenn sie defizitär ist und zu wünschen übrig lässt.« (Rinderspracher 2002, S. 75)

Die generelle Zeitknappheit der Gesellschaft wird von eben dieser zum Statussymbol erhoben und das Gegenteil, nämlich der Zeitüberfluss, verpönt. Leider muss man feststellen, dass die mit der Zeitknappheit einhergehende negative Zeiterfahrung zwar zum einen eine soziale Hervorhebung (sich für die Arbeit aufzuopfern, ständige Erreichbarkeit und immer am Arbeitsplatz anwesend zu sein, wird oft mit einer solchen honoriert) mit sich bringt, jedoch auch ein Auslöser für viele so genannte Zivilisationskrankheiten ist. Zoll schreibt (1990, S. 13 f.; zit. nach Schöneck 2009, S. 64) Folgendes über die negative Zeiterfahrung: »[…] sie besteht nicht nur in der Unfähigkeit, im Jetzt zu leben, in der Unfähigkeit, Gegenwart zu erfahren. Ihr alltägliches Gesicht ist für viele Menschen der Streß.« Ergänzt man diese Problematik mit dem Begriff der Zeitknappheit des Knappheitssoziologen Balla –

»Der Begriff der Zeitknappheit bezieht sich auf Defizite zwischen der zur Befriedigung von Bedürfnissen, zur Verwirklichung von angestrebten Zie-

len erforderlichen Zeit einerseits und der jeweils tatsächlich verfügbaren Zeit andererseits« (Balla 1978, S. 26; zit. nach Schöneck 2009, S. 68)

– so wird offensichtlich, dass gerade in einer sehr konsumorientierten Gesellschaft, in der die individuellen Bedürfnisse und Anforderungen immer stärker anwachsen, die Zeitknappheit oder auch die negative Zeiterfahrung ein immenses Problem darstellen. Die Unfähigkeit, angestrebte Ziele zu bewältigen und Bedürfnisse zu befriedigen, kann auch als eine Unfähigkeit bzw. auch als ein Problem mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung definiert werden. Diese Definition ist laut der »Internationalen Klassifikation der Erkrankungen« die des Burnout-Syndroms.

Das individuelle Zeiterleben – eine empirische Untersuchung

Jedes Jahr wird eine Vielzahl von Studien mit dem Ziel, die diversen Belastungen von Erwerbstätigen aufzuzeigen, durchgeführt und publiziert. Das größte Wachstum erfuhr über das letzte Jahrzehnt hinweg die Anzahl der psychiatrischen Erkrankungen (dazu gehört auch Burnout), so die *Statistik Austria*. Die Ursachen für jene sind multifaktoriell, jedoch ist bei fast allen Erhebungen der Stressor *Zeitdruck* in verschiedenen Ausprägungsformen als Hauptursache ablesbar. Laut *Statistik Austria* (2014) wird dieser Faktor in 38 % der Fälle als Hauptbelastungsfaktor angegeben – als zweithäufigster Grund für eine psychische Belastung wird in dieser Studie *Androhung von Gewalt* mit 3,8 % geführt, *Mobbing* belegt mit 3,6 % den dritten Rang.

Zu dem gleichen Ergebnis kam das *Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen* – dieses führte 2009 ebenfalls *Zeitdruck* mit 41 % als Hauptgrund für Belastungen am Arbeitsplatz an.

Dass dieses *Arbeiten unter Zeitdruck* nicht nur ein Problem in deutschsprachigen Ländern ist, machte eine europaweite Studie zu Belastungsfaktoren am Arbeitsplatz (Eurofound 2010) deutlich. In dieser zeigte sich, dass 61 % der erwerbstätigen Europäer zumindest ein Viertel ihrer Arbeitszeit mit dem *Hinarbeiten zu strengen Einreichterminen* verbringen. Auch diese Zahlen weisen auf einen immensen Zeitdruck hin.

Da bei all diesen quantitativen Studien zwar die Hauptbelastun-

gen angeführt, jedoch nicht näher beleuchtet werden, entwarf Schöneck 2009 für eine Erhebung unter Erwerbstätigen ein Leitfadeninterview zu eben dieser Fragestellung. Dabei sollte der Umgang mit Zeit, d. h. sowohl Zeiterleben als auch Zeithandeln, qualitativ erforscht und beschrieben werden.

Methode

Da es, wie eingangs bereits erwähnt, eine Vielzahl von quantitativen Studien zu Ursachen von psychiatrischen Erkrankungen und Belastungen (zu denen Burnout gehört) bei Erwerbstätigen gibt, jedoch der Hauptbelastung *negatives Zeiterleben* bis zum heutigen Zeitpunkt kaum Beachtung geschenkt bzw. bei bereits Erkrankten noch nie näher untersucht wurde, soll nunmehr eine qualitative Erhebung bei Burnout-PatientInnen vorgestellt werden.

Bei dieser Studie kann auf das bereits erwähnte Leitfadeninterview von Schöneck zurückgegriffen werden. Es bietet eine Zusammenstellung verschiedener relevanter Fragen zum individuellen Zeiterleben und Zeithandeln, die gesunden Erwerbstätigen gestellt wurden. Durch den Einsatz des Interviewleitfadens bei Burnout-Erkrankten wird ermöglicht, die Aussagen Burnout-Betroffener in direkte Relation zu jenen gesunder Erwerbstätiger zu setzen und Überschneidungen oder Unterschiede im Zeiterleben transparenter herauszuarbeiten. Der Vorteil eines Leitfadeninterviews im Unterschied zu einem Fragebogen ist v. a. darin zu sehen, dass hierbei die Burnout-Betroffenen als eigene Experten ihres Zeiterlebens offen Stellung zu den einzelnen Zeitdimensionen beziehen können und nicht durch bereits vorgegebene Items, wie bei einem Fragebogen üblich, in ihren Antwortmöglichkeiten eingeschränkt werden.

Das Leitfadeninterview von Schöneck (2009) ist in vier große Themenbereiche strukturiert, die im Folgenden kurz vorgestellt und erklärt werden. Zusätzlich werden auch einige ausgewählte Fragen beschrieben.

Der erste Abschnitt des Interviews dreht sich um *allgemeine Fragen zur Zeitthematik*. Dabei geht es primär um das allgemeine Zeitbewusstsein der Betroffenen und um temporale Muster im Alltag der Befragten.

Fragen in diesem Segment des Interviews lauten unter anderen:

- *Wann fällt Ihnen Zeit eigentlich auf? Wann nehmen Sie Zeit wahr, bei welchen Gelegenheiten?*

Oder auch:

- *Stellen Sie sich vor, Sie haben – wiederum inmitten eines Arbeitstages – unerwartet 3 Stunden Zeit zur freien Verfügung – was würden Sie tun?*

Von Interesse ist hier vor allem, ob und wie die PatientInnen über Zeit reflektieren und wie frei verfügbare Zeitfragmente arrangiert werden – ob zum Beispiel anfallende Freizeit eher für das eigene Wohl oder aber für von außen bestimmte Faktoren wie Arbeit genutzt wird.

Der zweite Abschnitt des Intervies dreht sich um *Ausprägungsformen von Zeiterleben und Zeithandeln*. Dieser handelt zum größten Teil von der Trennung und auch Prioritätensetzung in den Bereichen Arbeit und Freizeit. Von Interesse ist neben der Work-Life-Balance auch die Fähigkeit, diese Bereiche zu trennen. Die Befragten sollen ebenfalls eine Einschätzung zum eigenen *Zeitcharakter* abgeben – ob sie sich eher getrieben oder ausgeglichen fühlen und darüber reflektieren, in welchen Situationen sie diese Gefühle verstärkt wahrnehmen. Fragen aus diesem Segment lauten zum Beispiel:

- *Manche Menschen trennen deutlich zwischen Arbeitszeit und Freizeit; sie kennen bestimmt die Aussage: Dienst ist Dienst und Schnaps ist Schnaps. Wie sieht das bei Ihnen aus?*
- *Wann fühlen Sie sich eher getrieben/ausgeglichen? In welchen Momenten?*

Ein weiterer wichtiger Punkt in diesem *Fragensegment* dreht sich um die Handlungsorientierung bezüglich der Lebensabschnitte Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Zum einen ist es von Interesse, welcher dieser Abschnitte im Leben der Betroffenen die größte Rolle einnimmt, da nur Gegenwartserfahrung die Voraussetzung für ein *Flow*-Erlebnis *(Sich an den Moment verlieren)* schafft. Zum anderen stellt sich auch die Frage, ob und wie sich etwaige *Planungstypen* herauskristallisieren und welche Bedeutung der Zukunftsplanung bei Burnout-PatientInnen zukommt.

- Es gibt ja drei Abschnitte in jedem Leben: die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft. Welcher Lebensabschnitt hat für Sie persönlich die größte Bedeutung?

Der dritte der vier Themenbereiche befasst sich mit den *Ursachen und Gründen von Zeiterleben und Zeithandeln.* Hierbei geht es um diverse Einflussfaktoren im Leben der Betroffenen, wie zum Beispiel die Rolle der Eltern, des sozialen Umfeldes und des Berufs. Hinterfragt wird auch die Meinung der PatientInnen, wie diese Einflussfaktoren nicht nur das eigene Leben und die Herangehensweise, sondern auch die Wahrnehmung verändern bzw. verändert haben.

- *Welche Rolle spielten Ihre Eltern, d. h. die Erziehung, die Sie im Elternhaus genossen haben, mit Blick auf Ihre persönliche Zeitwahrnehmung? Was wurde Ihnen bezüglich des Umgangs mit Zeit von Ihren Eltern mitgegeben?*
- Wie steht es um den Einfluss Ihres Berufs auf Ihre individuelle Zeitwahrnehmung?

Ebenfalls von Interesse in diesem Themenblock ist auch die Selbstpositionierung der Betroffenen. Sehen sich diese als selbstverantwortlich für ihr Leiden, als Opfer eines Systems oder gar als *zufällig Betroffene?*

- Glauben Sie, dass Ihr Umfeld Zeit ähnlich empfindet wie Sie oder sind Sie da anders?

Der vierte und letzte Themenbereich hinterfragt *Coping-Strategien im Umgang mit Zeit als limitierter Ressource.* Hierbei sind persönliche Strategien im Umgang mit der limitierten Ressource Zeit von Interesse. Ebenfalls werden die Interviewten dazu angehalten, über persönliche Erfahrungen zum Thema Zeitmanagement zu berichten und auch über etwaige Veränderungsabsichten zum persönlichen Umgang mit Zeit zu reflektieren.

- Strategien im Umgang mit Zeit: Jeder Tag hat bekanntlich 24 Stunden. Was machen Sie, um all Ihre Aktivitäten – Pflichten und auch persönliche Interessen – unter einen Hut zu bringen?

Setting

In der empirischen Untersuchung wurden insgesamt 50 Interviews an einem überregionalen Kompetenzzentrum für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie mit stationär betreuten PatientInnen durchgeführt, deren Zusatzdiagnose *Burnout* lautete und die von einer behandelnden Oberärztin zugewiesen wurden.

Die Interviews dauerten 45 min, wurden als Einzelinterviews durchgeführt und auf Band aufgezeichnet, um anschließend vom Interviewführer transkribiert zu werden.

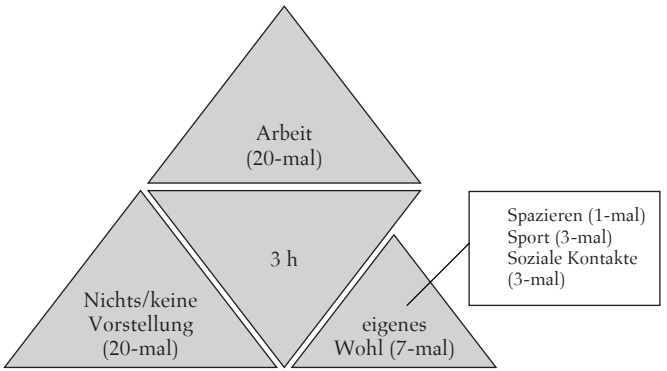
Die gewonnenen Textkörper wurden anhand einer qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring ausgewertet – d. h., die Daten aus den durchgeführten Interviews wurden klassifiziert –, das Datenmaterial wurde nach »bestimmten, empirisch und theoretisch sinnvoll erscheinenden Ordnungsgesichtspunkten« geordnet, »um so eine strukturierte Beschreibung des erhobenen Materials zu ermöglichen« (Mayring 2010, S. 24).

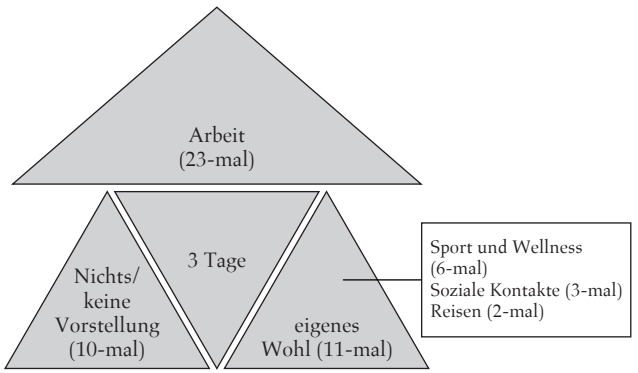
Ergebnisse

Bei der nun folgenden Darstellung der Ergebnisse wird zunächst auf einzelne, besonders prägnante Fragestellungen eingegangen, gefolgt von der Beschreibung des bereits angekündigten *klassischen* Zeiterlebens eines Burnout-Patienten. Zum Abschluss werden die gewonnenen Ergebnisse noch mit den von Schöneck (2009, S. 273 f.) dargestellten Zeiterfahrungen gesunder Erwerbstätiger verglichen.

Auf die Frage, wofür die Betroffenen unerwartete Freizeit (3 h und 3 Tage) während eines Arbeitstages / einer Arbeitswoche nutzen würden, wird offensichtlich, dass es den Befragten sehr schwer fällt, vorhandene Freizeit für das eigene Wohl (Zeit mit Freunden verbringen, spazieren gehen, ausruhen, Sport treiben etc.) zu nutzen.

Aus den Antworten der Befragten ist abzulesen, dass ihr Antrieb und ihre Lebensenergie vor allem in *externe Faktoren* wie *Arbeit* gesteckt wird. Werden die Betroffenen mit einem Wegfall dieser *externen Faktoren* konfrontiert, haben sie also Freizeit, stellt sich oft Ratlosigkeit ein, da der *innere Antrieb*, also ein Impuls, sich selbst etwas Gutes zu tun, schon fast erloschen ist. Es fällt den Burnout-PatientInnen sehr schwer, aus Eigeninitative etwas für ihr eigenes Wohl zu unternehmen; so ist es nicht verwunderlich, dass im Szenario *drei*





freie Stunden eine große Anzahl der Befragten die vorhandene freie Zeit für die Arbeit nützen würde:

»[…] wenn ich drei Stunden herumsitzen müsste – das würd nicht gehen – da würd ich mir was zum Arbeiten suchen.« (PatientIn C1)

Ebenso viele wiesen keine konkrete Assoziation (unterteilt in *keine Vorstellung* und *nichts*) auf. Dabei gaben viele der Interviewten an:

»[…] drei Stunden zur freien Verfügung??? Das hab ich seit 40 Jahren nicht mehr gehabt […] was macht man denn da?!« (PatientIn W1)

Oder auch:

»[…] mit drei Stunden?!? Keine Ahnung, ich würde da sitzen und drauf warten, dass die Arbeit wieder los geht.« (PatientIn M2)

Nur ein kleiner Anteil der Burnout-PatientInnen (7 insgesamt, davon einmal *spazieren*, je dreimal *Sport* und *Freunde*) gaben an, die Zeit für das eigene Wohl zu nutzen:

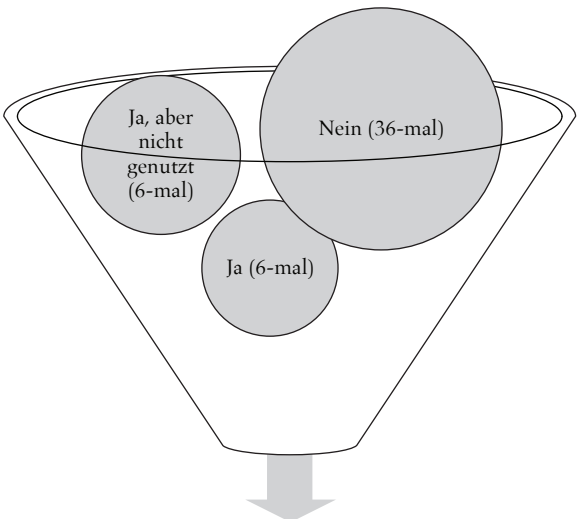
»Da würde ich spazieren gehen.« (PatientIn C2)

Oder auch:

»[…] ich würde meine Freundin anrufen, ob sie Zeit für eine Partie Tennis hat.« (PatientIn L1)

Zusammenfassend ist hier zu sagen, dass die Befragten kaum den Drang nach sozialen Kontakten und körperlicher Aktivität verspüren und sich zu einem großen Teil ausschließlich auf ihre Arbeit konzentrieren – wird diese, wenn auch nur zeitlich limitiert, ausgesetzt, wissen die Betroffenen kaum etwas mit sich anzufangen, außer sich andere Arbeit zu suchen.

Auf die Frage, ob die PatientInnen genügend Zeit für die Dinge haben, die ihnen persönlich wichtig sind, waren die Antworten sehr eindeutig.



Es wird augenscheinlich, dass die Betroffenen kaum Zeit für sich selbst haben.

»Nein, es gab keine Freizeit. Wenn ich im Haus frei hatte, dann hatte ich die Familie am Hals. Meine Freizeit war die Zeit, wenn ich von A nach B gefahren bin.« (PatientIn F1)

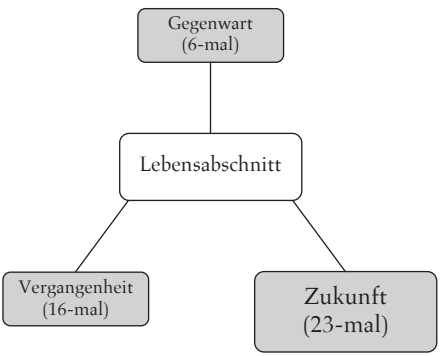
Besonders erschreckend ist, dass neben den Personen, die angaben, keine Zeit für persönlich wichtige Dinge zu haben (36), auch noch weitere (6) berichteten, zwar die Zeit zu haben, diese jedoch aus Mangel an Lebensenergie nicht mehr nutzen zu können.

»Ich sitz nach der Arbeit daheim, und ich weiß ja, dass ich was tun sollte, aber es geht nicht. Ich komm einfach nicht mehr auf. Die Batterien sind einfach leer.« (PatientIn X2)

»Ich lieg dann da, mit offenen Augen und kann einfach nicht mehr. Ich kann nicht raus, ich kann nicht lachen, nicht mal mehr weinen. Ich hab alle Zeit der Welt und sie rinnt einfach vorbei.« (PatientIn G1)

Somit kann eindeutig festgehalten werden, dass der weitaus überwiegende Teil der Befragten selbst den Eindruck hat, nicht genug Zeit für Persönliches erübrigen zu können.

Eine weitere Frage zielte auf die Handlungsorientierung bezüglich der Lebensabschnitte Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ab. Es sollte erfragt werden, welcher der drei Abschnitte für die Betroffenen die größte Bedeutung hat.



Wie eingangs schon erwähnt, ist ein Leben in der Gegenwart unabdinglich dafür, den Moment zu genießen. Burnout-Betroffene orientieren sich vorwiegend an der Vergangenheit:

»Ich denke ganz oft an Früher […] ja, damals, […] da war halt alles noch besser […]« (Patientin E1);

oder aber auch an der Zukunft:

»Ich denk mir immer, ein paar Jahre muss ich jetzt noch durchbeißen, […]« (Patientin E2),

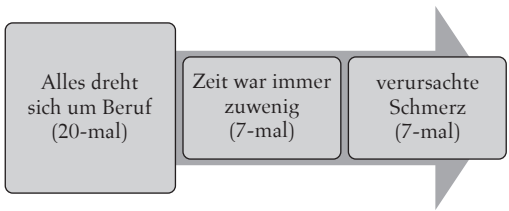
»Ich pendle immer zwischen Vergangenheit und Zukunft, […] mein Ziel ist es[,] dass es wieder so wird[,] wie es damals war […]« (PatientIn A2);

jedoch sehr selten an der Gegenwart – dies war nur bei einer minimalen Anzahl (6) der 50 Befragten der Fall.

»Ich lerne hier [im Klinikum] gerade wieder auch mal den Moment zu genießen. Einfach mal aus dem Fenster zu schauen und zu sehen, wie schön es ist.« (PatientIn P1; Einfügung: D. D.)

»Ich lebe im Jetzt. Jetzt muss ich arbeiten. Jetzt muss ich Leistung bringen. Was bringts mir, wenn ich mich durch meine Vergangenheit definieren will?!?« (PatientIn M2)

Sehr bedenklich waren die Antworten auf die Frage »Wie steht es um den Einfluss Ihres Berufs auf Ihre individuelle Zeitwahrnehmung?« Als Antwort erwartet man sich generell Aussagen wie »Mein Job drängt mich zur Pünktlichkeit«, oder auch »In der Arbeit vergeht die Zeit sehr schnell/langsam« – also Antworten, die nicht unbedingt eine generelle Wertigkeit beinhalten. Anders liegt dies jedoch bei den befragten Burnout-PatientInnen.



Das Leben vieler Betroffener wird vom externen Faktor *Arbeit* nicht nur beeinflusst, sondern regelrecht bestimmt – alles dreht sich um den Beruf. Würde genügend Zeit für persönlich wichtige Dinge bleiben, wäre dies für viele kein allzu großes Problem. Diese Frage zielt darauf ab, ob der Faktor *Arbeit* als etwas Positives, Neutrales oder Negatives wahrgenommen wird. Kein einziger Befragter hatte das Gefühl, vom Beruf positiv beeinflusst zu werden – ein kleiner Teil (5) konnte keine Aussage treffen, der übrige Anteil der Burnout-PatientInnen beschrieb die Arbeit jedoch als sehr belastend. Neben der Aussage, dass sich das gesamte Leben um den Beruf drehe, gaben

viele andere Befragte an, dass die Zeit immer zu wenig schien (7) und die Arbeit sogar Schmerzen verursachte (7).

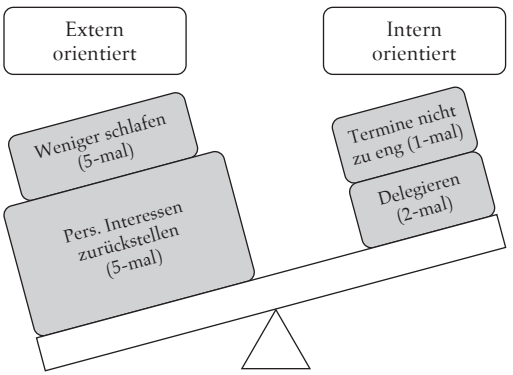
»Ich hab alles gemacht, damit alles passt. Das hat einfach sein müssen. In der Arbeit war ich pünktlich, habe für zwei gearbeitet und war einfach ausgepowert. Daheim genauso. Damit alles passt und korrekt ist.« (PatientIn Q1)

Auch von ständiger Belastung sowie von mangelndem Zeitmanagement seitens des Arbeitgebers war oft die Rede (4):

»Du kommst in die Arbeit und gibst 150 %, und das mindestens 60 Stunden die Woche […] immer nur Vollgas […].« (PatientIn R1)

»[…] von Pauseneinteilung hab ich in der Firma noch nie was gehört, da wird schon mal die Mittagspause durchgearbeitet, weil der Junior-Chef einen Auftrag vergessen hat, und dass [!] ist halt öfter der Fall […].« (PatientIn J1)

Wie Burnout-Patienten mit persönlichen Interessen und Verpflichtungen haushalten, ist im Laufe dieses Artikels schon einige Male beschrieben worden. Wie weit dieses *Zurückstellen* reicht, wird in der nächsten Frage offensichtlich: »Jeder Tag hat bekanntlich 24 Stunden. Was machen Sie, um all Ihre Aktivitäten – Pflichten und auch persönliche Interessen – unter einen Hut zu bringen?«



Wie schon bei der zuvor besprochenen Frage ist auch in diesem Fall die externe Orientierung der Betroffenen klar ablesbar. Um Platz für externe Faktoren wie Arbeit und Verpflichtungen zu schaffen, werden von den PatientInnen persönliche Interessen einfach zurückgestellt (31-mal genannt). Diese persönlichen Interessen sind vielschichtig und erschreckend:

»[…] dann gehst halt am Wochenende statt mit da [!] Freundin ins Kino doch nochmal in die Firma.« (PatientIn S2)

»[…] eigentlich spiel ich sehr gern Fußball, hab sogar im Verein gekickt, das letzte Mal[,] dass ich im Training war[,] ist aber sicher schon drei Jahre her, […] es ist zur Zeit halt viel in der Arbeit zu tun.« (PatientIn K1)

»[…] im Endeffekt kann man schon sagen, dass ich meine Familie verloren hab[,] weil ich nie Zeit für sie hatte […] weil ich sie mir halt nicht genommen hab.« (PatientIn J1)

Der Grat zwischen Arbeitsmoral und Selbstzerstörung scheint ein schmaler bei den Betroffenen. Wenn dieses teils extreme *Zurückstecken* auch nicht mehr ausreicht, ist für einige (5) der nächste Schritt *einfach* weniger schlafen:

»[…] ich brauch nicht mehr als drei Stunden Schlaf« (PatientIn R1);

»[…] ich komm um 22:00–23:00 heim, bis ich im Bett bin, ist es meistens Mitternacht, und um 4 geht's dann wieder los mit der Arbeit« (PatientIn J1),

anstatt, wie von einer Person angegeben, zum Beispiel den Terminkalender nicht ganz so eng zu bestücken oder auch zu delegieren (zwei Mal genannt).

»Arbeiten bis ich fertig bin. Auf Kosten von Schlaf. Ich brauche nur ein paar Stunden.« (PatientIn A1)

Oder auch:

»Ich setze da ganz eindeutig Prioritäten und die Arbeit steht da ganz vorne.« (PatientIn S1)

So lauteten die typischen Zitate der Befragten.

Das *klassische* Zeiterleben eines Burnout-Patienten

Zum Abschluss soll nun zusammenfassend ein Entwurf des *klassischen* Zeiterlebens eines Burnout-Patienten erstellt werden. Der Einfachheit halber wird dieses *klassische* Zeiterleben aus der Perspektive eines *klassischen Burnout-Patienten* beschrieben.

Dem *klassischen* Burnout-Patienten fällt Zeit auf, wenn sie knapp bemessen ist, vor allem während der Arbeit und bei Terminen. Der typische Tag dreht sich um die drei Parameter Arbeit, Haushalt

und Essen. Anfallende Freizeit wird vom Betroffenen nicht genutzt, sondern sofort wieder in Arbeit *investiert*. Dieses nur auf die Arbeit abgerichtete Leben wird vom Betroffenen oftmals als schmerzhaft und bedrückend wahrgenommen. Ebenfalls kann der Patient nicht zwischen Arbeits- und Freizeit trennen und hat auch nicht ausreichend Zeit für die Dinge, die ihm persönlich wichtig sind. Außerdem ist es von immenser Wichtigkeit, die Bedürfnisse des sozialen Umfelds wahrzunehmen. Um allen beruflichen Pflichten und (sozialen) Anforderungen gerecht zu werden, steckt der Betroffene persönliche Interessen zurück und schläft lieber weniger, als sich Termine nicht zu eng zu setzen oder zu delegieren. Für den *klassischen* Betroffenen ist entweder die Vergangenheit oder die Zukunft von großer Bedeutung – also ein *Anhalten* an der Vergangenheit oder ein *Durchhalten* bis zu einer hoffentlich besseren Zukunft.

All diese Einflussfaktoren und bestimmenden Elemente im Leben dieses Typus sind extern bestimmt. Das heißt, dem Patienten ist es unmöglich, auf eigene, innere Bedürfnisse zu hören oder gar diese auszuleben. Sollte der externe Antrieb wegfallen, verfügt der Patient oft nicht einmal über die Vorstellungskraft, was er mit frei verfügbarer Zeit anfangen würde oder könnte. Zum einen werden diese äußerlichen Verpflichtungen zwar als bedrückend erlebt, jedoch würde auch ein kompletter Wegfall eine Sinnkrise bei den Betroffenen auslösen, da der eigene Antrieb, von sich heraus etwas zu tun, sehr tief begraben liegt.

Als Ziel kann nur gelten, Burnout-PatientInnen zu unterstützen, wieder von sich aus, einem inneren Antrieb folgend, das Leben und die Zeit zu meistern und wieder Freude an der Gegenwart zu finden.

Vergleich von Burnout-PatientInnen zu gesunden Erwerbstätigen

»Meine Interviewpartner teilen die allgemein verbindliche, linear arrangierte und homogene Zeit, die somit auch aus ihrer Sicht als Standard- oder Normalzeit aufgefasst werden kann. Der verbindliche Charakter der Standardzeit wird nicht zuletzt daran erkennbar, dass Terminabsprachen für die Interviews reibungslos erfolgten und kein einziger Termin platzte.« (Schöneck 2009, S. 273)

Dieses Statement offenbart ganz klar einen ersten immensen Unterschied zwischen den gesunden Erwerbstätigen und den von Burnout

Betroffenen. Bei den 50 durchgeführten Interviews fielen ca. 40 % der vereinbarten Termine ins Wasser, obwohl die PatientInnen im Klinikum, in dem die Interviews durchgeführt wurden, verweilten und, nach Absprache mit der behandelnden Ärztin, zeitgleich keine anderen Termine hatten. Ein möglicher Rückschluss ist, dass die Betroffenen durch ihre Ohnmacht, ihre Zeitabläufe zu organisieren, einfach nicht zum vereinbarten Termin kamen oder aber durch ihre Erkrankung nicht den nötigen Antrieb hatten, sich aufzuraffen, um zum Interview zu erscheinen. Eine weitere mögliche Erklärung könnte die Angst vor Selbstausdruck sein, die es den Betroffenen unmöglich machte, die Interviewtermine wahrzunehmen.

»Die kollektive Orientierung an der Standardzeit ermöglicht die zeitliche Koordination und Synchronisation des sozialen Miteinanders.« (Schöneck 2009, S. 273) Auch unter diesem Betrachtungsaspekt wird die Desynchronisation mit der Standardzeit bei den betroffenen Burnout-PatientInnen offensichtlich, nicht nur durch die Problematik der Terminabsprache, sondern auch durch das mangelhafte soziale Miteinander im Alltag der Betroffenen, welcher sich fast ausschließlich um die Arbeit dreht. Dies wird zum Beispiel bei der bereits erwähnten Frage nach Nutzung von freier Zeit erkennbar, bei der die PatientInnen sich fast zur Gänze an der Arbeit orientierten, anstatt freie Zeitfragmente für soziale Kontakte zu nutzen, aber auch beim in der Burnout-Symptomatik oft beschriebenen *sozialen Rückzug*.

Auch die starke Ausrichtung auf die Vergangenheit oder Zukunft der Burnout-Betroffenen verdeutlicht einen Unterschied zu den befragten Erwerbstätigen. Zwar sehen diese die Gegenwart »keinesfalls losgelöst von Vergangenheit und Zukunft« (Schöneck 2009, S. 274), jedoch teilen sie die Ansicht, dass das Individuum in der Gegenwart lebt, was bei den Burnout-PatientInnen nicht der Fall ist. Für diese hat die Gegenwart eine sehr geringe bis gar keine Bedeutung.

Eine weitere augenscheinliche Differenz zwischen den beiden Gruppen ist auch der Einsatz von Zeitplanern unterschiedlicher Art. Ist dies bei den Erwerbstätigen »weit verbreitet« (Schöneck 2009, S. 274), so wurde dies bei den 50 befragten PatientInnen nur von einem einzigen erwähnt.

Zum Abschluss sei noch ein letzter wichtiger Aspekt erwähnt – nämlich der Einfluss der Arbeit. Der Großteil der Erwerbstätigen beschrieb diese als »sinnstiftend« und »zur Selbstverwirklichung« (Schöneck 2009, S. 274) beitragend. Im Gegensatz dazu wurde diese

von der Mehrheit der befragten Burnout-Betroffenen als sehr negativ, belastend und in manchen Fällen sogar als schmerzhaft beschrieben.

Literatur

Bergson, H. (1991): *Materie und Gedächtnis – Eine Abhandlung der Beziehung zwischen Körper und Geist*, Hamburg: Meiner.

Burisch, M. (1989): *Das Burnout-Syndrom*, Heidelberg: Springer.

Burisch, M. (2010): *Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung*, Heidelberg: Springer.

Dilling, H. / Mombour, W. / Schmidt, M. H. (2008): *Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10 Kapitel V(F). Klinisch-diagnostische Leitlinien*, Bern: Huber.

Eurofound (2010): »5th European Working Conditions Survey«. In: http://eurofound.europa.eu/sites/default/files/ef_files/pubdocs/2010/77/en/1/EF1077EN.pdf [abgerufen am 09.12.2014].

Freudenberger, H. J. / North, G. (2011): *Burnout bei Frauen. Über das Gefühl des Ausgebranntseins*, Frankfurt/M.: Fischer.

Hillert, A. / Marwitz, M. (2006): *Die Burnout-Epidemie oder Brennt die Leistungsgesellschaft aus?*, München: Beck.

Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen: »Gesunde Arbeit 2009«. In: http://www.sozialversicherung.at/portal27/portal/noegkkportal/content/contentWindow?&contentid=10008.574301&action=b&cacheability=PAGE [abgerufen am 10.09.2014].

Kather, R. (1999): »Auf der Suche nach der verlorenen Zeit. Zum Facettenreichtum eines alltäglichen Phänomens«. In: *Epochenende – Zeitwende*, hrsg. von M. Blum u. T. Nesseler, Freiburg/Br.: Rombach, S. 11–30.

Litzke, S. / Schuh, H. (2005): *Stress, Mobbing und Burn-out am Arbeitsplatz*, Berlin: Springer.

Mayring, P. (2010): *Qualitative Inhaltsanalyse – Grundlagen und Techniken*, Weinheim: Beltz.

Morgenroth, O. (2008): *Zeit und Handeln*, Stuttgart: Kohlhammer.

Muri, G. (2004): *Pause! Zeitordnung und Auszeiten aus alltagskultureller Sicht*, Frankfurt/M.: Campus.

Paine, W. S. (1982): *Job, Stress and Burnout*, Beverly Hills: Sage.

Piaget, J. (1971): *Die Entwicklung des Erkennens II – Das physikalische Denken*, Stuttgart: Klett.

Pines, A. M. / Aronson, E. / Kafry, D. (2007): *Ausgebrannt. Vom Überdruss zur Selbstentfaltung*, Stuttgart: Klett-Cotta.

Rinderspacher, J. (2002): »Zeitwohlstand – Entstehungszusammenhänge eines erweiterten Verständnisses vom Ziel des Wirtschaftens«. In: *Zeitwohlstand. Ein Konzept für einen anderen Wohlstand der Nation*, hrsg. von J. Rinderspacher, Berlin: sigma, S. 59–93.

Schlote, A. (1996): *Widersprüche sozialer Zeit. Zeitorganisation im Alltag zwischen Herrschaft und Freiheit*, Opladen: Leske + Budrich.
Schöneck, N. (2009): *Zeiterleben und Zeithandeln Erwerbstätiger. Eine methodenintegrative Studie*, Wiesbaden: GWV.
Statistik Austria (2014): »Gesundheitsrisiko Arbeitsplatz: Belastungsfaktoren, Gesundheitsbeschwerden und Arbeitsunfälle«. In: http://www.statistik.at/web_de/presse/032606 [abgerufen am 09. 12. 2014].

