



Sichtweise

Zeit und ihre unterschiedlichsten Facetten

Gedanken über die Zeit

Autor: Axel Enke

Foto: Fabio Parizzi

Das Thema Zeit begegnet mir nahezu täglich sowohl im Privaten als auch in beruflichen Zusammenhängen. In der Kinästhetik spielt die Zeit als eines der drei Bewegungselemente ebenfalls eine wichtige Rolle. Sie ermöglicht die Selbstbeobachtung in konkreten Bewegungserfahrungen. Im Mittelpunkt dieses Beitrages soll grundsätzlich die Bedeutung des Themas Zeit für die Lebensqualität stehen.

WAS IST ZEIT ÜBERHAUPT?

VORAB. Um das komplexe Thema Zeit in den nachfolgenden Ausführungen verständlich zu machen, habe ich ein Rahmenmodell entworfen und dieses grafisch aufbereitet (siehe Abb. 1). In der Grafik abgebildet sind sieben Ebenen. Dabei handelt es sich um unterschiedliche Bereiche, in denen Zeit jeweils eine eigene Erfahrbarkeit aufweist. Diese Ebenen stehen also für verschiedene «Zeitkopplungen», auf die wir alle einwirken und mit deren Rückkopplungen wir konfrontiert werden. Die Begriffe zu den Bereichen der jeweiligen Ebenen sind als Beispiele zu verstehen.

GEDANKEN ZUR ZEIT. Wenn ich über die Zeit und das Zeit-erleben schreibe, lohnt es sich, sich zuerst ein paar Gedanken zu verschiedenen Perspektiven auf das Phänomen «Zeit» zu machen. Was ist Zeit überhaupt? Sprachlich wird in unserer Kultur Zeit nominalisiert, also zu einem Hauptwort gemacht. So entsteht der Eindruck, es handle sich bei der Zeit um ein Ding, etwas, das wir berühren oder gar manipulieren könnten. Schon Augustinus von Hippo fragte sich um 400 nach Christus: «Was also ist die Zeit? Wenn niemand mich danach fragt, weiß ich's, will ich's aber einem Fragenden erklären, weiß ich's nicht» (Augustinus 2009).

ZEIT IN DER PHYSIK UND KINÄSTHETIK

LICHTGESCHWINDIGKEIT UND HALBWERTSZEITEN. In der Physik gibt es eine Geschwindigkeitsangabe für die Zerfallsgeschwindigkeit von radioaktiven Elementen, die in Halbwertszeit gemessen wird. Mit ihrer Hilfe berechnen GeologInnen und PhysikerInnen beispielsweise das Alter geologischer Strukturen. Der Physiker Harald Lesch schreibt hierzu: «Zeit ist Veränderung – das ist die tiefste Erkenntnis, die die Physik zur Betrachtung der Welt beisteuern kann» (Lesch 2017, S. 39).

MASSEINHEIT UND GEMESSENES. Auch die Messgröße – wie Stunden, Sekunden, Tage, heute, gestern oder Vergangenheit, Zukunft und Gegenwart – ist nicht die Zeit. Schau ich aus einer Erfahrungsperspektive auf die Zeit, kann ich mich an Vergangenes erinnern (Vergangenheit). An die Zukunft kann ich abstrakt denken und mir Vorstellungen von ihr machen. Aber sie ist noch nicht Wirklichkeit. Die sogenannte Gegenwart ist hingegen ein unglaublich kurzer Moment, der bereits in dem Moment, in dem ich über das Jetzt nachdenke, bereits wieder vorbei ist. Die reale Gegenwart ist demnach kaum spürbar, obgleich es sie gibt; eben weil sie so unglaublich kurz ist. Wenn wir von der Gegenwart sprechen, meinen wir meistens eher kurze Zeiträume.

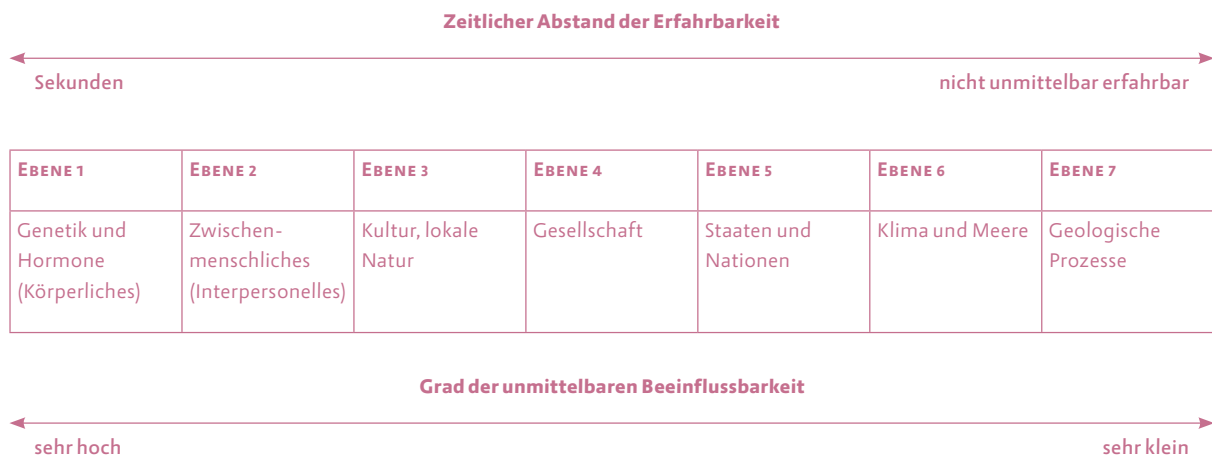


Abb. 1: Zeitmodell (Axel Enke, 2026)

ZEIT IM KINÄSTHETISCHEN VERSTÄNDNIS. Ich bin zudem der Auffassung, dass wir Zeit im eigentlichen Sinn nicht spüren können. Wenn ich mich beispielsweise auf eine Armbewegung konzentriere, spüre ich real meine Veränderungen in der Muskelspannung oder Druckveränderungen. Versuche ich mich auf das Bewegungselement Zeit zu konzentrieren, gelingt mir das nicht. Wie sollte es auch, da die Zeit doch kein manifestes Ding ist und daher keine feste Struktur hat, die ich wahrnehmen kann. Im Gegensatz dazu stehen Muskelfasern (Spannung) und Druckrezeptoren (Druckveränderungen). Wenn wir im Kinästhetik-Konzeptsystem bei den Bewegungselementen von Zeit sprechen, meinen wir eigentlich wie in der Physik Rhythmus und Geschwindigkeit. Unser Zeitgefühl ist dabei das schnelle Rechenergebnis unseres Nervensystems. Dieses entsteht aus den durch das kinästhetische Sinnessystem produzierten Unterschieden im Körper und kann eben als Gefühl der Dauer und des Rhythmus wahrgenommen werden.

