

# **Zeitgeist – Zeit und Zeiten**

## **in der gruppenanalytischen Psychotherapie**

**von Werner Knauss**

**Vortrag am Hauptkongress des Deutschen Arbeitskreises für  
Gruppenpsychotherapie und Gruppendynamik  
am 2. Oktober 2003 in Berlin**

### **1. Die Landkarte der Zeit**

Unser Globus wird durch Zeitzonen eingeteilt, die es ermöglichen, die lineare Zeit entsprechend Tages- und Nachtrhythmus zu koordinieren. Zeiterleben wird aber durch kulturelle Faktoren bestimmt.

Robert Levine (1998) hat eine Landkarte der kulturell wahrgenommenen Zeit erstellt. Er unterscheidet fünf Faktoren:

#### (1) Der ökonomische Reichtum

In ökonomisch entwickelten Regionen wird Zeit beschleunigt. Es wird erwartet, dass mehr Aufgaben in einer bestimmten Zeit erfüllt werden.

#### (2) Industrielle Entwicklung

Industriell entwickelte Regionen unterwerfen das Zeiterleben der linearen Zeit. Die Zeit wird mechanisiert, exakt definiert und gemessen, so dass genau festgelegt werden kann, was von jedem Individuum in welcher Zeitspanne erwartet werden kann. Die Dimension der Zeit: die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft, werden der linearen Zeit untergeordnet: jede Stunde hat 60 Minuten, jeder Tag hat 24 Stunden, egal, was darin passiert. Das subjektive Erleben davon ist Zeitdruck.

### (3) Die Bevölkerungsdichte

In sehr dicht bevölkerten Regionen wird die Bewegung beschleunigt. Um Zeit zu sparen ist es wichtig, dass jedes Individuum in möglichst kurzer Zeit von A nach B kommen kann. Bewegung wird beschleunigt. In weniger dicht besiedelten Gegenden wird die Bewegung langsamer oder die Zeit bleibt stehen.

### (4) Klima

Je höher die durchschnittliche Temperatur in einer Region, desto langsamer ist die Bewegung der Bewohner. Wie wenn es in heißen Gegenden dieser Erde mehr Zeit für ihre Einwohner zur Verfügung stünde.

### (5) Die Entwicklung von Individualismus

In individualistischen Kulturen wird die Flexibilität und die Verfügbarkeit jedes Individuums hoch bewertet und die Zeiteffektivität jedes Individuums genau gemessen. In Gruppenkulturen bleibt mehr Zeit für soziale Beziehungen.

Zusammenfassend können wir feststellen, dass in hochindustrialisierten, ökonomisch gut entwickelten, dicht besiedelten und kühlen Regionen dieser Erde mit einer individualistischen Kultur die lineare Zeit mit dem ähnlich abstrakten Symbol, dem Geld, gleichgesetzt wird. Dies verändert fundamental die Beziehung zwischen linearer Zeit und den Dimensionen der Zeit, zwischen objektiver und subjektiver, physikalischer und sozialer Zeit.

Diese Metapher, Zeit ist Geld, macht es möglich, Zeit zu sparen, sie einzuteilen, sie auszugeben oder zu verplempern, das Zeiterleben wird der linearen, objektiven Zeit unterworfen. Zeit ist Geld (vgl. Benjamin Franklin 1736) meint, dass jede Sekunde für die Akkumulation von Zeit und Geld ausgebeutet werden muss und basiert auf der Illusion, dass genug Geld freie Zeit schaffen würde. Wenn aber die Balance

zwischen linearer und dimensionaler Zeit verloren und die Dimension der Zeit, Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, der Macht der linearen Zeit unterworfen werden, dann endet der Akkumulationsprozess nie und freie Zeit wird zur leeren Zeit. Wir wissen von unseren Patienten, dass diese leere Zeit dann totgeschlagen oder durch kompensatorische Formen der Befriedigung gefüllt werden muss. Ein stark übergewichtiger Patient beschreibt einen Sonntagnachmittag: der Fernsehapparat, der Computer sind ausgefallen, keine Freunde verfügbar, und bevor die Angst vor leerer Zeit zu groß wird, beginnt er zwanghaft zu essen, ohne Befriedigung. Schon Ferenczi (1982) hat beobachtet, dass an Sonntagen neurotische Symptome sich verstärken - die sog. Sonntagsneurosen.

