

# Der Zeit eine Chance geben

Autorin: Dragana Caravatti

Warum sagen wir oft, wir hätten keine Zeit für etwas? Und von welcher Zeit sprechen wir dann? Dieser Text könnte eine Anregung zum Nach- und Umdenken sein.

«ICH HABE KEINE ZEIT.» Den Artikel mit diesem Satz anzufangen, ist für mich zugleich ärgerlich und notwendig. Wie ich das genau meine, erkläre ich im weiteren Text. Nun, genau dieser zu oft gebrauchte Satz und das Lesen des Artikels vom Marcel Schlecht aus der dritten Ausgabe der LQ 2013 bringen mich dazu, etwas über die Zeit zu schreiben (vgl. Schlecht 2013). Der erste Gedanke, als ich den genannten Artikel gelesen habe, war: «Es ist wieder an der Zeit, über Zeit zu schreiben.» Und genau in dem Moment, in welchem ich diese Zeile schreibe, meine ich es mehr denn je. Thematisch orientiere ich mich größtenteils an unserem Pflegealltag. Dass die äußeren Einflüsse uns in eine «Zeitnot» drängen, ist mir wohl sehr bewusst. Insbesondere denke ich dabei an die Pflegedokumentation. Ich möchte in diesem Artikel der Frage nachgehen, was unseren Alltag von uns her, aus unserem Inneren heraus bestimmt. Wie prägt sich die Aussage «Ich habe keine Zeit» in der jeweiligen Situation aus und welchen Unterschied macht es, wenn man sich stattdessen die Frage stellt: «Wie gestalte ich die Zeit, die mir zur Verfügung steht? Wo liegt dabei meine Aufmerksamkeit?»

ZEIT UND ENTWICKLUNG. Aus den Beobachtungen, die diesem Artikel zugrunde liegen, ergaben sich für mich hinsichtlich der Thematik Zeit zwei Aspekte. Der eine ist un-

sere Vorstellung der Gestaltung von Zeit, der andere der tatsächliche Zeitrahmen, den ich für etwas brauche. Wenn ich die Zeit als unseren Gestaltungsraum betrachte, dann ist die Frage «Wie gestalte ich das, was ich gerade mache?» von größter Relevanz.

«Alles braucht seine Zeit» – hier komme ich zu einem Satz aus dem Buch Prediger der Bibel, der es über zweieinhalbtausend Jahre hinweg bis in unsere Gegenwart geschafft hat. Genau diesen Satz gebrauchten die Menschen früher oft, und es scheint, dass ihre Lebenseinstellung dadurch geprägt worden ist. Sie lebten mit dieser Einstellung. Entwicklung braucht ihre Zeit. Und genau hier bin ich gefordert, wieder Fragen zu stellen: Wie gehen wir heute mit unserer Zeit um? Beachten wir sie zu wenig? Ist unser größtes Problem die Zeit, die uns fehlt, oder sind es unsere Erwartungen an die Dinge und unsere Vorstellungen, wie diese zu sein hätten? Und was hat das Ganze mit Entwicklung zu tun?

MEINE FRAGEN. Während ich mir Gedanken zu diesem Artikel machte, fragte ich mich immer wieder: Was bedeutet für mich Entwicklung? Aus welcher Perspektive betrachte ich sie? Wie gehe ich mit der Zeit um? Ich möchte diesen Fragen im folgenden Text anhand einer persönlichen Geschichte nachgehen. Denn das Verständnis, dass Zeit unser einziger Gestaltungsraum ist, ist eine unabdingliche Notwendigkeit für die Entwicklung. Sie braucht die Zeit, aber nicht nur sie. Sie braucht dich, mich und uns alle in der Zeit. Wenn wir für diesen Tanz bereit sind, dann schenkt uns die Entwicklung wiederum Zeit. Ich durfte dies in einem schmerzlichen, aber letztlich erfolgreichen Prozess mithilfe der Kinaesthetics lernen. Dafür bin ich dankbar.

---

ICH BIN MEIN SCHMERZ

SCHMERZEN SIND MÄCHTIG UND LEHREN. Ja, das sind sie tatsächlich. Insbesondere, wenn man plötzlich keinen Schritt mehr machen kann. Genau das ist mir passiert. In meinem Verständnis hat die Dimension Zeit dadurch eine nochmals andere Bedeutung erhalten. Ich würde sagen: Das Unerwartete ist die Realität und nicht beeinflussbar. Doch ich kann mein Verhalten dabei beeinflussen, wenn es mir gelingt, meine Aufmerksamkeit gezielt zu lenken.

Einer unserer Bewohner sitzt im Rollstuhl und verliert immer wieder einmal plötzlich seinen Muskeltonus. Das scheint mir gar nicht so spektakulär zu sein. Dies ist uns bekannt und sowohl er wie auch wir Pflegenden haben gelernt, damit umzugehen. Eines Tages wollten wir ihn dabei unterstützen, sich ins Bett zu legen. Und da passierte es. Auf dem Weg zum Boden, um auf die Knie zu gehen, traf mich ein starker blitzartiger Schmerz im Kreuz und ich verblieb wie gelähmt in dieser Position. Ich versuchte,

Atem zu holen und überlegte mir, welchen Schritt ich wie machen könnte. Im ersten Moment schien mir kein Richtungswechsel mehr möglich zu sein, ich verspürte nur den Schmerz und wollte mich irgendwie «retten». Da ergab sich für mich die beste Möglichkeit, innezuhalten und meine Fähigkeiten und Fertigkeiten als Trainerin am eigenen Leib zu testen.

DER WEG IST DAS ZIEL. Ich versuchte, langsam meinen Kopf zum Brustkorb zu beugen und das Gewicht mit den Schultern und dem Brustkorb so zu organisieren, dass ich aufrecht stehen konnte. Schon mit der kleinsten Bewegung des Kopfes bemerkte ich, wie sich das Gewicht auf die Füße verlagerte. Es gelang mir, einen Schritt zu machen und es wurde mir klar, dass ich mich fortbewegen kann. Vor jedem weiteren Schritt musste ich innehalten und konnte ihn nun sehr langsam ausführen.