Um Missverständnissen vorzubeugen, möchte ich betonen, dass das Element Zeit (Dauer) in Bewegungsinteraktionen eine bedeutende Rolle spielt. Es ist sehr hilfreich, da wir die errechneten Geschwindigkeits- und Rhythmuserfahrungen wahrnehmen und so bewusst unsere Geschwindigkeit in einer Bewegung beeinflussen können. Dies genau beschreibt die Wirksamkeit und Steuerbarkeit in der Ebene 2 meiner Grafik, die sich auf interpersonelle Zusammenhänge bezieht. Da jede Interaktion einen Anfang und ein Ende hat und dies auch ein Merkmal biologischer Systeme ist, lässt sich Zeit auch als einen Prozess des Werdens und Vergehens verstehen. So könnte man auch sagen, dass wir Zeit sind.

ZEIT IN BIOLOGISCHEN PROZESSEN

GESCHWINDIGKEIT UND RHYTHMUS. Meist meinen wir mit Zeit Aspekte wie Geschwindigkeit und Rhythmus. Dies wird in meiner Grafik in der Ebene 1, die den Bereich der Genetik und Hormone umfasst, deutlich. Hiermit sind genetisch programmierte zeitabhängige Mechanismen gemeint, mit denen wir bereits auf die Welt kommen. Die Chronobiologie beschäftigt sich als Zweig der Biologie mit der Erforschung von Zeitphänomenen im Organismus. Nehmen wir als ein Beispiel das Thema Schlaf. «Die Abfolge der verschiedenen Schlafstadien und des Wachens wird von inneren Uhren gesteuert, die eine zirkadiane Periodik besitzen und durch Zeitgeber auf den 24-h-Rhythmus der Außenwelt synchronisiert werden» (Schmidt; Thews 1995, S.150). Dieser Rhythmus ist genetisch auf etwas über 24 Stunden angelegt, wird allerdings durch die Lichteinflüsse auf circa 24 Stunden heruntersynchronisiert.

Bei diesem Rhythmus geht es aber nicht nur um das Schlaf-Wach-Verhalten. Vielmehr weisen die inneren Organsysteme wie der Verdauungstrakt, das Immunsystem

oder das Hormonsystem hier deutliche Zusammenhänge auf. Unsere innere Uhr beeinflusst indirekt das Wechselspiel vieler Hormone wie Melatonin, Cortisol, Histamin, Norepinephrin, Serotonin, Dopamin und Acetylcholin. Sie beeinflusst zudem, zu welchen Zeiten wir geistig und körperlich leistungsfähig sind (Wecksignale) und wann unser Körper in den Ruhemodus schaltet – ganz unabhängig von äußeren Einflüssen. Man nennt diesen inneren, zeitlichen Rhythmus des Körpers «zirkadianen Rhythmus».

INNERER RHYTHMUS DES KÖRPERS. Der zirkadiane Rhythmus ist einer der Gründe, warum lange Nachtschichten die Gesundheit besonders belasten. Denn die im Nachtdienst Arbeitenden müssen entgegen ihrer eigenen Biologie schlafen und wach sein. In Bezug auf das Schlafverhalten hat sich statistisch herausgestellt, dass es drei «Chrono-Typen» gibt: Die Eule, die Lerche und die Taube als Mischtyp (Wikipedia 2026d; unter diesem Link finden Sie einen Selbsttest: www.onmeda.de/gesundheit/schlafen/test-chronotyp-id202232). Der Frühtyp (Lerche) ist dadurch gekennzeichnet, dass er in der Regel länger und besser schläft, gesünder lebt und beruflich und finanziell erfolgreicher ist. Dies ist aber nicht wegen mehr Intelligenz oder Fleiß oder eines biologischen Vorsprungs der Fall, sondern weil das moderne Leben in unserer Kultur auf den Frühtyp optimiert ist: Gearbeitet wird tendenziell eher in der ersten Tageshälfte, soziale Aktivitäten finden eher am Abend statt. Somit haben Frühtypen einen strukturellen Vorteil. Der Frühtyp ist, wie die Lerche, eher früh wach und leistungsfähig.

Der Spättyp hingegen, die Eule, bildet das andere Ende der Skala. Man könnte ihn vielfach als Morgenmuffel beschreiben. Denn er ist morgens nicht direkt energiegeladener und wach. Das liegt daran, dass seine biologische Uhr im Vergleich zu dem der Lerchen nach hinten verschoben läuft. Sein natürliches Erwachen erfolgt am Tag. Doch nicht selten zwingen ihn alltägliche Verpflichtungen, früher aufzustehen, als es für seinen Körper optimal ist. Im Normalfall werden Eulen erst später erholt wach, erleben dann aber die Müdigkeits- und Energiephasen später und gehen bevorzugt spät ins Bett.

Dazwischen gibt es die Tauben, die die häufigsten Mischtypen darstellen. Diese genannten Aspekte sind ein Beispiel dafür, wie sich unsere inneren Uhren auf unsere Lebensqualität auswirken. Wer wissen möchte, welchen Schlaf-Wach-Typ man hat, findet im Internet auch leicht Stellen, die Gentests dazu anbieten.

