

## 2. Zeitliche Dimensionen von Leiblichkeit



# Zeit – Beschleunigung – Alter.

## Einige soziologische Aspekte

*Michael Klein*

### Vorrede

Es ist schon ein eigentümlich Ding, ausgerechnet in Graz über *Zeit* zu reden, wo der Uhrturm, hoch über der Stadt, als Wahrzeichen fungiert, im Dom die Uhr direkt gegenüber dem Altar angebracht und die überaus schlicht-harmonische Fassade des Landhauses von Domenico Dell’Allio von 1560 durch den Uhrenaufsatz nachhaltig verunzert worden ist.

Hieran dokumentiert sich eindrücklich die Widersprüchlichkeit, mit der die Zeit im Alltagsleben wie in der Wissenschaft seit alters her durchwoben ist: vorbewusst selbstverständlich und wirkmächtig allgegenwärtig und gleichwohl sowohl der Wahrnehmung wie einer analytischen Reflexion immer wieder entzogen zu sein.

Was also ist die Zeit?

Ich könnte mich zum Einstieg auf die immer wieder zitierte Feststellung von Augustinus zurückziehen, die hier der Vollständigkeit halber in deutscher Sprache wieder gegeben werden soll:

»Wenn mich niemand darüber fragt, so weiß ich es; wenn ich es aber jemandem auf seine Frage erklären möchte, so weiß ich es nicht.

Das jedoch kann ich zuversichtlich sagen: ich weiß, dass es keine vergangene Zeit gäbe, wenn nichts vorüber ginge, keine zukünftige, wenn nichts da wäre.

Wie sind nun aber jene beiden Zeiten, Vergangenheit und Zukunft, wo ja doch die Vergangenheit nicht mehr ist, und die Zukunft noch nicht ist?« (Augustinus 1888, S. 5)

Oder ich könnte mich auf die in der Tradition überlieferten Sprüche der Sphinx stützen:

»Alle Wahrheiten über den Menschen sind auch ihr Gegenteil. Ihr lebt in einem sterblichen Körper, aber zugleich existiert ihr in unsterblichen Vorstellungen und Geschichten.« (Fuchs 1978, o.S.)

Sowie über »Die Ewigkeit des Augenblicks«:

»Die verschiedenen Ebenen und Qualitäten der Zeit halten sich miteinander in einem fließenden Gleichgewicht, wobei das Eigentliche und Wahre nie fixierbar und immer unaussprechlich bleibt.« (Fuchs 1978, o.S.)

Da ich mir nicht anmaße, klüger als der große Kirchenlehrer oder die ewige Weisheit der Sphinx zu sein, sehe ich mich davon befreit, etwas gehaltvoll Widerspruchsfreies abliefern zu müssen, und berechtigt, locker zu formulieren. Ich werde also im Folgenden in drei großen Bögen Aspekte zu den einzelnen Blöcken sammeln und werde versuchen, diese pointilistisch zu einer Collage zusammenzufügen.

## 1. Zeit

In der Vorstellung der/des Menschen ist die Zeit eine *objektive* Gegebenheit, die als transzendente Bedingung der menschlichen Existenz wie allem Existierenden vorgelagert ist. Die *soziale Zeit* jedoch ist fluide und flexibel, wobei die *Zeitvorstellungen* in verschiedenen Kulturkreisen ausgebildet werden und wechselnde Modelle der Menschen von der Zeit hervorbringen, die sich allerdings überlappen und ergänzen. Diese Zeit ist eingelassen in existenzielle Grundgegebenheiten, die universell beschaffen sind, beim Menschen aber natürlich anthropologisch entwickelt, aufgebaut, angeeignet, erlebt und interpretiert werden.

Dabei lassen sich zwei Formen oder Qualitäten unterscheiden, die sowohl konträr sind, wie sie aber auch ineinander übergehen – resultierend aus dem, was der Mensch

- in seiner lebensweltlichen Umgebung beobachtet, was *dort* in einer Abfolge geschieht und abläuft,
- was ihm selbst in der Abfolge *seines* Lebens kreatürlich, sozial, kulturell vorgegeben ist.

a) Eine *zyklische* Sichtweise oder ein *zirkuläres* Modell: Wechsel von Tag und Nacht, Wiederkehr der Jahreszeiten, Gliederung in Epochen, die sich zu wiederholen scheinen, Wanderung der Gestirne etc.

b) Eine *final* bestimmte, *linear* orientierte Grundauffassung in der Abfolge des endlichen Lebens: Geburt, Kindheit, Jugend, Erwachsenenalter, Greisenalter, Tod, die aber immer in einem komplexeren Zusammenhang stehen, der über das Leben des Einzelnen hinausweist, in Zirkularität übergeht: Geburt von Nachkommenschaft, Platz machen für eine neue Generation, Generationenabfolge, Weiterreichen von sozialem und kulturellem Wissen (*Ahnenerbe*, oder heute im Glauben an die Determiniertheit durch die Gene).

Beide Grundformen der Zeitvorstellungen sind bestimmt durch Eindrücke der Naturerscheinungen und natürlichen Gegebenheiten, die sozial und kulturell verarbeitet und interpretiert werden und die dabei in Einteilungen gegliedert und mit Bedeutungen belegt werden: Tagesablauf, Jahreszyklus, Lebenszyklus, Jahrhundert, Ära, Epoche, Periode, Zeitalter, wobei in vielen Kulturen ein Jahrhundert als Kulturepoche gedeutet wird und um die Jahrhundertwenden nach Neuanfängen zu suchen ist (mit Ausnahme natürlich des kulturlosen *Tausendjährigen Reichs*!).

So ist der subjektive Zeitbegriff *emotional* erfüllt und bestimmt von der *erfüllten Zeit*, der verstreichenden und schwindenden Zeit, Altern und Todesfurcht oder -sehnsucht, der verblassenden oder aber übermächtigen Erinnerung, der Sehnsucht nach dem zeitlich Entfernten, das biographisch akzentuiert wird.

Quer dazu steht die mathematische oder astronomische Chronologie und die quantifizierende Vermessung der Zeit, wobei aber auch in der quantifizierenden Vermessung die Reichweite kulturell massiv divergieren kann. So wurde noch zu Goethes Zeiten (oder generell in der Vor-Darwin-Zeit) im Common-Sense und in der Religion, aber teilweise auch in der Wissenschaft in Anlehnung an die Chronologie der Bibel die Geschichte der Menschheit auf ca. 6.000 Jahre ausgelegt (eine Vorstellung, die auch heute noch fundamentalistisch gestimmte Kreationisten selbst in der Schulbildung durchzusetzen trachten). Heute geht man eher davon aus, dass *die Welt* mindestens 4,5 Milliarden Jahre und *die Menschheit* mindestens 2,5 Millionen Jahre alt ist.

Im weitesten Sinne ist das zyklische Zeitmodell pazifizierend, indem es den Menschen und das Universum in eine harmonische und analoge Beziehung setzt. Das *final* bestimmte und *linear* gerichtete Zeitmodell ist geprägt von der Unerbittlichkeit des dem göttlichen Willen ausgesetzten Menschen: Schöpfung, Sündenfall, Apokalypse, Weltuntergang, Weltgericht (wo auch Rechenschaft zu geben ist).

Exemplarisch hierfür Kohelet 3,1–8:

»Alles hat seine Stunde  
und jedes Geschehen unter dem Himmel hat seine Zeit:  
eine Zeit zum Leben und eine Zeit zum Sterben,  
eine Zeit zum Pflanzen und eine Zeit zum Ausreißen,  
eine Zeit zum Töten und eine Zeit zum Heilen,  
eine Zeit zum Bauen und eine Zeit zum Niederreißen,  
eine Zeit zum Lachen und eine Zeit zum Weinen,  
eine Zeit zum Trauern und eine Zeit zum Tanzen,  
eine Zeit zum Steinewerfen und eine Zeit zum Steinesammeln,  
eine Zeit der Umarmung und eine Zeit der Enthaltung,  
eine Zeit zum Suchen und eine Zeit zum Verlieren,  
eine Zeit zum Bewahren und eine Zeit zum Verwerfen,  
eine Zeit zum Zerreißen und eine Zeit zum Zusammennähen,  
eine Zeit zum Reden und eine Zeit zum Schweigen,  
eine Zeit zum Lieben und eine Zeit zum Hassen,  
eine Zeit zum Krieg und eine Zeit für den Frieden.«

In beiden Zeitmodellen wird aber seit jeher eine *Ordnung* und *Strukturierung* der Zeit vorgenommen, die von Alltagsnotwendigkeiten zu religiösen Bräuchen oder sozialen und politischen Gliederungen reicht. Kulturell prägend waren die wiederkehrenden Zeitabläufe, die sowohl gemessen wie mythisch-religiös interpretiert wurden: Sonnenauf- und Sonnenuntergänge, Mondwechsel (Wiederkehr der Vollmondnächte), Abfolge der Jahreszeiten. Auch die linear orientierten Kalender wurden mit Namen, Bildern und Festen versehen, die zyklische Folgen und deren soziale Korrelate einprägen.

Die Ordnung und Strukturierung der Zeit transportiert die Disziplinierung des Menschen durch die Zeit:

- ausgehend von den Klöstern einerseits,
- andererseits durch ökonomische Faktoren: Zeitverabredungen der Handelsbeziehungen (großräumig) oder Märkte (kleinräumig).

Die Uhrzeit wird dabei zum Zeitgerüst des Tagesablaufs (seit der Frühzeit der Uhr werden jedoch auch schon astronomische Uhren und Weltzeituhren konstruiert), wobei Raum und Zeit in Zusammenhang gesetzt werden: Gottesdienst, Arbeits- und Gebetszeit, Marktbeginn, Öffnung der Tore, Gerichtsstunden. Dieses Zeitgerüst schafft Erwartbarkeit und Reziprozität, wie die Durchsetzung der Ka-

lender der Koordinierung des Staatswesens und der religiösen und weltlichen Sphären diene.

Aber: Mit der Erweiterung der Komplexität und Reichweite der Strukturierung der Zeit ergibt sich quasi *naturwüchsig* (oder: inhärent) der Zwang zu immer genauerer Detaillierung und feinerer Präzision, die die Funktionen von Maschinen und koordinierten Prozesse sozialer Systeme bestimmen und auf die Lebensführung *des Menschen* als *Zeitfesseln* zurückwirken: Turmuhr, Werksuhr, Stechuhr, Armbanduhr.

Es ist kein Zufall, dass mit dem Einsetzen der forcierten Dynamisierung der Zeit ca. ab dem 16. Jhdt. die antiken Zeitgötter (Kronos, Saturn, Kairos) in Allegorik, bildender Kunst wie in der Schriftstellerei wieder belebt werden (Ottomeyer 1999, S. 330–374):

- die Unerbittlichkeit des Barock: Vergänglichkeit und Vanitas,
- Kronos wie der Tod als Greis mit Sense und/oder Stundenglas bewehrt, um alles, was entsteht, dahinzuraffen (»Die Zeit vernichtet ihre Geschöpfe.« [Ottomeyer 1999, S. 344]),
- als die sich selbst verzehrende Zeit,
- Saturn, der das Rad der Zeit unaufhaltsam dreht (Ottomeyer 1999, S. 332),
- »mitten im Leben sind wir vom Tod umfange«.

»Die Herrlichkeit der Erden  
Muß Rauch und Aschen werden,  
Kein Fels, kein Erz kann stehn.  
Dies was uns kann ergetzen,  
Was wir für ewig schätzen,  
Wird als ein leichter Traum vergehn.

Was sind doch alle Sachen,  
Die uns ein Herze machen,  
Als schlechte Nichtigkeit?  
Was ist der Menschen Leben,  
Der immer um muß schweben,  
Als eine Phantasie der Zeit.«  
(Gryphius 1986, S. 92)

»Lust und Leid« – mit diesem Leitthema der Affekte im Barock versucht die Steirische Landesaustellung 1992 auf Schloss Trautenfels, diese von tiefen Spannungen und kontrastreichen Widersprüchlichkeiten durchzogene Periode der europäischen Geschichte, die aber gleichzeitig vom leidenschaftlichen Willen erfüllt ist, diese in univer-

salistischen Ordnungssystemen zum Einklang zu bringen, anschaulich zu machen. (Biedermann 1992)

Dabei aber stellt sich die Frage: Wer ist imstande, die Zeit zu besiegen? Und so fragt diese Epoche notwendigerweise auch nach dem Gegenpol zum Leid der Zeit, die alles Gewordene dahinrafft. Und sie stößt – kaum verwunderlich – auf das Wechselspiel von der Langlebigkeit des Vergehens in der *Zeit* und der Kurzlebigkeit der *Liebe* als Inbegriff der Intensität der Gegenwärtigkeit in der Sinnlichkeit. Amor erfreut die Jugend mit seinem Flötenspiel, während die Greisenhaftigkeit der Zeit in Gestalt des Saturns schläft. (Ottomeyer 1999, S. 330–374)

## 2. Beschleunigung

Nicht nur *die Zeit* selbst, sondern auch ein wissenschaftliches Konzept von *Beschleunigung* ist keinesfalls so eindeutig, wie es oft ausgegeben wird – vor allem dann, wenn es als sozialer Parameter verstanden sein will:

»Unklar ist indessen nicht nur, was man sich unter sozialer Beschleunigung vorzustellen hat, sondern auch, worauf sie sich eigentlich bezieht, d. h., was ihren Gegenstandsbereich ausmacht. In den bisher vorliegenden sozialwissenschaftlichen, alltags- und hochkulturellen Zeit-Diagnosen werden, zumeist ohne weitere Begründung, eine ganze Reihe von Kandidaten präsentiert: es beschleunigt sich die Geschichte, die Kultur, die Gesellschaft, das Tempo des Lebens oder gar die Zeit selbst, [...] wobei sich diese Diagnosen beliebig kombinieren lassen und die Begriffe in aller Regel zur Bezeichnung der gleichen Phänomene, d. h. nahezu als Synonyme und ohne jede analytische Diskriminierungskraft, verwendet werden.« (Rosa 2005, S. 53)

Gelegentlich wird so getan, als beschleunige sich in der modernen Gesellschaft buchstäblich alles. Rosa insistiert jedoch – in meinen Augen zu Recht – darauf, dass den Aspekten der Beschleunigung und den Beschleunigungsphänomenen auch solche der Beharrung oder der Verlangsamung gegenüber stehen. Wenn er jedoch darauf verweist, dass sich eine Reihe von Prozessen hartnäckig jedem Beschleunigungsversuch entziehen – »am spürbarsten sind hier solche, die sich auf den eigenen Körper beziehen, etwa Erkältungen oder Schwangerschaften« (Rosa 2005, S. 54) –, dann fragt sich verschärft (was Rosa nicht tut): Was sind die Folgen, wenn genau diese Phäno-



mene unter Beschleunigungsdruck geraten oder gesellschaftlichem Beschleunigungsdiktat unterworfen werden?

Entgegen der unbestreitbaren Feststellung, dass es Phänomene der Verlangsamung, der Verzögerung und des Beharrens gibt, belegen eine Vielzahl von kulturhistorischen Untersuchungen und sozialgeschichtlichen Analysen, dass sich das kulturelle Selbstverständnis der Moderne als Reaktion auf eine veränderte Grunderfahrung und Deutung von Zeit und Raum *interpretieren* lässt, die mit dem Begriff der *Beschleunigung* belegt werden müsste.

Den geisteswissenschaftlich verarbeiteten Erfahrungsbeginn eines Zustandes der unaufhörlichen Dynamik kann man mit Rousseaus »tourbillon social« (Rousseau 1789, S. 125) einsetzen lassen oder mit Goethes »Faust«, wo Philemon und Baucis – die Figuren der alten, untergehenden Welt des Beharrens – im letzten Akt dem Schaffensdrang Fausts zum Opfer fallen (Goethe 1950, S. 192–195).

»Alles ist beweglich geworden, oder wird beweglich gemacht, und in der Absicht, oder unter dem Vorwand, Alles zu vervollkommen, wird Alles in Frage gezogen, bezweifelt und geht einer allgemeinen Umwandlung entgegen. Die Liebe zur Bewegung an sich, auch ohne Zweck und bestimmtes Ziel, hat sich aus den Bewegungen der Zeit ergeben und entwickelt. In ihr und in ihr allein, sucht man das wahre Leben.« (Kosellek 1989, S. 328; unter Bezug auf Berman 1988)

Zum Ende des Jahrtausends wird Paul Virilio (1998) dann vom *rasenden Stillstand* sprechen.

Auf jeden Fall ist klar: Die Begründungslast wird in dieser Umkehrung von der Bewegung und Veränderung zur Beharrung und Bewahrung verschoben: Nicht der Veränderer und Beschleuniger hat zu begründen, sondern der Bewahrer und Verlangsamer, ja, das *Langsame* selbst ist suspekt und korrekturbedürftig.

Wenn man die Dynamik der Beschleunigung als soziales Phänomen zeichnet, so zeigt sich rasch, dass die scheinbare Eindimensionalität und Eindeutigkeit einer physikalischen Fassung in bezeichnender Weise unzulänglich ist. Vielmehr ist soziale Beschleunigung als mehrdimensionales Phänomen zu fassen, das sich – folgt man Rosa, der die Verlaufsstränge der sozialwissenschaftlichen Diskussion nachzeichnet und mit den Bereichen der empirischen Phänomenwelt in Beziehung setzt – zumindest in drei Formen oder *Sphären* der *sozialen Beschleunigung* greifen lässt:

a) Technologische Beschleunigung = intentional und zielgerichtet. Z. B. Leistungssteigerungen im Sport, Transportgeschwindigkeiten, Mengenzunahme pro Zeiteinheit, Zahl der produzierten Güter, Rentabilität und *Produktivität* etc. Technische bzw. technologische Beschleunigungen sind jedoch nicht die alleinigen oder auch nur wichtigsten Triebfedern sozialer oder kultureller Beschleunigung.

b) Beschleunigung des sozialen Wandels und deren Korrelate im menschlichen Leben. Z. B. Partnerwechsel pro Jahr, *News*, Verfallszeit und Entwertung von Qualifikationen, Bildungsabschlüssen und Bildungsgütern etc.

c) Darüber hinaus aber gibt es ein Phänomen, das sich nicht aus diesen zwei Sphären allein und auch nicht aus deren Koinzidenz erklären lässt. Wenn nämlich trotz oder gerade wegen der technologischen Beschleunigung (die ja Zeit *erspart*) die Zeit selbst knapp wird, so ist diese Verknappung der Zeitressource, die zur *Zeitnot* des Menschen in der Moderne wird, ein *an sich selbst erklärungsbedürftiges Paradoxon*. Es ist sozusagen das Metaphänomen der *sozialen Beschleunigung*; denn hierin basiert eine allgemeine Erhöhung des Lebenstempos durch eine Steigerung der Handlungs- und/oder Erlebnissepisoden pro unterschiedlichster Zeiteinheiten.

