

# Im Atem der Zeit

Evelyne Kernen

*Zeit... Sie schafft alles und vernichtet alles, aus ihr entspringt das Leben, aber auch der Tod. So lang sie sich in der Erwartung dehnt, so kurz ist sie in der Erinnerung. Obwohl sie uns ständig begleitet, bleibt sie uns immer fremd. Und obwohl es so viel davon gibt, ist jeder Augenblick unwiederbringlich und unersetzlich. Daher ist der Verlust an Zeit bedeutender und zugleich gewöhnlicher als irgendein anderer Verlust, den wir erleiden können.*  
Anthony Grafton, Cardanos Cosmos

## Atemzeit, Lebenszeit

Der Mensch ist ein zeitliches und endliches Wesen, abhängig und unterstützt von einer äusseren Zeit und ausgestattet mit einer inneren Uhr. Beide Uhren sind keine linearen Taktgeber, sondern beeinflussen mit Rhythmen unterschiedlicher Qualität und Notwendigkeit. Leben würde ohne Rhythmus gar nicht stattfinden: Vom kleinsten Bakterium bis zum hoch komplizierten menschlichen Organismus ist alles Lebendige ganz bestimmten, immer wiederkehrenden Rhythmen unterworfen, die sein Leben bestimmen. Alle diese Abläufe und Vorgänge passieren in einem definierbaren Zeitabstand. Zellteilung, Vermehrungs- und Fortpflanzungsrhythmus, Herzschlag, Atemfrequenz, Stoffwechsellaktivitäten, Hormonausschüttung, Schlaf- und Wachphasen sind alle sehr präzisen Zyklen unterworfen, die ausgeklügelte Funktionssysteme am Laufen halten.

Jeder dieser biologischen Rhythmen verfügt über einen «Zeitgeber», um richtig ablaufen zu können. Einer der wichtigsten Zeitgeber ist die Sonne. Ihr Licht aktiviert oder vermindert eine Fülle organischer Funktionen: Mit dem Sonnenlicht werden wir aus dem Schlaf geholt und dank ihr kann unser Körper das lebenswichtige Vitamin D produzieren. Mit dem Sonnenuntergang beziehungsweise mit dem fehlenden Sonnenlicht bildet sich wiederum das Schlafhormon Melatonin. Die Produktion von Wachstumshormonen ist im Sommer wesentlich stärker als im Winter. Aber auch der Mond ist ein besonderer Zeitgeber und beeinflusst mit seiner magnetischen Anziehungskraft die Flüssigkeitshaushalte in den Organismen und herrscht über die Gezeiten in den Weltmeeren.

## Soziale Zeitgeber

Es gibt natürlich auch sogenannte «soziale Zeitgeber», gesellschaftlich verankerte Aufsteh-, Arbeits-, Pausen-, Essens- und Schlafenszeiten. Je sensibler ein Individuum ist, desto unangenehmer können sich Störungen im Biorhythmus auswirken.

Ein weiterer wichtiger sozialer Zeitgeber ist die weltweite Einteilung des Tages von 24 Stunden. Diese Einteilung verdanken wir den Babyloniern. Die Babylonier waren davon überzeugt, dass himmlische Vorgänge Auswirkungen auf irdische Ereignisse haben. Deshalb stand die Astronomie im Vordergrund. Um einen Tag einzuteilen entschieden sich die Babylonier für zwölf Doppelstunden. Interessant ist, dass die innere Uhr dieser Einteilung sehr genau entspricht. Forscher, die

sich über eine längere Zeit in einer Höhle aufhielten, fern von Sonnenlicht, weder Tag noch Nacht, Schlaf- oder Wachphasen unterscheiden konnten, haben sonst alle ihnen bekannten Rhythmen genau so eingehalten, wie sie es im normalen Leben und bei Sonnenlicht auch taten. Schlafen, Wachsein, Essen, produktives Denken, Pausieren – alles passierte genau gleich, es war ihnen nur nicht mehr bewusst, sie haben ihr Zeitgefühl vollkommen verloren. Allerdings wies ihr Tag 24,8 Stunden auf, was der Mondumdrehung um die Erde entspricht.