Zeitdynamik und Bewegungsausdruck.

Die Bewegungsanalyse als diagnostisches Instrumentarium bei Burnout-Patientinnen und -Patienten

Manuela Pfeffer

In diesem Artikel sollen Möglichkeiten und Grenzen sowie die Verortung der Bewegungsanalyse als diagnostisches Instrumentarium bei Burnout diskutiert werden. Ziel der Bewegungsanalyse ist es, spezifische Bewegungsmuster und Defizite im Bewegungsspektrum mit besonderem Fokus auf zeitliche Parameter bei Burnout-Betroffenen erheben und analysieren zu können. Innerhalb des Studienvorhabens wird damit einhergehend angestrebt, ein vertieftes und womöglich aus einem anderen Blickwinkel gewonnenes Verständnis für dysfunktionale Dynamiken von Burnout-Patientinnen und -Patienten zu erreichen, um später weitere Ansatzpunkte zur Intervention bei Burnout auszumachen. Dafür ist es notwendig, jene Themenbereiche zueinander in Verbindung zu bringen, die hier von Bedeutung sind.

Zunächst soll das Burnout-Syndrom nähere Betrachtung erfahren, auch mit Augenmerk auf die Zeitdimension bei diesem Syndrom, um im nächsten Schritt auf die *Körperlichkeit* der Zeitdimension zu kommen. Als dafür notwendige Voraussetzung wird die Bedeutung des Körpers für den Menschen an sich besprochen und damit die Herangehensweise über den Körper plausibel gemacht. Schließlich wird die Bewegungsanalyse einer eingehenden Betrachtung unterworfen sowie die bisherige Forschung zu dieser Thematik, v. a. deren Grenzen und Herausforderungen, dargestellt.

1. Das Burnout-Syndrom

Der Fachbegriff *Burnout* wurde 1974 erstmalig von Herbert Freudenberger in einer wissenschaftlichen Publikation verwendet, um die Problematik von erschöpften Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in helfenden Berufen zu beschreiben (Burisch 2014, S. 14). Damit ist das Phänomen eines unserer Zeit. Doch um welches Phänomen es sich tatsächlich handelt, ist noch nicht bis zum befriedigenden Ende

ausdiskutiert und definiert. In der International Classification of Diseases (ICD) 10 ist Burnout im Kapitel XXI unter den »Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führen (Z00-Z99)«, (BMG 2012, S. 646), gelistet, und zwar genauer unter »Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung (Z73)«, exklusive jener »Probleme mit Bezug auf sozioökonomische oder psychosoziale Umstände (Z55-Z65)«. Tatsächlich wird es sodann unter »Z73.0 Ausgebranntsein, Burn-out, Zustand der totalen Erschöpfung« (BMG 2012, S. 663) erwähnt, und zwar ohne weitere Beschreibung. Diese ist damit andernorts zu suchen und nach Burisch (2014, S. 18–19) in der Richtlinie von Holland (Landelijke 2011) zu finden, in der Burnout folgendermaßen definiert wird.

Wir sprechen von Burnout, wenn alle drei untenstehenden Kriterien erfüllt sind:

a) Es handelt sich um Fehlbelastung.
b) Die Beschwerden dauern seit mehr als sechs Monaten an.
c) Gefühle von Müdigkeit und Erschöpfung stehen deutlich im Vordergrund. (Landelijke 2011; zit. nach Burisch 2014, S. 19)

Das notwendige Vorliegen von Chronizität weist womöglich auf einen weniger effektiven Coping-Stil hin, Müdigkeit und Erschöpfung auf eine mögliche Neigung zum Somatisieren. Diese beiden sollten in der Behandlung berücksichtigt werden. (Burisch 2014, S. 19).

Definition von Fehlbelastung

Man spricht von Fehlbelastung, wenn alle vier der folgenden Kriterien erfüllt sind:

A. Mindestens drei der folgenden Beschwerden sind gegeben: Müdigkeit, gestörter oder unruhiger Schlaf, Reizbarkeit, dem Druck und der Unsicherheit nicht gewachsen zu sein, emotionale Labilität, Grübeleien, Gefühl von Gehetztheit, Konzentrationsprobleme und/oder Vergesslichkeit.

B. Gefühle von Kontrollverlust und/oder Hilflosigkeit treten als Reaktion auf die Unfähigkeit auf, Stressoren beim alltäglichen Funktionieren zu bewältigen. Die Stressregulation ist unzureichend; die

Betroffenen kommen nicht mehr dagegen an und haben das Gefühl, die Dinge nicht mehr im Griff zu haben.

C. Es bestehen deutliche Einschränkungen im beruflichen oder sozialen Funktionieren.

D. Spannungsbeschwerden, Kontrollverlust und Funktionsstörungen sind nicht ausschließlich die Folge einer psychiatrischen Erkrankung. (Landelijke 2011, S. 21; zit. nach Burisch 2014, S. 18)

Kriterium A weist auf ein Bestehen von Distress mit meist mehr als drei Symptomen hin. Bei Kriterium C bezüglich des beruflichen und sozialen Funktionierens ist hinsichtlich des Schweregrades folgende Zusatzerklärung erwägenswert: Eine oder mehrere soziale Rollen, wie Elternteil oder ArbeitnehmerIn, werden von Betroffenen wenigstens zur Hälfte nicht mehr wahrgenommen. (Burisch 2014, S. 18 f.) Bei diesem Kriterium soll zudem die Sinngenerierung mitgedacht werden, stellt sich doch die Frage der Ursache für berufliche oder soziale Dysfunktionalität, welche durch vorangehende Sinnentleerung erklärt werden könnte. Und schließlich ist beim letzten Kriterium noch zu erwähnen, dass Fehlbelastungsstress bei sensiblen Menschen unmittelbar eine psychiatrische Störung auszulösen vermag, im Gegensatz zum zeitverzögerten Auftreten bei weniger sensiblen Menschen. Umgekehrt können selbstverständlich psychische Störungen Stress und Funktionsminderung erklären. Bei der Zusatzdiagnose *Fehlbelastung* neben einer psychischen Erkrankung sollte diese auch bei der Behandlung Berücksichtigung finden (Burisch 2014, S. 19).

Zur Definition von Burnout soll hier außerdem ein Symptomkatalog von Burisch (2014) aus der Burnout-Forschung dargestellt werden. Er beschreibt das Symptombild in den verschiedenen Studien als »vielschichtig« und gleichzeitig »überraschend einheitlich«. Er listet die in der Forschung genannten Symptome unter sieben Oberkategorien und dementsprechende Unterkategorien, ohne jedoch den Anspruch zu erheben, damit das Phänomen hinreichend zu erklären. So müssen im Burnout-Fall nicht alle genannten Symptome vorhanden sein, auch wird keine Unterscheidung zwischen hinreichenden und notwendigen Symptomen vorgenommen; überdies schließen sich Symptome teilweise gegenseitig aus. Auch bespricht Burisch die unvermeidliche Willkür bei einer Clusterung. Insgesamt schließt er

sich Forney u. a. (1982; zit. nach Burisch 2014, S. 29–30) an, die von der *individuellen Natur* des Burnouts sprechen und will mit der Auflistung eine (terminale) Orientierung geben (Burisch 2014, S. 25–29):

1. Warnsymptomatik der Anfangsphase
- Überhöhter Energieeinsatz
- Erschöpfung und deren unmittelbare Folgen

2. Reduziertes Engagement
- Für Klienten, Patienten, Schüler etc.
- Für andere allgemein
- Für die Arbeit
- Erhöhte Ansprüche

3. Emotionale Reaktionen; Schuldzuweisung
- Depression
- Aggression

4. Abbau
- Der kognitiven Leistungsfähigkeit
- Der Motivation
- Entdifferenzierung

5. Verflachung
- Des emotionalen Lebens
- Des sozialen Lebens
- Des geistigen Lebens

6. Psychosomatische Reaktionen

7. Verzweiflung

Den bereits im Vorfeld zum Scheitern verurteilten Versuch, das Burnout hier kurz, aber mit aller notwendigen Klarheit und Präzision darzulegen, soll folgender Satz abschließen: »Burnout mag unbefriedigend abgegrenzt sein, aber das ist nichts Besonderes.« (Burisch 2014, S. 17) Mit dieser Feststellung meint Burisch psychische Erkrankungen insgesamt. Dies bildet nun den Ausgangspunkt für die folgenden Seiten und spricht damit einerseits bereits die Notwendigkeit

an, hier innerhalb der Forschung weiterzukommen, und andererseits die Grenzen, die ein solcher Anspruch nach sich zieht.

2. Die Zeitdimension

2.1 Die Zeitdimension bei Burnout-PatientInnen

Bei Betrachtung der definitorischen und symptomatischen Grundlagen zum Burnout-Syndrom fällt auf, dass gerade die zeitliche Dynamik eine besondere Thematik bei Burnout-Patientinnen und -Patienten darstellt. Schon das bereits oben genannte Phänomen der unzureichenden Stressregulation steht in enger Verbindung zur Zeitlichkeit. So sind bei Burnout-Patientinnen und -Patienten häufig biologische Rhythmen wie Schlafrhythmus, Herzrhythmus, Atemrhythmus sowie psychosoziale Rhythmen gestört. Unter letztere fällt beispielsweise die fehlende Regulation zwischen Aktivität und Inaktivität, leiden doch Burnout-Patientinnen und -Patienten häufig unter notorischer Zeitknappheit oder unter der fehlenden Präsenz in der Gegenwart zugunsten von Grübeleien mit Vergangenheits- und Zukunftsbezug. (Burisch 2014)

2.2 Die Zeitdimension bei psychischen Erkrankungen

Natürlich scheint das Burnout-Syndrom hier keine Ausnahme zu sein, gehen doch, wie Ciompi konstatierte, »[a]lle psychischen Störungen […] mit Veränderungen des Zeiterlebens einher« (1990, S. 12). Und weiter:

»Es ist in der Tat sehr auffällig und überraschend, daß Veränderungen des Zeiterlebens praktisch mit allen psychischen Störungen einhergehen: Dem Depressiven stockt die Zeit, sie verlangsamt sich und steht auf der Höhe der Erkrankung scheinbar gänzlich still. Nichts geschieht mehr, alles ist wie versteinert, es gibt keinerlei Zukunft mehr, und die Vergangenheit erscheint nur noch als unverrückbare Schuld und Last. Umgekehrt erlebt der euphorische Maniker die Zeit als beschleunigt und heiter beflügelt. Sein Losungswort ist Tempo, Tempo, und dementsprechend prescht und hetzt er voran in eine, wie er meint, gloriose Zukunft. Und in der akuten Schizophrenie spaltet, verwirrt und labilisiert sich die Zeit; sie kann sich aber auch seltsam verschachteln und verwickeln, sodass Vergangenheit, Zukunft und

Gegenwart kunterbunt durcheinanderwirbeln. In chronisch schizophrenen Zuständen dagegen erstarrt und verflacht mit dem Verhalten auch das Zeitgefühl zu einem eintönigen Meer von Gleichgültigkeit ohne Zukunft noch Hoffnung. Wiederum anderer Weise durchlöchert und verwirrt sich die Zeit dem gedächtnisgestörten Hirntraumatiker.« (Ciompi 1990, S. 12 f.)

Auch kommen Fuchs (2009) oder Wölk (2009) zu ähnlichen Schlussfolgerungen. So scheint zu gelten:

»Einem tiefgreifend veränderten, psychischen Zustand (und möglicherweise: Bewusstseinszustand) entspricht ein ebenso tiefgreifend verändertes Zeiterleben.« (Ciompi/Beine 1990, S. 122)

Damit scheint eine Auseinandersetzung mit einem psychischen Syndrom – auch wenn das Burnout-Syndrom (bisher) nicht als eigenständige psychische Erkrankung diagnostiziert wird – jene mit der Dimension der Zeit zu fordern, um nicht eine bedeutende Säule des menschlichen Erlebens und Verhaltens auszuklammern und damit nur ein begrenztes Verständnis zu gewinnen.

2.3 Die (körperbasierte) Entwicklung des Zeiterlebens

»Jedes physische oder chemische, aber auch jedes biologische oder psychosoziale System schafft und ›hat‹ […] bis zu einem gewissen Grad seine nur ihm eigene, relative Zeit. So besitzt ebenfalls jeder einzelne Mensch – und darüber hinaus […] jede Gruppe und jede Gesellschaft – ein Stück weit seine je eigene Zeit, d. h. seinen persönlichen Rhythmus, sein persönliches Tempo: Es gibt Schnell- und Langsamentwickler, quecksilbrige und phlegmatische Menschen ebenso wie es Früh- und Spätaufsteher, oder Tag- und Nachtmenschen gibt.« (Ciompi 1990, S. 19)

Ist dies einmal vorausgesetzt, stellt sich für die vorliegende Analyse die Frage, wann und wie sich eine solch *eigene Zeit* entwickelt. Ciompi und Piaget beantworten dies wie folgt:

»Manches spricht dafür, dass diese charakteristischen zeitlichen […] Muster gleich wie andere, frühkindliche Prägungen das ganze Leben hindurch als eine Art von Eich- und Basiswerten wirken, nach denen man sich bewusst oder unbewusst immer wieder anzunähern sucht.« (Ciompi 1990, S. 20)

Bewusste Erfahrungen von Zeitmustern und dementsprechende Repräsentanzen im Gehirn bilden sich laut Piaget (1980) im dritten Lebensjahr. Hier erfolgt eine verstärkte Auseinandersetzung mit dem Thema Zeit. (1980; zit. nach Bender 2010, S. 65) Zeitvorstellungen –

wie das Mentale insgesamt – entwickeln sich auch nach psychoanalytischer Sicht über den Körper als erstem Objekt. Ein erster strukturloser mentaler Raum wird über sensorisch ausgelöste Zustände gebildet und erst über stufenweise Integrationsprozesse entstehen u.a. Zeitvorstellungen. Innerhalb der Säuglings- und Kleinkindforschung wird heute davon ausgegangen, dass Interaktionserfahrungen allem voran präsymbolisch repräsentiert werden, erst später folgt eine sprachliche und damit symbolische Zuordnung. (Joraschky/Pöhlmann 2012, S. 194) Bei fehlender motorischer Auseinandersetzung mit der Thematik Zeit wird ein Verständnis davon nur erschwert möglich, womit eine entscheidende Grundlage für das Zeitmanagement fehlt. (Bender 2010, S. 66)

Damit führt also das *Begreifen* der zeitlichen Dimension über den Leib, womit auch zeitliche Parameter über den Leib und seine Ausdrucksformen lesbar werden, noch bevor sie es überhaupt auf die sprachliche Ebene schaffen. Eine Auseinandersetzung mit dieser Thematik auf sprachlicher und auch bewusster Ebene würde somit wohl nur die Spitze des Eisberges zeigen. Zumeist gibt sich die Forschung damit zufrieden, ja fordert sie jene sogar, was nicht verwunderlich erscheint, liegt es doch in der Natur der Spitze des Eisberges, *Oberwasser* zu behalten.

3. Körper und Bewegungsausdruck

Spätestens seit der Mensch als bio-psycho-soziales Wesen gilt (von Uexküll 1986; zit. nach Lausberg 2012, S. 13), ist es wohl nicht hinreichend, bei psychischen Störungen nur auf kognitive oder psychologische Parameter zu blicken, vielmehr ist auch die körperliche Ebene mitzudenken. Und bei letzterer sind wiederum nicht allein physiologische und medizinische Parameter zu beachten, sondern darüber hinaus auch der Körper als Ganzes, als sozialer und psychischer Ausdruckskörper. Diese Beachtung des Leib- und Ausdruckskörpers kann damit eine zusätzliche Sichtweise ermöglichen. Dementsprechend sollen Beobachtungen des Bewegungsverhaltens medizinischen und psychologischen Befunden und Forschungen hinzugefügt werden.

In dem Maße, in dem die Körpertherapie nicht allein auf den Körper fokussiert ist (Petzold 1985, S. 10), ist dies auch die Bewegungsanalyse – die einer körpertherapeutischen Schule entspringt, nämlich der Tanztherapie – nicht.

»Gemeint ist immer der ›phänomenale Körper‹, d. h. der Leib als Subjekt (Merleau-Ponty), der als wahrnehmender und handelnder, fühlender und denkender Leib den ganzen Menschen ausmacht.« (Petzold 1985, S. 10)

So weist Petzold bei Störungen im Erleben und Verhalten auf die zentrale Bedeutung des Leibes hin, denn »Traumatisierungen werden körperlich erlebt und in diesen Leib eingespeichert« (Petzold 1985, S. 10).

»Entwicklungspsychologisch frühe Störungen im Körpererleben, etwa durch Vernachlässigung oder Überstimulation, schlagen sich als ›Schatten‹ im Körperselbst nieder, die gravierende Auswirkungen auf das Selbsterleben haben. Ganz im Sinne Freuds, der in diesem Zusammenhang sagte: ›Das Ich ist zuerst und vor allem ein Körperliches‹.« (Joraschky/Pöhlmann 2012, S. 192)

»In welchem Ausmaß die Emotions- und Selbstregulation und die Entwicklung des Körpererlebens zusammenspielen, zeigen Untersuchungen zur Wechselbeziehung zwischen Selbst- und Körperakzeptanz.« (Joraschky/Pöhlmann 2012, S. 191)

»Es muss deshalb immer um eine Behandlung des ganzen Menschen gehen, in die die körperliche Dimension einbezogen werden muß.« (Petzold 1985, S. 10)

Eine solche Herangehensweise fordert selbstverständlich auch ein leibbasiertes diagnostisches Instrument und letztlich auch wissenschaftliche Auseinandersetzung, die solch einem Anspruch gerecht wird.

Wissenschaftstheoretische Grundlagen dazu liefert im Besonderen die phänomenologisch orientierte Philosophie mit »Überlegungen zum Körper-Sein und Körper-Haben als Ausgangspunkt der Selbst- und Umwelterfahrung« (Joraschky/Pöhlmann 2012, S. 192; Marcel 1985; Merleau-Ponty 1966). Die deutsche Phänomenologie in der Tradition Husserls unterscheidet zwischen einem subjekthaften *Leib* und einem objekthaften *Körper*. (Joraschky/Pöhlmann 2012, S. 192) »In diesem medizinischen Sinne ist der Körper wie ein physikalisches Objekt objektivierbar.« (Joraschky/Pöhlmann 2012, S. 192) Und der Leib ist weder alleiniges Konglomerat aus Organen und Gliedmaßen noch bloßes Reich von Sinneseindrücken und Bewegungen; sondern – nach Fuchs (2012, S. 20) – vielmehr ein historisch geformter Leib, dessen Erfahrungen unsichtbare Spuren hinterlassen. Durch die Selbsteinspeisung in jede Situation trägt der Leib stets seine eigene Vergangenheit in die Lebenswelt als ein prozedurales Feld

von Möglichkeiten. So durchdringen Erfahrungen und Dispositionen des Leibes die Lebenswelt wie ein unsichtbares Netz, das uns mit der Welt verbindet und mit ihr vertraut werden lässt. Jede Wahrnehmung, jede Situation ist durchdrungen von impliziten Körpererinnerungen. (Fuchs 2012, S. 20) Damit wird die Vergangenheit vom Körpergedächtnis nicht bloß repräsentiert, sondern neu inszeniert. Gerade dadurch wird aber auch ein Zugang zur Vergangenheit selbst geschaffen, nicht über Bilder oder Wörter, sondern über die unmittelbare Erfahrung und Handlung. Unvermutet kann so eine Tür zum expliziten Gedächtnis geöffnet und die Vergangenheit wiederbelebt werden, als wäre sie Gegenwart als solche. (Fuchs 2012, S. 19) Das Körpergedächtnis ist der zugrundeliegende Kern unserer Lebensgeschichte und womöglich unseres gesamten Seins in der Welt. Es umfasst nicht nur die sich entwickelnden Dispositionen unserer Wahrnehmungen und unseres Verhaltens, sondern auch den Gedächtniskern, der uns mit unserer biographischen Vergangenheit aufs Engste verbindet. (Fuchs 2012, S. 20) Dementsprechend gilt: »What we call reality is a relation between those sensations and those memories which simultaneously encircle us.« (Proust 1934, S. 1008; Fuchs 2012, S. 20)

Auch schlägt die aktuelle Theorie des Embodiments, »welche die Wechselwirkung von Körper und Psyche modellhaft beschreibt« (Joraschky/Pöhlmann 2012, S. 192) in diese Kerbe; und zwar, indem es »die Zusammenhänge zwischen Geist, Körper und Umwelt wechselseitig in einem zirkulären Modell fasst. *Embodiment* bedeutet, dass die geistigen Prozesse nicht in Strukturen des Gehirns verkörpert sind, sondern im Körper ›eingebettet‹ und dieser wiederum in die Umwelt ›eingebettet‹ ist« (Joraschky/Pöhlmann 2012, S. 192). »Fonagy (2007) geht in dieser Forschungstradition der Frage nach, wie nonverbale Schichten im autobiographischen Gedächtnis verankert sind, wie mentale Aktionen mit Bedeutung besetzt und mit Gesten illustriert werden.« (Jorascky/Pöhlmann 2012, S. 193) So werden Gesten und Körperausdruck insgesamt nicht zu bloßen willkürlichen Bewegungen, sondern zu sinnbesetzten Markern, welche als solche gelesen werden können.

In der eben dargelegten Traditionslinie kann – gerade wenn vom Leib ausgegangen wird – von einer »(Wieder)-einführung des Subjekts in die Medizin« (Dörner 2003, S. 46) gesprochen werden, welche Dörner Viktor von Weizsäcker zuschreibt.

Damit wird immer auch nach dem Subjekt des Menschen ge-

fragt, wenn im vorliegenden Artikel eine Bewegungsanalyse des Leibes als Möglichkeit, mehr von Betroffenen zu erfahren, vorgeschlagen wird.

4. Erhebungsmethoden der Störungen des Körpererlebens

Um nun die komplexe Struktur bewusster und unbewusster Determinanten des Körpererlebens erheben zu können, gibt es verschiedene Methoden, die wiederum Kind ihrer Zugangswege sind und Erstere widerspiegeln. (Joraschky/Pöhlmann 2012, S. 195) Lausberg fordert, dabei bei fachspezifischen Messinstrumenten – also bei körpernahen Ansätzen – zu bleiben und nicht psychologische einzusetzen, welche die körperliche Seite nur unzureichend abzubilden verstünden. (Lausberg, 2012, S. 10–23) Denn:

»Sowohl das psycho-soziale Modell als auch empirische Daten weisen […] darauf hin, dass die Zusammenhänge zwischen den verschiedenen Ebenen komplex sind. Körpererlebens- und Bewegungsmerkmale können nicht 1 : 1 in psychologische Merkmale übersetzt werden. Das bio-psycho-soziale betont die Eigenständigkeit der Phänomene auf jeder der verschiedenen Systemebenen. So besteht zwar eine Korrelation zwischen dem Ausmaß der Störung auf verschiedenen Ebenen, eine direkte Übersetzung von einer Ebene in eine andere findet jedoch nicht statt. In Übereinstimmung mit diesem Modell lassen sich auch nur in wenigen Studien statistische Zusammenhänge zwischen einzelnen Bewegungsmerkmalen und einzelnen psychologischen Merkmalen nachweisen.« (Lausberg 2012, S. 14)

Was aber nicht heißen soll, dass die körperliche Ebene nicht ihre Berechtigung bei psychischen Störungen hat, im Gegenteil:

»Das bio-psycho-soziale Modell (von Uexküll, 1986) oder auch die neuere Embodiment-Forschung (Narayanan, 1997; Lakoff/Johnson, 1999) stützen die These, dass eine Veränderung des Körpererlebens und Bewegungsverhaltens auch dann therapeutisch effektiv ist, wenn diese Veränderung nicht verbalisiert wird.« (Lausberg 2012, S. 13)

Dementsprechend muss auch die Diagnostik eine fachspezifische sein: So bietet die Diagnostik des Bewegungsverhaltens Ansatzpunkte für bewegungs- und körpertherapeutische Verfahren, welche nicht zuletzt eine Verbesserung des Körpererlebens zum Ziel haben. (Degener/Hölter/Lausberg 2011) Und schließlich bieten

»[n]onverbale Messinstrumente wie die Bewegungsanalyse (z. B. Laban, 1988) […] im Vergleich zu Fragebögen den Vorteil, dass sie auch implizite Prozesse, die das Körpererleben und Bewegungsverhalten betreffen, erfassen.« (Lausberg 2012, S. 15)

Abschließend soll hier noch Erwähnung finden, dass das systematische Beobachten und Analysieren von menschlichen Bewegungen, das Herausfinden von möglichen charakteristischen Bewegungsmustern bei psychiatrischen Patientinnen und Patienten, schon ganz einfach wegen der Erweiterung anderer Herangehensweisen zu einem besseren Verständnis menschlichen Erlebens und Verhaltens und damit zu effektiveren therapeutischen Methoden führen. (Lausberg 1998, S. 86) Dies gilt selbstverständlich gerade, wenn es sich um besondere diagnostische Herausforderungen handelt oder ein Konsens bezüglich der Definition fehlt, wie dies beim Burnout-Syndrom wohl gegenwärtig noch der Fall ist.

Darüber hinaus liegt eine körperbasierte Methode aufgrund der oben argumentierten präverbalen Prägung der Zeitlichkeit nahe. Denn wenn die Prägung von Zeit präverbal erfolgt, also in den Körper *eingefleischt* wird, können v. a. sehr früh *eingefleischte* Zeitprozesse auch über leibbasierte Methoden besser erhoben werden als über verbale, die letztlich nur die bewussten Zeitprozesse abzubilden vermögen. Der früh *eingefleischte*, unbewusste Zeitbezug würde damit durch die Raster der verbalen Erhebungsinstrumente fallen, könnte sich womöglich aber durch das systematische Beobachten und Analysieren spezifischer zeitlicher Parameter im Bewegungsverhalten zeigen.

5. Bewegungsverhalten bei psychischen Störungen

Nach diesem langen Weg, der von der psychischen Ebene (über die zeitliche) zur körperlichen führte, liegt der nächste gedankliche Schritt nahe: So soll im Folgenden der Stand der Forschung bezüglich Bewegungsverhalten bei psychischen Störungen dargelegt werden.

Veränderungen im Bewegungsverhalten gehen mit psychischen Störungen einher. (Degener/Hölter/Lausberg 2011) Auch wurden in der wissenschaftlichen Literatur Indikationen dafür gefunden, dass das Bewegungsverhalten psychosomatische Störungen widerspiegelt. (Lausberg/von Wietersheim/Feiereis 1996, S. 272) Starke Beeinträchtigungen, also Störungen des Antriebs und der Psychomotorik,

haben sogar den Weg in die gängigen Diagnostikmanuale ICD-10 (Dilling/Mombour/Schmidt 2005) und DSM-V (Falkai/Wittchen 2015) gefunden, was nicht verwundert: schwerlich ist ein Verhalten zu beschreiben, ohne dies entlang des Körpers zu tun. Man denke an Zuordnungen wie Antriebsarmut, Antriebshemmung, Stupor, Antriebssteigerung, motorische Unruhe, Automatismen, Stereotypien, Tics, Paramimie, Manierismen. Innerhalb der wissenschaftlichen Literatur ist belegt, dass psychische Störungen Manifestationen auf körperlicher Ebene haben.

So wurde Bewegungsverhalten empirisch von verschiedensten Wissenschaftsgebieten untersucht, wie der Psychiatrie, der Neurologie, der psychomotorischen Forschung, der Ausdruckspsychologie, der nonverbalen Kommunikation und der Tanztherapie mit einem breiten Spektrum von methodischen Zugängen. Innerhalb dieser Forschungsansätze lag der Fokus primär auf psychiatrischen Patientinnen und Patienten mit schwerer Psychopathologie. Je nach Methode wurden abnorme willentliche und nicht willentliche Bewegungen entdeckt, psychomotorische Defizite wie bei Geschicklichkeits- und Rhythmusaufgaben gefunden, qualitative Veränderungen im Bewegungsverhalten und ein verändertes nonverbales Verhalten demonstriert.

6. Die Laban-Bewegungsanalyse (LBA) bei psychischen Störungen

Nun sollen Studien vorgestellt werden, welche die Laban-Bewegungsanalyse als Methode einsetzten, um das Bewegungsverhalten bei psychischen Störungen zu untersuchen. Nicht untersucht wurde jedoch bisher das Bewegungsverhalten von Burnout-Patientinnen und -Patienten.

Bei Patientinnen und Patienten mit Borderline-Persönlichkeitsstörung beobachteten Degener/Hölter/Lausberg (2011) anhand der Laban-Bewegungsanalyse einen geringeren Einbezug des Körperzentrums und eine geringere Reichweite der Bewegungen.

Burn (1987) stellte bei anorektischen Patientinnen und Patienten im Vergleich zu einer gesunden Kontrollgruppe weniger freien Bewegungsfluss, geringeren Fluss vom Ober- zum Unterkörper, mehr periphere Bewegungsauslösung und langsamere Bewegungen fest. Lausberg, von Wietersheim und Feiereis (1996) beobachteten, dass

Patientinnen und Patienten mit Anorexia eine Vorliebe für Schnelligkeit und Bewegung des Oberkörpers haben, im Vergleich zu einer heterogenen Gruppe von Patientinnen und Patienten mit psychosomatischen Störungen. Shenton (1990; zit. nach Lausberg 1998, S. 86) stellte bei anorektischen Patientinnen und Patienten im Vergleich zu nicht anorektischen vermehrt gebundenen Fluss, geringeren Kraftantrieb und eine verzerrte Verwendung von Raum und Zeit fest. Lausberg/von Wietersheim/Feiereis (1996) und Lausberg (1998) verglichen Patientinnen und Patienten mit Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa und Reizdarmsyndrom mit einer gesunden Kontrollgruppe und konnte einen signifikant kleineren Bewegungsraum, geringere Gewichtsverlagerung, geringere Beteiligung des ganzen Körpers, isoliertere Bewegung der Körperteile, geringere Integration des Unterkörpers, mehr periphere Bewegungsauslösung, weniger Stärke und weniger freien Bewegungsfluss feststellen. Zwischen den Gruppen konnten hingegen keine signifikanten Unterschiede gefunden werden. Der signifikante Unterschied im Bewegungsverhalten zwischen den PatientInnen und der gesunden Kontrollgruppe zeigt, dass das Testdesign und die Rating-Instrumente geeignet sind, die grundlegende Unterscheidung zwischen psychischer Störung und Gesundheit festzustellen, jedoch nicht, um zwischen den verschiedenen psychischen Störungen zu unterscheiden. Das lässt an Wallbott denken, wenn er konstatiert: »Movement characteristics are more indicative of the degree of psychopathology, and less of the type of psychopathology.« (Zit. nach Lausberg 1998, S. 96) So konnte Cruz (1995; zit. nach Lausberg 1998, S. 96) zeigen, dass sich Patientinnen und Patienten mit Schizophrenie in keinem alleinigen Bewegungskriterium signifikant von jenen mit Persönlichkeitsstörungen unterscheiden, wohl aber in Clustern von Bewegungskriterien. Analog zu diesen Ergebnissen steht kein einzelnes psychopathologisches Symptom für eine psychische Störung; so zeigt sich depressive Verstimmung in der Bipolaren Störung, bei Bulimie, Substanzmissbrauch etc. Die Spezifität ist wohl erst auf Syndrom-Ebene zu finden. (Lausberg 1998, S. 96)

Schließlich sollen Ergebnisse zur Depression gezeigt werden: Welsche (2010) konnte bei jugendlichen Patientinnen mit Depression eine zum Teil massive Einschränkung des Bewegungsrepertoires, Präferenzen für bestimmte Bewegungselemente und vermehrtes Auftreten sowie Ausbleiben einzelner Bewegungskategorien beobachten. Ergebnisse der Längsschnittuntersuchungen zeigten einen

Zusammenhang zwischen der Einschränkung des Bewegungsrepertoires und Depression.

»Die deutlichsten Unterschiede im Bewegungsverhalten zwischen depressiven und nicht depressiven Probandinnen zeigten sich in den Laban-Beobachtungskategorien Antrieb, Form und Raum […].

- Antrieb: kleineres Repertoire, Präferenz für ankämpfende Antriebsqualitäten;
- Form: kleineres Repertoire;
- Raum: Präferenz für kleine Kinesphäre, ein-dimensionale Bewegungen.« (Welsche 2010, S. 59)

Welsche interpretiert die Ergebnisse wie folgt:

»In der LMA [Laban Movement Analysis] Kategorie ›Antrieb‹ zeigte sich in der Patientinnengruppe eine sehr viel kleinere Bandbreite an Antriebselementen als im Bewegungsverhalten der Vergleichsgruppe, das sich mit dem bei depressiven Menschen oft beschriebenen *wenig lebendige und eingeschränkte Bewegung* übersetzen lässt. Ebenfalls zeigte sich in derselben Gruppe eine Präferenz für die sogenannten ankämpfenden Elemente der Antriebskategorie (plötzlich, gebunden, direkt und kraftvoll), die auf eine innere Auseinandersetzung mit einem emotionalen Konflikt hinweisen können. Die Analyseergebnisse der LMA Kategorie ›Form‹ deuten darauf hin, dass Bewegungen der Körpermitte bei den Patientinnen eher vermieden wurden und in den Extremitäten stattfanden, was möglicherweise auf eine Unterdrückung von Gefühlen hinweist. Die Analyse des räumlich orientierten Bewegungsverhaltens ergab, dass die Probandinnen der klinischen Gruppe eine sehr deutliche Präferenz für ein-dimensionale Bewegungen und Bewegungen in der kleinen Kinesphäre zeigten. Während das auf den körpernahen Raum ausgerichtete Bewegungsverhalten als Unsicherheit und mangelndes Selbstvertrauen gedeutet werden kann, deuten die primär ein-dimensionalen Bewegungen der Patientinnen, angelehnt an Labans Zuordnung (1991) von Themen zu ein- bzw. drei-dimensionalen Bewegungen, auf ein Bedürfnis nach Stabilität hin.« (Welsche 2010, S. 59; Einfügung: M. P.)

In der Beschäftigung mit dem Burnout-Syndrom erscheint gerade die Depression als sehr interessant, besonders in der Differenzialdiagnose, sofern tatsächlich unterschieden wird und das Burnout-Syndrom nicht als bloßer Zusatz – dem ICD-10 entsprechend – zur Depression diagnostiziert wird. Gerade hier lässt die Bewegungsanalyse auf mögliche neue Erkenntnisse hoffen.

7. Bewegungsanalyse nach Laban

7.1 Gründe für die Verwendung der Laban Bewegungsanalyse

Die Laban-Bewegungsanalyse wird innerhalb der Tanztherapie als diagnostisches Instrumentarium angewandt und verfügt damit über jene Kriterien, die für das vorliegende Vorhaben – wie in der Einleitung erläutert – nötig sind. Andere

»Analysesysteme sind […] für die Körper- und Bewegungstherapie wenig relevant, da sie nur einen begrenzten Ausschnitt des Bewegungsverhaltens erfassen. Für die Analyse von Körpererleben und Ganzkörperbewegungsverhalten als Reflektion [!] psychischer Prozesse ist die vorwiegend in der Tanz- und Bewegungstherapie angewandte Laban-Bewegungsanalyse (LBA) gut geeignet. (Laban 1988; North 1990) Sie erfasst das gesamte Bewegungsverhalten und insbesondere die Körperanwendung und qualitative Bewegungsaspekte.« (Lausberg 2012, S. 15 f.)