Muster wie Fast Food, Speed Dating, Drive-In-Beichte, Multitasking etc. versuchen durch Verkürzung und Verdichtung der Handlung selbst den Zeitaufwand zu minimieren, um mehr Handlungen oder Handlungssequenzen platzieren zu können. Und hier ist nun das zentrale Problem für *den Menschen* angesiedelt:

Alle diese mannigfaltigen Handlungsweisen, Beziehungsformen, Lebenspraktiken (wie z. B. Essen) sind in langen Zeiträumen gewachsen und kulturell eingebettet. Damit haben sie ein hochkomplexes Wirkungsgefüge und Bedeutungsspektrum, mit dem Gefühle, Kognitionen, Ich-Umwelt-Bezüge, Erfahrungen, Erinnerungen und vielfältige Entwicklungsimpulse aufeinander bezogen und miteinander vernetzt werden. Mit der Erhöhung des Lebenstempos durch Handlungsverdichtung wird in der Regel auf *ein Ereignis, eine Episode, eine Wirkungsweise* reduziert und isoliert. Verloren geht die subtile Vernetzung und das komplexe Wirkungsgeschehen wird ausgeschlossen. Zu vergleichen wäre dies in etwa mit der Wirkungsweise der Drogeneinnahme und/oder dem Doping im Hochleistungssport.

## Kurzer Exkurs

Das gängige Androgendoping durch anabole Steroide kann zwar auf der einen Seite das Muskelwachstum eminent stimulieren (und damit *effektiver* gestalten), auf der anderen Seite verdrängen die Steroide aber auch die körpereigenen Anabole. Diese regulieren aber nicht nur isoliert das Muskelwachstum, sondern den gesamten Sexualhaushalt sowie vielfältige Wachstumsimpulse und Organfunktionen des Menschen. Diese Regulationsebenen gehen verloren. Durch die Einnahme anaboler Steroide können so auf kurzgeschlossenem Wege in verdichteter Zeit zwar eventuell hypertrophe Muskelpartien erzeugt werden, zugleich aber kommt es zu tiefgreifenden Störungen der Sexualregulation (*Vermännlichung*, Hodenschumpfung, Impotenz u. v. a. m.) sowie generell zu Anpassungs- und Wachstumsstörungen von Organen, die auch nach Absetzen der Stoffe nicht mehr ausgeglichen werden können. Nach Absetzen der Dopingmittel ist zudem – bis die körpereigenen Substanzen wieder greifen – der Muskelabbau erheblicher als bis zur Ausgangslage vor der Einnahme. Der Mensch verliert immer! (Klein 1998)

Auch Lebensformen und Lebensmuster weisen nicht nur gewachsene und kulturell bezogene zeitliche Strukturiertheit auf, sondern hierüber wird das komplexe und interdependente Verhältnis von Psychostruktur, Wahrnehmung, Weltzugang, Bewältigungsformen und die Rahmungen von Lebensentwürfen miteinander verzahnt.

Es zeigt sich nun, dass dieser letzteren Beschleunigungsform – der Beschleunigung des *Lebenstempos* allgemein – eine inhärente Steigerungsdynamik zu eigen ist (wie bei Drogen und Doping). Zum Beispiel reduziert die technologisch begünstigte Beschleunigung in Haushalt und Küche durch den Einsatz von Geschirrspüler, Mikrowelle, Staubsauger, Instant-Produkten etc. keinesfalls den Zeitbedarf, da die gewonnenen und freigesetzten Zeitressourcen durch Mengensteigerungen wieder aufgezehrt werden. Ebenso reduzieren die Tempogewinne von Beförderungsmitteln nicht die für Mobilität von Personen, Gütern, Dienstleistungen oder Nachrichten aufgewendeten Zeitkontingente, wie noch zu Beginn der Durchsetzung von Eisenbahn und Automobil fest geglaubt wurde. Vielmehr werden in immer kürzeren Abständen immer mehr Personen, Güter oder Nachrichten über immer größere Entfernungen transportiert. Und in diesem Vollzuge werden die technologischen Instrumentarien ihrerseits einer

Um- und Neubewertung im Reframing zeitlich neu strukturierter Lebensmuster und Wahrnehmungsfelder unterworfen.

Wolfgang Schivelbusch (2000) zeigt, dass die ersten Eisenbahnreisenden und auch die Beobachter dieses Reisens sich an der Grenze von dem wähten, was der Körper an Geschwindigkeit verkraften und die Sinne verarbeiten könnten. Hirnhautentzündungen oder gar *Irresein* wurden bei ca. 20 km/h als Auswirkungen unterstellt. Es musste jedoch tatsächlich ein die neue Mobilitätsform verarbeitendes Raum- und Zeit-Verhältnis, ein Weltbezug und ein *Blick*, der nicht einzelne Personen und Gegenstände fixiert, sondern auf das Panorama gerichtet und den raschen Wechsel von Eindrücken einbezieht, entwickelt und eingeübt werden, sodass heute das Eisenbahnreisen als langsame und geruhssame Reiseform, als Mobilitätsvehikel der *slow time* schlechthin gilt. So schreibt z.B. Thomas de Quincey (nebenbei seinerzeit auch ein Apologet des therapeutischen Drogenkonsums) 1849:

»Wenn wir in der alten Postkutsche saßen, brauchten wir zur Feststellung der Geschwindigkeit keinen Beleg außer uns selbst [...]. Die lebendige Erfahrung unserer Sinne ließ keinen Zweifel über unsere Geschwindigkeit zu; wir hörten die Geschwindigkeit, wir sahen sie, wir spürten sie als Erregungszustand [thrilling]; diese Geschwindigkeit war nicht das Produkt blinder und *empfindungsloser* Kräfte, die in keinem Einklang mit uns standen, sondern sie lebte in den feurigen Augen des edelsten Tieres, in seinen erweiterten Nüstern, seinem Muskelspiel, seinen donnernden Hufen.« (de Quincey 1897, S. 283 f.; zit. nach Schivelbusch 2000, S. 17)

Dieser *thrilling-Effekt* wird sinnlich eindrucksvoll noch von John Ford in seinen Western zelebriert. Am eindringlichsten wohl in »Stagecoach« von 1939 (deutsch: »Höllenfahrt nach Santa Fé«) und als Gegenbild: »The Iron Horse« (1924).

Weit vor dem Wandel ökonomischer Verhältnisse wird zeitgenössisch wahrgenommen, dass sich hier eine Beendigung *naturwüchsiger* Verhältnisse, eine Schrumpfung der *natürlichen* Welt, ein Entzug der sinnlichen Erfahrbarkeit und eine *Vernichtung von Raum und Zeit* vollziehen. Gerade deshalb konnte das Geschehen auch quasi sakral überhöht und der Bahnhof als *Tempel der Neuzeit* (absichtsvoll wurde der Hauptbahnhof in Köln unmittelbar neben dem Dom platziert!) gefeiert oder als *moderner Turm von Babel* verdammt werden. (Dethier 1979)

Nicht die Ausdehnung des Raumes wird vernichtet, sondern vor

allem *der Raum dazwischen*: Die Eisenbahn kennt nur noch Start und Ziel:

»Sie (die Bahnen) kennen nur Abfahrt, Aufenthalt und Ankunft als Orte, und die liegen gewöhnlich weit voneinander entfernt. Mit den Räumen dazwischen, die sie voller Geringschätzung durchqueren und denen sie nur einen nutzlosen Anblick bieten, verbindet sie nichts.« (Dunoyer 1840, S. 104; zit. nach Schivelbusch 2000, S. 39)

Und Heinrich Heine hat anlässlich der Eröffnung der Linien von Paris nach Rouan und Orleans (1843) die Vision der vor seiner Pariser Haustür brandenden Nordsee und er spricht von einem »unheimliche[n] Grauen, wie wir es immer empfinden, wenn das Ungeheuerste, das Unerhörteste geschieht, dessen Folgen unabsehbar und unbe-rechenbar sind« (Heine 1854, S. 110).

Und am Ende des 19. Jhdts. stehen dann künstlerische Richtungen, welche Zeit und Zeitabläufe in den Dimensionen Zeit/Raum/Bewegung in die künstlerische Gestaltung einzufangen suchen: Expressionismus, Konstruktivismus, Futurismus, Surrealismus.

### *Gleichzeitigkeit und Eigenzeit*

Die qualitativen Veränderungen in der Zeitwahrnehmung und Zeitverwendung in gesellschaftlicher wie individueller Strukturierung der Zeit und die hierzu eingesetzten Technologien streben eine Zeiterparnis an und zugleich einen weltweiten Zustand der *Gleichzeitigkeit*, worauf insbesondere Helga Nowotny (1995, S. 17–45) hinweist: Nachrichten zu übermitteln, Waren und Güter *just in time* zu bedienen oder finanzielle Transaktionen zu tätigen.

Aber gerade aus diesem forcierten Bemühen ist auch massiv Gegenteiliges erwachsen:

- Verbrauch von Zeit,
- Verbrauch und Zerstörung natürlicher Ressourcen,
- Überforderung von Natur, Gesellschaft und Individuum. (Reheis 1998)

Aber auch eine extreme Steigerung von neuen Ungleichzeitigkeit; und diese Ungleichzeitigkeiten produzieren Ungleichheiten in bisher nicht bekanntem Ausmaß. Der Zusammenhang zwischen Zeit und

Macht wird qualitativ in eine neue Dimension gestellt; Zeit ist sozial ohne Macht nicht mehr verhandelbar.

»Eine Gegenwart, die auf beschleunigte Innovation ausgerichtet ist, beginnt die Zukunft zu verschlingen. Probleme, die früher in die Zukunft verlegt werden konnten, reichen ihrerseits in die Gegenwart hinein, drängen auf Lösungen, die zwar erst morgen anstehen mögen, aber heute behandelt sein wollen. Die Durchlässigkeit der Zeitgrenze zwischen Gegenwart und Zukunft wird durch Technologien [der Produktion und Kommunikation] gefördert, die zeitliche Entkoppelung und Dezentralisierung ermöglichen und die andersartige, auf die Gegenwart bezogene Zeitmuster erzeugen, die sich von der Linearität weitgehend abgelöst haben. Doch der Prozeß der fortlaufenden »schöpferischen Zerstörung«, wie Schumpeter die Innovations-tätigkeit nannte, führt zu einem anderen Zivilisationsproblem: [...] dem Altern von Technologien, der Produktion von Abfall. Die Vergangenheit kann den Abfall nicht schnell genug aufnehmen. Durch die Schaffung von immer mehr Neuem nimmt zwangsläufig das zu, was beseitigt werden muß. Beide Prozesse bedürfen einer veränderten Balance – in einer erstreckten Gegenwart.« (Nowotny 1995, S. 12)

Zeitdiagnostisch ist jedoch statt einer *neuen Balance* eher ein Zwiefaches zu registrieren:

a) Eine einseitige Ausrichtung auf Zeitmuster, Zeiterwartungen und Zukunftsinteressen der *ökonomischen Gewinner*, sodass keinerlei Zeit und Ressourcen mehr bleiben zur Bearbeitung der aktuellen Anliegen und Nöte der *normalen Bevölkerung*. Nicht durch Zufall herrscht immer mehr der Eindruck vor, *die Politik* nehme die Probleme *der Menschen* gar nicht mehr zur Kenntnis (Frank Plasberg kann seine Sendung in der ARD ganz unironisch nennen: »Wenn Politik auf Wirklichkeit trifft«).

b) Eine ungleiche Verteilung von *Gewinn* und *Verlust* durch eine private Aneignung des Reichtums, wobei die Bandbreite der *privaten Gewinner* immer enger wird, und eine breite private und *öffentliche* Verarmung dadurch, dass die sozialen und ökologischen Kosten des privaten Gewinns der Wenigen sozialisiert und zu öffentlichen Aufgaben deklariert werden, womit sich nicht nur die Schere zwischen Arm und Reich immer weiter vergrößert, sondern der Mittelstand, der atemlos und dennoch aussichtslos hinterherhechelt, immer stärker ausgedünnt, sozial ausgehöhlt und psychisch überstrapaziert wird.

»Je größer die Approximation der Gleichzeitigkeit, desto mehr zählen die kleinen und kleinsten zeitlichen Unterschiede. Wie im Sport, wo längst die

Zehntel- und Hundertstelsekunden über Sieg oder Niederlage entscheiden, sind es im internationalen Wettkampf um Märkte und technologische Innovationsvorsprünge die kleinsten zeitlichen Differenzen, die Profit und weitere Vorsprünge bringen.« (Nowotny 1995, S. 11)

Nebenbei belegt aber gerade *der Sport*, dass die Mess- und Beurteilungsmaßstäbe für diese *The-winner-takes-it-all*-Mentalität nicht nur zutiefste Ungerechtigkeiten produzieren, sondern bereits in sich *objektiv* unmöglich, absurd oder willkürlich sind. (Als kleines Beispiel: Bei den Olympischen Spielen 1972 in München wurde das 200-Meter-Lagen-Schwimmen zwischen McKee und Larsson um 2 Tausendstelsekunden entschieden. Die nachträgliche elektronische Vermessung der Schwimmbahnen ergab jedoch, dass der *Verlierer* um so viel weiter geschwommen ist, dass er *eigentlich* sicher gewonnen hätte).

Auf jeden Fall aber ersetzt die Erzeugung von Abhängigkeiten durch die durch Ungleichzeitigkeit angelegten Differenzen unter dem Postulat der *Gleichzeitigkeit* den Zukunftshorizont, der die letzten 200 Jahre den Fortschrittsglauben als Differenz zwischen Erfahrung und sich immer wieder erneuernder in eine *offene* Zukunft strebende Erwartung von Verbesserung modulierte, durch die Undurchlässigkeit einer *alternativlosen* und damit hoffnungslosen, sich ewig erstreckenden breiigen Gegenwartigkeit.

Bei aller Macht des Zwanges zur *Gleichzeitigkeit* gibt es auch heute – wie jeher – im sozialen Leben eine *Eigenzeit* (Nowotny 1995, S. 37), die jeder Mensch als seinen Rhythmus und seine Strukturierung der Zeit zur individuellen Lebensführung in sich trägt, deren je eigene Ausprägungen sich aber auch in den Segmenten der sozialen Differenzierungslinien eingerichtet haben: nach Geschlecht, Altersgruppen, nach arbeitsteiligen Tätigkeiten, nach Status, nach Macht und nach den je spezifischen Zeitordnungen sozialer Aktivitäten. Selbst wenn die faktischen Differenzen letztlich nicht so gravierend sind, wie sie gelegentlich erscheinen mögen (Dollase u.a. 1999), so konkretisieren sich diese doch als soziale und biologische Rhythmen.

Ich denke, das Hauptproblem für Individuen wie soziale Gebilde besteht nicht in erster Linie in der Bewältigung der rasanten Beschleunigungsprozesse, sondern in der Überforderung des Ausbalancierens der unterschiedlichen Zeitordnungen, wo es keinen Legitimitätsanspruch hierfür und keine sozial etablierten und akzeptierten Maßstäbe gibt.

Um solche Maßstäbe zu entwickeln und zu tradieren, benötigt der Mensch jedoch ein Leben in Zeitentwürfen, die *Erinnerung* und *Geschichte* als zentrale Momente transportieren.

Aber auch hier ist Skepsis angebracht:

»Ja! die Zeit ist hingeflogen,  
Die Erinnerung weicht nie;  
Als ein lichter Regenbogen  
Steht auf trüben Wolken sie.«  
(Uhland 1815, S. 156)

Erinnerung *und* Geschichte gestaltet sich

- personal-biographisch,
- sozial (Geschichte meiner/unserer sozialen Zugehörigkeit),
- kulturell und synchronisiert
- durch personale und soziale Erfahrungen (Vergangenheit),
- personales und soziales Handeln (Gegenwart) und
- Gerichtetheit (Zukunft).

Aleida Assmann (2013) insistiert: Um Identität auszubilden, benötigen wir eine Vergangenheit, die uns angeht, eine nicht zu kurze Gegenwart, in der wir uns einen Platz *suchen* können, und eine Zukunft, die uns aus dieser Perspektive noch etwas zu bieten hat (Assmann 1992). Der fiktive Anspruch der *Gleichzeitigkeit* aber verzehrt alle drei Dimensionen und konstituiert damit die durchgängige Krise der spezifischen Auffassung von Zeit in der *Moderne*.

Bereits Alexander von Humboldt hatte zuerst in seiner Antrittsrede als ordentliches Mitglied der Berliner Akademie der Wissenschaften am 21. November 1805 erklärt, man müsse die Erscheinungen der Dinge in ihrem vertikalen und horizontalen Zusammenhang sehen, um alles Existierende im Himmel und auf Erden zu verstehen. Sein Anliegen war damit, »in der Mannigfaltigkeit die Einheit zu erkennen, [...] welche unter der Decke der Erscheinungen verhüllt liegt« (Humboldt 1845, S. 6).<sup>1</sup>

Humboldt sah die Gesamtheit der Phänomene als ein durch innere Kräfte bewegtes und belebtes Ganzes an, das sich in einem dyna-

---

<sup>1</sup> Vgl. dazu auch Pieper (2009).



mischen Prozess entwickelt. (Humboldt 1845) Dieser Prozess und diese Entwicklung aber sind rhythmisiert, langfristig und nachhaltig.

