

Das Phänomen Zeit

Wohl für alle Menschen ist die Zeit ein Thema, mit dem man in seinem Leben unweigerlich konfrontiert wird. Marcel Schleicht beleuchtet allgemeine Aspekte des Themas, aber auch die Rolle der Zeit in der kybernetischen Regelkreis-Theorie.



www.eleta.ch

Beim Recherchieren für diesen Artikel über die Zeit sitzt mir selber die Zeit im Nacken. Der Abgabetermin ist definiert und ich habe viel zu spät damit angefangen. Jetzt ist es höchste Zeit, damit zu beginnen und mich mit diesem Phänomen auseinanderzusetzen. Und siehe da, ich scheine nicht der einzige zu sein, der mit der äußeren Zeit im Clinch ist. Es scheint ein allgemein verbreitetes Problem zu sein, dass die heutige Zeit geprägt ist von Beschleunigung, Zeitnot und Überproduktivität.

Wenn man herumschaut und liest, was PhilosophInnen, PsychologInnen, PhysikerInnen und KünstlerInnen über die Zeit schreiben, stößt man auf ähnliche Charakteristiken. Trotz der Erfindung immer zeitsparenderer Technik (PC und Internet/Mikrowelle/ICE usw.) leiden die meisten Menschen in allen Lebensbereichen unter immer größerem Zeitmangel. Die Beschleunigung, der Versuch, möglichst viel in immer kürzerer Zeit zu erreichen, hat in allen Bereichen Einzug gehalten. Die Mast der Schweine, die Reifung des Käses stehen genauso unter einem Beschleunigungsdruck wie die Kinder in der Schule oder der Bau eines Hauses.

In keiner Zeitepoche hatten die Menschen mehr Freizeit zur Verfügung als heute. Wir arbeiten acht Stunden, schlafen ca. acht Stunden und verfügen über acht Stunden Freizeit. Und doch hat heute fast niemand mehr wirklich Zeit. Ausagen wie „Ich habe keine Zeit“, „Ich bin im Stress“ hört man tagtäglich, oder die Überzeugung „Zeit ist Geld“ ist fest in unserem Denken und Handeln verankert.

„Gott gab den Europäern die Uhr und den Afrikanern die Zeit.“ Wie Menschen mit der Zeit umgehen, hat auch einen kulturell gewachsenen Ursprung. Zeitverhalten hat also auch etwas damit zu tun, dass wir in unseren Familiensystemen und der Umgebung, in der wir uns entwickeln, lernen, mit der Zeit umzugehen. Südländische Kulturen nehmen sich mehr Zeit für die alltäglichen Dinge und machen gerne – ohne auf die Uhr zu schauen – auch mal nichts oder nicht viel. Die Italiener nen-

nen es „dolce far niente“, das süße Nichtstun. Es scheint ein Nord-Süd- und West-Ost-Gefälle zu existieren, wie Kulturen mit ihrer Zeit haushalten und entscheiden, was wichtig im Leben und wert ist, Zeit dafür aufzuwenden.

Vielleicht kennen Sie den kleinen Film „Feierabend“ von Loriot. Der Humorist führt uns einen Mann vor, der nichts anderes tun will, als einfach stillzusitzen, innezuhalten und Löcher in die Luft zu starren. Sein Verhalten stößt bei seiner Frau auf Widerstand. Sie setzt alle Hebel in Bewegung, um ihn zu einer sinnvollen Beschäftigung zu bewegen. Die karikierte Szene endet mit riesigem Geschrei.

Wie ist vor allem in den westlichen Kulturen dieser Drang entstanden, die Zeit immer mit etwas Sinnvollem und Produktivem zu füllen?

Der Zeitbegriff ist erlernt. Zeitbewusstsein ist keine angeborene Fähigkeit, sondern wird im Laufe des Lebens erlernt. Die Entwicklungspsychologie geht davon aus, dass ein Kleinkind die Zeit nur als das erfasst, was es gerade erlebt, sich also ganz im Hier und Jetzt befindet. Etwa im Schuleintrittsalter fängt das Kind an, mit zeitlichen Ordnungsbegriffen umzugehen, und lernt das Lesen einer Uhr. Als Jugendlicher beginnt man schließlich über die eigene Zeitlichkeit nachzudenken bzw. die Endlichkeit des Lebens zu begreifen.

