

zum Thema „Zeit und Psychotherapie“

Günther Gettner und Gert Lyon

In gewisser Weise ist es sehr modern, Zeit zu thematisieren, wohl deshalb, weil sie uns allen gelegentlich zu knapp ist.

Wer genug Luft hat, dem ist Atmen kein Problem.

"Zeit entsteht mit Unlust" sagt Novalis.

Zeit wird als Problem psycho-therapeutischer Technik häufig diskutiert, -etwa die vielen Fragen im Zusammenhang mit Stundendauer, Frequenz; oder: wann ist der richtige Zeitpunkt für eine Intervention?, oder wann ist das Warten angebracht, wann die Konfrontation und wann die stützende Zuwendung, wann fortsetzen, wann beenden? etc.

Aber was bedeutet es, daß das Thema Zeit und Zeiterleben und die zentrale Bedeutung vom Begriff, vom Konzept der Zeit für die Bildung seelischer Instanzen, Funktionen und Strukturen explizit vergleichsweise wenig beachtet wird?

Hat das zu tun mit einer allzusehr auf das Individuum verkürzten Perspektive von Psychotherapeuten, - ist das Ausdruck einer berufsspezifischen „deformation professionelle“?

Hat das zu tun mit der Forderung nach schnellen Lösungen, nach Reparatur, nach wirksamen Techniken im Dienst von Selbst- und Fremd-manipulation und im Dienst der Logik von "Zeit ist Geld" und "Müßiggang ist aller Laster Anfang"?

Und ist eine Psychotherapie, die zum Verlangsamten, zum Innehalten einlädt und einen luxuriös anmutenden Umgang mit der Zeit erfordert, überhaupt zeitgemäß?

Wie kann eine Psychotherapie, die sich nicht nur oder in erster Linie als Reparatur-Dienstleistung versteht, die im Gegenteil selbstbewußt darauf besteht, daß gründliche Problemlösung nicht zu haben ist ohne zeitaufwendige Erinnerungsarbeit, ohne sich auf Beziehung einzulassen, ohne sich die Zeit zu nehmen, die das Einüben der für die Selbstreflexion nötigen Fähigkeit zur Selbst-distanzierung braucht (dh die eigenen Gefühle, Wahrnehmungen, Selbst-Bilder und -Konzepte in Frage zu stellen);

- wie kann eine Psychotherapie, für deren Gelingen die Befreiung von Zeit- und Erfolgsdruck wesentlich ist, heute bestehen?

- und ist sie marktwirtschaftlich überlebensfähig?

Eine sich so verstehende Psychotherapie muß kulturkritisch werden und notwendigerweise in Konflikt mit dem Zeitgeist kommen

(- so wie zB immer schon die Mystiker aller Epochen mit dem herrschenden Klerus).

Ohne ausreichend weiten Blick, der auch die soziale und die kulturspezifische Entwicklung des gegenwärtigen Umgangs mit Zeit beachtet und uns den zur zweiten Natur gewordenen Umgang mit Zeit zu reflektieren ermöglicht, bekommen wir das Thema Zeit nicht wirklich zu fassen, auch nicht das unseres ganz persönlichen Erlebens von und Umgehens mit Zeit.

Dazu müssen wir zunächst lernen, still zu werden, denn nur dann können wir hören, lauschen, schauen und erkennen. Es ist, wie wenn man die Wasseroberfläche eines Sees still werden lassen muß, bevor man das Bild erkennen kann.

Vielleicht ist "Müßiggang auch Aller Psychologie Anfang", wie Nietzsche meinte, und wenn Psychologie dann ein Laster ist, - warum auch nicht?