GESCHWINDIGKEIT INNERER ABLÄUFE. An einem anderen Beispiel möchte ich die Geschwindigkeit innerer Abläufe verdeutlichen. Nehmen wir das Beispiel der Scham. Sie ist unter anderem dadurch gekennzeichnet, dass unglaublich schnell nach der Schamempfindung eine Hautrötung entsteht oder der Blick abgewendet wird. Dies ist von der beschämten Person nur sehr schwer zu kontrollieren und →

zeigt dem Beschämenden sehr schnell an, welche Wirkung dessen Worte hatten. Hierzu schreibt Wurmser: «Wenn die Bloßstellung und Demütigung, das Zeigen von Schwäche, schon geschehen ist, entweder in milder oder in traumatischer Form, folgt gewöhnlich ein sehr viel komplexeres affektives und kognitives Reaktionsmuster als bloße Schamangst» (Wurmser 1998, S. 75).

ZEIT IM KULTURELLEN SOWIE UMWELTABHÄNGIGEN KONTEXT

UNTERSCHIEDLICHE ZEITVORSTELLUNGEN. Ein weiteres Indiz dafür, dass Zeit kein Ding ist, sehen wir, wenn wir uns der Ebene 3 in meiner Grafik zuwenden, dem Bereich des kulturellen und umweltabhängigen Kontextes einer Situation. Jede LeserIn wird die Erfahrung gemacht haben, dass die Zeit im Hier und Jetzt unterschiedlich schnell zu vergehen scheint, obgleich diese Erfahrung im ersten Moment physikalisch unmöglich erscheint (was sie aber nicht ist, wie die Relativitätstheorie mit der Zeitdilatation nachweisen konnte).

Diese Erfahrung des unterschiedlichen Zeitempfindens führte bereits in der Antike zu zwei unterschiedlichen Formen des Zeiterlebens: «Kairos» (altgriechisch: *Καῖρός* [Kairos], deutsch: das rechte Maß, die gute Gelegenheit) und «Chronos» (griechisch *Χρόνος* [Chronos], deutsch: Zeit) (vgl. zu den Begriffen Wikipedia 2026a; Wikipedia 2026b). Die Kairoszeit war bis vor der Erfindung der Uhr um circa 1300 – 1400 nach Christus herum das dominante Zeitempfinden. Da es keine normierenden Uhren gab, bestimmten die Periodik der Sonne, die unterschiedlichen Jahreszeiten sowie die viel langsamere Lebensweise das Zeitempfinden. Daher sprechen Fachleute hier auch von der «Naturzeit». Sie betont mehr das subjektive Erleben. Der Begriff Kairos und auch seine Personifikation steht für den «richtigen Augenblick» oder «die richtige Gelegenheit», die sich allerdings schnell verflüchtigen kann. Da dieses Erleben stark von unserer psychischen Verfasstheit im jeweiligen Kontext abhängt, können uns Sekunden wie Minuten oder umgekehrt vorkommen.

BEEINFLUSSUNG DES ZEITEMPFINDENS. Kommen wir zu einem Beispiel das Thema subjektives Zeitempfinden betreffend: Die heutige Wissenschaft beschäftigt sich unter anderem mit der Frage, wie Empfinden beeinflusst werden kann. Ariely beschreibt folgende Versuchsanordnung: Eine Gruppe von WissenschaftlerInnen machte einen Versuch, bei dem TeilnehmerInnen wahllos aneinandergereihte Satzteile neu zusammensetzen mussten. Einige «erhielten Satzelemente mit Wörtern wie «aggressiv», «grob», «unangenehm» und «stören». Ein anderer Teil Wörter wie «Ehre», «taktvoll», «höflich» und «sensibel». Als sie damit fertig waren, wurden die Probanden in ein anderes Labor ge-

führt, wo sie vorgeblich eine zweite Aufgabe lösen sollten. Dort war der Versuchsleiter offenbar gerade damit beschäftigt, einem begriffsstutzigen Teilnehmer, der einfach nichts verstand, die Aufgabe zu erklären (bei dem angeblichen Teilnehmer handelte es sich um einen Assistenten des Versuchsleiters). Was glauben Sie, wie lange es dauerte, bis die echten Probanden das Gespräch unterbrachen und fragten, was sie als nächstes tun sollten? Wie lange sie warteten, hing davon ab, welche Art von Wörtern man ihnen für die Satzbildung vorgelegt hatte. Diejenigen, die mit Ausdrücken freundlichen Verhaltens gearbeitet hatten, warteten ungefähr 9,3 Minuten lang geduldig, bevor sie unterbrachen; diejenigen hingegen, die mit den Ausdrücken rüden Verhaltens gearbeitet hatten, nur etwa 5,5 Minuten» (Ariely 2015, S. 232 – 233).

EINFLUSS VON ZEITVORSTELLUNGEN AUF HANDLUNGEN. Kahnemann beschäftigt sich ebenfalls mit der Bahnung beziehungsweise der Beeinflussung des Denkens, im Fachjargon «Priming» genannt. Er hält fest, dass diese Bahnung nicht auf Konzepte und Wörter beschränkt sei, sondern dass auch Ereignisse unsere Handlungen und Emotionen beeinflussen würden, selbst wenn wir uns dem oft nicht bewusst seien. Zur Verdeutlichung berichtet er von folgender Untersuchung: «In einem Experiment, das auf Anhieb zu einem Klassiker wurde, baten der Psychologe John Bargh und seine Mitarbeiter Studenten der Universität von New York – die größtenteils zwischen 18 und 22 Jahre alt waren –, aus einer Menge von fünf Wörtern (zum Beispiel «findet er es gelb sofort») Vier-Wort-Sätze zu bilden. Bei einer Gruppe von Studenten enthielt die Hälfte der untergeordneten Sätze Wörter, die – in den Vereinigten Staaten – mit älteren Menschen assoziiert werden, wie «Florida», «vergesslich», «glatzköpfig», «grau» oder «Falten»» (Kahnemann 2012, S. 73).

