



**Annemarie Jost**

# **Rhythmen der Kommunikation**

Wie zwischenmenschliche  
Abstimmung gelingt

Vandenhoeck & Ruprecht





Annemarie Jost

# **Rhythmen der Kommunikation**

Wie zwischenmenschliche Abstimmung  
gelingt

Mit 5 Abbildungen und einer Tabelle

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-525-40417-1

© 2009, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen.

Internet: [www.v-r.de](http://www.v-r.de)

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne vorherige schriftliche Einwilligung des Verlages öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung für Lehr- und Unterrichtszwecke.

Printed in Germany.

Satz: Barbara Brendel, Leipzig

Druck & Bindung: Hubert & Co, Göttingen

## Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Einführung</b> .....	9
Nehmen wir wechselseitig unsere Eigenzeiten wahr oder blicken wir beide auf die Uhr? .....	9
Warum ist das (klassische) physikalische Zeitkonzept hier weniger hilfreich? .....	15
<b>Teil I: Wie entstehen Zeitgestalten im Laufe des Lebens?</b> .....	19
Der Ursprung der persönlichen Zeiterfahrung .....	19
Wie können wir uns überhaupt miteinander abstimmen? .....	29
Die weitere Entwicklung .....	38
Ganzheitliche Entwürfe und Fragmente .....	49
Endlichkeit und Tod .....	58
Regenerationszyklen .....	63
Fazit .....	64
<b>Teil II: Zeitliche Abstimmungen genauer betrachtet</b> .....	69
Zeitliche Feinfühligkeit in einer Kultur der Achtsamkeit .....	69
Ein Definitionsversuch der zeitlichen Feinfühligkeit .....	73
Die Abstimmung der Geschwindigkeit .....	77
Macht und Kontrolle .....	84
Kopplung und Kontinuität .....	88
Themen-, Ebenen- und Fokuswechsel .....	95
Ein Ausflug in die Gesprächsanalyse .....	99
Parallelität und Konzentration .....	102
Mittel- und langfristige Zeitstrukturen und das Verfolgen eigener Ziele .....	106
Individuelle Zeitstrategien und mögliche Konflikte .....	110
Konzentration – meditative Achtsamkeit oder zwanghafte Kontrolle .....	110

Der Reiz des Neubeginns, der Stimulation und der Abwechslung .....	112
Können sich Senkrechtstarter und bedächtige Verzögerer einigen? .....	113
Handlungsbögen und Handlungsdynamik .....	116
Die Beendigung von Handlungsbögen .....	120
Pünktlichkeit .....	121
Der Umgang mit Schwierigkeiten bei der zeitlichen Abstimmung .....	124
Die Tagesstrukturierung und das Aushandeln und Abrechnen von Zeit .....	127
Fazit .....	129
Gesellschaftliche Betrachtungen .....	132
Bildung, Kindererziehung und Medien .....	133
Die Schwierigkeiten der Eltern .....	136
Der Zerfall von Zeitstrukturen bei Menschen mit Demenz – Anforderungen an Helfer und notwendige Veränderungen in öffentlichen Räumen .....	144
<b>Teil III: Konzepte für die Praxis</b> .....	149
Zeitmanagement oder zeitliche Selbsterfahrung? .....	149
Ein Zentrum für alternative Zeiterfahrung .....	155
Spezielle Workshops und Bildungsveranstaltungen .....	158
Schnell oder langsam? Ein kurzer Einführungsworkshop .....	159
Ein Training für (Ehe-)paare .....	163
Schulungen für freiwillige und professionelle Helfer oder Angehörige im Umgang mit Demenzkranken .....	170
Zeitliche Feinfühligkeit und Elternberatung .....	180
<b>Schlusswort</b> .....	185
<b>Danksagung</b> .....	186
<b>Literatur</b> .....	187
Bücher und Zeitschriftenartikel .....	187
Internetquellen .....	191

## Vorwort

Sie kennen sicher auch die Irritationen, die entstehen, wenn andere schneller oder langsamer als Sie selbst sind, fühlen sich von manchen gedrängt oder warten auf andere und setzen der Anforderung, das eigene Tempo anzupassen, mehr oder weniger subtile Widerstände entgegen. Aus diesen kleinen Irritationen können im Laufe der Zeit größere Beziehungsprobleme entstehen, die die Stimmung trüben oder dazu führen, gemeinsame Aktivitäten zu meiden. Manchmal gelingt es jedoch auch überraschend gut, sich mit einem anderen Menschen zeitlich abzustimmen, im Gespräch greifen die Redebeiträge harmonisch ineinander, und gemeinsame Handlungen gelingen wie im Fluss. Womit hängen nun diese gelingenden Abstimmungsprozesse zusammen? In diesem Buch werde ich nachzeichnen, wie sich die Rhythmen der Kommunikation mit anderen Menschen im Laufe der Lebensgeschichte herausbilden, wie sie bereits im frühen Säuglingsalter geprägt werden und sich dann im Laufe des gesamten Lebens weiter modifizieren. Ich werde auch aufzeigen, wie sich die zeitlichen Denk- und Handlungsmuster beispielsweise bei einer Demenz im hohen Lebensalter verändern können und welche Schwierigkeiten auftreten können, wenn Menschen sich auf Grund kultureller oder krankheitsbedingter Unterschiede in unterschiedlichen Zeitstrukturen erleben. Insbesondere bei FehlAbstimmungen wird deutlich, ob die gemeinsam entwickelten Rhythmen der Kommunikation von respektvoller Gegenseitigkeit oder von machtbetonter Selbstdurchsetzung geprägt sind. So lade ich die Leser ein, über ihre persönliche Art und Weise nachzudenken, die die eigene zeitliche Abstimmung mit anderen Menschen prägt. Auch können Sie, wenn Sie beruflich in psychosozialen Arbeitsfeldern tätig sind, im Praxisteil einige Anregungen finden, wie man gelingende zeitliche Abstimmungen gezielt fördern kann.