Wenn ich auf die Erziehung meiner Kinder schaue, stelle ich fest, dass der Zeitbegriff schon sehr früh zum Tragen kommt und im Sprachgebrauch alltäglich ist: „Beeil dich“, „Iss endlich den Teller leer“, „Ich habe schon dreimal gesagt, du sollst noch schnell dein Zimmer aufräumen“ und weitere Anweisungen, die Kinder auf das Tempo in der hiesigen Kultur trimmen und „programmieren“. Diese Prägung wird in einigen psychologischen Richtungen als Manifestation von Antreiberverhalten beschrieben, die sich im Erwachsenenalter fortsetzt.

Ein interessantes Phänomen ist in diesem Zusammenhang der sogenannte „Strukturhunger“ des Menschen. Wenn Menschen in eine Situation

„Es gibt ein großes und doch ganz alltägliches Geheimnis. Alle Menschen haben daran teil, jeder kennt es, aber die wenigsten denken je darüber nach. Die meisten Leute nehmen es einfach so hin und wundern sich kein bisschen darüber. Dieses Geheimnis ist die Zeit ...“

(Ende 1986, S. 57)

geraten, in der eine Zeitstruktur ihnen nicht von außen auferlegt wird, werden sie sich ihre eigene Struktur schaffen. Zum Beispiel stellen sich Gefangene, die in Einzelhaft gehalten werden, innere Kalender und Stundenpläne auf. Gruppen ohne konkreten Auftrag strukturieren ihre Zeit, gestalten Rituale und gemeinsame Aktivitäten – oder gehen auseinander. Stets zeigt sich bei Gruppen die Tendenz, sich zu Organisationen zu entwickeln oder sich aufzulösen. Nichtstun macht Menschen unruhig und löst Unbehagen aus. Das ist auch der Grund, weshalb Menschen, die die Zeit zu strukturieren helfen, zu den geschtesten und bestbezahlten Mitgliedern der Gesellschaft zählen. Was der westliche Mensch braucht, ist ein Stimulus, ein Reiz, und er bringt seine Zeit damit, aktiv danach zu suchen. (Berne 1983)

Chronos und Kairos. Die alten Griechen hatten zwei unterschiedliche Auffassungen von Zeit: Die gleichförmig ablaufende und messbare Zeit (Chronos) und die ungleichmäßig ablaufende, qualitative, innere Zeit (Kairos). Dabei ist die äußere Zeit nicht kongruent mit dem individuellen Zeit-Erleben. Jeder von uns kennt das Gefühl, dass eine Stunde, in der man auf jemanden wartet, als sehr lange empfunden werden kann, wohingegen eine ereignisreiche Zeit wie im Flug vergeht. Das subjektive Zeitempfinden kann als eine Dimension der Wahrnehmung des Erlebens definiert werden und ist von der Anpassung des Individuums an zahlreiche innere und äußere Faktoren abhängig, während die physikalische Zeit gleichmäßig vergeht. Zeit existiert immer als objektives und subjektives Maß zugleich.

Die Gefahr besteht darin, dass wir unsere Eigenzeit, d. h. die Qualität der Zeit nicht mehr spüren und das Chronos-Denken unseren Alltag beherrscht. Wir laufen Gefahr, nicht mehr zu empfinden, was der eigene Körper, der Geist und die Seele brauchen, um diesbezüglich im Gleichgewicht zu sein. Erstrebenswert ist es, stets die Balance zwischen der Zeitauffassung von Chronos und Kairos im Alltag zu suchen, um der allgemeinen Beschleunigung und Strukturiertheit der heutigen Zeit entgegenzuwirken.