Im Anschluss an diese Aufgabe wurden die Probanden in ein anderes Büro weitergeschickt. Ziel dabei war nicht das angekündigte Experiment im nächsten Zimmer, sondern der Ortswechsel an sich. So wurde unauffällig die Zeit gemessen, die die Probanden für den Gang über den Flur benötigten: «Wie von Bargh erwartet, gingen die jungen Leute, die einen Satz aus «altersbezogenen» Wörtern gebildet hatten, erheblich langsamer durch den Flur als die anderen» (ebd.).

Der Einfluss einer Vorstellung auf eine Handlung werde ideomotorischer Effekt genannt und die ideomotorische Verknüpfung funktioniere auch in entgegengesetzte Richtung. So wurde an einer deutschen Universität der umgekehrte Versuch gemacht. Zuerst wurden Studenten unterschiedliche Worte gezeigt, unter anderem solche, die sich dem Kontext Alter zuordnen lassen wie etwa «alt», «vergesslich» oder «einsam». Im Anschluss bat man die Studenten, sich mit einer Geschwindigkeit von dreißig Schritten pro Minute fünf Minuten lang in einem Raum zu bewegen. Dabei handelte es sich ungefähr um einen Drittel ihres regu-

«Es gibt drei Zeitpunkte, einen richtigen, einen verpassten und einen verfrühten»

(Nadolny 1988, S. 41)

lären Gehtempos. Im Anschluss an diese Tätigkeit hätten die Probanden diejenigen Wörter, die sich dem hohen Alter zurechnen ließen, viel rascher wiedererkannt (vgl. ebd., S. 74).

Wenn nur schon solche vorgesetzten Wörter unser Verhalten beeinflussen, wie stark ist dann erst die Wirkung eines Kontextes, der aus viel mehr als nur solcher Worte besteht? Bedenken Sie, mit welchem unbewusst angepasstem (geprintem) Verhalten eine Pflegekraft im Alltag arbeitet, die täglich schnell arbeiten, unterschiedlichste Anforderungen erfüllen und darauf reagieren muss. Schauen Sie nur mal, wie viele Minuten einer Pflegekraft faktisch für die Erledigung ihrer Arbeit zur Verfügung stehen. Hier beginnen wir zu verstehen, warum der kulturelle und umweltabhängige Kontext einer Situation uns Menschen so eindrücklich beeinflusst.

DIE ERFINDUNG DER UHR UND DIE STRUKTURIERUNG DES ALLTAGS. Ich möchte noch einen Moment bei der dritten Ebene bleiben und die zweite Zeitform, die Chronoszeit, einbringen. Dies ist die objektive Zeit, die Menschen für etwas benötigen (Dauer, Geschwindigkeit) oder wann genau sie etwas tun sollen (Zeitpunkt). Diese Zeit wurde durch die Erfindung der Uhr in den auf die Naturzeit folgenden Jahrhunderten kulturell dominant. Die Chronoszeit, auch Uhrenzeit genannt, ermöglicht es, unabhängig von Naturphänomenen den Tag zu strukturieren. Geissler schreibt hierzu: «Uhren sind von Menschen konstruierte Maschinen, die inhaltsleere Zeigerverläufe in substanzlose Zeitangaben transferieren» (Geissler; Geissler 2017, S. 67). Mit

der Uhr verbunden ist die Taktung des Tages. Mit dieser wird zugleich eine minutengenaue Verpflichtung, eine Arbeit zu tun, möglich.

Das Arbeitsverständnis erfuhr damals aber nicht nur durch die Uhr, die die Arbeit taktete und kondensierte, eine Veränderung. Luther intensivierte den Vorstellungskomplex von Zeit und Arbeit zusätzlich, indem er seiner Glaubenslehre eine positive Arbeitsethik hinzufügte: anständige und fleißige Arbeit verstand er als gottgefällige Berufung und Dienst am Nächsten. Um Gott zu gefallen, ist diese irdische Aufgabe deshalb mit Fleiß auszuführen. Allerdings verblieb Luther weiterhin traditionalistisch bei der Vorstellung, dass eines jeden Lebens durch Gott vorherbestimmt sei, man also sein Streben auf Erden im Rahmen des einen zugehörigen Standes halten solle (vgl. Wikipedia 2026c).

Diese traditionalistische Sicht der Vorsehung wurde von anderen Reformatoren, die auf Luther folgten – so beispielsweise bei den Calvinisten und den Methodisten – allerdings abgewandelt. Sie waren überzeugt, dass Gottes Gnade vorherbestimmt sei und – anders als bei Luther – weder über weltliche Werke verloren noch gewonnen werden könne. Allerdings zeige der Grad des wirtschaftlichen Erfolgs auf, ob wir von Gott ausersehen oder verdammt seien: «Die Prädestination lässt sich zwar nicht positiv beeinflussen, drückt sich jedoch im Diesseits durch Erfolg aus» (ebd.). Und um Selbstgewissheit, ob man denn nun von Gott auserwählt sei, zu erlangen und eben nicht dem Teufel zu erliegen, der Zweifel säht, ist es an jedem einzelnen, hier auf Erden sich selbst den Beweis zu liefern, indem →

man sich wirtschaftlich anstrengt und Erfolge verzeichnet. Diese spezifische Korrelation von irdischer Arbeit und Seelenheil hatte gemäß dem Soziologen Max Weber einen enormen Einfluss auf unsere westliche Kultur und unser kapitalistisches Wirtschaftssystem (vgl. Weber 2015).

In anderen Erdteilen bildete sich derweil kein solch spezifisches Chronos-Zeitverständnis und damit auch kein mit diesem verbundenes Wirtschaftsmodell aus: Geissler: «Die Vorstellung, dass Zeit, wie das bei der Uhrzeit der Fall ist, etwas mit einer kalkulierbaren, situationsfernen, monotonen Vorwärtsbewegung zu tun hat, war in China, wie in ganz Ostasien, bis vor nicht allzu langer Zeit unbekannt. Das heute als westlich geltende Japan hat erst 1871 jenes Zeitsystem übernommen, das wir Europäer kennen. Bis dahin gab es im Japanischen nicht einmal ein Wort für ›Zeit‹ und daher auch keine Zeitmessung. Das wiederum erinnert uns daran, dass der chronologische Zeitverlauf eine westliche Erfindung ist, ebenso die Bürokratie, für die das Eins-nach-dem-Anderen des Zeigerverlaufs der mechanischen Uhr das Vorbild abgibt» (Geissler; Geissler 2017, S. 44 – 45).