*Annemarie Jost*



## Einführung

*Alles zu seiner Zeit*  
Buddhistische Weisheit

### **Nehmen wir wechselseitig unsere Eigenzeiten wahr oder blicken wir beide auf die Uhr?**

Die Uhren hatten die Zeit im Zuge der Industrialisierung in Besitz genommen und menschliches Handeln insbesondere im Arbeitsleben zeitlich normiert, hierbei ist jedoch mit wachsendem Wohlstand ein zunehmendes Unbehagen entstanden. Inzwischen erobern die Menschen der Informations- und Wissensgesellschaft für sich die Zeit neu. Oder etwa nicht? Gewinnen wir Freiräume oder verlieren wir uns auf neue Art und Weise? Alte Sachzwänge und Herrschaftsverhältnisse haben sich relativiert, die Zeit ist uns nicht mehr in verbindlichen Taktungen vorgegeben, wir stehen vor der Aufgabe, sie selbst menschengerecht zu gestalten. Wir stehen bei dieser Gestaltung jedoch nicht außerhalb der Zeit, sondern handeln aus den Zeitstrukturen heraus, die wir verinnerlicht haben. Je mehr wir bewusst (um-)gestalten, desto leichter können uns auch intuitive Kompetenzen verloren gehen. Woran können wir uns überhaupt orientieren, worauf können wir uns zurückbesinnen und worum geht es genau?

Im Umgang mit der eigenen Zeit geht es um das Wahrnehmen und Modifizieren der eigenen Rhythmen, um die eigenen Aktivitäts- und Ruhebedürfnisse, um das Tempo und die Pausengestaltung bei unseren Tätigkeiten und um die Art und Weise, wie wir Reize aufnehmen, verarbeiten und unsere Wahrnehmungen kommunizieren. Es geht aber auch um die Entwicklung individueller Lebensperspektiven, um die vorausschauende zeitliche Strukturierung des eigenen Lebens und den Rückblick auf bereits Gewordenes, und es geht um die zeitliche Abstimmung mit anderen Menschen, um das feinfühlig In-Beziehung-Treten mit anderen, deren Rhythmen sich möglicherweise etwas anders als die eigenen entwickelt haben.

Während über Zeitmanagement und Entschleunigung bereits viel geschrieben wurde, ist das Thema der *gelingenden zeitlichen Abstimmung zwischen erwachsenen Menschen* bisher noch erstaunlich wenig beleuchtet worden, wohl aber wurden bestimmte Aspekte der Abstimmung im Säuglingsalter detailreich erforscht (vgl. Stern, 2007). Dieses Buch kann ein Wegbegleiter sein, der bereits einige größere Schneisen in das Dickicht geschlagen hat und unter anderem Erkenntnisse aus der empirischen Säuglingsforschung und der Videointeraktionsanalyse aufbereitet, dann hilfreiche Orientierungsmöglichkeiten aufzeigt und schließlich den Wanderer auf seinen eigenen Weg entlässt, auf den Weg, die eigene Zeit gemeinschaftlich mit anderen noch besser zu gestalten oder sogar – als Psychologe, Sozialpädagoge, Lehrer, Psychotherapeut, Coach, Personalentwickler, Kommunikationstrainer, Erzieher oder mutiger Leiter einer Selbsthilfegruppe – den praktischen Teil als Anregung zu nutzen, selbst Workshops zu entwickeln und zu erproben, die dazu beitragen, die zeitliche Abstimmung zwischen unterschiedlichen Menschen zu vertiefen und sich der eigenen Zeit auf neue Art und Weise bewusst zu werden.

Wir sind in der heutigen Zeit in allen unseren Zeitstrukturen verunsichert. Sowohl die zyklischen Zeitvorstellungen von Naturvölkern mit der Wiederkehr von naturnahen Rhythmen und Ritualen als auch die mit der Industrialisierung entstandene zeitliche Entfremdung und Ausrichtung an Maschinentakten bieten in der postmodernen Gesellschaft keine tragende Orientierung mehr. Mit der Loslösung von vorgegebenen Rhythmen der Natur hat in unserer multimedial aufbereiteten und global vernetzten Welt eine enorme Beschleunigung und Verdichtung eingesetzt, die nun unsere körperliche und psychische Gesundheit bedroht; so gilt es, die Klippe zu umschiffen, dem Beschleunigungswahn zu erliegen oder die Zeit durch ständig wechselnde Medieneinflüsse mit scheinbar unendlichen Möglichkeitsräumen in unverbundene Fragmente zerfallen zu lassen. Aber die Entschleunigung und das Schaffen sinnvoller, gesunder Zeitgestalten in einer Mediengesellschaft sind nur ein Teil.

Mir geht es hier weniger um ein effektiveres zeitliches Management beruflicher und privater Herausforderungen im Umgang mit wachsendem Zeitdruck und mit wachsender Informations-

und Reizüberflutung als vielmehr um die direkte *mitmenschliche zeitliche Abstimmung* in ihren Möglichkeiten und Grenzen. Das Buch soll zunächst zu einem vertieften Verständnis der *biografisch in wesentlichen Beziehungen geprägten und zugleich von körperlichen Eigenrhythmen und geistigen Aktivierungszyklen bestimmten* zeitlichen Strukturierungen beitragen. Die Grundthese hierbei ist, dass die in früher und späterer Kindheit gebildeten und im Erwachsenenalter sich verfestigenden zeitlichen Strukturierungen die Vergleichsgrundlage liefern, auf die wir unsere zeitlichen Wahrnehmungen beziehen und die wir in mitmenschlichen Abstimmungen aktivieren. Die intuitiv verinnerlichten Zeitstrukturen können sich durchaus von dem unterscheiden, was wir sprachlich *über* Zeit zum Ausdruck bringen. Die Ausgangsbasis ist individuell und kulturell geprägt und verändert sich zudem mit dem Lebensalter sowie im Zuge bestimmter (psychischer) Krankheiten. Aus diesen Überlegungen werden dann die Anforderungen deutlich, die in einer individualisierten und globalisierten Wissensgesellschaft an zeitliche Abstimmungsprozesse gestellt werden. Voraussetzung hierfür ist die Auseinandersetzung mit der gemeinschaftlich gestalteten Zeit jenseits gesellschaftlich überholter Verbindlichkeiten und sprachlicher Vereinfachungen – das bedeutet, dass die alltägliche Zeitgestaltung in umfassender Weise hinterfragt wird, aber zugleich das Gewordene gewürdigt werden muss, denn Menschen sind nicht unbegrenzt flexibel. Hat man sich in suboptimalen Strukturen einmal eingerichtet, so setzt man Veränderungen oft beharrliche Widerstände entgegen. Zugleich sind wir in der heutigen Zeit ständig mit Aufforderungen konfrontiert, uns zu verändern. Dies führt zu zahlreichen Kompromissen, zu scheinbarer Veränderung, auf einer oberflächlichen Ebene zu Trotz oder beflissener Überanpassung, wobei aber wenig so ist, wie es auf den ersten Blick scheint – der Trotzige verändert sich und der Überangepasste unterwandert subtil den Wandel.