Darin liegt die Einzigartigkeit der Laban-Bewegungsanalyse, die sich nicht zuletzt zur Aufschlüsselung, Beschreibung und Einsicht in qualitative Aspekte der Bewegung eignet, um zu verstehen, wie Bewegung Intention und Bedeutung kommuniziert – physisch wie psychisch. Damit können nicht nur funktionelle, sondern auch expressive und künstlerisch motivierte Bewegungen analysiert werden. (Levy/Duke 2003, S. 40) So ermöglicht die LBA entscheidende Implikationen hinsichtlich psychologischer Fragestellungen und Interessen. (Levy/Duke 2003, S. 39) Samadani u. a. (2013, S. 343) konstatieren: »Laban encodes both the structural characteristics and the expressive specificities of a movement using a set of semantic components.«

Außerdem eignet sich die Laban-Bewegungsanalyse nach Meinung zahlreicher Forscherinnen und Forscher ganz besonders für wissenschaftliche Zwecke: An erster Stelle ist sie bei (tanz)therapeutischen oder psychologischen Forschungsfragen sehr dienlich. So spricht Lausberg davon, dass die Merkmale der Laban-Bewegungsanalyse rein deskriptiv und somit »für die Grundlagenforschung geeignet« (2012, S. 16) sind. Des Weiteren seien die Beobachtungskategorien der Laban-Bewegungsanalyse wertneutral, präzise und weitgehend objektiv.

»Besonders die Breite des erfaßbaren Bewegungsspektrums zeichnet die Laban-Bewegungsanalyse (LBA) für die Grundlagenforschung zur Be-

wegungsbeschreibung aus. Dadurch kann systematisch nach bedeutsamen Bewegungsmerkmalen gesucht werden. Die LBA ist außerdem das in der Tanztherapie allgemein anerkannte und angewandte System zur Bewegungsanalyse, so daß Vergleichsdaten für wissenschaftliche Untersuchungen vorliegen.« (Lausberg 1997, S. 37)

Schließlich deklamieren Welsche/Stobbe/Romer (2007, S. 96), dass die Laban-Bewegungsanalyse eine Methode zur »standardisierte[n] Beobachtung von Bewegungsqualitäten und Bewegungsverhalten« darstellt. Auch in den gegenwärtig viel zitierten Neurowissenschaften wird aufgrund der Zweckmäßigkeit zur Beschreibung von Auswirkungen auf die Bewegung von Mensch und Tier auf die LBA zurückgegriffen (Foroud/Whishaw 2006). Schließlich wird die Laban-Bewegungsanalyse auch bei der Animationstechnik, der Überwachungstechnik und Robotik verwendet, wenn es darum geht, menschliche Bewegung zu analysieren oder zu simulieren, nicht zuletzt weil sie spezifisch, mathematisch und präzise ist. (Kim u. a. 2013; 2010; Masuda/Kato 2010; Rett/Santos/Dias 2008)

Nicht genug: Levy/Duke (2003, S. 39–43) kritisieren bisherige Forschung (im Zusammenhang von Emotion und Bewegungsverhalten mit ihren bisherigen widersprüchlichen Ergebnissen) wegen ihrer ungeeigneten Bewegungsanalyseinstrumente und plädieren für die Laban-Bewegungsanalyse. Sie führen folgende Kritikpunkte bei anderen Analyseinstrumenten an: Erstens kritisieren sie die fehlende systematische Sprache, um Bewegung zu beschreiben. Zweitens fehle es an Vergleichbarkeit aufgrund der großen Methodenvielfalt. Und drittens würden meist quantitative Bewegungsaspekte untersucht – durch Zählen oder Messen der Dauer von Bewegungsausführungen – und damit die informativsten ausgeklammert, nämlich die expressiven und qualitativen Bewegungsaspekte. All dies könne aber die Laban-Bewegungsanalyse leisten, die seit ungefähr einem Jahrhundert bei TänzerInnen und ChoreographInnen etabliert ist.

Zusammenfassend kann sie als »a formal and universal language for human movement« (Foroud/Whishaw 2006, S. 137) bezeichnet werden. Das war es auch, was der Begründer – Tänzer und Choreograph, einer der bedeutendsten Bewegungsforscher – bezweckte: Er wollte – gleich dem Notensystem der Musik – eine universelle Sprache für Bewegung schaffen. Rudolf von Laban (1879–1958) »wollte ein *Denken in Bewegungsbegriffen* forcieren und stellte dies einem *Denken in Wortbegriffen* gegenüber« (Trautmann-Voigt/Voigt 2012, S. 135).

Nicht zuletzt sind aus der Bewegungsanalyse nach Laban »alle Folgeansätze, die die Körpersprache als einen Handlungsdialog auffassen und als Interaktionsprozess beschreiben, hervorgegangen« (Trautmann-Voigt/Voigt 2012, S. 135).

7.2 Aufbau der Laban-Bewegungsanalyse

Die Laban-Bewegungsanalyse setzt sich aus folgenden vier Bewegungskategorien zusammen:

- **Antrieb**: Wie mache ich eine Bewegung? Antriebe motivieren zu Bewegungen; der Antrieb beschreibt den dynamischen Aspekt einer Bewegung;
- **Körper**: Welche Körperteile sind bei einer Bewegung involviert und wo werden die Bewegungen initiiert? Der Körper mit seinen anatomisch vorgegebenen Bewegungsmöglichkeiten;
- **Raum**: Wie nutze ich den Raum in der Bewegung? Der Raum, der durch Bewegung ausgefüllt wird; Erfassung der räumlichen Ausrichtung der Bewegung und der Nutzen der Kinesphäre;
- **Form**: Was mache ich? Die Form, in der Bewegungen ausgeführt werden können; beschreibt die äußere Form einer Bewegung. (Bender 2010, S. 4; Trautmann-Voigt/Voigt 2012, S. 136; Welsche 2010, S. 58)

Die durch Irmgard Bartenieff, Schülerin von Laban, und Peggy Hackney, Schülerin von Bartenieff, weiterentwickelte Laban-Bewegungsanalyse unterscheidet zu den obigen vier Bewegungskategorien noch zwei weitere:

- **Phrasierung**: beschreibt bestimmte Betonungen von Bewegungen
- **Beziehung**: wird durch Bewegungsformen mitbestimmt (Trautmann-Voigt/Voigt 2012, S. 136).

7.3 Einzelne Subkategorien und deren Bedeutungen

Im Folgenden sollen nun die einzelnen Kategorien beschrieben werden. Insbesondere soll in diesem Rahmen auf die zeitlichen Dimen-

sionen innerhalb der Kategorien eingegangen werden, die hier ja von besonderem Interesse sind. Auch sollen bisherige Forschungen und Beobachtungen einfließen.

7.3.1 Antrieb

Laban beschrieb als erster dynamische und energetische Qualitäten in der Bewegung und tat dies mithilfe des Antriebs. Der Antrieb beschreibt den jedem Menschen innewohnenden und eigenen Drang zur Bewegung. (Trautmann-Voigt/Voigt 2012, S. 137–142)

»Ein Antrieb zeigt sich bei einer Bewegung, die mit einer inneren Beteiligung der Kontrolle des Bewegungsflusses, der Aufmerksamkeit auf den Raum, der Absicht des Krafteinsatzes und des Erspürens des richtigen Zeitpunktes geschieht. Die unterschiedlichen Einstellungen zu jedem Bewegungsfaktor können sich in der Bandbreite zwischen den beiden Extremen nachgebend und ankämpfend bewegen.« (Bender 2010, S. 43)

Hier geht es also um die Bewegungsqualität, um die innere Beteiligung bei einer Bewegung, den Ausdruck und das Gefühl. Nicht Technik oder Form bestimmen den Antrieb, eher im Gegenteil: Mechanischen, routinierten Bewegungen ohne Beteiligung fehlt der Antrieb. (Bender 2010, S. 43 f.)

Laban beschrieb folgende vier Antriebsfaktoren mit den jeweiligen Gegenpolen (Antriebselementen), einem nachgebenden und einem ankämpfenden. »Diese Energiequalitäten beruhen auf der inneren Einstellung des sich Bewegenden zu den folgenden vier physikalisch bzw. biologisch determinierten Faktoren« (Trautmann-Voigt/Voigt 2012, S. 142):

- Fluss: gebunden oder frei
- Kraft: stark oder leicht
- Raum: direkt oder indirekt
- Zeit: schnell/plötzlich/beschleunigend oder langsam/verzögernd. (Bender 2010, S. 44; Trautmann-Voigt/Voigt 2012, S. 137–142)

Wie erwähnt werden die Antriebselemente in nachgebende und ankämpfende unterteilt. In Anwendung der nachgebenden Elemente – frei, leicht, indirekt und langsam – wird ein nachgebender, akzeptierender, anpassender Umgang mit der Realität vollzogen. Umgekehrt

wird in der Anwendung der ankämpfenden Elemente – gebunden, stark, direkt, schnell – ein ankämpfender, konfrontativer, widersetzender Umgang mit Realität gezeigt. (Bender 2010, S. 69)

Diese Antriebselemente wollen frei von Bewertung verstanden werden; erst der Kontext einer Situation lässt sie beobachtbar und bewertbar werden, denn dieser bestimmt über deren Angemessenheit; die Verfügbarkeit eines Bewegungsrepertoires für jegliche Lebenssituation bestimmt die Möglichkeiten und Grenzen einer Person. (Bender 2010, S. 44) So wird von einer Integration eines Antriebsfaktors gesprochen, wenn über beide Gegenpole frei verfügt werden kann.

Fluss.

»Bewegungs- und Spannungsfluss ist der Wechsel von Muskelspannung im Körper. Der grundlegende Rhythmus ist ein Wechsel von gebundener, kontrollierter und freier, unkontrollierter Spannung in der Bewegung.« (Bender 2010, S. 9)

Eine gebundene Bewegung ist eine kontrollierte, planvoll geführte Bewegung, die jederzeit gestoppt werden kann und bei der Agonist und Antagonist zeitgleich beteiligt sind, wie sich räkeln, einen Faden einfädeln, Ballett. Eine freie Bewegung dagegen ist eine, die nicht gleich gestoppt werden kann und bei der der Agonist beteiligt ist bzw. der Antagonist keine große Kontrolle ausführt, wie sich ausschütteln, eine Fliege wegschlagen, afrikanischer Tanz. (Bender 2010, S. 9–15)

extrem frei	frei	wenig frei	neutraler Fluss	wenig gebunden	gebunden	extrem gebunden
unkontrolliertes Ausströmen, übertrieben, schamlos	fließend, gewandt, herzlich	reduzierte Gewandtheit, weniger gelöst	weder beherrscht noch gelöst	reduzierte Kontrolle, geringe Festigkeit	kontrolliert, beherrscht, Vorsicht, Achtsamkeit	verkrampft, limitiert, zurückhaltend, Hemmung, Verdrängung

Tabelle 1: Antriebsfaktor Fluss von neutral bis extrem an beiden Polen (North 1978; Bender 2010, S. 15)

Kraft. Beim Antriebsfaktor *Kraft* geht es um das Körpergewicht in Verbindung mit der Schwerkraft. So wird beim Kraftelement *stark* die Schwerkraft aktiv zum Einsatz der eigenen Körperkraft genutzt, wie beim Heben oder Schieben von schweren Objekten, beim Holzhacken oder bei Judo. Konträr dazu wird beim »Kraftelement *leicht* das eigene Körpergewicht aktiv zur Überwindung der Schwerkraft

eingesetzt« (Bender 2010, S. 54), wie bei vorsichtigen Handlungen, beispielsweise beim Aufheben von Glasscherben, beim vorsichtigen Anfassen eines Babys, beim Sprung im Ballett. (Bender 2010, S. 52–58) »Die Kraft wird mit der Fähigkeit, Absicht, Willensstärke und Körperlichkeit zu spüren assoziiert.« (Laban 1981; zit. nach Bender 2010, S. 55)

extrem leicht	leicht	wenig leicht	neutrale Kraft	wenig stark	stark	extrem stark
übertriebene »Luftigkeit«, übertriebene Empfindsamkeit, oberflächlich, seicht, nachgiebig	etwas Anspannung zum Abheben, vergnügt, sensibel, anmutig, zart	plumpe Sensibilität	kraftlos oder schwer	Schwäche der Willenskraft	kraftvoll, energetisch, kräftige Aktion oder Position, resolut, willensstark	sehr rigide, angespannt und verkrampft, übertrieben störrisch, roh, evtl. brutal

Tabelle 2: Antriebsfaktor Kraft von neutral bis extrem an beiden Polen (North 1978; Bender 2010, S. 58)

Raum. Der Antriebsfaktor *Raum* wird assoziiert mit der Fähigkeit, Aufmerksamkeit am Geschehen der Umwelt zu zeigen, sich zu orientieren und Bezug zum Objekt des Interesses aufzubauen. Das kann direkt, also unmittelbar, oder auf indirekte Weise vollzogen werden. Hier geht es nicht darum, wohin sich jemand bewegt, sondern wo seine Aufmerksamkeit liegt. So ist ein direkter Raumbezug zu beobachten, wenn die innere Konzentration auf ein Ziel gerichtet ist, wie beim Zeigen auf ein Objekt, beim Lesen oder bei Karate. Dagegen ist indirekter Raumbezug gegeben, wenn die innere Konzentration auf die gesamte Umgebung zielt, mehrere Dinge gleichzeitig wahrgenommen werden, ohne auf bestimmte Details zu achten wie beim Suchen, Shoppen oder bei Ballspielen. (Bender 2010, S. 45–52)

extrem indirekt	indirekt	wenig indirekt	neutraler Raum	wenig direkt	direkt	extrem direkt
Unfähigkeit auf den Punkt zu kommen, übertriebenes Ausweichen und Vermeiden, zerstreut	generelle, alles umfassende Indirektheit und Aufmerksamkeit	geringe Allseitigkeit, Erweitern des Blicks	raumlos	reduzierte Pointiertheit, wenig genaue Gedanken, Ablenken vom Fokus	pointiert, bei einem Fokus bleiben oder einen Gedankenstrang verfolgen	sehr eingeschränkter, naher, direkter Blickwinkel, übertriebenes Festhalten an einem Standpunkt, engstirnig

Tabelle 3: Antriebsfaktor Raum von neutral bis extrem an beiden Polen (North 1978; Bender 2010, S. 52)

Zeit. Der Antriebsfaktor *Zeit* beschreibt die innere Einstellung gegenüber Zeit, nicht etwa die objektiv messbare Zeit wie das Tempo oder die Zeitdauer. Die innere Einstellung zur Zeit kann eine ankämpfende oder eine hingebende und genießende sein, die nicht unbedingt an objektiver Geschwindigkeit beobachtbar ist: Beim Überqueren der Straße kämpft die alte Frau innerlich gegen die Zeit, die ihr noch bleibt, bis die Ampel wieder rot ist, und bewegt sich zwar langsam, aber innerlich getrieben und hektisch. Demgegenüber wird ein geübter Läufer die Straße gelassen überqueren, da er eine entspannte Einstellung zur vergehenden Zeit hat, obwohl er sich objektiv viel schneller bewegt als die alte Frau. Dementsprechend bekämpfen beschleunigende Aktionen die Zeit und werden eingesetzt, um sich selbst oder Gegenstände schneller zu bewegen. Umgekehrt ist die innere Einstellung, reichlich Zeit zu haben, um sein Vorhaben zu vollenden und damit diese Zeit zu genießen, mit dem Zeitelement *langsam* oder getragen *gemeint*. (Bender 2010, S. 58–66)

extrem getragen	getragen	wenig getragen	neutrale Zeit	wenig schnell	schnell	extrem schnell
fast keine Bewegung mehr, übertriebene Langwierigkeit, faul, zögern	genussvoll Zeit ausdehnen, anhaltend, bedächtig, Fähigkeit Zeit auszudehnen	reduzierte Freude an gemächlicher Bewegung	zeitlos	weniger lebendig, gedämpfte Reaktionen	zügig, dringlich, staccato, prompt, lebhafte, unmittelbare Reaktion, temperamentvoll, munter, begeistert	hektisch, übererregt, abgehackt, »hysterisch«

Tabelle 4: Antriebsfaktor Zeit von neutral bis extrem an beiden Polen (North 1978; Bender 2010, S. 67)

Menschen, deren innere Einstellung vorwiegend dem Zeitelement *schnell* gilt, fühlen sich oft innerlich angetrieben und leiden unter notorischem Zeitmangel. Sie kennen die Angst, ständig etwas zu verpassen, und knüpfen ihre Identität, ihren Selbstwert an Geschafftes sowie das Geschäftigsein und erleben ihren Selbstwert als gefährdet beim Nichtstun. Gerade diese Einstellung gegenüber Zeit lässt an das Burnout-Syndrom im Anfangsstadium denken. (Bender 2010, S. 63) Dementsprechend ist davon auszugehen, dass Burnout-Patientinnen und -Patienten das getragene und langsame Zeitelement weniger in sich verankert haben und damit auch in ihrem Bewegungsausdruck weniger zeigen. Zeit zu haben, sich Zeit zu nehmen sowie bedächtig zu sein und im Augenblick aufzugehen, sich diesem hinzugeben, scheinen typischerweise beim Burnout-Syndrom zu fehlen. Oder

handelt es sich vielmehr um eine fehlende innere Erlaubnis, das getragene und langsame Zeitelement zu leben? Womöglich stimmt bei Burnout-PatientInnen der tatsächliche (!) und wenig etablierte innere Zeitantrieb nicht mit den Außenanforderungen überein: Wenn Menschen sodann gegen ihren eigentlich getragenen inneren Zeitantrieb kämpfen, um den schnellen Anforderungen des Alltags – und damit zusammenhängend – externen Erwartungen gerecht zu werden, kann dies zu chronischer Überforderung und schließlich zum Burnout führen. (Bender 2010, S. 85) Damit würden ebenfalls getragene und langsame Bewegungen von Burnout-PatientInnen weniger gezeigt werden, da diese es nicht gewohnt sind, sich der Zeit hinzugeben bzw. ihnen die innere Erlaubnis dazu fehlt.

Die übrigen Bewegungskriterien sollen nicht mehr in dieser Ausführlichkeit beschrieben, sondern lediglich erwähnt und in ihrer Relevanz für die vorliegende Fragestellung dargestellt werden.

7.3.2 Raum und Form

Diese Bewegungskategorie geht der Frage nach, wie der Körper den Raum bzgl. der verschiedenen Raumdimensionen um sich herum nutzt. So werden Bewegungen, die sich seitlich vom Körper ausbreiten, innerhalb der horizontalen Dimension durchgeführt. Hoch-Tief-Bewegungen werden innerhalb der vertikalen Dimension ausgeführt und Vor-Zurück-Bewegungen schließlich innerhalb der sagittalen Dimension. Werden zwei Dimensionen miteinander verbunden, wird von einer *Fläche* gesprochen. Neben den Raumdimensionen ist bei der Bewegungskategorie *Raum* auch der persönliche Bewegungsraum von Interesse, der weit, mittel und eng sein kann. (Bender 2010, S. 117–122; Trautmann-Voigt/Voigt 2012, S. 136–146)

»Im Formen […] werden Teile des Körpers oder der ganze Körper durch die Bewegung mehrdimensional konkav (nach innen gewölbt) oder konvex (nach außen gewölbt) verändert, um sich den Charakteren von Objekten oder Menschen anzupassen und Objekte dazu zu bringen sich anzupassen.« (Bender 2010, S. 173)

Verschiedene Formqualitäten können entlang der horizontalen (ausbreiten oder einschließen), entlang der vertikalen (hebend oder senkend) oder entlang der sagittalen Ebene (vorwärtsstrebend oder zurückweichend) gebildet werden. (Trautmann-Voigt/Voigt 2012, S. 137)

Bei den Bewegungskategorien *Raum* und *Form* ist davon auszugehen, dass Burnout-Patientinnen und -Patienten eher körpernahe Bewegungen (enge Kinesphäre) und nahezu ausschließlich ein- und zweidimensionale Bewegungen sowie wenig aktive Bewegung in der unteren Raumebene zeigen. Dies ist aus der Symptomatik des Syndroms zu folgern, zeichnet sich das doch durch Erschöpfung, Müdigkeit sowie Kontrollverlust und Unsicherheit aus. (Burisch 2014, S. 18 f.) Dadurch werden Bewegungen vermehrt in der engen Kinesphäre ausgeführt, es wird also wenig weiter Raum für sich beansprucht. (Kestenberg Amighi u. a. 1999; zit. nach Bender 2010, S. 121) Und dem Bedürfnis nach Stabilität und Sicherheit, das die erwähnten Symptome nach sich ziehen müsste, entsprechen ein- und zweidimensionale Bewegungen. Dreidimensionale Bewegungen bringen aus dem Gleichgewicht, ziehen kurzzeitigen Kontrollverlust nach sich – schließlich ist bei dreidimensionalen Bewegungen selbst die Blickrichtung betroffen, wenigstens wenn jene den gesamten Körper einschließen. (Welsche 2010, S. 59) Schlussendlich ist das aktive Nutzen der unteren Raumebene – wie z. B. beim Rollen des eigenen Körpers am Boden – mit einem Gefühl der Hingabe verbunden und damit immer auch mit Kontrollverlust (Fritsch 2014), was den Burnout-Patientinnen und -Patienten eher Schwierigkeiten bereiten dürfte.

7.3.3 Körper

Diese Bewegungskategorie beschreibt, welche Körperteile bewegt werden, ihre Beziehung zueinander sowie in welcher Form Bewegung initiiert wird und stattfindet. (Bender 2010, S. 223–229; Trautmann-Voigt/Voigt 2012, S. 136) Beim Einsatz der Körperteile spielt auch die zeitliche Dimension eine Rolle. So können diese simultan oder sukzessiv, also im Zeitverlauf nacheinander eingesetzt werden.

Wie schon bei den Bewegungskategorien *Raum* und *Form* dargestellt, ist vermutlich auch hier das Bedürfnis nach Stabilität und Sicherheit bei Burnout-Patientinnen und -Patienten von Bedeutung. Moore (2005, S. 85; Welsche 2010, S. 60) spricht davon, dass, »when the whole body is involved, the whole person is involved«. Das würde bedeuten, dass Personen, die Stabilität und Sicherheit benötigen, eher isolierte Bewegungen zeigen, anstatt ihre *ganze Person* in ganzheitliche Bewegungen zu legen und sich damit auch selbst eher preiszugeben. Auch wird in der Anwendung des Körpergewichts der Fak-

tor *Stabilität* eine Rolle spielen. In der Folge werden womöglich labilere Bewegungen vermieden werden. Darüber hinaus berührt der Einbezug der Körpermitte bei Bewegungen – also zentrale im Gegensatz zu peripheren Bewegungen – eher Emotionen und Gefühle, welche in der Körpermitte verortet sind. (Welsche 2010, S. 60) Bewegungen aus der Körpermitte entstehen aus einem inneren Impuls heraus, während periphere Bewegungen eher nach Vorstellungen angesteuert, also auch *fremdgesteuert* werden können.

7.3.4 Phrasierung

Unter Phrasierung werden zeitliche Modellierungen und Akzentuierungen von Bewegungsfolgen verstanden, wie Anfangs-, Mittel- oder Endbetonungen mit unterschiedlicher Dominanz. Diese Bewegungsmodellierungen unterliegen einem rhythmisch-dynamischen Aspekt. (Trautmann-Voigt/Voigt 2012, S. 138) Die Bewegungskategorie *Phrasierung* basiert also auf Veränderung sowie Rhythmus und damit auf der Zeitlichkeit. Für das Burnout-Syndrom im klinischen Stadium kann vermutet werden, dass diese Bewegungsmodellierungen nur noch eingeschränkt stattfinden und damit keine große Bandbreite an Phrasierung gezeigt wird, nicht zuletzt aufgrund des problematischen Bezugs zur Zeitlichkeit bzw. des Verlustes biologischer Rhythmen.

7.3.5 Beziehung

Mit dieser Bewegungskategorie werden Nähe- und Distanzregulationen innerhalb des eigenen Körpers oder in Bezug zu anderen Menschen ausgedrückt. (Trautmann-Voigt/Voigt 2012, S. 138 f.) Die Beziehungsdimension erscheint beim Burnout-Syndrom als relevant, da die Fehlbelastung – wie Stressregulation und Kontrollverlust (Burisch 2014, S. 18 f.) – an eine nicht adäquate Regulation und Synchronisation mit der Umwelt denken lässt, im Besonderen in Bezug auf die Zeitlichkeit bzw. den Synchronisationsprozess innerhalb der verschiedenen Zeitmuster und Rhythmen.

Abschließend ist davon auszugehen, dass beim Burnout-Syndrom ein eingeschränkteres und variantenärmeres Bewegungsspektrum als bei Gesunden zu beobachten ist, das alle Bewegungskategorien betrifft. Damit ginge eine geringere Bandbreite an Möglichkeiten, adäquat auf die Umwelt zu reagieren, einher. Traut-

mann-Voigt/Voigt fassen Rudolf Labans Auffassung diesbezüglich wie folgt zusammen:

»[Laban] vertrat die Auffassung, dass die Beherrschung des Gesamtspektrums aller menschlichen Bewegungsmöglichkeiten zu einer inneren Freiheit im Ausdruck führe und so eine kompetente Lebensbewältigung erreicht werden könne.« (Trautmann-Voigt/Voigt 2012, S. 135; Einfügung: M. P.)

Diese nicht gelingende Adaption an die Umwelt geht schließlich schon aus der Genese des Syndroms hervor, welche in Fehlbelastung resultiert. (Burisch 2014, S. 18 f.) Womöglich hängt das nicht zuletzt mit einem nicht aktiven Einleiten von eigenen Veränderungsprozessen und folglich mit einer zwangsläufigen Konfrontation mit den Veränderungsprozessen der anderen zusammen, was wiederum der zeitlichen Dimension entspringt. Selbstverständlich liegt ein geringer werdendes Repertoire, auf die Umwelt zu reagieren, bereits in jedem Krankheitsbegriff *per se*. Doch gerade im Burnout scheint dies auf die Spitze getrieben zu sein.

Mithilfe der Laban-Bewegungsanalyse und des besonderen Augenmerkes auf die Zeitdimension soll ein vertieftes und womöglich aus einem anderen Blickwinkel gewonnenes Verständnis für dysfunktionale Dynamiken von Burnout-Patientinnen und -Patienten erreicht werden, um später weitere Ansatzpunkte zur Intervention bei Burnout auszumachen. Schließlich kann festgestellt werden, dass die Laban-Bewegungsanalyse ein geeignetes Instrumentarium darstellt, um dies zu leisten.

Literatur

Bender, S. (2010): *Die psychophysische Bedeutung der Bewegung. Ein Handbuch der Laban Bewegungsanalyse und des Kestenberg Movement Profiles*, Berlin: Logos.

Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.) (2012): »Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme. 10. Revision – BMG-Version 2013. Systematisches Verzeichnis«. In: http://www.bmg.gv.at/cms/home/attachments/8/6/4/CH1166/CMS1128332460003/icd-10_bmg_2014_-_systematisches_verzeichnis.pdf [abgerufen am 09. 12. 2014].

Burisch, M. (2014): *Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung*, 5., überarbeitete Auflage, Heidelberg: Springer.

Burn, H. (1987): »The Movement Behavior of Anorectics: The Control Issue«. In: *American Journal of Dance Therapy*, 10, S. 54–76.

Ciompi, L. (1990): »Zehn Thesen zum Thema Zeit in der Psychiatrie«. In: *Zeit und Psychiatrie. Sozialpsychiatrische Aspekte*, hrsg. von L. Ciompi u. H.-P. Dauwalder, Bern: Huber, S. 11–25.

Ciompi, L. / Beine, K. (1990): »›Soteria Bern‹ und ›Schneiderhaus Gütersloh‹, zwei sozialpsychiatrische Alternativen – oder: Die Zeit der akuten und der chronischen Psychose«. In: *Zeit und Psychiatrie. Sozialpsychiatrische Aspekte*, hrsg. von L. Ciompi u. H.-P. Dauwalder, Bern: Huber, S. 111–124.

Dayanim, S. / Goodill, S. / Lewis, C. (2006): »The Moving Story Effort Assessment as a Means for the Movement Assessment of Preadolescent Children«. In: *American Journal of Dance Therapy*, 28 (2), S. 87–106.

Degener, A. / Hölter, G. / Lausberg, H. (2011): »Bewegungsverhalten bei Borderline-Persönlichkeitsstörungen«. In: *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*, 61 (2), A009. In: https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0031–1272365 [abgerufen am 09.12.2014].

Dilling, H. / Mombour, W. / Schmidt, M. H. (Hrsg.) (2005): *Internationale Klassifikation psychischer Störungen: ICD-10 Kapitel V(F)*, 5., durchgesehene und ergänzte Auflage unter Berücksichtigung der Änderungen entsprechend ICD-10-GM 2004/2005, Bern: Huber.

Dörner, K. (2003): *Der gute Arzt: Lehrbuch der ärztlichen Grundhaltung*, 2., überarbeitete Auflage, Stuttgart: Schattauer.

Falkai, P. / Wittchen, H.-U. (Hrsg.) (2015): *Diagnostisches und statistisches Manual psychischer Störungen: DSM-5*, Göttingen: Hogrefe.

Foroud, A. / Whishaw, I. (2006): »Changes in the kinematic structure and nonkinematic features of movements during skilled reaching after stroke: A Laban Movement Analysis in two case studies«. In: *Journal of Neuroscience Methods*, 158, S. 137–149.

Fritsch, V. (2014): *Bewegungsanalyse nach Laban. Ausbildung Tanz- und Ausdruckspädagogik*, Zentrum für Ausdruckstanz und Tanztherapie, Workshop vom 07.–09.02.2014, Bildungshaus Schloss Retzhof/Leibnitz.

Fuchs, T. (2009): »Psychopathologie der subjektiven und intersubjektiven Zeitlichkeit«. In: *Journal für Philosophie & Psychiatrie*, 2 (1), In: http://www.journals4free.com/link.jsp?l=15068564 [abgerufen am 09.12.2014].

Fuchs, T. (2012): »The phenomenology of body memory«. In: *Body Memory, Metaphor and Movement*, hrsg. von S. C. Koch [u.a.], Amsterdam: John Benjamins Publishing Company, S. 9–22.

Joraschky, P. / Pöhlmann, K. (2012): »Körpererleben«. In: *Psychosomatische Medizin. Theoretische Modelle und klinische Praxis*, hrsg. von R. H. Adler [u.a.], 7., überarbeitete Auflage, München: Urban & Fischer, S. 191–199.

Kim, W. H. [u.a.] (2013): »LMA based Emotional Motion Representation using RGB-D Camera«. In: *Human-Robot Interaction Proceedings*, New York: Institute of Electrical and Electronics Engineers (IEEE), S. 163f.

Landelijke Vereniging van Eerstelijnsppsychologen (LVE) [u.a.] (Hrsg.) (2011): »Een lijn in de eerste lijn bij overspanning en burnout«. In: http://www.burnout-institut.eu/fileadmin/user_upload/MDRL_Overspanning-Burnout.pdf [abgerufen am 09.12.2014].

Lausberg, H. / Wietersheim, J. von / Feiereis, H. (1996): »Movement Behaviour of Patients with Eating Disorders and Inflammatory Bowel Disease: A Controlled Study«. In: *Psychother Psychosom*, 65, S. 272–276.

Lausberg, H. (1997): »Bewegungsdiagnosetest mit Bewertungsskalen für Diagnostik und Therapieevaluation in der Tanztherapie«. In: *Zeitschrift für Tanztherapie*, 7, S. 35–42.

Lausberg, H. (1998): »Does Movement Behavior Have Differential Diagnostic Potential? Discussion of a Controlled Study on Patients with Anorexia Nervosa and Bulimia«. In: *American Journal of Cancer Therapy*, 20 (2), S. 85–99.

Lausberg, H. (2012): »Ein Plädoyer für den Einsatz fachspezifischer Forschungsinstrumente in der körper- und bewegungstherapeutischen Forschung«. In: *Facetten der Bewegungs- und Sporttherapie in Psychiatrie, Psychosomatik und Suchtbehandlung*, hrsg. von H. Deimel, Sankt Augustin: Academia, S. 11–23.

Levy, J. / Duke, M. P. (2003): »The Use of Laban Movement Analysis in the Study of Personality, Emotional State and Movement Style: An Exploratory Investigation of the Veridicality of ›Body Language‹«. In: *Individual Differences Research*, 1 (1), S. 39–63.

Masuda, M. / Kato, S. (2010): »Motion Rendering System for Emotion Expression of Human Form Robots Based on Laban Movement Analysis«. In: *19th IEEE Int. Symposium on Robot and Human Interactive Communication*, New York: Institute of Electrical and Electronics Engineers (IEEE), S. 324–329.

Petzold, H. (1985): *Die neuen Körpertherapien*, Paderborn: Junfermann.

Rett, J. / Santos, L. / Dias, J. (2008): »Laban Movement Analysis for Multi-Ocular Systems«. In: *IEEE/RSJ International Conference on Intelligent Robots and Systems*, New York: Institute of Electrical and Electronics Engineers (IEEE), S. 761–766.

Samadani, A.-A. [u. a.] (2013): »Laban Effort and Shape analysis of affective hand and arm movements«. In: *Humaine Association Conference on Affective Computing and Intelligent Interaction*, New York: Institute of Electrical and Electronics Engineers (IEEE), S. 343–348.

Trautmann-Voigt, S. / Voigt, B. (2012): *Grammatik der Körpersprache. Ein integratives Lehr- und Arbeitsbuch zum Embodiment*, Stuttgart: Schattauer.

Weizsäcker, V. von (2005): *Pathosophie*, hrsg. von P. Achilles, Frankfurt/M.: Suhrkamp (= Gesammelte Schriften 10).

Welsche, M. / Stobbe, C. / Romer, G. (2007): »›Und wer sieht uns?‹ – Bewegungsdiagnostik für Jugendliche«. In: *Motorik: Zeitschrift für Motopädagogik und Mototherapie*, 30 (2), S. 94–101.

Welsche, M. (2010): »Bewegungscharakteristika jugendlicher Mädchen mit Depression«. In: *Gesundheit in Bewegung. Impulse aus Geschlechterperspektive. Beiträge aus dem Symposium »Gender and Health in Motion – Gesundheit, Bewegung, Geschlecht aus interdisziplinärer Perspektive«*, hrsg. von I. Hartmann-Tews [u. a.], Sankt Augustin: Academia, S. 57–62.

Wölk, M. (2009): »Gelebte Zeit im Stillstand und Sprung: Angst und Spontaneität als Konstituenten von Melancholie und Manie«. In: *Journal für Philosophie & Psychiatrie*, 2 (1), In: http://www.journals4free.com/link.jsp?l=15068564 [abgerufen am 09. 12. 2014].

»In rasender Geschwindigkeit auf die Couch«.

Zeitthemen im Rahmen tanztherapeutischer Behandlung von Burnout. Ein klinischer Erfahrungsbericht

Bettina Kokail

> Halt an, wo läufst du hin? Der Himmel ist in dir:
> Suchst du Gott anderswo, du fehlst ihn für und für.
> (Angelus Silesius)

Einleitung

Eine Frau fragt sich zu Beginn ihres Klinikaufenthalts:

»Wo gibt es einen Ort, an dem ich abschalten kann? Ich bin getrieben, weil ich keinen Ort der Ruhe habe. Ohne Aktion bleibt ja nichts übrig von mir. Wo krieg ich sonst meine Anerkennung her, wenn nicht über Leistung? Wieviel muss denn noch passieren, dass ich endlich gesehen werde?«[1]

Ein anderer Patient berichtet von einer inneren Kontrollinstanz:

»Ich komme nicht zur Ruhe, es gibt da einen inneren Antreiber. Ich kann meine Gefühle nicht mehr wahrnehmen. Stattdessen habe ich einen Antreiber, eine Kontrollinstanz in mir, um nicht als faul zu gelten. Ich bin immer in Aktion, wenn ich das nicht tue oder etwas langsam mache, habe ich ein schlechtes Gewissen. Ich laufe vor allem davon, gehe auch im Alltag sehr schnell. Dieser enorme Leistungsdruck hat mich in die Erschöpfung getrieben.«

Die beiden Beispiele beinhalten recht typische Aussagen von Menschen, die in eine Klinik kommen, weil sie sich ausgebrannt fühlen: Meistens sind das Menschen, die sich zunächst voller Elan und Begeisterung in Arbeit und Aktion stürzen und mit hohem Engagement und enormer Willenskraft ausgestattet sind. Oft haben sie sehr große

[1] Die Erzählungen von PatientInnen in diesem Artikel sind wörtlich aus den Aufnahmebögen bzw. Anmeldungen für die Tanztherapie entnommen und stammen von vielen verschiedenen Menschen; durch Zusammenfügungen der einzelnen Sätze zu Sinnzusammenhängen soll der leichteren Lesbarkeit halber der Anschein erweckt werden, es handle sich nur um eine Person.