Zeiterleben ist im Seelenleben und in der PA und in jeder PT von zentraler Bedeutung
Erinnern, Regression, Wiederholen,
der Einfluß der Vergangenheit,
Aufschub von Befriedigung und Handeln,
die sogenannte Zeitlosigkeit des Unbewußten,
die Rolle von Phantasien bei der Strukturierung des Zukünftigen;
Werte, Normen, Ideale als zukunftsgerichtete Kategorien;
Konzepte wie Objektkonstanz und Selbst-Identität, etc

Auffällig ist, daß Verzerrungen des Zeiterlebens mit praktisch allen psychischen Störungen einhergehen:

- dem Depressiven stockt die Zeit, steht lähmend still, alles ist wie versteinert, ohne Perspektive und Zukunft, die Vergangenheit erscheint nur mehr als unverrückbare Schuld und Last
- der euphorische Maniker erlebt die Zeit beschleunigt, das Losungswort scheint zu sein: Tempo und Beschleunigung
- im Erleben von Fragmentierung, wo die Welt zerfallen ist, hat nichts mehr Sinn und Bedeutung .Das Kontinuum Zeit, das unsere Welt zusammenhält, - die Wechselbeziehungen zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft lösen sich auf, so daß jeder Augenblick seinen Bezug zu jedem anderen verliert und nur für sich selbst steht, nicht mehr in ein Zeitkontinuum eingebettet ist.
- subtilere Veränderungen des Zeiterlebens kennen wir bei allen leichteren, fließend zur Norm übergehenden psychischen Störungen.

Die verzerrte Wahrnehmung und Beziehungsgestaltung und die Übertragungsreaktionen verweisen darauf, daß die gegenwärtige Beziehung des Patienten zum Therapeuten nicht nur von unerledigten Konflikten der Vergangenheit sondern auch von einer erhofften oder befürchteten Zukunft gefärbt sind. Die gegenwärtigen Beziehungen aktivieren Erwartungen der Wiedergutmachung dessen, was in der Vergangenheit ungelöst blieb und der Heilung von Verletzungen und Entbehrungen, die in der Vergangenheit erlitten wurden. Die neue Erfahrung im Hier und Jetzt der therapeutischen Situation kann nicht verändern, was in der Vergangenheit objektiv geschehen ist, sie kann aber helfen, eine Einstellung zur eigenen Lebensgeschichte zu finden, die auch bei und angesichts der real erlittenen Entbehrungen, Verletzungen und traumatischen Erfahrungen, ein liebevolles und erfülltes Leben ermöglicht.

"Im Seelenleben begegnet uns Zeit in erster Linie als verknüpfende Aktivität, in der das, was wir Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft nennen, in einen Gesamtzusammenhang verwoben wird.

Die Gedächtnisaktivität der Seele konstituiert ein Vorher, Jetzt und Nachher in sinnhafter Verknüpfung und die Gleichzeitigkeit von Ereignissen.

Die Dynamik des Gedächtnisses ist die mikrokosmische Seite der Geschichtlichkeit - also der Tatsache, daß das Individuum nicht nur eine Geschichte hat sondern daß es zugleich eine Geschichte ist und seine Geschichte macht vermittelt seiner Gedächtnisaktivität."

schreibt Hans Loewald in einer der wenigen Publikationen, die sich explizit mit Zeit und Zeiterleben in der PA auseinandersetzt, - auf die mich übrigens Klaus Posch vor langem einmal hingewiesen hat. Und weiter heißt es da:

"Der persönliche Mythos, den sich jeder Mensch vorwiegend unbewußt schafft, ist Produkt dieser Geschichte schaffenden Zeit und Ereignisse verwebenden Gedächtnis-aktivität.

Mythos ist hier nicht im Sinn von Märchen oder Lüge oder beliebig erfundener Geschichte gemeint, obwohl Rekonstruktionen, die in Therapien gemacht werden dem gelegentlich gefährlich nahe kommen. Eine der therapeutischen Verantwortungen liegt gerade darin, nicht zu vergessen, daß jede historische Wahrheit, eine Rekonstruktion oder Konstruktion darstellt, die auf neue Weise strukturiert, was bereits damals, als es tatsächlich geschah,

immer auch schon eine psychische Konstruktion war, eine Gedächtnisstruktur, unbewußt aufgebaut von den wirkenden Kräften der Zeit und der Seele."

Wer sich nicht erinnert, sei verurteilt, die Geschichte zu wiederholen, heißt es und : wer nicht loslassen kann, habe keine Zukunft.