ZEITLICHE ARBEITSSTRUKTURIERUNG HEUTE. Für die heutige Pflege und die damit verbundene Lebensqualität kann gesagt werden: Pflegende und nahezu alle in Careberufen Tätigen leiden an der Chronoszeit. Die niederländische Philosophin Joke Hermsen schreibt hierzu warnend: «Sie [Kairos, Anm. d. Verfassers] kann uns auch einen gewissen Einblick in das wachsende Verlangen geben, dem Regime des Chronos zu entfliehen, das uns in kaum hundert Jahren zu ziemlich obsessiven Beobachtern der Uhrzeit gemacht hat, die überdies von einem fast permanenten Zeitmangel angetrieben werden» (Hermsen 2023, S. 29).

Dabei ist die Uhr nicht die Zeit, was aber oft verwechselt wird. Wie sehr die Uhrzeit mit der Ökonomie verbunden ist, spiegelt sich in Sprüchen wie «Zeit ist Geld!», «So kannst Du Zeit sparen», respektive: «So kannst Du Zeit gewinnen.» Auch der Tipp «keine Zeit zu verschwenden» lehnt sich an Leistungsparameter an. Die Chronoszeit ermöglichte die Perfektionierung durch Bürokratie. In der Folge führt sie in der heutigen Zeit zu einer zunehmend größer werdenden sozialen Ungleichheit. Man denke beispielsweise an das sekundenschnelle computergesteuerte Handeln an den Börsen, deren Gewinne für die Nutznießenden nahezu steuerfrei sind und so den finanziellen Reichtum von Superreichen ständig vermehren können.

In den Careberufen kommt ein als in der Ökonomie pathologisch eingeordnetes Phänomen hinzu. Dieses wird nach dem Ökonomen, der es als erster beschrieb, «Baumol'sche Kostenkrankheit» genannt und besagt Folgendes: «So ärgerlich professionelle Junge-Erde-Anhänger, Kreationistinnen und Apokalyptiker auch sein können, sie bekunden ihre Chronophobie immerhin völlig offen. Durchdringender und zersetzender sind da schon die beinahe unsichtbaren Formen der Zeitvergeudung, wie sie in die Infrastruktur

unserer Gesellschaft selbst eingebaut sind. Zum Beispiel in der Logik einer Ökonomie, in der die Arbeitsproduktivität ständig wachsen muss, um höhere Löhne zu rechtfertigen, und Berufe, die mit zeitaufwendigen Aufgaben wie Erziehung, Pflege oder künstlerischen Inszenierungen betraut sind, ein Problem darstellen, weil sie kaum effizienter gemacht werden können. Ein Haydn-Streichquartett dauert im einundzwanzigsten Jahrhundert ebenso lang wie es im achtzehnten Jahrhundert gedauert hat; hier wurde kein Fortschritt erzielt!» (Bjornerud 2022, S.19 – 20).

WAS KÖNNEN UNS CHRONOS UND KAIROS LEHREN? Die folgende Tabelle soll verdeutlichen, welche entscheidenden inhaltlichen Unterschiede die beiden Zeitvorstellungen von Kairos und Chronos aufweisen.

NATURZEIT	Taktzeit (Uhren)
Kairos	Chronos
Rhythmus	Takt
verschieden lang	stets gleich lang
alles hat seine Zeit	überall gleich
spezifische Qualität	qualitätslos
lebendig	entstofflicht, tot
variabel	unabhängig von äußeren-Einflüssen
ungenau	exakt gleich
nicht standardisierbar	standardisiert

Wir leben in einer Kultur, die beide Zeitwahrnehmungen benötigt, denn wir müssen mit Blick auf unsere Lebensqualität darauf achten, unseren Blick für die Kairoszeit in unserem Alltag zu schärfen.

ZEIT IM GESELLSCHAFTLICH-POLITISCHEN KONTEXT

ZEITSTRUKTUR UND GESUNDHEITSVERHALTEN. Vermutlich weil unser Zeiterleben ganz im Hier und Jetzt verortet ist, fällt es uns Menschen schwer, die Auswirkungen unseres heutigen Tuns in einer fernen Zukunft zu berücksichtigen.

Das führt mich zur Ebene 4 meiner Grafik, nämlich dem Bereich der Gesellschaft. Hier nun reicht unsere je individuelle Erfahrung von Zeitphänomenen nicht mehr aus, um die zeitliche Strukturierung von Prozessen innerhalb unserer Gesellschaft für uns folgerichtig und nachvollziehbar zu erklären. Nachfolgend sollen nur wenige Beispiele diese Schwierigkeit verdeutlichen.

Ein naheliegendes Beispiel ist das Gesundheitsverhalten. Das, was wir als Individuen innerhalb der Gesellschaft zu Fragen der Gesundheitsentwicklung der Bevölkerung wissen, steht in einem krassen Gegensatz zum diesbezüglichen politischen Handeln der staatlichen Führung. GesundheitswissenschaftlerInnen schätzen die meisten der heutigen Krankheiten, an denen die Menschen erkranken und leiden, als Lebensstilkrankheiten ein. Der Mensch hat durch seine Fähigkeiten die Technik derart weiterentwickelt, dass er von den Auswirkungen des Gebrauchs eben dieser Fähigkeiten abgekoppelt wurde. Dies gilt insbesondere für die vier großen Kulturgifte Alkohol, Rauchen, Zucker und Bewegungsmangel. Die Folgen unseres täglichen Verhaltens bekommen wir erst Jahrzehnte später zu spüren. PolitikerInnen bedienen häufig kurzfristige Interessen von WählerInnen und Lobbygruppen, obgleich wesentlich andere Entscheidungen nötig wären. Ein Beispiel dafür wurde der Öffentlichkeit vor den letzten Wahlen vorgelegt: Eine große Gruppe von KinderärztInnen und WissenschaftlerInnen hatte sich für ein Gesetz stark gemacht, das zum Ziel hatte, Werbung für stark zuckerhaltige Getränke und Snacks im Umkreis von 300 Metern rund um Kindergärten und Grundschulen sowie im Vorabendprogramm zu verbieten. Der Vorschlag wurde mit folgenden Argumenten abgelehnt: Man wolle die Freiheit der BürgerInnen nicht beschneiden und glaube nicht an die Wirksamkeit. Diese Argumente hörte ich in einer Stellungnahme eines FDP-Abgeordneten.