(auch moralische) Ansprüche an sich und die Umwelt. Wenn dann über die Jahre ihre Arbeit mangelnde Anerkennung erfährt und Menschen zusätzlich in Systemen arbeiten, in denen sie sich machtlos fühlen, relativ wenig verändern können, wenig Aufstiegschancen und mangelnden Einfluss auf Arbeitsabläufe haben, folgt irgendwann bei entsprechender psychischer Vulnerabilität ein Komplettinfarkt, ein völliger Zusammenbruch, in dem das System quasi auf einen *Reset* schaltet und durch Bindungslosigkeit nach außen und innen ersetzt wird.[2]

Menschen, die sich ausgebrannt fühlen, gehen meist erst dann in eine psychosomatische Klinik, wenn sie sich gar nicht mehr in der Lage sehen, ihren Lebensalltag halbwegs erträglich meistern zu können. Manchmal haben sie schon einen langen Leidensweg der Erschöpfung hinter sich, bis sie sich eingestehen, dass sie ihr Leben alleine nicht mehr bewältigen können und sich getrauen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Sehr oft ist ein Klinikaufenthalt als die *letzte Alternative* zutiefst schambesetzt und wird vor dem beruflichen und privaten Umfeld entweder verschwiegen oder als *Kur* bzw. *Urlaub* bezeichnet. Ein Burnout-Syndrom ist jedenfalls die sozial verträglichere Krankheit als eine reaktive Depression. *Burnout* impliziert, dass wegen enormer gesellschaftlicher Anstrengung in unserer pausenlosen Gesellschaft eine Pause mehr als verdient sei, dass viel geleistet wurde, während uns der Begriff *Depression* denken lässt, Menschen seien Opfer ihrer schwierigen Kindheit oder würden sich nur nicht genug *zusammenreißen*, seien faul oder hätten Schuld an ihrem Zustand.

Die meisten psychosomatischen Kliniken im deutschsprachigen Raum haben ein breitgefächertes Leistungsspektrum und behandeln vielfältige Erkrankungsbilder (wie somatoforme Störungen, Ess-Störungen, Depressionen, Persönlichkeits-, Belastungs-, Angst-/Panik- und Zwangsstörungen). PatientInnen kommen mit ganz unterschiedlichen Diagnosen ins stationäre Setting, meist mit solchen aus dem Formenkreis der affektiven Störungen, zu denen die depressiven Symptomatiken gehören. Burnout zählt nicht zu den klassischen psychischen Störungsbildern[3] laut ICD-10, dem Diagnoseinstrumentari-

---

[2] Meist wird zur Beschreibung einer Burnout-Entstehung der bekannte 12-stufige Zyklus von Freudenberger (Freudenberger/North 1992, S. 123) verwendet.

[3] Burnout ist unter Z73.0 erfasst und ist somit eine Zusatz- oder Rahmendiagnose. Psychische Diagnosen haben den Kennbuchstaben F.

um der WHO, und ist damit im klinischen Setting keine Aufnahmediagnose für Menschen, deren Behandlung die Kostenträger (Krankenkassen) übernehmen. Aus diesem Grund muss erst im Lauf eines klinischen Aufenthalts differentialdiagnostisch anhand standardisierter psychologischer Testverfahren[4] und Verhaltensbeobachtungen erhoben werden, ob Kriterien für ein Burnout zusätzlich zur Aufnahmediagnose vorliegen. Diese Aufgabe obliegt den FachärztInnen und PsychologInnen, die diagnostische SpezialistInnen sind.

1. Tanztherapie in der Psychosomatik

Der Vorteil für PatientInnen eines klinischen Settings in der Behandlung einer psychischen oder psychosomatischen Erkrankung besteht gegenüber einer ambulanten Psychotherapie darin, dass ein Team, bestehend aus verschiedenen Berufsgruppen, multidisziplinär zusammenarbeitet. Die verschiedenen Therapie- und Beratungsformen ergänzen sich gegenseitig durch ihren je spezifischen Blick auf Menschen und können so zu einem größeren Ganzen beitragen. Medizinische, pflegerische und psychologische Betreuung, gesprächs- und kreativtherapeutische Verfahren, diätologische Beratung sowie soziale Arbeit bereichern einander – genau wie verschiedene psychotherapeutische Zugangsweisen und Schulen, auf denen Behandlungskonzepte von psychosomatischen Kliniken basieren, multidimensional kooperieren.

Die Tanztherapie als Baustein psychosomatischer Behandlung ist eine körper- und bewegungsorientierte Form der Psychotherapie, die sich seit ihrer Entstehung in den USA in den 20er-Jahren des 20. Jahrhunderts kontinuierlich weiterentwickelt. Sie zählt neben Musik- und Kunst- bzw. Gestaltungstherapie zu den Kreativtherapien und wird im deutschsprachigen Raum in den meisten Kliniken, die Hauptanlaufstelle für Menschen mit einem Burnout-Syndrom sind, angeboten. Kreativtherapien arbeiten zu einem Großteil nonverbal. Darin liegen sowohl Chance als auch Notwendigkeit, Men-

[4] Meistverwendete Diagnostikinstrumentarien: MBI (Maslach Burnout Inventory), 1981 entwickelt von Maslach/Jackson, und BOSS (Burnout-Screening-Skalen), 2009 veröffentlicht von Geuenich/Hagemann. Eine Zusammenfassung anderer beliebter Instrumentarien findet sich auf der Internetseite des Innsbrucker Psychotherapeuten Michael Harrer. In: http://burnoutundachtsamkeit.at/burnout/messung/ [abgerufen am 12.05.2015].

schen in anderer Art und Weise zu erreichen als durch verbale Sprache und ihnen einen Raum zur Verfügung zu stellen, in dem sie sich über Körper und Bewegung, Musik oder Kunst ausdrücken können. Nonverbale und verbale Verfahren greifen dabei immer ineinander. So können beispielsweise in einer Tanztherapiegruppe auftretende intrapsychische Themen einer Patientin in einem verbalen psychotherapeutischen Einzelsetting detailliert besprochen werden, wofür oft in der begrenzten Zeit einer Gruppenstunde nicht der Rahmen vorhanden wäre. Darin besteht die große Chance eines interdisziplinären Teams.

Tanztherapie wird sowohl im Gruppen- als auch im Einzelsetting angeboten. Die Gruppen werden nach klinischer Symptomatik, Strukturniveau und Therapieerfahrung der KlientInnen eingeteilt (= Basisgruppe) und bestehen in der Regel aus maximal 12 PatientInnen. Basisgruppen nehmen nach Möglichkeit geschlossen ein- bis zweimal pro Woche sowohl an der Gesprächstherapie als auch an den Kreativtherapien teil, sodass persönliche oder interaktionelle Themen in der Gruppe prozessorientiert nonverbal und verbal intensiv bearbeitet werden können.[5] Zusätzlich gibt es in vielen Kliniken indikative Gruppen, die sich mit der (oft verhaltenstherapeutisch orientierten kognitiven) Bewältigung bestimmter Krankheitsmuster beschäftigen, so beispielsweise Depressions-, Angst- oder Schmerzgruppen.

Im Einzelsetting passt sich die Tanztherapie an die individuellen Bedürfnisse und Themen jedes Patienten an.

Ein Aufenthalt in psychosomatischen Kliniken dauert in der Regel drei bis zehn Wochen, der Durchschnitt liegt bei fünf Wochen. Somit handelt es sich um ein Kurzzeittherapiesetting. Kreativ-Gruppentherapien finden ein- bis zweimal in der Woche statt, Einzeltherapien in der Regel zweimal. PatientInnen nehmen im günstigsten Fall also sechs- bis zehnmal an der Gruppen- und bis zu 20 Mal an der Einzeltanztherapie teil.

Der Ablauf jeder Gruppenstunde im psychosomatisch-klinischen Setting ist wegen der psychischen Vulnerabilität mancher

[5] Auf diese Gruppen beziehen sich alle Angaben in diesem Artikel. Obwohl sie oft nicht als Burnout-Gruppe bezeichnet werden, sind alle Beispiele in diesem Artikel aus der tanztherapeutischen Arbeit mit Gruppen von Menschen entnommen worden, die von sich selbst sagen, dass sie ein Burnout haben bzw. die lt. MBI oder anderen Diagnoseinstrumentarien dem entsprechen.

PatientInnen meist sehr ähnlich gestaltet, fast wie ein Ritual. Das ist wichtig, weil Menschen mit oft zusätzlichen traumatischen Ereignissen in der Biographie in psychischen Krisen die Erfahrung machen können (und sollen), dass Bewegungseinheiten mit gleichbleibendem Ablauf stabilisierend wirken. Die Tanztherapie arbeitet in der Gruppe ressourcenorientiert, supportiv und nur selten aufdeckend. Gleichzeitig ist ein hochstrukturierter Ablauf der Bewegungseinheiten wichtig, weil nur innerhalb starker, sicherer Form Platz für Neues (Erweiterung des Bewegungsrepertoires) ist, das exploriert werden kann. Außerdem bietet eine klare Struktur für PatientInnen die Möglichkeit, mit ihrer Scham einen adäquaten Umgang zu finden. Therapie in Bewegung ist gerade am Anfang eines Klinikaufenthalts oft sehr schambesetzt, und PatientInnen haben verständlicherweise Sorge, sich lächerlich zu machen, indem sie sich und ihren Körper in der Bewegung zeigen. Ziel der Tanztherapie in einem Kurzzeitsetting ist es, dass Menschen möglichst schnell vertrauens- und lustvoll innerhalb ihrer natürlichen Schamgrenzen in Bewegung experimentieren und sich ihren eigenen Themen und denen ihrer Gruppe über Tanz und Bewegung annähern können.

Auch in der Einzeltanztherapie kann Scham eine Rolle spielen, hier allerdings aufgrund der dyadischen Struktur auf die Therapeutin bezogen. Der Ablauf der Stunde ist nicht so stark strukturiert, sondern lässt Raum für individuelle Bedürfnisse der KlientInnen. Verbale und nonverbale Elemente wechseln sich dabei ab.

2. Die Arbeit mit Zeitthemen in der klinischen Tanztherapie

2.1 Bewegungsanalytische Grundlagen bezüglich Zeitthemen

Um Zeitthemen in Bewegung verstehen zu können, braucht es eine bewegungsanalytische Kurzdarstellung der wichtigsten Parameter, die sich auf zeitliche Strukturen beziehen. Die Tanztherapie verwendet als Grundlage für Beobachtung von Bewegung die Analysesysteme Rudolf von Labans, Irmgard Bartenieffs und Judith Kestenbergs. Rudolf von Laban gilt als Pionier der Tanztherapie und deren theoretischer Grundlage. Er unterscheidet sechs Antriebe[6], die sich auf die

[6] Laban meint hier die dynamische, expressive Qualität einer Bewegung, die mit einer inneren Einstellung durch die Bewegung zum Ausdruck kommt. (Laban 1960)

physikalischen Realitäten Raum, Kraft und Zeit beziehen: *direkt – flexibel* (Raum), *kraftvoll – leicht* (Kraft), *schnell – verzögernd* (Zeit). (Laban/Lawrence 1947) Durch seine Beschäftigung mit dem Schauspiel kam ab 1950 der Antrieb Fluss *(frei – gebunden)* als gleichwertiger vierter Bewegungsfaktor dazu. (Kennedy 2014, S. 46) Antriebe können ankämpfend *(direkt, stark, beschleunigend)* oder nachgebend *(indirekt, leicht, verlangsamend)* sein. (Laban 1960) Warren Lamb, ein Labanschüler, und Judith Kestenberg haben diese Antriebe umbenannt in *direkt – indirekt, stark – leicht, beschleunigen – verlangsamen*.

Während Laban hauptsächlich Erwachsene beobachtete, hat Kestenberg ihre Bewegungsstudien durch Langzeituntersuchungen von Kindern ab der Geburt durchgeführt. (Bender 2007, S. 44) Sie hat herausgefunden, dass im ersten Lebensjahr die stärkste Entwicklung des Raumfaktors stattfindet, das zweite Lebensjahr für die Ausbildung des Faktors Kraft wichtig ist und im dritten Lebensjahr die Entwicklung des Zeitantriebs folgt. (Kestenberg-Amighi u. a. 1999, S. 91 f.)

Das Kestenberg Movement Profile[7] (KMP), das in den letzten Jahren überarbeitet und auf ein stärker wissenschaftliches Fundament gestellt wurde (Koch o. J.), ist ein differentialdiagnostisches Instrumentarium zur quantitativen und qualitativen Erfassung nonverbalen Bewegungsverhaltens in 64 Parametern. Es misst Bedürfnisse, Temperament, Lernstile, Abwehrmechanismen, Affekte und andere emotionale und kognitive Aspekte der Persönlichkeit und dient der Analyse zwischenmenschlicher Kommunikation. Bezogen auf Zeitfaktoren werden neben den schon genannten Antrieben (die die innere Beteiligung an einer Bewegung messen, als *schnell/beschleunigend, langsam/verlangsamend*[8] bezeichnet) Vorantriebe (wichtig für die Spannungskontrolle in Lernsituationen und als Abwehrmechanismen – Termini *plötzlich* und *zögernd*) und Spannungsflusseigenschaften erfasst (diese dienen dem Ausdruck von Gefühlen und zeigen wesentliche Persönlichkeitsmerkmale, die angeboren sind. Sie werden als *abrupt* und *graduell* bezeichnet).

---

[7] Hier ist eine kurze Zusammenfassung des KMPs von Sabine Koch (Uni Heidelberg) zu finden: http://www.researchgate.net/profile/Sabine_Koch4/publication/259975946_Entwicklungsdiagnostik_mit_dem_Kestenberg_Movement_Profile_(KMP)/links/02e7e52ed276318e70000000.pdf [abgerufen am 06. 08. 2015].

[8] Bender verwendet den Ausdruck *getragen.* (Bender 2007, S. 59 f.)

Das KMP ist für die wissenschaftliche Forschung, gerade was quantitative (und qualitative) Studien betrifft, unentbehrlich, kann allerdings in der tanztherapeutischen Alltagspraxis aufgrund seiner Komplexität nur in Auszügen verwendet werden. Klar ist jedoch, dass Spannungsflusseigenschaften, Vorantriebe und Antriebe selbst im Gruppensetting für einen in Bewegungsanalyse halbwegs versierten Tanztherapeuten relativ leicht sichtbar sind.[9] Bezogen auf Zeitthemen handelt es sich hier also um folgende Parameter, die im Tanz beobachtet werden können:

- beschleunigen – verlangsamen (Antriebe)
- plötzlich – zögernd (Vorantriebe)
- abrupt – graduell (Spannungsflusseigenschaften)

Aus der bewegungsanalytischen Beobachtung heraus lassen sich therapeutische Interventionen ableiten, die der Entwicklung und Problemlösung einer Gruppe oder Einzelperson dienen.

2.2 *Ritueller Stundenaufbau*

Jede Gruppenstunde in der Klinik beginnt mit Aufwärmen, das meist aus wiederkehrenden Elementen besteht. Hier ergibt sich eine gute Möglichkeit für die Tanztherapeutin, differentialdiagnostisch mithilfe der Bewegungsanalyse nach Laban und Kestenberg oder mithilfe eigener Resonanzprozesse, der sog. vegetativen Identifikation[10], herauszufinden, welche Themen (dazu gehören auch Zeitthemen) nonverbal in der Gruppe gerade wichtig sind. Danach folgen eine kurze verbale Befindlichkeitsrunde, in der die BewegerInnen ihre Anliegen formulieren können, dann der Hauptteil der Stunde und am Ende eine verbale Abschlussrunde, die der Integration des Erlebten dient.

Detaillierter beschrieben sieht das folgendermaßen aus:

Das *Aufwärmen* in Bewegung dient Burnout-PatientInnen dazu, die Wahrnehmung auf den eigenen Körper zu lenken, mit dem Raum vertraut zu werden und mit den anderen Gruppenmitgliedern in

[9] Die anderen Parameter des KMP sollen hier außen vor gelassen werden, da die Darstellung sonst zu kompliziert würde.

[10] Der Terminus wurde zuerst von Reich geprägt. (Reich 2010; Harms 2008, S. 251, FN 43) Äquivalenter Begriff dafür: somatische Resonanz. (Kelemen 1990)

Kontakt zu kommen. Der Beginn fast jeder Tanztherapieeinheit findet im Kreis statt, da beinahe in jeder Gruppenstunde neue Personen in die Tanztherapie kommen und somit das gesamte System *Gruppe* wieder am Beginn der Zugehörigkeitsphase steht.[11] Der Kreis ist für solch ein Setting die adäquateste Form im Raum, er kann sich allerdings mit fortschreitender Dauer der Einheit oder mit größerer Sicherheit der TeilnehmerInnen in der Gruppe auflösen. Gerade für Menschen mit einem Burnout-Syndrom ist es hochrelevant, den Kreis als Möglichkeit für Bewegung mit geschlossenen Augen zu nutzen, um die Wahrnehmung nach innen zu lenken. Viele Menschen berichten, dass ihnen das Schließen der Augen hilft, bei sich zu bleiben und die Scham zu überwinden, in ihrer Bewegung von anderen (und der Therapeutin) gesehen zu werden.[12]

Erst danach folgt eine *Befindlichkeitsrunde*, die den PatientInnen hilft, ihre Bedürfnisse und Themen zu verbalisieren, die anschließend in Bewegung gebracht werden können. Diese Reihenfolge mag ungewöhnlich erscheinen, macht aber deshalb Sinn, weil über die nonverbale Form der Kommunikation mit dem eigenen Körper oder mit den Gruppenmitgliedern beim Aufwärmen ein anderer Zugang ermöglicht wird als über die verbale Sprache. Das ist die große Chance der Tanztherapie. Zusätzlich kann die in Bewegungsanalyse versierte Therapeutin ihre Beobachtungen im Aufwärmen mit den verbalen Themen der PatientInnen in der Anfangsrunde vergleichen.

Anschließend folgt der Teil der Stunde, in dem es um ein bestimmtes (und immer wechselndes) *Thema* geht. Oft ergibt sich dieses aus der Befindlichkeitsrunde, oft aus der Stimmung im Raum

---

[11] Die seit den 1950er Jahren sich entwickelnde Teamtheorie und Forschung über Gruppenbildungsprozesse hat auch in der Tanztherapie enorme Relevanz. Das Modell der Tanztherapeutin Susanne Bender (Bender 2009) mit den Phasen *Zugehörigkeit, Verantwortung, Offenheit* und *Terminierung* ähnelt dem bekannten Modell von Bruce Tuckman mit den Hauptphasen *forming, storming, norming, performing* (Tuckman 1965), das später um die Abschiedsphase *adjourning* ergänzt wurde. (Tuckman/Jensen 1977)

[12] Das Sehen und Gesehen-Werden ist wie das *Spiegeln* ein zentrales Element in der Tanztherapie. Janet Adler beschäftigt sich seit den 60er Jahren intensiv mit beiden Elementen. Erstgenanntes hat sie in der so genannten *Discipline of Authentic Movement* erforscht. Diese Richtung innerhalb der Tanztherapie kommt ohne Musik aus und die BewegerInnen haben die Augen meist geschlossen. Das Ziel der *Discipline of Authentic Movement* ist die Entwicklung eines inneren *Zeugenbewusstseins* durch äußere ZeugInnen, die Prozesse in der Bewegung sehen und anschließend in Worte fassen. (Adler 2002)

beim Aufwärmen, manchmal schlägt die Tanztherapeutin aus ihrer Erfahrung heraus ein Thema vor. Bestimmte Elemente wiederholen sich im psychosomatischen Setting mit Burnout-PatientInnen immer wieder, hier seien nur einige Beispiele[13] genannt. Themen, die Zeitfaktoren beinhalten, sind mit einem Z gekennzeichnet, Raumthemen mit einem R, Kraftthemen mit einem K:

- die eigenen Grenzen achten, sich schützen, Kinesphäre (R)
- Entwicklung eines Rituals für den Übergang von der Klinik zum Alltag (Z, R, K)
- Umgang mit Zeit (Z)
- Durchsetzungskraft üben (K)
- Aggressionen abbauen (K)
- den eigenen Raum einnehmen (R)
- Stabilität vs. Flexibilität
- Gemeinschaft und Berührung erleben
- Übergänge (zeitlich und räumlich) üben (Z, R)
- Verantwortung übernehmen, ohne sich zu überfordern
- Pausen machen (Z)
- sich vertrauensvoll anderen Menschen zumuten
- Umgang mit Leistungsdruck (Z)
- geben und nehmen
- Affektregulierung

Beinahe alle Themen aus dem Alltag lassen sich in Bewegung umsetzen. Die passende Musik ist dabei ebenso entscheidend wie ein sicherer, vertrauensvoller Rahmen in der Therapie. Das Thema *Raum* (wenn es beispielsweise um Grenzüberschreitungen, -erweiterungen, Zugehörigkeitsthemen etc. geht) nimmt dabei eine wichtige Position ein, gefolgt von der Beschäftigung mit den Themen *Kraft* und *Zeit* (Geschwindigkeiten im Alltag, Übergänge, Pausengestaltung etc.).[14]

---

[13] Viele praktische Übungen, die auch außerhalb der Tanztherapie in einem Coaching- oder Beratungssetting brauchbar sind, können in einem Interventionskatalog nachgelesen werden. (Trautmann-Voigt/Voigt 2009, S. 225–288)

[14] Oft steckt hinter einem vordergründigen Zeit- ein Raumthema: Eine Patientin erzählt: »Ich hätte abgetrieben werden sollen. Ich musste schon früh um meine Existenz kämpfen, habe eine Gefühllosigkeit entwickelt als Strategie, um die Bedrohung nicht spüren zu müssen. Meine Eltern waren Sudetendeutsche, sind geflüchtet, ausgewiesen worden. Wenn ich nichts leiste, werde ich nicht gesehen, bin ich nichts wert.« Hier ist klar eine Zughörigkeitsproblematik (= Raumthematik) angesprochen, die von

Danach folgt die verbale *Integration* des Erlebten in einer Abschlussrunde.

2.3 *Vier Entwicklungsfelder: Zeitthemen in der klinisch-tanztherapeutischen Arbeit*

Wenn Zeitthemen in der Tanztherapie eine Rolle spielen, zeigt sich dies meist schon zu Beginn der Stunde. Zwei Beispiele aus der Praxis[15]:

Einige PatientInnen sind neu in der Tanztherapieeinheit. Die Aufgabe der Gruppe ist es, einen Ball von einem Gruppenmitglied zum nächsten zu werfen und zunächst den eigenen, dann den Namen einer anderen Person zu nennen. Eine Gruppe von PatientInnen steigert von sich aus die Geschwindigkeit zu einem *schnelleren* Tempo.

Gerade in der Anfangsphase der Therapie sind Menschen, die von sich sagen, dass sie von Burnout betroffen sind, noch in der Hektik des Alltags gefangen und das eigene System ist auf *Leistungsmodus* gepolt. Sie können oft noch nicht unterscheiden, dass im Moment nicht Schnelligkeit oder Leistung gefragt ist, sondern die Möglichkeit, mit anderen Menschen ruhig und stressfrei zu interagieren.[16] Schnelligkeit in so einer Anfangsrunde kann zwar auch Spaß machen, ist aber gerade am Anfang eines Klinikaufenthalts meist in Verbindung zu sehen mit negativem Stress, der noch im Körpersystem der Gruppenmitglieder gespeichert ist.

Bewegungsanalytisch gesehen kann es sich hier bei der Qualität *schnell* um einen Antrieb handeln. Dann sind einige TeilnehmerInnen vielleicht ungeduldig, haben das Gefühl, etwas zu verpassen, oder fühlen sich angetrieben. Handelt es sich um Vorantriebe, dient das

---

einem Zeitthema überdeckt wird. Tanztherapeutisch ist hier entwicklungspsychologisch früher anzusetzen, beim Thema *Raum*. Das deckt sich mit der Bewegungsanalyse, die Zeitthemen ins 3., Raumthemen dagegen ins 1. Lebensjahr datiert.

[15] Es handelt sich hier um Falldokumentationen, die schriftlich protokolliert sind.

[16] Bender schlägt hierzu eine Übung vor: »Wenn man einen Menschen dazu bringen will, offen seine Gefühle mitzuteilen, muss man in der Interaktion in eine *getragene* Qualität kommen, ansonsten wird die Person sich wahrscheinlich nicht öffnen. Dies wird sehr deutlich, wenn man die Frage: ›Na, wie geht's?‹ *schnell* ausspricht. Das Gegenüber wird nur ritualisiert ›Danke, gut!‹ antworten. Wenn dieselben Worte aber mit einer *getragenen* Qualität ausgesprochen werden, spürt es, dass es sich ebenfalls Zeit lassen kann, diese Frage ehrlich zu beantworten.« (Bender 2007, S. 64)

plötzlich vielleicht einer Spannungsabfuhr oder dem Ausweichen von Gefahr (»die anderen könnten sich über mich lustig machen […]«).

Nicht anders verhält es sich in der ersten Stunde einer Einzeltanztherapie:

»Frau N. (Mitte 50) hat in der letzten Zeit zwei schwere Schicksalsschläge hinter sich (eigene Krebserkrankung und Tod des Mannes). Sie hat außerdem einige körperliche Einschränkungen (Atemnot, Schwindel […]). Sie kommt zur Einzeltanztherapie mit dem Ziel, ihre Grenzen besser wahrnehmen zu lernen, sie fühle sich ausgebrannt. Durch ihren Schwindel könne sie sich eigentlich nur *langsam* bewegen. Immer, wenn sie in der Früh *schnell* aufstehe, werde ihr schwindlig. Sie merke aber oft erst hinterher, dass es ihr zu viel gewesen sei. Auf die Einladung hin, *langsam* aufzustehen vom Sitz, steht sie zwar *langsam* auf, bewegt aber gleichzeitig ihre Hände und Finger in sehr *schneller* Geschwindigkeit.«

Die unbewussten, schnellen Schattenbewegungen können der inneren Spannungsabfuhr dienen oder zur Selbstregulation benützt werden. Sie treten dort auf, wo die absichtsvolle Bewegung einen emotionalen Konflikt darstellt oder den persönlichen Bewegungspräferenzen entgegensteht. (Bender 2007, S. 219)

Diese beiden Beispiele sollen verdeutlichen, dass sich Themen von Menschen, die mit dem Wunsch nach Veränderung in eine körperorientierte Therapie kommen, nonverbal im Körper zeigen und verbal verifiziert werden können.

Aus langjähriger klinischer Erfahrung heraus gibt es in der Tanztherapie bezüglich Zeitthemen vier Herausforderungen bzw. Entwicklungsfelder für Menschen, die von einem Burnout-Syndrom betroffen sind. Diese sollen nun in chronologischer Reihenfolge beschrieben werden:

2.3.1 »Ich will nicht zur Ruhe kommen, der Körper sagt aber, ich muss […].« Von der Verlangsamung durch Bewegung

In der Therapie geht es für Menschen, die sich ausgebrannt oder getrieben fühlen, zunächst einmal darum, den hohen Leistungsanspruch an sich und ihre Umwelt herunterzufahren und sich auszuruhen. Das kann oft mehrere Wochen dauern. Währenddessen ist es wichtig, sich mit Achtsamkeit in einem geschützten Rahmen den eigenen Bedürfnissen wieder anzunähern. Menschen mit einem Burnout-Syndrom haben oft den Zugang zu sämtlichen Sinnen, die Grundlage für das Wahrnehmen von Bedürfnissen sind, verloren. Sie

haben durch die Schnelligkeit ihres Alltagslebens die Verbindung zu sich und zu anderen Menschen verloren. Hohe Geschwindigkeit führt dazu, Gefühle und Bedürfnisse weniger zu spüren. Die natürliche Intuition wird unterdrückt.[17]

Bindung dagegen – auch Selbstanbindung[18] – braucht Langsamkeit. (Harms 2008) Hier sind die Erkenntnisse der neueren Hirnforschung von großer Wichtigkeit. Neurophysiologisch ist bekanntlich das Neuropeptid oder *Bindungshormon* Oxytocin bei Bindungsprozessen von entscheidender Bedeutung. Oxytocin wirkt repressiv auf das Stresssystem und hemmt die Aktivität des sympathischen Nervensystems, das für schnelle stressbedingte Flucht- oder Kampfreaktionen zuständig ist. Es fördert die schützenden und erhaltenden Funktionen des parasympathischen Nervensystems, also die Komponente des vegetativen Nervensystems, die für Entspannung und Erholung zuständig ist. Außerdem hat es einen hemmenden Einfluss auf die Freisetzung von Cortisol, dem Stresshormon. (Roth/Strüber 2014, S. 120–129)

Beschleunigungsprozesse und negativer Stress wirken sich also bindungsschwächend aus. Das Nervensystem wird damit auf Überlebensangst gepolt und produziert mehr Cortisol. Der Sympathikus wird aktiviert. An sich ist das gut, denn in Situationen, die gefährlich sind, ist dieser Part des autonomen Nervensystems für das Überleben wichtig. In einem gesunden Organismus befindet sich das vegetative Nervensystem in einer ständigen Hin- und Her-Bewegung zwischen Ruhe (Parasympathikus) und Aktion (Sympathikus). Schwierig wird es dann, wenn sich Menschen in dauerhaften Anspannungs- oder Stresssituationen befinden und die natürliche Selbstregulation zwischen dem sympathischen und dem parasympathischen Zweig des vegetativen Systems nicht mehr gegeben ist. Das autonome Nervensystem ist aus dem Gleichgewicht. Dann braucht es zum Ausgleich

---

[17] Laban stellt einen Bezug zwischen den Bewegungsfaktoren und der Typenlehre C. G. Jungs her. So verbindet er den Zeitantrieb mit der Intuition. (Laban 2003, S. 124)

[18] Der Begriff wurde von Thomas Harms zwar in Verbindung mit Emotioneller Erster Hilfe für Schreibabys entwickelt, hat aber in der (tanz- bzw. körper-) therapeutischen Arbeit zunehmende Bedeutung. Der Terminus *Selbstanbindung* meint, dass Menschen mit Unterstützung von gezielten verbalen und nonverbalen Interventionen eine stabile innere Beziehung zum Körperselbst entwickeln und im Dialog mit dem beständigen Fluss der Organ- und Körperempfindungen sind. (Harms 2008, S. 113)

lange Ruhephasen; nicht selten lässt sich ein Klinikaufenthalt dann nicht mehr vermeiden.

Vor diesem Hintergrund der neurophysiologischen Forschung der letzten Jahrzehnte machen die zunehmend an Bedeutung gewinnenden Achtsamkeitspraktiken[19] großen Sinn. Nicht umsonst wird das Wort *Achtsamkeit* in Psychologie und Psychotherapie seit einigen Jahren fast inflationär verwendet. Allein die Buchtitel der letzten Jahre zum Begriff *Achtsamkeit* zeigen, dass es so viel Literatur dazu gibt wie noch nie: Man kann achtsam abnehmen, atmen, arbeiten, essen, fasten, gehen, kochen, mit den Kindern kommunizieren, putzen, reden etc., um nur einige Möglichkeiten zu nennen. Zu Recht: Wahrnehmung und Achtsamkeit sind unumgänglich, um mit sich selbst und anderen in Kontakt zu kommen. Sie führen vom Getrieben-Sein von außen in die Präsenz, die Gegenwart, ins *Hier und Jetzt* (auch dieser Begriff erlebt gerade eine Blütezeit: 36.500.000 Treffer erscheinen dazu bei Google [abgerufen am 07.05.2015]).

Allen Praktiken gemeinsam ist die Verlangsamung. Erst durch Langsamkeit, die (leider oft nur) im geschützten Rahmen der Therapie erst mühsam wieder erlernt werden muss, können die (meist schmerzhaften) Gefühle, die im Alltag unterdrückt wurden, wieder ihren Platz bekommen, und das vegetative Nervensystem kann wieder beginnen, sich selbst zu regulieren. Ein Patient erzählt zu Beginn seines Klinikaufenthalts:

»Ich habe wie eine Maschine gearbeitet, bis zu 90 Stunden in der Woche, weil ich selbständig bin. Ich hab mich in meine Arbeit hineingesteigert und war immer im Dauerstress durch eine enorme Schnelligkeit im Alltag. Ich liebe meinen Beruf und bin mit Leib und Seele dabei, gehe dabei häufig über meine Grenzen. Es hilft, etwas zu tun, die Anstrengung lenkt ab. Dadurch spüre ich den Körper nicht mehr. Ich habe auch in der Freizeit viel und schnell geredet und habe mich dabei rastlos gefühlt. Ich will eigentlich nicht zur Ruhe kommen, der Körper sagt aber, ich muss. Ich habe Herzrasen bekommen, habe enorm geschwitzt und konnte nicht mehr schlafen.«

Der Preis, sich und seinen Körper (nicht nur die körperlichen Symptome, die oft mit psychischen Krisen einhergehen) wieder spüren zu lernen, ist ein hoher, weil oft vieles an der erlernten Lebensweise

[19] Studien zu Burnout und Achtsamkeit der letzten Jahre können hier eingesehen werden und stehen teilweise als Download zur Verfügung: http://burnoutundachtsamkeit.at/achtsamkeit-als-praevention/studien-zu-achtsamkeit-gesundheit-und-wohlbefinden/ [abgerufen am 12.05.2015].

umgestellt werden muss. In der Tanztherapie liegt in jeder Gruppenstunde beim Aufwärmen der Schwerpunkt auf dem Wiedererlangen der Verbindung zu sich selbst. Die PatientInnen bewegen sich meist (außer Menschen, die zusätzlich traumatisiert sind und für die das zusätzlichen Stress bedeuten würde) mit geschlossenen Augen; das verhindert gerade im Anfangsstadium der Therapie zu große Beeinflussung oder vermeintliche Bewertungen von außen (von der Therapeutin oder den MitbewegerInnen). Es geht darum, sich in Achtsamkeit dem eigenen Körper langsam wieder liebevoll zuzuwenden, Bedürfnisse neu kennenzulernen und ernst zu nehmen.

Für das erste Stadium der Therapie eignet sich daher die aus der buddhistischen Meditation entlehnte Technik des Bodyscans, um (wieder) mit dem Körper in Verbindung zu kommen – für die Tanztherapie abgewandelt in Bewegung.[20] Dabei werden nacheinander alle Gelenke des Körpers von oben nach unten zur Musik bewegt, möglichst ohne Leistungsdruck, etwas gut oder richtig machen zu müssen. Gerade hier ist Langsamkeit enorm wichtig, da sie in die Gefühle und in die Selbstanbindung (zurück)führt. In Verbindung mit tieferer Atmung und in leistungsfreier Atmosphäre haben die PatientInnen im Bodyscan ein Übungsfeld zur Selbstwahrnehmung oder können ein Ritual für die Zeit nach dem Klinikaufenthalt erlernen.

Die Phase der Verlangsamung durchlaufen im klinischen Setting alle Burnout-PatientInnen, die an der Tanztherapie teilnehmen. In einer Schlussreflexion am Ende ihres Klinikaufenthalts schreiben manche über den Sinn der Tanztherapie:[21]

- Das Erleben von der Gegenwart/vom *Jetzt* ermöglicht
- In einigen Momenten der Therapie habe ich mich glücklich gefühlt.
- Ich kann mich auf das *Hier und Jetzt* konzentrieren.