Diese Situation, so schmerzhaft sie auch war, war eben gerade durch das Vorhandensein des Schmerzes die beste Möglichkeit, die eigene Beweglichkeit und meine Bewegungsmöglichkeiten zu beobachten. Dies ist der Kern der Kinästhetik. Ich konnte dadurch in meiner Situation sofort auch eine Chance erkennen und habe mich bewusst entschieden weiterzuarbeiten. Dadurch konnte ich bis zum Feierabend das Folgende entdecken:

- Gehen war weniger schmerzhaft als Sitzen. Die Bewegung auf den Sitzhöckern war besonders schmerzhaft.
- Beim Gehen war ich erstaunt über die Vielfalt meiner Beweglichkeit. Ich fing an, Neues in meinem Körper zu entdecken. Ich beugte bewusst die Knie und rollte mich mit den Füßen ab. Die Bewegungen innerhalb des Brustkorbs waren erstaunlich.
- Meine innere Zeit passte ich an meine Bewegungsmöglichkeiten an und umgekehrt.
- Jeden Schritt machte ich achtsamer. Es war mir wichtig, mich nicht auf den Schmerz zu konzentrieren und mich auch nicht zu verspannen. Sobald ich merkte, dass ich eine Schonhaltung einnahm, suchte ich nach weiteren Möglichkeiten in meiner Bewegung.

NEUE MÖGLICHKEITEN BEI SICH ENTDECKEN. Das Liegen war noch schmerzhafter als das Sitzen. Das habe ich zu Hause im Bett bemerkt. Das Drehen zur Seite fiel mir besonders schwer. Die Beweglichkeit des Beckens war sehr eingeschränkt. Die einzige Lösung sah ich im Forschen am Boden. Ich rollte, so gut es ging, am Boden und suchte unter Zuhilfenahme eines Tennisballs nach Verspannungen und Bewegungsspielräumen. Die wichtigste Entdeckung war die Verspannung unter dem linken Schulterblatt. Diese Entdeckung und die Arbeit zur Auflösung der Verspannung ermöglichte mir bald schon ein vorsichtiges Rollen des Beckens, was mir zuvor nicht möglich gewesen war.

Ich war unglaublich glücklich und irgendwie erleichtert, denn womöglich war diese Verspannung auch der Auslöser für den Hexenschuss. Drei weitere Tage schlief ich am Boden, bewegte mich dabei mehr und hatte fortlaufend weniger Schmerzen.

DER SCHMERZ LÄSST WUNDER ENTSTEHEN. Am Folgetag ging ich wieder zur Arbeit. Es war nicht weniger schmerzhaft, aber es war eine Chance, um Neues zu entdecken. Das Interessanteste war, dass ich meiner Arbeit nachgekommen bin. Ich unterstützte die BewohnerInnen in der Pflege, alle gingen zur Toilette, machten Mittagsschlaf zur gewohnten Zeit und so weiter. Es gab keine Veränderung in meiner Tätigkeit in dem Sinne, dass ich die Arbeit nicht ausführen konnte. Sie gestaltete sich einfach anders. Das Besondere für mich war, dass die BewohnerInnen plötzlich meine «HelferInnen» waren. Sie haben darauf geachtet, dass ich mir nicht noch mehr Schmerzen zufüge – und ich habe sogar eine Massage bekommen. Erstaunliche Fähigkeiten habe ich bei und mit Ihnen entdecken können und als Trainerin bestätigte sich einmal mehr für mich, dass ich nur mit und von meinen Mitmenschen lernen kann.

Die Dimension Zeit hat durch diese Erfahrung eine neue Bedeutung bekommen. Damit meine ich sowohl die äußere wie auch meine innere Zeit. Natürlich braucht es Strukturen und Rahmenbedingungen. Doch wie ich die innere Zeit gestalte, kann ich nur selbst von innen heraus steuern. Und das hat wiederum einen wesentlichen Einfluss auf die äußere Zeit, die mir zur Verfügung steht.

---

#### PRAXISBEISPIELE: MITEINANDER UND VONEINANDER LERNEN

Gemeinsam in der Zeit. Die allzu oft gehörte Aussage «Ich habe keine Zeit» ärgert mich in letzter Zeit sehr. Sie regt mich auf, weil ich bemerke, dass sie mich in meiner Entwicklung lähmt und nicht weiterbringt. Zwei Geschichten aus dem Alltag erscheinen mir in diesem Zusammenhang besonders erwähnenswert. Ich machte zwei wichtige Beobachtungen mit den BewohnerInnen beim Aufstehen vom Boden: einmal bei der gezielten Arbeit auf dem Boden mit der BewohnerIn und das andere Mal beim Aufstehen nach einem Sturz. Beide Male arbeitete ich mit dem Konzept der Grundpositionen und Bewegungselemente.

DAS GEZIELTE AUFSTEHEN. Beim gemeinsamen Auf-den-Boden-Gehen schaffte es die erwähnte Bewohnerin, mit wenigen äußeren Impulsen von mir vom Boden auf die Beine zu kommen, denn wir üben dies schon seit einiger Zeit. Die Position war so, dass sie die gestreckten Beine ziemlich weit auseinander positionierte und sich mit den Händen am Boden abstützte. Sie machte plötzlich eine Pause, und →

da ich sie in der Bewegung mit meinen beiden Händen am Becken unterstützte, merkte ich diese sofort. Eine absolute Stille ergab sich, und wir hielten beide inne. Dann bemerkte ich die minimalen Bewegungen, die sie im Körper machte und wie sie versuchte, das Gewicht von einem Bein auf das andere zu verlagern. Zum Reden gab es keinen Platz. Ich war gefordert, ihr die Zeit und den Raum zu lassen, die sie benötigte, um ihr Gewicht selbst zu organisieren. Sie bewegte ihre Hände näher zum Körper und konnte so die linke Körperseite vom Gewicht entlasten. Langsam kam sie so ins Stehen. Im Anschluss bedankte sie sich für das kurze Warten. Sie hatte eine Druckstelle zwischen zwei Zehen am linken Fuß und diese war so schmerzhaft, dass sie genau schauen musste, wie sie weiterkommen konnte. Sie war ziemlich sprachlos, als ich ihr sagte, wie dankbar ich für diese kurze Zeitspanne bin. Dessen ist sie sich im Moment natürlich nicht bewusst gewesen.