Die zeitlichen Strukturen unserer Gesellschaft verändern sich jedoch trotz eines individuellen Beharrungsvermögens in rasantem Tempo. Wir leben weder in einer stabilen und homogenen Gesellschaft, in der wir uns auf einmal Entstandenes lebenslang beziehen können, noch können die uniformen Zeittaktungen der

Uhren, die scheinbar das öffentliche Leben verbindlich regeln, allein langfristig sinnvolle Zeitstrukturen liefern. *Wir stehen vor der großen Herausforderung, die gesellschaftliche und die individuelle Zeit immer wieder neu auf eine dialogische Art und Weise mitzugestalten.* Dies können wir nicht einer Computer- und Medienlandschaft überlassen, die sich selbst in rasantem Tempo mit immer neuen Möglichkeiten fortentwickelt – wir brauchen meiner Auffassung nach eine Verankerung in der menschlichen Natur und eine Entwicklung der Medien, die sich nicht einseitig an technologischen oder wirtschaftlichen Gesichtspunkten, sondern an psychologischen Erkenntnissen orientiert. Der Computer bringt eine Kopflandschaft (Burckhardt, 1997) zum Funktionieren. Alles wird programmierbar. Alles ist gleichzeitig möglich. Die menschliche Zeit lässt sich jedoch nicht auf die schriftlich beschreibbare oder bildlich symbolisierbare, rational verstehbare und beliebig manipulierbare Zeit der modernen Medien reduzieren. Hier liegt natürlich auch die Crux des vorliegenden Buches: Ein schriftlich gefasster Text kann die Aufmerksamkeit auf bestimmte zeitliche Phänomene lenken, aber nur dann deutlich machen, worum es eigentlich geht, wenn er zu neuartiger Interaktion mit anderen Menschen anregt und den Respekt vor der eigenen Körperlichkeit stärkt. Die menschliche Zeit erwächst aus lebendigen Abstimmungen in Beziehungen und entsteht zugleich körperlich aus flexiblen, aber nicht beliebig manipulierbaren Rhythmen.

Intuitive Abstimmungsprozesse zeigen sich besonders in unmittelbaren Begegnungen und in Einigungsprozessen bei Verhandlungen, indirekt auch in der Gestaltung gemeinsamer langfristiger Lebensperspektiven. Da sich Zeitstrukturen im Laufe der Kindheit und Jugend von kurzfristigen, unmittelbaren Synchronisationen über mittelfristige Handlungspläne hin zu langfristigen Lebensperspektiven entwickeln, denke ich, dass es für das Verständnis hilfreich ist, zeitliche Strukturierungen in ihrer kaskadischen Vernetzung von der kurzfristigen Feinabstimmung bis hin zu ganzheitlichen Lebensentwürfen zu beleuchten. Die bewusst und unbewusst ständig erfolgenden zeitlichen Feinabstimmungen werden im Säuglingsalter begründet, im Bildungsprozess gefestigt oder modifiziert und im Laufe der Biografie zu komplexeren zeitlichen Strukturierungen ausgeweitet, die uns dann zunehmend

selbstverständlich erscheinen. Allerdings stehen die bewusst gut zugänglichen, an den Zielen orientierten, mittelfristigen Handlungspläne, über die man sich in Einigungsprozessen verbal verständigt (z. B. was wir wann gemeinsam tun wollen), nicht selten in Konkurrenz mit intuitiven, rasch ablaufenden Feinabstimmungen, so wie die im Vergleich langsamere sprachliche Strukturierung einer Situation generell mit den raschen emotionalen Anfangsbewertungen konkurriert. Dies zeigt sich besonders deutlich in Auseinandersetzungen in Bezug auf die Pünktlichkeit oder auch im Kontakt zu Menschen mit Demenz.

Individuelle und kulturelle Selbstverständlichkeiten werden erst dann deutlich, wenn sie durch ungewohnte Situationen in Frage gestellt werden. Zeitliche Abstimmung mit kleinen Kindern und hochbetagten Menschen können den Erwachsenen im mittleren Lebensalter, der von den Zeitstrukturen der Arbeitswelt geprägt ist, vor besondere Herausforderungen stellen. Ebenso kommt es in interkulturellen Beziehungen und Begegnungen leichter zu zeitlichen Irritationen. Gerade dann, wenn zeitliche Abstimmungsprozesse weniger routiniert verlaufen, werden unsere Strategien der gemeinsam gestalteten Zeit besonders offensichtlich; es wird wahrnehmbar, ob wir uns flexibel mit anderen einigen oder eigene Zeitgestalten durchzusetzen versuchen oder ob wir uns aus der gemeinsamen Zeit herausnehmen und uns zeitlich abkoppeln. Jeder hat seine besondere Strategie, mit misslingender zeitlicher Abstimmung umzugehen.

Zeitliche Feinabstimmung im Gespräch und gelingende Einigungsprozesse bei der Planung und Durchführung aufeinander bezogener Handlungen setzen ein hohes Maß an Wahrnehmungsfähigkeit und Sensibilität für unser Gegenüber voraus. Diese Sensibilität für die Zeitmaße des anderen kann man auch bei sozial kompetenten Menschen nicht einfach voraussetzen, im Gegenteil: Bestimmte gesellschaftliche Einflüsse scheinen diese Sensibilität systematisch zu unterwandern. Sie ist auch nicht einfach gleichzusetzen mit Empathie, obwohl das Verb »sich einstimmen« Parallelen zwischen beiden Fähigkeiten deutlich macht. Tiefere Empathie ist allerdings ohne zeitliche Abstimmung nicht möglich, wie das folgende Zitat aus der psychoanalytischen Selbstpsychologie deutlich macht: »Das nämlich ist *Empathie*, sich ins *Innere* des ande-

ren zu versetzen, die Nuancen so zu treffen, wie es sich im jeweiligen Zeitpunkt befindet« (Köhler, 2007, S. 38).