---

[20] Auch in der über fast zwei Jahrtausende lang geübten Praxis der christlichen Kontemplation gibt es Achtsamkeitspraktiken. Meist wird hier statt dem Begriff der Achtsamkeit der Terminus der – leistungsfreien – Wahrnehmung gebraucht und von der – wiederum leistungsbezogenen – Beobachtung abgegrenzt. (Jalics 1996, S. 52)

[21] Die Rückmeldungen stammen von vielen verschiedenen PatientInnen. Alle bekommen am Ende ihres Aufenthalts in der Klinik ein Blatt mit der Bitte um anonyme Rückmeldung: »Das hat mir die Tanztherapie gebracht […].« Die abgedruckten Aussagen sind wortwörtlich belassen, es werden hier nur diejenigen erwähnt, die sich auf Zeitthemen beziehen.

- »Keine Zukunft vermag gutzumachen, was du in der Gegenwart versäumst.«
- Ich konnte mich ganz auf den Moment, das Hier und Jetzt, die Gegenwart einlassen und meine Gedanken in den Hintergrund stellen und nur für mich die Zeit genießen.
- Achtsamkeit
- Es ist eine tolle Zeit, um zu entspannen, abzuschalten und den Moment zu erleben.

Wenn ein gewisses Maß an Erholung und Langsamkeit erreicht ist, beginnt die vergleichsweise schwierigere zweite Phase in der Therapie.

2.3.2 »Wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich speede, dann speede ich […].« Vom adäquaten und flexiblen Umgang mit Geschwindigkeiten

Ein Patient berichtet:

»Ich habe Sport betrieben, wenn ich zur Ruhe kommen wollte. Das heißt: Ich habe, statt mich auszuruhen, wieder was geleistet. Geschwindigkeit macht eben auch Spaß!«

Dieser Mann benennt einen wichtigen Faktor der Schnelligkeit: Sie kann, je nachdem, wie Menschen getaktet sind, auch großen Spaß machen. Es geht nach einer längeren Zeit der Erholung nach einem Burnout nicht darum, immer in einem Ruhezustand zu bleiben, sondern vielmehr darum, adäquat und flexibel auf Situationen des Alltags reagieren zu können. Wenn von außen Anforderungen auf einen zukommen, ist es wichtig, diese manchmal in hoher Geschwindigkeit meistern zu können. Gleichzeitig ist es aber für den Organismus notwendig, die Geschwindigkeit wieder zu drosseln, wenn kein Grund mehr für Schnelligkeit vorliegt. Das ist oft eine Frage der Intuition.

Am Ende seines Aufenthalts sagt der gleiche Patient:

»Ich bin eben ein Speedy, hab' immer Leistungssport gemacht. Aber ich will auch im Alltag mal runterfahren. Wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich speede, dann speede ich […].«

Die Tanztherapie ist ein sehr gutes Übungsfeld für den Alltag, daher ist sie auch in dieser Hinsicht für die Nachhaltigkeit von Therapieerfolgen sehr wichtig.

Eine Patientin, die zur Intervalltherapie in die Klinik kommt, erzählt:

»Ich habe mich immer wieder an die Tanztherapie erinnert, weil ich im Alltag gemerkt habe, wie schnell ich schon wieder unterwegs bin […].«

In einer Gruppentherapie können PatientInnen spielerisch und lustbetont erproben, sich in verschiedenen Geschwindigkeiten zu bewegen. Eine Gruppe kann versuchen, eine gemeinsame Geschwindigkeit zu finden, sie kann sich bewusst inhomogen in verschiedenen Geschwindigkeiten bewegen, im Stehen, Gehen oder Laufen. Es kann darum gehen, sich entlang einer Zeitachse mit Geschwindigkeiten von 0 bis 100 zu bewegen. Es können Geschwindigkeiten in Zeitlupentempo und in Zeitraffer ausprobiert werden, alle Übergänge dazwischen oder rhythmische Phrasierungen.

Individueller gestaltet sich die tanztherapeutische Arbeit in dieser Phase im Einzelsetting. PatientInnen können für sich selbst aus ihrem Alltag Situationen herausgreifen, die sie als zeitlich stressig empfinden und die Geschwindigkeiten dazu in Bewegung ausprobieren. Sie können sich so ihr Konglomerat aus Alltagsgeschwindigkeiten bewusst machen und lösungsorientiert für bestimmte Situationen, in denen sie unter hohem Leidensdruck stehen, eine passendere Geschwindigkeit wählen. Dabei geht es darum, die eigene Verfasstheit (bewegungsanalytisch: die eigenen Spannungsflusseigenschaften) ernst zu nehmen und sich die eigene Taktung zu erlauben. Durch Differenzieren der Geschwindigkeit können Menschen eine größere Freiheit und Flexibilität im Alltag erreichen: Wenn es um Beziehung zu anderen Menschen oder sich selbst geht, ist *Langsamkeit* gefragt. Bindung bzw. Selbstanbindung braucht einen *getragenen* Rhythmus. Geht es allerdings um Reaktionsfähigkeit, Wettrennen im Sport, Notfälle, Dinge, die erledigt werden wollen, ist es sehr sinnvoll und notwendig, in einen *schnellen* Modus umschalten zu können.

2.3.3 »Statt ICE lieber Bummelzug!« Vom Gestalten von Übergängen und Pausen

Ein drittes Entwicklungsfeld besteht darin, sich bewusst zu machen, wie im Alltag zeitliche Übergänge gestaltet werden bzw. wie eine sinnvoll gestaltete Aktion-Ruhe-Taktung aussieht. Hier das Beispiel einer Patientin:

»Frau L. (Ende 30) fällt beim Aufwärmen in der Gruppe durch sehr hohe Intensität in der Bewegung und erhöhte *Schnelligkeit* auf. In der vorangegangenen Stunde hatte sie sich nach hochintensiver und *schneller* Bewegung zwischendurch am Rand der Gruppe hingesetzt. Sie benennt, dass sie auch im Alltag entweder auf ›Hochtouren läuft oder ganz down ist‹. Die Gruppe entscheidet sich in dieser Stunde für das Thema *Leichtigkeit* und bewegt sich dazu. Die Patientin macht in der Bewegung keinen Unterschied zum Aufwärmen. Auf die Anweisung hin, die Geschwindigkeit beim Bewegen um die Hälfte zu reduzieren und die Leichtigkeit trotzdem beizubehalten, lässt sich die Patientin versuchsweise auf eine *getragenere* Geschwindigkeit ein. Sie berichtet in der Reflexionsrunde von ihrer Erkenntnis, dass sie wider Erwarten die Leichtigkeit unabhängig von der *langsamen* Geschwindigkeit durchgehend gespürt hat.«

Ein anderer Patient berichtet in der Einzeltanztherapie:

»Ich habe eine hohe Geschwindigkeit im Alltag, dann gleich Badewanne oder Couch, ohne Übergänge. Quasi: In rasender Geschwindigkeit auf die Couch […]«.

Hier zeigt sich analog zum Alltag in der Bewegung ein erlerntes Muster. Es gibt nur die beiden Extreme: hohe Geschwindigkeit oder gar keine. Die übergangslose Qualität der *abrupten* Spannungsflusseigenschaft kommt ins Spiel. Oftmals müssen Burnout-PatientInnen, die *bis zum Umfallen gearbeitet* haben, den Gegenpol der *Abruptheit*, den *graduellen* Spannungsflusswechsel üben, um draufzukommen, was mehr Spaß macht oder welche Bewegungsqualität in bestimmten Situationen angemessener ist.

Eine Patientin berichtet, dass sie in der Früh nur schwer aus dem Bett kommt. Auf gezieltes Nachfragen hin wird ihr Verständnis von Aufstehen als ein *abrupter* Wechsel von der horizontalen in die vertikale Dimension deutlich. In der Tanztherapie erprobt sie in Bewegung, wie es ist, einen längeren, *graduellen* Übergang zu gestalten, und merkt, dass sich das für sie organischer anfühlt. Sie kann noch in der klinischen Behandlung üben, ein *graduelles* Morgenritual zu entwickeln.

Burnout-PatientInnen gestalten Pausen in der Bewegung oft nur durch eine kurze Erstarrung. Sie können schwer in einen Ruhemodus finden, in dem Entspannung möglich ist. Das zeigt sich oft in Gruppen, die zeitgleich zu einem Stoppen der Musik eine Pause machen sollen. Die TänzerInnen erstarren und sind oft gerade in einer Haltung, die instabil ist, sodass sie in der Pause *umfallen*. Ziel dieser Übung ist, spielerisch zu üben, wie Pausen organisch und anstren-

gungslos gestaltet werden können, ohne dass man den Atem anhält oder aus dem Gleichgewicht gerät. Die Steigerung der Übung (Musik läuft weiter, trotzdem soll eine Pause eingelegt werden) ist für manche Menschen äußerst anspruchsvoll und schon fast nicht mehr zu schaffen. Nichtsdestotrotz ist das eine sehr wirksame Realitätsübung für den Alltag. Die Musik steht hier für das betriebsame, alltägliche Umfeld, und das Ziel der Übung ist es, sich trotz turbulenter Zeiten eine Ruhepause zu gönnen.

PatientInnen schreiben in den Rückmeldebögen darüber:

- Ich will nicht mehr über mich hinweggaloppieren, sondern in mich hineinhören.
- Ich habe gemerkt, dass ich viel Ruhe brauche, statt ICE lieber Bummelzug!
- Die Tanztherapie steuert den Bewegungsdrang meiner Beine und reguliert meine Nervosität.

Für PatientInnen, die sehr intensiv mit Zeitthemen arbeiten möchten, oder auch für Menschen, die sich mit spirituellen Themen beschäftigen, gibt es nach dem Gestalten von Übergängen und Pausen ein viertes Entwicklungsfeld. Dieses zu erfahren ist oft erst nach einer langen Zeit der Bewusstwerdung und Übung von Zeitthemen und im kurzzeittherapeutischen Kliniksetting eher selten möglich, außer in manchen, außergewöhnlichen Momenten im Tanz.

2.3.4 »Diese Stille ist göttlich […]!« Von der Unabhängigkeit gegenüber Außeneinflüssen

Einerseits gibt es in der Tanztherapie manchmal Augenblicke, in denen durch einen gemeinsamen Rhythmus ein sehr starkes Gemeinschaftsgefühl entsteht und kollektive Themen der Gruppe zutage kommen.[22] Wenn diese Phasen länger andauern, können Trancezustände entstehen, in denen sich die Zeit auflöst und beispielsweise eine Stunde als zeitlich viel kürzer erfahren wird. Das sind besondere Momente, die nicht *erzeugt* werden können, sondern die dann entstehen, wenn eine Gruppe gut aufeinander abgestimmt ist (das hängt allerdings nicht unbedingt von der Vertrautheit der Gruppe ab, son-

[22] Janet Adler nennt in der »Discipline of Authentic Movement« die verschiedenen Erfahrungswelten (realms) individuell – kollektiv – bewusst. (Adler 2002)

dern von der Fähigkeit der einzelnen Gruppenmitglieder, sich vertrauensvoll an den Moment hingeben zu können) und die Leitung der Gruppe (als Modell der Selbstregulation) das nicht verhindert, sondern ebenfalls vertrauensvoll dem Prozess die Führung übergibt.

Andererseits ist es gerade für Burnout-PatientInnen sehr wichtig, sich von Außeneinflüssen (beispielsweise durch andere Gruppenmitglieder oder Musik) unabhängig zu machen. Dies kann beispielsweise mithilfe der Polaritäten *Ruhe und Bewegung* geübt werden. Dabei werden Körperteile isoliert zur Musik bewegt, während andere in Ruhe sind. So ist es möglich, die Wahrnehmung bewusster auf Übergänge zwischen Ruhe und Bewegung zu lenken.

Ziel in dieser Phase ist es, einen gewissen Grad an innerer Unabhängigkeit vom Umfeld zu erreichen. Die Musik spielt dabei eine wichtige Rolle. Es geht darum, die Entscheidungsfreiheit darüber zu stärken, ob Bewegung im Rhythmus oder unabhängig vom Rhythmus der Musik stattfindet.[23] Wenn Musik läuft, ist es für die meisten Menschen relativ einfach, sich in einem passenden Rhythmus dazu zu bewegen. Schwierig ist es allerdings, die Bewegung trotz laufender Musik langsamer werden zu lassen und zum Stillstand zu bringen. Durch die neuere Erforschung der Spiegelneurone (Rizzolatti/Sinigaglia 2008; Bauer 2005) ist bekannt, dass man mit Resonanz auf Außeneinflüsse und Handlungen anderer reagiert. Musik bringt einen automatisch in einen bestimmten Rhythmus. Für Burnout-PatientInnen ist es nun wichtig, sich aus der Anpassung an andere (und vom Rhythmus der Musik) bis zu einem gewissen Grad zu lösen. Das heißt: Die Tanztherapie kann hier ein Feld sein, um Eigenständigkeit, Unabhängigkeit und Distanzierung zu üben. Eine sehr schwierige Übung besteht darin, in einer Dyade zu einem bestimmten Musikstück zunächst gemeinsam zu tanzen und sich dann unabhängig voneinander immer wieder in Ruhephasen zu begeben. So tanzt einer der beiden Partner, während der andere in Ruhe ist.

Tanz in der Gruppe kann manchmal sehr berührend sein, weil er von der individuellen und kollektiven Arbeit in sehr bewusste Zustände hineinführen kann. In seltenen Momenten können BewegerInnen in einen Seinszustand kommen, in dem sie sich ganz, heil und still füh-

[23] Mit der Zuordnung bestimmter Musik zu bestimmten Bewegungsqualitäten (beispielsweise: verzögernd: lento, largo, adagio oder ritardando; plötzlich: allegro, presto, prestissimo, subito, accelerando) hat sich Burkhardt (2014, S. 330) beschäftigt.

len, obwohl im Außen viel Aktion passiert, obwohl die Musik oft laut und rhythmisch weiterläuft. In einem Bild gesprochen: Dieser Zustand ähnelt dem stillen Auge im Inneren eines Wirbelsturms.

»Eine Bewegerin sagt in der Gruppe nach einer intensiven Bewegungsphase und der langen anfänglichen Stille in der Gesprächsrunde den Satz: ›Diese Stille ist göttlich […]‹.«

3. Conclusio

Tanztherapie mit Burnout-PatientInnen in der Klinik möchte und kann einen Beitrag zur Bewusstwerdung von Zeitthemen mithilfe des Tanzes leisten. Menschen, die dazu neigen, im Alltag in rasanter Schnelligkeit unterwegs zu sein, können lernen, sich (auch in Bewegung) ohne schlechtes Gewissen auszuruhen und selbstregulative Prozesse in Gang kommen zu lassen. Sie können üben, verschiedene Geschwindigkeiten adäquat zu verwenden, Pausen zu machen und zeitliche Übergänge bewusst zu gestalten. Und in manchen seltenen Momenten können Menschen in der Tanztherapie nonverbal in Kontakt kommen mit einer großen Stille oder einem Zustand des Eins-Seins.

Literatur

Adler, J. (2002): *Offering from the Conscious Body. The Discipline of Authentic Movement,* Rochester: Inner Traditions.

Bauer, J. (2005): *Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone,* Hamburg: Hoffmann und Campe.

Bender, S. (2007): *Die psychophysische Bedeutung der Bewegung. Ein Handbuch der Laban Bewegungsanalyse und des Kestenberg Movement Profiles,* Berlin: Logos.

Bender, S. (2009): *Teamentwicklung. Der effektive Weg zum »Wir«*, 2., überarb. Auflage, München: dtv.

Billingham, L. A. (2009): *The Complete Conductor's Guide to Laban Movement Theory,* Chicago: GIA.

Burkhardt, J. (2014): »Affinitäten von Antriebsqualitäten und musikalischen Phänomenen«. In: *Bewegtes Wissen. Laban/Bartenieff-Bewegungsstudien verstehen und erleben,* hrsg. von A. Kennedy, 2., überarb. Auflage, Berlin: Logos, S. 329–332.

Freudenberger, H. / North, G. (1992): *Burn-out bei Frauen. Über das Gefühl des Ausgebranntseins,* Frankfurt/M.: Krüger.

Hagemann, W. / Geuenich, K. (2009): *Burnout-Screening-Skalen (BOSS)*, Göttingen: Hogrefe.
Hackney, P. (2002): *Making Connections. Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals*, New York: Routledge.
Harms, T. (2008): *Emotionelle Erste Hilfe. Bindungsförderung – Krisenintervention – Eltern-Baby-Therapie*, Berlin: Leutner.
Harrer, M. (2013): »Burnout und Achtsamkeit«. In: http://burnoutundachtsamkeit.at [abgerufen am 12. 05. 2015].
Jalics, F. (1996): *Kontemplative Exerzitien. Eine Einführung in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet*, 4. Auflage, Würzburg: Echter.
Keleman, S. (1990): *Körperlicher Dialog in der therapeutischen Beziehung*, München: Kösel.
Kennedy, A. (Hrsg.) (2014): *Bewegtes Wissen. Laban/Bartenieff-Bewegungsstudien verstehen und erleben*, 2., überarb. Auflage, Berlin: Logos.
Kestenberg Amighi, J. [u. a.] (1999): *The Meaning of Movement. Developmental and Clinical Perspectives of the Kestenberg Movement Profile*, Amsterdam: Gordon & Breach.
Koch, S. C. (o. J.): »Entwicklungsdiagnostik mit dem Kestenberg Movement Profile (KMP)«. In: http://www.researchgate.net/profile/Sabine_Koch4/publication/259975946_Entwicklungsdiagnostik_mit_dem_Kestenberg_Movement_Profile_(KMP)/links/02e7e52ed276318e70000000.pdf [abgerufen am 09. 05. 2015].
Laban, R. von (1960): *The Mastery of Movement*, London: MacDonald/Evans.
Laban, R. von (2003): *Die Kunst der Bewegung*, 2. Auflage, Wilhelmshaven: Noetzel.
Laban, R. von / Lawrence, F. C. (1947): *Effort*, London: MacDonald/Evans.
Lamb, W. (1965): *Posture and Gesture*, London: Duckworth.
Maslach, C. / Jackson, S. E. / Leiter M. P. (1996): *The Maslach Burnout Inventory Manual*, 2. Auflage, Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
Reich, W. (2010): *Charakteranalyse*, Köln: Anaconda.
Rizzolatti, G. / Sinigaglia, C. (2008): *Empathie und Spiegelneurone. Die biologische Basis des Mitgefühls*, Berlin: Suhrkamp.
Roth, G. / Strüber, N. (2014): *Wie das Gehirn die Seele macht*, Stuttgart: Klett-Cotta.
Trautmann-Voigt, S. / Voigt, B. (2009): *Grammatik der Körpersprache. Körpersignale in Psychotherapie und Coaching entschlüsseln und nutzen*, Stuttgart: Schattauer.
Tuckman, B. W. (1965): »Developmental sequence in small groups«. In: *Psychological Bulletin*, 63, S. 384–399.
Tuckman, B. W. / Jensen, M. A. C. (1977): »Stages of small-group development revisited«. In: *Group and Organisation Studies*, 2, S. 419–427.

Gefühl, Emotion und Erinnerung beim traumatisierten Selbst.

Eine Frage der Kohärenz?

Michela Summa

Die Frage nach dem Verhältnis zwischen Zeitlichkeit und Selbsterfahrung liegt verschiedenen philosophischen Ansätzen zum Wesen der Subjektivität zugrunde. So sind die verschiedenen Begriffe, welche die Dimensionen der Subjektivität zu fassen versuchen (wie z. B. des minimalen Selbst, des episodischen Selbst, des narrativen Selbst usw.), jeweils mit verschiedenen Formen des zeitlichen Erlebens verbunden. Husserls transzendentale Subjektivität, Heideggers Daseinsanalyse und selbst die postmoderne Ablehnung der Subjektivität als konstitutiver Instanz gehen mit bestimmten Auffassungen der Zeitlichkeit Hand in Hand.

Besonders prominent in der philosophischen Debatte sind Ansätze, nach denen die Konstitution unseres Selbsterlebens und vor allem unserer personalen Identität auf Narration beruht.[1] Narrative Auffassungen des Selbst setzen ein eigentümliches Verständnis der Zeitlichkeit voraus. Denn die Zeit einer Narration ist weder auf die objektiv messbare Zeit der Sukzession in den Naturwissenschaften noch auf die basale Struktur der subjektiv erlebten Zeit oder Bergsons *durée* zurückzuführen. Es handelt sich vielmehr um die Zeitlichkeit einer Geschichte, die sich von ihrem Anfang bis zu ihrem Ende hin entfaltet, die aber Ausdehnungen und Verdichtungen – so wie Sprünge und *flashbacks* – innerhalb dieses Rahmens haben kann. Sicherlich beruhen aber, wie Strawson (2004) betont, die narrativen Ansätze zum Selbst zunächst auf einer Idee der diachronischen Entfaltung, welche die Einheit zwischen vergangener, gegenwärtiger und künftiger Erfahrung stiftet. Darüber hinaus impliziert die Narration eine Form der Zeitlichkeit, welche die Sinnbezüge zwischen den singulä-

[1] Vgl. dazu u. a. die unterschiedlichen Positionen von Ricœur (1985, 1990); MacIntyre (1984); Taylor (1989). Auch Dennett (1992), der das Selbst nur als eine nützliche Fiktion betrachtet, behauptet, dass diese Fiktion notwendigerweise durch Narration konstituiert ist.

ren Ereignissen und Episoden unseres Lebens aufreißt.[2] Obwohl die Narrativitätsthese primär den philosophischen Diskurs prägt, lässt sich diese Auffassung auch bei verschiedenen Positionen in Bezug auf das Selbst und das Gedächtnis in der psychologischen Forschung wiederfinden. Das ist vor allem der Fall, wenn die Struktur des Selbst im Lichte des Begriffs der Kohärenz und in Zusammenhang mit dem autobiographischen Gedächtnis betrachtet wird. Diese Idee der Kohärenz lässt sich nämlich mit der Idee einer narrativen Vereinheitlichung unserer Erfahrungen in Verbindung bringen.

Momente des eigenen Lebens, die als traumatische Geschehnisse die kohärente Entfaltung der subjektiven Zeitlichkeit und ihrer internen Sinnbezüge unterbrechen, werden vor diesem Hintergrund auch narrativ eingeholt bzw. psychologisch in Zusammenhang mit dem Versuch, ein kohärentes Selbstbild festzuhalten, interpretiert. Ebenso werden Emotionen als narrative Formen des Erlebens verstanden, die als Teil der Entfaltung unserer Lebensgeschichte anzusehen sind.

In diesem Aufsatz möchte ich mich auf diese beiden letztgenannten Punkte konzentrieren und dadurch die Idee der Kohärenz in der Selbsterfahrung hinterfragen. Mein Ziel ist dabei weder, die narrativen Ansätze als solche in Frage zu stellen,[3] noch, die therapeutische Bedeutsamkeit von Narrationen und der Fokussierung auf Kohärenzbildung zu kritisieren. Vielmehr geht es mir darum zu zeigen, dass die kohärente Struktur des Selbstbildes, das sich vor allem durch Narration erschließt, nicht als ursprüngliches Datum angenommen werden kann, sondern eher als eine Antwort auf die erschütternden Ereignisse anzusehen ist, die die grundlegende Fragilität des Selbst aufzeigen.

Zu diesem Zweck werde ich zunächst das kognitiv-psychologische Modell des autobiographischen Gedächtnisses von Martin Conway, das sogenannte *Self-Memory-System*, diskutieren und mich vor allem auf die Betrachtung von traumatischen Erinnerungen konzentrieren. Dabei wird sich zunächst zeigen, dass die Vertreter dieses Modells die zeitliche Struktur des Selbst unter der Annahme der Kohärenz verstehen. Darüber hinaus werde ich thematisieren, wie Trau-

---

[2] Für eine ausführlichere Diskussion des narrativen Ansatzes zum Selbst vgl. Schechtman (2011). Für eine phänomenologische Auseinandersetzung mit der Idee des narrativen Selbst innerhalb der interdisziplinären Debatte zur Selbsterfahrung vgl. Zahavi (2007); Summa und Fuchs (2015).

[3] Für eine genauere und kritische Auseinandersetzung mit den narrativen Ansätzen zum Selbst vgl. Summa und Fuchs (2015), vor allem den ersten Teil.

mata und traumatische Erinnerungen innerhalb dieses Modells verstanden werden und dieses Verständnis mit Blick auf die Frage nach der Kohärenz hinterfragen (1.). Dass das kohärente Selbstbild das Ergebnis einer nachträglichen Sinnbildung ist, zeigt sich an einer erweiterten und phänomenologisch begründeten Beschreibung von traumatischen Geschehnissen. Das impliziert, dass der Begriff der Selbstkohärenz auch im Rahmen einer theoretischen Reflexion anhand dieses nachträglichen Charakters gedacht werden muss (2.). Vor dem Hintergrund dieser Untersuchungen zeigt sich die gefühlsmäßige und leibliche Natur traumatischer Erinnerungen, welche im letzten Abschnitt näher beleuchtet wird (3.). Ausgehend hiervon möchte ich die These vertreten, dass die Kohärenz, die im Trauma gebrochen wird, nicht etwas ist, das schon unserem Erlebensstrom und unserem alltäglichen Selbst zugrunde liegt. Vielmehr ist dieser Auffassung nach das kohärente Selbstbild bei traumatisierten Subjekten als Antwortversuch auf Traumatisierungen zu verstehen. Angesichts der Vulnerabilität des Subjekts lässt sich diese These schließlich bezüglich des responsiven Charakters in der Gestaltung eines kohärenten Selbstbildes weiter generalisieren: Selbstkohärenz wird als *dynamische Aufgabe* verstanden, deren Bedürfnis aus der konstitutiven Fragilität des Selbst entsteht.

1. Traumatische Erinnerung im *Self-Memory-System*

Wie der Name des von Martin Conway und seinen Kollegen erarbeiteten Modells des autobiographischen Gedächtnisses, des *Self-Memory-System* (SMS), deutlich erahnen lässt, wird in dieser psychologischen Theorie ein enger Zusammenhang zwischen dem autobiographischen Gedächtnis und dem Selbst hervorgehoben. Obwohl keine explizite philosophische Thematisierung des Begriffs ›Selbst‹ erfolgt, erweist sich dieses Modell von der Idee des Selbst als einer kohärenten Einheit von Erfahrungen und Episoden, deren Zusammenhang sich narrativ explizieren lässt, inspiriert. In diesem Teil werde ich versuchen, diese grundlegende Annahme bezüglich des Selbst kenntlich zu machen, und thematisiere sie in Hinblick auf die Interpretation von Traumata und post-traumatischen Belastungsstörungen innerhalb dieses Modells. Zu diesem Zweck ist aber zunächst eine genauere Darstellung der Grundzüge des SMS erforderlich.

Eine Grundidee dieses Modells ist, dass Gedächtnis selektiv ist –

insbesondere das episodische und das autobiographische Gedächtnis. Mit anderen Worten, wie Borges' Erzählung »Funes el memorioso« (1974) paradoxerweise zeigt, obwohl eine implizite Wirkung aller vergangenen Erfahrungen auf unsere Gegenwart möglich ist, können nur einige Erfahrungen als explizite autobiographische Erinnerungen abgerufen werden. (Conway u. a. 2004) Nach den Vertretern dieses Modells basiert diese Selektion auf zwei Hauptprinzipien: dem Bedürfnis nach ständiger erfahrungsbasierter Überwachung zielgerichteter Tätigkeiten *(adaptive correspondence)* und dem Bedürfnis nach einem kohärenten und stabilen Selbstbild *(self-coherence*). Nach dem ersten Prinzip dient die Genauigkeit unseres Gedächtnisses dazu, die für uns aktuell relevanten Ziele zu erreichen. Dementsprechend erinnern wir uns während einer bestimmten Tätigkeit an die Ereignisse und an die früheren Tätigkeiten, die zur aktuellen Durchführung relevant sind. Nach dem zweiten Prinzip dient das Gedächtnis teilweise auch unabhängig von seiner Genauigkeit zur Bildung eines kohärenten Selbstbildes. Dementsprechend werden diejenigen Erinnerungen bevorzugt, die bei der Bildung dieses Selbstbildes widerspruchslos zusammenpassen. Das entwickelte Modell des autobiographischen Gedächtnisses soll zwischen diesen beiden Prinzipien und den jeweilig unterschiedlichen Funktionen vermitteln.

Diesen Prinzipien entsprechend sind die für die Bildung eines Selbstbildes bzw. *long term self* konstitutiven Funktionen das *working self* und das Wissenssystem des autobiographischen Gedächtnisses *(autobiographical memory knowledge base)*. (Conway u. a. 2004; Conway 2005) Konkrete autobiographische Erinnerungen ergeben sich erst dann, wenn sich diese beiden Momente in Wiedererinnerungsakten verketten.

Das *working self* bezieht sich auf das Prinzip der Korrespondenz zwischen episodischen und konkreten autobiographischen Erinnerungen und dem aktuellen System von zielgerichteten Handlungen. Der Begriff *working self* bezeichnet daher die ›Figur‹, die sich auf die jeweils aktive Hierarchie von Zwecken als Teil des Arbeitsgedächtnissystems bezieht. Das *working self* koordiniert und initiiert die aktuellen zielgerichteten Tätigkeiten und dient als Modulator für diejenigen Erinnerungen, die zu solchen Tätigkeiten beitragen können. Das *working self*, d. h. das gegenwärtig tätige Subjekt, ist gleichermaßen zuständig für die Auswahl und die Ordnung der Erinnerungen. Selbstverständlich geschieht dieser Prozess nicht aktiv oder unter absichtlicher Kontrolle, sondern wird vielmehr implizit oder unbewusst

vollzogen. Neben der Genauigkeit der Erinnerung ist in diesem Zusammengang auch Kohärenz relevant. Denn neben der selektiven Funktion bezüglich des zweckrelevanten Gedächtnisabrufes ist es die weitere Funktion des *working self*, durch Modulation spezifischer Erinnerungen Kohärenz unter den subjektiven Zielen herzustellen und beizubehalten. Es soll, mit anderen Worten, die Diskrepanz zwischen den erwünschten Zielen und dem aktuellen Status verkleinern und somit das zielgerichtete Verhalten anhand von sowohl situationsbezogenen als auch vergangenheitsbezogenen Informationen leiten. Somit wird eine gewisse Stabilität auch in der aktuellen Selbsterfahrung gewährleistet, die die Grundlage für die höhere Einheit des *long term self* darstellt. In Zusammenhang mit der Ziel-Hierarchie des *working self* werden daher bestimmte Erinnerungen in einem bestimmten Moment zugänglich oder unzugänglich gemacht, interpretiert bzw. kodiert und konsolidiert. Das *working self* übt darüber hinaus Widerstand gegen Änderungen in der Zielsetzung aus, was in diesem Sinne ebenso zur Erzeugung und Erhaltung der Kohärenz beiträgt.

Das Wissenssystem des autobiographischen Gedächtnisses spielt eine Rolle bei der Gestaltung des *long term self*. Nach Conway und Pleydell-Pearce (2000) enthält dieses System drei Stufen möglicher Vergegenwärtigung vergangener Erfahrung: Die höchste Stufe der *lifetime periods* betrifft längere Zeitspannen, deren Anfang und Ende relativ deutlich ist (z. B. die Zeit, die ich in Belgien verbracht habe); die mittlere Stufe betrifft die Erinnerung an allgemeine Ereignisse oder an wiederholte Tätigkeiten, die wiederum aus einer inhaltlichen Zusammenfassung von verschiedenen Erfahrungen bestehen (z. B. das alltägliche Fahrradfahren zur Uni oder der wiederholte Urlaub in Tunesien); die niedrigste Stufe enthält schließlich das ereignisspezifische Wissen *(event specific knowledge)*. Im Unterschied zu den zwei anderen ist diese letzte Stufe an konkrete, sinnliche oder wahrnehmungsmäßige Aspekte eines einzigen Ereignisses gebunden. Diese Erinnerungen werden im Gedächtnissystem auf eine solche Art und Weise verarbeitet, dass sie zur Gestaltung eines kohärenten Selbstbildes beitragen: Sie werden zu diesem Zweck in einen *Begriff* unserer selbst bzw. unter der Leitung der *Idee*, die wir von uns selbst haben, synthetisiert und also miteinander in Verbund gebracht. Dieses *conceptual self* wird dabei auf der Basis verschiedener Faktoren – erkenntnisbezogene, gesellschaftliche, kulturelle, ethische usw. – geprägt.

Das Verhältnis zwischen den verschiedenen Stufen von Erinnerungen auf den Ebenen des Wissenssystems des autobiographischen

Gedächtnisses, des *conceptual self* und des *long term self* wird von Conway durch folgendes Modell (aus Conway 2005) veranschaulicht:

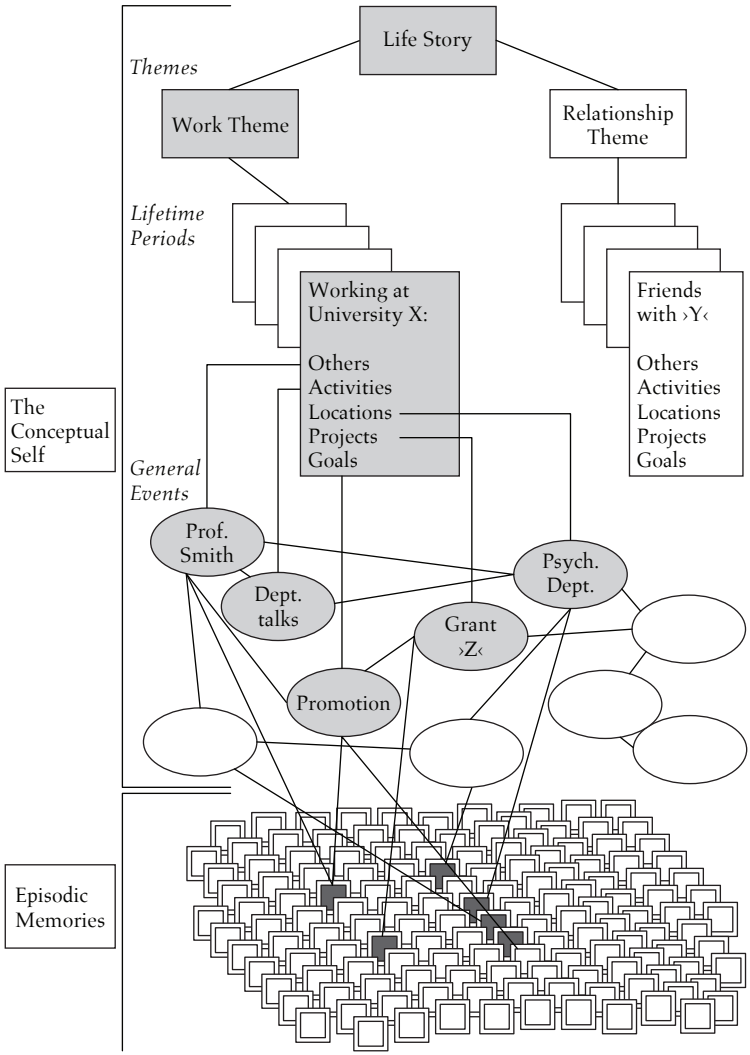


Abb. 1: Verhältnis zwischen den verschiedenen Stufen der Erinnerung (Conway 2005)

Das Modell gilt insofern als hierarchisch, als die Erinnerungen an spezifische Ereignisse mit den Erinnerungen an weitere Perioden und an die umfassenderen Lebenszeiten assoziiert werden oder werden können (z. B. erinnere ich mich konkret an den Tag meiner Promotion und assoziiere diese Erinnerung mit der Erinnerung an jene zwei Monate, die ich nach meinen Aufenthalt in Köln und vor meinem Umzug nach Heidelberg in Italien verbracht habe). Conway und Pleydell-Pearce (2000) suggerieren, dass konkrete autobiographische Erinnerungen erst dann auftreten, wenn jenes sonst instabil fluktuierende und dynamische Wissenssystem des autobiographischen Gedächtnisses einen Status erreicht, in dem sich eine koordinierte Vergegenwärtigung von spezifischen Ereignissen, allgemeinen Ereignissen und Lebensperioden, die im Verhältnis zu dem eigenen Selbstbild steht, ergibt. Eine solche Wiedererinnerung kann durch zwei Prozesse generiert werden, die einigermaßen an Aristoteles' Unterscheidung von *anamnēsis* und *mnēmē* erinnern (Summa 2014, S. 195): das generative Abrufen *(generative retrieval)* und das spontane Sich-Erinnern *(direct retrieval)*. Ersterer ist ein Top-down-Prozess, der die aktive Suche nach bestimmten Erinnerungen auch mit Hilfe von begrifflichen Vorstellungen umfasst (das wäre Aristoteles' *anamnēsis* analog). Letzteres bezeichnet das spontane, unwillkürliche und assoziative Sich-Erinnern an ein spezifisches Ereignis, das wiederum mit allgemeinen Erinnerungen an die entsprechende Lebenszeit assoziiert wird (das wäre Aristoteles' *mnēmē* analog). Der für die vorliegende Diskussion relevante Punkt in diesen Erörterungen zum *long term self* und dem damit verknüpften autobiographischen Gedächtnis ist gerade die Idee der kohärenten Zusammenfügung von verschiedenen Erinnerungen, die sich zum einen innerhalb der Ordnung der zeitlichen Sukzession und Zusammensetzung (das Enthaltensein von singulären Ereignissen in längeren Zeitspannen) zueinander verhalten und zum anderen eben zur Gestaltung eines konsistenten Selbstbildes in zeitlicher Entwicklung beitragen.