Eine wichtige Erkenntnis für mich war, dass die kleinste wahrnehmbare Zeiteinheit der jeweilige Moment ist. Zugleich ist sie die wertvollste, denn die Vergangenheit war bereits, die Zukunft kommt erst. Dieser Moment im Hier und Jetzt ist die wichtigste Quelle unserer Entwicklung. Einerseits konnte ich in diesem Moment erfahren, dass sie Schmerzen hat, andererseits bekam sie in diesem Moment die Möglichkeit, ihre Schmerzen selbst zu beeinflussen. Regelmäßiges Auf-den-Boden-Gehen und Aufstehen machen wir mehrmals in der Woche. Diese Zeit planen wir nicht, es ergibt sich dann, wenn sie es braucht, und da, wo sich gerade die Gelegenheit dazu ergibt. Dies ist auch eine wunderbare Möglichkeit, um die Bewegung und Betreuung miteinander zu verbinden. Und die Zeit dafür muss gar nicht extra eingeplant werden.

**AUFSTEHEN NACH DEM STURZ.** Eine Bewohnerin mit Parkinsonerkrankung stürzte und lag am Boden. In letzter Zeit waren ihre muskulären Blockaden besonders stark und die Stürze häufiger. Als ich zu ihr kam, habe ich mich entschieden, auch auf den Boden vor ihr zu liegen. Da waren wir schon mal auf Augenhöhe und ich konnte ihr meine Idee zum Aufstehen vorstellen. Wie vorher erwähnt, beruhte die Idee auf dem Konzept der Grundpositionen.

**GEMEINSAME SUCHE.** Dann begaben wir uns auf die Suche. Der Weg aus der Seitenlage in den Vierfüßler ergab sich direkt. Meine Arbeit konzentrierte sich auf Becken und Brustkorb, um sie dabei zu unterstützen, nach Richtungsmöglichkeiten in ihrem Körper zu suchen. Das Interessante war, dass sie ihren Kopf die ganze Zeit am Boden hatte und über die Rückseite des Kopfes rollte. Dabei schienen Brustkorb und Becken vom Gewicht entlastet zu sein und sie konnte sich vielfältiger bewegen. Als sie sich dann mit den Händen an einem Gymnastikwürfel stützen konnte, merkte ich, dass wir beide instabil waren. Ich wollte auf keinen Fall ihr Gewicht heben und achtete auf meine eigene Bewegung und Spannung im Körper. Dabei ergab sich das

Angebot, sich gegenseitig mit dem Kopf zu stützen. Es war die beste Möglichkeit, um Gewicht abzugeben, in die stabile Position zu kommen und sich weiter fortzubewegen. Sie kam in den Einbein-Kniestand, dann weiter auf die beiden Beine. Der Kontakt mit meinem Kopf blieb bestehen, bis sie den Rollstuhl hinter sich spürte und absitzen konnte.

**TANZ MIT DER DIAGNOSE, TANZ IN MIR.** Den gesamten Weg würde ich als «Tanz eines Schmetterlings mit der Parkinson-Diagnose» beschreiben – und ehrlich gesagt, von Parkinson habe ich in dieser Erfahrung gar nichts bemerkt. Das Ganze ging circa fünf Minuten und es war ein bedeutender Schritt für unsere Entwicklung, die uns für immer bleibt. Ein fünfminütiger Prozess, der die Entwicklung der Bewegungskompetenz in Richtung mehr Möglichkeiten unterstützte. Wenn wir diese Bewegungsmöglichkeit in den Alltag einbauen und sie im Folgenden lernt, selbst vom Boden aufzustehen, dann brauchen wir auch diese fünf Minuten nicht mehr. Was dies für einen Einfluss auf die Blockaden bei anderen alltäglichen Aktivitäten hat, gilt es natürlich noch zu beobachten.

---

### ZEIT LÄSST SICH NICHT FESTHALTEN

**ZEIT, BEDÜRFNISSE UND LEBENSQUALITÄT.** Nun sagen wir mal, dass diese zwei Geschichten Ausnahmen im Alltag darstellen. Ich wünsche mir und arbeite daran, dass das gezielte Auf-den-Boden-Gehen Alltag wird. Und ich möchte noch was anderes erwähnen. Es ist sicher, dass sich beispielsweise morgens um sieben Uhr, aber auch zu verschiedenen anderen Tageszeiten, auf einer Pflegeabteilung einerseits die Bedürfnisse und andererseits die Wahrnehmungen der Zeit von den Angestellten und den BewohnerInnen unterscheiden. Man könnte sagen: Während die BewohnerIn zur Toilette muss oder darauf wartet, dass jemand zu Hilfe kommt, da sie es selbst nicht schafft, aus dem Bett aufzustehen, rufen wir Pflegenden aus: «Wir haben keine Zeit!» Genau hier scheint es mir passend, Einsteins Relativitätstheorie zu erwähnen. Er soll diese vereinfacht wie folgt umschrieben haben: «Eine Stunde mit einem hübschen Mädchen auf einer Parkbank fühlt sich an wie eine Minute, aber eine Minute auf einem heißen Ofen fühlt sich an wie eine Stunde. Das ist Relativität.» Dies bedeutet, dass es nie einen absoluten Zustand oder Zeitraumen geben kann, alles ist relativ und ständig in einem gegenseitigen, zirkulären Prozess. Dass die BewohnerInnen jedes Mal, wenn sie hilflos auf uns warten, auf der heißen Herdplatte sitzen, dafür braucht es noch unglaublich viel Verständnis von uns Pflegenden.

Wenn wir eine Tätigkeit, die «geplant» wurde, nicht ausführen können, müssen wir uns die folgende Frage stellen: Sollten wir es machen, weil es auf diesen Zeitpunkt geplant

wurde oder weil die Zeit reif dafür ist, es zu machen? Denn wenn jemand zur Toilette muss, ist nicht das gleiche wie Nägel zu schneiden – aber auch Nägel schneiden müssen wir, wenn es Zeit dafür ist und nicht, wenn ich die Zeit dafür eingeplant habe.