Wie Peter Glotz (2001) geschrieben und uns im Vortrag auch berichtet hat, kann unser Zeitgeist wie folgt charakterisiert werden: Beschleunigung, Dematerialisation, Dezentralisation und Globalisation zusammenfassend als digitaler Kapitalismus (Folie 3). In diesem Zeitgeist kann die Verbindung zwischen linearer, physikalischer oder quantitativer Zeit und sozialer, qualitativer oder dimensionaler Zeit zerbrechen oder so verändert werden, dass eine schwere Symptomatikologie der Zeit sich entwickelt. Sogar der Zeitpfeil wird dann in umgekehrter Richtung erlebt: die Tyrannei der Fakten und des Just-in-time lässt die Wahrnehmung von Zukunft zu einem Countdown to zero schrumpfen. Der Nullpunkt ist erreicht, wenn die Aufgabe erfüllt ist. Die Zukunft verliert ihr offenes Ende und kann nicht mehr mit Fantasie, Sehnsüchten und Erwartungen gefüllt werden. Einer meiner Patienten, ein Fernfahrer, hat diese Umkehr des Zeitpfeils wie folgt beschrieben: Für ihn begann jeden Morgen mit einem Countdown to zero eine Tyrannei der linearen Zeit, wobei der Nullpunkt die genau vorher festgelegte Stunde war, an dem die Ware 600 km entfernt ankommen musste. Wenn sich Individuen oder Gruppen, aus welchen Gründen auch immer, den ökonomischen Fakten, der damit eng verknüpften linearen Zeit zu unterwerfen, dann verlieren sie die Macht, lineare Zeit mit ihrer eigenen, subjektiven Zeit zu verbinden, in der sie selbst entscheiden, was sie mit der erinnerten Vergangenheit und der antizipierten Zukunft in der aktuellen Gegenwart tun wollen. Resultat ist dann das Gefühl von Zeitdruck, das Gefühl, nichts zu Ende

bringen zu können, von leerer Zeit, wie wenn die Zeit ihre Qualität verloren hätte. In der 11. Konfession hat Aurelius Augustinus Zeit als eine Ausdehnung des Geistes zwischen Vergangenheit und Zukunft beschrieben.

Heidegger unterscheidet vier Dimensionen der Zeit:

- (1) Die Bedeutung der Zeit: Zeit für etwas.
- (2) Das Datum der Zeit: die lineare Zeit.
- (3) Die Dimension der Zeit: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.
- (4) Die öffentliche Natur der Zeit:

Die Gegenwart dieser Veranstaltung ist etwas, was wir teilen. Wichtig ist, dass eine potenziell offene Zukunft und eine qualitativ bestimmte Beziehung zwischen linearer und dimensionaler Zeit vom Individuum oder einer Gruppe hergestellt werden kann. Der Gruppenaspekt kommt allerdings in der öffentlichen Zeit in den Vordergrund: Als Gruppe verbringen wir unsere Zeit als Teil der dynamischen Matrix dieser Gruppe. Kulturell haben wir als Teil der Foundation Matrix, der Grundlagenmatrix, ein gemeinsames Verstehen von Zeit. Konferenzen, Ausstellungen zum Thema Zeit versuchen einen reflexiven Raum innerhalb unserer Kultur zu eröffnen, um ein neues Verständnis von Zeit zu erarbeiten. In diesem Raum entstehen neue Begriffe wie z.B. Sloppy, das sind Menschen, die sich gegen die Beschleunigung der Zeit wehren, oder Simultanten, die alles gleichzeitig machen wollen. Eine extreme Form, sich der Beschleunigungserwartung unseres Zeitgeistes zu unterwerfen, essen, rauchen, lesen, Radio hören, Auto fahren, ... alle zur selben Zeit. Es entstehen neue Organisationen, wie die Gesellschaft zur Verlangsamung der Zeit oder das Slow-food Movement. Ziel dieser reflexiven Räume ist, über der Zeit eine neue Balance zwischen linearer und dimensionaler Zeit zu entwickeln. Weil immer weniger Menschen davon überzeugt sind, dass Beschleunigung und Akkumulation von Zeit und Geld ihr Ziel sein kann, entstehen immer mehr kulturelle Räume, in denen über

die Konzeptualisierung von Zeit nachgedacht werden kann. Selbst für einen erfolgreichen Geschäftsabschluss braucht es Zeit zur Entwicklung einer vertrauensvollen Beziehung. Aus unserer klinischen Praxis wissen wir, dass traumatische Erlebnisse in früher Kindheit oder auch im späteren Leben die Beziehung zwischen linearer und dimensionaler Zeit in unterschiedlicher Weise unterbrechen können.