ZEITSTRUKTUR IN BETREUUNG UND BILDUNG. Ein anderes gesellschaftliches Beispiel ist die Förder- und Bildungspolitik unseres Nachwuchses. Der Soziologe Aladin El-Mafaalani schreibt: «Zeitbudgetstudien zeigen, dass die Familienzeit für Kinder und Erwachsene im Alltagsleben nur eine geringe Rolle spielt. Seit Jahrzehnten sind das im Durchschnitt etwa eineinhalb Stunden täglich oder weniger» (El-Mafaalani 2025, S. 40). Ihm zufolge würden Kinder als «Außenseiter» der Gesellschaft nicht angemessen berücksichtigt im öffentlichen Diskurs, der oft an den heutigen Gegebenheiten der Gesellschaft vorbeigeführt werde. Gemäß El-Mafaalani seien «die aktuellen öffentlichen Diskussionen noch geprägt von vergangenheitsorientierten Denkmustern, zum Teil von Ignoranz und nicht selten von aggressivem Widerstand gegenüber der Realität der Migrationsgesellschaft und des Einwanderungslands» (ebd., S. 85). Und er führt weiter aus: «Die soziale Ungleichheit hat zugenommen und sie hat sich verfestigt. Ungleichheit ist heute mehrdimensional, d. h. sie ist ökonomisch, sozi-

al, kulturell und regional» (ebd., S. 46). Dabei wissen wir heute sehr viel darüber, wie bedeutsam die Förderung des Nachwuchses für eine gesunde Gesellschaft ist.

UND NOCH EINMAL ZUR HALBWERTSZEIT. Wir Menschen haben sehr beeindruckende technische Fähigkeiten entwickelt. Leider scheint unser Intellekt nicht im selben Umfang mitgewachsen zu sein und so haben sich die Folgen des Gebrauchs unserer Fähigkeiten vom Erleben abgekoppelt. Nun holen uns die späteren Folgen früherer Generationen in der Zukunft ein. Hier ein Beispiel zur Atomenergie: «Das Entsorgungsproblem untergräbt auch die – ohnehin haltlose – Behauptung extrem niedriger Energiepreise (too cheap to meter) durch Atomstrom weiter. Die Kosten für eine möglichst sichere Langzeitlagerung, für die politisch-administrativen Verwaltungs- und Begleitprozesse, für gesellschafts- wie naturwissenschaftliche Forschungsprojekte sowie den Schutz der Lager vor inneren und äußeren Gefahren werden ins Unermessliche steigen. Weder die zuständigen staatlichen Behörden noch das Bundesumweltministerium haben bisher eine Gesamtaufstellung dazu vorgelegt. Auch das sogenannte Standortauswahlgesetz (StandAG), das 2013 unter der schwarz-gelben Regierung erstmals verabschiedet und seitdem mehrfach geändert wurde, konnte hier kaum Planungssicherheit schaffen.

Dabei ist die Aufgabe klar: Der Müll muss für eine Million Jahre so sicher wie nur möglich von Menschen und der Umwelt abgeschottet werden, so sieht es auch das Gesetz vor. Insgesamt 650 000 Kubikmeter Atommüll an mehr als 70 oberirdischen Lagerstätten bergen schon jetzt erhebliche Sicherheitsrisiken. Rund vier Prozent davon – 27'000 – sind hochradioaktiver Abfall, verteilt auf etwa 1750 Transportbehälter, die sich nicht zur langfristigen Lagerung eignen. Wie lange diese Behälter dicht bleiben, kann niemand sagen» (Brunnengräber 2026, S. 43).

Deshalb müssten diese so rasch als möglich unter die Erde: «Schnellstmöglich» ist im Umgang mit atomaren Abfällen jedoch relativ, denn die Standortauswahl für ein geologisches Tiefenlager verzögert sich immer weiter: 2017 hieß es, über den Standort werde 2031 entschieden, 2022 sollte es dann 2064 so weit sein, und nur zwei Jahre später wurde schließlich 2074 als möglicher Zeitpunkt genannt» (ebd., S. 44 – 45).

Der Autor führt weiter aus, dass es längst zu einer erschreckenden Normalität für uns geworden sei, dass wir Probleme generieren würden, die Langzeitfolgen von tausenden von Jahren nach sich zögen. Er zählt dabei nebst der eben angesprochenen Endzeitlagerung von Atommüll auch die Verunreinigung unserer Umwelt mit Chemikalien und Plastik auf, die Wüstenbildung und den Meeresspiegelanstieg als Folgen des Klimawandels sowie die Abholzung der Regenwälder unseres Planeten (vgl. ebd.). Dass all dies auch die Lebensqualität der zukünftigen Generationen (also unsere Kinder und Enkelkinder) beeinflussen wird ist sicher naheliegend.

→

Ebene 5 spare ich hier aus Platzgründen aus. Sie weist auf den Zusammenhang hin, dass die Politik von Staaten und Nationen ebenfalls erhebliche Auswirkungen auf die Zeit und das Zeitempfinden haben kann.