Die Beschäftigung mit Fragen der zeitlichen Abstimmung hat meine eigene Wahrnehmung für andere Menschen um zusätzliche Dimensionen bereichert, denn bei der zeitlichen Abstimmung geht es sowohl um die empathische, affektive Einstimmung und um das Erfassen der Dynamiken im Erregungsniveau des anderen als auch um gemeinsames Handeln und um eine Gegenseitigkeit der sprachlichen zeitlichen Strukturen. Ich hoffe, dass es gelingt, diese Dimensionen in schriftlicher Form hinreichend deutlich zu machen und hierbei die Vorstellungskraft der Leser anzuregen. Noch eindrucksvoller lassen sich manche Aspekte durch Videoaufzeichnungen veranschaulichen. Aus diesem Grund spielt im Praxisteil die Arbeit mit Videos eine herausragende Rolle.

Zeitliche Abstimmung gelingt nur, wenn wir in der Lage sind, die Botschaften unseres Gegenübers zu verstehen und unsere eigenen Handlungen in den Grenzen unserer Eigenzeit darauf zu beziehen. Feinfühligkeit bedeutet hierbei in erster Näherung, den anderen wahrzunehmen und auf seine Botschaften *angemessen und prompt* zu antworten; in zeitlicher Hinsicht führt dies zwischen zwei feinfühligem Menschen zur Resonanz, zu einer »gleichen Wellenlänge« bzw. zu einem harmonischen Miteinander bei wechselseitiger Wertschätzung und mit Respekt vor den Grenzen des anderen. Menschen, die feinfühlicher im Umgang mit zeitlichen Abstimmungsprozessen werden, nehmen vollständiger wahr und durchschauen typische zeitliche Machtstrategien; sie sind in der Lage, anderen mit mehr Respekt für deren Eigenzeit zu begegnen, und sie können auch sich selbst besser vor zeitlichen Übergriffen schützen. Zunehmende zeitliche Feinfühligkeit setzt so einen Prozess in Gang, der den Respekt vor den menschlichen Zeitmaßen und Rhythmen steigert und möglicherweise zu umfassenden Änderungen von Werten und Lebensstilen beiträgt und langfristig auch zu politischem Handeln führen kann.

Im Anschluss an eine durch dieses Buch angeregte Reflexion über zeitliche Abstimmungsprozesse können praktische Workshops weitere Anregungen für die Umsetzung in der alltäglichen Lebenswelt geben. In den letzten Kapiteln dieses Buches werden daher Möglichkeiten skizziert, wie zeitliche Selbsterfahrungswork-

shops aussehen könnten. Derartige Bildungsveranstaltungen werden zurzeit an verschiedenen Orten im Land Brandenburg erprobt. Wir werden nach der Pilotphase hieraus spezielle videobasierte Manuale für Gruppenleiter (z. B. für die Schulung freiwilliger Helferinnen) entwickeln. Das vorliegende Buch soll jedoch in der Gruppenleitung erfahrene Leser zusätzlich inspirieren, weitere Workshops zu konzipieren und durchzuführen. Zeitliche Abstimmung spielt meiner Auffassung nach in allen psychosozialen Berufen eine wesentliche Rolle für gelungene Kommunikation. Dies ist in der Erziehungsberatung bereits in einigen Ansätzen, die sich auf die empirische Säuglingsbeobachtung und die Bindungstheorie stützen und sich mit videobasierten Interaktionsanalysen befassen, herausgearbeitet worden. Auf diese Gemeinsamkeiten werde ich insbesondere in Teil III (»Konzepte für die Praxis«) eingehen.

Sich Zeit zu nehmen, dieses Buch zu lesen, bedeutet zunächst einmal eine gewisse Bereitschaft, aus der vorgegebenen, gesellschaftlich geprägten und persönlich verinnerlichteten Zeit herauszutreten und zeitliche Abstimmungsprozesse neugierig zu betrachten.

## **Warum ist das (klassische) physikalische Zeitkonzept hier weniger hilfreich?**

Die durch Uhren beherrschte Zeit ist systematisch eingeteilt, man kann sie quasi von außen betrachten und messen, sie erscheint uns vorgegeben (von wem eigentlich?), außerhalb unserer selbst vorhanden und objektiv. Sie wird in der Regel durch einen Zeitpfeil symbolisiert, der die drei Dimensionen des Raumes ergänzt und so zu einem vierdimensionalen Raum-Zeit-Kontinuum führt. (Die Veränderungen, die dieses Modell für hohe Geschwindigkeiten im Zuge der Relativitätstheorie erfahren hat, bleiben an dieser Stelle unberücksichtigt.) Hierbei sollte man sich verdeutlichen, dass eine solche Projektion, die Vorstellung eines Zeitpfeils, nur die Aspekte erklärt, die Zeit und Raum gemeinsam haben (Baars, 2007a), lediglich ergänzt um diese physikalisch schwer erklärbare

Unumkehrbarkeit der Zeit. Physiker messen immer kürzere Zeitabschnitte, sprechen von Nano- oder gar Femtosekunden, und Astronomen versuchen die Zeit bis zum Urknall zurückzuverfolgen. Neugierig lesen wir populärwissenschaftliche Darstellungen dieser Zeiteinteilungen, deren Bedeutungen mathematisch zu ermitteln sind, die aber weit jenseits des menschlichen Zeitmaßes liegen.

Und wir selbst blicken ständig auf die Uhr. Das im Mittelalter entwickelte mechanische Uhrwerk und die in der Folge entstandenen elektronischen Verfeinerungen haben unsere Zeitvorstellung kolonialisiert.

»Wie spät ist es?« (Haben Sie während der Lektüre bereits auf die Uhr gesehen?)

Wie oft hetzen wir zum nächsten Termin, um pünktlich zu sein. Zwischen zwei Terminen überkommt uns dann möglicherweise eine leere Zeitspanne; die Zeit zwischen zwei Terminen gerinnt unter der Fremdbestimmung durch Uhren zur entleerten Wartezeit. Das Leben wird – äußeren Sachzwängen folgend – eingetaktet. Hat man sich einmal daran gewöhnt, dann entsteht ohne diese Vorgaben Langeweile – sinnentleerte Zeit.

