

„DIE ZEIT LÄUFT MIR DAVON!“

Müssen wir die rennende Zeit wirklich einholen?
Eine Anregung zum Perspektivwechsel.



VON BIRGITTA SCHULER

Meine Supervisionsgruppe mit zehn Studierenden der Sozialen Arbeit bestand fast seit einem Jahr, alle waren überwiegend motiviert und artikulierten – unterbrochen von der Reflexion neuer und herausfordernder Situationen – immer wieder Freude an ihrem Berufsbild. Mit Ende des aktuellen Semesters kommen jedoch Unmut und Stresserleben auf: „Wie sollen wir Hausarbeit, Dokumentation des Praxissemesters und Bachelorarbeit gleichzeitig in diesem kurzen Zeitraum bewältigen?“ Ein Student fasst seine emotionale Verfassung in der Formulierung „Mir läuft die Zeit davon“ zusammen. Eine metaphorische Beschreibung, die die Seelenlage der gesamten Gruppe widerspiegelt. Daher bietet es sich an, die individuelle Formulierung aufzugreifen und als „Fall“ zu bearbeiten. Zunächst einmal lohnt es sich, über die Zeit als eine Konstruktion unseres Geistes nachzudenken. Zeit als physikalische Größe wird linear erlebt. Sie beschreibt eine unumkehrbare Abfolge von Ereignissen. In Einsteins Relativitätstheorie bildet sie mit dem Raum eine vierdimensionale Raumzeit. Zeit ist hier also eine Dimension. Sie steht innerhalb eines bestimmten Raumbezuges in begrenzter Größe zur Verfügung. Der Zeitbegriff ist eng mit dem Kausalitätsbegriff verknüpft. Wir gehen allgemein davon aus, dass die Ursache vor ihrer Wirkung oder nahezu gleichzeitig mit ihr auftritt. Als Beobachten-

de beschreiben wir Vorgänge, die in irgendeiner Weise zusammenzuhängen scheinen, so, dass die beobachtete Wirkung durch die vorhergehende (vermutete) Ursache bedingt ist. Die Vergangenheit erkennen wir als unveränderlich. Die Zukunft ist aus dieser Perspektive kausal mit der Gegenwart verknüpft. Sie kann durch das Geschehen in der Gegenwart beeinflusst werden.

Das Erleben von Zeit hängt von der individuellen Persönlichkeit ab, die sie für sich interpretiert und konstruiert. Unser emotionales Erfahrungsgedächtnis speichert all unsere bisherigen Begegnungen mit Zeit – sowohl unsere Art, mit ihr umzugehen, als auch die Möglichkeiten und Grenzen, die wir in ihr erfahren haben.

Selektionsprozesse in der Wahrnehmung von Zeit führen zu entsprechenden Gefühlen und Handlungen. Wir erwarten, dass die Zukunft unsere Erfahrungen bestätigen wird.

Die österreichische Psychotherapeutin Ilse Gschwend sagt zur Konstruktion von Zeit und Zeiterleben: „Zeiterleben folgt dem Inhalt, den wir dem aktuellen Leben geben. Ein tröstlicher Gedanke und zugleich herausfordernd, weil er uns in eine Selbstwirksamkeit bringt, die auch Eigenverantwortung beinhaltet. Wir erfahren die wohl-tuende Kraft der Verwandlung eines Opferdaseins in einen Zustand des Mitgestaltens, haben plötzlich für uns selbst Bedeutung und erfahren Sinn im Leben. Die Frage: „Was ist meine Beteiligung am Gelingen und am Nicht-Gelingen von gutem Zeiterle-

ben?“ [Hervorhebung BS], ermöglicht in uns einen Prozess der Transformation von scheinbar Unmöglichem in etwas Mögliches.“¹

Daraus zieht Ilse Gschwend folgende Schlussfolgerung: „Eine wesentliche Zeitkonstruktion ist jene von Zeit als persönlichem Besitz, als Wertanlage und Tauschobjekt. Wir nutzen Zeit wie Kapital, ohne dass wir uns dessen wirklich bewusst sind. Wenn Zeit als Kapital konstruiert wird („Zeit ist Geld“), muss man sie wie Kapital verwalten, gegen „Zeitdiebe“ verteidigen, darf sie nicht verschleudern, sondern muss sie optimal nutzen. Wenn man nicht geschickt agiert oder fahrlässig mit dem Kapital Zeit umgeht, muss man mitunter der verlorenen Zeit hinten nachlaufen, um sie wieder einzuholen oder man kann ihr nur mehr bedauernd hinterhersehen.“²