Zeit und Bedürfnisse. In der heutigen Zeit repräsentieren Begriffe wie Fast Food, Multitasking, Speeddating oder Burn-out das beschleunigte Tempo einer modernen Gesellschaft. Die Lust an der massiven Verdichtung der Zeit generiert aber auch Leid, gerade durch diese Dichtheit. Die

Menschen verlieren sich in dieser Hochleistungskultur und verlieren den Blick für die eigenen Bedürfnisse und die Lebensqualität. Unsere Lebenszeit scheint zu kurz, um alle Handlungsoptionen, Wünsche und Pläne unterzubringen. Allerdings ist es nicht so, dass wir zu wenig Zeit haben, sondern zu viele Bedürfnisse. Das bedeutet: Solange wir unsere Bedürfnisliste nicht zu reduzieren verstehen, wird das Leben zwangsläufig zu kurz sein.

Die Herausforderung des Menschen im 21. Jahrhundert besteht darin, das eigene Leben zu entschleunigen und die eigenen Bedürfnisse zu überprüfen. Das schlägt der „Verein zur Verzögerung der Zeit“ vor, der sich für ein ruhigeres Leben einsetzt – sich also dem Wahn der Beschleunigung immer wieder zu entziehen und sich auf die wirklich wichtigen Dinge im Leben zu besinnen. Das benötigt die Bereitschaft, zeitweise aus dem Alltagsstress herauszutreten, um darüber nachzudenken, wie wir mit unserer Lebenszeit umzugehen gedenken. Das kann bedeuten, dass man auf einige Dinge verzichten muss, um wichtige Dinge zu bevorzugen und in diese die notwendige Energie zu investieren. Das wichtigste Wort für Entschleunigung ist „Nein“. Natürlich ist es kein einfaches Unterfangen, sich aus dem temporeichen Leben auszuklinken und ruhiger zu treten. Der Glaubenssatz „Viel und schneller ist besser“ ist erfolgreich in den Köpfen der Menschen des 21. Jahrhunderts eingepflanzt. Jeder kennt „liebgewonnene“ Muster wie immer und überall dabei sein und alles mitgestalten zu wollen. Aber sich von solchen zwanghaften Mustern zu lösen, hat etwas Befreiendes, steigert in jedem Fall die Lebensqualität und beugt dem Ausbrennen, dem Burn-out vor.

Verhaltenssteuerung durch Feedback. Die Rolle der Zeit in der kybernetischen Feedback-Theorie umfassend darzustellen, ist anspruchsvoll und sprengt den Rahmen dieses Artikels. Dennoch soll das Thema im Folgenden v. a. über konkrete Beispiele zur Sprache kommen.

Dass Lebewesen selbstregulatorische Fähigkeiten haben, ist schon seit über hundert Jahren



Der Autor:

Marcel Schlecht ist dipl. Pflegefachmann, Kinaesthetics-Trainer und -Ausbilder. Er hat die fachliche Leitung für Kinaesthetics Schweiz.

Literatur:

› **Ende, M. (1986):**

Momo. Oder: Die seltsame Geschichte von den Zeit-Dieben und von dem Kind, das den Menschen die gestohlene Zeit zurückbrachte. Ein Märchen-Roman Thienemann, Stuttgart. ISBN: 978-3-596-4292-3

› **Berne, E. (1983):**

Was sagen Sie, nachdem Sie guten Tag gesagt haben? Psychologie des menschlichen Verhaltens. Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main. ISBN: 978-3-596-4292-3



„Wer sich auf die Suche nach seiner Zeit begibt, wird nicht unbedingt andere Dinge tun, aber womöglich die Dinge anders tun.“

Peter Heintel



bekannt. Léon Fredericq (1851–1935) beschrieb dies folgendermaßen: „Das Lebewesen ist ein Organismus, der auf jede Störung mit kompensatorischer Aktivität reagiert, die die Störung neutralisiert oder repariert.“ (Fredericq 1877) Lebende Systeme regulieren sich selbst dadurch, dass sie dynamisch und fortwährend die Reize und Anpassungen an sie kontrollieren. Diese Kontrollmechanismen sind für Lebewesen überlebenswichtig und ermöglichen es, sich an äußere und innere Reize anzupassen. Norbert Wiener hat das Wort „Kybernetik“ geprägt, um die Wissenschaft solcher Feedback-Kontrollmechanismen zu bezeichnen.