Viele Menschen glauben, es sich nicht erlauben zu können, ihrem natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus zu folgen, sondern stehen – beruflichen Zwängen folgend – nach dem Klingeln des Weckers auf; sie rechnen nach, wie viele Stunden Schlaf sie brauchen und versuchen, unabhängig von ihrer tatsächlichen Müdigkeit, zu einer bestimmten Zeit zu Bett zu gehen. Bei entsprechender Regelmäßigkeit und festen Ritualen stellt sich der Körper dann zumeist auch recht gut darauf ein. Gewohnheiten und Rituale prägen unsere Zeitstrukturen sehr. Innere Rhythmen sind jedoch nicht starr, sondern in ständigem flexiblen Abgleich mit der belebten und unbelebten Umwelt. Die meisten Menschen haben einen inneren Tag-Nacht-Rhythmus von knapp 25 Stunden (sind also biologische Langschläfer!), den sie täglich mit dem Lichteinfall (und damit seit Urzeiten mit geologischen Rhythmen) und ihren Aktivitäten abgleichen und so an den normalen 24 Stundenrhythmus anpassen.

Arbeit wird nach den geleisteten Stunden bezahlt und in vielen Bereichen rigider als nötig eingeteilt, einem Muster folgend, das

die Industrialisierung prägte, aber beim Übergang zur Dienstleistungs- und Wissensgesellschaft weniger angemessen erscheint. Im Privatleben verabreden wir uns normalerweise mit anderen zu einer gewissen Uhrzeit. *Wir sehen uns weniger gegenseitig an, um uns abzustimmen, sondern blicken beide an entfernten Orten auf die Uhr* und treffen uns zu verabredeter Zeit am festgelegten Ort. Ganz selbstverständlich leben wir nach der Uhr und sehnen uns zugleich danach, die Uhr abzulegen.

Und die Alternative?

Wir spüren die zeitliche Entfremdung der durch Uhren getakteten uniformen Zeit; aber ist denn angesichts zahlreicher Sachzwänge die Umsetzung anderer Zeitkonzepte nicht nur unrealistische Spinnerei, tauglich allenfalls für Freizeit, Wellness und Entspannung?

Befreit man sich von der Vorstellung, die Zeit sei objektiv vorgegeben und am besten durch Uhren messbar, dann braucht man andere Ausgangspunkte: Wir sind in unserem Zeiterleben einer grundlegenden Struktur verhaftet: *Wir erleben immer aus einer Gegenwart heraus*, in der wir Vergangenheit aktualisieren und Zukunft entwerfen. Diese zentrale Erlebnisstruktur darf nicht aus den Augen verloren werden. Darüber hinaus beziehe ich mich auf ein *konstruktivistisches Zeitverständnis*, das davon ausgeht, dass die kognitive Zeit erst durch unsere Art und Weise entsteht, wie wir Informationen verarbeiten, transmodal Wahrnehmungen vernetzen, Ereignisse strukturieren, kommunizieren und in Geschichten vernetzen. Speziell möchte ich die Entstehung zeitlicher Strukturierungen aus Abstimmungsprozessen in der frühen Kindheit als Ausgangspunkt meiner Betrachtung wählen. Dieser psychologische Blick ist *eine* mögliche Betrachtungsweise, nicht die einzig mögliche, genauso wie ich denke, dass das Zeitkonzept der klassischen Physik nur eines von mehreren möglichen ist, das in bestimmten Lebensbereichen Einigungsprozesse zwischen vielen unterschiedlichen Menschen ermöglicht und auch bestimmte psychologische Aspekte erklären kann, aber in anderen Kontexten wenig geeignet erscheint.

Da jede Selbstbeobachtung zeitlicher Strukturen bereits zeitlich strukturiert abläuft, kann auch eine psychologische Betrachtungsweise nicht die volle Wirklichkeit quasi von außen erfassen,

obwohl eine Analyse in Schriftform dies manchmal suggeriert und eine Betrachtung von Videos aus der Außenperspektive möglich ist. Jedoch wird in der direkten Begegnung unmittelbar klar, dass ein Austausch über Zeit wieder zeitlich abgestimmt oder auch unabgestimmt vonstatten geht. Die vorliegende schriftliche Betrachtung kann dazu anregen, über zeitliche Abstimmung ins Gespräch zu kommen, hierbei neue Aspekte in den Blick zu nehmen und zugleich im Zuge dieser Gespräche zeitliche Abstimmung zu praktizieren. Das heißt im Gegenzug, dass jeder Leser während der Lektüre andere zeitliche Abstimmungen zurückstellt und gegebenenfalls im Anschluss daran auf andere Art und Weise wieder aufnimmt. Vielleicht beobachten Sie ja gerade jetzt auch die Art und Weise, wie Sie sich Zeit für die Lektüre nehmen? Lassen Sie sich entspannt ein oder schieben Sie die Lektüre in einen anderweitig schlecht nutzbaren Zeitraum, in eine leere Wartezeit? Lassen Sie sich häufig unterbrechen, unterbrechen Sie Ihre eigenen Tätigkeiten selbst oder sichern Sie sich ungestörte Zeit?

Zurück zum inhaltlichen Fokus und der theoretischen Basis in Teil I dieses Buches: Der erste theoretische Anknüpfungspunkt bei der Analyse der frühen Zeitgestalten ist die Bindungstheorie. Neben diesem tiefenpsychologisch geprägten Ansatz fließen Erkenntnisse aus der Säuglingsforschung, der Wahrnehmungspsychologie und einige neurobiologische Betrachtungen ein. Im weiteren Verlauf werden dann zunehmend systemische Sichtweisen und in Teil II zudem videogestützte Interaktionsanalysen und einige soziologische Betrachtungen an Einfluss gewinnen.