**QUANTITÄT UND QUALITÄT.** Natürlich haben wir alle die Aufgabe, in einer bestimmten Zeit verschiedene Aktivitäten durchzuführen. Wenn es um die Bedürfnisse, die Entwicklung und die Lebensqualität geht, dann sollte nicht nur die Quantität, sondern vor allem die Qualität in den Aktivitäten des täglichen Lebens und in der zwischenmenschlichen Interaktion berücksichtigt werden. Fakt ist, dass Zeit eine große Rolle dabei spielt. Qualität, und ich meine Entwicklungsqualität, kann nur entstehen, wenn in einer Interaktion die unterstützte Person ihre Eigenzeit findet und die Zeit der unterstützenden Person mit dieser Eigenzeit in einen zirkulären Anpassungsprozess tritt. Dabei darf aber der zu pflegende Mensch auf keinen Fall als ein Problem gesehen werden, für das man keine Zeit hat, sondern als gleichberechtigte InteraktionspartnerIn, die aktiv am Geschehen teilnehmen kann. Dann gilt eben auch nicht der Satz «Ich habe keine Zeit», sondern «In der Zeit, die mir zur Verfügung steht, kann ich mein Handeln so gestalten, dass ein Anpassungsprozess entsteht, von dem beide gleichermaßen profitieren».

Keine Sorge, ich möchte unseren Alltag nicht nur schönreden, denn auch ich kenne diese Tage, wenn wir zu wenig Mitarbeitende sind oder sich der Zustand der BewohnerInnen rapide verändert und der eine oder andere nicht «mitmachen» will. Und natürlich braucht es Strukturen und eine «gesunde Zeitdisziplin», sowohl im Beruflichen als auch im Privaten. Aber es braucht noch etwas anderes, nämlich dass wir uns selbst fragen: Was verstehen wir unter Qualität in der Gestaltung der Zeit? Wie können wir zunehmend sensibler werden in diesem Anpassungsprozess, zuerst in uns selbst und dann auch in der Beziehung mit dem jeweiligen Gegenüber? Wir können dies nur durch und in der Erfahrung lernen.

**BEWEGUNGSERFAHRUNG.** An dieser Stelle möchte ich Sie, geschätzte LeserIn, zu einer Bewegungserfahrung mit den Bewegungselementen einladen:

- Bitte nehmen Sie ein Notizblatt und begeben Sie sich in eine Sitzposition auf dem Sofa oder einem etwas tieferen Stuhl.
- Stehen Sie nun so auf, wie es Ihnen im Moment gerade gelingt. Beschreiben Sie anschließend, auf was Sie geachtet haben.
- Dann machen Sie diese Erfahrung noch einmal in einem schnelleren Tempo.
- Danach machen Sie sie in einem langsamen Tempo.
- Beschreiben Sie anschließend, welche Unterschiede Sie bei der Veränderung der Geschwindigkeit bemerkt haben.

- Machen Sie die Erfahrung anschließend noch einmal schnell und dann noch einmal langsam und versuchen Sie dieses Mal, gezielte Beobachtungen zu machen und zu beschreiben:
  - Welche Unterschiede gab es im Zusammenspiel zwischen den Bewegungselementen?
  - In welchem Tempo konnten Sie die Vielfalt in den Bewegungsmöglichkeiten entdecken?
  - Welche Unterschiede gab es bei den Richtungen in der Bewegung schon am Anfang der Aktivität?
  - Welche Unterschiede gab es in Bezug auf die Spannungsverhältnisse im Körper?
  - Was konnten Sie in Bezug auf das Zusammenspiel der Massen untereinander und in Bezug auf die Unterstützungsfläche beobachten?
  - Was nehmen sie in Bezug auf die Gewichtsorganisation und die Stabilität wahr, wenn Sie ans Ende der Bewegung gelangen und beim Stehen ankommen?
- Anschließend begeben Sie sich auf den Boden, um dann wieder bis ins Stehen zu kommen. Beobachten und beschreiben sie auch diese Aktivität mit denselben Fragen.
- Was sind für Sie die wichtigsten beobachtbaren Unterschiede in Bezug auf die Vielfalt der Bewegungsmöglichkeiten im Körper zwischen diesen zwei Aktivitäten?

**GEZIELTE ACHTSAMKEIT UND VERÄNDERUNG.** Meine Absicht hinter dieser Bewegungserfahrung war, Beobach- →



**Schlecht, Marcel (2013):** Das Phänomen Zeit. Gedanken zu einer Grundkategorie unseres Lebens. In: Lebensqualität. Die Zeitschrift für Kinaesthetics. Heft 3. S. 42 – 45.



**Asmusen-Clausen, Maren; Knobel, Stefan (2012):** Selbst-Zeit-Bewusst-Sein. Über den Umgang mit Zeit und Beschleunigung. In: Lebensqualität. Die Zeitschrift für Kinaesthetics. Heft 1. S. 4 – 8.

**Asmusen-Clausen, Maren (2020):** Er war mein Lehrer. Lernen in der Begegnung, Teil 1. In: LQ. Kinaesthetics – zirkuläres Denken – Lebensqualität. Heft 2. S. 28 – 30.

**Odell, Jenny (2023):** Zeit finden. Jenseits des durchgetakteten Lebens. München: Beck Verlag. ISBN 978-3-4068-0770-1.

tungen im eigenen Körper und von innen heraus gesteuert machen und diese beschreiben zu können. Es ging dabei nicht darum, das schnelle oder das langsame Aufstehen zu bewerten. Interaktion über Berührung und Bewegung ist eine Spur, die uns weiterbringt, indem wir gezielt etwas in der Bewegung verändern. Dieses Verändern ist der Weg zur Entwicklung, um sich immer wieder neu zu finden.