ZEITLICHKEIT IN KLIMA- UND ERDGESCHICHTE

MENSCHHEITS- TRIFFT AUF ERDGESCHICHTE. Ich möchte nun auf die Ebene 6, Zeit im Kontext der Meere und des Klimas, zu sprechen kommen. Heino Falcke schreibt über ein Gespräch, das er mit dem Paläo-Klimaforscher Gerrit Lohmann gehalten hatte. Dieser hält es für realistisch, dass eine CO₂-Konzentration von 1000 ppm in unserer Atmosphäre eines Tages eintritt: «Das könnte im Extremfall bis zu 15 Grad Celsius höhere Temperaturen und einen Anstieg des Meeresspiegels um 4 Meter oder mehr bis zum Jahr 2400 bedeuten. Die Zahlen hängen davon ab, wie schnell die Eisschilde auf Grönland und in der Westantarktis abschmelzen. Grönlands Eis schmilzt jedes Jahr um fast 200 Kubikkilometer» (Falcke 2025, S. 364).

Meine Befürchtung ist, dass der Zeitraum von 370 Jahren bis zum Jahr 2400 keine Änderungen im Verhalten von uns Menschen hervorrufen wird. Für uns heute ist dieser Zeitpunkt einfach zu weit weg. Falcke versucht, durch einen Vergleich die Zeitaspekte in eine andere Relation zu setzen: «Packt man die ganze Entwicklung der Erde in ein Jahr, dann ist der Homo sapiens erst in der letzten halben Stunde der Silvesternacht entstanden, die Entwicklung der Zivilisation seit der neolithischen Revolution passierte in der letzten Minute des Jahres und die industrielle Revolution inklusive Klimawandel in den letzten anderthalb Sekunden des Jahres» (ebd., S. 416).

EXAKTE ZEITMESSUNG GEOLOGISCHER STRUKTUREN. Wenden wir uns nun den geologischen Zeitaspekten (Ebene 7) zu. Die Geologin Marcia Bjornerud schreibt dazu: «In einem Einführungskurs zur Geologie wird man schon bald erkennen, dass Steine nicht Substantiva, sondern Verben sind – sichtbare Belege für Prozesse: ein Vulkanausbruch, das Wachstum eines Korallenriffs, die Hebung einer Bergkette. Wohin man auch blickt, Steine sind die Zeugen von Ereignissen, die sich über lange Zeitspannen hinweg zugezogen haben» (Bjornerud 2022, S. 15 – 16).

1905 wies Ernest Rutherford (1871 – 1937) nach, dass man mit der Radioaktivität (ein berechenbarer und feststehender exponentiell ablaufender Zerfallsprozess) eine Funktion der Zeit bestimmt hat, mit der man das Alter geologischer Strukturen ermitteln kann. Dieses Werden beschreibt Bjornerud in fast schon poetischer Sprache: «Wie lange dauert es, um einen Gebirgszug aufzuwerfen? Im Fall des Himalayas erlaubt der von den marinen Magnetfeldanomalien aufgezeichnete Verlauf der Ozeanbodenspreizung, Indiens übereilte Reise von seinem wäh-

rend der Kreidezeit [vor 143 – 66 Millionen Jahren; Anm. d. Verf.] eingenommenen Platz im einstigen Südkontinent des Gondwanalands zu seiner heutigen Position als Teil Asiens nachzuverfolgen. Von abtauchender ozeanischer Kruste nach Norden gezogen, legte Indien in 30 Millionen Jahren ungefähr 2500 km zurück (eine für einen solchen Marathon beeindruckende Geschwindigkeit von acht Zentimetern pro Jahr), bevor es vor etwa 55 Millionen Jahren auf Asien traf» (ebd., S. 91).

EINFLUSS DES MENSCHEN AUF GEOLOGISCHE PROZESSE. Nun sieht jeder, dass ich in der Grafik Pfeile von der Ebene 2 (z.B. zwischen Menschen) zur Ebene 7 (Geologie) gezogen habe. Doch was soll das bedeuten? Können wir Menschen geologische Prozesse beeinflussen? Die bereits zitierte Geologin schreibt dazu:

«Dass additive und subtraktive Prozesse der Landschaftsbildung einander etwa entsprechen, stellt eine der ungewöhnlichsten Eigenschaften der Erde dar. Die Landschaften anderer Gesteinsplaneten und Monde sehen deshalb so fremd aus, weil ihnen genau dieses Gleichgewicht fehlt. Wenn die tektonischen Kräfte auf der Erde um einiges rascher wirkten als die erodierenden, würde gebirgiges Hochland länger bestehen und große Gebiete alpiner Habitate schaffen. Wäre die Erosion schneller als die Tektonik, wären die Kontinente insgesamt niedriger, aber auch zerklüfteter, und die Flüsse würden ein größeres Sedimentvolumen auf die Kontinentalschelfe transportieren und somit die Natur der Küstenregionen dramatisch verändern. In beiden Fällen wäre das Leben an Land und im Meer einem anderen Selektionsdruck ausgesetzt und die Evolution wäre wahrscheinlich anderen Pfaden gefolgt. Allerdings kann auch das Leben die landschaftsformenden Prozesse beeinflussen. So gibt es starke Indizien dafür, dass die im frühen Silur (vor circa 400 Millionen Jahren) erfolgte Besiedelung des Lands durch Pflanzen die globalen Erosionsraten verringerte und zu Flüssen mit eindeutig abgegrenzten Flussbetten führte. (Der Mensch hat nur ein paar Jahrhunderte benötigt, um diesen Trend umzukehren. Schätzungen zufolge liegen die heutigen Erosionsraten – geschürt von Entwaldung, Landwirtschaft und Verstädterung – um das Zehn- bis Hundertfache höher als im geologischen Durchschnitt)» (ebd., S. 97 f.).