## Teil I: Wie entstehen Zeitgestalten im Laufe des Lebens?

### Der Ursprung der persönlichen Zeiterfahrung

*Manche Menschen haben von ihren Eltern viel Zeit erhalten, andere sind immer wieder unterbrochen, gedrängt und in ihrem eigenen Rhythmus kaum wahrgenommen worden. Wie sehr die Eltern uns unsere eigene Zeit gestattet haben, beeinflusst uns wohl lebenslang.*

*(Jost, 2000, S. 9)*

Menschliche Beziehungen zeigen sich in einer recht unmittelbaren Art und Weise in der frühen Eltern-Kind-Beziehung. Nach der Abnabelung müssen die Biorhythmen des Neugeborenen neu synchronisiert und überformt werden. Dabei wirkt die Mutter (oder die Hauptbezugsperson) als Koordinatorin der kindlichen Rhythmen. In der Interaktion mit ihr beginnt das Kind sein körperliches und psychologisches Milieu zu regulieren. Erst nach und nach kann das Kind seine Erfahrungen physiologischer Zustände und die dazugehörigen Affekte als Einheit erleben und die von der Mutter beeinflusste Binnenregulation in eigener Regie übernehmen (Köhler, 2007).

In der psychologischen Fachliteratur werden feinfühligere Eltern als Eltern beschrieben, die die Signale des Säuglings wahrnehmen, richtig interpretieren und auf diese Botschaften prompt und angemessen reagieren (Grossmann und Grossmann, 2003). Feinfühligere und zuverlässigere Eltern unterstützen die Fähigkeit des Säuglings, sich zu binden und sich auf andere Menschen zu beziehen, wie Bowlby und Ainsworth in ihren Forschungen zur Bindungstheorie zeigen konnten. Die elterliche Feinfühligkeit beruht auf intuitiven Fähigkeiten. Diese intuitiven Kompetenzen finden sich in allen Kulturen, und sie sind weder mit den angeborenen

noch mit den rational kontrollierten Verhaltensweisen des Menschen identisch (Ziegenhain, Fries, Bütow und Derksen, 2006). Wenn ein Baby eine Botschaft aussendet, ist es ganz elementar auf eine Antwort angewiesen, und hierbei ist bedeutsam, dass die Antwort prompt erfolgt, damit das Baby sie mit dem eigenen Handeln in Verbindung bringen kann. Je unvertrauter die Situation für das Baby ist, desto prompter sollten die elterlichen Reaktionen erfolgen, um möglichst viel Sicherheit zu vermitteln (Ziegenhain et al., 2006). Kommunikation entsteht zunächst durch eine enge zeitliche Verbindung zwischen ausgesandten Botschaften und deren angemessener Beantwortung in einem sicheren, geborgenen und freundlichen Umfeld. Das Baby blickt seine Bezugsperson an, sieht in strahlende Augen, auf einen lächelnden Mund und wird aktiv, und die Mutter oder der Vater antworten. Das ist die Ursituation gelungener Abstimmung und der Beginn gemeinsam gestalteter Zeit. Die Ursituation psychosozialer Zeiterfahrung ist die gemeinsame Gegenwart, in der die Welt Bedeutung erhält. Diese elementare Erfahrung gelungener Abstimmung setzt auf Seiten der Eltern voraus, dass sie sich zunächst dem Kind zuwenden und Blickkontakt halten und dann ihren Kindern zu verstehen geben, dass sie ihre Initiativen wahrgenommen haben. Dies geschieht in der Regel durch ein Lächeln oder eine freundliche Ansprache. Hierdurch bringen sie zum Ausdruck, dass sie ihr Kind als Subjekt wahrnehmen und miteinander im Einklang sind. Tilmann Moser schildert in poetischer Weise, wie aus der geduldigen, freundlichen Zuwendung bei der Kommunikation von Angesicht zu Angesicht die ersten Abstimmungen entstehen:

»Du hast grünleuchtende Augen und erlaubst mir, sie aus jeder von mir gewünschten Nähe anzuschauen. Ich lerne schwimmen in ihnen und ihre strahlenden oder fragenden Antworten ergründen. Ich verfolge den Aufschlag der Lider. Wenn unsere Nasen sich berühren, blicke ich in grüne Seen, vor deren Tiefe mich ein wenig schaudert. Und bei allem begleitet mich deine Stimme. Sie schützt und ermutigt mich« (1983, S. 70 f.).

Die Abstimmung zwischen dem Baby und seinen Bezugspersonen kristallisiert sich in den ersten Lebenswochen langsam heraus; hierbei entstehen ganz unterschiedliche Wechselspiele. Stern (2007)

hält die Zeit zwischen dem 2. und dem 6. Lebensmonat für eine Phase, die ganz besonders durch soziales Verhalten charakterisiert wird. Kurz nach der Geburt scheinen die Babys bereits zeitliche Bewegungsmuster und Intensitätsmuster ihres Gegenübers als Einheit wahrzunehmen. Es kommt jedoch nicht zu einer vollkommenen Synchronisierung zwischen dem Baby und seiner Bezugsperson (Stern, 2007), denn beide sind zugleich stark von den eigenen Rhythmen und Zeitmustern geprägt. Fogel (1977) analysierte mit Hilfe von 10 Videoaufnahmen in einem Zeitraum von 7 Wochen die Interaktionen einer Mutter mit ihrem 6 bis 13 Wochen alten Säugling im Detail und stellt fest, dass das Baby einerseits zeitlich begrenzte Aufmerksamkeits- und Aktivitätsspannen hat und andererseits – innerhalb dieser Grenzen – mit der Mutter in erste Dialoge eintritt, die im Laufe der Zeit gemeinsam entwickelte Muster zeigen (spezielle Spiele). Das Baby zeigte immer wieder Serien kurzer Aktivitäten, wie weites Öffnen des Mundes und Lautbildungen, während es die Mutter ansah (durchschnittlich 46 Sekunden lang), und machte dann Pausen. Die Mutter blickte ihr Kind über längere Zeiträume an (durchschnittlich knapp dreieinhalb Minuten) und bildete hierdurch eine Art Rahmen einer aufeinander bezogenen visuellen Aktivität; innerhalb dieses Rahmens blickt das Baby mehrfach kurz weg und wieder zur Mutter hin. Sowohl die Mutter als auch das Baby neigten dazu, ihre Aktivitäten in kurzen Serien zu wiederholen. Die Wechselbeziehung besteht also zu Beginn weniger aus dem Beantworten einzelner Aktivitäten, sondern eher aus dem Wiederholen von Mustern innerhalb eines durch Blickkontakt gesetzten Rahmens; vielleicht kann das Baby erst langsam aus diesen Wiederholungen einzelne Aktivitäten herauskristallisieren.