Sowohl die Bemerkungen über das *long term self* als auch diejenigen über das *working self* machen die grundlegende Annahme dieses Modells bezüglich des Selbst deutlich: Das Selbst ist einem Prinzip der Kohärenz unterworfen, das die Handlung in der Gegenwart ermöglicht. Nach diesem Prinzip ist das Selbst zwar durch Änderungen der Zielsetzung für destabilisierende Einflüsse anfällig; diese würden aber gerade jene Fähigkeit und Disposition zur Handlung gefährden und aus diesem Grund verfüge das Selbst auch über

Schutzmechanismen, die diese Destabilisierung im glücklichen Fall abwehren können.

Solche Schutzmechanismen zeigen sich insbesondere bei traumatischen Erinnerungen. Die gerade dargestellten Prozesse regulieren den Autoren zufolge nämlich auch das Auftauchen bzw. das Verdrängen oder Blockieren von traumatischen Erinnerungen. Bezüglich traumatischer Erinnerungen bestehe die Regulationstätigkeit des *working self* darin, die Zugänglichkeit solcher Erinnerung einzuschränken, um die aktuelle Zielstruktur unberührt zu lassen und daher Kohärenz in der Selbsterfahrung zu erhalten. Diese Erinnerungen werden meistens als invasiv erlebt und lassen sich daher nicht unbedingt in das aktuelle System der Ziele des *working self* integrieren. Dennoch kann z. B. das Auftauchen von falschen Erinnerungen in post-traumatischen Belastungsstörungen eine defensive Funktion haben (Conway u. a. 2004; Conway 2005): nämlich die Funktion, das Selbst vor bedeutsamen Änderungen zu schützen. Wenn Erinnerungen blockiert oder verdrängt werden oder wenn gar falsche Erinnerungen bezüglich des traumatischen Ereignisses auftauchen, heißt das, dass das Vergegenwärtigen eines bestimmten Ereignisses möglicherweise eine Bedrohung der Kohärenz und somit der Tätigkeit des gegenwärtigen *working self* darstellt. Diese Kohärenz muss daher auf einer anderen Ebene re-etabliert werden.

Als Beispiel für diese Thesen ziehen Conway und seine Kollegen verschiedene Fallstudien heran, von denen ich hier zwei zur Verdeutlichung des Gesagten kurz zusammenfassen möchte. Im ersten Fall handelt es sich um einen Autounfall eines Mannes, der als Autofahrer arbeitete. Beim Unfall saß er im hinteren Teil des Autos; er war daher an dem Unfall in keiner Weise aktiv beteiligt. Seine Reaktion nach dem Aufprall und der darauffolgenden Verwirrung bestand in dem Glauben, seine Frau sei tot und er sei dafür verantwortlich, weil er als erfahrener Fahrer den Unfall mit einem Eingriff oder durch einen Schrei hätte vermeiden können. Trotz der Heilung seiner Frau entwickelten sich bei ihm aus dieser Episode Schuldgefühle, die nur innerhalb der Verhaltenstherapie angesprochen und behoben werden konnten. Nach der Interpretation von Conway und Kollegen (2004) ist diese Verzerrung in der Erinnerung darum besonders bemerkenswert, weil sie das Bewusstsein, das von dem durch die ungenaue Erinnerung erweckten Verantwortungsgefühl belastet ist, vor einer noch tieferen und schmerzhafteren Wahrheit bewahrt hat: Der Unfall war unvermeidbar, und der Mann hätte bei tatsächlicher Todesgefahr

seiner Frau keine Macht gehabt, das Schlimmste abzuwenden. Wie wir an dieser Interpretation sehen können, hat die Erinnerung, selbst wenn sie verzerrt ist, eine Funktion für den Schutz und die Erhaltung der Selbstkohärenz: Diese wäre viel stärker durch die Feststellung einer totalen Machtlosigkeit als durch die ungerechtfertigten Schuldgefühle bedroht. Der zweite Fall betrifft eine überlebende Zeugin des Attentats auf das World Trade Center am 11. September 2001. Die Frau erinnerte sich an die Episode, als ob sie den Zusammenprall des Flugzeuges mit dem Gebäude aus der Luft beobachtet hätte. Bei dieser verzerrten Erinnerung, die konstant bei ihr auftauchte, empfand sie starke Schuldgefühle. Auch in diesem Fall behaupten die Autoren, dass die Verzerrung der Erinnerung, die etwas Unrealistisches schildert, ein unbewusster Versuch des Selbstschutzes ist. Denn dadurch habe die Patientin gerade die Konfrontation mit dem tragischen Ereignis vermieden. Das therapeutische Einholen der Erinnerung aus der eigentlichen Perspektive ermöglichte die Etablierung der Selbstkohärenz auf einer weiteren, nicht mehr von ungerechtfertigten Schuldgefühlen gekennzeichneten Ebene.

Der zentrale Aspekt dieses Modells ist zunächst die Hervorhebung des Zusammenhanges zwischen gegenwärtigen Zielen und Erinnerungen mit vergangenen Ereignissen. Dies könnte auch aus einer phänomenologischen Perspektive beschrieben werden. Das Sich-Erinnern kann nicht als ein neutraler repräsentativer Prozess verstanden werden, dem alle ›gespeicherten‹ Informationen in gleichem Maße zugänglich wären. Und selbst die Rede von der ›Speicherung‹ von Informationen ist irreführend, wenn man Gedächtnis und Sich-Erinnern als intentionale Erlebnisse betrachtet. Zwar gibt es ein Reich der zeitlich sedimentierten Erfahrung; diese sedimentierte Erfahrung ist aber keine neutrale Speicherung von Informationen, sondern ein wirkendes Moment unseres Selbsterlebens, aus dem sich konkrete Erinnerung aufgrund ihres affektiven Charakters herauskristallisieren und unsere Aufmerksamkeit wecken kann. Es bestehen daher wechselseitige Implikationen zwischen dem, was wir jetzt sind, was wir tun, erleiden oder erreichen wollen, und dem, was wir von unserer Vergangenheit vergegenwärtigen. Diese Vergegenwärtigung, worauf Aristoteles' Begriff *mnēmē* hindeutet, gehört primär dem Bereich des Pathos zu. Sie ist daher zunächst ein affektives Phänomen. Obwohl dieses affektive Moment nicht als solcher in dem geschilderten Modell thematisiert wird, scheint es mir, dass es in der Idee der selektiven Bildung des autobiographischen Gedächtnisses impliziert

ist. Denn dabei sind für das Subjekt gerade die episodischen Erinnerungen wichtig, die es affizieren, weil sie für seine aktuelle Tätigkeit bedeutend sind. Das Selbst wird in diesem Modell daher in erster Linie als tätig und an künftigen Zwecken interessiert aufgefasst.

Was nichtsdestoweniger in dieser Konzeption problematisch bleibt, sind weitere Aspekte der Bestimmung des Selbst. Zunächst scheint das *working self*, ohne genauere deskriptive Begründung der Modi seiner Erfahrung, eher als eine konstruktiv-interpretative Annahme zu gelten, damit man gleichsam einen Agens findet, der für die Auswahl und die Modulierung der Erinnerungen zuständig ist. Ein weiterer entscheidender Mangel in dem Modell betrifft die Unterschätzung der Dimension der Leiblichkeit und der eigentümlichen Struktur der Gefühle in Zusammenhang mit dem Sich-Erinnern, vor allem bei der Diskussion von traumatischen Erfahrungen bzw. Erinnerungen. Der leibliche Charakter des Selbst wird von den Autoren kaum berücksichtigt. Schließlich verlangt die vorgeschlagene Auffassung der Kohärenz, die sowohl in Zusammenhang mit den Erörterungen zum *working self* als auch mit denjenigen zum *long term self* angesprochen wurde, genauere Überlegungen. In diesem Modell betrifft die Selbstkohärenz einerseits die aktuellen Ziele und die Möglichkeiten ihrer Realisierung und andererseits die vergangenen Erinnerungen, die unsere Lebensgeschichte ausmachen, aber auch die aktuellen, mehr oder weniger expliziten Ziele. Der Sinn dieser Auffassung des Selbst, nämlich als grundsätzlich an Kohärenz orientiert, wird allerdings postuliert und nicht als solcher thematisiert bzw. hinterfragt. Das ist vor allem in Hinsicht auf die Überlegungen zur traumatischen Erinnerung bemerkenswert: Das Problem der Auffassung der eigenen Lebensgeschichte, die von traumatischen Geschehnissen radikal in Frage gestellt wird, wird in seiner tiefgehenden Bedeutung nicht zum Thema gemacht. In den nächsten zwei Teilen möchte ich auf diese Fragen zurückkommen, indem ich zunächst eine phänomenologische Interpretation von Traumata und traumatischen Erinnerungen skizziere und danach die emotionale Natur dieser Erinnerungen näher betrachte.

2. Trauma und Selbst

Innerhalb des *Self-Memory-System* des autobiographischen Gedächtnisses werden traumatische Erinnerungen als Schutzmechanis-

men gegen die Bedrohung der Selbstkohärenz betrachtet. Obwohl diese unbewussten psychischen Schutzmechanismen tatsächlich ein wesentliches Moment des Umgangs mit traumatischen Erfahrungen sind, wird solche Selbstkohärenz, wie wir gleich sehen werden, dennoch von Traumata und traumatischen Erinnerungen in Frage gestellt. Die Gestaltung eines kohärenten Selbstbildes sollte daher als eine Antwort zur basalen Fragilität des Selbst angesehen werden. In diesem Teil werde ich diese These anhand einer phänomenologischen Interpretation von traumatischen Geschehnissen und Erinnerungen zu untermauern versuchen.

Traumatische Geschehnisse stellen gravierende Brüche in der Erfahrung des betroffenen oder bezeugenden Subjekts dar. Sie wirken daher als starke Bedrohungen seiner Integrität. Genauer gesagt können traumatische Geschehnisse aber als solche erst nachträglich anerkannt werden, nämlich in Zusammenhang mit ihrer Wirkung auf das Leben des betroffenen Subjekts. Wie Waldenfels (2002) in Anschluss an Freud betont, sind Traumatisierungen ein sehr komplexes Geschehen im menschlichen Leben, die verschiedene Zeitebenen betreffen und eine Form der Zeitverschiebung mit sich bringen. Waldenfels konzentriert sich in seiner Interpretation von Traumatisierungen nicht wie die bisher besprochenen Autoren auf die mögliche Wiederherstellung einer verletzten Kohärenz des Selbst. Er zeigt vielmehr, dass diese Kohärenz, so wie die Stabilität von Sinn und Ziel, nachträgliche und selbst verletzliche Gebilde sind, die im Rahmen einer responsiven Auffassung der Selbsterfahrung verstanden werden sollen. Traumata treffen uns zunächst in der Gestalt des Pathischen, »das den Hintergrund des Bedeutens und Begehrens bildet, das älter ist als Sinn und Ziel und über diese hinausschießt« (Waldenfels 2002, S. 323). Aus ihnen ergibt sich eine *Entmachtung des Ich*, die die Labilität jeder kohärenten Selbsterfassung aufzeigt.

Diese Aspekte lassen sich aus den Erörterungen Freuds hervorheben. Nach Freud entstehen Neurosen aus der Verdrängung von traumatischen Ereignissen, die gleichsam als Fremdkörper noch lange Zeit nach ihrem Eindringen ihre Wirkung auf das Leben des betroffenen Individuums ausüben. Trotz seiner in verschiedenen Hinsichten problematischen ökonomischen Auffassung des Trieberlebens hebt Freud in seiner Analyse von Traumata zwei Momente hervor, die zur genaueren Auffassung des traumatisierten Selbst von Bedeutung sind: das Moment des Schrecks und der Überraschung des traumatischen Ereignisses (Freud 1999a, S. 9 ff.) sowie das Moment der

Fixierung an ein solches Ereignis, das mit dem Schreck zusammengehört und das das weitere Leben des Subjekts stark beeinflusst (Freud 1999b, S. 282 ff.). Zunächst betont Freud, dass Traumata weder als Auswirkungen der Angst vor unbestimmter Gefahr noch der Furcht vor einem bestimmten Gegenstand anzusehen sind. Diese Gefühle sind für ihn eher als Formen des nachträglichen Schutzes vor dem anzusehen, was tatsächlich eigentümlich für Traumata ist: vor dem Schreck. Dieser »benennt den Zustand, in den man gerät, wenn man in Gefahr kommt, ohne auf sie vorbereitet zu sein« (Freud 1999a, S. 10) und ist daher wesentlich von einem Überraschungsmoment gekennzeichnet. Wenn wir an das oben dargestellte Beispiel des Unfalls denken, ist dieses Moment der schreckenden Überraschung etwas, das die Trauma-Szene sicherlich charakterisiert. In einem tieferen Sinne ist die existenzielle Ausgesetztheit gegenüber solchen bedrohenden und unkontrollierbaren Ereignissen gerade das, was der traumatisierte Mann durch seine Schuldgefühle im Nachhinein zu verdrängen versucht. Dieser selbst unbewusste Versuch gehört zur Dynamik dessen, was Freud *Fixierung* nennt: Traumatisierte Subjekte bleiben gleichsam »an ein bestimmtes Stück ihrer Vergangenheit fixiert« (Freud 1999b, S. 282) und sind somit von ihrer Gegenwart und Zukunft entfremdet. Die traumatische Szene, die Reaktion darauf und die imaginierten alternativen Reaktionen, die möglich gewesen wären, stehen im Vordergrund dessen, was das traumatisierte Subjekt im Nachhinein beschäftigt. Diese Fixierung auf alternative Szenarien, die de facto unmöglich sind und gewesen wären, bringt Schuldgefühle mit sich. Sie verdrängt darüber hinaus gerade die Anerkennung der existenziellen Verletzbarkeit und Machtlosigkeit gegenüber dem Unkontrollierbaren. In diesem Sinne zeigen beide oben geschilderten Fälle mit der verzerrten Erinnerung des traumatischen Geschehens, dass das traumatisierte Subjekt sich in einer konstanten Spannung befindet: die Spannung zwischen der Antwort auf ein fremdes Erlebnis, was das Selbst aber in seiner tiefsten Intimität berührt (in den erwähnten Fällen die grundlegende Ausgesetztheit an die Todesgefahr, die Bedrohung einer ganzen Kollektivität, die Machtlosigkeit in solchen bedrohlichen Situationen) und der Unmöglichkeit einer solchen Antwort – abgesehen von einer verzerrenden Neuinterpretation des Erlebnisses, die letztlich eine Verkennung und Verdrängung desselben darstellt. (Bernet 2000)

In diesem Zusammenhang ist die von Waldenfels (2002, S. 326) vorgeschlagene Unterscheidung zwischen dem traumatischen Ereig-

nis und dem traumatischen Erlebnis sinnvoll. Das traumatische Ereignis bezeichnet das auslösende Moment, in dem die Traumatisierung stattgefunden hat. Dieses erschließt sich als solches nur nachträglich: Als schreckende Überraschung kommt das traumatische Ereignis immer zu früh, um anerkannt zu werden, und darin besteht die Zeitverschiebung, die das Trauma kennzeichnet. Das traumatische Erlebnis bezeichnet die Nachwirkung eines solchen Ereignisses auf das aktuelle Erleben und enthält sicherlich die Dimension der Erinnerung. Das, was früher als bedrohend erlebt wurde, wird gegenwärtig – obwohl nicht willentlich erinnert – und bestimmt unser gegenwärtiges Erfahren. Traumatische Erfahrungen wirken in der Gegenwart, und durch eine solche Wirkung verliert das Verhältnis von Gegenwart und Vergangenheit das Gleichgewicht: Das Gewicht verlagert sich durch die Fixierung einseitig auf die Vergangenheit, deren Wirkung die Gegenwart prägt. (Freud 1999b, S. 282 f.) Die Deckung in der Differenz zwischen Gegenwart und Vergangenheit verliert an Flexibilität und Dynamik.

In dem früher besprochenen Modell werden traumatische Erinnerungen hauptsächlich als explizite autobiographische Erinnerungen verstanden. Diese werden zwar ihrem Inhalt nach als *ungenau* bzw. als falsche Erinnerungen betrachtet,[4] aber in ihren impliziten und affektiven Wirkungen nicht ausreichend thematisiert. Bemerkenswert an traumatischen Erinnerungen ist aber gerade, dass sie zunächst nicht als explizit und willkürlich aufgerufen werden und dass sie ein leibliches Nacherleben des Traumas mit sich bringen. Erst im Nachhinein und durch eine narrative Umbildung wird eine explizite Repräsentation des traumatischen Ereignisses gebildet. Zunächst ist aber keine distanzierte Betrachtung dieses Ereignisses und keine mehr oder weniger ausgewogene Vergegenwärtigung davon möglich. Traumatische Erinnerungen treten vielmehr zunächst implizit und spontan auf, in der Form eines stark emotional geladenen leiblichen Empfindens oder eines noch bedrohlichen Bildes. Darüber hinaus sind ihre Konturen meistens nicht deutlich definiert, sodass diese Er-

[4] Diese Ungenauigkeit scheint sowohl auf die Inadäquatheit in Bezug auf das vergangene Erleben zurückzuführen zu sein (was aber angesichts der Nachträglichkeit von traumatischen Erfahrungen unvermeidbar scheint) als auch auf eine *vernünftige* bzw. konsistente Rekonstruktion der Situation. In beiden Fällen ist die Auffassung nicht unproblematisch, weil sie eine Idee der Vermittlung zwischen Erinnertem und Erlebtem voraussetzt, die nicht ausdrücklich thematisiert wird und die grundsätzlich nur als regulatives Ideal angenommen werden kann. (Summa 2014, S. 233 f.)

innerung eher den Charakter eines vagen und unklaren Phantasmas hat. Eine bestimmte Situation oder ein Merkmal derselben reproduziert gleichsam die Atmosphäre der Bedrohlichkeit der Situation des traumatischen Ereignisses in der Gegenwart. Und jene wird in der Gegenwart leiblich gespürt.

Pierre Janet spricht diesbezüglich von vehementen Emotionen, die mit dem traumatischen Ereignis eng verbunden sind und das Subjekt in der Gegenwart gleichsam heimsuchen. (van der Hart u. a. 2006) Für ihn sind daher traumatische Erinnerungen zunächst als implizit und affektiv wirkend zu verstehen. Genauer gesagt behauptet Janet, dass Traumatisierungen aus dem Misslingen einer Handlung in einer bedrohlichen Situation entstehen, wobei aber, wie wir gesehen haben, das Gelingen einer solchen Handlung an sich unmöglich gewesen wäre, denn Traumata entstehen gerade aus der Konfrontation mit dem Unkontrollierbaren und Unvermeidbaren. Die gelungene Handlung bzw. das alternative Szenario ist wiederum etwas, was nur im Nachhinein als Teil des Fixierungsprozesses quasi zum Schutz gebildet wird. Die vehemente Emotion, die der Idee des Misslingens der Handlung anhaftet, ergibt sich aus der Spannung zwischen der Vorstellung eines alternativen Szenarios und der Unmöglichkeit seiner Realisierung. Diese Unmöglichkeit hat verschiedene Aspekte. Sie ergibt sich erstens aus der Zeitverschiebung: Es handelt sich zunächst um die Unmöglichkeit, etwas zu ändern, was schon gewesen ist. Zweitens entspricht sie der faktischen Unmöglichkeit in der Trauma-Szene: Der Unfall z. B. hätte durch keine Handlung vermieden werden können. Schließlich handelt es sich drittens um die Unmöglichkeit, durch die kohärente Konstruktion einer Identität die prinzipielle Ausgesetztheit gegenüber unerwarteten Ereignissen und die Bedrohung auszuklammern oder zu verdrängen.

Die vehemente Emotion beeinflusst ferner die Art und Weise, wie das traumatische Ereignis erinnert bzw. vergessen – oder eher verdrängt – wird. (Janet 1909; van der Hart/Horst 1989) Janet versteht somit das Gedächtnis weder als Repräsentation eines bestimmten Ereignisses, Gegenstands bzw. Sachverhalts noch als einen reinen kognitiven Prozess, sondern als eine Tätigkeit. Das Sich-Erinnern ist als ein produktiver Akt verstanden, in dem das Subjekt seine Erfahrungen aufgrund von schon existierenden Schemata in einem möglichst umfassenden und auch kohärenten Bild organisiert und ausgehend von diesem kategorisiert. In diesem Sinne kommt er dem früher besprochenen SMS zum Teil nah, denn er zeigt, wie Erinne-

rungen das System der aktuellen Interessen und des damit verbundenen Selbst-Verständnisses beeinflussen.

Deutlicher als in dem SMS zeigt Janet aber, dass traumatische Erfahrungen eben dadurch gekennzeichnet sind, dass sie sich nicht ohne weiteres innerhalb solcher Schemata integrieren lassen. Sie entziehen sich meistens der expliziten Vergegenwärtigung und lassen sich gerade daher nicht in einem kohärenten Selbstbild aneignen. Abwehrmechanismen und Verweigerungen werden vor-reflektiert ins Spiel gesetzt, um das Trauma zu isolieren, zu vergessen oder zu verdrängen. Die Erinnerungen an solche Erfahrungen sind dissoziiert vom expliziten Bewusstsein, sie treten unwillkürlich auf und entziehen sich der subjektiven Kontrolle. Was Janet als Dissoziation beschreibt, ist ein komplexer psychologischer Prozess, bei dem es zu einer Fragmentierung der Einheit des Bewusstseins kommt. Betroffen werden die sonst integrierten psychischen Funktionen wie das Gedächtnis, die Selbstwahrnehmung und die Wahrnehmung der Welt. Dissoziation kann folglich als eine Spaltung im einheitlichen Selbstbild aufgefasst werden, welche die Fragilität des Selbst und der Kohärenz aufzeigt. Anhand der klinischen Betrachtungen von verschiedenen Patientinnen, meistens durch Hypnose behandelt, zeigt Janet, dass Dissoziationen eng mit dem Auftreten von fixen Ideen, d. h. extrem stark affektiv geladenen Bildern oder Gedanken, verbunden sind. Als fixe Ideen gelten vor allem eben die traumatischen Erinnerungen.

Nicht nur die traumatischen Ereignisse, sondern auch die traumatischen Erinnerungen sind als Ausdruck des traumatischen Erlebens und daher als pathisches Widerfahrnis anzusehen. Sie können durch spezifische affektive und passive Assoziationen – z. B. sinnliche und leibliche Erfahrungen, durch die Konfrontation mit ähnlichen Situationen, als Symbole aufgefasste Gegenstände usw. – geweckt werden (van der Hart u. a. 2006, S. 41 ff.) und werden in erster Linie leiblich erlebt. So zum Beispiel können bestimmte Gerüche unerträglich sein, wenn sie an eine traumatische Situation erinnern. Opfer eines Unfalls können in Panik geraten, wenn sie sich in einer Verkehrssituation wiederfinden, die derjenigen des Unfalls ähnlich ist. Opfer von sexuellen Misshandlungen können in Schrecken geraten, wenn sie in einer bestimmten Weise berührt werden. (Fuchs 2012) Darüber hinaus, wie sowohl Freud als auch Janet betonen, zeigt sich bei traumatisierten Patienten oft die Tendenz, die Trauma-Szene unwillkürlich und gleichsam zwanghaft zu wiederholen. Das wird z. B.

von Janet (1904) am Beispiel seiner Patientin Irène geschildert. Irène wurde nach dem Tod ihrer Mutter amnestisch. Sie hatte die Mutter während der Krankheit als einzige gepflegt und konnte sich weder an deren Tod erinnern, den sie miterlebt hatte, noch konnte sie dessen Tatsache emotional oder kognitiv akzeptieren. Bestimmte leiblich erlebte Situationen lösten bei ihr die Inszenierung des Todes ihrer Mutter aus. Als sie z. B. ein Bett aus einer bestimmten Perspektive sah, nahm sie eine bestimmte Haltung ein und handelte auf eine stereotype Art und Weise, um bestimmte Szenen des Alltagslebens bei ihrer sterbenden Mutter zu wiederholen – all das ohne explizites Bewusstsein und ohne Wiedererinnerung an das traumatische Ereignis selbst. (Janet 1904; van der Kolk 1989; van der Kolk/van der Hart 1995) Da sie sich vor allem auf der leiblichen und atmosphärischen Ebene manifestieren, sind traumatische Erinnerungen als eine Form des Leibgedächtnisses zu verstehen. (Fuchs, 2011; Fuchs 2012) In diesem Sinne ist die Ausgesetztheit des Selbst zunächst auch eine leiblich erlebte. Etwas Unerwartetes und Bevorstehendes bedroht das leibliche Selbst, das folglich in seiner Verletzbarkeit getroffen wird. Die Vergangenheit in traumatischen Erinnerungen ist, wie erwähnt, nicht bloß repräsentiert.

Traumatisches Geschehen, sowohl als Ereignis als auch als Erlebnis, lässt sich in kein schon vorgegebenes kohärentes Selbstbild einfügen, denn dieses Selbstverständnis setzt ein Gleichgewicht voraus, das von traumatischen Ereignissen und Erlebnissen gestört wird. Darüber hinaus wird das kohärente Selbstverständnis reflexiv und auf einer eher kognitiven Ebene gebildet. Die gebrochene Kohärenz des traumatisierten Selbst manifestiert sich dagegen primär in der leiblich verankerten Gefühlsebene. Wenn es sich als solches gestaltet, dient das kohärente Selbstverständnis eher als eine Antwort auf die leibliche und existenzielle Ausgesetztheit, die uns das Weiterleben ermöglicht.

Nachdem ein Verständnis von der Wirkung von traumatischen Erinnerungen im Zusammenhang mit vehementen Gefühlen erlangt worden ist, gilt es, der Frage nachzugehen, wie sich diese Gefühle zur Idee der Selbstkohärenz verhalten. Basierend auf einigen Betrachtungen über aktuelle Theorien zur Narrativität von Gefühlen und Gefühlserfahrungen, soll der Begriff der Selbstkohärenz weiter qualifiziert werden. Genauer gesagt wird sich zeigen, dass auch im Bereich des Fühlens Selbstkohärenz nicht als vorgegebene Annahme bezüglich des Selbst angesehen werden kann. Vielmehr handelt es sich da-

bei um eine prozesshafte Selbstbildung, deren Grundmerkmale die Offenheit und somit auch die Ausgesetztheit sind.[5]

3. Gefühle, Narrativität und Selbstkohärenz

Innerhalb der philosophischen Debatte zur Theorie der Emotionen wird die These der Narrativität von Gefühlen und Emotionen von verschiedenen Autoren vertreten. Nach Goldie (2000; 2002) ist z. B. Narration das, was die Intentionalität der Gefühle (als *feelings toward*) und ihre Leiblichkeit (als *bodily feelings*) in der Einheit einer Emotion verbindet. In diesem Sinne sind Emotionen in Gefühlen fundierte Einheiten, die innerhalb der umfassenderen narrativen Einheit des persönlichen Lebens organisiert sind. In seinen Analysen entwickelt Slaby (2008) eine solche Auffassung der Narrativität von Gefühlen und Emotionen in verschiedenen Hinsichten. Zunächst betont Slaby die Nachträglichkeit der narrativen Explikation von Gefühlen. Gefühle werden als evaluative Gestaltwahrnehmungen verstanden: Sie sind eine subjektive Auffassung des Wertes eines Gegenstandes oder einer Situation. Als solche sind Gefühle situativ bedeutsam und ihre situative Bedeutsamkeit lässt sich nachträglich in Form einer Narration explizieren. Die narrative Explikation von Gefühlen erfolgt aus der Ersten-Person-Perspektive, sodass Gefühls-Narrationen als Schilderungen des evaluativen Profils von Situationen aus der Sicht der beteiligten Personen anzusehen sind. Genauer gesagt behauptet Slaby aber nicht, dass jede evaluative Gestaltwahrnehmung sich in der Form einer Erzählung de facto expliziert, sondern nur, dass eine solche Explikation prinzipiell möglich sein muss. Das wird durch die Unterscheidung von Narration und Narrativ verdeutlicht, wobei Narration eben das Ergebnis einer absichtlichen Schreib- oder Sprechhandlung bezeichnet, während mit Narrativ die prinzipielle Möglichkeit einer solchen vereinheitlichenden Erzählung gemeint ist. Die Narrativität der Gefühle ist für ihn daher in Zusammenhang mit dem Narrativ zu verstehen: Sie bezeichnet die gestaltmäßige Struktur, die in ihrer Gesamtheit einen Sinnzusammenhang

[5] Die Gefahr bei der unthematischen Annahme der Selbstkohärenz kann auch zu einer Art Hypostasierung der Selbstkohärenz führen. Diese ist wiederum eine Form der defensiven Starrheit, die selbst pathologische Züge (z. B. ein responsives Defizit) annehmen kann.

bildet oder bilden kann. Narrativität stellt folglich das vereinheitlichende Prinzip dar, das die unterschiedlichen Teilaspekte affektiver Zustände umfasst und zu einer kohärenten Struktur verbindet: »Unter einem Narrativ ist die spezifisch sinnhaft-kohärente Verfasstheit einer dynamischen Struktur zu verstehen, die es ermöglicht, dass diese Struktur zum Gegenstand einer Erzählung (Narration) steht.« (Slaby 2008, S. 284)

Die Narrativität der Gefühle bezieht sich sowohl auf die Einheit von einzelnen Gefühlsepisoden als auch auf die Einbettung solcher Episoden in die umfassendere Einheit des subjektiven Erlebens. In dem ersten Sinn, d. h. mit Bezug auf einzelne Gefühlsepisoden, ist Narrativität in der Bestimmung von Gefühlen als evaluativen Gestaltwahrnehmungen mitenthalten: Die Gestalt einer Situation wird ganzheitlich erfasst, und dieses Erfassen ist an sich z. B. schmerzhaft oder erfreulich. Diese Erfassung enthält das, was Slaby eine affektive Synthese nennt, nämlich die passive und gestaltmäßige Erfassung verschiedener Momente in Form einer Gefühlsepisode. Diese Erfassung wird als die primäre Integrationsleistung des Narrativs verstanden: Durch diese Leistung wird ein umfassender Sinnzusammenhang konstituiert, mit dem all das, was mit der jeweiligen Struktur in einem inhaltlichen Zusammenhang steht, rational verbunden wird. In diesem Sinne kommt die Einheit der Gefühle als evaluierende Auffassung einer Situation vor der Zerlegung in Komponenten oder der Analyse der Teilmomente. Gefühle als affektive Gestaltwahrnehmungen sind ferner leiblich verankert. Obwohl sie eine synthetische Leistung darstellt, darf die Tätigkeit des Narrativs nicht als ein abgetrennter kognitiver Prozess angesehen, sondern muss als eine Funktion, die sich aus der leiblichen und affektiven Erfahrung entwickelt, verstanden werden. In dem zweiten Sinn bezieht sich die Narrativität von Gefühlen auf das Selbstverständnis, d. h. auf die Einbettung von Gefühlen und Gefühlsepisoden in umfassendere Einheiten wie Interaktionsmuster, Charakterzüge oder ganze Lebensausschnitte einer Person. Die Berücksichtigung des umfassenden narrativen Hintergrunds (z. B. der Motive für eine besondere emotionale Reaktion, oder der wesentlichen Aspekte der Lebensgeschichte eines Individuums) ist für die Bewertung der Bedeutung jeder episodischen Gefühlserfahrung erforderlich. Einzelne Gefühlserfahrungen treten nämlich nicht isoliert auf. Sie sind vielmehr Sinnzusammenhänge, die sich auf andere Gefühlsepisoden und schließlich auf die Einheit eines erfahrenden Lebens zumindest implizit beziehen.

Diese Auffassung der Narrativität von Gefühlen soll nun in Zusammenhang mit der vorhergehenden Diskussion von traumatischen Erfahrungen als Bedrohungen des kohärenten Selbstbildes und als Ausdruck seiner Fragilität thematisiert werden.

Erstens kann man sich fragen, ob die Zeitlichkeit der Narration tatsächlich der ursprünglichen zeitlichen Form des Fühlens entspricht. Wie Slaby anerkennt, kommt die narrative Explikation von Gefühlen immer nachträglich, obwohl sie als Möglichkeit in dem Gefühlserleben selbst mitenthalten ist. Das bedeutet, dass die narrative Explikation aus einer Art Reflexion entsteht. Narrationen sind nämlich reflexive Einheiten, die Aspekte und Momente des eigenen Lebens auswählen und sie in einen möglichst kohärenten Sinnzusammenhang zusammenfügen. Zunächst sind Gefühle selbst etwas, was uns überrascht und uns widerfährt. Dieser Widerfahrnischarakter zeigt sich besonders deutlich in dem Fall von den stark affektiv geladenen traumatischen Erfahrungen und Erinnerungen. Wie Waldenfels zu Recht bemerkt, kann man zwar von einer Trauma-Geschichte sprechen. Diese ist aber keine Sinngeschichte, der wir mit einer intentionalen Analyse oder einem hermeneutischen Verstehen beikommen können. Erst nachträglich, z. B. in therapeutischen Gesprächen und durch gewisse Formen der Verhandlung, kann die Erfahrung einen Sinn bekommen, den sie vorweg nicht schon hatte. (Waldenfels 2002, S. 327) Die Bedeutung der Trauma-Geschichte ist nicht vorgegeben und ergibt sich nicht aus der einheitlichen Lebensgeschichte. Vielmehr stellt sie diese gerade dadurch in Frage, dass sie zeigt, wie ihr Sinn nicht vorgegeben sein kann. Die Trauma-Geschichte entsteht daher aus einem Schock, der die Fragilität jeder gebildeten Einheit zeigt. Und dieser Effekt wirkt gleichsam auf die Auffassung der Selbsterfahrung zurück.

