

## Die Kolumne

# Geistesgegenwärtig Zeit vergessen

Im September 2019 ging es auf einem Kongress an der Universität Hamburg um Zeit. „Zwischen Vergangenheit und Zukunft – Systemische Dimensionen der Zeit“ lautete der Titel des Jahreskongresses der Deutschen Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie (DGSF). 950 Besucher begeisterten sich über drei Tage dafür. Dimensionen der Zeit – was heißt das eigentlich genau?

Jochen Waibel

Früher einmal, so die Zeitforscher Karlheinz A. Geißler und Jonas Geißler, ermöglichte Zeit Rhythmus – erkennbar an den Jahresringen von Bäumen und messbar durch den Schattenwurf der Sonnenuhr. Die rhythmisierte Zeit war Wiederholung mit Abweichung. Die Sonnenuhr zeigte die Naturzeit an. Im Lauf der Zeit wurden die Sonnenuhren durch immer genauere gehende mechanische Uhren ersetzt. Seit der Moderne erfolgte mit der Industrialisierung – man denke nur an die Fließbandproduktion von Henry Ford – eine Taktung der (Arbeits-)Zeit. Sie ist seither Wiederholung ohne Abweichung und erzwingt Orientierung, in Deutschland vorgegeben durch Atomuhren der Physikalisch-Technischen Bundesanstalt in Braunschweig. Zeit wird atomisiert, verdichtet, der Mensch wird standardisiert, beginnend in Kindergarten und Schule.

Auf dem Kongress kam die Frage auf: Wann hast Du jemals im Leben ein Muster durchbrochen – mit mehr Rhythmus und weniger Vertaktung?! Zeitläufe sind von Mustern durchdrungen. Das Unterbrechen, die kreative Umformung eines Musters, ist Disruption und wirkt verstörend. Dabei gilt es, die Zeit zu rhythmisieren, also nicht auf die Uhr zu starren. Zeitvergessenheit wird vergessen. Doch Zeitvergessenheit ermöglicht es gerade den Parteien einer Mediation, den Beteiligten eines Konfliktlösungsprozesses oder demokratischer Entscheidungsfindung, einen Rhythmus zu finden, in Fluss zu kommen. Andererseits bemessen sich beispielsweise Honorarabrechnungen meist über Zeit, sind getaktet. Ein Dilemma. So droht nicht selten das Szenario „Zeit essen Seele auf“, nach dem Bonmot von Ulrike Borst (Psychologin und Systemische Beraterin). Und was soll ein unbeseelter Zeitraum

bringen? Das Risiko von Zeitbesessenheit lastet auf jedem Kommunikationsprozess.

Zwischen Zeitvergessen- und Zeitbesessenheit, so die Historikerin Claudia Weber, liegt vermutlich unser Gestaltungsraum. Alle Zeiten sind gegenwärtig: Vormoderne – Moderne – Postmoderne. Raum und Zeit stimmig zu rhythmisieren statt zeitbesessen Zeit zu verlieren – das ist das Ziel.

In der Mediation, in Therapie und Beratung, in Unternehmensentwicklungen geht es darum, den stimmigen Moment des Handelns zu erspüren. Geistesgegenwärtig, ohne einen Hauch zwischen Handeln und Denken findet das Individuum der Postmoderne sozusagen zeitvergessen den günstigen, also stimmigen Moment für eine Entscheidung – in der Philosophie Kairòs genannt.

Der Kommunikationspsychologe Friedemann Schulz von Thun sprach im Abschlussvortrag von Zeit als „Reifezeit“. Die Protagonisten der jungen Generation, durchgehen vier Phasen – widersprechend und Klarheit einfordernd, wie einst

Luther gegenüber dem Kaiser, wie Greta Thunberg vor den Vereinten Nationen. In der Schockphase „Hallo?!“ rufend (1), während des Ringens um die emotionale Kontrolle „Geht’s noch?!“ fragend (2). Dann, in der Phase des Rückzugs und der Neuorientierung, dominiert das Schweigen (3). Und zuletzt die Anpassung: „Merkt ihr selbst, gell?“ (4).

Lassen wir uns also weniger vertakten, weichen wir ab und finden darüber geistesgegenwärtig Rhythmus: Die Zeit ist reif für eine „Reifezeit“.