Stern, Beebe, Jaffe und Benett (1977) beobachteten (einzelne) Eltern in gelingenden und typischen Interaktionen mit ihren Säuglingen: Wenn sie mit ihrem Säugling kommunizieren, verändern Eltern ihre Sprechweise. Die Phrasen sind kürzer und die Pausen länger als im Gespräch zwischen Erwachsenen. Die Eltern kommunizieren häufig, indem sie Laute oder Worte sowie mimische Botschaften typischerweise (teils mit leichten Veränderungen) wiederholen. Diese Wiederholungen bestehen aus inhaltlichen Wiederholungen und/oder aus einer wiederkehrenden Zeitstruk-

tur, die Dauer der Äußerung und die Dauer der nachfolgenden Pause bleiben also bei einer Serie in etwa gleich. Während Säuglinge wiederkehrende Muster wahrnehmen, lächeln sie häufiger als bei einmaligen Ereignissen. Vielleicht ist die Zeitstruktur sogar für den Säugling noch wichtiger als die Sinnesmodalität einer Stimulation.

Säuglinge lernen in der zweiten Hälfte des ersten Lebensjahres – mit ca. 9 Monaten – der Blickrichtung eines Erwachsenen zu folgen. Zeigt die Mutter jetzt auf einen Gegenstand, blicken sie nicht mehr auf die Hand, sondern auf das Gezeigte. Sie blicken dann zurück zur Mutter, um sich zu vergewissern, dass beide das Gezeigte gemeinsam sehen (Dornes, 1992). In ihrer Hinwendung zur Welt vergewissern sich die Säuglinge immer wieder, ob sie ihre Wahrnehmungen mit ihren Bezugspersonen teilen. Bei der gemeinsamen Welterkundung stimmen sich Mütter auf ihre Säuglinge ein. Stern (2007) beschreibt in diesem Zusammenhang die Affektabstimmung (*affect attunement*): Die Mutter kommentiert zum Beispiel mit freudigem Gesicht das rhythmische Schlagen ihres Kindes auf ein Spielzeug mit einem rhythmischen »KAA-BAM«, wobei das KAA mit dem Heben und das BAM mit dem Fallen des kindlichen Arms korrespondiert. *Affect attunement* bezieht sich auf die amodalen Eigenschaften von Affekten, auf ihre Intensität, ihren Rhythmus und ihre zeitliche Kontur. Mit Hilfe anderer Sinnesmodalitäten, aber gleicher Zeit- und Intensitätsstruktur spiegelt so die Mutter die kindlichen Gefühle wider, die sich in einer Handlung zeigen. Diese Art der Abstimmung gilt sowohl den so genannten kategorialen Affekten (Freude, Trauer, Wut, ...) als auch noch mehr den Vitalitätsaffekten, das heißt den dynamischen Mustern im Erregungs- und Aktivierungsniveau (explosionsartig, anstürmend, anschwellend, verblassend, ...). Diese vom Säugling erlebten Analogien des Intensitätsniveaus und der Zeitmuster, die in der mütterlichen Abstimmung deutlich werden, könnten wesentliche Schritte auf dem Weg zur sprachlichen Symbolisierung sein.

Hier liegen natürlich auch enorme Manipulationsmöglichkeiten: Mütter greifen nicht alle Handlungen und Affekte in gleicher Weise auf und können so sehr subtil über gelingende und ausbleibende Abstimmungen das kindliche Erleben präverbal modifizie-

ren. Wie von Stern (2007) zitierte Experimente zeigen, reagieren 3- bis 12-monatige Säuglinge irritiert, wenn erwartete Abstimmungen ausbleiben oder mit den eigenen Erregungsmustern fehl-synchronisiert sind.

Im Laufe der frühkindlichen Entwicklung strukturieren die Eltern dann die Situation weiter, indem sie sich mit weiteren Handlungen auf die Kinder beziehen, Initiativen benennen oder verbal begleiten und den Überblick über die Situation wahren, hierbei auch Alternativen, Vorschläge und Regeln einführen und bei auftretenden Schwierigkeiten die Führung übernehmen (Kreuzer, 2007). Aus der unmittelbaren Bezogenheit entstehen dialogisch abgestimmte Handlungsfolgen längerer Ausdehnung, die sprachlich stärker begleitet und strukturiert werden. Ist das Baby bereits ein Jahr alt, dann nehmen feinfühligere Eltern zwar eine Initiative prompt wahr und antworten gleich, aber handeln nicht immer sofort, sondern beginnen manchmal zunächst einen Dialog über das, was passieren wird (Ziegenhain et al., 2006). So werden Kompromisse ausgehandelt und Handlungsalternativen eingeführt. Zwischen Initiative und weiterer Handlung schieben sich nun zunehmend die sprachliche Verarbeitung und die dialogische Berücksichtigung der Perspektive des anderen. Warten wird möglich. Dieses Warten ist kein leeres Warten, sondern ein zunehmend sprachlich gestaltetes Zwischenglied zwischen Bedürfnis und Handlung, eine entstehende Zeitstruktur, die für die weitere Entwicklung ganz entscheidend ist.

Manche Autoren (Jansen und Streit, 2006) heben die Bedeutung des so genannten Sekundenfensters in der – oft unbewussten – Kommunikation hervor: Innerhalb dieses kurzen Zeitfensters reagieren wir (dies bezieht sich nicht auf die Säuglingszeit) besonders emotional auf positive Signale, wie zum Beispiel auf ein Lächeln, einen warmen Tonfall, eine bestätigende Äußerung oder einen liebevollen Körperkontakt oder werden von negativen Botschaften zurückgestoßen. Vermutlich bringen wir zwei Ereignisse emotional besonders miteinander in einen Zusammenhang, wenn sie beide innerhalb unserer psychologischen Gegenwartsdauer auftreten. Pöppel (1997) beschreibt bei Erwachsenen eine psychologische Gegenwartsdauer von etwa 2 bis 3 Sekunden. In dieser Zeit werden unsere Wahrnehmungen im Kurzzeitgedächtnis zu

Bedeutungseinheiten vernetzt. Fraise (zit. n. Coren, Ward und Enns, 2004, S. 347) kam zu dem Ergebnis, dass experimentell Zeitdauern zwischen 100 Millisekunden und 5 Sekunden zu Ereignissen vernetzt werden, die in unserer psychologischen Gegenwart stattfinden. Längere Zeitdauern scheinen aus der Gegenwart herauszufallen und haben eine Art Vergangenheit, zu der wir uns mit Hilfe des Gedächtnisses in Beziehung setzen. Kürzere Zeitdauern können wir zeitlich nicht mehr vollständig diskriminieren, unterhalb von 25 bis 30 Millisekunden ist auf Grund unseres Nervensystems keine zeitliche Differenzierung mehr möglich. Zwischen 30 und 100 Millisekunden sind sensorische und motorische Unterscheidungen möglich, aber die bewusste Verarbeitung ist begrenzt. So wird die Zeitspanne von 100 Millisekunden auch als »perceptual moment« – als Momentaufnahme der Wahrnehmung bezeichnet (Coren et al., 2004).