Die heutige Welt zeichnet sich aber dadurch aus, dass Spezialisten unter dem Vorwand der Wissenschaftlichkeit und der ökonomischen Utilitarität die Wirklichkeit in winzige Teile zerlegen, und die Welt in die Kurzfristigkeit des Augenblicks gestürzt ist und sich darin verliert – auch indem der Zusammenhang und damit der Sinn verloren geht.

### 3. Alter

Im Alter gewinnt *die Zeit* eine übermächtige Kraft in eigentümlich veränderter Gestalt; nicht einmal als *temp perdu* oder *schwindende Zeit*, sondern eher als *endende Zeit*. Zyklische wie lineare Lebenszeit kommen zum Ende. Die Zeit der großen Feiern und Zeremonien, die Festlichkeiten sind vorbei (Kommunion, Konfirmation, Ausbildungsabschluss, Hochzeit, Kindstaufen etc.). Die letzte große Zeremonie, in der man selbst im Mittelpunkt von Lobpreisungen und Erinnerungen steht, naht rasend schnell, nur erlebt man sie selbst nicht mehr mit. Die Begierde nach und die Freude über Erreichtes wird allmählich abgelöst durch Bedauern über Verpasstes, Vermiedenes, nicht Geklärtes, nicht Abgeschlossenes, nicht Gelebtes und wendet sich allzu häufig gegen das gelebte oder nicht gelebte Leben, gegen *die Menschen* und gegen sich selbst.

So sagt der Autor und Regisseur Helmut Dietl in dem ZEIT-Interview (Nr. 49, 28. November 2013), in dem er seine (inzwischen hoffnungslose) Krebserkrankung offen macht:

»Wollen Sie damit sagen, ab einem gewissen Alter kann man die Menschen nicht mehr mögen?

Ja, das hat damit zu tun – mit einer Sammlung von schlechten Erfahrungen und mit einer wachsenden Skepsis.

Gegenüber wem?

Sich selbst gegenüber und auch der Umwelt. Es fällt einem langsam auf, was man alles falsch gemacht hat. Man mag sich selber immer weniger. Aber irgendwann kommt dann auch der Moment, wo einem manches, was einen früher beschäftigt und gequält hat, gleichgültig ist.« (di Lorenzo 2013)

Jean Améry, der seinem Leben durch Selbstmord ein Ende setzte, beschreibt in seinem Essay »Wie viel Heimat braucht der Mensch?« den

Unterschied zwischen einem jungen und einem alten Mann. Der junge Mann – so Améry – sei immer er selbst plus der Mann, der er einmal sein werde. Hingegen sei der alte Mann nur noch der alte Mann – er verkörpere keine Zukunft mehr, dafür Verfall und Verlust.

Gerade in den Zwängen der »Multioptionsgesellschaft« (Gross 1994) ist die Thematik, was nicht gewesen ist und nicht mehr geht, nicht nur Thematik des alten Menschen, sondern wird quasi im Vorgriff immer stärker Lebensthema der *Jungen*.

Der Hit von Asaf Avidan:

»One day baby we'll be old  
oh baby, we'll be old  
And think of all the stories  
we could have told.«<sup>2</sup>

wird von Julia Engelmann aufgegriffen und wurde in rasendem Tempo zum gerade von jungen Menschen am meisten angeklickten Poetry Slam:

»One day, baby, we'll be old,

Es gibt zu viel zu tun,  
meine Listen sind so lang,  
ich werd das eh nie alles schaffen,  
also fang ich gar nicht an. [...]

Mein Dopamin – das spar ich immer,  
falls ich's noch mal brauch. [...]

Wenn wir dann alt sind und unsere Tage knapp  
– und das wird sowieso passieren [...].«  
(Engelmann 2014, S. 24 f., S. 27)

So dürfte es zwar auch, aber nicht nur dem *demographischen Wandel* und dem generellen Altern der Gesellschaft geschuldet sein, dass in den letzten Jahren die Produktionsquote von Büchern über alternde Menschen – seien es Frauen oder Männer – von Autorinnen und Autoren eruptiv angestiegen ist: als seriöse Analyse, populärwissenschaftlicher Essay, als larmoyante Klage, als Farce, spöttische, satirische oder zynische Komödie, als *Trostbuch*, Mutmacher oder gar Gegenrechnung (Schmid 2014), aber auch in der Belletristik (u. v. a. m.):

---

<sup>2</sup> Asaf Avidan & The Mojos: »The Reckoning Song«. In: <http://www.songtexte.com/songtext/asaf-avidan-and-the-mojos/reckoning-song-43fd2f83.html> [abgerufen am 11.01.2015].

Berg 2013; Bovenschen 2006; Gerster 2007; Maron 2005; Mika 2014; Walser 2006; Westermann 2013). Der Hauptgrund dürfte wohl darin liegen, dass angesichts der Monopolstellung der Lebensform der *Beschleunigung* in der Moderne die Balancierung der verschiedenen Ebenen der Lebenszeit außer Kraft gesetzt und damit der Lebenssinn selbst abhandengekommen ist, sodass sich auch oder gerade junge Menschen aufgefordert sehen, »à la recherche du temps perdu« (Proust 1946) zu sein oder bereits den verbissenen Kampf gegen die Absurdität des Todes (Canetti 2014) zu beginnen.

Um die Palette der damit verbundenen Erlebnis- und Gefühlskonnotationen aufzuhellen, soll deshalb zum Abschluss nicht auf wissenschaftliche Untersuchungen zurückgegriffen werden, sondern einige – in meinen Augen signifikante – Passagen aus aktueller Literatur quasi als erzählende Collage geboten werden.

## Kurzer Exkurs

Ich erspare mir an dieser Stelle vielfältig mögliche Begründungsargumente und umständliche Erörterungen darüber, warum – wovon ich überzeugt bin – literarische Kreationen der sozialwissenschaftlichen Analyse zumeist vorausgehen und auch die dichterische Schöpfung gegenüber dem sozialwissenschaftlichen Erkenntnisgewinn oft überlegen, zumindest heuristisch ergiebiger ist (u. a. Zoll 2005; Schimank/Kron 2004); ich erlaube mir nur zwei kleine Hinweise.

Der *eigentliche Sinn* der Literatur – hat der kürzlich verstorbene Siegfried Lenz geschrieben – besteht darin, die Endlichkeit der menschlichen Existenz jederzeit bewusst zu machen. (Lenz 1983, S. 42; Lenz 1982)

Vor allem aber ist wissenschaftliches Argumentieren und Reflektieren nur ein kognitiver Vorgang, auch deren Veranschaulichung in Bildern *bedient* lediglich die Kognitionen. Lesen und Hören eines literarischen Textes hingegen ist eine Tätigkeit, die *Bewegungen* in Gang setzt: Zu einem *Abstraktum* muss etwas hinzugedacht, hinzugesehen, hinzugefühlt, kurz: imaginiert werden, was eigene Erinnerungen, Assoziationen und heuristische Gedankenketten hervorruft.

## Texte

»Gelegentlich lese ich mal ein Buch übers Alter, und die Verfasser schreiben meistens, wie großartig es sei, alt zu sein. Es sei großartig, weise und abgeklärt zu sein; es sei großartig, an einem Punkt angelangt zu sein, wo man versteht, was im Leben wirklich wichtig ist.« (Ephron 2007, S. 14)

»Natürlich stimmt es, dass ich weise und abgeklärt bin, seit ich älter bin. Und es stimmt auch, dass ich verstehe, was im Leben wirklich wichtig ist. Aber wissen Sie was? Wirklich wichtig ist mein Hals.« (Ephron 2007, S. 15)

»Laut meiner Hautärztin verabschiedet sich der Hals mit dreiundvierzig, und daran lässt sich nichts ändern. Aufs Gesicht kann man Make-up schmieren und Abdeckstift unter die Augen, und die Haare kann man färben. In die Falten kann man Collagen, Botox und Restylane spritzen, aber abgesehen von einer Operation gibt es nichts, was man gegen einen faltigen Hals unternehmen kann. Den Hals kann man nicht austricksen. Unser Gesicht ist die Lüge, der Hals ist die Wahrheit. Man muss einen Mammutbaum aufschneiden, um zu sehen, wie alt er ist. Das bräuchte man nicht, wenn er einen Hals hätte.« (Ephron 2007, S. 11)

»Der letzte Geschlechtsverkehr – ein Unterschied zum ersten ist zum Beispiel, dass man sich an den ersten Beischlaf meist erinnern kann, wohingegen man beim letzten oft nicht weiß, dass es der letzte war, und also, während er geschieht, nicht weiß, dass die Umstände besondere sind und sich ein Abschied vollzieht, der im Moment nicht als Abschied begriffen wird. Erst viel später wird klar, dass da ein Ende war.

E., um die es hier geht, dämmerte es nämlich, dass ihr Beischlafleben abgeschlossen war, ohne dass sie das richtig mitgekriegt hatte.« (Sander 2011, S. 51)

»E. war nicht nur, sondern fühlte sich inzwischen selber wie eine soziologische Unterkategorie. Das war ein merkwürdiges Gefühl, weil sie sich umstellt sah von Begriffsfeldern, von Ideengeschichten, die ihr Handeln und Fühlen zumindest beeinflussen, ob sie wollte oder nicht. »Gebildete Mitteleuropäerin der Mittelklasse, zwischen sechzig und siebzig, Teilnehmerin am sexuellen Aufbruch in den Sechzigern.« (Sander 2011, S. 57)

»Er musterte sich im Spiegel. Die weißen Haare auf der Brust, die Altersflecken und -warzen am ganzen Körper, der Speck um die Hüfte, die dünnen Beine und Arme. Der Kopf mit dem schütterten Haar, die tiefen Furchen über der Stirn, zwischen den Brauen und von den Nasenflügeln zu den Mundwinkeln, der schmallippige Mund, die leere Haut unter dem Kinn. Er fand in seinem Gesicht nicht Schmerz oder Trauer oder Zorn, sondern nur Verdruss. Der Verdruss fraß in ihm und zehrte in kleinen Bissen sein vergangenes Leben auf.« (Schlink 2000a, S. 117)

»Auf sie wirkte sein Charme nicht mehr. Zuerst dachte sie, er habe sich abgenutzt – wie sich etwas eben abnutzt, wenn man es lange um sich hat. Aber eines Tages merkte sie, daß sie seinen Charme leid war. Leid. Sie machte mit ihrem Mann Urlaub in Rom, saß mit ihm auf der Piazza Navona, und er strich einem streunenden, bettelnden Hund mit derselben liebevoll-zerstreuten Geste über den Kopf, mit der er auch ihr manchmal über den Kopf strich, und trug dabei dasselbe liebevoll-verlegene Lächeln, mit dem er die Geste auch begleitete, wenn sie ihr galt. Sein Charme war nur eine Weise des Sichentziehens und -versagens. Er war ein Ritual, mit dem ihr Mann überspielte, daß er sich belästigt fühlte. Wenn sie es ihm vorgeworfen hätte, hätte er den Vorwurf nicht verstanden. Ihre Ehe war voller Rituale, und eben das war der Grund ihres Erfolges. Leben nicht alle guten Ehen aus ihren Ritualen? [...] Sie hatten sich das Leben in seinen Ritualen durchaus vernünftig und befriedigend eingerichtet. Nur das Ritual des Miteinander-Schlafens war verlorengegangen. Er wußte nicht, wann und warum. [...] Irgendwann machte keiner von beiden mehr einen ersten Schritt, obwohl jeder von beiden Lust gehabt hätte, sich auf einen ersten Schritt des anderen einzulassen. Ein bißchen Lust, gerade so viel, daß es für den zweiten Schritt gelangt hätte, aber nicht für den ersten langte. [...] In den Jahren, in denen die Ehe ausgebrannt war, hatte es zwei Nächte mit anderen Frauen gegeben, die eine mit einer Dolmetscherin und die andere mit einer Kollegin, beide nach viel Alkohol und mit einem Morgen danach voller Fremdheit und Peinlichkeit, und gelegentlich Momente freudloser Selbstbefriedigung, meistens auf Reisen in Hotels. [...] Als er sich selbst befriedigen wollte, um sich seine Potenz zu beweisen, gelang es nicht.« (Schlink 2000b, S. 287–292)

»Sie fuhr los. Er weinte weiter. Er weinte über seinen Traum, über die Angebote, die ihm das Leben gemacht und denen er sich versagt und entzogen hatte, über das Unwiederbringliche und Unersetzbare in seinem Leben. Nichts kehrte wieder, nichts konnte er nachholen. Er weinte darüber, dass er, was er wollte, nicht stärker wollte und daß er oft nicht wußte, was er wollte. Er weinte über das, was in seiner Ehe schwer und schlecht war, ebenso wie über das, was in ihr schön war. Nichts, was ihm in den Sinn kam, zeigte nicht eine traurige, schmerzliche Seite, und sei es bei allem Schönen und Glücklichen nur dessen Vergänglichkeit. Die Erinnerung schob ihm Bild um Bild vor das innere Auge, aber noch ehe er ein Bild richtig zu betrachten begonnen hatte, schlug ein Stempel darauf, und dann stand es da in dicken Buchstaben und mit dickem Rand: Vergangen.« (Schlink 2000b, S. 305)

Und natürlich immer wieder John Updike (1932–2009), der sicherlich die letzten zwanzig Jahre seines Lebens stets auf der Nominierungsliste zum Literaturnobelpreis stand, den er freilich nie erhielt. Über dessen nachgelassene Erzählungen (Updike 2011) schreibt Dieter Hil-

debrandt in seiner Rezension in der »ZEIT« vom 13.1.2011 – dem Letzten wiederum, was dieser vor seinem Tode verfasst hat:

»Die letzten Erzählungen zeigen den Meister der melancholischen Sinnenfreude bei der Trauerarbeit des Alterns. Die Storys sind eine immer neu ansetzende Suche nach der verlorenen Zeit, sie reiben sich wund an deren Unwiederbringlichkeit. [...] Wir sehen eine Phalanx alter Männer – pensionierte Lehrer, wohl situierte Exbanker, Prediger, Tüftler –, die vom Leben auf der Sandbank des Ruhestands abgesetzt worden sind. [...] Das Zentrum des ganzen Buches ist der Satz: »Die Haut erinnert sich.« (Hildebrandt 2011)

Hieraus daher nur eine einzige Passage:

»Er hatte kürzlich einen alten Freund, einen korpulenten Golfkumpel, der einen Herzinfarkt gehabt hatte, im Krankenhaus besucht. Al lag da, mit Schläuchen in der Nase und im Mund, die für ihn atmeten. Seine Brust hob und senkte sich mit einer mechanischen Regelmäßigkeit, die von hüpfenden grünen Linien auf dem Monitor an der Wand aufgezeichnet wurde: eine TV-Show, *Als letzte Stunden*. Es war fesselnd, obschon der Plot dünn war, nur diese unentwegt in einem Sorbetgrün hüpfenden Linien. Als Hand, gedunsen wie ein aufgepumpter Gummihandschuh, wackelte auf dem weißen Laken. Craig nahm sie in seine, vorsichtig, um die intravenösen Schläuche am Handgelenk nicht zu verrücken. Die Hand war warm und fühlte sich seidig an, wie eine Frauenhand – sie hatte seit einigen Jahren keinen Golfschläger mehr geschwungen –, aber sie schien ohne Leben, obwohl sie den Druck von Craigs Hand erwiderte. Unsere Körper, dachte Craig, sind ein schwerfälliges Überbleibsel, das der Geist zurücklässt.« (Updike 2011, S. 36f.)

## Nachrede

Es ist zwar mancherlei geplaudert worden, und wir ahnen zwar:

»Nichts hat auf der Welt Bestand,  
was da kommt muss scheiden.  
Und so reichen sich die Hand  
immer Freud und Leiden.«  
(Hoffmann von Fallersleben 2009, S. 102)

Bei der Frage aber, was *die Zeit* sei, sehen wir uns eher auf die in der Vorrede zitierte Feststellung von Augustinus zurückverwiesen: »Wenn ich es aber jemandem auf seine Frage erklären wollte, so weiß ich es nicht.« (Augustinus 1888, S. 1) Oder aber wir wissen es an

anderer Stelle und auf andere Weise, wie z. B. Wolfgang Herrndorf es in seinem nachgelassenen Roman an einer kurz vor seinem Selbstmord niedergeschriebenen Passage sagt:

»Du weißt nicht, was Zeit ist. Du weißt es nicht. Aber bald wirst du es wissen, und dann liegst du einen Meter fünfzig unter der Erde.« (Herrndorf 2014, S. 82)

Aber wir erfahren den Trost, den uns die *argutia* der schlesischen Barockliteratur angesichts der Tatsache spendet, dass der Moralist, wenn er sich der in Unordnung befindlichen Welt zuwendet, in seiner Kritik und Klage niemals ein Ende finden kann:

»Weißt du, was in dieser Welt  
mir am meisten wohlgefällt?  
Dass die Zeit sich selbst verzehret  
und die Welt nicht ewig währet.«  
(von Logau 1872, S. 45)

## Literatur

- Asaf Avidan & The Mojos: »The Reckoning Song«. In: <http://www.songtexte.com/songtext/asaf-avidan-and-the-mojos/reckoning-song-43fd2f83.html> [abgerufen am 11.01.2015].
- Assmann, A. (2013): *Die Zeit ist aus den Fugen*, München: Hanser.
- Assmann, J. (1992): *Das kulturelle Gedächtnis. Schrift, Erinnerung und politische Identität in frühen Hochkulturen*, München: Beck.
- Augustinus, A. (1888): *Die Bekenntnisse des heiligen Augustinus*, Leipzig: Reclam.
- Berg, S. (2013): *Die Damen warten. Ein Schauspiel*, Reinbek: Rowohlt E-Book Theater.
- Berman, M. (1988): *All that is solid Melts into Air. The Experience of Modernity*, New York: Penguin.
- Biedermann, G. [u. a.] (Hrsg.) (1992): *Lust und Leid. Barocke Kunst. Barocker Alltag. Steirische Landesausstellung 1992 auf Schloß Trautenfels*, Graz: Verlag für Sammler.
- Bovenschen, S. (2006): *Älter werden*, Frankfurt/M.: Fischer.
- Canetti, E. (2014): *Das Buch gegen den Tod*, München: Hanser.
- Dethier, J. (Hrsg.) (1978): *Le Temps des Gares. Centre national d'art et de culture Georges Pompidou*, Ausstellungskatalog, Paris.
- Lorenzo, G. di (2013): *Regisseur Helmut Dietl: »Krebs – das hat mir gerade noch gefehlt«*, in: <http://pdf.zeit.de/2013/49/interview-regisseur-helmut-dietl-krebs.pdf> [abgerufen am 11.01.2016].