Die innere Uhr ist so real wie unser Atemgeschehen oder unser Herzschlag. Und dem eigenen Rhythmus folgen heisst auf seelische und körperliche Harmonie zu achten. Da wir aber auch fremden Rhythmen zu folgen haben, ist ein tägliches Tauziehen nicht zu vermeiden. Eine hohe Anzahl der Schichtarbeiter leidet unter Schlafstörungen und ist auf Melatoninropfen angewie-

## Die innere Uhr ist so real wie unser Atemgeschehen oder unser Herzschlag

sen. Wer die Nacht gerne zum Tag macht, unter chronischem Schlafmangel leidet und diesen mit wachmachenden Stimulantien überbrückt, leidet sehr bald einmal an Konzentrationsschwierigkeiten, verminderter Reaktionsfähigkeit, einem dünnen Nervenkostüm und kann damit auch seinen Organismus schwer belasten und gefährden. Unser eigener Rhythmus ist ein Akt der Balance, er ist ein Taktgeber für Mass und Ordnung und hilft uns, die vielen Bälle, die wir im Leben jonglieren, in der Luft zu halten.

## Atem ist... Gegenwart

*Bei allem Auf und Ab lässt sich ruhig Atem schöpfen. Wir können jederzeit in der Gegenwart verweilen. Was auch geschehen mag, das ewige Jetzt ist unser Zuhause.* Jack Kornfield

Atem ist. Und jedes Mal, wenn wir dies bewusst wahrnehmen, findet Gegenwart statt. Aber was bedeutet Gegenwart, wenn diese nur ein schmaler Steg zwischen Vergangenheit und Zukunft sein soll? Ist die Gegenwart ein flüchtiger Moment oder ein Mosaik von flüchtigen Momenten? Wann hat die Vergangenheit eingesetzt und wann beginnt die Zukunft? Fließt die Zeit in eine bestimmte Richtung, nämlich von der Vergangenheit in die Zukunft oder gibt es auch eine Umkehr der Zeit?

Zeit ist einer der grundlegendsten Aspekte unseres Lebens und Erlebens. Obwohl Zeit im umfassenden Sinn eine hochkomplexe Bedeutung hat, reduziert unsere (Uhr-)Zeitmessung unser Zeitverständnis auf einen einzigen Parameter, auf den des Vergehens. Dabei könnte man ebenso feststellen, dass Zeit entsteht. Mit jedem neuen Tag, der neuen Woche, der neuen Jahreszeit. Ein Geburtstag ist ebenso ein Tag des vergangenen Jahres wie auch der Beginn des neuen Jahres.

### Leben in der Gegenwart

Aufmerksamkeit ist die Grundvoraussetzung für ein Leben in der Gegenwart. Nur ständig bei der Sache und immer präsent zu sein ist nicht immer so einfach. Unser Gehirn ist eine Zeitmaschine, wir reisen in Sekundenschnelle und mit Leichtigkeit in die Vergangenheit oder in die Zukunft, so schnell, dass wir den Sprung aus dem Jetzt hinaus gar nicht bemerken. Diese Zeitreise ist eine Fähigkeit, die im Lauf des Lebens erworben wird und sie versetzt uns in eine Art Bereitschaftshaltung ohne Energieverlust; wir nehmen uns eine kurze Auszeit vom Alltag, der Geist entspannt sich dabei. Es kostet Energie, mit der Aufmerksamkeit immer im Hier und Jetzt zu verweilen. Da sind Fluchtmanöver in Zukünftiges oder Vergangenes ganz einfach menschlich und oft sicher auch nötig. Wir trösten uns mit dem «Früher» oder «Später», geben uns innerlich Luft, Raum und Entspannung. Gegen das Ende eines langen und kalten Winters von einem warmen Frühlingstag zu träumen ist ganz einfach natürlich und lässt uns innerlich aufatmen. Wir verfügen über die Fähigkeit, innerlich einen Fliederduft auftauchen zu lassen, das Summen einer Hummel zu hören oder die ersten Amseln am Morgen.