Zeitmanagement-Seminare erfreuen sich regen Zulaufs und fast jeder Mensch glaubt, er habe zu wenig Zeit. In entsprechenden Trainings lernen wir, den Gegner „Zeit“ zu bezwingen. Zeitpläne sollen uns helfen, Zeitkontingente optimiert zu nutzen, um aus der gewonnenen Zeit weiteren Nutzen zu ziehen.

Wir leben in Zeiten der Selbstoptimierung und werden angeregt, das Beste aus unserer Zeit zu machen, sie effizient und effektiv zu nutzen, Quality-Me-Time eingeschlossen. Sind da nicht eher wir diejenigen, die rennen, und weniger die Zeit?

Hier wird deutlich, wie sich Supervision und Coaching von Training unterscheiden. Im Training bietet es sich

1 Gschwend, Ilse: Wie konstruieren wir Zeit und Zeiterleben? Vortrag bei der Internationalen Summer School on Businessmediation, 16.-20. Juli 2012. ISBM Admont 07.2012
2 Ebd.

Sind nicht eher wir diejenigen, die rennen, und weniger die Zeit?

an, Klient:innen erprobte Lerntechniken zu vermitteln und sie eingedeckt mit vielen hilfreichen Methoden zum Selbst- und Zeitmanagement an die Umsetzung zu schicken. In Supervision und Coaching geht es dagegen zunächst um die Reflexion der eigenen Haltung: Erst wenn ich verstanden habe, wie meine Sicht auf die Dinge entstanden ist und welche Faktoren sie stabilisieren, kann ich meine Einflussmöglichkeiten erkennen und mit einer veränderten inneren Haltung ein verändertes Verhalten einüben.

Doch zurück zu unserem Beispiel: Der Anspruch und die Notwendigkeit, die zur Verfügung stehende Zeit optimal zu nutzen, bewirken, dass sie als knappe Ressource wahrgenommen wird. Die Zeit wird in der von dem Bachelor-Studenten verwendeten metaphorischen Redewendung „Mir läuft die Zeit davon“ personifiziert und er erlebt das eigene Zeitempfinden als einen Wettkampf. Unser Fallgeber konstruiert Zeit als eine Gegnerin, die ihn bedrängt. Diese Gegnerin will ihn übervorteilen und bringt ihn in einen Zustand der Beschleunigung, bei der ihm die Puste auszugehen droht. Er glaubt, mit ihr um die Wette laufen zu müssen und ist sicher, dass die Zeit ihn, wenn er nicht auf der Hut vor ihr ist, zum Verlierer macht.

Der Fallgeber erlebt also eine externalisierte und personifizierte Zeit, die uneinholbar vor ihm wegrennt. Er kann die Zeit nicht einholen und wird nach Luft ringend auf der Strecke bleiben, so seine katastrophierende Vision.

Konstruiert sich aus dem Blick in die Zukunft („Die Bachelorarbeit muss bald abgegeben werden“) ein kontinuierlich unangenehmes Zeiterleben, gewinnen auch die Phänomene der Stagnation und der Prokrastination an Bedeutung.

Wenn der körperlich erlebte (und auch konstruierte) Zeit-„Druck“ mit zunehmend als unangenehm empfundenen Gefühlen einhergeht, wird der Anreiz, diesen Gefühlen auszuweichen, möglicherweise übermächtig. Gar nicht erst anzufangen und die Bachelorarbeit auf das nächste Semester zu verschieben, dient dann auch dem Selbstschutz, um sich keiner (Selbst-)Bewertung aussetzen zu müssen.