Nach T. J. Smith und K. U. Smith, dem Begründer der Verhaltenskybernetik, umfasst die Feedback-Kontrolle der Verhaltenssteuerung grundsätzlich drei Schritte:

1. Ein lebendes System verursacht Bewegung, die auf ein Ziel oder einen bestimmten Weg gerichtet ist.
2. Es findet Fehler dadurch, dass es das Resultat dieser Aktion mit der Absicht vergleicht.
3. Es benutzt diesen Vergleich, um der Aktion eine neue Richtung zu geben (Smith o. J.).

In Alltagsaktivitäten ist die Feedback-Kontrolle erfahrbar. Ein Beispiel ist, stehend eine Socke anzuziehen. Versuchen Sie es und beobachten Sie ihre fortwährenden Anpassungsleistungen bei der Verwirklichung der Absicht, die Socke anzuziehen, auf einem Bein stehen zu bleiben und nicht hinzufallen. In dieser komplexen Aktivität lassen sich größere und kleinere Anpassungen feststellen, größere dann, wenn es nicht gelingt, „just in time“ eine Abweichung von der Absicht zu korrigieren. Diese ständige Fehlerkorrektur und Anpassung sind die Grundlagen des menschlichen Verhaltens.

Ein weiteres Beispiel für die zeitliche Verzögerung der Verhaltensanpassung ist, wenn Sie mit dem Fahrrad geradeaus fahren. Physikalisch betrachtet gelingt es Ihnen nie, eine gerade Linie zu fahren. Da Sie diese Absicht hauptsächlich visuell kontrollieren, merken Sie immer zu spät, dass Sie von der Ideallinie abweichen, und müssen Ihre Fahrtrichtung ständig korrigieren. Aus diesem Grund „pendeln“ Sie dauernd um die gerade Linie im physikalischen Sinn.

Wenn es schnell gehen muss ...

In Umkehrung der oben erwähnten Beispiele sind Tätigkeiten, bei denen die Anpassung unter ei-

nem zeitlichen Diktat steht, eine große Herausforderung. Probieren Sie es aus: Gelingt es Ihnen, eine Banknote, die Ihre PartnerIn irgendwann zwischen Ihren Fingern hindurchfallen lässt, zu fassen (vgl. Fotos)? Ein weiteres Verhaltensbeispiel ist das Bogenschießen auf sich gleichmäßig bewegende Ziele. Wenn man wie auf ein statisches Ziel zielt, es also genau ins Visier nimmt, wird man es verfehlen. Nimmt man stattdessen seine augenblickliche Bahn und projiziert sie je nach Tempo des Objektes weiter, ist die Trefferwahrscheinlichkeit größer. Natürlich sind noch andere Faktoren im Spiel, die einen Treffer mitbeeinflussen. Beim Tontaubenschießen ist das Tempo des Zieles um vieles höher und das Vor-ausberechnen der Bahn nicht mehr direkt möglich. In Untersuchungen wurde nachgewiesen: Je höher die Bewegungsgeschwindigkeit ist, desto größer ist auch die Ungenauigkeit in der Bewegung. Solche komplexen Bewegungsabläufe können nur durch vielfaches Üben und das Entwickeln von Automatismen zielführend sein. Das Gleiche gilt beim sogenannten Stürzen. Wenn wir z. B. mit dem Fahrrad stürzen, können die fehlende Erfahrung und das hohe Tempo des Fallens schnell zu schlimmeren Verletzungen führen. Wenn aber Menschen, wie z. B. die meisten KampfsportlerInnen, regelmäßig Fallübungen machen, kann dieses „Bewegungswissen“ im Notfall als Automatismus abgerufen werden und Stürze laufen eher harmlos ab. Dasselbe Phänomen beobachten wir bei sturzgefährdeten Menschen. Wenn sie täglich den Weg vom Liegen zum Stehen und wieder zurück in vielfältigen Mustern trainieren, als Kompetenz erhalten oder wiedererlangen, verlaufen Stürze viel eher ohne Verletzung.