Die Fähigkeit zwischen den Zeiten zu träumen und wieder gestärkt im Hier und Jetzt aufzutauchen ist die Kunst, die es braucht, Gegenwart zu üben und zu leben. Die drei Zeiten Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sind dicht miteinander verwoben. Bringt die Gegenwart Glück, so nähren wir uns über längere Zeit daran. So gesehen, haben wir einen leichten Blick zurück auf die gute Sache. Bringt sie uns Pech, so werden wir uns strategisch daran setzen, uns aus der Misere zu befreien, damit wir zukünftig wieder leichter atmen können. Der Blick ist hoffnungsvoll nach vorne gerichtet.

Ganz anders ist es, wenn wir uns den Aufgaben mit Leichtigkeit und Freude widmen, sie uns gut von der Hand gehen und wir uns heiter fühlen, dann spielt Zeit keine Rolle mehr, sie fliegt davon und wir empfinden es nicht als Verlust. Denn sobald wir in der Tätigkeit aufgehen, verändert sich unser Zeitgefühl, Atem, Herz- und Pulsschlag harmonisieren miteinander und die Konzentration ist kein Kraftaufwand, alles scheint zu fliesen.

### Das Zeitgefühl

*Um eine Welt in einem Sandkorn zu schauen und einen Himmel in einer wilden Blume, halte Unendlichkeit in deiner Hand und Ewigkeit in einer Stunde.*

William Blake

Zeit ist in jedem Fall subjektive Empfindung. Wie wir Zeit empfinden, hängt von mehreren Faktoren ab. Es ist ein komplexes Produkt unseres Gehirns und bildet sich aus Empfindungen, Erfahrungen, bekannten oder unbekanntem Gegebenheiten, Erinnerungen und Interesse an den Dingen. Wenn man einem Kind am 1. Advent sagt, dass es bis Weihnachten noch drei Wochen sind, dann ist das für das Kind eine unermesslich lange Zeit. Für den erwachsenen Menschen sind drei Wochen kaum noch der Rede wert. Unser Erinnerungsvermögen beeinflusst unser Zeitgefühl. Ein Säugling verfügt, nach heutigem Wissen, über kein zeitliches Erinnerungsvermögen. Erst nach ein paar Monaten ist es ihm möglich, eine Zeitdauer von circa 30 Sekunden zu überschauen. Mit allen Erfahrungen, das es nun macht, wächst das Erinnerungsvermögen. Es wächst also ein immer grösser werdender Zeithorizont in unserem Leben. Je länger und dichter die Erfahrungen sind, desto schneller scheint die Zeit zu vergehen. Eine Wegstrecke scheint umso länger, als sie uns nicht bekannt ist. Je bekannter eine Strecke ist, desto kürzer wird sie uns vorkommen. Wer einen Freund zum Mittagessen trifft, den man länger nicht gesehen hat, so wird eine Stunde viel zu wenig sein. Wer bei seinem Termin beim Zahnarzt erfährt, dass er wegen einem Notfall eine Stunde lang warten muss, dem wird die Stunde ewig vorkommen.



Die Kurz- oder Langweiligkeit einer Sache beeinflusst das Zeitempfinden. Und Zeit ist etwas, mit der wir «etwas machen können». Zeit wird gerne vernützlich, sie wird als Gefäß angeschaut, das ständig gefüllt werden muss. Wer Zeit nicht anständig nutzen kann, spricht gerne von «Zeit totschiessen», meist verbunden mit einer unfreiwilligen Wartezeit. Wer aber freiwillig eine nutzlose Zeit einräumen kann, gewinnt immer Zeit, die etwas zurückgibt. Das Zeitgefäß wird leer und kann stattdessen erfüllt sein. Vorausgesetzt, dass Leere und Stille kein angstbesetztes Feld ist. Es ist eine Kunst, vom geselligen, manchmal hektischen und lärmigen Leben, in die Stille zu kehren. Aber es braucht nebst den Wir-Zeiten und den Ich-Zeiten auch die Zeit, wo ein Loslösen vom Ich, im Sinne von Ego, sein darf. Wer im Alltag viel am Laufen hält und viel leistet, braucht einen Bruch zur Geschäftszeit, von der «geschäftigen Zeit». Das Abwenden oder der Rückzug von der Welt, der Arbeit und den Pflichten geschieht nicht, weil sie nicht geschätzt würden, sondern um sie zu würdigen. Ohne Auszeit kann man sich kaum mehr richtig einschalten, man wird höchstens noch zum