All dies setzt aber eine vor-reflexive Struktur der Erfahrung und der Selbsterfahrung voraus, in der bestimmte Emotionen und Gefühle zunächst als passiv motiviert auftreten können. (Drummond 2004; Summa 2015) Eine solche Struktur gründet aber in den drei nichtselbstständigen Momenten des inneren Zeitbewusstseins, wie es Husserl beschrieben hat: Urimpression, Retention, Protention. Dennoch enthält sie auch weitere und konkretere Momente, die in Zusammenhang mit der leiblichen Erfahrung zu verstehen sind. Traumata und das vor-reflexive Auftauchen von traumatischen Erinnerungen betreffen, wie wir gesehen haben, das leibliche Selbst. Aus diesem Grund ist es auch angebracht, die primäre Form des ge-

fühlsmäßigen Selbstbewusstseins beim Auftauchen von traumatischen Erinnerungen als implizites Leibgedächtnis zu verstehen. Diese Form des Gedächtnisses trägt sicherlich zur Selbsterfahrung bei. Dennoch ist sie nicht notwendigerweise innerhalb eines kohärenten Selbstbildes zu verstehen. Sie stellt vielmehr oft etwas dar, was das Subjekt situativ-leiblich überraschen kann. Narrationen können daher zwar den Emotions- und Gefühlserfahrungen einen Sinn innerhalb der Einheit eines Lebens geben. Dennoch passiert dies prinzipiell nicht im traumatischen Ereignis und auch nicht im Auftauchen der traumatischen Erinnerungen, insofern diese selbst eine Form des affektiven Widerfahrnisses sind. Narrationen als Sinnbildungen ergeben sich in beiden Fällen *ex post facto* und setzen eine Art distanzierter Bezugnahme zu dem, was schon geschehen ist, voraus. Statt vorausgesetzt zu sein, scheint daher die Kohärenz des Selbstverständnisses vielmehr durch die Narration selbst als Antwort auf einen Schock neu gestiftet zu werden.

Zweitens, wie Slaby (2008) selbst bemerkt, ist das Subjekt nicht in allen Hinsichten im Selbstverständnis präsent. Es gibt Aspekte des Selbst, die sich dem kohärenten Selbstbild aus unterschiedlichen Gründen entziehen wie z. B. verblasste Erinnerungen, Verdrängtes, frühere und nicht integrierte emotionale Erfahrung, Charakterzüge usw. Dass man von sich selbst auch überrascht werden kann, liegt an solchen dunklen Provinzen des Selbst. Emotionen und Gefühle gehören zu diesen überraschenden Momenten. Sie sind daher selbst von etwas geprägt, das uns nicht zugänglich ist, obwohl es Teil unseres Selbst ist. In den Gefühlen liegt mehr als das, was wir in unserer reflexiven Besinnung auffassen können. Um noch einmal einen Gedanken von Waldenfels zu paraphrasieren: Das Selbst ist nie völlig Herr in seinem Haus, weil es Momente gibt, die die Grenze seiner Kontrolle (und unter anderem der Kontrolle der narrativen Explikation) überschreiten und nicht als solche einholbar sind. Einige dieser sich entziehenden Momente können in einem strengen Sinne als fremd bezeichnet werden, wenn sie sich prinzipiell in das bisher entwickelte narrative Selbstverständnis nicht integrieren lassen. Zwar können diese Momente in andere Narrationen aufgenommen und integriert werden, die damit eine neue Kohärenz schaffen. Diese Kohärenz gilt aber immer als etwas Prekäres, das, wie Bernet (2000) betont, die prinzipielle Vulnerabilität des Selbst zum Vorschein bringt.

Schlusswort

In diesem Aufsatz wurden zwei Ansätze diskutiert, die auf unterschiedliche Weise die Idee der Selbstkohärenz vertreten. Erstens wurde das psychologische *Self-Memory-System* betrachtet, das als Modell für die Erklärung des Zusammenhanges zwischen dem Selbst und dem autobiographischen Gedächtnis konzipiert wurde. Die Auffassung des Selbst, die aus diesem Modell sichtbar wird, ist eine, die die Kohärenz insofern betont, als die Erinnerung in Funktion der Erhaltung eines schon geformten Selbstbildes und der Einheit der aktuellen Ziele angesehen wird. Obwohl die Autoren traumatische Erinnerungen auch im Rahmen dieses Funktionsmodells interpretieren, schien es mir, dass sowohl traumatische Geschehnisse als auch traumatische Erinnerungen die Annahme der vorgegebenen Selbstkohärenz eher in Frage stellen.

Durch die phänomenologisch orientierte Analyse von traumatischen Geschehnissen und Erinnerungen wurden deren Widerfahrnischarakter und deren starke affektiv-emotionale Komponente hervorgehoben. Dies diente als Anlass, um die Struktur des emotionalen Lebens in Zusammenhang mit der Frage nach der Selbstkohärenz genauer zu betrachten. Durch die kritische Analyse der These der Narrativität von Emotionen und Gefühlen wurde gezeigt, dass diese narrative Sinnstruktur nicht etwas ist, das das emotionale Leben von vornherein kennzeichnet. Vielmehr erwies sich die narrative Gestaltung als eine Art des Antwortens auf das, was uns zunächst affektiv überrascht und insofern außerhalb der Grenzen unserer Kontrolle steht.

Traumatische Erfahrungen und Erinnerungen stellen daher beide Formen der Selbstkohärenz in Frage, wenn diese Selbstkohärenz als vorgegeben gedacht wird. Das Problem, das sich aus diesen Bemerkungen ergibt, liegt darin, ob wir gezwungen werden, die Einheit des Selbst als eine bloße Konstruktion anzusehen oder ob meine Ausführungen das Diktum, wonach das Subjekt tot sei, bestätigten. Statt eine dieser beiden Thesen zu unterstützen, scheint mir, dass die vorhergehenden Überlegungen zeigen, dass das Selbst als betroffenes und daher als weltbezogenes notwendigerweise gerade bei solchen Erfahrungen präsent ist, die seine Integrität am tiefsten bedrohen. Wie Bernet (2000) gezeigt hat, setzt die Möglichkeit der Traumatisierung Subjektivität voraus, die sich zunächst als traumatisiert oder traumatisierbar bzw. als fragil und verletzbar erschließt. Da Traumata uns in

unserer tiefsten Intimität betreffen, erweist sich die Art und Weise, wie wir auf traumatische Geschehnisse reagieren bzw. wie wir darauf antworten, als ein zentrales Moment unserer Individualität. Die Gestaltung eines kohärenten Selbstbildes stellt eine Modalität dieses Antwortens dar. Um nicht als ein bloß fiktives, wenn nicht gar ideologisches Gebilde klassifiziert zu werden, muss die Selbstkohärenz in ihrer *Labilität* und *Fragilität* und als konstante Aufgabe der Selbstgestaltung verstanden werden. Diese nie vollendete Aufgabe enthält Reibungen und Spannungen und kann sich nur dynamisch in einem intersubjektiven Spielraum vollziehen. Wenn wir die Grenze zwischen Normalität und Anomalie nicht so stark ziehen und vielmehr von einer Betrachtung von Normalisierungsprozessen ausgehen, dann zeigen die leibliche Ausgesetztheit im Trauma und die Nachträglichkeit der Erzählung von Trauma-Geschichten gerade, dass Selbstkohärenz im Allgemeinen nichts ist, was vorausgesetzt werden kann. Die Rede einer integrierten Persönlichkeit sollte in diesem Sinne als die dynamische Gestaltung einer immer offenen und fragilen Selbst-Geschichte verstanden werden.

Literatur

Bernet, R. (2000): »Le sujet traumatisé«. In: *Revue de Métaphysique et de Morale*, 2, S. 141–162.

Borges, J. L. (1974): »Funes el memorioso«. In: ders.: *Ficciones*, Madrid: Alianza, S. 121–132.

Conway, M. A. / Pleydell-Pearce, C. (2000): »The Construction of Autobiographical Memories in the Self-Memory System«. In: *Psychological Review*, 107 (2), S. 261–288.

Conway, M. A. / Singer, J. / Tagini, A. (2004): »The self and autobiographical memory: Correspondence and coherence«. In: *Social Cognition*, 22 (5), S. 491–529.

Conway, M. A. (2005): »Memory and the Self«. In: *Journal of Memory and Language*, 53, S. 594–628.

Dennett, D. (1992): »The self as a center of narrative gravity«. In: *Self and Consciousness. Multiple Perspectives*, hrsg. von F. S. Kessel, P. M. Cole u. D. L. Johnson, Hillsdale: Erlbaum, S. 103–115.

Drummond, J. J. (2004): »Cognitive Impenetrability and the Complex Intentionality of the Emotions«. In: *Journal of Consciousness Studies*, 11 (10–11), S. 109–126.

Freud, S. (1999a): *Jenseits des Lustprinzips*, Frankfurt/M.: Fischer (= Gesammelte Werke 13).

Freud, S. (1999b): *Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse*, Frankfurt/M.: Fischer (= Gesammelte Werke 11).

Fuchs, T. (2011): »Body Memory and the Unconscious«. In: *Founding Psychoanalysis Phenomenologically. Phenomenological Theory of Subjectivity and the Psychoanalytic Experience*, hrsg. von D. Lohmar u. J. Brudzinska, Dordrecht: Springer, S. 69–82.

Fuchs, T. (2012): »The Phenomenology of Body Memory«. In: *Body Memory, Metaphor and Movement*, hrsg. von S. Koch [u.a.], Amsterdam: Benjamins, S. 9–22.

Goldie, P. (2000): *The Emotions. A Philosophical Exploration*, Oxford: Clarendon.

Goldie, P. (2002): »Emotions, Feelings, and Intentionality«. In: *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 1 (3), S. 235–254.

Hart, O. van der / Horst, R. (1989): »The Dissociation Theory of Pierre Janet«. In: *Journal of Traumatic Stress*, 2 (4), S. 397–412.

Hart, O. van der / Nijenhuis, E. / Steele, K. (2006): *The Haunted Self. Structural Dissociation and the Treatment of Chronic Traumatization*, New York: Norton & Company.

Janet, P. (1904): »L'amnésie et la dissociation des souvenirs par l'émotion«. In: *Journal de Psychologie*, 5, S. 417–453.

Janet, P. (1909): »Problèmes psychologiques de l'émotion«. In: *Revue Neurologique*, 17 (2), S. 1551–1672.

Kolk, B. A. van der (1989): »The Compulsion to Repeat the Trauma. Re-enactment, Revictimization, and Masochism«. In: *Psychiatric Clinics of North America*, 12 (2), S. 389–411.

Kolk, B. A. van der / Hart, O. van der (1995): »The Intrusive Past: The Flexibility of Memory and the Engraving of Trauma«. In: *Trauma. Explorations in Memory*, hrsg. von C. Caruth, Baltimore: John Hopkins Univ.-Press, S. 158–182.

MacIntyre, A. (1984): *After Virtue*, Notre Dame: Univ. of Notre Dame Press.

Ricœur, P. (1985): *Le temps raconté*, Paris: Seuil (= Temps et récit 3).

Ricœur, P. (1990): *Soi-même comme un autre*, Paris: Seuil.

Schechtman, M. (2011): »The Narrative Self«. In: *The Oxford Handbook of the Self*, hrsg. von S. Gallagher, Oxford: Oxford Univ.-Press, S. 394–416.

Slaby, J. (2008): *Gefühl und Weltbezug. Die menschliche Affektivität im Kontext einer neo-existentialistischen Konzeption von Personalität*, Paderborn: Mentis.

Strawson, G. (2004): »Aganist Narrativity«. In: *Ratio*, 17 (4), S. 428–452.

Summa, M. (2014): *Spatio-Temporal Intertwining. Husserl's Transcendental Aesthetic*, Dordrecht: Springer.

Summa, M. (2015): »Are Emotions Recollected in Tranquility? Phenomenological Reflections on Emotions, Memory, and the Temporal Dynamics of Experience«. In: *Edmund Husserl on: Feeling and Value, Willing and Action*, hrsg. von M. Ubiali u. M. Wehrle, Dordrecht: Springer, S. 163–181.

Summa, M. / Fuchs, T. (2015): »Self-Experience in Dementia«. In: *Rivista Internazionale di Filosofia e Psicologia*, 6 (2), S. 387–405.

Taylor, C. (1989): *Sources of the Self*, Cambridge: Harvard Univ.-Press.

Waldenfels, B. (2002): *Bruchlinien der Erfahrung*, Frankfurt/M.: Suhrkamp.

Wenn Dir nichts bleibt als Zeit: wie Häftlinge Zeit erfahren

Kori Novak

Zeit wird von verschiedenen Personen auf mannigfaltige Weise erfahren. Zeiterleben wird in der Regel durch soziale Normen, kulturelle Traditionen oder andere externe Bedingungen geprägt; allerdings gibt es eine spezielle Gruppe von Personen, deren Erfahrung häufig darüber hinaus noch von weiteren Faktoren bestimmt wird. Diese Gruppe wird von der Gesellschaft zumeist verleumdet, vergessen und *weggeschlossen:* die Gruppe der Häftlinge. Der folgende Beitrag untersucht die alltägliche Erfahrung dieser Individuen im Lichte philosophischer Theorie des 20. Jahrhunderts. Die Beleuchtung der Intentionalität von Inhaftierten hinsichtlich ihres Zeiterlebens unter Haftbedingungen erlaubt es, dabei auf bemerkenswerte Weise zu beschreiben, wie Gesetze und Vorschriften, Arbeitsaufträge, psychische Erkrankungen, Kriminalität und Alter einen Einfluss auf die Erfahrung der Haftzeit ausüben. Wie diese Faktoren bei der Bestimmung der Zeitwahrnehmung im Rahmen der Haft zum Tragen kommen können, soll anhand der im Folgenden vorgestellten Studien skizziert werden.

Das Konzept der Haftstrafe und die Regulation durch Haftbedingungen

»Prison robs me of my dignity, my pride; it robs me of my privacy and of my freedom. Prison robs me of anything a man can enjoy in life. But it gives me time […] just a lot of damn time.« (Häftling des California State Penitentiary, Corcoran, in: Novak 2013, S. 107)

Im US-amerikanischen Justizvollzugssystem scheint sich eine Krise anzubahnen. Personen, die aufgrund krimineller Verhaltensweisen verurteilt werden, bekommen vor allem im jungen Alter längere Haftstrafen (Bureau of Justice Statistics 2008), da die Strafgesetz-

gebung immer strenger wird und immer mehr Bundesstaaten sogenannte *Three Strikes and You're Out Laws* verabschieden. Diese besagen, dass eine Verurteilung zu einer langen – mehrere Jahrzehnte umfassenden – oder lebenslangen Haftstrafe notwendig erfolgt, wenn aufgrund des gleichen Deliktes der aktuellen Verurteilung zwei vorausgegangen sind. Als Konsequenz dieser Gesetze sind Häftlinge häufig damit konfrontiert, den größten Teil ihres Lebens in der Justizvollzugsanstalt zu verbringen. Außerdem steigt die Zahl derer, die in höherem Alter eine schwerwiegende Straftat begehen und zu einer langen Haft verurteilt werden. (Aday 2003; Rothman u. a. 2000) Dieser Trend hat zu einem

»Anstieg von 23 % des Alters von Häftlingen in Staats- und Landesjustizvollzugsanstalten geführt; so sind etwa mehr als 4 % aller Inhaftierten im staatlichen System und auf Landesebene 55 Jahre alt oder älter« (Bureau of Justice Statistics 2008, § 4).

Die Anzahl alternder Personen in Haftanstalten nimmt also im Sinne eines doppelten Effektes zu. Diese zunehmende Verschärfung der Gesetzeslage schafft eine Extremsituation für die betreffenden Personen; was macht man, wenn einem nichts als Zeit bleibt?

Das alltägliche Leben eines verurteilten Kriminellen wird häufig als eintönig, durch Routine, Disziplin und fehlende Wahlmöglichkeiten geprägt bezeichnet. Zum Teil ist gerade *das* die erwartete Strafe, welche Gesetzesbrechern auferlegt wird. In der Tat wurde schon seit Beginn der Geschichte des amerikanischen Strafvollzugssystems *Zeit* wiederholt als Strafmaßnahme eingesetzt. Vor allem aufbauend auf der Tradition der Quäker, die in dem Glauben an eine *Erlösung durch Reue* besteht, wurde die Inhaftierung damit begründet, den Täter dadurch zu disziplinieren, ihm nichts anderes als Zeit zu lassen, um eine Reflexion auf die eigenen Verbrechen zu bewirken. Die Haftstrafe hatte damit letztlich das Ziel, angesichts der eigenen sozialen und moralischen Vergehen Reue gegenüber Gott und der Gesellschaft zu empfinden. Bei einem Besuch eines US-amerikanischen Gefängnisses im Jahre 1831 berichteten Alexis de Tocqueville und Gustave de Beaumont an die französische Regierung:

»Thrown into solitude […] [the prisoner] reflects. Placed alone, in view of his crime, he learns to hate it; and if his soul be not yet surfeited with crime, and thus have lost all taste for anything better, it is in the solitude of time, where remorse will come to assail him […] Can there be a combination more powerful for reformation than that of a prison which hands over the

prisoner to all the trials of solitude, leads him through reflection to remorse, through religion to hope; makes him industrious by the burden of idleness.« (US Senate Com. on the Judiciary 2012; Einfügung: K. N.)

Was die Gestalter des heutigen Justizsystems allerdings nicht verstanden haben, ist, dass es ein sehr empfindliches Gleichgewicht bezüglich der Weise gibt, wie externe Elemente intern verarbeitet werden, wenn die Personen nur sehr begrenzten Stimuli ausgesetzt sind oder unter einer psychischen Störung leiden. Das Gehirn kompensiert das dem Stillstand nahekommende Zeitgeschehen, indem es eine eigene zeitliche Existenz schafft. Dies kann sich in Form von Halluzinationen, intensiv erlebten Kindheitserinnerungen oder Gefühls- und Stimmungsschwankungen äußern. Im Gefängniskontext können viele dieser Komponenten als deviantes Verhalten oder als Spätfolgen von unbehandelten psychischen Störungen missverstanden werden.

Die Erfahrung der *Haft-Zeit*

Der erlebte Vollzug der Zeit von Häftlingen unterscheidet sich hinsichtlich eines basalen Aspekts nicht im Vergleich zu physisch freien Personen. Das Zeiterleben ist nämlich nicht auf den Ort des Leibes zu reduzieren, was sowohl für Häftlinge als auch für Nicht-Häftlinge gilt. In Tagträume zu flüchten bzw. sich eine andere Realität vorzustellen, die nicht der aktuell physischen entspricht, um dann plötzlich zu realisieren, dass 20 Minuten vergangen sind, sind keine unüblichen Phänomene. Allerdings kommt dies bei Häftlingen deutlich häufiger vor, insofern sich die Betreffenden an einem mit Unbehagen, Angst und Nervosität verknüpften Ort befinden. Gerade in dieser Hinsicht zeichnet sich ein besonderer Unterschied von Häftlingen gegenüber der Normalbevölkerung ab.

Im Allgemeinen ist die Weise, wie Zeit innerhalb einer Haftanstalt erfahren wird, bestimmt durch die Gefängnisabläufe. Regeln, Administration und Sicherheit diktieren jede Bewegung, die ein Häftling unternimmt, und zwar von dem Moment an, in dem die Betreffenden zum ersten Mal das Gelände betreten, bis zum Ende der Haft oder dem Tod während der Haft. Für Häftlinge ist die *Gegenwart* in vielerlei Hinsicht die einzige Zeit, die wichtig ist.

»Tomorrow don't matter to us. We are here. We just have to make sure that we get through today, in one piece of mind« (Novak 2013, S. 92),

wie ein Häftling des Colorado State Penitentiary seinen Gefühlen Ausdruck verleiht. In der Tat verfügen die Häftlinge über ihre Zeit nicht mehr selbst, insofern ihnen gesagt wird, wann sie zu schlafen, wach zu sein, sich körperlich zu betätigen, zu essen oder zu arbeiten haben. Dieser Lebenswandel hat folgenschwere Wirkungen auf die Weise des Erlebens sowohl während der Haft als auch für die Zeit nach der Entlassung, sofern eine solche vorgesehen ist. Jene Häftlinge, die noch die Hoffnung haben dürfen, die Welt jenseits der Haftanstalt zu sehen, beschreiben häufig, wie sie die Zeit auf zweifache Weise erfahren: einerseits im Sinne einer Tag-für-Tag-Einstellung, andererseits mit lang ersehnter Entlassung im Hinterkopf.

Bei kürzeren Strafen (2–10 Jahre) hat sich gezeigt, dass die betreffenden Personen sich vor allem an dem Tag ihrer Verhandlung über eine mögliche Entlassung orientieren. Diese Weise der Zeitwahrnehmung unterstützt den folgenden Gedanken: »We see the future come toward us and wait for that (expected) future to become present.« (Minkowski 1970, S. 73) Minkowski behauptet, dass die gedankliche Antizipation eines ersehnten Ereignisses immer umfangreicher und zeitkonsumierender wird und die immer wiederkehrenden Tagesabläufe, die zwischen dem ersehnten Ereignis und der aktuellen Gegenwart stehen, kaum gedanklichen Platz erhalten. Folglich wird die alltägliche Existenz kaum erfahren oder wird zumindest in stark abgeschwächter Weise erlebt. Wie das ersehnte Ereignis das alltägliche Erleben beeinflusst, zeigt z. B. der Ausspruch eines Häftlings des Wyoming State Prison: »Knowing I'm out in 5 [years] helps me stay clean [out of trouble] an' time passes fast.« (Novak 2013, S. 104; Einfügung K. N.) Häftlinge mit kürzeren Strafen konzentrieren sich häufig auf ihr Entlassungsdatum, und es scheint, als existiere die Gegenwart – so *wie wir sie erfahren* – nicht mehr, dergestalt, dass die Herbeisehnung der zukünftigen Rückkehr in die Gesellschaft die Gegenwart vollständig bestimmt. Die alltägliche Erfahrung im Gefängnis ist es jedenfalls nicht, die sie antreiben würde, vielmehr ist es das heranrückende Entlassungsdatum, das die Häftlinge in der Existenz hält. Eine Hypothese wäre, dass dieser Effekt im Sinne einer Beschleunigung oder Verlangsamung der Zeit noch stärker ausfällt, wenn die betreffende Person Kinder hat, die auf die Entlassung ihrer Mutter oder ihres Vaters warten. Allerdings wurde einer Untersuchung dieser Überlegung bislang noch nicht ausreichend nachgegangen.

Zudem zeigte sich ein interessantes Paradoxon in der Gruppe der

Personen mit einer sehr langen Haftstrafe. Nahezu alle erwähnten das Bedürfnis bzw. die Gewohnheit, sich in der täglichen Routine einen Moment Zeit zu nehmen, um sich in Ruhe vorzustellen, etwas außerhalb der Gefängnismauern zu machen. Für manche besteht dies darin, Zeit mit der Familie zu verbringen, andere treiben in Gedanken Sport oder reisen. Diese Gewohnheit wurde dagegen von Personen, die eine kurze Strafe absaßen, nicht genannt. (Novak 2013)

Verschiedene Theorien der Lebensspanne beschreiben die Veranlagung alternder Personen, das Bedürfnis nach *Tagträumen* oder gedanklichen Reisen in eine andere Realität zu haben, um der aktuellen Situation ein wenig zu entkommen. (Bengston u. a. 2009) Bei dem hohen Grad an Stress, durch welchen der Gefängnisalltag geprägt ist, ist es nicht unwahrscheinlich, dass diese Weise der Änderung der Zeitwahrnehmung eine einfache Maßnahme ist, mit den harten Bedingungen des Umfeldes zurechtzukommen. (Reed u. a. 2009)

Zwischen den verschiedenen Straftätergruppen, die zu einer langen oder lebenslangen Haftstrafe oder Todesstrafe verurteilt wurden, gibt es aber durchaus Unterschiede. Es ist im Besonderen eine Gruppe, nämlich jene der Sexualstraftäter, die ihre Zeit in der Haft in einer ganz eigenen und bedrohlichen Weise erleben.

»I'm here for little boys. But I can't help it. I'm here for 25 years […] but it may as well be a million because I can't see what I need. A man has needs you know, and I can't never be around kids again. So for me, what's the point? Even when I get out, I'm still ›in‹. I'm starin' at an eternity alone.« (Häftling des Kentucky State Penitentiary in: Novak 2013, S. 63)

Viele der Sexualstraftäter empfinden auf gleiche Weise. Für sie gibt es kein Medikament, das ihnen helfen könnte (außer der chemischen Kastration, von welcher aber die meisten nicht glauben, dass sie wirkt), ihre Bedürfnisse zum Erliegen zu bringen. Diese sind nämlich sowohl physisch als auch psychisch. Aus diesem Grund fühlen sie sich für immer gefangen, aufgrund der sozialen Restriktionen unfähig, ihr Begehren zu befriedigen. Daher machte für diese Gruppe die Zeit im Gefängnis keinen Unterschied. Der Konsens unter den Sexualstraftätern war, dass sie ohnehin für immer im Gefängnis sein würden. Zeit hatte für sie keine Konsequenz.

Eine andere Gruppe erfuhr Zeit ebenfalls anders als *normale* Häftlinge. Häftlinge, die sich selbst als *transgender* verstanden, nahmen Zeit je nach dem Grad ihres Übergangs zum anderen bzw. *eigentlichen* Geschlecht unterschiedlich wahr. Hierbei handelt es sich

um eine relativ *neue* Bevölkerungsgruppe, deren einzigartige Bedürfnisse das Gefängnissystem herausfordern. Jene Personen, die den Geschlechtswandel vollständig durchlaufen haben, wiesen hinsichtlich der Zeitwahrnehmung kaum Unterschiede zur Gruppe der allgemeinen Gefängnisinsassen auf. Dagegen zeigten Personen, die sich in verschiedenen Phasen der Geschlechtsumwandlung befanden und mit der Diagnose Geschlechterdysphorie klassifiziert wurden, ein radikaleres Verständnis von Zeit. Viele sahen Zeit als etwas an, das nur im Schneckentempo voranging. Dabei wurde die Verlangsamung der Zeit nicht unbedingt aufgrund ihrer Einstellung zu dieser Diagnose erlebt, sondern eher aufgrund der Behandlung, die ihnen zuteil wurde. Mit anderen Worten, die Zeit wurde vollständig durch die Verwaltung und die Abläufe der Krankenstation geprägt. Ihr Erleben bestimmte sich häufig davon, ob es möglich war, die entsprechende Hormonzufuhr zu erhalten, die für die Geschlechtsumwandlung begleitend notwendig ist. War diese nicht verfügbar, stand die Zeit still. Jeder Tag wurde schmerzhaft langsam. Diejenigen, die auf eine geplante Umwandlung warteten oder gerade eine Diagnose erhalten und akzeptiert hatten, beschrieben ihre Gefühle ähnlich. Allgemein lässt sich also sagen, dass das Zeiterleben von solchen Häftlingen beiden Geschlechts wesentlich von dem Fortschritt und dem Prozess ihrer Geschlechtsumwandlung beeinflusst wurde. In diesem Sinne diktierte ihr Leib – abhängig davon, ob sie sich mitten in der Umwandlung befanden oder nicht – die Weise, wie sie Zeit erlebten – sowohl kognitiv als auch emotional.

Für die meisten Häftlinge passt sich allerdings die Zeitwahrnehmung an ihre täglichen Aufgaben an, wie der folgende Ausspruch eines Insassen des Kentucky State Penitentiary zeigt:

»I look forward to the routine of the day. When I know what's comin' it makes the day go by faster. I ain't never gettin' outta here, so the faster the day the better.« (Novak 2013, S. 66)

Viele Personen mit längeren Haftstrafen empfinden während ihrer Arbeitstätigkeit im Gefängnisalltag sogar Freude. So bekommen Häftlinge unterschiedliche Arbeitsaufträge, wie z. B. in der Wäscherei, der Küche, der Kapelle oder der Krankenstation.

Arbeitszeit im Gefängnis

»I wouldn't have made it here [prison] without my job. Workin' makes a man feel like a man ya know? It makes the time go by, makes it more bearable around here.« (Häftling des Louisiana State Penitentiary, Angola, in: Novak 2013, S. 108)

Gefängnisarbeit erfüllt häufig mehrere Zwecke im Rahmen der Haftanstalten und ihren Abläufen. Ganz offensichtlich besteht ein wichtiger Zweck in der Erhaltung und Pflege der Anlagen und der Versorgung der Insassen. So werden Gefängniskleidung hergestellt, Gärten gestaltet oder auch einfach nur die Räumlichkeiten sauber gehalten etc. Gleichzeitig dienen diese Tätigkeiten aber auch dem Erleben von Gemeinschaft und der Verringerung der Langeweile. Für viele Insassen kommt aber noch ein weiterer, intrinsischer Nutzen hinzu:

»I wanted to be a doctor or EMT or somethin' like that on the outside when I was a kid, now I work in the infirmary here and I feel like helpin' folks, even here is time well spent.« (Häftling des Louisiana State Penitentiary, Angola, in: Novak 2013, S. 42)

Arbeitseinsätze bieten den Häftlingen verschiedene Möglichkeiten, Fähigkeiten oder ein Gewerbe zu erlernen oder gar unerfüllte Träume auszuleben – Möglichkeiten, die Personen außerhalb des Gefängnisses nicht zukamen. Des Weiteren bringen Arbeitseinsätze Menschen in Zeiten zurück, die sie im normalen Leben verlebt haben. (Guilbaud/Jacobs 2010) Dies ist vor allem unter Personen, die die gleiche Arbeit wie in ihrem früheren Leben verrichten, weit verbreitet. Jedoch ist diese zeitliche Transzendenz hin zu dem früheren Leben oft nur von kurzer Dauer oder gar kontraproduktiv für ihren psychischen Zustand. Für andere hingegen sind diese erlebten Zeitreisen unabdingbar für das Überleben während der Haft. Dieses Beispiel zeigt besonders deutlich, dass im Gefängnisalltag ein starkes Bedürfnis nach Austausch und sinnvoller Tätigkeit in der Gemeinschaft besteht. Einbindung in die Gemeinschaft kommt einem erfüllten Leben sehr nah oder gar gleich und sorgt auf diese Weise für eine *normale* Zeiterfahrung.

Die Auswirkung psychischer Erkrankungen auf das Zeiterleben

Die hohe Inzidenz psychischer Erkrankungen im US-amerikanischen Strafvollzugssystem beeinflusst auf signifikante Weise das Zeiterleben der Häftlinge. Schätzungen zufolge wurden bei Häftlingen in 56 % der staatlichen *(state)* und in 45 % der bundesstaatlichen Gefängnisse *(prison)* sowie in 64 % der bundesweiten Einrichtungen für vorübergehende Haft und kleinere Delikte *(jail)*[1] eine psychische Störung diagnostiziert. (Kim u. a. 2015) Darüber hinaus wurde dokumentiert, dass Psycho- und Soziopathen den Verlauf der Zeit retardierter erleben als neurotypische Personen. Manche WissenschaftlerInnen vertreten daher die Hypothese, dass solche Erlebnisse unmittelbar mit der von Psycho- und Soziopathen erfahrenen Langeweile korrelieren, sofern diese direkten Stimuli nicht in hinreichendem Maße ausgesetzt sind. (Palermo 2007) NeurowissenschafterInnen und PsychologInnen stimmen zudem darin überein, dass die *gelebte Zeit* bei jenen Personen wirkungsstark ist, die unter psychischen Erkrankungen leiden. Während neurotypische Individuen ihr Zeiterleben an einzelnen externen Stimuli orientieren – schon eine Bäume streifende Brise kann einen individuellen Moment markieren, der erinnerlich bleibt –, bedürfen manche Psycho- und Soziopathen einer größeren Anzahl und Häufigkeit der Reize, um das Erleben zeitlich zu strukturieren – um Zeit überhaupt zu erfahren. Das normale Zeiterleben bricht demzufolge leichter zusammen, wenn Psycho- und Soziopathen keiner adäquaten Reizsituation ausgesetzt sind. Letzteres kann nicht nur dazu führen, dass Betroffene einen Drang zum Töten entwickeln, sondern geht in den meisten Fällen auch mit Selbstmordgedanken einher. In diesem Sinne kann Zeit bei psychisch kranken Häftlingen einen nervlichen Zustand herbeiführen, in dem jedes Verhalten über Leben und Tod zu entscheiden scheint.

Betrachtet man die gelebte Zeit als temporalen Grund von Selbstbewusstsein und der Verortung des eigenen Selbst in der Zeit,

[1] Im US-amerikanischen Strafvollzugssystem wird zwischen *prison* und *jail* unterschieden. Letzteres bezieht sich auf Einrichtungen, in denen Häftlinge untergebracht sind, die noch auf ihren Prozess bzw. ihr Urteil warten oder aufgrund eines kleineren Deliktes zu einer kurzen Haftstrafe verurteilt wurden. Bei Verurteilung zu einer längeren Haftstrafe werden die Betreffenden in ein Gefängnis im Sinne des *prison* verlegt.

so wird deutlich, dass psychische Erkrankungen gerade auch die von Pöppel (1978) beschriebene *elementare Zeiterfahrung* betreffen. Während unterschiedliche Diagnosen verschiedene Aspekte der oben genannten fundamentalen Komponenten der Zeiterfahrung beeinflussen mögen, lässt sich vermuten, dass Zeitdauer und Zeitordnung im Setting der Einzelhaft im Besonderen betroffen sind. Dementgegen und trotz der individuellen Bewältigungsmechanismen der Häftlinge gibt es sowohl bei psychisch erkrankten als auch bei neurotypischen Häftlingen Bedingungen, unter denen sich die Zeit verlangsamt, beinahe bis hin zu einem vollständigen Stillstand: die Einzelhaft.

In Einzelhaft werden Häftlinge aufgrund verschiedenster Vergehen im Sinne von inneranstaltlichen Ordnungswidrigkeiten untergebracht. Ausgehend von der Schwere des Verstoßes kann die Dauer der Einzelhaft von einzelnen Tagen bis zu mehreren Jahren betragen. In der Einzelhaft bleiben Häftlinge täglich 23 Stunden isoliert in der Zelle. Ausgenommen sind Kontrollen der Wärter und eine Stunde, in welcher sich die Häftlinge außerhalb der Zelle im Innenhof frei bewegen können *(yard time)*, jedoch abermals alleine. Die Zelltüren sind mit einem ausnehmend kleinen Fester versehen – in der Zelle befinden sich keine weiteren. Auch auffallend gewaltbereite, aggressive Häftlinge, denen man bisweilen eine hohe mentale Stärke attestiert, durchleben über die Dauer der Einzelhaft hinweg psychisch krankhafte Veränderungen und eine Modifikation des Zeiterlebens. Zunächst führt der Mangel an Tageslicht zu einer Störung des natürlichen circadianen Rhythmus. Allein dies ist hinreichend, um das Zeiterleben von Häftlingen, ausgehend vom einfachen Schlaf-, Tages-, bis hin zum Wochen- und Monatsrhythmus, während der Isolation negativ zu beeinflussen. Unzureichende Sozialisierung, Reizdeprivation und der fehlende Rhythmus des täglichen Gefängnislebens fordern schwere Opfer von den Inhaftierten, besonders wenn bei Letzteren zuvor psychische Störungen diagnostiziert wurden.

»You gotta understand, there is no sense of anything in solitary. No day, no night, no nothing. It'll make ya crazy if ya aren't already.« (Häftling des Texas State Penitentiary in: Novak 2013, S. 92)

Hierbei handelt es sich um ein lebendiges Beispiel des von vielen kontinentalphilosophischen DenkerInnen bemühten Begriffes eines Kontrastes von objektiver und subjektiv gelebter Zeit.