- Dollase, R. [u. a.] (1999): *Temporale Muster. Die ideale Reihenfolge von Tätigkeiten*, Opladen: Leske + Budrich.
- Dunoyer, C. (1840): *Esprit et méthodes comparés de l'Angleterre et de la France dans les entreprises des travaux publics et en particulier des chemins de fer*, Paris: Carilian-Goery et Dalmont.
- Engelmann, J. (2014): *Eines Tages, Baby. Poetry Slam Texte*, München: Goldmann.
- Ephron, N. (2007): »Der Hals lügt nie«. In: *Der Hals lügt nie. Mein Leben als Frau in den besten Jahren*, hrsg. von N. Ephron, München: Limes, S. 9–15.
- Fuchs, E. (1978): *Im Zeichen der Sphinx. Schriften und Bilder*, München: dtv.
- Gerster, P. (2007): *Reifeprüfung. Die Frau von 50 Jahren*, Reinbek: Rowohlt.
- Goethe, J. W. von (1950): *Faust. Der Tragödie erster und zweiter Teil*, Stuttgart: Reclam.
- Gross, P. (1994): *Die Multioptionsgesellschaft*, Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Gryphius, A. (1986): *Gedichte*, Ditzingen: Reclam.
- Heine, H. (1854): *Lutezia. Berichte über Politik, Kunst und Volksleben. Zweiter Theil*, Hamburg: Hoffmann und Campe (= Vermischte Schriften 3).
- Herrndorf, W. (2014): *Bilder deiner großen Liebe. Ein unvollendeter Roman*, Berlin: Rowohlt.
- Hildebrandt, D. (2011): *John Updike. Die Haut weiß alles*, in: <http://www.zeit.de/2011/03/L-B-Updike> [abgerufen am 11.01.2015].
- Hoffmann von Fallersleben, A. H. (2009): »Nichts hat auf der Welt Bestand«. In: *Den Mond wollt' ich dir schenken. Poetische Präsenze*, hrsg. von H.-P. Kraus u. W. Schmitt, Norderstedt: Books on Demand, S. 102.
- Humboldt, A. von (1845): *KOSMOS. Entwurf einer physischen Weltbeschreibung. Erster Band*, Stuttgart: Cotta'scher Verlag.
- Klein, M. (1998): »Sucht- und Abhängigkeitsverhalten als Kulturphänomen und als soziales Problem«. In: *Von Kultur und sozialen Problemen*, hrsg. von M. Klein, Erfurt: Pädagogische Hochschule, S. 103–137.
- Koselleck, R. (1989): *Vergangene Zukunft. Zur Semantik geschichtlicher Zeiten*, Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Lenz, S. (1982): »Über Phantasie«. In: *Gespräche mit Heinrich Böll, Günter Grass, Walter Kempowski, Pavel Kohout*, hrsg. von S. Lenz u. A. Mensak, Hamburg: Hoffmann und Campe, S. 13–58.
- Lenz, S. (1983): »Von der Gegenwärtigkeit des Vergangenen. Für Manès Sperber«. In: ders.: *Elfenbeinturm und Barrikade. Erfahrungen am Schreibtisch*, Hamburg: Hoffmann und Campe, S. 35–59.
- Logau, F. von (1872): *Sämmtliche Sinngedichte*, hrsg. von G. Eitner, Tübingen: Literarischer Verein.
- Maron, M. (2005): *Endmoränen*, Frankfurt/M.: Fischer.
- Mika, B. (2014): *Mutprobe. Frauen und das höllische Spiel mit dem Älterwerden*, Gütersloh: Bertelsmann.
- Nowotny, H. (1995): *Eigenzeit. Entstehung und Strukturierung eines Zeitgefühls*, Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Ottomeyer, H. (Hrsg.) (1999): *Geburt der Zeit. Eine Geschichte der Bilder und Begriffe. Katalog der Ausstellung im Museum Fridericianum Kassel. 12. Dez. 1999 bis 19. März 2000*, Kassel: Edition Minerva.



- Pieper, H. (2009): *Ungeheure Tiefe des Denkens, unerreichbarer Scharfblick und die seltenste Schnelligkeit der Kombination. Zur Wahl Alexander von Humboldts in die Académie royale des Sciences et Belles-Lettres zu Berlin*, 4., überarbeitete Auflage, Berlin (= Berliner Manuskripte zur Alexander-von-Humboldt-Forschung 17).
- Proust, M. (1946): *À la recherche du temps perdu*, Paris: Gallimard.
- Quincey, T. de (1897): *London Reminiscences, and Confessions of an Opium-Eater*, hrsg. von D. Masson, London: Black (= The Collected Writings of Thomas de Quincey 3).
- Reheis, F. (1998): *Die Kreativität der Langsamkeit. Neuer Wohlstand durch Entschleunigung*, Darmstadt: Wiss. Buchgesellschaft.
- Rosa, H. (2005): *Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne*, Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Rousseau, J. J. (1789): *Les Confessions*, Genf: Launette.
- Sander, H. (2011): »Der letzte Geschlechtsverkehr«. In: *Der letzte Geschlechtsverkehr und andere Geschichten über das Altern*, hrsg. von H. Sander, München: Kunstmann, S. 51–64.
- Schimank, U. / Kron, T. (Hrsg.) (2004): *Die Gesellschaft der Literatur*, Opladen: Budrich.
- Schivelbusch, W. (2000): *Geschichte der Eisenbahnreise. Zur Industrialisierung von Raum und Zeit im 19. Jahrhundert*, Frankfurt/M.: Fischer.
- Schlink, B. (2000a): »Der Andere«. In: *Liebesfluchten*, hrsg. von B. Schlink, Zürich: Diogenes, S. 97–149.
- Schlink, B. (2000b): »Die Frau an der Tankstelle«. In: *Liebesfluchten*, hrsg. von B. Schlink, Zürich: Diogenes, S. 283–308.
- Schmid, W. (2014): *Gelassenheit. Was wir gewinnen, wenn wir älter werden*, Berlin: Insel.
- Sontag, S. (1972): »The Double Standard of Aging«. In: *The Saturday Review*, 23.09.1972, S. 29–38.
- Uhland, L. (1815): *Gedichte*, Stuttgart: Cotta'sche Buchhandlung.
- Updike, J. (2011): »Archäologie in eigener Sache«. In: *Die Tränen meines Vaters und andere Erzählungen*, hrsg. von J. Updike, Reinbek: Rowohlt, S. 25–38.
- Virilio, P. (1998): *Rasender Stillstand*, Frankfurt/M.: Fischer.
- Walser, M. (2006): *Angstblüte*, Reinbek: Rowohlt.
- Weis, K. (Hrsg.) (1998): *Was treibt die Zeit? Entwicklung und Herrschaft der Zeit in Wissenschaft, Technik und Religion*, München: dtv.
- Westermann, C. (2013): *Da geht noch was. Mit 65 in die Kurve*, Köln: Kiepenheuer & Witsch.
- Zoll, R. (Hrsg.) (2005): *Raum und Zeit, soziale Ungleichheit, demographische und biologische Aspekte*, Wiesbaden: VS (= Gesellschaft in literarischen Texten. Ein Lese- und Arbeitsbuch 1).

# Alter und Altern als philosophisches Problem

*Patricia Rehm-Grätzel*

»Es gehört zu den fragwürdigsten Erscheinungen unserer Zeit,  
dass sie wertvolles Leben einfachhin mit Jungsein gleichsetzt.«  
(Guardini 2006, S. 55)

Glaubt man Boulevardmagazinen oder Modezeitschriften, so scheint die Jugend heutzutage mehr denn je das höchste Gut zu sein, das man im Leben erstreben muss und dessen Umsetzung die höchste Glückseligkeit für den Menschen bedeutet. Dabei wird Jugend häufig gleichgesetzt mit körperlicher Makellosigkeit, Gesundheit, guter Laune, Leistungsbereitschaft und -fähigkeit. All dies zusammen ergibt, was heutzutage mit Schönheit gleichgesetzt wird. Das Entschwinden der Jugend, was immer sie auch als besonders kennzeichnen mag, wird zur größten Katastrophe im Leben des Menschen stilisiert.

Nicht selten wird dies bei den Philosophen, die sich mit Lebensaltern oder dem Alter selbst beschäftigen, ebenso gesehen.

Das wahre Leben findet in der Jugend statt, während die lange Lebensspanne danach häufig als freudlose Zeit des Niedergangs empfunden wird.

Ein Beispiel hierfür findet sich bei Johann Gottfried Herder. In seinem »Journal meiner Reise im Jahr 1769« beschreibt er die verschiedenen Lebensalter. Er nennt sie hier die Lebensalter der Seele und meint damit Kindheit, Jugend, Mannesalter und Greis.

Die Kindheit wird als das Lebensalter charakterisiert, in dem die »Neugier« (Herder 1913, S. 448) vorherrschend ist. Das Kind muss erst die Welt entdecken, die es umgibt. Es interessiert sich dementsprechend für alles, was unbekannt und neu ist. Neugier ist die Fähigkeit, die Welt und die Umgebung verstehen zu wollen. Dieses Verstehen entsteht durch »Sinnlichkeit« und »Empfindung« (Herder 1913, S. 385). Dadurch wird das Kind beeindruckt und lässt sich leiten und anleiten.

Das Alter der Jugend wird wiederum unterteilt. Zunächst spricht Herder vom »Knabe[n]« (Herder 1913, S. 385). Dieser wird durch die »Einbildungskraft« (Herder 1913, S. 385) charakterisiert. Nachdem das Kind die Dinge, die es unmittelbar umgeben, anschaut, hat der Knabe einen Begriff von dem, was er nun kennt, d. h., er hat eine Idee davon. Er hat das Abstrahieren gelernt und braucht die unmittelbare Anschauung der Dinge nicht mehr unbedingt. Bei dem Jüngling wird das Vorstellungsvermögen durch »Verstand und Vernunft« (Herder 1913, S. 385) ergänzt. Er erhebt sich damit über die einfache Feststellung und Erkenntnis der konkreten Dinge und versucht, die Welt zu begreifen und komplexe Sachverhalte zu verstehen. So will er zu einem Urteil gelangen. Somit geht der Jüngling aus dem passiven Anschauen und Begreifen hervor und wird aktiv.

Insgesamt zeichnet sich die Phase der Jugend durch »Einbildungskraft« und »Enthusiasmus« (Herder 1913, S. 448) aus. Herder meint damit, dass der Jüngling sich zu Illusionen hinreißen lässt, die ihn selbst, die Welt und seine Zukunft betreffen. Zwar hat er die Welt, die Menschen und ihre Zusammenhänge erkannt, aber er phantasiert etwas Großartiges in sein Leben und das Leben als solches hinein.

Aus dem Jüngling wird der »Gesellschafter« (Herder 1913, S. 449). Hier wird deutlich, dass der Jüngling sich nun nicht mehr nur mit sich selbst und seiner unmittelbaren Umgebung beschäftigt, sondern er geht auf den Anderen zu und lernt, sich von ihm zu unterscheiden. Er lernt Werte wie Freundschaft, Liebe, Gemeinschaft, die ihn mit dem oder den anderen verbinden. Er kann sich mit den anderen messen und versteht, seinen eigenen Standpunkt zu behaupten. Er merkt, dass nicht alles durchsetzbar ist, was er sich noch als Jüngling vorgestellt hat. Indem er an seine Grenzen stößt, lernt er sich in der Gesellschaft einzuordnen und zu behaupten.

Dem Gesellschafter folgt der Mann. Letzterer ist voller »Bonsens, Weisheit zu Geschäften« (Herder 1913, S. 449). Er ist nicht mehr neugierig, hat auch die Zeit der jugendlichen Leidenschaften hinter sich gelassen und bemerkt, dass Vieles, was ihm als Jüngling großartig und voller Geheimnisse erschien, doch nur leer ist. Er hat den wahren Kern des Lebens und den wahren Inhalt der Begriffe erkannt und verstanden und lebt nun dementsprechend in Weisheit. Somit gilt er auch als Vorbild für andere. Das Alter des Mannes ist für Herder auch »die reelle Stufe« (Herder 1913, S. 449), da hier die Wirklichkeit erkannt und ohne falsche Leidenschaften ausgelebt

wird. Der Mensch ist in der Realität angekommen. Laut Herder ist der Mann »der wahre Philosoph der Tätigkeit, Weisheit, Erfahrung« (Herder 1913, S. 449).

Der Greis, die Lebensstufe, die sich an diejenige des Mannes anschließt, ist gemäß Herder nur noch der Verfall des Mannseins. Er ist »ein Schwätzer und Philosoph in Worten« (Herder 1913, S. 449). Der Greis redet beständig, und tut dies in leeren Worthülsen. Seine Aussagen werden zu Gemeinplätzen, die inhaltslos sind. Dabei richtet sich sein Neid auf alle jüngeren Menschen, vorzugsweise auf die Jugend, da er mit ihr nicht mehr mithalten kann und sie deshalb verurteilt. Hier liegt das wahre Problem, denn der Greis ist laut Herder nicht mehr lernfähig. Dies vor allem deshalb, weil er keine Kraft und Stärke mehr dazu hat und sich der Ruhe ergibt, die ihn zum Tod geleitet.

Herder entwirft hier ein Bild, in dem die Jugend der Höhepunkt des Lebens ist, während das Alter den körperlichen und geistigen Verfall darstellt. So plakativ und einseitig die Beschreibung der verschiedenen Lebensalter auch erscheinen oder sein mag, so ist für Herder dennoch eindeutig: »[...] sie [die Lebensalter] entwickel[n] sich aus einander: *man kann nie das Folgende genießen, wenn man nicht das vorhergehende genossen hat [...]*.« (Herder 1913, S. 450; Einfügung: P. R.-G.) Die Lebensalter unterliegen einer »Ordnung der Natur« (Herder 1913, S. 450), die ein »System des Menschlichen Lebens« (Herder 1913, S. 450) ergibt. Unter diesem System versteht Herder, dass es sich um einen Aufbau hin zu einem Höhepunkt und danach um einen Verfall handelt. Diesem Prinzip des Wachsens, Blühens und Vergehens folgt gemäß Herders Philosophie jedes Leben in der Natur im Allgemeinen, das Leben eines jeden Menschen im Besonderen. Nur der Mensch kann sich dieses Prinzips bewusst werden.

So sehr in Herders Ausführungen auch das Jünglingsalter verherrlicht wird, ist es gemäß seines Denkens doch nicht erstrebenswert, an diesem künstlich festzuhalten oder dieses in einer späteren Lebensphase wiederholen zu wollen. Eine Entwicklung, die eine Phase vorwegnimmt, überspringt oder nicht beendet, führt laut Herder sogar zu einer Entwicklung von »Monstern« (Herder 1913, S. 450). So bezeichnet er jeden, der nicht seinem natürlichen Rhythmus gemäß lebt oder sich dementsprechend verhält. So ist ein neugieriger Alter ebenso lächerlich wie ein enthusiastischer. Er erkennt seine Aufgabe und den Wert seines Alters.

Jedoch sieht Herder auch, dass es genügend Menschen gibt, die

nicht alt werden wollen und deshalb an einer Lebensphase festhalten, die sie schon (lange) verlassen haben. Eine solch unnatürliche Entwicklung schreibt Herder aber nicht so sehr den individuellen Wünschen der einzelnen Menschen, sondern vor allem den Vorurteilen der Gesellschaft zu. Wenn die Gesellschaft eine Mode kreiert und diese zur Vorschrift wird, so übernimmt der Einzelne sie, um mit der Gesellschaft konform zu sein und kein Außenseiter zu werden. Will sich die Gesellschaft als jung und dynamisch verstanden wissen, so muss der Einzelne dies sein. So ist die Gesellschaft dafür verantwortlich, wenn der Mensch nicht alle Lebensalter so durchläuft, wie die Natur dies vorgesehen hat. Herder berührt hier zwar den Konflikt zwischen dem selbstdenkenden Individuum und der Zugehörigkeit zu einer Gesellschaft, führt diesen aber nicht weiter aus. Stattdessen erscheint der Mensch als jemand, der nicht selbstbestimmt über sein Handeln und Verhalten entscheidet.

Diesem Bild des Lebens und des Alters kann Romano Guardinis Darstellung entgegengesetzt werden. Guardini beschreibt in seiner Ethik die Lebensalter phänomenologisch und gibt ihnen in ihrer Differenziertheit ihre jeweils eigenständige Bedeutung. Diese Einzelbedeutungen ergeben als Ganzes einen Sinn des Lebens, den Guardini aufweisen will.

Guardini stellt als Grundstruktur des Menschen eine Spannung dar. Diese ergibt sich daraus, dass der Mensch zwar ständig im Wandel ist, jedoch als Person dieselbe bleibt. Der beständige Wandel charakterisiert die Entwicklung des Menschen. Körperliche und seelische Zustände des Menschen ändern sich ständig, und der Mensch selbst verändert sich, je nachdem, mit welchen anderen Menschen er sich umgibt oder in welcher Situation er sich befindet. Trotz dieses Wandels und der Entwicklung, die der Mensch durchmacht, bleibt er derselbe im Laufe seines Lebens.