atemlosen Mitläufer, vielleicht funktionstüchtig aber nicht selbstbestimmt.

Dass ein Gefühl für die Zeit wichtig ist, hat sicher auch damit zu tun, dass ohne Zeit tiefe Empfindungen keinen Bestand hätten, Erfahrungen keinen Einfluss, Erinnerungen wären wertlos und die Zukunft bliebe einerlei.

### **Atemrhythmus als Taktgeber**

Wenn Kinder verstecken spielen, dann zählt eines bis Hundert, damit sich die anderen ordentlich verstecken können. Wer beim Autofahren genügend Abstand zum Auto vor sich haben möchte, greift auf die alte Methode des Zählens: 21, 22... zurück. Das Gehirn braucht für das Abmessen von kurzen Zeitabständen den Rhythmus des Atems. Dies passiert meist unbewusst und beim Autofahren genau so wie beim Spielen eines Instrumentes. Pianisten, die gebeten wurden, beim Spielen schneller zu atmen, haben ihr Spiel immer um denselben Takt beschleunigt.

Aber die heutigen Möglichkeiten an Schnelligkeit übertrumpfen unseren Atemrhythmus bei weitem. Die Geschwindigkeit in Technik, Wirtschaft und Wissenschaft verhilft zwar zu rascher Mobilität, zwingt aber auch zu Höchstleistung in Flexibilität. Die Flut von neusten Informationen, Geschehnissen, Veranstaltungen, Menschen, die wir treffen, Bauten, die aus dem Boden gestampft werden, Gerüchen, Bildern, Botschaften, Meinungen, Distanzüberwindungen in kurzer Zeit, sind emotional und geistig schwerer zu verarbeiten. Die Beständigkeit fehlt oft, Werte verfallen rascher – die Technik von heute ist oft schon der Schrott von morgen. Wir trauen einem heute herrschenden Trend kaum noch Langfristigkeit zu. Moderner Service soll «Jederzeit und Pausenlos», 24 Stunden und 7 Tage lang sein, mit der Tendenz, Nachtruhen und Sonntage abzuschaffen. Dass das nicht funktionieren kann, zeigt schon die Natur. Begradigte Bäche und Flüsse fließen zwar schneller und hängen nicht mehr von jahreszeitlichen Rhythmen ab, dafür bewältigt niemand mehr das daraus folgende Hochwasser. Wo also nicht auf Rhythmik geachtet wird, muss mit einer «Überwältigung» in jedem Fall gerechnet werden.

Dem Menschen ist es am wohlsten, wenn Zeit fließend, nicht sprunghaft oder stotternd empfunden wird. Und er muss über ein Zeitrecht verfügen können. Die gleitende Arbeitszeit als Beispiel lässt dem Menschen eine gewisse Freiheit und appelliert an sein eigenes Verantwortungsgefühl. Es wirkt viel attraktiver als rigide Zeitvorschriften, die seinen Rhythmen wenig entsprechen.