Dieses Verhalten schützt das eigene Selbstbild und vermeidet, sich mit unangenehmen Gefühlen auseinandersetzen zu müssen. Sich in dieser Situation für das Aufschieben der Bachelorarbeit in das kommende Semester zu entscheiden, hat dann zumindest ermöglicht, aus dem „Ich schaffe das nicht in diesem Semester“ zu einem „Ich will die Bachelorarbeit erst im nächsten Semester schreiben“ und damit zu dem Gefühl der Selbststeuerung zu gelangen. Es ist nicht die Aufgabe des Coaches, den Klienten davon zu überzeugen, dass die Bachelorarbeit in diesem Semester geschrieben werden muss. Der Coach wertschätzt beide Seiten des Klienten, diejenige, die gerne jetzt schreiben würde, aber Angst hat, es nicht zu schaffen, und diejenige, die vor den unangenehmen Gefühlen ausweicht und die Aufgabe vertagt. Für beides gibt es gute Grün-

de. Jedes Verhalten hat einen Nutzen. Die Stagnation, das nicht Entscheiden-Können kann im Reframing auch als Ausdruck von psychischer Gesundheit gesehen werden.³

Die Zeit, die uns davonrennt, erleben wir als Gegner:in in einem Wettlauf, den wir nur verlieren können. Allein in dieser Erkenntnis liegt so viel Frustrationspotenzial, dass sich die Frage stellt, warum man sich überhaupt auf so etwas einlässt. Dies kann bis zum Abbruch des Studiums ohne Abschluss führen. Blinder Aktionismus und Mutlosigkeit wechseln sich in diesem Erleben ab.

Je mehr diese Gefühle sich verfestigen und je starrer das Erleben wird, desto wichtiger sind Fragen wie die folgenden, die Bewegung in die festgefügte Konstruktion bringen.

- Wenn Sie dem Bild Ihres emotionalen Erlebens nachspüren und es tatsächlich so wäre, dass die Zeit Ihnen davonrennt: Welche anderen Optionen hätten Sie im Umgang mit der Zeit, als nur halbherzig loszulaufen, weil sie kaum an einen Sieg im Wettrennen glauben, oder ihr verzweifelt hinterherzurennen, weil sie glauben, es unbedingt und nur jetzt schaffen zu müssen?
- Wenn Zeit eine lineare Abfolge ist, welche Möglichkeiten der Unterbrechung gibt es?
- Wen oder was könnten Sie der rennenden Zeit in den Weg stellen?
- Wodurch könnten Sie den Zeitverlauf interpunktieren?
- Was können Sie tun, damit diese

³ Siehe auch: Timo Nolle: Blackout, Bauchweh und kein' Bock. Therapie und Coaching bei Prüfungsangst, Prokrastination und Leistungsdruck. Carl-Auer, Heidelberg 2024, S. 173

Interpunktionen zu wahren Meilensteinen für Sie werden?

- Wenn die Zeit Ihnen Orientierung bieten würde, in welcher Form könnte ihr das gelingen? Wie können Sie die Kontinuität von Zeit für sich nutzen?
- Wie könnte es Ihnen gelingen, Inseln der Ruhe im Fluss der Zeit zu finden?
- Müssen Sie im Wettlauf gegen die Zeit oder können Sie auch in Kooperation mit der Zeit gewinnen?
- Wie könnten Sie die Zeit zu Ihrer Verbündeten machen?
- Wie wäre es, die Zeit als Rückenwind zu spüren?
- Wenn wir davon ausgehen, dass die physikalisch messbare Zeit gleichmäßig getaktet vorüberzieht, was für Möglichkeiten hätten Sie, Ihr Zeiterleben zu verändern?
- Wenn eine gute Fee ein Füllhorn an Zeit über Ihnen ausgießen würde, wie würden Sie dieses Geschenk nutzen?
- Wie werden Sie der Herrscher über Ihre Zeit?
- Wenn die Zukunft von der Gestaltung der Gegenwart abhängt: Was könnten Sie heute tun, damit Ihnen in der Zukunft Zeit geschenkt wird?
- Wenn Arbeit sich immer in dem Maße ausdehnt, in dem man ihr Zeit zur Verfügung stellt, was würde diese Perspektive für Sie bedeuten?
- Wenn Sie pünktlich zum Termin Ihre Bachelorarbeit abgegeben haben und zurück auf die Zeit blicken, in der Sie Ihre Bachelorarbeit erfolgreich geschrieben haben: Welche Ihrer Kompetenzen und Erfahrungen werden Ihnen ermöglicht haben, die Ihnen zur Verfügung stehende Zeit bestmöglich zu nutzen?