Der Mensch ist als Person eine Einheit, die sich ständig ändert. (Guardini 2006, S. 9) Dies ist möglich, denn Person-Sein heißt bei Guardini einerseits um sich selbst wissen (Guardini 2006, S. 12), also Bewusstsein haben und sich seiner selbst, also seines Ichs, bewusst zu sein. Andererseits übernimmt die Person, gerade aus dem Bewusstsein ihrer selbst heraus, die Verantwortung für ihr Handeln und, hinsichtlich der Lebensalter, die Verantwortung für die von ihr gelebten Lebensphasen. Dies bedeutet, dass sie ein bewusstes Leben führt, nämlich, dass sie es selbst gestaltet, soweit es ihr möglich ist.

Die Spannung zwischen Einheit und Wandel zeigt sich in allen Bereichen des menschlichen Lebens, am deutlichsten aber an den Lebensaltern, die der Mensch durchläuft. Problematisch bei der Betrachtung der Lebensalter ist für Guardini zunächst die Frage nach der Einteilung des Lebens. Dabei sieht er hier die Schwierigkeit, das Leben in Phasen zu unterteilen. Phasen können sich nicht nur auf Lebensabschnitte, sondern auch auf Jahre, Monate oder gar nur einzelne Tage beziehen. Charakteristisch für eine Phase sei, dass hier etwas Neues beginnt. Dies kann demnach ständig passieren. Da nicht klar ist, was den Charakter des Neuen ausmacht, ist es eigentlich nur schwer möglich, von den Lebensaltern als »Phasen« zu sprechen.

Gemeinsam ist jedoch allen Phasen der »Ernst der Einmaligkeit« (Guardini 2006, S. 10). Eigentlich ist jede Stunde und sogar jeder Moment des konkreten Daseins einmalig und unwiederbringlich. Somit ist jeder Moment des menschlichen Lebens etwas Besonderes, das zwar der Gleichförmigkeit anheimfallen kann, jedoch selbst in der Gleichförmigkeit einzigartig ist. Auch in dieser Einzigartigkeit von Momenten, die gleich erscheinen, liegt eine Spannung des Lebens.

Aufgrund der beschriebenen Problematik werden die Lebensalter und ihre lebendige Spannung von Guardini auch als »Einschnitte« (Guardini 2006, S. 10) charakterisiert, die dem Leben eine besondere Wendung geben und Neues zum Vorschein bringen.

Ebenso wie Herder widmet sich Guardini ausschließlich den Lebensaltern des Mannes. Eine Studie über die Lebensalter der Frau kann er nicht verfassen, sie bleibt für ihn ein Desiderat. (Guardini 2006, S. 78)

Im Gegensatz zu Herder sind die Lebensalter bei Guardini vielfältig. Er unterteilt sie in längere Einschnitte, die er auch »Lebensgestalten« (Guardini 2006, S. 11) nennt, nämlich »Das Kind [...] den jungen [...] den mündigen [...] den reifen [...] den alten [...] den senilen Menschen« (Guardini 2006, S. 11). Die Lebensalter sind das vom einzelnen Menschen zu Gestaltende. Jeder Mensch muss als Person zu jeder Zeit Verantwortung übernehmen und somit sein Leben und die verschiedenen Phasen selbst und bewusst gestalten.

Laut Guardini sind diese Lebensgestalten zugleich die Grundlage dafür, »Wertfiguren« (Guardini 2006, S. 12) auszubilden. Letztere sind besondere sittliche Aufgaben, die sich zu bestimmten Zeiten stellen. Es handelt sich hierbei um Möglichkeiten, die der Mensch nur zu diesen Zeiten ergreifen kann, um daraus oder daran zu lernen

und eigene Werte für sein Leben und den Umgang mit dem oder den anderen auszubilden.

Die verschiedenen Lebensphasen werden durch Krisen beendet und wiederum eingeleitet. Die Krisen schaffen den Übergang von einem Lebensalter in ein anderes. Guardini sieht hier die »Krise der Pubertät [...] der Erfahrung [...] des Grenzerlebnisses [...] der Lösung [...] des] Hilfloswerden[s]« (Guardini 2006, S. 11).

Tatsächlich ist es in Guardinis Beschreibungen der einzelnen Krisen so, dass die Krise durch unmittelbare Erfahrung und somit durch Bewusstwerden einer neuen Lebensrealität hervorgerufen wird. Sie entsteht also im Menschen selbst, geht von ihm selbst aus.

Wann immer der Mensch sich einer größeren Veränderung seines Lebensverlaufes bewusst wird, muss er dies verarbeiten und sich den neuen Umständen oder Gegebenheiten anpassen. Insofern sind die Krisen auch aktiv erlebte Übergangsphasen, die der Mensch durchläuft, um zu reifen.

Indem sich Lebensphasen und Krisen miteinander abwechseln, schafft Guardini ein lebendiges Bild des Lebens als solches. Leben ist ein dynamischer Prozess, in dem Phasen der (scheinbaren) Stabilität und des Umbruchs alternieren. Diese Dynamik hört auch nicht nach der Jugend auf, sondern bleibt bis zum Lebensende bestehen.

Erstaunlicherweise beginnt für Guardini das Leben des Menschen bereits als Embryo. Dies ist die erste Lebensgestalt, in der der Mensch sich physisch und psychologisch entwickelt. Diese Gestalt hat jedoch den Charakter des Unbewussten und somit ist hier im eigentlichen Sinne ein aktives Gestalten ausgeschlossen. Dies sieht Guardini nicht so. Er verweist darauf, dass das Unbewusste im Laufe des Lebens immer wieder in Erscheinung treten kann. (Guardini 2006, S. 15) Deshalb sei auch die Phase des Embryos aktives Leben.

Die Krise, die den Menschen vom Unbewussten zum Bewussten bringt, ist die Geburt. Sie ist die erste Krise, die der Mensch durchläuft. Die ethischen Aufgaben, die diesen beiden Phasen innewohnen, sind eher an die ihn umgebenden Menschen, vor allem aber an die Eltern gerichtet, die das embryonale Wachstum und die Geburt positiv begleiten und gewährleisten sollen.

Die Kindheit selbst ist von Beschützt-Werden einerseits und allmählichem Erkunden der Welt andererseits charakterisiert. Aufgabe des Kindes ist es, selbst initiativ zu werden.

Sobald das Kind sich seiner selbst im Gegensatz zu anderen bewusst wird, beginnt die Krise der Reifung. Hier beginnt die eigentli-

che Auseinandersetzung mit der Erfahrung des anderen. Durch diese Krise erweitert der Mensch seinen Horizont und löst sich letztendlich von dem Behütet-Sein durch andere. Gleichzeitig aber wird er seiner selbst erst richtig bewusst und tritt damit in die Verantwortung für seine Taten ein.

Der junge Mensch erlebt die Phase der Kontraste, während der er zur Persönlichkeit reift. Einerseits wird ihm bewusst, dass ihm neue Möglichkeiten offenstehen und er Erfahrungen machen kann. Andererseits mangelt es ihm jedoch gerade an der Erfahrung der Wirklichkeit. So ist diese Phase charakterisiert durch den Idealismus, denn der junge Mensch glaubt, dass ihm jede Möglichkeit offensteht und jede Erfahrung für ihn positiv ist. Guardini sieht in dieser Phase die »Einwirklichung« (Guardini 2006, S. 15). Dies bedeutet, dass der junge Mensch erst eigene Erfahrungen mit der Wirklichkeit macht und sich selbständig damit auseinandersetzt. Insofern ist seine ethische Aufgabe, zu sich selbst zu stehen und Verantwortung zu übernehmen. (Guardini 2006, S. 35)

Die Krise setzt dann ein, wenn dem jungen Menschen die Grenzen seiner Möglichkeiten bewusst werden. Er erlebt Fehlschläge und Enttäuschungen. Auch muss er feststellen, dass die Wirklichkeit nicht aus Heldentaten besteht, sondern häufig lediglich aus gewöhnlichen Handlungen, die immer wiederkehrend in der täglichen Routine vollführt werden müssen. Diese Erfahrungen bedeuten eine Erschütterung des Lebens.

Die Aufgabe im Folgenden wird sein, dass der Mensch sich – trotz seiner eigenen und der ihm von außen gesteckten Grenzen – bewusst wird, dass er etwas Wertvolles leisten kann und soll. (Guardini 2006, S. 43) Dies kann er als mündiger Mensch unter Beweis stellen. In dieser Phase bildet der Mensch seinen Charakter aus und erhält somit eine »innere Festigung der Person« (Guardini 2006, S. 43). Er kann zu sich und seinen Überzeugungen stehen und sieht die Welt und das Leben realistisch.

Die Krise durch die Erfahrung der Grenze beginnt, sobald der Mensch die Grenze seiner eigenen psychischen und körperlichen Kraft oder überhaupt eine Einschränkung seiner Belastbarkeit wahrnimmt. Guardini nennt dies auch die »Erfahrung der Mündigkeit« (Guardini 2006, S. 48). Mit dieser Erfahrung geht gleichzeitig der Verlust aller Illusionen einher, insofern das Leben nur als Routine wahrgenommen wird. Die Ernüchterung folgt aus der Erfahrung der Monotonie.



Die Lebensgestalt des ernüchterten Menschen vollendet für Guardini die Charakterbildung des Menschen. Er wird entschieden in seinen Einstellungen und kann Garantien geben. Der ernüchterte Mensch hat seine Grenzen angenommen.

Sobald der Mensch sich seiner Vergänglichkeit bewusst wird, setzt die Krise der Loslösung ein. Die Auseinandersetzung mit dem Tod beginnt, der Mensch fühlt geradezu seine Vergänglichkeit. Letzteres geschieht vor allem, da das Leben immer schneller zu vergehen scheint.

Kann der Mensch diese Krise überwinden, so wird er zum weisen Menschen. Er akzeptiert das irdische Ende, kann die Ängste vor dem Ende gar überwinden und wird sich der Ewigkeit bewusst. Der Mensch wird weise. Er hat aufgrund seiner Lebenserfahrung einen Überblick über das Leben und unterschiedliche Situationen gewonnen. Deshalb weiß er das Wichtige vom Unwichtigen und das Echte vom Unechten zu unterscheiden.

Die letzte Krise ist der Eintritt ins Greisenalter. Hier vollendet der Mensch sein Leben und vollendet sich als Person auch selbst. Jedoch vermindern sich nun seine körperlichen Fähigkeiten immer mehr und der Mensch beginnt, von anderen wieder abhängig zu werden.

Die letzte Lebensgestalt, die des senilen Menschen, ist durch die Abnahme aller Fähigkeiten und Kräfte charakterisiert. Der Mensch wird schwach, kommt jedoch für sich selbst zur Ruhe. Die Aufgabe dieser letzten Phase besteht darin, den Tod anzunehmen und gar eine Kunst des Sterbens zu erleben.

Guardini geht in seiner Studie von Erfahrungen des Menschen aus, welche dieser bewusst erlebt, erfüllt und hinterfragt. Das Erleben und Sich-Bewusstmachen des Erlebten führt zur Krise, während das Sich-Auseinandersetzen mit dem und Annehmen des Erlebten als neue Lebensform die neue Lebensgestalt ausmacht.

Die Erfahrungen, von denen Guardini ausgeht, sind rein körperlicher Natur. Es handelt sich hierbei um Gebrechen und Nachlassen der körperlichen Kräfte und Fähigkeiten. Bei Guardini hat das Alter und das Altern eine rein körperlich-mechanische Dimension. Keinesfalls jedoch wird eine geistige Veränderung oder eine Veränderung des wahrnehmenden Bewusstseins konstatiert.

Das wahrnehmende Bewusstsein meiner selbst ändert sich nicht. Dies ist der Kern, der bleibt, die Einheit, die den Menschen Zeit seines Lebens als Selbst charakterisiert. Alter betrifft lediglich einen Teilaspekt des Menschen, der allerdings andere Aspekte der Person, näm-

lich Stimmungen, Empfindungen und Verhaltensweisen beeinflusst und beeinträchtigen kann.

Die Lebensgestalten sind die Zeiten im Leben, in denen der Mensch mit sich im Großen und Ganzen zufrieden ist und sein Leben gestaltet. Er hat sich zu einem bestimmten Wesenszug hin entwickelt, den er für eine gewisse Dauer annimmt. Die Krise tritt ein, sobald dem Menschen bewusst wird, dass er dieser Lebensgestalt und ihren Charakteristika nicht mehr genügen kann. Dann tritt eine Phase der Veränderung ein, während der Mensch zunächst gegen die Veränderung rebelliert, diese letztendlich aber akzeptiert. Durch das Akzeptieren der Veränderung tritt der Mensch in die nächste Lebensgestalt ein. Diese kann er wieder selbst aktiv gestalten.

Der Wechsel zwischen Lebensgestalt und Krise beschreibt das Leben des Menschen als Prozess. Gestalten und Erschüttert-Werden, Aufbauen und Einreißen des eigenen Lebenskonzeptes schafft eine Dynamik, die dem Menschen als ständig Werdender Rechnung trägt.

Guardini sieht aber auch eine »Dialektik von Lebensphase und Lebensganzem« (Guardini 2006, S. 13). Die Phasen können als Einzelne betrachtet werden und erhalten so ihre Eigenständigkeit. Diese ist laut Guardini auch so zu verstehen, dass sich keine Lebensphase als Vorläufer für die nächste Phase erkennen lässt. (Guardini 2006, S. 13) Ebenso wenig ist es möglich, rückwirkend Schlüsse von der vorherigen Phase auf die gerade gelebte und gestaltete zu ziehen. Dies bedeutet, dass ein unmittelbares Aufeinander-Aufbauen – so wie Herder dies gesehen hat – nicht stattfindet. Jede Phase ist individuell zu betrachten und hierin ist die Möglichkeit der Veränderung der Persönlichkeit begründet.

Wer als Kind aufgeschlossen und neugierig war, kann als Jugendlicher in sich gekehrt sein, während er als junger Mann zum Menschenfeind wird und als reifer Mensch wieder aufgeschlossen ist etc. Lebensumstände und Krisen führen zu Änderungen des Charakters, die individuell sind. Die Phase des Lebensalters aber behält ihr Prinzip bei.

Jedoch sind die einzelnen Lebensphasen auch Teile des Ganzen und bewahren somit die Einheit der Person. Guardini sieht dies darin gewährleistet, dass der Mensch einerseits Erinnerung hat, andererseits vorausschauen kann. Die durchlaufenen Lebensphasen werden vom Menschen erinnert als Zusammenhängendes, das ihn als Person betrifft. Der bis dahin zurückgelegte Lebensweg bezieht sich auf das Ich und gibt ihm die Einheit. Dies gilt auch für die Voraussicht. Auch

hier antizipiert dieselbe Person ihre Zukunft, indem sie das Vergangene und das Gegenwärtige ihrer selbst miteinbezieht.

Erst aus der Einheit der Teile erwächst der Sinn des individuellen Seins. Dieser kann auch erst im Ganzen und rückblickend ersichtlich werden. Sinn ist hier als individuelle Aufgabe des jeweiligen Menschen zu verstehen. Es gibt laut Guardini keinen allgemeinen Sinn des Lebens, der bei allen Menschen der gleiche wäre.

Nicht nur beim Menschen selbst, sondern auch beim Mitmenschen, sieht Guardini Probleme, die das Altern hervorrufen. Der alternde Mensch wird schwer erträglich – vor allem, sobald er die senile Phase erreicht hat. Er wendet sich dann von der Welt ab und kann anderen gegenüber boshaft werden, da er selbst z.B. nicht mehr mit den Entwicklungen mithalten kann. In diesem Fall soll der andere, so Guardinis Empfehlung, den alten Menschen annehmen, wie er ist, ihm aber auch mit Humor begegnen.

Die ethische Aufgabe, die es in jeder Lebensphase und Krise zu bewältigen gilt, ist die Annahme dessen, wie es ist und wie man wird oder geworden ist. Es geht dabei sowohl um die körperlichen und geistigen Zustände, die der Mensch in der jeweiligen Phase erreicht hat, als auch um die Einschnitte an sich. Ein Versuch, die ewige Jugend zu bewahren und sich seiner eigentlichen Stellung im Leben nicht mehr bewusst sein zu wollen, lässt den Menschen nach außen hin lächerlich erscheinen und verhindert seinen eigentlichen Prozess der Reife.

Auch wenn das Problem des Alterns in der Philosophie seit der Antike immer wieder aufgegriffen wird, so sind die Lebensalter als solche nur selten thematisiert worden. Zwar haben sich außer Herder auch andere Philosophen mit den Lebensaltern beschäftigt, diese Darstellungen sind jedoch hauptsächlich an der Jugend des Menschen orientiert und lassen eine differenzierte Analyse des reifen Menschen vermissen. Dass sich auch der Mensch mit über 30 Jahren immer weiter entwickelt und verändert und es deshalb weit mehr verschiedene Lebensalter gibt als die üblicherweise genannten Kindheit, Jugend, Erwachsenenalter, Greisenalter, weist allein Guardini in seiner Studie auf. Als Erster bezieht er auch die Krisen in seine Überlegungen zu den Lebensaltern mit ein und verweist darauf, dass erst durch sie der Übergang in ein reiferes Alter gewährleistet werden kann. Mit seiner detaillierten Analyse der Lebensalter und deren ethischer Bedeutung schafft Guardini hier die Grundlage für einen differenzierten Forschungsansatz.