Diese vielleicht abstrakt anmutende Beschreibung illustriert die Autorin später mit einem konkreten Beispiel: «Die im Kohlebergbau übliche Praxis der Gipfelabsprengung – ein trügerischer Begriff – bewegt Gesteinsmassen in einer Größenordnung, die es mit den größten Naturkatastrophen aufnehmen kann. In Teilen der Appalachen sind ältere topographische Karten mittlerweile schlicht irrelevant. Laut einer aus dem Jahre 2016 stammenden Studie über die mutierte Landschaft West-Virginia sind seit den 1970er Jahren um die 6,4 Kubikkilometer überdeckender Abraum von den Bergkuppen bewegt und in die oberen Abschnitte von Flusstälern verkippt worden. Diese Volumina

entsprechen der Sedimentmenge, die der Ganges und der Brahmaputra – zwei große Flüsse, die die gewaltigsten Gebirgsstöcke der Welt entwässern – in einem Jahrzehnt in den Bengalfächer eintragen. Und hierbei geht es lediglich um West-Virginia. [...] Weltweit gesehen bewegt der Mensch sowohl absichtlich, durch Tätigkeiten wie Bergbau, als auch unabsichtlich, indem er die Erosion durch Landwirtschaft und Urbanisierung beschleunigt, mittlerweile mehr Gestein und Sediment als alle Flüsse der Erde zusammen» (ebd., S. 107 f.).

PERSÖNLICHES SCHLUSSWORT

WIR SCHWIMMEN IM MEER DER ZEIT. Nun bin ich am Ende dieser kurzen, aber doch sehr weitschweifenden Übersicht über das Thema Zeit in allen möglichen Facetten angelangt. Ich hoffe, ich konnte Ihren Blick auf die Zeit als ein Phänomen des Werdens und Vergehens etwas erweitern. Ähnlich wie die Kultur, ist die Zeit etwas, in der wir wie Fische im Wasser schwimmen, ohne sie sehen zu können. Wir sind nur imstande, die Auswirkungen des Werdens und Vergehens zu sehen. Erlauben Sie mit Marcia Bjornerud zu enden, deren sehr lesenswertes Buch ich wirklich empfehle: «Wir scheuen zwar die kleinsten Veränderungen, haben aber in unserer Umwelt die Bühne bereitet für Abweichungen, die größer und weniger vorhersagbar sein werden als alles, was wir zuvor gesehen haben» (ebd., S. 187). ●



Ariely, Dan (2015): Denken hilft zwar, nützt aber nichts. Warum wir immer wieder unvernünftige Entscheidungen treffen. München: Droemer Verlag. ISBN 978-3-426-30088-6.

Augustinus von Hippo (2009): Confessiones XI, 14. In: Confessiones/Bekenntnisse. Lateinisch/Deutsch von Kurt Flasch und Burkhard Mojsisch. Augustinus – zweisprachige Ausgabe; Textauswahl; Analyse (Reclams Universal-Bibliothek Nr. 1867). Stuttgart: Reclam. ISBN 978-3-15-018676-3.

Bjornerud, Marcia (2022): Zeitbewusstheit. Geologisches Denken und wie es helfen könnte, die Welt zu retten. Berlin: Matthes & Seitz Berlin, ISBN 978-3-7518-0111-9.

Brunnengräber, Achim (2026): Der ewige Müll. Endlagerung als Menschheitsaufgabe. In: Blätter für deutsche und internationale Politik. Band 71. Heft 1. S. 43 – 48.

El-Mafaalani, Aladin (2025): Kinder. Minderheit ohne Schutz. Aufwachsen in der alternden Gesellschaft. 4. Auflage. Köln: Kiepenheuer & Witsch. ISBN 978-3-462-00752-7.

Falcke, Heino (2025): Zwischen Urknall und Apokalypse. Die große Geschichte unseres Planeten. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag. ISBN 978-3-608-96655-8.

Geissler, Karlheinz A.; Geissler, Jonas (2017): Time is Honey. Vom klugen Umgang mit der Zeit. München: Oekom Verlag. ISBN 978-3-96006-022-2.

Hermesen, Joke J. (2023): Kairos. Vom Leben im richtigen Augenblick. Für ein neues Zeitempfinden. Hamburg: HarperCollins Hardcover. ISBN 978-3-365-00460-9.

Kahnemann, Daniel (2012): Schnelles Denken, langsames Denken. Wie wir Entscheidungen treffen und was das mit Wirtschaft zu tun hat. 13. Auflage. München: Penguin Verlag. ISBN 978-3-328-10034-8.

Lesch, Harald (2017): Die Zeit der Physik. Ein Zeitrat von Harald Lesch. In: Geissler, Karlheinz A.; Geissler, Jonas: Time is honey. Vom klugen Umgang mit der Zeit. München: Oekom Verlag. ISBN 978-3-96006-022-2. S. 34 – 38.

Nadolny, Sten (1988): Die Entdeckung der Langsamkeit. Roman. München: Piper Verlag. 13. Auflage. ISBN 978-3-492-20700-3.

Schmidt, Robert F.; Thews, Gerhard (Hg.) (1995): Physiologie des Menschen. 26. Auflage (Springer Lehrbuch). Berlin, Heidelberg: Springer Verlag. ISBN 978-3-662-09347-4.

Weber, Max (2015): Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus. Hamburg: Nikol Verlag. ISBN 978-3-86820-254-0.

Originalausgabe (Erstdruck der vorliegenden Fassung): Weber, Max (1920): Gesammelte Aufsätze zur Religionssoziologie. Band 1. Tübingen: Mohr Siebeck. S. 17 – 206.

Wikipedia (2026a): Kairos. <https://de.wikipedia.org/wiki/Kairos> (Zugriff: 22.02.2026).

Wikipedia (2026b): Chronos. <https://de.wikipedia.org/wiki/Chronos> (Zugriff: 22.02.2026).

Wikipedia (2026c): Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus. https://de.wikipedia.org/wiki/Die_protestantische_Ethik_und_der_Geist_des_Kapitalismus (Zugriff: 01.03.2026).

Wikipedia (2026d): Chronotyp. <https://de.wikipedia.org/wiki/Chronotyp> (Zugriff: 07.04.2026).

Wurmser, Léon (1998): Die Maske der Scham. Die Psychoanalyse von Schamaffekten und Schamkonflikten. 3., erweiterte Auflage. Berlin u. a.; Springer Verlag. ISBN 13-978-3-642-80458-8.



AXEL ENKE
ist Kinaesthetics-Trainer und -Ausbilder. Er ist auch Philosophischer Praktiker (BV-PP).



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 _____