Nach der Befragung des Fallgebers wurde die Gruppe um Impulse und Ideen gebeten. Dadurch, dass alle Mitglieder dieser Supervisionsgruppe vor der gleichen Herausforderung standen, konnte das Setting so genutzt werden, dass zum einen alle von dieser

individuellen Fallbearbeitung profitierten und zum anderen der Fallgeber besonders engagierte und vielfältige Unterstützung erhielt.

Anschließend nutzten wir das auch metaphorisch zu verstehende Tool der „Timeline reverse“ und visualisierten die Zeitspanne bis zum Abgabetermin mit einer Schnur auf dem Fußboden. Der Fallgeber stellte sich an den als Abgabetermin gekennzeichneten Punkt und formulierte in Rückblicksperspektive vom Allgemeinen zum Besonderen hin, wie es ihm gelungen war, den Abgabetermin einzuhalten. Alle genannten Aspekte wurden auf Metaplankarten dokumentiert und an entsprechender Stelle der Zeitlinie eingefügt. Zum Abschluss stellte sich der Fallgeber auf den mit dem aktuellen Datum markierten Punkt und verbalisierte, während er diese Route abschnitt, welche Schritte er wann und wie gehen werde, um mit ausreichend Zeit im Gepäck erfolgreich am Ziel anzukommen.

Eine intensivierete Impact-Technik-Variante der Timeline beschreibt Timo Nolle in seinem oben genannten Buch. Er nennt sie „Verfallsdatum von Möglichkeiten“ und nutzt sie zur Entscheidungsfindung. Statt einer Schnur wird ein Maßband genutzt, das bei 90 cm (respektive Jahren) abgeknickt wird, um die Endlichkeit des Lebens zu verdeutlichen. Drei Wünsche oder Ziele, die dem Klienten in seinem Leben wichtig sind und bis jetzt aufgeschoben wurden, werden ausgewählt.

Die Reflexionsfragen lauten:

- „Welcher deiner Wünsche ist dir am wichtigsten? Auf welchen kannst du gut verzichten?“
- Welche Erinnerungen geben dir Kraft? Welche bremsen dich?“
- Worauf ist der Blick gerichtet? Wann mehr nach vorne, wann mehr nach hinten?“ (S. 177)

Sollten bestimmte Ereignisse der Vergangenheit so wirksam sein, dass sie die Zukunft hemmend beeinflussen, kommt der Rückspiegel ins Spiel. Der Berater oder die Beraterin hält das

Maßband so, dass sich der Abschnitt „Vergangenheit“ hinter dem Klienten befindet und der Abschnitt, der die Zukunft symbolisiert, vor ihm. Wenn der Klient sich den Spiegel wie einen Rückspiegel sehr nah vor das Gesicht hält und die Vergangenheit betrachtet, wird er feststellen, dass das Betrachten der Vergangenheit den Blick auf die Zukunft verhindert. Je nach Lebensalter wirkt sich die Anwendung dieses Tools unterschiedlich aus. In höherem Lebensalter verdeutlicht es das Verfallsdatum von Wünschen und kann eine Entscheidung pushen, sei es, den wichtigen Wunsch unmittelbar in Angriff zu nehmen oder den Wunsch bewusst zu verabschieden. Ganz anders kann es sich bei jungen Menschen auswirken, insbesondere, wenn sie – wie in unserem Fallbeispiel – denken, dass ihnen die Zeit wegrennt. Wenn die auf dem Maßband gekennzeichnete Zukunft eine wesentlich größere Strecke als die Vergangenheit einnimmt, erscheint ein zusätzlich investiertes Semester für die Bachelorarbeit plötzlich nicht mehr so dramatisch. Dies könnte ein Entscheidungskriterium sein. In der Abschlussrunde sagt der Fallgeber lachend: „Man könnte es ja fast so sehen, dass ich einen Rucksack voller Zeit besitze und je näher ich meinem Ziel komme, desto leichter wird er und damit auch der Weg. Ich muss also nur losgehen, mit jedem Schritt geht es sich leichter.“ ■



© Uta Konopka

Dr. Birgitta Schuler
ist Mediatorin, Trainerin,
Coach und Supervisorin.
Studium der Germanistik,
Philosophie, kath. Theologie,
langjährige ehrenamtliche

Mitarbeit bei der Telefonseelsorge.

<https://birgitta-schuler.de>