## Literatur

- Fetz, B. / Hemecker, W. (2011): *Theorie der Biographie: Grundlagentexte und Kommentar*, Berlin: de Gruyter.
- Guardini, R. (2006): *Die Lebensalter. Ihre ethische und pädagogische Bedeutung*, 12. Auflage, Mainz: Grünewald.
- Herder, J. G. (1913): »Journal meiner Reise im Jahr 1769«. In: ders.: *Kritische Wälder. 4. Wäldchen. Kleine Schriften (Recensionen). Öffentliche Erklärungen gegen Klotz und Riedel. Journal meiner Reise im Jahr 1769*, hrsg. von B. Suphan, Hildesheim: Olms (= Herders Sämtliche Werke 4), S. 343–461.
- Klein, C. (2009): *Handbuch Biographie. Methoden, Traditionen, Theorien*, Stuttgart: Metzler.
- Ricœur, P. (1988–1991): *Zeit und Erzählung*, München: Fink.
- Sackmann, R. (2013): *Lebenslaufanalyse und Biografieforschung*, 2. Auflage, Wiesbaden: Springer.
- Schmid, W. (1998): *Philosophie der Lebenskunst*, Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Weizsäcker, V. von (2005): *Pathosophie. Gesammelte Schriften, Bd. 10*, Frankfurt/M.: Suhrkamp.

# Ergänzende Bemerkungen zu einer »Philosophie der Lebensalter«

*Stephan Grätzel*

In den letzten Jahren und Jahrzehnten hat sich das Interesse an Biographien und biographischer Forschung deutlich erhöht. Neben einem »Handbuch Biographie« (Klein 2009) und einer Textsammlung zur »Theorie der Biographie« (Fetz/Hemeker 2011) intensivieren sich die Forschungen insbesondere in der Soziologie (Sackmann 2013). Der Hintergrund ist ein gestiegenes öffentliches Interesse an Biographien und Autobiographien historisch bedeutender Personen oder Prominenter. Dieses Interesse wiederum wird begründet mit einer immer stärker werdenden Individualisierung in den westlichen Kulturen (Sackmann 2013, S. 54 ff.) und der damit verbundenen gestiegenen Aufmerksamkeit für das gelingende Leben und seine Hintergründe (Schmid 1998). Diese Tendenzen stehen im krassen Widerspruch zu der immer stärker werdenden Naturalisierung des Menschenbildes, das eine Reduktion des Menschen auf seine Biologie als einzigen wissenschaftlichen Zugang zum menschlichen Leben anerkennt. Dabei wird der Lebensverlauf und das Alter als ein rein biologischer Prozess verstanden, der die Vorgaben leistet für eine biographische Methode: Weil der Mensch biologisch altert, kommt er auch lebensgeschichtlich in verschiedene Lebensphasen und Altersstufen hinein. Das Altern wäre damit ein biologischer Vorgang, der auf zellbiologischen Hintergründen beruht. Dementsprechend können wir mit einem geschulten Blick oder wissenschaftlichen Methoden nicht nur bei Menschen ihr Alter einschätzen und bestimmen, sondern auch Lebewesen und Sachen ein Alter zusprechen und dabei auch naturwissenschaftliche Methoden wie die Radiokarbondatierung hinzuziehen. Das Altern ist demnach ein biologischer Vorgang, der sich in Lebewesen manifestiert und von dort auf Lebensgeschichten übertragen werden kann. Aufgrund dieser Übertragung in die Geschichte haben dann auch Kulturgegenstände ein Alter. Die Biologie bestimmt demzufolge die Biographie.

So selbstverständlich uns diese Aussagen erscheinen, sie sind

doch falsch. Nicht die Biologie bestimmt die Biographie, sondern umgekehrt. Alter und Altern sind keine biologischen Vorgänge, sondern biographische. Die Natur hat keine Geschichte und damit auch kein Alter, die Begriffe der *Naturgeschichte* oder *Erdzeitalter* sind ihrerseits bereits Übertragungen – also Metaphern – aus dem lebensweltlichen Wissen des Menschen um seine Geschichte und Vorgänge in der Natur. Dabei wird ein Zeitbegriff zugrunde gelegt, der chronologisch oder physikalisch ist, der also von einem räumlichen Zeitraum ausgeht.

Die philosophische Kritik an diesem Zeitbegriff und seinen Folgen sowie dessen Rückwirkung auf die menschliche Lebenswelt ist mit und seit Husserl und Heidegger geführt worden. Auch die Literatur hat in den großen Romanen bei Thomas Mann, Robert Musil, Marcel Proust oder James Joyce die Problematik des physikalischen Zeitbegriffs aufgezeigt. Diese reflektierten und kritischen Werke haben aber nicht zu einer Revision und Änderung des Zeitbegriffes geführt. Im Gegenteil ist der physikalische Zeitbegriff immer weiter zum Grundbegriff der Zeit geworden.

Ein wesentlicher Grund dafür ist die wachsende Einsetzung der Zeit als Rechnungseinheit im Zahlungs- und Geldverkehr. *Zeit ist Geld*, dieser berühmt gewordene Ausspruch von Benjamin Franklin dürfte hierzu das Stichwort geben. Zeit wird dabei – fälschlicherweise – nicht nur vom Raum, genau genommen vom Weg her verstanden, sondern zusätzlich von einem Leistungsfaktor, durch den die falsch verstandene Zeit (als Strecke) an die Arbeit gebunden wird. Nach der physikalischen Formel für Arbeit:  $W (\text{Arbeit}) = F (\text{Kraft}) \times s (\text{Weg})$  wird die verräumlichte Zeit zum Faktor für die Arbeit gemacht. Diese Anwendung einer verräumlichten und zum Faktor der Arbeit gewordenen Zeit ist zu unserer täglichen Erfahrung geworden. Jede Arbeit bis hin zu den Studienleistungen wird in Recheneinheiten gemessen, bei der die Zeit als Zeitraum, Strecke und Weg verstanden wird. So kommt es nicht nur zu einem Stundenlohn für Bedienstete, einer Arbeitseinheit (AW) für Werkstätten oder der Einschätzung von Studienleistungen nach einem standardisierten Arbeitswert (ECTS), es kommt vor allem zu einem grundsätzlichen Vorverständnis der Zeit als Quantum in einem mathematischen Verhältnis von Arbeit und Leistung. Damit verbunden ist die Ökonomisierung der Zeit. Zeit ist nicht nur Raum oder Weg, Zeit ist Leistung durch Arbeit mit dem Ziel eines Produktes. Das physikalische Verständnis einer Gleichung von Arbeit mit Leistung während eines bestimmten Zeit-

raumes ist damit zu dem lebensweltlichen Verständnis von Zeit geworden.

Mit der Ökonomisierung der Zeit und ihrer mathematischen Verbindung mit Arbeit ist die Wiedergewinnung einer lebensweltlichen Zeit oder Lebenszeit, wie sie die Literaten und Philosophen fordern, in weite Ferne gerückt. Damit geht aber dem Menschen seine Eigenzeit immer weiter verloren. Kaum jemand weiß noch zu sagen, was Eigenzeit oder Lebenszeit überhaupt bedeuten. Doch diesem intellektuellen Unvermögen steht eine wissende leibliche Zeit oder Leibzeit gegenüber. Der Leib reagiert mit seiner Sprache des Unwohlseins, der Erkrankung bis hin zum Tod auf einen Entzug der Eigenzeit. Was Lebenszeit ist, müssen wir uns also heute vom Leib und seiner Erkrankung sagen lassen. Diese Einsicht hatte schon Viktor von Weizsäcker, als er im Zusammenhang seiner biographischen Methode die Krankheit eine »Verwirklichung des ungelebten Lebens« (von Weizsäcker 2005, S. 233 ff.) nannte. In den Krankheiten manifestiert sich »ungelebtes Leben« (von Weizsäcker 2005, S. 277 ff.). Dazu gehört auch die ungelebte Lebenszeit oder Eigenzeit.

Was ist nun diese Lebenszeit oder Eigenzeit, die wir nicht mehr kennen und die sich in der Krankheit manifestiert, und um welche Krankheit handelt es sich hier?

Mit diesen Fragen kommen wir zu den Lebensaltern zurück. Was vom naturalistischen Modell als *biologische Uhr* bezeichnet wird und entsprechend dem eben Skizzierten nicht mehr als den Zeitraum bedeutet, in dem die Leistung einer Maschine eine gewisse Arbeit verrichtet, enthüllt sich in einer phänomenologisch-narrativen Analyse als biographische Uhr, als die Einschätzung und Wertung der Zeit von den Lebensphasen her. Die biographische Uhr gibt den Rahmen für das biologische Verständnis von geschichtlichen Prozessen vor. Die Biologie bleibt zwar die Grundlage, aber die Biologie wird aus der Einheit des Lebenslaufes heraus verstanden. Das wird in den Ausführungen von Guardini deutlich. Zu Krisen kann es nur kommen, weil die leiblichen Veränderungen aus der Einheit des ganzen Lebens erfahren werden. Das zeigt sich für Guardini vor allem im zunehmenden Alter im Angesicht des Todes, doch schon der junge Mensch erfährt mit dem Zu-Ende-Gehen einer Lebensphase eine Lebensgestalt und damit die Abgeschlossenheit des Lebens als Ganzes. Die biologischen Veränderungen werden als Krisen erfahren und damit in einen historischen Zusammenhang gestellt.

Die Natur hat keine Geschichte, sie wird aber mithilfe des ge-

schichtlichen Verständnisses, das die Biographie für das menschliche Leben und seine Geschichte erschließt, als geschichtlicher Vorgang gedeutet. Die geschichtlich-biographische Aufarbeitung verwandelt die Ereignisse in Geschichte. Sie ist die narrative *Fermentierung*. Dieser Begriff ist in der narrativen Theorie nicht gebräuchlich, er entspricht aber dem mittlerweile geläufigen Begriff der *Konfiguration* bei Paul Ricœur. Allerdings ist Ricœurs Konzept noch sehr unscharf. Es umfasst unterschiedliche und von ihm noch nicht differenzierte, aber zu trennende Formen der Aufarbeitung und Zersetzung, einerseits die narrative, die auch im inneren *Monolog* (eigentlich: innerer Dialog!) stattfindet, andererseits die kompositorische zweite Aufarbeitung in der Erinnerung, aber auch im Tagebuch und anderen Formen der Umsetzung bis hin zur literarischen Gestaltung. Sie geben der Geschichte eine Form. Der narrativen Fermentierung folgt also die narrative *Formatierung*, die dem Narrativ noch die Form der Geschichte, eine Gestalt mit Anfang, Pointe und Abschluss gibt. Die menschliche Lebenszeit wird durch diese weiteren narrativen Bearbeitungen zu Lebensgestalten und damit als Phasen des Lebensalters konfiguriert. Die Lebenszeit bekommt erst jetzt, also durch diese weitere Formatierung zu einer geschlossenen Lebensgeschichte hin, die Form einer Biographie.

## Literatur

- Fetz, B. / Hemecker, W. (2011): *Theorie der Biographie: Grundlagentexte und Kommentar*, Berlin: de Gruyter.
- Guardini, R. (2006): *Die Lebensalter. Ihre ethische und pädagogische Bedeutung*, 12. Auflage, Mainz: Grünewald.
- Herder, J. G. (1913): »Journal meiner Reise im Jahr 1769«. In: ders.: *Kritische Wälder. 4. Wäldchen. Kleine Schriften (Recensionen). Öffentliche Erklärungen gegen Klotz und Riedel. Journal meiner Reise im Jahr 1769*, hrsg. von B. Suphan, Hildesheim: Olms (= Herders Sämtliche Werke 4), S. 343–461.
- Klein, C. (2009): *Handbuch Biographie. Methoden, Traditionen, Theorien*, Stuttgart: Metzler.
- Ricœur, P. (1988–1991): *Zeit und Erzählung*, München: Fink.
- Sackmann, R. (2013): *Lebenslaufanalyse und Biografieforschung*, 2. Auflage, Wiesbaden: Springer.
- Schmid, W. (1998): *Philosophie der Lebenskunst*, Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Weizsäcker, V. von (2005): *Pathosophie. Gesammelte Schriften, Bd. 10*, Frankfurt/M.: Suhrkamp.



# Zeitlebens – von naturalistischen Verständnissen zu kulturellen und pädagogisch-biografischen Antworten des Menschen gegenüber Zeitlichkeit

*Regina Mikula / Reinhard Lechner*

## 1. Alles zu seiner Zeit

»Die Zeit, die ist ein sonderbares Ding. Wenn man so hinlebt, ist sie rein gar nichts. Aber dann auf einmal, da spürt man nichts als sie.«

(Hugo von Hofmannsthal)

Die Beschäftigung mit Zeit als biografisch grundlegender Strukturkategorie führt uns hinein in ein Bedeutungsschnittfeld aus Naturalität, Kulturalität und Individualität. Während Zeit aus naturwissenschaftlicher Sicht eine objektive, berechenbare und damit physikalische Größe darstellt, formieren sich bezüglich der eigenen Lebensgestaltung unterschiedlichste Wechselwirkungen zwischen kulturell ausverhandelten Zeitstrukturen und subjektiver Inanspruchnahme von Zeit. Wir zeigen auf, wie fluide Gesellschaften für die individuelle Lebensbewältigung Zeitskripte und damit verbundene Möglichkeiten und Beschränkungen vorgeben. Bezug nehmend auf Zeit als pädagogischer und biografischer Kategorie wird weiters verdeutlicht, wie der Lebenslauf als Verarbeitungs- und Konstruktionsprozess des Individuums im Spannungsfeld zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft verortet werden kann. Diese Frage inhaltlich präzisierend wird Zeit aus pädagogischer Perspektive als dialektisches Verhältnis zu Lernen und Bildung skizziert, um kritische Gedanken zu Zeitbewusstseinsformen im Biografieprozess zu formulieren. Abschließend werden exemplarisch einige Ergebnisse aus einer empirischen Studie zur Rekonstruktion von Lern- und Bildungsprozessen im Verlauf der Biografie dargelegt (Mikula/Lechner 2014), um zu skizzieren, wie Zeit Menschen dazu veranlasst, eigensinnige Muster der Erfahrungsverarbeitung mit kulturell strukturierten Spielräumen in Ein- und Vielklang zu bringen.

## 2. Zeit im Zwischen von Naturalität – Kulturalität – Individualität

»Die Stunde hat die Gestalt einer Pause  
Die Pause hat deine Gestalt  
Du hast die Gestalt einer Quelle  
Nicht von Wasser sondern von Zeit  
Droben auf dem Springstrahl der Quelle  
Hüpfen die Bruchstücke von mir  
Das Ich-war das Ich-bin das Ich-bin-noch-nicht«  
(Octavio Paz)

Auf die Frage nach der Zeit fällt eine einführende, ihre alltägliche Natur explizierende Antwort noch relativ leicht. Bei Zeit handelt es sich um einen Überbegriff für die Messgröße von Dauer, eine Konstante, in bzw. entlang der allgemeine Vorgänge und Prozesse stattfinden. Ein streng physikalischer Diskurs hierfür ist spätestens seit 1687 zur Hand, als Newton in seinen »Principia« zeigte, dass Zeit und Raum der Welt als starre Ordnungsgebilde vorliegen, worin sich die physikalischen Objekte gemäß den Gesetzen der Mechanik bewegen. (Newton 1687; zit. nach Kiefer 2015, S. 26) Lesen können wir diese Präskriptivität von Zeit auf Uhren (als Zeitmessern) und Kalendern (als Tagzählern), mit denen festgehalten wird, dass jegliche Materie die Wände der Sekunden, Stunden, Tage und Jahre entlangstreicht. Zeit ist damit ein naturwissenschaftliches Phänomen, welches Vorgänge und Prozesse von Materie und Leben in zeitlichen Einheit(en) erfasst bzw. welches durch die Präsenz seiner Einheit(en) solche Vorgänge und Prozesse erst konstruiert. Insofern lässt sich Zeit als eine nomothetische Größe erschließen, welche unveränderbare Merkmale (z. B. Dauer, Rhythmus, Abfolgen) aufweist. Zeit erschließt sich somit als eine abhängige Variable und berechenbare Maßeinheit zugleich, welche für den Menschen bereits naturgemäß existiert und nicht erst von ihm hervorgebracht werden muss. Zeit ist demgemäß eine grundlegende Bedingung, die den Menschen in seiner lebensweltlichen Erfahrung betrifft. In der Temporalstruktur der Lebenswelt verbindet sich die zeitliche mit der räumlichen Dimension. Zeit lässt sich dabei nicht umkehren und mit ihr auch Raum nicht und das mit Zeit und Raum je verknüpfte Erleben ebenso wenig. Zeit erfährt in dieser Perspektive ein ideographisches Verständnis, indem sie die Subjekte in aufeinanderfolgende kontinuierliche wie diskontinuierliche Lebensbedingungen, Lebensverläufe und Praktiken ver-

strickt. So wird Zeit sozial wie auch individuell äußerst bedeutsam, muss sie doch sowohl gesellschaftlich als auch biografisch interpretative Auslegungen durch die in ihr handelnden AkteurInnen erhalten. Dabei wird dem Zeitgeschehen subjektiv und objektiv Bedeutung beigemessen, wobei sie den Rang einer generativen Größe einnimmt, entlang der gemeinschaftliches und individuelles Handeln verortet wird. Uhren, die Messgeräte von Zeitpunkten und Zeitspannen, gehören zu den am häufigsten besessenen, begehrten und angewandten Gegenständen in der modernen Welt, sei es in digitaler oder in analoger Form – kaum ein öffentlicher oder privater Ort, kaum ein technisches Gerät, kaum ein Mensch sieht sich heute nicht mit der Wirklichkeit von Uhrzeit konfrontiert. Bedeutungen von Zeit betreffen somit wesentlich die vielfachen Implikationen dieser auf das Subjekt in seiner Lebenswelt. Demnach erhält Zeit neben dem physikalischen einen weiteren quasi-objektiven Wert, indem der Mensch in einem endlichen Gestaltungsrahmen sein Handeln als auf sie bezogen vorfindet.