### **Landkarten der Zeit**

Nicht überall in der Welt wird in Stunden und Minuten gerechnet. In Madagaskar wird die Frage, wie lange etwas dauert zum Beispiel so beantwortet: «Die Zeit, die man zum Reiskochen braucht.» In Burundi verabredet man sich auf diese Weise, wenn man sich um die Mittagszeit treffen will: «Wenn die Kühe zum Fluss trinken gehen.» In Afrika heisst es: «Auch die Zeit braucht Zeit.» Bei den Kabylern, einem Volk in Afghanistan ist es Mangel an Anstand, wenn man es eilig hat. Aber wir müssen unterscheiden zwischen dem

schnellen Mensch und der beschleunigten Gesellschaft. Es steht uns eine Fülle an Lebensmöglichkeiten zur Verfügung. Je mehr wir anpacken, desto dichter wird das Zeitempfinden. Das Kriterium des Lebens ist nicht der Stillstand oder die Bewegungslosigkeit, trotzdem braucht das schnelle Leben einen Gegenpol: Die Pausen, den Feierabend, die Wochenenden oder die Ferien – und nach entgleisten Situationen vielleicht das Aufatmen in einer Atempraxis. Jede Stunde für den Klienten ist auch eine Stunde für die Therapeutin, den Therapeuten. Zeit ist ein wichtiger Faktor in der Therapie, weil Zeit da ein Muss ist. Eine Zeit der Achtsamkeit, Aufmerksamkeit und Zuwendung, wo hektische Pulsschläge normalisieren, der Atemfluss seinen eigenen Rhythmus wieder findet, Gefühle ihren Raum erhalten und der innere Taktgeber wieder zu seinem Recht kommt. In der Therapie gilt es unbedingt, die Dinge reifen zu lassen, den Menschen ihre Eigenzeit zu geben und zu akzeptieren, wenn es langsam geht. Entfaltung oder Regeneration von Kräften ist hier keine Sache der Beschleunigung.

*Ich atme tief durch, wie um den Fluss der Zeit zu regulieren.* Haruki Murakami

### **Der Fluss der Zeit, Lebenswandel**

Ohne ein endliches Leben würden wir keine Pläne schmieden und versuchen, dem Leben einen Sinn zu geben, nach dem Sinn zu suchen oder uns entscheiden, mit welchen Sinnen wir unser Leben leben möchten. Wir sind schliesslich nicht einfach ein Körper, der unaufhaltsam altert; wir sammeln Erfahrungen, Wissen, stellen uns manchen Herausforderungen, entwickeln eine Persönlichkeit und erneuern unsere Identität in unseren Lebensphasen. In der Familie der Wirbeltiere sind die Lebensstadien der Menschen voller Besonderheiten. Kein Lebewesen sonst weist eine Kinderzeit in dieser Länge auf, macht eine solch rasche Metamorphose in der Pubertät durch und auch die Menopause ist praktisch einzigartig! Alle diese unterschiedlichen Lebenszeiten prägen unsere Persönlichkeit:



### **Der Säugling und das Baby**

*Die Zeit des Urvertrauens.* Als hilfloses und bedürftiges Wesen ist es vollkommen auf das Versorgtwerden angewiesen, alle Bedürfnisse werden von anderen gestillt.

## Das Kleinkind

*Die Zeit des Wollens.* Das Kleinkind beginnt sich von den Bezugspersonen abzugrenzen. Es entwickelt die ersten Ansätze von Selbständigkeit und versucht, sich dem Willen der Bezugsperson zu widersetzen.

## Das Kind

*Die Zeit der Phantasien und des Lernens.* Im Spielalter, wo Freunde wichtig werden und das soziale Umfeld erweitert wird, entwickeln sich Phantasien und Spielfreudigkeit: ich bin eine Prinzessin, ich bin ein grosser Krieger... Parallel dazu entwickeln sich erste Schamgefühle und Ansätze von Gewissen.

In Kindergarten und Schule werden erste Kompetenzen gefordert und entwickelt. Talente und Interessen werden entdeckt und bilden sich. Die ersten Bewertungssysteme werden kennen gelernt.