Diese Art von Bewegung ist der wichtigste Zugang zu uns selbst, zu unserer inneren Welt, die uns viel mehr zu erzählen und zu bieten vermag als alles, was von außen beobachtet wird. Und das Spannende daran ist, dass wir die Antwort nie im Voraus kennen. In diesem Sinne teile ich mit Ihnen gerne das Schreiben einer Kollegin, das sie nach einem Kinaesthetics-Workshop verfasste:

«Wenn ich mich nicht selbst unter Zeitdruck stelle, wenn ich ruhig und gelassen bin, dann fühle ich mich wohl in meinem Körper und kann viel intensiver den anderen Körper wahrnehmen, ich kann mich viel besser auf den anderen einlassen. Dann denke ich auch nicht an das Problem im Sinne von «Nein, jetzt muss ich es machen», sondern ich mache einfach und bin dann immer wieder erstaunt, wie einfach es ging. Darum geht es doch in der Kinästhetik und den Kinaesthetics-Konzepten.»

ZUM SCHLUSS. Zuletzt möchte ich Ihnen noch zwei wichtige Fragen in Bezug auf die Kinästhetik und meine persönliche Annahme dazu mit auf den Weg geben: Warum braucht es die Auseinandersetzung mit der eigener Bewegungskompetenz? Warum braucht es in den Begegnungen eine tiefe Erfahrung über Berührung und Bewegung?

Es braucht sie, weil sie essenziell sind, um sensibler zu werden. Wir Menschen können die absolute Sensibilität wahrscheinlich gar nie erreichen, aber indem wir danach streben, werden wir immer sensibler für die Unterschiede und wir werden «feiner» in der Wahrnehmung und in unseren Handlungen. Das bedingt, dass ich meine Aufmerksamkeit gezielt lenken kann. So kann ich die Zeit gestalten, damit eine ästhetische Bewegung entsteht.

## Der Minutenfresser

Im Gespräch: Miki Eleta,  
Dragana Caravatti und  
Stefan Knobel

**Der Künstler und Uhrmacher Miki Eleta hat sich in der LQ 1/2008 zum Thema Zeit geäußert. Wie denkt er siebzehn Jahre später über dieses Thema?**

**KNOBEL:** Miki, wie bist du zum Uhrmacher geworden?

**ELETA:** Vor vielen Jahren habe ich kinetische Maschinen gebaut. An einer Ausstellung präsentierte ich eine Maschine, mit der ich das Chaos darstellen wollte. Ein Besucher sagte zu mir: «Diese Maschinen sind schön, aber ungenau. Sie könnten keine genaue Maschine wie eine Uhr bauen.» Diese Aussage spornte mich an, und ich habe damit begonnen, meine erste Uhr zu bauen.

**KNOBEL:** Konntest du den Kritiker mit dem Ergebnis überzeugen?

**ELETA:** Ich habe ihn leider nie mehr getroffen. Aber ich bin ihm dankbar, dass er mir diesen Schubs gegeben und damit meinen Lebensweg verändert hat.

**CARAVATTI:** Nun bist du Uhrmacher. Was fasziniert dich an dieser Arbeit?

**ELETA:** Es geht um Vergnügen, um Lernen und um Forschen. Die Möglichkeiten sind unendlich. Es ist ein Spiel mit der Fantasie. Wenn man eine Idee verwirklicht, öffnen sich neue Türen, hinter denen man weitere Ideen entdeckt. Ich arbeite an einer meiner Uhren etwa ein Jahr. Die Arbeit ist ein Suchprozess, der immer weitergeht. Der Arbeitsbeginn an einer neuen Uhr hat auch etwas Schmerzhaftes. Denn wenn ich mit dem Bauen einer Uhr beginne, dann muss ich jedes Mal von der Umsetzung von fünf bis sechs Ideen für andere Uhren, die ich ebenfalls bauen möchte, absehen. Diese Uhren sind erdacht, aber nie zustande gekommen. Seitdem ich Probleme mit meinen Augen habe, bin ich langsamer beim Uhrenmachen geworden. Aber interessanterweise geht es trotzdem noch. Ich muss mich einfach neu organisieren.

**NOBEL:** Was ist Zeit für dich heute – rund siebzehn Jahre nach dem letzten Interview in der LQ?

**ELETA:** Du sagst, es sind siebzehn Jahre vergangen. Da werde ich daran erinnert, dass diese Zeit im Nu vorbeigegangen ist. Obwohl das sehr viele Sekunden sind. Ich zeige dir meine Uhr mit dem Minutenfresser (zeigt mir die Uhr). Siehst du hier: Das ist der Minutenfresser. Er frisst die Minuten auf. Pro Tag erleben wir 1440 Minuten. Lass uns rechnen (nimmt die Rechenmaschine). Das sind pro Jahr 525'600 Minuten. Und in siebzehn Jahren sind es rund 8'935'200 Minuten. Wenn man das in Sekunden umrechnet, dann sind wir bei 536 Millionen Sekunden – eine unvorstellbare Zahl. Aber: Die hat der Minutenfresser ohne Mühe im Nu aufgefressen.

**NOBEL:** Trotzdem machst du mir keinen traurigen Eindruck.

**ELETA:** Mein Motto «Genieße das Leben» hat sich mit meiner Arbeit an der Darstellung der Zeit noch verstärkt. Wenn Leute meine Uhren sehen, dann merken sie: Das Leben ist endlich. Sie werden zwar nicht gerne daran erinnert, aber sie wissen es schon. Junge Leute haben ein bisschen ein anderes Zeitempfinden, denn die Endlichkeit ist weit weg. Im Alter ändert sich das. Man kann lernen, das Leben zu genießen, genau deswegen, weil es endlich ist.

**CARAVATTI:** Was bedeutet es für dich, das Leben zu genießen?

**ELETA:** Mit euch zusammen hier in meiner Werkstatt zu sitzen und zu sprechen und zu lachen. Wir reden über Dinge, die wir nicht kennen. Ich baue exakte Uhren, um die exakte Zeit zu zeigen, aber letztlich habe ich keine Ahnung davon, was Zeit ist. Zeit ist einfach eine Abmachung, eine Konvention. Was aber die erlebte Zeit ist, da gibt es Millionen von Definitionen. Ich liebe solche Fragestellungen. Genau die Themen, die immer ein Rätsel bleiben, faszinieren mich. Wesentlich ist nicht die exakte Zeit, sondern wie das Leben die Zeit füllt.