Will man dem Phänomen Zeit abseits einer naturwissenschaftlichen Bedingtheit in einer individuellen und intersubjektiven Erfahrbarkeit näherkommen, so ist der Mensch aus anthropologischer Perspektive zu verstehen, in welcher er kontinuierlich einer interpretierenden Sinn- und Bedeutungsgebe von Lebenszeit und Lebensraum verbunden ist. Diese resultiert aus seiner sogenannten *exzentrischen Positionalität* (Plessner 1975), einem wesentlichen Merkmal seiner Stellung innerhalb der Lebewesen. Aus dieser heraus bildet er keinen instinktiv mit seiner Umwelt verschränkten Akteur, kein im Zentrum der Abgeschlossenheit von Natur selbstvergessenes Sein, sondern bemüht sich stets um ein Bewusst-Sein seiner selbst und des Weltgeschehens. Das menschliche Lebewesen als Subjekt sieht sich der Dynamik, den Rhythmen und Zyklen seiner natürlichen Umwelt, zum Beispiel Tag und Nacht oder Ebbe und Flut, nur eingeschränkt verpflichtet, etwa um Nahrung zu finden. Ein zur Kultur befähigter Organismus ist daher in seiner Lebensgestaltung einerseits relativ unabhängig vom Natürlichen, andererseits kann er jedoch nicht unmittelbar in biologischen Prozessen aufgehen. Der moderne Mensch muss Zeitlichkeit vermöge seiner Reflexionsfähigkeit folglich wahrnehmen und sie in den mannigfaltigen Kontexten seiner Lebenswelt bewerten; er sieht sich ihr permanent in dem Streben ausgesetzt, ihrer habhaft zu werden. Dauer stellt für ihn dabei ein äußerst bedeutsames Geschehen dar, letztlich auch, da er sowohl um

die Zunahme der durchschnittlichen Lebenserwartung als auch um die Endlichkeit des Lebens weiß. Vorgänge und Prozesse des Lebens sind aus anthropologischer Sicht in der Zeit zu bewältigen, wobei gerade in der menschlichen Lebensspanne – anders als etwa beim Wachstum der Flora im Rhythmus zu den Jahreszeiten oder bei der Häutung der Aspisviper – vorerst oftmals ohne Gewähr bleiben muss, ob es sich um den *richtigen* Zeitpunkt handelt, zu dem die Subjekte agieren. Naturimplizite Aufgabenstellungen haben allerdings im Verlauf der Evolution vom Menschen einen kulturellen Impetus erhalten, so etwa die Nahrungsaufnahme oder die Fortpflanzung. Zweifellos stellt eine weitgehende Entkoppelung der Lebensführung von natürlicher Rhythmik und ihre Gestaltung in Form von autonomen sozialen und individuellen Zeiträumen eine wesentliche Kulturleistung dar, welche Einschränkungen, aber auch große Freiheitsgrade implizieren. Dennoch bleibt alles Menschliche, auch in der schützenden Glaskuppel von Kultur bzw. gerade in ihr, unter den Horizonten von Zeit begründet. Einer pluralen Gegenwart scheint die Zeit mehr als eine Zeitnot bzw. als ein Mangel denn als eine Ressource in Erscheinung zu treten. So findet sich der Mensch wieder in einer Kultur der Pflege und Kultivierung von Zeit, liebäugelt unentwegt mit ihr, bewegt von einem chronischen Sorgen um sie, da Zeit dasjenige ist, was alle Entität aufsaugt und als Erfahrung nicht wiederkehrt, sich dafür als Idee mit umso stärkerer Bedeutung im Subjekt und in der Gemeinschaft ablagert und zusammenfügt. Sämtliche gesellschaftliche Instanzen sind mit solcher Zeitarbeit bzw. Pflege von Zeit beschäftigt, da sie sich ontologisch als permanent verhandelbar erweist. Wie bedeutsam die strukturierende Macht von Zeit sein kann, wird unter anderem ersichtlich, wenn Zeit als Haftstrafe der Justiz per Rechtsordnung verhängt wird; Foucault (1976) spricht von solcher Omnipräsens des Zeitlichen und ihrer peniblen Überwachung und Unterweisung – ob im Gefängnis, in den Schulen oder am Arbeitsplatz – als einer so genannten Mikro-Justiz der Zeit, welche sich an Verspätungen, Abwesenheiten und Unterbrechungen verdeutlicht. (Foucault 1976, S. 230)

Blickt man in die Geschichte philosophischer Erkenntnistheorie, stellt Zeit aus idealistischer Sicht ein sogenanntes Apriori von Seins-Akten dar, sie gilt als universale Bedingung von Erfahrung. (Micali 2015, S. 185) Keine kulturelle oder individuelle Angelegenheit steht und passiert außerhalb von Zeit, es sei denn das *Nichts*. Zeit ist daher Grundbedingung des Seins, Zeit ist Leben, ist, auf den Menschen be-

zogen, weiterhin Lebensbedeutung und Lebensgeschichte; und in pädagogischer Wendung ist Zeit vornehmlich Entwicklung, Lernen und Bildung. Zeit stellt, sowie sie in eine kulturell bedeutsame Welt gerichtet ist, kein singuläres Natur-Phänomen mehr dar, sondern besetzt in ihren Wirkungen ein Schnittfeld zwischen *Naturalität*, *Kulturalität* und *Individualität*. Daher wird nicht nur in der Physik oder der Biologie, sondern auch anhand von interdisziplinären Forschungsdesideraten aus den Kultur- und den Sozialwissenschaften sowie aus der Erziehungs- und Bildungswissenschaft versucht, das Thema Zeit in diversen Schnittfeldern zu erhellen. Gerade in der Physik wächst aber auch ein zunehmender Skeptizismus gegenüber einer äußerlich-objektiven Zeit bzw. überhaupt ihre Nivellierung. So stellt sich mit der Perspektive der Quantengravitation die Welt als eine zeitlose heraus, als ein bares Sein, ohne noch Entwicklung zu bedürfen, vergleichbar mit der Situation einer Buchlektüre: Das Buch selbst ist hierbei zeitlos, seine Sätze, sein Inhalt befinden sich von vornherein in ihm. Dennoch führt sein Lesen jenen Zustand einer ästhetischen Illusion herbei, in dem die Zeit vergeht, umso intensiver, je spannender ein Buch ist. (Kiefer 2015, S. 31 f.)

In ihrer *Naturalität* können umfassende Rhythmen der Zeit in der Natur bzw. in den unzähligen Verhältnissen ihrer Lebensformen zu derselben gefunden werden. Biologische Prozesse sind zeitlich strukturiert oder weisen zumindest stets auf Chroniken, Kontinuitäten, Perioden oder eine ähnlich zeitlich geartete Wiederkehr hin – unter ihnen können gerichtete von zyklischen Komponenten unterschieden werden. Gerichtete zeitliche Komponenten stellen sämtliche Entwicklungs- und Differenzierungsvorgänge von Organismen dar, so zum Beispiel die intrauterine Entwicklung des menschlichen Embryos bzw. Fötus im Zeitraum von neun Monaten. Zyklische zeitliche Komponenten dagegen sind wiederkehrend und treten als biologische Prozesse überall dort auf, wo Prozessregelungen stattfinden, so etwa bei der rhythmischen Herz- und Darmtätigkeit. (Weinert 2015, S. 104) Dabei werden all jene biologischen Prozesse, welche intrinsisch im menschlichen Körper ablaufen, in der chronobiologischen Forschung als endogene Faktoren bezeichnet. Neben endogenen Faktoren existieren auch solche zeitlich strukturierte biologische Faktoren, die nicht im menschlichen Organismus selbst angelegt sind, sondern in seiner jeweiligen Umwelt. Diese bilden die exogenen Faktoren; diese Faktoren werden ferner auch als *Umweltperiodizitäten* (Weinert 2015, S. 106) bezeichnet. Dazu zählen etwa der Wechsel

von Tag und Nacht bzw. die Erscheinungen von Licht oder die Außen-temperatur, das Klima und die damit verbundenen Jahreszeiten. Unter diesen Voraussetzungen wurden und werden vom menschlichen Organismus komplexe Anpassungsleistungen seiner endogenen biologischen Prozesse an exogene Faktoren erbracht. Manche intrinsische Faktoren korrelieren dabei mehr oder weniger genau mit ihrer Umwelt, ein Beispiel hierfür ist das Ruhe- und Erholungsbedürfnis mit der Nacht; andere dagegen funktionieren größtenteils autonom von den sie umgebenden Rhythmen, in Interdependenzen auf ausschließlich intrinsischer Ebene, zum Beispiel der Herzschlag mit der Atmung. Diesem Forschungsstand nach könnten bei der Evolution des menschlichen Organismus Umweltperiodizitäten prägend mitgewirkt und in Prozesse der Phylogenese, d. h. in seine stammesgeschichtliche Entwicklung, sowie in Prozesse der Ontogenese, d. h. in seine individuelle Entwicklung, Eingang gefunden haben. (Weinert 2015, S. 106)

Ein spezifisches Passungsverhältnis von Zeit und *Kulturalität* zeigt sich als eine Vielzahl von sozialen und individuellen Überschreibungen und Überformungen von biologischen Rhythmen. Zeit wird hierin bedeutsam als strukturelle Dimension, die das Denken, Fühlen und Handeln sozialer AkteurInnen mitbedingt. Menschen weichen in ihren Lebensformen und Lebensstilen heute vielfach von Rhythmen chronobiologischer Prozesse ab. Es wird ihnen ganzjährig ein gleichbleibendes Leistungsniveau abverlangt, ohne beispielsweise Rücksicht auf ihre natürliche Leistungsminderung im Winterhalbjahr zu nehmen. (Weinert 2015, S. 115) Auch in pädagogischen Praxisfeldern ist eine solche Erwartungshaltung zu finden – so ist etwa eine Zunahme beim Besuch von Abendschulen oder bei beruflichen Fortbildungskursen am Abend zu nennen, wobei sich körperliche und geistige Leistungskapazitäten abends oft bereits erschöpft haben. Überhaupt ist in modernen Gesellschaften eine Tendenz zum so genannten Abendtyp zu erkennen, d. h. die Subjekte verlagern körperliche und geistige Aktivitäten zunehmend auf die Abend- und in die Nachtstunden. (Weinert 2015, S. 117) Vernachlässigt der Mensch allerdings regelmäßig seine vom Körper signalisierten und von seiner natürlichen Umwelt (z. B. durch Fehlen von Licht) unterstützten Ruhe- und Erholungsphasen, können daraus aus biologischer Sicht Schlafprobleme und aus psychologischer Perspektive Stresssymptome mit ihren negativen Begleiterscheinungen resultieren. Etwa benötigen 85 % der Bevölkerung in den Industrieländern zum morgendlichen Aufstehen einen Wecker. Steht man gezielt mit einem

Wecker auf, bedeutet das, man erwacht nicht länger zu dem Zeitpunkt, an welchem der Körper tatsächlich ausgeruht und erholt ist. So wird der Organismus auf Dauer in einen belastenden Defizit-zustand versetzt, da der Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System unvorbereitet und sehr abrupt aktiviert werden. (Weinert 2015, S. 119)

Zeit schließlich in der Lebenswelt von Individuen – sprich als *Individualität* – zu verorten bedeutet, diejenigen alltäglichen Selbst-, Fremd- und Weltverständnisse sowie -verhältnisse zu beschreiben, auf Basis derer sich Individuen in einem Zeitkorsett bewegen. Es treffen in der Lebenswelt die kollektiven und individuellen Vorstellungen als Normierungen aufeinander, womit Lebenswelt als soziale Wahrnehmungsumgebung und Wahrnehmungsgebung funktioniert. Schütz (1971) bezeichnet das subjektive Zeiterleben bzw. Zeitempfinden hierin als eine der verschiedenen lebensweltlichen Perspektiven, die das Subjekt in seinem mitmenschlichen Handeln einnimmt, um so auf die Gegenstände des täglichen Gebrauchs einzuwirken. (Schütz 1971, S. 267) Der Lebenslauf einer Person stellt daher einen unabdinglichen kollektiv-interpretativen Bezugsrahmen zur Inanspruchnahme von Zeit dar. In diesen individuellen und sozial-normierten Skripten und Semantiken von Zeit sind, ähnlich wie mit dem Lebensweltbegriff und auch in Verschränkung zu ihm, konkrete Zeitpunkte, Zeiträume, Zeitalter und Zeitperioden im Lebensverlauf angesprochen. Lebensläufe explizieren und komprimieren somit unterschiedliche biografische Erfahrungsaufschichtungen des Subjekts und haben mannigfache Verläufe, welche mit Entwicklungen der Identität und der Aktivität in der gesamten Lebensspanne verbunden sind (z.B. Schule, Arbeit, Freizeit). Eine stärker individuell akzentuierte Interpretation des Lebens bildet die Lebensgeschichte, die je einzigartige Zeitzüge und -bezüge als eine zeitliche Sinnkategorie in sich trägt.

### 3. Zeit als gesellschaftliche, pädagogische und biografische Strukturkategorie

»Die Beschleunigung ist der Versuch, die Zwischenzeit, die für die Überwindung des Zwischenraumes notwendig ist, ganz zum Verschwinden zu bringen. Die reiche Semantik des Weges verschwindet. Der Weg duftet nicht mehr. Ja, der Weg selbst verschwindet. Die Beschleunigung führt zu einer semantischen Verarmung der Welt. [...] Zeit bedeutet nicht mehr viel.«

(Han Byung-Chul)

Das 21. Jahrhundert ist geprägt von tiefgreifenden gesellschaftlichen Veränderungen – darunter politische, wirtschaftliche und technische –, die als Wandlungs- und Modernisierungsprozesse auf struktureller wie auf personaler Ebene stattfinden und wirken. Solche dynamisch ablaufenden Transformationsphänomene vollziehen sich stets in zeitlichen Verläufen. Zu wissenschaftlichen Erklärungsversuchen dieser wird mitunter der Begriff der Zeitdiagnose herangezogen. So werden unter der zeitdiagnostischen Perspektive Phänomene wie Flexibilisierung, Mobilität, Entgrenzung, Ökonomisierung oder Effektivitätssteigerung konstatiert. Folgt man dieser Denkweise, wird deutlich, dass sich solche moderne Phänomene auf Lebens- und Arbeitswelten beziehen. Damit haben sie auf unterschiedliche Art Auswirkungen auf Bildung und Lernen im Allgemeinen sowie auf Aneignungsprozesse im lebensweltlichen Erfahrungsraum im Besonderen. Eine Verzeitlichung von Bildungsprozessen in der Form von Beschleunigungen durch Institutionalisierung bzw. der Verknappung von Eigenzeit ist gegenwärtig vielfach beobachtbar. Dass beispielsweise Bildung Zeit braucht, ist evident. Im Schulsystem wird gegenwärtig kritisiert, dass die Lernlandschaften zu »Hochgeschwindigkeitsstrecken« ausgebaut werden und dass die Weiterbildungsszene zunehmend den »Fast-food-Errungenschaften unserer Esskultur« (Geißler 2003, S. 48 f.) gleicht. An den Universitäten zeigt sich pädagogische Zeitinstitutionalisierung etwa darin, dass akademische Bildungsangebote unter zunehmendem Effizienzzwang stehen, d.h. in knapper Zeit sollen viable Wissensformen angeeignet und als ökonomisch relevante Könnens-Formen in der Praxis umgesetzt werden. Eine Beschleunigung der Entwicklung von Zeithorizonten



»[...] macht die Tendenz zu wachsender Rationalisierung von Zeit deutlich, der aufgezeigte Zusammenhang dieser Entwicklung mit Machtstrukturen legt nun die Frage nahe, wie weit es in modernen Gesellschaften noch individuelle Zeitsouveränität gibt, wie weit diese nicht gesellschaftlichen Zwängen zur Ökonomisierung von Zeit zum Opfer gefallen ist« (Simsa 1996, S. 78).

Hier angesprochene gesellschaftliche Krisenphänomene bleiben aber nicht nur auf Beschleunigung begrenzt. Denn die

»[...] heutige Zeitkrise geht auf eine Dyschronie zurück, die zu unterschiedlichen temporalen Störungen und Missempfindungen führt. Der Zeit fehlt ein ordnender Rhythmus. Dadurch gerät sie außer Takt. [...] Das Gefühl, das Leben beschleunigt sich, ist in Wirklichkeit eine Empfindung der Zeit, die richtungslos schwirrt« (Han 2009, S. 7).