## Das Jugendalter

*Die Zeit der grossen Umwälzungen.* Die Identitätssuche beginnt mit einer ersten Ablösung von der Ursprungsfamilie. Die Gleichaltrigen nehmen eine wichtige Rolle ein und erste Versuche, sich die Welt zu erklären, werden konkret. Der Balanceakt zwischen den Ich-Bedürfnissen und der Anpassung an die Umweltanforderungen macht sich bemerkbar. Die Berufswahl muss entschieden werden, der Eintritt in die Erwachsenenwelt nimmt Formen an.

## Der junge Erwachsene

*Die Zeit der Neuorientierung.* Das Ich öffnet zum Du, tiefe Freundschaften und erste Liebesbeziehungen prägen das junge Leben intensiv. Die erste grosse Liebe wird erfahren, die gänzliche Ablösung von der Ursprungsfamilie, und der eigene stabile Freundeskreis festigt sich – das eigene Leben wird nun gelebt. Die Zukunft ist wichtig.

## Der reife Erwachsene

*Die Zeit des Gebens.* Engagement in Familie, wichtigen Bezugspersonen, Beruf und Gesellschaft sind das tragende Thema der langen Lebensphase. Da man sich in der Mitte des Lebens sieht, wird gerne Bilanz gezogen und eventuell nochmals Ziele gesteckt. Welche Lebensträume sind noch offen, welche müssen verabschiedet werden? Die Zukunft ist nicht mehr so gross, die Lebenszeit möchte eine neue Qualität erfahren.

## Das hohe Erwachsenenalter

*Die Zeit der Reife.* Die Aussöhnung mit der Vergangenheit kann ein grosses Thema sein. Die Zukunft ist nicht mehr wichtig. Der Blick fällt auf ein langes Leben zurück, viel Reichtum und Erfahrung bergen sich im alten Menschen. Was kann verabschiedet und was bewahrt werden? Die Sterblichkeit wird akzeptiert.

Die erste Lebenshälfte kann man mit Gewinn und Vermehrung charakterisieren: wir werden mobil, aktiv, erwerben Wissen und Erfahrungen, wir positionieren uns in der Gesellschaft, bekommen Kinder. Das Alter hingegen ist natürlicherweise mit Verlusten geprägt: wir verlieren an Vitalität, müssen die berufliche und even-

tuell damit auch die soziale Position aufgeben, wir verlieren an Seh-, Hör- und Körperkraft, verlieren Menschen gleichen Alters, die Zukunft hat nicht mehr dieselbe Bedeutung und die eigene Sterblichkeit muss akzeptiert werden.



Trotzdem ist das Leben keine lange und strikte lineare Struktur mehr von *Geburt – Erziehung – Ausbildung – Arbeit – Heirat – Familie – Rente – Tod*. Längst sind zyklische Lebensentwürfe realistisch geworden: Mit 40 oder 50 kann durchaus nochmals an einer neuen Karriere gearbeitet werden, manche gehen erst in reiferen Jahren an die Uni, die Familie wird nach Mitte Dreissig gegründet und auch nach 70 wird nochmals geheiratet. Es ist eine multiidentische Kultur geworden, mit viel mehr Möglichkeiten und mehreren Höhepunkten im Leben. So gesehen sind wir zwar noch immer nicht ganz Herr über die Zeit, aber wir haben viele Möglichkeiten sie zu nutzen, im guten Sinn.

Die (Lebens-)Zeit, sie fliesst und wir mit ihr oder in ihr. Und wem die Zeit davon springt, der denke an Momente, wo die Zeit plötzlich anders zu ticken scheint: An heisse Sommertage, wenn die Sonne ihr helles Licht gleichmässig über die fast schattenlose Natur verteilt und alles ganz träge und langsam wird. Dann scheint sich die Zeit ins Endlose zu dehnen. Flirrende Luft, surrende Insekten, Schlierenwolken am Himmel, und man sinkt zurück in einen wattegleichen Augenblick, der einen umfängt. Nichts denkt mehr, nichts drängt mehr und wach und leicht wie eine Feder verweilen wir zufrieden in der Gegenwart.

Evelyne Kernen  
Bollstrasse 16, 5413 Birmenstorf  
evelyne.kernen@atem-schweiz.ch