

Alles braucht seine Zeit

Manchmal haben wir sie in Hülle und Fülle, dann wieder vergeht sie wie im Flug. Welche Bedeutung hat Zeit in unserem Leben? Wie können wir mehr aus ihr machen? Und wofür ist es höchste Zeit? Alfried Längle, Gründungsmitglied der Internationalen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse, über die Grundbedingung menschlichen Lebens.

INTERVIEW: Petra Klikovits // ILLUSTRATION: Lisa Arnberger

Alles Leben findet in der Zeit statt: Wir werden in eine Zeit geboren und wir sterben, wenn unsere Zeit zu Ende geht. Auch in der Bibel heißt es: „Alles Vornehmen unter dem Himmel hat seine Stunde.“ Was ist Zeit aus Sicht der Logotherapie und Existenzanalyse?

Alfried Längle: Mein ehemaliger Lehrer, der Wiener Arzt und Psychiater Viktor Frankl, sah die Gegenwart als „Labor“, in dem das Leben gestaltet wird. Die Vergangenheit beschrieb er als „Scheune“, in der die Ernte des Lebens eingefahren wird, die Zukunft als „Möglichkeitsraum“, der offen und veränderbar ist. Frankl meinte, dass der Mensch für gewöhnlich nur „das Stoppfeld der Vergänglichkeit“ sehe und die vollen Scheunen der Vergangenheit übersehe. Im Vergangensein sei nichts verloren, sondern alles aufgehoben und unverlierbar geborgen. Die Existenzanalyse betont, dass das Leben nur im Hier und Jetzt stattfindet. Darum gilt: Lebe jetzt, damit du dereinst gelebt hast!

Viele ZeitgenossInnen leben jedoch lieber in der Vergangenheit oder in der Zukunft.

Jene, die in der Vergangenheit leben, neigen zu Depressionen. Sie haben das Gefühl: „In der Vergangenheit war das Leben gut. Jetzt ist es das nicht

mehr.“ Menschen, die gedanklich in der Zukunft leben, neigen zur Angst vor dem, was kommen könnte. Sie sterben Tausende Tode aus lauter Furcht vor Dingen, die dann eh nicht eintreten. Die Kunst besteht also darin, mich dem, was ich jetzt tue, ganz zuzuwenden. Nicht umsonst meinte der römische Schriftsteller Seneca: „Nichts ist unser wahres Eigentum außer der Zeit.“

Schon die Philosophen der Antike, etwa Heraklit, Platon und Aristoteles, befassten sich mit dem Zeitbegriff. In der Neuzeit waren es Newton, Leibniz, Kant und Heidegger. Was meint Kant damit, wenn er die Zeit eine „reine Anschauungsform“ nennt?

Kant sah Zeit als „Kategorie des Denkens“, die Menschen dabei hilft, sich eine grobe Orientierung in der Welt zu verschaffen. Wir haben Terminkalender und eine Biografie mit verschiedenen Abschnitten – und ordnen unser Leben entlang der Zeitachse.

Warum sollten wir mit der Zeit achtsam umgehen?

Weil Zeit immer Lebenszeit ist. Unser Umgang mit der Zeit entspricht unserem Umgang mit dem Leben. Zeit lässt sich nicht festhalten, doch ich kann ein Maximum aus ihr herausholen, indem ich ganz präsent bin und den Moment ausschöpfe. In der Gegenwart habe ich ein „Gegenüber“, das auf mich „wartet“. Gelingt es mir, mich darauf einzulassen, dann lebe ich den Wert der Zeit.

Warum wird Zeit so unterschiedlich erlebt?

Das ist bis heute nicht wirklich erforscht. Psychologisch belegt ist nur, dass die subjektive Zeitwahrnehmung situationsbedingt ist und davon abhängt, was in einer bestimmten Zeitspanne passiert. >>

>> Ein ereignisreicher Zeitraum erscheint meist kurz. Ereignisarme Zeiträume hingegen können lange dauern, zum Beispiel, wenn ich mich langweile oder krank im Bett liege und die Genesung auf sich warten lässt. Dann erscheint die Zeit klebrig und zieht sich wie Kaugummi. Bei einem Unfall hat man oft das Gefühl, dass sich alles wie in Zeitlupe abspielt. Löst sich eine Lawine, kann einem eine Sekunde wie eine Ewigkeit vorkommen. Nach Nahtod-Situationen meinen Betroffene, dass sich die Zeit sogar aufgelöst habe. Ebenso belegt ist, dass das Zeitempfinden mit dem „Faktor Abwechslung“ korreliert: Halte ich mich in der immer gleichen Umgebung auf, verrinnt die Zeit. Reise ich und treffe andere, habe ich das Gefühl, viel zu erleben. Dann erscheint die Zeit voller.

Wie lässt sich die Zeit verstehen?