"Kinder werfen ihr Spielzeug weg, wenn sie erwachsen werden" sagt Heraklit

Und der Philosoph Hans-Georg Gadamer schreibt in einem Aufsatz über "leere und erfüllte Zeit": *"Nur wer Abschied nehmen kann, wer lassen kann, was hinter ihm liegt, - wer sich nicht an das Vergangene als etwas, was er nicht lassen kann, festklammert, vermag überhaupt eine Zukunft zu haben."*

- und weiter: *"Wo eine neue Epoche anbricht, gilt es vom Alten Abschied zu nehmen, Dabei geht's nicht um Vergessen sondern eher um Erkennen."*

Abschied nehmen? wovon?

Was ist es, das es zu erkennen gilt?

Wer selbst eine existentiell bedrohliche Erkrankung durchgemacht hat, oder auch als Partner den Anderen bei dieser Erfahrung begleitet hat, weiß spätestens dann, was gemeint ist, wenn von einer einschneidenden Erfahrungen also von einer neuen Epoche die Rede ist.

Vielleicht ist die Konfrontation mit der eigenen Begrenztheit, mit der Angst vor dem endgültigen Verlust, mit dem Tod das Hauptmotiv für die Beschäftigung mit dem Thema Zeit.

Günther (2):

Während meiner Reise durch die Zeitliteratur im Verlauf der letzten Jahre und vor allem verdichtet in diesem Sommer bin ich bei Robert Levine, einem amerikanischen Psychologen, der die Sozialpsychologie der Zeit zum Mittelpunkt seiner Forschungsarbeiten gemacht hat, auf eine Textstelle gestoßen, die mich sehr angesprochen hatte. Levine zitiert darin einen britischen Publizisten der über sein Zeiterleben vor und nach einem erlittenen Schlaganfall folgendermaßen berichtet:

„Früher war ich für die impressionistische Schnelligkeit bekannt, mit der ich Dinge erledigen konnte. Zuerst war der Kontrast eine Quelle großer Frustrationen. Ich mußte lernen, geduldig zu sein. Im Englischen kommt die Bedeutung des Adjektivs patient (geduldig) und des Substantivs patient (Patient) aus dem lateinischen Wort für >Erdulden< oder >Ausdauer< - patientia.“

Pator, patiens, patienta: zulassen, zugeben, aushalten, ertragen. Sich dem, was der Fall ist, mit Ausdauer und Geduld stellen. Das wäre also die Wortbedeutung von Patient.

Wahrnehmungen und Erfahrungen nicht verdrängen.

Unter diesem Gesichtspunkt wird sofort klar, daß die meisten Klienten, welche eine Psychotherapeuten aufsuchen müssen, in gewisser Weise schwierige, weil „schlechte“ Patienten sind: ihr Leiden besteht ja gerade darin, daß sie bestimmte Erfahrungen einst nicht ertragen konnten und heute immer noch nicht ertragen können. Psychotherapie wäre also jener Prozeß, in dem wir lernen, schwer erträgliche Erfahrungen geduldig wahrzunehmen?

Und dieser mühsame Lernprozeß funktioniert nach denkbar einfachen Regeln, die aber so schwer zu befolgen sind: er besteht in der Analyse jener Hemmungen, welche den freien Assoziationsfluß des Patienten und die gleichschwebende Aufmerksamkeit des Psychotherapeuten in der dialogischen Beziehung zwischen Patient und Therapeut behindern.

Beide Teile werden durch sich aufdrängende wertende Stellungnahmen im freien Fluß des gegenseitigen Wahrnehmens behindert. Die Psychoanalyse hat bekanntlich für diese Arbeit die Bezeichnungen Widerstandsanalyse, Übertragungs- und Gegenübertragungsanalyse eingeführt. Die Gestaltpsychologie arbeitet mit dem Begriff *awareness* – Bewußtheit für die gerade ablaufenden psychosomatischen und gedanklichen Prozesse als therapeutische Lernerfahrung.