## **2. Zeit in verschiedenen Symptombildungen**

In seinen Studien zur Hysterie hat Sigmund Freud in der Zeitlosigkeit des Unbewussten eine Bedingung dafür gesehen, dass im Symptom traumatische Erfahrungen wiederbelebt werden, als wären sie gestern geschehen. Die Dimensionen der Zeit sind auf einen Punkt, die Gegenwart des Symptomerlebens geschrumpft, als ob das Trauma nicht in der Vergangenheit stattgefunden hätte und das Symptom keine Vergangenheit repräsentiere. Der Wiederholungszwang ersetzt die vergangene traumatische Erfahrung und stützt dessen Verdrängung über eine Entleerung der dimensionalen Zeit. Im Prozess der Erinnerung, die in denen allen analytischen Psychotherapien einen zentralen Platz hat, kann die unterbrochene Verbindung zwischen linearer Zeit und Vergangenheit wieder hergestellt werden. Die Differenz zwischen Gegenwart und Vergangenheit wird über die Erinnerung wieder hergestellt. Wo das nicht geschieht, verlängert sich die traumatische Kindheit in Ewigkeit. Kann die Kindheit nicht erinnert werden, nicht vergegenwärtigt werden, bleibt sie immer präsent. (Michael Buchholz, Angst und Zeit. Vortrag 29.03.2003). Erst danach öffnet sich die Zukunft und kann wieder antizipiert werden. Nach Norbert Elias (1984) entwickelt jedes Individuum seine Identität als Teil einer Identität einer Gruppe. Diese, von S.H. Foulkes die Grundlagenmatrix genannte Gruppenidentität in einer speziellen kulturellen und historischen Situation umfasst auch ein geteiltes Wissen über die Vergangenheit, die mögliche Zukunft und das, was aktuell zu tun ist für diese spezielle kulturelle Gruppe. Verliert eine kulturelle Gruppe diese selbstreflexive Fähigkeit, ihre Vergangenheit, ihre Gegenwart und ihre Zukunft, wie quasi außen ....., den kulturellen Geist über die Zeit sich ausdehnen zu lassen, dann entwickeln die Gruppenmitglieder neurotische Symptome, die Beziehung zwischen

linearer und sozialer Zeit zerbricht und eine Tyrannei der Vergangenheit oder der Zukunft über die Gegenwart entwickelt sich.

### *2.1 Die Tyrannei der Vergangenheit*

Vor allem in der Zwangsneurose und in der Depression kann eine bestimmte Pathologie der Zeitwahrnehmung beobachtet werden: Weil heute nicht besser als gestern und genauso leer sein wird wie vorgestern, entschließt sich der Patient, im Bett zu bleiben, oder er schlägt die Zeit mit Kontrollzwängen tot. Oder aus Angst, es nicht in einer bestimmten Zeit zu schaffen, kann er nichts zu Ende bringen: es entwickelt sich eine Arbeitsstörung. In diesen Symptomen, und Sie können viele noch hinzufügen, geraten die Dimensionen der Zeit - Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft – unter die Kontrolle der linearen Zeit und werden ihrer Bedeutung entraubt. An die Stelle von subjektiv gestaltbarer Zeit tritt die Macht der linearen Zeit, deren Bedeutung nur die ist, dass sie vergeht, und unter der Hand gewinnt die Vergangenheit über Gegenwart und Zukunft die absolute Kontrolle. Alles wird zu einer Wiederholung der Vergangenheit, eine Wiederkehr des immer Gleichen. In dieser Zeitwahrnehmung hat die lineare Zeit, in der jede Sekunde der anderen gleicht, die Herrschaft übernommen. Die Zukunft verliert ihre Qualität als offener Raum und wird erlebt als die immer wiederkehrende gleiche Vergangenheit. Es gibt nichts Neues.