Zum Ersten haben wir Zeit, solange wir leben. Mache ich mir das bewusst, dann habe ich alle Zeit der Welt! Dies ist der ontologische, also „seinsmäßige“ Aspekt der Zeit. Zum Zweiten – dies ist nun der existenzielle Aspekt – habe ich aber nur Zeit, wenn ich sie mir auch nehme, wenn ich mich für eine Sache entscheide und sie gegenüber anderen Ansprüchen schütze. Für dieses Gespräch hier nehmen wir uns Zeit. In dieser Stunde verweilen wir miteinander und haben alle Zeit der Welt füreinander.

Dann ist Zeit ein besonderes Geschenk, das man sich selbst und anderen machen kann.

Ja, wenn man sich einlässt. Tue ich das nicht und bin schon in Gedanken beim Nächsten, habe ich meine Zeit nicht wirklich gelebt. So ein Gespräch muss nicht nach der Uhr bemessen sein, es kann auch nach dem Inhalt begrenzt sein. Wichtig ist, dass es so lange dauert, bis alle Beteiligten das Gefühl haben, dass das Wesentliche besprochen wurde. Beim Aufräumen der Wohnung kann ich ähnlich vorgehen. Statt 15 Minuten fürs Saubermachen einzuplanen, was meist Druck erzeugt, ist es sinnvoller, mir so viel Zeit zu nehmen, bis ich das Gefühl habe: „Jetzt ist es gut.“

Der antike Philosoph Heraklit verglich die Zeit mit einem Fluss.

Ja, er meinte: „Man kann nicht zweimal in denselben Fluss steigen.“ Denn ständig fließt neues Wasser heran, ständig drängt neue Zeit in unser Leben. Heraklits Flussbild eignet sich auch gut, um die Zeit in anderer Sicht verständlich zu machen: Wir schwimmen gleichsam auf dem Wasser des Zeit-Flusses. Es trägt uns durchs Leben. Doch auch der Umgang mit der Vergänglichkeit lässt sich so verbildlichen: Nur wenn ich am Ufer des Zeit-Flusses stehe und das vorbeischwimmende Holz an Land

ziehe, rette ich es vor der Vergänglichkeit. Was nicht ans Ufer – also in die Gegenwart, in die Realisierung – gezogen wird, fällt unwiederbringlich der Vergänglichkeit anheim.

Viktor Frankl wusste sogar seine Zeit im Konzentrationslager zu nutzen. Wie kann man auch bei Schicksalsschlägen mehr aus der Zeit machen?

Indem ich mich auch unter widrigen Umständen dem öffne, was ich als wertvoll erachte. Frankl tat das auch im KZ. Er sprach mit den Menschen über ihre Nöte, ließ sich trotz der menschenverachtenden Behandlung nicht von einem mitmenschlichen Umgang abbringen und verlieh so seinen persönlichen Werten Ausdruck. Ganz allgemein gilt: Wer mit innerer Zustimmung lebt, sich diesem gefühlten „Ja“ hingibt, erlebt existenzielles Glück. Denn darin verwirklichen wir unsere Wesensfreiheit – zu jeder Zeit.

Woher weiß ich, was als Nächstes dran ist im Leben?

Es ist immer jener Wert dran, der mir jetzt am wichtigsten erscheint und der am meisten von der Vergänglichkeit bedroht ist. Oder es ist das dran, wofür die Zeit reif ist, zum Beispiel „Kinderkriegen“. Eine Frau hat dafür nur einige Jahre Zeit. Sie muss sich also beizeiten darum bemühen. Die zeitliche Dringlichkeit lässt sie spüren, was Priorität hat. Alles braucht also seine Zeit.

Auch das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht. Die Zeit und Geduld, die man aufbringen muss, halten aber viele Menschen nicht aus.

Geduldig sein heißt im Englischen „to be patient“. „Patient“ bedeutet auch „leidend, erdulend“. Ungeduldige Menschen, die alles sofort haben wollen, werden richtig „unleidend“, wenn sie auf der Stelle treten. Sie können sich dem, was ist, nicht öffnen, weil sie sich selbst zu wenig spüren. Sie können nicht in Ruhe sein – weder mit sich noch mit anderen – und bringen daher ihr Leben nie in eine Fülle. Unsere Erfolgs- und Erlebnisgesellschaft befeuert diesen hysterischen Zeitgeist. Dahinter steckt meist die Angst vor der Vergänglichkeit. Deshalb verhalten sich viele gegenüber dem Leben so, als stünden sie vor einem riesigen Buffet. Sie laden möglichst viel auf ihre Teller, dabei kann niemand mehr in sich hineinstopfen, als gut ist. Erst, wenn ich auswähle, wird ein Wert-Erleben möglich. Bleibt dieses aus, habe ich das Gefühl, etwas zu verpassen. Dann leide ich furchtbar, weil ich am Wochenende nicht zwei Partys zeitgleich aufsuchen kann. Ich eile von einer zur anderen und gehe am Ende erst recht unglücklich ins Bett, weil ich auf keiner Feier richtig da war. ●



Alfried Längle (70) ist Arzt für Allgemeinmedizin und psychotherapeutische Medizin, Psychotherapeut und klinischer Psychologe sowie Gründungsmitglied und Vorsitzender der Internationalen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse. Außerdem lehrt der gebürtige Vorarlberger an mehreren Universitäten.