Im Erlernen dieser subtilen Formen der Selbst- und Fremdwahrnehmung steckt etwas von jener kontemplativ-meditativen Haltung, welche quer zum exoterisch orientierten Geist der Moderne liegt. Diese pragmatische Grundhaltung ist auf permanente Nutzenoptimierung und Gewinnmaximierung aus. Unsere westliche Kultur hat die Welt auf unvorstellbare Weise technologisch revolutioniert und wir sind gerade wieder Zeitzeugen atemberaubender Erfindungen – im wörtlichen und im sprichwörtlichen Wortsinn. Denn die steigende technologische Vernetzung der Welt macht diese nicht nur bequemer, was zweifellos der Fall ist, sie übt auf uns auch einen einzigartig zunehmenden sozialpsychologischen Druck aus. Wir erleben diesen Druck vor allem in der Form von Zeitdruck, Eile, Hast und Hetze.

Psychotherapie wird in unserer schnelllebigen Zeit zu einem technischen Gewerbe umgedeutet, zur „Seelenklempnerei“. Life-styling, mentale Fitness und vor allem wellness sind heute gefragt. Hauptsache dabei ist: es muß schnell gehen, einen hohen fun- und event-Wert haben. Happiness now! Sagen Sie mir welcher Zeit-Typ ich bin und was ich tun muß, um meine Zeit- und Lebensprobleme rasch in den Griff zu bekommen. Forerver young! Strunz strahlt uns verkaufsträchtig in allen Buchhandlungen aggressiv lächelnd entgegen. Und um einen meiner Kollegen aus dem Managementcenter Vorarlberg zu zitieren:

„In Zukunft wird sterben, was langweilig ist. Gefragt ist, was Spaß macht. Nur dann werden kluge Köpfe neue Fragen und Ideen entwickeln können, nur dann geschieht, was gebraucht wird: ein innovatives, unvorhersehbares und überraschendes Business as unusual: Funky Business.“

Der Kollege hat diese Aussage keineswegs ironisch gemeint. In was für einer Zeit leben wir?

Wir leben in einer beinahe total technikgläubigen Zeit. Selbstreflexion wird in einem derart auf manische Beschleunigung eingestellten sozialen Klima zu einer skandalös empfundenen Zumutung. Es fällt heute immer schwerer, etwas in aller Stille zu betrachten. Wenn's ruhiger zu werden droht, dann reagieren die meisten Menschen heute habituell mit Depression oder Aggression (ich nehme mich dabei keineswegs aus, ich kann furchtbar schlecht warten).. Samuel Beckett hat unserer Kultur mit „Warten auf Godot“ schon vor Jahren den Spiegel vorgehalten. Seine Befunde sind aktueller denn je. Und tatsächlich fand ich kürzlich in einer österreichischen Tageszeitung das Foto eines genialen Graffitis. In großen Lettern stand auf einer Betonmauer der Satz: **„Ich komme gleich. Godot!“** Ungeduldig geworden, weil uns Godot schon über 2000 Jahre hinhält, schlüpfen wir technik- und marktgläubig geworden, jetzt selbst in die Rolle Godots. Die Segnungen der Informations- und Gentechnologie und der Aufbau einer virtuellen Cyberwelt stehen uns unmittelbar bevor. Godot kommt gleich.

Natürlich ist unter solchen Zeitumständen besonders wenig Platz für tiefgehende psychotherapeutische Behandlungsformen, die ja immer schon quer zum herrschenden Zeitgeist gelegen sind, woran Freud schon 1910 bei seinem Eröffnungsvortrag auf dem Zweiten Internationalen Psychanalytischen Kongreß unter dem Titel „Die zukünftigen Chancen der psychoanalytischen Therapie“ erinnert hat:

„Die Umkehr zu einem wahrheitsgemäßen und würdigeren Zustand der Gesellschaft wird mit diesen Opfern nicht zu teuer erkaufte. Vor allem aber: alle die Energien, die sich heute in der Produktion neurotischer Symptome im Dienste einer von der Wirklichkeit isolierten Phantasiewelt verzehren, werden, wenn sie schon nicht dem Leben zugute kommen können, doch den Schrei nach Veränderungen in unserer Kultur verstärken helfen, in denen wir allein das Heil für die Nachkommen erblicken können.“