### *2.2 Die Tyrannei der Zukunft*

In narzisstischen Neurosen wird die Angst vor dem Tod so beherrschend, dass dadurch Gegenwart und Vergangenheit ihren Sinn verlieren. Weil alles mit dem Tod endet, wird das in der Vergangenheit Erlebte und das in der Gegenwart Erlebte sinnlos. Die Dimensionen der Zeit werden ersetzt durch einen Countdown to zero und ihre Bedeutung entleert. In dieser Tyrannei der Zukunft wird die Zeitperspektive zerstört und der Zeitpfeil umgedreht. Wieder gewinnt die lineare Zeit die Herrschaft über die Dimension der Zeit und entleert sie ihrer Bedeutung.

In beiden Fällen, der Tyrannei der Vergangenheit und der Tyrannei der Zukunft, ist das Ich nicht stark genug, um die Macht der linearen Zeit mit der subjektiv

gestalteten Zeit zu konfrontieren, die lineare Zeit dafür zu nutzen, was in dieser Zeit gestaltet werden kann. Beide Psychopathologien der Zeit sind mit schweren Schuldgefühlen verbunden, weil in beiden Fällen Zeit als Zeitverschwendung, Zeit totschlagen etc. erlebt wird.

### **3. Was kann gruppenanalytische Psychotherapie an dieser Zeitpathologie ändern?**

#### **3.1 *Das Setting***

Das Setting einer Gruppe beinhaltet Zeitgrenzen und rhythmische Kontinuität von Sitzungen während einer Woche. Der Kreis bringt auf einer unbewussten Ebene die Unendlichkeit ins Spiel (vgl. Arcacy 2002). Das Setting einer gruppenanalytischen Situation bringt also drei Elemente der Zeit ins Spiel: die lineare Zeit (Anfang und Ende jeder Sitzung), die unendliche Zeit (der Kreis) und die rhythmische ritualisierte Zeit (die Kontinuität der Sitzungen). In Verbindung mit dem zweiten wesentlichen Element einer gruppenanalytischen Situation – die frei flottierende Gruppendiskussion, die die Dimension der Zeit einführt – kann die Tyrannei der linearen Zeit in einem selbstreflexiven Prozess der Gruppe, die ihre eigene Geschichte entwickelt, bewusst werden. Die Unterbrechung der Verbindung zwischen linearer und dimensionaler Zeit kann als Abwehrmechanismus verstanden werden, der dazu gedient hatte, unerträglich traumatische Erfahrungen in der Kindheit zu erinnern. Über die gruppenspezifischen Faktoren der Spiegelung, der Resonanz, der multiplen Übertragung, kann die unbewusste Tyrannei der Vergangenheit oder der Zukunft und deren Einfluss auf das gegenwärtige Handeln reinszeniert und in einem langsamen Prozess der Bewusstwerdung verändert werden. Weil jede Kommunikation wertvoll für den Gruppenprozess ist und die dynamische Matrix mit der Grundlagenmatrix verbindet, entsteht ein selbstreflexiver Raum und eine selbstreflexive Zeit, in der das Vergehen der Zeit, die Ausdehnung des Geistes zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft im Schweigen, Sprechen, Zuhören und Reflektieren bewusst erlebt und auf deren pathogene

Faktoren hinterfragt werden. Die Gruppe erschafft sich so ihre eigene Geschichte, ihre eigene Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, ohne die Begrenztheit der Zeit verleugnen. Motor der Entwicklung ist die Abweichung von der Gruppennorm, zu der eben auch die Zeitgrenzen gehören: zu spät kommen, versäumte Sitzungen, zu früh gehen, Ferienunterbrechungen etc. sind für die Entwicklung einer neuen Verbindung zwischen linearer und dimensionaler Zeit grundlegend. Während ein Gruppenmitglied das andere für das Zuspätkommen kritisiert, weil es stört oder es sich unterbrochen fühlt, verteidigt ein anderes Gruppenmitglied den zu spät Kommenden mit dem Hinweis, dass es ein großer Schritt voran sei, wenn man die eigene Zeit bestimmen könne. Die heterogene Zusammensetzung der Gruppe macht verschiedene Zeitwahrnehmungen sichtbar und setzt einen selbstreflexiven Prozess über die eigene Zeitwahrnehmung in Gang. Dadurch entwickeln die Gruppenmitglieder die Freiheit zu entscheiden, wie sie ihre eigene Zeit nutzen wollen.