Verzögertes sensorisches Feedback

Fatale Folgen hat die Zeit bzw. eine zeitliche Verzögerung, wenn sie in der Bewegungssteuerung auftritt. In diesem hochkomplexen Zusammenspiel verschiedener Feedback-Schleifen werden fortlaufend unzählige motorische Anpassungsleistungen und damit zusammenhängende sensorische Signale parallel berechnet und ausgewertet, ohne dass wir irgendein Bewusstsein davon hätten. Für zeitliche Verzögerungen in diesen Schleifen interessierte sich insbesondere der Verhaltenskybernetiker K. U. Smith. Das nebenstehende, abschließende Beispiel stammt aus dem Buch „Kybernetik“ (EKA 2012), das in der Ausbildung der Kinaesthetics-TrainerInnen verwendet wird.

Literatur:

› „European Kinaesthetics Association“ (EKA) (Hrsg.) (2012): Kinaesthetics Wissenschaftliche Grundlagen Teil 1: Kybernetik. „European Kinaesthetics Association“ (EKA), Siebnen.

› Smith, T. J.; Smith, K. U. (o. J.): Feedback-Kontrollmechanismen des menschlichen Verhaltens. Unveröffentlichte Übersetzung eines Artikels von Smith und Smith. Zu finden im Archiv des Vereins für Kinästhetik. Stiftung Lebensqualität, Nordring 20, CH 8854 Siebnen.

Verein zur Verzögerung der Zeit, Begründer Prof. Peter Heintel, www.zeitverein.com

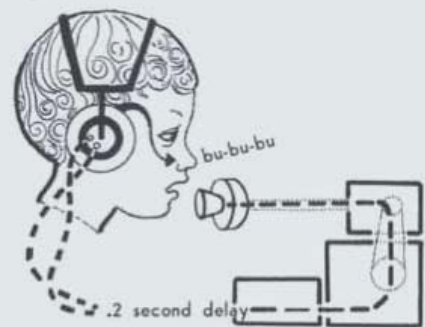


Probieren Sie es aus: Schaffen Sie es, Ihre Finger rechtzeitig zu schließen, wenn Ihre PartnerIn die Note loslässt?

Eines der vielen Experimente von Smith, das nach seinen eigenen Angaben auf G. Fairbanks zurückgeht, lässt sich leicht nachvollziehen und wird bisweilen in technischen Museen erfahrbar gemacht:

Sie sitzen vor einem Mikrofon und haben einen Kopfhörer auf. Ihre Aufgabe ist es, einen Text flüssig vorzulesen. Der Versuchsleiter hat nun die Möglichkeit, Ihnen Ihre Stimme ohne oder mit beliebiger zeitlicher Verzögerung über die Kopfhörer zuzuspielen. Das Gerät zeichnet dabei Ihr Sprechverhalten haargenau auf (vgl. Abbildung rechts).

Wie Sie vielleicht ahnen, ändert sich das Sprechverhalten schon bei einer sehr geringen Verzögerung massiv. Die meisten Menschen beginnen zu stottern oder verlieren durch diese Form der Rückkopplung tatsächlich die Fähigkeit, etwas vorlesen zu können. KirchenorganistInnen bewältigen eine vergleichbare Herausforderung bei mit Luftdruck angesteuerten Orgelfernwerken, bei denen die angespielte Pfeife mit einer zeitlichen Verzögerung im Sekundenbereich auf den Tastendruck durch die OrganistIn reagiert.



Verzögertes auditives Feedback

Eine Darstellung von K. U. Smith zur Erklärung der Technik der Verzögerung des auditiven Feedbacks des Sprechens.

LQ



kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter www.verlag-lq.net oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
www.verlag-lq.net
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____

Geschenkabonnement für:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____