**CARAVATTI:** Zeit ist ein Erlebnis?

**ELETA:** Ja, das ist sie. Zeit war für mich zum Beispiel etwas völlig anderes, bevor meine

Enkelkinder geboren wurden. Seit sie in meinem Leben sind, hat sich mein Empfinden für die Zeit verändert. Nach unseren Treffen gehe nicht gerne wieder weg von ihnen. Denn ich habe das Gefühl, etwas zu verpassen. Auf einmal kann das kleine Kind gehen – und man merkt, dass vermutlich ein Jahr vergangen sein muss. Kinder zeigen auf ihre Art die Zeit an, indem sie dem Entwicklungstakt folgen.

**NOBEL:** Wer kauft deine Uhren?

**ELETA:** Sie stehen auf der ganzen Welt in den Auslagen von Geschäften. In Japan, in China oder auch im arabischen Raum. Manchmal besuche ich diese Länder, wenn ich einem Kunden eine Uhr bringe. Aber ich bin in großen Städten wie Tokio jeweils verloren. Doch das ist ein anderes Thema. Was mich in Japan hingegen fasziniert hat, sind die Ordnung und die Gartenkunst. Ich habe beobachtet, wie ein Mönch in einem Garten die Kieselsteine mit einem Rechen geordnet hat. Das möchte ich einmal in eine Uhr umsetzen. Eine Uhr, die kleine Kieselsteine und Sand ordnet und so in der Zeit Ordnung und in der Ordnung Zeit schafft.

**NOBEL:** Machst du auch Uhren auf Auftrag?

**ELETA:** Ja, aber ich habe damit auch schon schlechte Erfahrungen gemacht. Einmal sind die KundInnen, BewohnerInnen eines Palastes, bei mir vorbeigekommen und haben überprüft, ob ich ihren Auftrag erfülle. Sie blieben eine Woche bei mir und brachten jeden Tag neue Wünsche ein. Sie bezahlten jeden Preis, aber sie gingen davon aus, dass dafür dann all ihre Wünsche erfüllt sein müssen. Das Problem war, dass ich einen Abgabetermin vereinbart hatte – und die Wünsche brachten meinen Zeitplan, der verpflichtend war, gehörig durcheinander. Wäre ich all ihren zusätzlichen Wünschen gefolgt, wäre die Uhr nie fertig geworden, denn sie stellten einen Eingriff in eine im Tun entstehende Logik dar. Einmal habe ich beim Eingang meiner Werkstatt mit großen Buchstaben hingeschrieben «Here I am the majesty – Hier bin ich die Majestät». Das gefiel ihnen gar nicht. Leute, die immer befehlen, haben Mühe, wenn sie Befehle entgegennehmen müssen. Aber auch diese Er-

fahrung war hilfreich und ich bin dankbar dafür. Ich arbeite am liebsten nach meinen inneren Vorgaben.

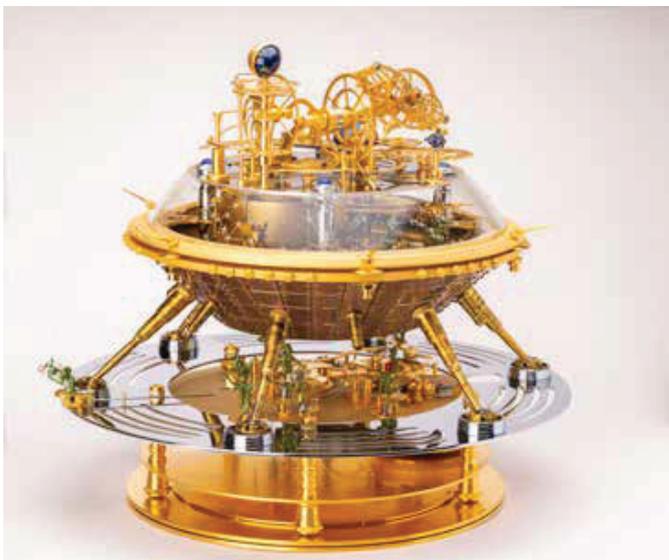
**CARAVATTI:** Was heißt das?

**ELETA:** Ich baue eine Uhr genau so, wie ich es möchte. Ich gehe keine Verpflichtungen ein, die mir ein Auftraggeber vorgeben möchte. Um meine Uhren entstehen zu lassen, brauche ich diese Freiheit. Ein Vogel im Käfig kann die Ästhetik des Fliegens nicht aufzeigen. Es gibt auf dieser Suche im Entstehungsprozess genügend Hindernisse. Manchmal komme ich nicht weiter. Ich finde keine Lösung für eine Herausforderung. Dann gehe ich für einen halben Tag in meinen Schrebergarten und entferne mich vom Projekt. Das hilft mir dabei, neue Perspektiven zu entwickeln.

**NOBEL:** Du gehörst zur Gilde der besten Uhrmacher der Welt, doch du hast gar nie Uhrmacher gelernt.

**ELETA:** Das ist sehr interessant. Eine herkömmliche Lehre habe ich nie gemacht. Ich habe einfach begonnen und nie daran gedacht, dass ich so weit kommen könnte. Geld war nie der Antrieb für meine Kunst. Ich hatte immer Freude an dieser Arbeit. Schnell bemerkte ich, dass ich Fortschritte mache, wenn ich ohne Druck und ohne Stress arbeiten kann. Ich habe gelernt loszulassen. Ich mache die Uhr einfach und wenn ich sie fertig habe, dann verkaufe ich sie.