Trotz unserer zunehmenden Fähigkeit, längere Zeitstrukturen durch kognitiv sprachliche Bindeglieder aufzubauen, reagieren wir auch als Erwachsene emotional noch stark auf die unmittelbaren nichtsprachlichen Botschaften innerhalb unserer psychologischen Gegenwartsdauer.

Gemeinsam gestaltete Gegenwart ist für das Baby im Wesentlichen eine körperlich-emotionale Erfahrung mit typischer Zeitstruktur, und aus diesen Erfahrungen des Gehalten-, Gespiegelt- und Beantwortetwerdens kristallisieren sich erst langsam sprachliche Botschaften heraus. Während die physikalische Zeitdefinition bei bewussten – kognitiven – Zeiteinteilungen ansetzt und sich zunächst auf die unbelebte Umwelt bezieht, beginnt eine psychosoziale Zeiterfahrung bei der Wahrnehmung des eigenen Körpers, seiner Rhythmen und Bewegungen und bei der nichtsprachlichen Kommunikation mit wesentlichen Bezugspersonen. Dies ist ein zentraler Unterschied. In der Kommunikation geht es um Abstimmung miteinander, darum, sich selbst intuitiv mit dem anderen in Beziehung zu setzen, um ein körperliches Miteinander, bei dem das Gegenüber kein unbelebter Gegenstand ist, den wir von außen beobachten, sondern ein Mensch, dessen Antworten uns wesentlich betreffen. Menschen, die sich miteinander abstimmen, entwickeln einen gemeinsamen Rhythmus, ihre Bewegungen sind aufeinander bezogen, die Äußerungen werden beantwortet, sie

blicken sich an und berühren sich möglicherweise. Sie entwickeln innerhalb ihrer psychologischen Gegenwartsdauer und innerhalb etwas längerer Sequenzen geteilte, mit dem anderen in Beziehung stehende, zeitlich gestaltete Bedeutungseinheiten, bei enger Abstimmung synchronisieren sich dabei auch zeitliche Erregungs- und Aktivierungsmuster. Diese Möglichkeiten, sich auf einen anderen Menschen einzulassen und einzustimmen, werden in den frühen Beziehungserfahrungen des Säuglings erworben. Hierzu braucht das Baby verlässliche und feinfühlig zugewandte Menschen, die auf ihre intuitiven Kompetenzen vertrauen können.

In der empirischen Säuglingsbeobachtung sind die genaue zeitliche Abgestimmtheit und das Ineinandergreifen der elterlichen und kindlichen Verhaltensweisen besonders beeindruckend. Man sieht sehr gut die Wechselseitigkeit des Blickkontaktes, hört wechselseitige Vokalisierung, aber auch gemeinsame (Unisono-) Lautbildungen und beobachtet wechselseitige Berührungen und zahlreiche, sehr früh beginnende gegenseitige Imitationen. Wenn Eltern ihren Kindern gezieltes Nachahmen zuschreiben, dann stimmen sie ihr eigenes Verhalten noch genauer auf das ihres Kindes ab, ein »Engelskreis« der Wechselseitigkeit beginnt (Dornes, 1992).

Es bedarf konstanter Bezugspersonen, weil diese Einstimmung häufig in ähnlicher Weise wiederholt werden muss. Manche Babys werden zwar materiell gut versorgt, erfahren aber auf der Gefühlsebene eine geringere Resonanz. Sie lernen eine Art von Autonomie, die jedoch eher mit Enttäuschung verbunden ist. Sie wenden sich dem eigenen Spiel und der (unbelebten) Umwelt zu, sie wirken pflegeleicht und stark, sind aber innerlich weniger wohligh entspannt, was man zum Beispiel am Blutspiegel ihrer Stresshormone erkennen kann.

Die Neugier für die unbelebte Welt, die ab dem 6. Lebensmonat besonders ausgeprägt hervortritt, beginnt im günstigsten Fall aus einer körperlich seelischen Geborgenheit heraus. Säuglinge mit feinfühligem und zuverlässigen Eltern sind in sozialen Situationen besonders aktiv. Sie erleben sich schon früh als Handelnde. Sie beginnen, die Umwelt zu entdecken, und entwickeln mit der Zeit ihre eigene Sprache. In der Sprachentwicklung spielen Sprachmelodie, Rhythmus und Klang von Anfang an – vielleicht

Wenn andere schneller oder langsamer sind, wenn man sich gedrängt fühlt oder warten muss, ist das irritierend und kann sogar zu Beziehungsproblemen führen. Manchmal wiederum gelingen gemeinsame Handlungen wie im Fluss. Annemarie Jost zeichnet nach, wie die Rhythmen der Kommunikation bereits im frühen Säuglingsalter geprägt werden und sich im Laufe des Lebens modifizieren. Insbesondere bei Fehlabstimmungen wird deutlich, ob es um respektvolle Gegenseitigkeit oder eher um machtbetonte Selbstdurchsetzung geht. Das Buch lädt ein, sich mit seiner persönlichen Art und Weise der zeitlichen Abstimmung mit anderen auseinanderzusetzen.

## **Die Autorin**

Dr. Annemarie Jost ist Professorin für Sozialmedizin mit dem Schwerpunkt Sozialpsychiatrie inklusive Suchterkrankungen am Fachbereich Sozialwesen der Fachhochschule Lausitz in Cottbus.

ISBN 978-3-525-40417-1



9 783525 404171

[www.v-r.de](http://www.v-r.de)