### 3.2 *Timing oder Zeiten*

Wenn die Kommunikation in der Gruppe durch Abwehrprozesse blockiert wird, ist es Aufgabe des Gruppenleiters, mit einer Deutung die Blockade wenn möglich aufzulösen. Das gelingt nur, wenn die Deutung im richtigen Moment kommt und dadurch ein neues Verständnis der unbewussten Konflikte, die für die Blockade der Kommunikation verantwortlich waren, eröffnet. (Zit. n. S.H. Foulkes 1986, S.123. Meine Übersetzung) „Damit eine Interpretation verändert ..., muss sie das Erleben der Gruppe in diesem Moment aus einer neuen Perspektive formulieren. Der dynamische Effekt wird dann sichtbar, wenn der Fokus der Aufmerksamkeit der Gruppe wechselt und so eine neue Bedeutung des Gruppenkonflikts entstehen kann.“ Ich gebe Ihnen ein Beispiel: Ein Borderline-Patient blockierte die Kommunikation der Gruppe über mehrere Sitzungen mit der zwanghaften Wiederholung, dass die Gruppe keine heilende Wirkung auf ihn habe. Anderen zuzuhören, sagte er, macht seine Situation schlechter, er fühlt sich nach jeder Sitzung zum Kotzen. Die anderen Gruppenmitglieder reagieren mit Wut oder lächeln über ihn. Der Kommunikationsprozess wird blockiert. Nachdem sich das über mehrere Sitzungen wiederholt hat, wage ich folgende Deutung: „Könnte es sein,

dass die Ineffektivität der Gruppe Ihnen erlaubt, nein zu sagen? Vielleicht ist dieses nein eine Voraussetzung dafür, dass Sie an der Gruppe teilnehmen können, weil Sie sonst Angst hätten, sich beim Zuhören in die Anderen zu verlieren?“ Er bestätigt das und spricht über seine Angst, leer zu sein, sich zu verlieren, sich aufzulösen. Das Thema der Gruppe verändert sich von der Ineffektivität zu Erinnerungen an Situationen, in denen andere Gruppenmitglieder nein gesagt haben. Nicht nein sagen führt zu Hoffnungslosigkeit. Die Schwäche, nein zu sagen, bedeutet Abgrenzung und Stärke. **Da stimmt was nicht!** Die Macht der linearen Zeit, in jeder Sitzung wird immer dasselbe wiederholt, wird durch die Erinnerung an vergangene Situationen und die Antizipation der Zukunft, der Gegenwart dieser freikommunizierenden Gruppe, gebrochen. Es gibt keine Wissenschaft vom guten Timing, aber es gibt Hinweise, dass die Zeit einer Interpretation mehr war als just in time. Ich möchte nur zwei nennen: Der erste ist der, dass ein neues Verständnis des unbewussten Prozesses entsteht, der zweite ist ein Moment der Begegnung.

### 3.3 *Beendigung*

Wenn ein Gruppenmitglied die Gruppe verlässt und die ganze Gruppe zu Ende geht, dann kommt ein gemeinsam erlebte soziale Zeit zu einem linearen Ende. Das gemeinsame Nachdenken über das Ende, die Trennung, braucht deshalb Zeit, weil es mit unbewussten und bewussten Bedeutungen und früheren traumatischen Trennungen aufgeladen wird. Die Reflexion der Vergangenheit in der Gegenwart eines herannahenden Endes ermöglicht eine neue Interpretation der Geschichte der Gruppe, ihrer Vergangenheit, ihrer Gegenwart und ihrer Zukunft, aber auch der Trennungserfahrungen jedes einzelnen Gruppenmitglieds. Eine erinnerte, gut genug gewordene Vergangenheit ist Bedingung, um antizipierend mit Hoffnung und Neugierde in die Zukunft zu blicken, um das gegenwärtige Handeln für die Gruppe und jeden einzelnen sinnvoll gestalten zu können.