Es ist vermutlich eine der sachdienlichsten Veranschaulichungen

der von Heidegger beschriebenen erlebten Zeit, in welcher sich die Gegenwart durch den Vorlauf in die Zukunft und den darin ausgelegten Möglichkeiten bestimmt. (Heidegger 1962) Die gelebte Zeit kann sich in der Einzelhaft nicht an der objektiven oder standardisierbaren Zeit orientieren. Dem Häftling bleibt letztlich nur die auf begrenzten sensorischen und mentalen Erlebnissen beruhende Zeiterfahrung. Der zeitliche Verlauf entspricht also nur dem momentanen, vorwiegend durch Gedanken geprägten Ablauf von Erlebnissen und ermangelt der Möglichkeit des Abgleiches mit natürlichen Ereignissen und der sich darin ausdrückenden objektiven Zeit. Die ursprüngliche Zeiterfahrung wird daher in ihrem Fundament erschüttert und von der Erfahrung einer Ereignischronologie ersetzt, wobei diese Ereignisse gerade nicht externe bzw. der Welt entspringende sind, sondern im eigenen Denken und Fühlen wurzeln; dem eigenen Gedankenablauf ausgeliefert, wartet der Häftling sehnsüchtig auf seine Entlassung aus der Einzelhaft – jeder durchlebte Moment wird also zugleich von einer ständigen Antizipation des kritischen Punktes der Freilassung begleitet. Häftlinge versuchen anfänglich, ihre eigene *Welt* zu erschaffen und stellen sich FreundInnen, Sehenswertes und Gespräche vor. Dennoch verlieren sie im weiteren Verlauf ihr Gefühl für die Zeit im newtonschen Sinne, sodass sich ihre Zeitwahrnehmung von der Zeit der Uhren und des Kalenders loslöst. Ein Häftling, der aus der Einzelhaft entlassen wurde, dachte, er habe sich mindestens drei Monate in jener befunden. Tatsächlich war er jedoch nur zwei Wochen dort gewesen. (Novak 2013) Ob in der Isolation oder der allgemeinen Gefängnisbevölkerung zugehörig – unter vergleichbaren Bedingungen, wie unter Reizarmut, starkem Stress, beschränkter Bewegungsfähigkeit und allgegenwärtiger Androhung von Gefahren –, sind Häftlinge von einer unnatürlichen, durch Haftbedingungen künstlich herbeigeführten Leibwahrnehmung betroffen, welche einen demoralisierenden Effekt auf das leibliche und damit zugleich zeitliche Sein der Häftlinge ausübt.

Altern in der Haft

Ein großer Teil der Gefängnisbeamten und Experten stimmt darin überein, dass Delinquenten während der Haft schneller Zeichen des Alterns aufweisen. Auftreten kann Letzteres bedingt durch Stress, einen fahrlässigen Habitus wie dem Gebrauch und Missbrauch von

Drogen und Alkohol oder mangelnder medizinischer Sorgfalt im Laufe ihres Lebens.(Loeb/Steffensmeier 2006; Thompson 2008; Williams 2010) Die vorzeitige Alterung beschleunigt den Ausbruch von Krankheiten, die sich normalerweise ab dem sechzigsten, siebzigsten oder achtzigsten Lebensjahr manifestieren. (Thompson 2008) Obwohl entsprechende Erkrankungen in der Gefängnispopulation schon ab dem vierzigsten und dem fünfzigsten Lebensjahr auftreten, sollte man nicht von *frühmanifesten* Erkrankungen sprechen, sondern eher von populationstypischer Normalität. Obgleich die zuvor genannten Feststellungen bezüglich der Phänomene des beschleunigten Alterns unter Haftbedingungen durch empirische Forschung begründet wurden, sind mögliche Einflüsse auf die Moral und philosophische Determinanten des frühzeitigen Alterns in der Haft noch nicht untersucht worden.

Das Erleben des eingesperrten Leibes wurde von zahlreichen Philosophen – z. B. Platon, Augustinus, Thomas Paine, David Hume, John Locke – diskutiert, von denen zumeist behauptet wurde, dass der Hauptteil des *Welkens* des Körpers auf dessen Schwächung *durch* die Seele falle. Je länger der Körper eingeschränkt sei, desto schneller verfalle er. Letzteres reduziert sich nicht allein auf die unmittelbar empfundenen Restriktionen einer Zelle oder der gefühlten Beschränkung in der Einzelhaft, sondern vollzieht sich gerade auch im Wissen um die physisch-körperlich unüberwindbaren Barrieren. Die Freiheit des Geistes der Häftlinge, gedanklich überall hinzuwandern, kann nicht die Kenntnis physischer Grenzen wettmachen. Dieses machtvolle Wissen erlaubt es aber letzten Endes auch dem Geist oder der Seele, sich von den physischen Zwängen des Torsos *zu befreien*, indem es nämlich zulässt, dass das physische Selbst in Leiden und Krankheit verwelkt, sodass die Seele hierauf ihre Freiheit im Tode finden möge.

Obwohl empirische Forschung die genannte philosophische Hypothese nicht validieren kann, hat sich dagegen sehr wohl empirisch abgezeichnet, dass die Dauer der Freiheitsstrafe mit dem Zeitpunkt des verfrühten Todes korreliert. Untersuchungen neuen Datums dokumentierten, dass jene, die schwere, lange Strafen abbüßen oder den Großteil ihres Lebens (über 30 Jahre) inhaftiert bleiben, jünger als jene versterben, die nur kurze Strafen verbüßen oder mehrere kurze Haftperioden durchleben. (Eber u. a. 2009) Darüber hinaus zeigt eine Erkrankung, sobald diese manifest ist, entgegen dem nicht-inhaftierten Pendant einen beschleunigten Verlauf. Der Begriff des *natürlichen Todes* (hier verstanden als Tod ohne Vorsatz) durch Alterung,

ob natürlich oder frühzeitig auftretend, wird in diesem Zusammenhang nicht wirklich von Husserl angesprochen. Obgleich Husserl die Idee des Todes, als physisch und das empirische Ego betreffend, anerkennt, insistiert er, dass die grundlegende Struktur des Zeitbewusstseins invariabel ist, sodass der Einfluss des Alters auf das Erleben der Zeit, von seiner Konzeption ausgehend, nur schwer gedacht werden kann. Demzufolge wäre es nicht möglich, das Erleben der Zeit relativ zu unterschiedlichen Altersphasen eines Häftlings oder eines jeden anderen Menschen zu charakterisieren. Vor dem Hintergrund des Gesagten stellt sich dann aber die Frage, wie – wenn überhaupt – das Zeiterleben mit der Leiblichkeit und der Leibeswahrnehmung des inhaftierten Subjekts in Beziehung steht. Der Gedanke eines gegenseitigen Bezuges lässt sich vielleicht besser aus der theoretischen Perspektive Merleau-Pontys beschreiben.

Merleau-Pontys (1945) Annahme bestand darin, dass es der leibliche Vollzug ist, durch den wir ursprünglich einen erfahrenden Zugang zu Welt und Wissen über diese erlangen. Je länger daher das leibliche Selbst von der *Außenwelt* und ihren normalen Erfahrungszusammenhängen im Sinne der Haft entzogen bleibt, desto stärker ist sein Halt *(prise)* in jener gefährdet. Ohne am Weltgeschehen teilnehmen zu können bzw. zu wissen, dass es eine *Welt dort draußen* gibt, zu der kein Zugang mehr besteht – d. h. ohne die so wichtigen Interaktionen mit Anderen oder zumindest passive Teilnahme im Sinne eines Zuschauens –, tritt schlussendlich ein psychischer und physischer Wandel auf. Dieser Wandel hat, anatomisch-physiologisch betrachtet, einen Ausschlag gebenden Einfluss auf die leibliche Zeit. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um eine Beschleunigung des Alterns oder eine Verschlechterung der psychischen Verfassung handelt: Der Leib in seiner Verflechtung mit externen Objekten ist unmittelbar betroffen. Berücksichtigt man den Gedanken von Merleau-Ponty – nämlich, dass Welthabe und die sich darin befindlichen Objekte nur aufgebaut werden können, wenn das leibliche Selbst dieser Welt selbst angehört und mit Ersteren in eine wechselseitige Beziehung tritt –, so wird deutlich, dass sich dem Häftling im Zuge der Haft kaum bis keine sinnvolle Materialität konstituieren wird.

Neben anderen Bestandteilen der Erfahrung des Häftlings lassen sich zwei Aspekte der leiblichen Erfahrung unterscheiden. Husserl gebraucht den Begriff des *Leibes* als Kategorie des *gelebten* Körpers, welcher von Verstand durchdrungen ist. Der *Leib* kontrastiert den Begriff des *Körpers* als objektivierte Auffassung des Somas. In Gefan-

genschaft ist der Häftling auf den Körper reduziert. Der Häftling ist einfach ein Gegenstand, verschlossen hinter Beton und Stahl. Wenn der Leib zum bloßen Körper degradiert wird, stellt sich die Frage, wie sich das Selbst in seiner eigentlichen leiblichen Form erleben bzw. mit der Leiblichkeit der Mithäftlinge in Beziehung kommen kann? Studien haben gezeigt, dass innerhalb der ersten zehn Jahre der Haft Häftlinge jüngeren Alters danach streben, Teil einer Gruppe zu werden und sich in einer Hierarchie zu etablieren. (Auerhahn 2002) Im Sinne einer Abgrenzung des eigenen Selbst führt dies zu einer gegenseitigen Objektivierung von Häftlingen – gleichsam als könne das den Anderen verobjektivierende Verhalten die Rückgeworfenheit des eigenen Leibes auf seinen körperlichen Aspekt kompensieren. Dadurch erhöht sich die Häufigkeit von Gewalttaten stark, was vor allem in den ersten drei Jahren der Haft auftritt.

»Ya gotta find your people – if you don't find your people, you'll probably find your grave.« (Häftling des Kentucky State Penitentiary in: Novak 2013, S. 62)

Obwohl es externe mildernde Faktoren gibt – wie in Einzelhaft verbrachte Zeit, der Zustand bei der Aufnahme in die Haftanstalt, ethnischer Hintergrund etc. – verobjektivieren die Häftlinge die Körperlichkeit der Mithäftlinge noch weiter, bis diese Objektivierung tief im eigenen Selbstverständnis verwurzelt ist. Interessanterweise scheint nach zehnjähriger Haft der *leibliche* Aspekt in der Wahrnehmung der Häftlinge immer stärker zu dominieren, wie die gleiche Studie zeigte. Dies korreliert mit etlichen Alterungstheorien, die eine vertiefte Wahrnehmung der eigenen Leiblichkeit in der Körpererfahrung beschreiben, sobald diese von immer mehr Gebrechlichkeit und Alter gezeichnet ist. (Bengston u. a. 2009; Duin/McSweeney-Feld 2005) GerontologInnen stimmen darin überein, dass zwischen der sich in höherem Alter befindlichen allgemeinen Bevölkerung und der Gruppe der Häftlinge ein gewichtiger Unterschied besteht: Häftlinge klagen im Zuge ihres Alterns häufiger über *out-of-body-experiences* und beschreiben häufiger Erfahrungen, die durch einen Verlust der Zeitorientierung gekennzeichnet sind. Obwohl es unklar ist, ob sich dieser Umstand durch psychische Erkrankungen oder andere Komorbiditäten erklären lässt, liegt die Bedeutung der Ergebnisse vor allem in der Häufigkeit der verlauteten Erfahrungen.

Am Abend ihres Lebens ist es nicht ungewöhnlich für Häftlinge, in alte Zeiten *zurückzufallen*, in denen sie sich sicher, behaglich oder

glücklich wussten. (Atkinson 2008) Dies manifestiert sich in auditiven oder visuellen Illusionen. Das Auftreten Letzterer sollte man jedoch nicht als Delirium verstehen (vorausgesetzt, dass physische Komorbiditäten keine Halluzinationen indizieren). Vielmehr kann eine solche Zeitverschiebung als Maßnahme des *Geistes* aufgefasst werden, das Zeiterleben so zu kontrollieren, dass sich der Körper physisch auf den Tod vorbereiten kann. Indem sie den Häftling zu einem *sicheren* geistigen Ort führt, entspannt sich dessen Körper, wodurch wiederum die Belastung potenziell versagender Organe verringert wird. In diesem Sinne gelangen Häftlinge wahrhaft über die Grenzen ihres Gefängnisses hinweg. Derartiges Verhalten stützt die *disengagement theory* von Cumming und Henry (1961). Im Rahmen der Haft gibt es eine Vielzahl von Faktoren, die das *Engagement* mit der Umwelt bestimmen und beeinflussen können. Neben dem durch den Gesundheitszustand oder die natürliche Alterung bedingten inneren Rückzug sind es auch die Angst vor körperlicher Gewalt durch andere Häftlinge, die Verpflichtung gegenüber der eigenen *Gang* oder die mangelnde Zugehörigkeit zu einer solchen sowie religiöse Konflikte, die den Wunsch nach *disengagement* zur Folge haben können.

Dies könnte man auch als verwandt mit Heideggers Ansatz erachten, wonach die Akzeptanz des eigenen Todes mit einem Wandel vom uneigentlichen Selbst hin zum eigentlichen Selbst einhergeht. Diese Phase der Kontemplation ist der zentrale Punkt von Heideggers Sichtweise auf den Tod und das Sterben. Kriminologen und Psychologen würden wohl so weit gehen zu behaupten, dass das eigentliche Selbst des Häftlings in der Zeit vor der Manifestation psychischer Erkrankungen, vor dem Missbrauch oder der Einwirkung anderweitiger Einflüsse, die die Neigung zur Kriminalität begünstigten, zu verorten sei. Eben deshalb richten Häftlinge im Zuge ihrer Vorbereitung auf den Tod ihren Geist auf das eigentliche Selbst – und d. h. auf die Zeit vor der Delinquenz. Jedoch auch schon die Umwelt des Gefängnisses – geprägt durch Brutalität und Gewalt, aber auch Krankheit – führt den Häftlingen die ständige Gefahr des baldigen Todes vor Augen, wodurch eine Besinnung auf das eigentliche Selbst angeregt wird. Folglich lässt sich behaupten, dass im Lichte der erhöhten Achtsamkeit für den die Häftlinge umgebenden Tod – auch wenn selbst noch nicht unmittelbar von Krankheit betroffen – die Betreffenden ihrem eigentlichen Selbst näher sind. Welcher Theorie auch immer man sich anschließen mag, das Phänomen der Transzendenz

der Zeit in der Population alternder Häftlinge kann nicht ignoriert werden.

Conclusio

Auch bei Häftlingen zeigt sich das Zeiterleben abhängig von der regulatorischen Umwelt, dem psychischen Gesundheitszustand und dem Alter. Hierbei tut sich ein breites Untersuchungsfeld auf, wobei Faktoren wie z. B. das Strafausmaß, die Art des Verbrechens oder das soziale Geschlecht untersucht werden können. Ausgehend von den skizzierten Studien und ihren Befunden, können eine Vielzahl von weiterführenden Überlegungen angestellt und neue Hypothesen geprüft werden, wenngleich hierbei wohl eine Konstante verbleibt: Zeit wird anders erlebt, wenn einem die Freiheit – in welcher Form auch immer – entzogen wird. Der folgende Ausspruch eines 78-jährigen Häftlings, der seit 52 Jahren eine lebenslange Freiheitsstraße verbüßt, veranschaulicht dies paradigmatisch:

»Time is different here [prison], it matters, but it doesn't matter. It passes and it never moves. It's just what it is. Days go by, weeks, months, years […] hell, decades and it's all the same. No one really gives a damn about us anyway, so if the world stopped spinnin', I guess we'd be the last to know.« (Häftling des Wyoming Correctional Facility in: Novak 2013, S. 11)

Übersetzung von Oliver Lukitsch und Philipp Schmidt

Literatur

Aday, R. H. (2003): *Aging prisoners crisis in American corrections*, Westport: Praeger.

Atkinson, L. (2008): »Old and inside: Older people in prison«. In: *Working With Older People, 12* (3), S. 34–37.

Auerhahn, K. (2002): »Selective incapacitation, three strikes, and the problem of aging prison populations: Using simulation modeling to see the future«. In: *Journal of Criminal Justice,* 1 (3), S. 252–288.

Bengston, V. L. [u. a.] (2009): *Handbook of theories of aging*, 2. Auflage, New York: Springer.

Bureau of Justice Statistics (2008): *Criminal offender statistics*, Washington DC: U.S. Government Printing Office.

Cumming, E. / Henry, W. E. (1961): *Growing old: The process of disengagement*, New York: Basic Books.

Duin, D. K. / McSweeney-Feld, M. (2005): »The aging male inmate: Long-term care service needs and resulting policy implications«. In: *Journal of Pastoral Counseling*, 40, S. 97–106.

Guilbaud, F. / Jacobs, A. (2010): »Working in prison: time as experienced by inmate-workers«. In: *Revue française de sociologie*, 51, S. 41–68.

Heidegger, M. (1962): *Being and Time*, übers. von J. Macquarrie u. E. Robinson, New York: Harper and Row.

Heins, V. (2005): »Speaking out to improve the health of inmates«. In: *American Journal of Public Health*, 95 (10), S. 1685–1688.

Kim, K. / Becker-Cohen, M. / Serakos, M. (2015): *The processing and treatment of mentally ill persons in the criminal justice system: A scan of practice and background analysis*. Urban Institute. In: http://www.urban.org/research/publication/processing-and-treatment-mentally-ill-persons-criminal-justice-system [abgerufen am 28.01.2016].

Loeb, S. J. / Steffensmeier, D. (2006): »Older male prisoners: Health status, self-efficacy beliefs, and health promoting behaviors«. In: *Journal of Correctional Health Care*, 12 (4), S. 269–278.

Merleau-Ponty, M. (2012): *Phenomenology of Perception*, übers. von D. A. Landes, London: Routledge.

Minkowski, E. (1970): *Lived Time: Phenomenological Psychopathological Studies*, übers. v. N. Metzel, Evanston: Northwestern Univ.-Press.

Nijhawan, A. E. [u.a.] (2010): »Preventive healthcare for underserved women: Results of a prison survey«. In: *Journal of Woman's Health*, 19 (1), S. 17–22.

Novak, K. (2013): *Dying for change: An examination of the effect of prison hospice programs on institutional culture*, Eigenverlag: Minneapolis 2013 (= PhD Thesis, Capella University).

Palermo, G. (2007): »New vistas on personality disorders and criminal responsibility«. In: *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 51, S. 127–129.

Pöppel, E. (1978): »Time Perception«. In: *Perception*, hrsg. von R. Held, Berlin: Springer (= Handbook of Sensory Physiology 8), S. 713–729.

Reed, A. / Alenazi, Y. / Potterton, F. (2009): »Effect of time in prison on prisoners' use of coping strategies«. In: *International Journal of Prisoner Health*, 5 (1), S. 16–24.

Rothman, M. B. / Dunlop, B. D. / Entzel, P. (2000): *Elders, crime and the criminal justice system*, New York: Springer.

Thompson, A. C. (2008): *Releasing prisoners, redeeming communities. Reentry, race and politics*, New York: N.Y. Univ.-Press.

United States Senate Committee on the Judiciary (2012): *Human rights*, Washington D.C. (= Statement of the human rights defense center 1).

Williams, J. (2010): »Fifty the new sixty? The health and social care of older prisoners«. In: *Quality in Aging and Older Adults*, 11 (3), S. 16–24.

Register

Aday, Ronald H. 331, 344
Adler, Janet 293, 303, 305
Auerhahn, Kathleen 342, 344
Augustinus 109, 128–129, 172, 340

Bergson, Henri 69, 242, 257, 307
Bernet, Rudolf 66, 208, 318, 326–328
Boss, Medard 11, 33, 68–73, 76–79, 84–85, 87–89
Bourdieu, Pierre 188, 194
Burisch, Matthias 213–214, 236, 240–241, 257, 259–263, 281–283

Conway, Martin 308–314, 328
Cumming, Elaine 343–344
Descartes, René 39–40, 70

Dilthey, Wilhelm 69, 163, 172
Duin, Diane K. 342, 345

Franklin, Benjamin 144
Freud, Sigmund 68, 266, 317, 319, 321, 328–329
Freudenberger, Herbert 213–214, 231, 237, 239–240, 257, 259, 287, 305
Fuchs, Thomas 110, 201, 208, 214–215, 218–219, 221, 227, 231, 236–237, 264, 266, 284, 308, 321, 329

Goldie, Peter 323, 329
Guardini, Romano 12, 132, 135–142, 145–146

Hahn, Byung-Chul 195
Hanses, Andreas 188–191, 195
Harms, Thomas 292, 297, 306
Heidegger, Martin 11, 19, 33, 66, 68–81, 83–85, 87–89, 144, 164, 174, 307, 339, 343, 345
Henry, William E. 343–344
Herder, Johann Gottfried 12, 132–134, 136, 140–142, 146, 173–174
Husserl, Edmund 11, 35–50, 52, 54, 57–67, 69, 90–91, 101, 105, 144, 198–202, 205, 208–209, 266, 307, 325, 329, 341

Jalics, Franz 299, 306
Janet, Pierre 320–321, 329
Jaspers, Karl 69, 89
Joyce, James 144

Kant, Immanuel 40, 66, 76, 89
Kestenberg, Judith 281, 283, 290–292, 305–306

Laban, Rudolf von 10, 13, 269–270, 272–276, 278, 283–285, 290–292, 297, 305–306
Lausberg, Hedda 265, 268–270, 273–274, 284–285
Lévinas, Emmanuel 11, 90–105

Mann, Thomas 144
McSweeney, Mary H. 342, 345
Merleau-Ponty, Maurice 47, 67, 89, 102, 104–105, 177, 187, 195, 266, 341, 345
Minkowski, Eugène 333, 345

Nietzsche, Friedrich 68, 71, 74, 76–77, 89
Nowotny, Helga 119–121, 130

Piaget, Jean 257, 264
Pleydell-Pearce, Christopher 311, 313, 328
Proust, Marcel 125, 131, 144, 267

Reheis, Fritz 119, 131
Ricœur, Paul 66, 142, 146, 307, 329
Rodemeyer, Lanei 44, 66
Rosa, Hartmut 114–115, 131, 160–161, 174, 181, 185–186, 195, 225–226, 238
Scheler, Max 19, 28, 33, 69
Schivelbusch, Wolfgang 118–119, 131
Schmid, Wilhelm 124, 131, 142–143, 146
Schöneck, Nadine M. 238, 242–245, 248, 255–256, 258
Schopenhauer, Arthur 11, 90, 95–99, 101, 103, 105
Slaby, Jan 323–326, 329

Trautmann-Voigt, Sabine 274–276, 280–283, 285, 294, 306

Voigt, Bernd 274–276, 280–283, 285, 294, 306

Waldenfels, Bernhard 187, 196, 200, 206, 209, 317–318, 325–326, 329
Weinert, Dietmar 151–152, 175
Weizsäcker, Carl Friedrich von 20, 33
Weizsäcker, Viktor von 12, 142, 145–146, 267, 285

Zahavi, Dan 39, 41–42, 44–45, 52, 67, 81–82, 89, 209, 308

Achtsamkeit 158, 277, 296, 298–300, 306, 343
Alter 11, 28–29, 109, 123, 126, 132–135, 139, 141, 143–145, 157, 330–331, 341–342, 344
Altern 12, 28–29, 103, 111, 120, 124, 128, 131–132, 139, 141, 143–144, 165, 339, 341–342
Anfang 20, 30–32, 57, 80, 146, 282, 290, 295, 307, 311
Antrieb 13, 180, 215, 226–231, 233, 235, 237, 248, 255–256, 269, 272, 275–276, 291, 295
Arbeitsverhältnis 69
Aufwachen 26–28

Beginn 25, 30–31, 57, 69, 117, 170, 286, 293, 295, 298, 331
Beschleunigung 9, 11, 109, 114–117, 125, 131, 154–156, 158, 161, 174, 186, 195, 225–226, 236–238, 333, 341
Bewegungsanalyse 10, 13, 259, 265, 268–270, 272–275, 283–284, 292–293, 295, 305
Bewegungsausdruck 13, 259, 265, 279
Bewegungsverhalten 37, 265, 268–274, 284, 291
Bewusstsein 11, 24, 26, 29, 34–35, 37–45, 49–50, 53–64, 67, 73, 77, 81, 91–93, 95–97, 99–100, 135, 139, 200–202, 204–207, 209, 217, 314, 321–322
Bewusstseinszeit 53–56, 97, 100, 102, 199, 203–205, 207
Beziehung 43, 77–78, 81, 84–86, 88, 111, 115, 171, 186, 200, 224, 231, 257, 275, 281–282, 297, 301, 306, 341–342
Bildungsdiskurs 157
Bindung 57–58, 91, 297, 301
Biographie 12, 142–144, 146–147, 159, 162–166, 171, 173, 175, 188–189, 290

Biographieforschung 172–173, 181, 188–189, 194–195
Biologie 70, 73, 75, 143–145, 151, 174, 238
Burnout 7, 9–13, 156, 176, 180, 182–184, 195–196, 199, 207, 213–216, 218–222, 225–231, 233, 235–242, 244–246, 248, 250–257, 259–264, 269–270, 272, 279, 281–284, 286–289, 292, 294–296, 298–300, 302, 304–306

Dasein 11, 24–25, 28, 30–32, 68, 70–76, 79–82, 86–87, 136, 164, 307
Doppelempfindung 47

Eigenzeit 24–25, 27, 98, 119, 121, 130, 145, 154, 175, 203, 215–216, 218–219, 223, 227, 235
Einstellung
–, natürliche 37, 57, 61, 63–64
–, personale 18, 22
Embodiment 11, 34, 44, 66–67, 105, 267–268, 285
Entfremdung 12, 181, 185–187, 189, 195
Erfahrung 11, 13, 20, 35–44, 47–48, 51–52, 54–56, 64, 68–71, 76, 82–83, 85, 87, 118, 121, 134, 137–138, 144, 148, 150, 161, 171–172, 181, 187, 191, 194, 206, 209, 213–216, 218–220, 267, 290, 294, 296, 307, 311, 315–317, 324–326, 329–330, 332–333, 339, 341
–, leibliche 12, 54, 56, 68, 70–72, 85, 176, 321, 325, 341
–, phänomenologische 36, 41
Erinnerung 10, 13, 26, 40, 42, 111, 122, 127, 129, 140, 146, 160, 207, 307, 309, 311–315, 318–320, 327
–, traumatische 308, 314, 316–317, 319, 321–322, 325
Erleben 49, 139, 148, 160, 184, 188, 228, 264, 266, 269, 299, 307–308, 319, 321, 324, 333, 335–337, 340–341
Erschöpfung 10, 12, 156, 176–177, 180–184, 191–192, 195–197, 209, 213, 235–236, 239–240, 257, 260, 262, 281, 283, 286–287
Erwachen 26, 34, 57–58, 60, 62–63, 202

Fehlbelastung 260–261, 282–283
Fluss 44, 51, 54–55, 171, 201, 223, 270, 276–277, 291, 297
Form 26, 31, 52–54, 56, 70, 87, 96–98, 100, 146, 149–150, 154, 157–158, 160, 165–167, 169, 186, 189, 197, 199, 201–202, 219, 223, 272, 275–276, 280–281, 285, 288, 290, 293, 307, 317, 319, 322–325, 332, 342, 344

Gedächtnis 24, 129, 194, 257, 267, 308–313, 315–316, 320–321, 326–327
Gefängnis 12, 150, 173, 331, 333–334, 336–337, 343
Gefühl 13, 74–75, 82, 126, 155, 168–170, 183, 198–199, 207, 219, 222–223, 228, 230, 233, 237, 242, 252, 257, 260–261, 276, 281, 295, 305, 307, 323, 329, 332, 339
Gegenwart 24, 28, 31, 34, 59, 97–100, 103, 120, 122, 147, 150, 160, 163, 165, 167, 169, 174, 194, 202, 207, 216, 218, 225–226, 232, 243, 246–247, 251–252, 255–256, 263–264, 267, 298–300, 310, 313, 318–320, 332–333, 339
Geschichte 12, 65, 81, 104, 111, 113–114, 122, 130–131, 143–145, 150, 174–175, 195, 307, 325, 328, 331
Gesellschaft 114, 119, 124, 131, 133, 135, 158, 167, 173–175, 181, 185–186, 189, 194, 207, 240, 243–244, 264, 287, 330–331, 333
Gesundheit 30, 94, 98, 100, 132, 155, 243–244, 257, 271, 283, 285
Haft 330–334, 336–337, 339, 341–343

Häftling 330, 332–334, 336, 338–339, 341–344
Haftstrafe 150, 330–331, 334, 337

Idealismus 11, 34, 91, 138
Individualität 147–148, 151, 153, 328

Kinästhese 45
Kohärenz 13, 307–308, 311, 313–314, 316–317, 321–322, 326–327
Konfiguration 146
Konstitution 11, 35, 43–46, 51–52, 54–56, 61, 64, 71–72, 79, 86, 105, 209, 307
Körper 9, 17–18, 20, 22, 28, 37, 44, 46, 74–78, 84, 86–87, 94, 96, 110, 114, 118, 126, 128, 151–152, 176–180, 193–195, 201, 204, 215, 221, 232, 234–235, 242, 257, 259, 265–267, 269–271, 273, 275, 277, 280–282, 289–290, 292–293, 296, 298–299, 340–341, 343
Körperding 17–18, 26, 94
Körperphänomen 17
Krankheit 94, 98, 100, 145, 176, 192, 217, 287, 322, 340, 343
Krise 122, 137–141, 169, 330
Kulturalität 147–148, 151–152

Lebensalter 12, 132, 134–137, 140–143, 146, 242
Lebensgestalten 136, 140, 146
Lebenswelt 12, 41, 82, 89, 144, 148–149, 153, 162, 171, 201, 206, 209, 226–227, 266
Lebenszeit 24, 27–28, 30–32, 100, 123, 125, 145–146, 149, 159, 162, 165, 167, 171–172, 203, 232, 313
Leib 9–11, 13, 17–19, 22–30, 32, 34–36, 38, 43–48, 52, 54–58, 60–62, 65, 68, 70–77, 79–80, 86–87, 90–91, 93–105, 145, 176–177, 192–196, 203–204, 207–209, 236, 265–268, 298, 332, 335, 340–341
Leibphänomenologie 11, 68, 74, 76
Leibzeit 7, 9–12, 24–25, 27, 29–31, 34–36, 52–57, 62, 64, 90, 99–104, 145, 199, 203–205
Lernfigurationen 164, 167, 170

Methode 18–19, 74, 76, 143, 145, 173, 198, 245, 269–270, 274
Methodenproblem 18–19
Miteinandersein 84–85, 88
Monade 57–61, 63, 65
Müdigkeit 12, 27, 197–209, 228–229, 260, 281

Narration 189, 307–308, 323, 325–326
Narrativität 13, 322–325, 327
Naturalismus 12
Naturalität 147–148, 151

Offenheit 73, 79, 83–85, 88, 293, 323

Pädagogik 9–10, 172, 174–175
Pausen 157, 220, 222–223, 232, 294, 301–303, 305
Phrasierung 275, 282
Protention 50, 52–55, 99, 203, 325
Psychosomatik 284–285, 288

Raum 9, 11, 17, 21, 35, 45–46, 66–68, 70–71, 78–87, 90, 112, 115, 118–119, 131, 144, 148, 162, 164–165, 179, 188, 208, 214, 219, 223, 234, 236, 265, 271–272, 275–276, 278, 280–281, 287–288, 290–295
Rekonstruktion 12, 147, 176, 191, 319
Retention 49, 52–55, 99, 203, 325
Rhythmus 25, 29, 121, 134, 148–149, 151–152, 155, 160, 175–176, 197, 203, 207, 214–216, 219, 221–223, 225, 227–228, 235, 238, 241, 263–264, 277, 282, 301, 303–304, 338

Schlaf 12, 25–27, 29, 127, 197–202, 204–207, 209, 215, 219, 242, 254, 260, 338
Schmerz 100, 102, 126, 193

Selbst 12–13, 24, 26–27, 36, 46, 51–52, 74, 83, 103, 121, 139, 153, 162–164, 171, 176, 180, 182, 187, 189, 192–194, 196–197, 209, 214, 219, 266, 307–314, 316–317, 321–322, 325–328, 337, 340–343, 345
Selbstkohärenz 13, 309, 315–317, 322–323, 327
Self-Memory-System 13, 308–309, 316, 327
Sinn 21, 28, 34–35, 41–42, 55–59, 62, 65, 71–72, 74, 81, 83, 86–87, 92, 99, 123, 125, 127, 135, 141, 149, 164–165, 176, 190, 192, 194, 200, 214, 216, 218, 221, 224–225, 227, 231, 293, 298–299, 316–317, 324–326
Sterblichkeit 94, 96–99, 101–103
Stimmung 74–75, 84, 197, 199, 293
Störung, psychische 69, 220, 261, 263, 265, 268–271, 287, 332, 337–338
Stressresistenz 180
Strukturkategorie 147, 154, 160
Subjektivierung 181–182, 189

Tanztherapie 227, 265, 270, 273–274, 284–286, 288–290, 293–296, 299–305
Tod 29, 33, 94, 96, 98–100, 102–104, 111, 113, 125, 129, 134, 139, 145, 171, 222, 242, 296, 322, 332, 337, 340, 343
Todesstrafe 334
Transzendentalphänomenologie 11, 34–36, 40, 43, 48, 53, 56–57, 62, 64
Trauma 309, 316, 318–321, 325, 328–329

Übergänge 162–163, 294, 301–302, 304–305
Urimpression 50, 53–55, 203, 325

Veränderung 115, 131, 137, 139–140, 159, 163, 165–166, 174, 202, 236, 238, 268, 282, 296
Verausgabung 180
Verdichtung 116, 160
Verflechtung 47, 54–56, 70, 81, 341
Vergangenheit 24, 29, 31, 91, 97, 99, 103–104, 109, 120, 122, 147, 160, 163, 165, 167, 169–172, 207, 216, 218, 225, 235, 246–247, 251–252, 255–256, 263, 266, 315, 318–319, 322
Verlangsamung 114–115, 204, 296, 298–299, 333, 335
Verschränkung 57, 153, 181, 188
Verwundbarkeit 101–102
Vollzugsidentität 21
Vulnerabilität 13, 287, 289, 309, 326

Weltlichkeit 78, 80, 82–83
Weltzeit 34, 49–50, 172, 199, 203–205, 207
Widerstand 12, 92, 182, 191–192, 195, 231, 311
Wille 71, 76, 90–105, 195, 232
Willensorgan 44, 91

Zeit 9–12, 23–32, 34–36, 38, 43, 48, 50, 52, 54–60, 62–63, 65, 68–70, 72–73, 76–79, 84, 87, 89–91, 97–100, 102–103, 109–123, 128–133, 136, 139, 142, 144–160, 162–177, 187, 191, 198, 203–209, 213–219, 221–226, 229–230, 232, 237–238, 241–252, 254–259, 263–264, 269, 271, 276, 279, 284–285, 289, 291, 294–296, 299–300, 303, 307, 311, 317, 330–334, 337–339, 341–344
–, intersubjektive 215, 219, 235–236, 284
Zeitdimension 29, 242, 259, 263, 283
Zeitdimensionen 24, 97, 241–243, 245
Zeitdynamik 11, 13, 223, 259
Zeitempfinden 153, 164, 203, 205–207, 209
Zeiterfahrung 12, 213–215, 222–223, 226, 235–239, 241–244, 336, 338–339

Zeiterleben 10, 13, 153, 237–239, 241–248, 254, 258, 263–264, 330, 332, 335, 337–338, 341, 343–344
–, individuelles 243
–, negatives 245
Zeithandeln 238, 245–247, 258
Zeitigung 24–26, 29–30, 32, 54, 203–204
Zeitkrankheit 176, 180, 208
Zeitregime 185–186
Zeitstruktur 160, 197, 199, 202, 204, 206, 222, 224, 227
Zukunft 24, 28–29, 31, 82, 97, 99, 103–104, 109, 120–122, 124, 130, 133, 141, 147, 160, 163, 165, 169, 172, 207, 216–218, 225, 235, 246–247, 251–252, 255–256, 263, 300, 318, 339