Zuerst schaffte ich mir eine Drehbank für CHF 300 an, denn ich hatte kein Geld für eine teurere Maschine. Dann verkaufte ich Objekte und konnte wieder bessere Maschinen kaufen. Und so habe ich mich entwickelt. Ich habe nie Schulden gemacht. Wenn man keine Schulden hat, ist man nicht abhängig. Auch Angestellte habe ich nicht. Man sagte mir, dass ich jemanden anstellen solle, dann hätte ich nicht so viel Arbeit. Nehmen wir zum Beispiel diese Scheibe mit den Wochentagen: Dafür arbeite ich drei bis vier Wochen. Die Leute sagen: «Oh du meine Güte, so lange für diese Scheibe.» Zuerst zeichne ich, dann schneide ich aus, feile und poliere. Die Leute meinen, das dies eine unglaublich langwierige Arbeit sei. Ich sehe das ganz anders. Ich bin drei Wochen an der Arbeit, höre meine →



Musik. Niemand stört mich. Ich gestalte die Zeit, wie ich will. Ist das nicht Lebensqualität und wahrer Reichtum?

**KNOBEL:** Du hast in deiner Werkstatt nie mit Angestellten gearbeitet?

**ELETA:** Nein. Junge Leute aus der Uhrmacherschule sind zu mir gekommen und haben meine Arbeiten angeschaut. Der Lehrer sagte ihnen: Studiert, was Eleta macht, der hat einen ganz anderen Ansatz. Anders sein und die Fantasie zu wecken, ist das, was ich gut kann. Zwei oder drei Lehrlinge kamen sodann jede Woche zu mir und bauten in meiner Werkstatt gemeinsam eine Uhr. Ich habe sie dabei nicht bewusst beeinflusst. Meine Aufgabe sah ich nur darin, ihnen zu helfen, nicht allzu große Fehler zu machen. Ich fragte sie zum Beispiel: «Wie viel Gewicht benötigt eure Uhr, damit sie laufen kann?» Sie antworteten mir: «Sie läuft mit drei Kilogramm eine Woche.» Ich studierte daraufhin ihre Uhr und antwortete: «Das glaube ich nicht.» Sie erwiderten: «Doch, doch, wir haben das alles mit unserem Lehrer berechnet.» Fehler machen ist sehr wichtig, denn nur so lernt man. Wenn der Fehler aber zu groß ist, dann führt das in ein Desaster. Ich probierte sie also so zu führen, dass sie stolpern durften, dabei aber nicht umfielen. Die stellten die Uhr dann nach ihren Berechnungen fertig. Ich sagte: «Bringt die Uhr nun in Bewegung. Mit drei Kilogramm Gewicht hat die Uhr keinen Wank gemacht. Dann versuchten sie es mit vier, mit fünf und bei zwölf Kilogramm ist das Werk dann in Gang gekommen. Die Übersetzungsverhältnisse waren einfach verkehrt. Wie konnten die jungen Leute nun den Fehler korrigieren? Ich habe sie ganz behutsam dahin geführt, dass sie es dann mit fünf Kilogramm schafften.

**CARAVATTI:** Begleitest du regelmäßig Menschen, die von der Uhrmacherei begeistert sind?

**ELETA:** Ich verstehe, wenn Menschen dieses wunderbare Handwerk erlernen wollen. Mich hat das Spiel mit der Zeit auch einfach gepackt, sodass ich nicht mehr aufhören konnte. Derzeit bin ich aber so sehr mit meinen Enkelkindern beschäftigt, dass ich dafür keine Zeit mehr habe. Denn jetzt begleite ich diese kleinen Kinder beim Fehlermachen.



**CARAVATTI:** Was heißt «das Spiel mit der Zeit»?

**ELETA:** Das ist alles Illusion. Du stellst etwas dar, was du nie verstehen kannst. Ich weiß für mich, dass ich nicht weiß, was die Zeit ist. Aber solange die Menschen meine Uhren und somit meine Auseinandersetzung mit diesem Mysterium faszinierend finden, solange baue ich Uhren. Es ist wie die Arbeit am Perpetuum mobile. Man kann sich fasziniert damit auseinandersetzen im Wissen, dass man es nie schafft. Oder zum Beispiel: Warum sitzen wir drei jetzt hier zusammen und sprechen über die Zeit? Wir kommunizieren. Eigene Gedanken irritieren die Gedanken des anderen. Mich fasziniert die Evolution diesbezüglich. Warum kann ich meine Gedanken über die Sprache mit dir ins Spiel bringen? Was ermöglicht einen solchen Dialog? Chemische Abläufe? Fleisch? Blut? Knochen? Muskeln? Es sind nicht die Einzelteile. All das spielt zusammen und produziert viel mehr. Die Pflanzen kommunizieren sogar miteinander. Sie wissen, ob es hell oder dunkel ist, und verhalten sich entsprechend. Ich habe einen Film gesehen mit dem Titel «Die Eiche – Mein Zuhause». Es gibt in diesem Film keinen menschlichen Dialog. Man ist in diese Welt eingebunden und kann so die Prozesse unter und in der Eiche beobachten. Es fasziniert mich unglaublich fest, dass die Evolution dieses Zusammenspiel derart perfektionieren konnte.

**CARAVATTI:** Ich höre dieselbe Faszination wie bei den Uhren heraus.

**ELETA:** Die Muster und Fragestellungen dahinter sind die gleichen.

**CARAVATTI:** Du misst die chronologische Zeit und bist gleichzeitig von den unendlichen Zeiträumen der Evolution begeistert.

**ELETA:** Die Entwicklung findet in der Zeit statt. Die evolutionären Zeiträume, die zu dieser Perfektion geführt haben, haben eine ganz andere Dimension wie die Zeit, die ich darstellen kann.

**KNOBEL:** Deine Uhren sind, so vermute ich, ziemlich teuer. Lass uns über Geld reden.

**ELETA:** Geld ist für mich nicht der Antrieb zu kreieren. Die meisten Menschen mit viel Geld, die ich kennengelernt habe, laufen Gefahr, etwas Wichtiges im Leben zu verpassen. Sie können sich zwar vieles leisten. Aber ich leiste mir die Freiheit, zu tun, was ich will. Wenn man eine Leidenschaft hat, denkt man gar nicht an die Zeit – und auch nicht ans Geld. Ich komme morgens um 6:30 Uhr in die Werkstatt. Dann arbeite ich und merke: Ich habe Hunger, es könnte 12 Uhr sein. Mein Magen sagt mir, es ist an der Zeit zu essen. Es sind nicht die Uhren, die meine Zeit bestimmen.

**KNOBEL:** Aber ganz ohne wirtschaftliches Denken kannst du deine Werkstatt vermutlich auch nicht betreiben?

**ELETA:** Ich brauche keinen Businessplan für meine Arbeit, aber glücklicherweise verkaufen sich die Uhren so gut, dass ich davon gut leben kann.

**KNOBEL:** Bei deinen Uhren sieht man den ganzen Mechanismus. Alles ist offengelegt.

**ELETA:** Das ist mit Absicht so, denn ich möchte den BetrachterInnen ermöglichen, dass sie sich mit der Frage «Wie funktioniert das?» →



Ein Überblick über das Werk von Miki Eleta findet sich unter:



→ <https://bit.ly/3B2nDTD>



**MIKI ELETA**

ist unabhängiger Uhrmacher und lebt in Zürich.



**DRAGANA CARAVATTI**

ist diplomierte Krankenschwester und stammt aus Bosnien. Sie arbeitet in der Stiftung Alterszentrum Region Bülach als Kinaesthetics-Trainerin und Fachangestellte Gesundheit. Aufgrund ihrer Leidenschaft für die Arbeit mit Menschen betrachtet sie ihre Tätigkeiten als eine Berufung.



**STEFAN KNOBEL**

ist von Beruf Krankenpfleger und Kinaesthetics-Ausbilder. Er leitet im Auftrag der European Kinaesthetics Association EKA und der *stiftung lebensqualität* das Wirkungsfeld Kinaesthetics-Projekte Neue Länder.

auseinandersetzen können. Einige Menschen sind von der Ästhetik fasziniert. Selten fragt sich jemand, wie die Uhr funktioniert.

**CARAVATTI:** Miki, ich kenne dich nun erst seit gut einer Stunde. Was mir auffällt: Du sprichst so gelassen, wie deine Uhren ticken. Gibt es auch einen gestressten Miki Eleta?

**ELETA:** Ich bin auch ein Gitarrist. Ich kaufe vor vielen Jahren, als ich noch nicht Uhrmacher war, eine alte Gitarre in Andalusien. Diese restaurierte ich in meiner damaligen Holz- und Schnitzerwerkstatt und hängte sie an die Wand. Eines Tages arbeitete ich an einer kniffligen Holzarbeit. Sie misslang mir. Aus Wut warf ich den Hammer gegen die Wand vor mir. Der Hammer spickte von der Wand zurück und blieb in der Gitarre gegenüber stecken. In diesem Moment habe ich gelernt: Es lohnt sich nicht, wütend zu sein. Denn die Wut fällt auf mich zurück. Ich habe gelernt, auf mich zu achten und aufzuhören, wenn ich merke, dass etwas, was ich tun will, nicht gelingt. Ich spüre dann, dass der Teufel mir nicht die Ruhe gibt, die es braucht, damit die Arbeit gelingen kann und fertig wird. Gleichzeitig sagt mir mein Ehrgeiz: «Mach weiter.» Aber es geht nicht weiter. Und ich habe bemerkt, dass ich mich verletze, wenn ich etwas mache, das im jeweiligen Moment nicht geht. Wenn ich so vernünftig bin und aufhöre, dann denke ich auf dem Heimweg: «Was wäre wohl passiert, wenn ich nicht auf mich gehört hätte?»

**CARAVATTI:** Tut es nicht weh, die Uhren zu verkaufen?

**ELETA:** Manchmal tut es weh. Es gibt zwei Welten. Die eine ist im Hier und Jetzt bei meiner Arbeit. Wenn ich nur konstruiere, dann suche ich neugierig nach Lösungen. Die andere Welt ist der Verkauf der Uhren, da habe ich Unterstützung. Ich konzentriere mich auf den ersten Teil.

Ich bin kein Uhrensammler. Ich selbst sammle viel lieber Erfahrungen. Auch wenn die Uhr weggeht, so bleiben die Erfahrungen doch bei mir. Ich habe eine lustige Anekdote erlebt. An einer Ausstellung habe ich eine Uhr gezeigt zusammen mit dem Notizheft, in welchem die Konstruktionsskizzen waren. Drei BesucherInnen sind gekommen und

haben jedes Detail der Uhr und das ganze Skizzenbuch fotografiert. Ein Kollege kam zu mir und sagte: «Die stehlen dir alles. Lass das nicht zu.» Was er und die BesucherInnen nicht wussten war, dass ich in diesem Buch alles verkehrt gezeichnet und geschrieben hatte. Diese Idee hatte ich von Leonardo da Vinci. Er schrieb in seinen Skizzen- und Tagebüchern oft in Spiegelschrift. Ich habe mich so amüsiert. Wenn diese BesucherInnen nach diesen Skizzen eine Uhr bauen können, dann sind sie aber wirklich wahre Meister des Handwerks.

**CARAVATTI:** Miki, ich danke dir recht herzlich für die Zeit, die du uns für dieses Gespräch geschenkt hast.

**ELETA:** Ich danke auch. Jetzt geht mir noch ein Gedanke durch den Kopf: Ich habe gesagt, dass ich nicht weiß, was Zeit ist. Wenn ich mir das nun überlege, so komme ich zum Schluss: Solange ich lebe, nehme ich die Zeit wahr, erlebe ich die Zeit. Wenn ich nicht mehr lebe, erlebe ich die Zeit nicht mehr. Und nun stelle ich mir die Frage: Ist die Zeit nicht das Leben? ●

[www.verlag-lq.net](http://www.verlag-lq.net)

Eine Kooperationsprodukt von:  
stiftung lebensqualität  
European Kinaesthetics Association  
Kinaesthetics Deutschland  
Kinaesthetics Italien  
Kinaesthetics Österreich  
Kinaesthetics Schweiz

[www.kinaesthetics.net](http://www.kinaesthetics.net)

# 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](http://www.verlag-lq.net) oder per Post

verlag lebensqualität  
nordring 20  
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net  
[www.verlag-lq.net](http://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 \_\_\_\_\_