Damit wird Beschleunigung auch zu einem Begleitsymptom von Flexibilität. Wenn Lebensbedingungen und Arbeitswelten von Diskontinuitäten geprägt sind, dann nämlich wird den Individuen Flexibilität abverlangt, die in Beschäftigungsverhältnissen viele Gesichter hat und sich auch in Privatsphären fortzusetzen vermag. So ist von flexiblen Arbeitszeitenregelungen, von rationellem zeitbezogenen Handeln oder auch von Überstundenpauschalen die Rede. Von einer zunehmenden Anzahl von Menschen, so sie im Berufssystem Fuß fassen können, wird gefordert, zur Sicherung ihres Lebensunterhalts nicht nur einer, sondern mehreren Tätigkeiten gleichzeitig nachzugehen. Auswirkungen der dabei nicht selten prekären Arbeitsverhältnisse zeigen sich chronometrisch vor allem auf individueller Ebene, wobei keine gesundheitserhaltend-ausgleichende Zeithygiene zwischen Berufszeit und Alltagszeit mehr erreicht werden kann. Wir wissen, dass Menschen als Konsequenz eines permanenten Zeitnotstandes häufig an krankmachendem Stress leiden. Chronifiziert sich dieser, ist er Spiegel eines starken inneren Ungleichgewichtes, welches eventuell auf Funktionsstörungen des Organismus und in der Folge auf eine Gefährdung der körperlich-seelischen Gesundheit verweist. Als einer der Hauptfaktoren für chronischen Stress gelten psychosoziale Belastungssituationen, die mit Angst, Erschöpfungssymptomen, vor allem aber auch mit dem Gefühl des ohnmächtigen Ausgeliefertseins an eine Situation gekoppelt sind und von den Betroffenen emotional und körperlich als nicht mehr bewältigbar eingeschätzt werden. Lewis Carroll (2011, S. 28), der Autor von »Alice im Wunderland«, beschreibt dies bereits im 19. Jahrhundert eindrück-

lich: Die mörderische rote Königin zwingt Alice im Wunderland zu einem Wettlauf. Kurz vor der totalen Erschöpfung bemerkt Alice, dass sie nicht vom Fleck kommt. Atemlos meint sie: »In unserer Gegend kommt man im Allgemeinen woanders hin, wenn man so schnell und so lange läuft wie wir eben.« »Behäbige Gegend«, sagt die Königin: »Hierzulande musst du so schnell rennen, wie du kannst, wenn du am gleichen Fleck bleiben willst. Um woanders hinzukommen, muss man noch mindestens doppelt so schnell laufen!« Darauf erwidert Alice: »Ich möchte lieber nicht.«

Heutzutage scheint es, dass viele Menschen genau solchen Wettlauf mit der Zeit in ihrer täglichen Arbeitspraxis erfahren. Sie versuchen, bestmöglich zu funktionieren, gelangen aber dennoch nicht an ihre gesetzten Ziele. Wenn also die beschleunigte Schrittfolge die Menschen beherrscht, können Interventionen durch Zeitmanagement helfen. *Nur nicht stehen bleiben!* – im Sinne des lebenslangen Lernens – lautet eine hierzu vielfach strapazierte Devise. Berufliche wie private Zeitbudgets werden eingeteilt, Zeitfenster werden aufgespürt, Zeitlöcher gestopft – unter zu starker lebensweltlicher Belastung funktioniert aber auch Zeitmanagement früher oder später unter Umständen nicht mehr. Das Resultat ist nicht selten chronische Überforderung, begleitet von körperlichen und seelischen Erschöpfungszuständen, aus welchen schließlich die Diagnose Burnout resultiert. Gronemeyer (1993, S. 73) hält diesbezüglich fest, dass insbesondere das Phänomen der Zeitknappheit häufig in der Moderne vorkommt. Daher ist es auch nicht verwunderlich, dass als Antwort mit dem Ziel zeitbewusster Lebensführung bzw. Zeit als Ressource gehandelt wird, als persönliches Gut, mit dem sorgsam umzugehen ist. Wer zu viel an Muße pflegt, läuft allerdings wiederum Gefahr, als Faulenzer eingeschätzt zu werden, weshalb sich berechtigterweise kritisch (hinter-)fragen lässt:

»Rückt die bloße Vorstellung von der Kunst des Müßiggangs in einer Zeit der zunehmenden Beschleunigung in die Nähe des Absurden, der Ironie – ist die Welt des Müßiggängers ein einziger Widerspruch, nichts anderes als eine Utopie? Zweifellos wäre eine Theorie des Müßiggangs im Bereich eines utopischen Konjunktivs zu bilden. Nicht nur die Fähigkeit zum paradoxen Denken wird dafür vorausgesetzt, sondern auch die Umwertung der Werte.« (Dischner 1980, S. 183)

### 3.1 Zeitphänomene im Bildungsdiskurs

Der Faktor Zeit wird in den bildungspolitischen Diskursen und Praktiken zum *lebenslangen Lernen* als ein Entgrenzungsphänomen thematisiert. Zunächst wird solche Entgrenzung des Lernbegriffes auf die gesamte Lebensspanne – nach dem Grad von Formalisierung und Strukturierung – entweder als ein formales, nicht-formales oder informelles Geschehen verstanden. Damit erweitern sich zum ersten die Lernorte und zum zweiten die Lernzeiten. Lebenslanges Lernen, wie es im Konzept »Bildung für das 21. Jahrhundert« (Deutsche UNESCO-Kommission 1996) beschrieben wird, bezieht sich als ein lebensweites und lebensstiefes Lernen etwa auf Maßnahmen der Arbeitszeitregelung ebenso wie auf Inanspruchnahmen von Freizeit. Gelernt werden soll kontinuierlich, bewusst wie *en passant* und allem voran nachhaltig. Dieser lebenslänglich begleitende Anspruch an eine lernende Gestaltung des eigenen Lebens führt dazu, dass »Bildung vom Zu-sich-selbst-Kommen [...] zur Brauchbarkeit degeneriert« (Göhlich/Zirfas 2007, S. 108). Indem lebenslanges Lernen in biografischer Kontinuität über alle Lebensphasen (Kindheit, Jugend, Erwachsenenalter, Alter) geschehen soll, entfremdet es sich als Phänomen von den traditionellen Bildungsinstitutionen – das Einkaufszentrum wird ebenso zum Lernort wie die Fahrt mit der Straßenbahn. Lernzeit, aber auch monetäres Kapital werden damit zu einer lohnenswerten Ressource, so zumindest propagiert es der neoliberale Bildungsdiskurs. Gegenteilstendenzen zu den Zwängen des lebenslangen Lernens zeigen sich in Plädoyers und Maßnahmen zu Muße in der Bildung (z. B. Bildungskarenz oder Sabbatical), die als Moment reflexiver (Entwicklungs-)Verzögerungen verstanden werden können. Wenn Bildung – mit Theodor Adorno gesprochen – ein »Wartenkönnen« (Adorno 1943; zit. nach Dörpinghaus 2015, S. 7) bedeutet, dann ist damit keine Form des Untätig-Seins gemeint, sondern ein »angestregtes Tätigsein gegen den Druck der Zeit mit dem Resultat bildender Erfahrungen« (Dörpinghaus 2015, S. 2). Vor diesem Hintergrund wird deutlich, dass entstehende Pausen keine Leerzeiten bedeuten müssen, »sondern oft der fruchtbringendste Teil von Bildungsveranstaltungen« (Dörpinghaus 2015, S. 4) sein können. In diesem Sinne ist davon auszugehen, dass Muße und Bildung einander bedingen, mitunter familienähnliche Phänomene darstellen. Als Schnittfläche von Muße und Bildung wird der Faktor Zeit gesehen, der aus anthropologischer, entwicklungspsychologischer und lern-

pädagogischer Perspektive eine Grundvoraussetzung für das Lernen darstellt. (Felbinger 2004, S. 51 ff.) Für Revers (1954) stellt zum Beispiel die *Gemütsbildung* einen

»Kernprozess der Persönlichkeitsbildung – jener Zeit dar, die nur die Muße hat. Die in der Muße sich ereignende Sammlung der Person in sich selbst ist pädagogische Aufgabe, ohne deren Erfüllung [...] Bildungsarbeit zwar spezieller Leistungsfähigkeit [...], nicht aber der vollen *Menschwerdung* des Menschen dient. Die Entfaltung der Innerlichkeit bedarf der Muße [...].« (Revers 1954, S. 562)

Der Begriff *Muße* steht aber auch für eine spezifische Form der schöpferischen Inanspruchnahme von Zeit. Sie ist eine »Möglichkeit und zugleich Grundvoraussetzung der Selbstfindung, der kreativen Selbstverwirklichung wie auch der gesellschaftlichen Partizipation und der Verwirklichung von Kultur und Gesellschaft« (Meyers Großes Taschenlexikon 2001, S. 176). Muße ist demgemäß nicht mit Trägheit oder Faulheit gleichzusetzen, sondern sie ist

»[...] *aktive Rezeptivität*, eine bewusste Entscheidung zur Selbstbefreiung vom allumfassenden Verwertungszwang moderner Gesellschaften einerseits, verbunden mit der Bereitschaft zur kritischen Reflexion der Daseinsbedingungen andererseits« (Ribolits 1997, S. 254).

Für vorerst unverzweckte Zeiträume steht die Freizeit. Freizeit als selbstbestimmte Gestaltung von Zeit gegenüber Arbeitszeit ermöglicht Prozesse der Selbstentfaltung und der gesellschaftlichen Teilhabe (z. B. Ehrenamt). Gemeint ist damit jedoch keine Art des heute häufigen Konsumzwanges, denn »in der Konsumgesellschaft verlernt man das Verweilen« (Han 2009, S. 93). Im Gegensatz zur Freizeit ist Schulzeit geprägt von institutionalisierten Zeitstrukturen, denen sich subjektive Zeitgestaltungen zu fügen haben. Obwohl Bildung, mit Geißler gesprochen, ein »langsamer Prozess« ist, bringt dessen Beschleunigung nicht ein »Mehr an Erkenntnissen« (Geißler 2011, S. 113). Vielmehr braucht es gerade in der Schule Achtsamkeit, Gelassenheit und Ruhe – denn, so geht aus lernpsychologischen Forschungen hervor, Menschen sind unter notorischem Stress, großer Hektik und diversen psychosozialen Belastungen nur schwer in der Lage zu lernen. (Hüther 2012)

Soziale und individuelle Zeitstrukturen begleiten Menschen auf Schritt und Tritt ihres Lebens und strukturieren Handlungen, Beziehungen und emotionale Befindlichkeiten. Es ist nicht möglich, sich den kulturellen Dimensionen der Zeit zu entziehen. Zeit hat einen

fest im Griff und ist als kontinuierliches Medium in der Lebensgestaltung des Menschen präsent. Folglich hat der Mensch die Aufgabe, Prozessen von Kontinuität und Veränderung, von Werden und Vergehen eine verstehbare Richtung und Ordnung zu geben. Als Hilfsmittel stehen ihm dabei verschiedenste Zeitmanagementsysteme zur Verfügung; darunter Kalender, Timer, Work-flow-Organisationsprogramme, Mehrzonen-Chronographen und Ähnliches, um etwa Arbeitszeiten mit Freizeitaktivitäten in einen lebhaften Zusammenhang zu bringen.

Die Biografie – als Bewältigung und Gestaltung der eigenen Lebensspanne – wird damit zu einem Zeitprojekt. In diesem existieren Eröffnungen wie auch Einschränkungen von Möglichkeiten, die vor allem in typischen Statuspassagen bzw. Übergängen des Lebens zu bewältigen sind. Es existieren hierbei kontinuierliche Verläufe und Strukturen, die von allgemeinen psycho-physischen sozialen Entwicklungen gekennzeichnet sind: Dies sind zum Beispiel der Übergang von der Kindheit in die Jugend, die Ablösung vom Elternhaus im jungen Erwachsenenalter, der erste Schritt ins Berufsleben oder die Zeit der Familiengründung bzw. das Ausscheiden aus dem Berufsleben und der Eintritt in den Ruhestand. Obwohl zu all diesen Lebensphasen Zeit immer gleichmäßig vergeht, nehmen Menschen die damit verbundenen Zeitstrukturen unterschiedlich wahr und gehen auch verschieden damit um; Zeithorizonte verändern sich: Im Jugendalter wollen wir rasch älter und reifer sein, während wir uns im fortgeschrittenen Erwachsenenalter in die Jugendzeit zurücksehnen.

Zeit ist ein facettenreicher Begriff, der im deutschen Sprachgebrauch meist substantivisch verwendet wird, das entsprechende Verb *zeitigen* erfährt nur selten Verwendung in der Alltagssprache. In seiner biografisch-lebensgeschichtlichen Bedeutung stellt Zeit aber weder ein Substantiv noch ein Verb dar, sondern vielmehr ein Adjektiv, d. h. »Zeit zeigt sich nicht, sie macht sich bemerkbar« (Blumenberg 1996, S. 26). Das bedeutet, dass Umgänge und auch Probleme mit Zeit erst dann sichtbar werden, wenn auf Zeitlichkeit als temporale Eigenschaft fokussiert wird. Damit sind Zeitpunkte und Zeitspannen sowie deren Wirkungen auf unsere Lebenszeit gemeint. Zeit begegnet uns in der Kontinuität und Diskontinuität des Lebens auf viele Weisen:

»Zeit fordert den Menschen heraus – zu Ergebung und Protest, Unterwerfung und Herrschaft, zu Distanzierung und Nähe, zu Aneignung und Über-

windung. Sie lässt ihn leiden und handeln, verzweifeln und triumphieren – unberührt lässt sie ihn nie.« (Rüsen 2003, S. 28)

Die oben skizzierten Veränderungen in der Zeitstruktur haben diverse Auswirkungen auf den Lebenslauf. Sie verleihen Sicherheiten, lassen Unsicherheiten entstehen und prägen den Biografisierungsprozess sozusagen *lifewide*. Zimbardo/Boyd (1999) unterscheiden bezüglich des biografischen Handelns in der Zeit grundsätzlich drei Orientierungsweisen: Erstens die Gegenwartsorientierung, damit ist konkretes Wahrnehmen, Agieren und Reagieren im zeitlich-örtlichen Jetzt und Hier gemeint; zweitens die Vergangenheitsorientierung, das bedeutet eine Orientierung an (eigener und kollektiver) Erinnerung und Historie; und drittens schließlich die Zukunftsorientierung, welche mit dem Erwägen von Entscheidungen sowie deren Auswirkungen auf mögliche Ziele zusammenhängt. Diese drei Zeitperspektiven prägen auch lebensgeschichtliches Erinnern und Erzählen. Wie aus ihrem Leben berichtende Menschen mit Zeit umgehen, zeigt sich gerade in Form der Betrachtung von Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft. Gegenwart zeigt sich, indem beispielsweise Augenmerk auf die »Verdichtung von Ereignissen« (Han 2009, S. 20) bzw. auf den Versuch, »doppelt so schnell zu leben, um doppelt so viel zu erleben« (Rosa 2005, S. 474) gelegt wird. Vergangenheitsorientierung ist mit dem Blick zurück und der Bewertung dessen, was man dabei sieht, verbunden, was also rückblickend als sinnvolle oder sinnlose Investition im Leben betrachtet wird. Zukunftsorientierung bedeutet schließlich, an solche Investitionen anzuknüpfen, um einen »Sog nach vorne« (Han 2009, S. 21 ff.), d. h. Möglichkeitsformen von sich zu entwerfen, welche in Wirklichkeitsformen übersetzt werden können. Für die biografische Entwicklung spielen also Zeitstrukturen und Zeitmuster des Alltags, das Erleben und Handeln im individuellen Tagesablauf sowie Abstimmungsprozesse von Umweltperiodizitäten mit körperlichen Rhythmen eine zentrale Rolle, welche auch in pädagogische Prozesse hineinwirken.

### 3.2 Zeit als pädagogische Strukturkategorie

Die Thematisierung von Zeit in modernen, dynamischen Gesellschaften spiegelt sich auch wieder in der Prominenz, die sie in pädagogischen Diskursen in den letzten Jahren erfahren hat. Für Lern- und

Bildungsprozesse stellt Zeit eine inhärente Kategorie dar, sie finden in institutionell strukturierten Zeiten, so etwa der Schulstunde, statt; damit sind sie biografische Bildungs- und Lernerfahrungen mit Gegenwartsbezügen, Vergangenheitsbewältigungen und Zukunftsvisionen. (Rosa 2005, S. 355) Auch im pädagogischen Alltag (z.B. Kindergarten, Schule, Lehre, Universität, Weiterbildung) findet gegenwärtig ein Diskurs über die didaktische Strukturierung von Curricula statt, vielfach verbunden mit dem Anspruch, Zeit möglichst effizient zu nutzen. (Schmidt-Lauff 2010, S. 355) Um Lernprozesse in Gang zu setzen, um Wissensbestände und Handlungsoptionen pädagogisch zu erweitern, braucht es dafür vorgesehene Lehr- und Lernzeiten. Die für Stoffvermittlung und Stoffaneignung vorgesehenen Unterrichtszeiten werden gegenwärtig bereits knapp bemessen, inhaltliche Ziele werden in immer kürzeren Lerneinheiten untergebracht. Auch hier wirken Phänomene der Beschleunigung sowie der Effizienzorientierung in der Nutzung von Unterrichtszeit – rasch sollen anwendbare Bildungsergebnisse im Sinne von zertifizierten Abschlüssen erreicht werden. Auch unterrichtsfreie Zeit wird oftmals Diktaten der ökonomischen Brauchbarkeit und Verwertbarkeit untergeordnet. Aus Bildungstheorie und empirischer Bildungsforschung wissen wir dem entgegen, dass Zeit in Prozessen des Lernens und der Bildung nur bedingt einen planbaren Faktor darstellt – vielmehr brauchen Lernende unterschiedlich viel Zeit, um das Gelernte zu üben, es als exemplarische Erfahrung handhaben zu können. Dies bedeutet, Bildung zeigt sich als resistent gegenüber ökonomischer Zeitvereinnahmung und Rationalisierungsbestrebungen. Pädagogisch gesehen lassen sich Lernprozesse auch nicht unendlich beschleunigen, denn »Bildungsprozesse entziehen sich generell strikten pädagogischen Ablaufplanungen und dem Zwang zu einem Mehr an Leistung in immer kürzerer Zeit« (Mikula/Lechner 2014, S. 10) – erzieherische Interventionen, das liegt in ihrem Wesen, finden vielmehr unter kontingenten, d.h. nicht vollständig bestimmbar, Bedingungen statt. Erst unter der Berücksichtigung von individuell verschiedenen Zeitbehandlungen und in Umgebungen jenseits von Druck, Angst und Stress können sich Kreativitätspotenziale entfalten und können Lernprozesse stattfinden. (Mikula/Lechner 2014, S. 10) Die gelingende Hinwendung zu einem Lerngegenstand stellt heute wie früher eine Herausforderung dar, mit der sich institutionalisierte Bildung konfrontiert sieht und mitunter schwer tut. Individuelle Lerntempi und -rhythmen finden durch schulische Zeitordnungen

kaum ihre Entsprechung. Wenn Unterricht im Sinne der Initiierung von Lern- und Bildungsprozessen mit dem Ziel der Aneignung von Wissens- und Könnensbeständen gelingen soll, dann braucht es einen »lernangemessenen Entfaltungsraum«, die »Problematisierung bestehender Orientierungen« und die »Bereitstellung von problem-lösungsadäquatem Wissen« (Hackl 2000, S. 325). Erst ein derartiger Lernort »bietet ein ausreichendes Maß an verfügbarer Zeit, gestaltbarem Raum, sozialer Integration, an Schutz vor existentiellen Bedrohungen, Muße und gewährte Integrität« (Hackl 2000, S. 326).

### 3.3 *Zeitbewusstsein in der Biografie*

Institutionell und individuell geprägte Faktoren sind bei der Gestaltung von Biografie als der eigenen Lebenszeit maßgeblich. Das *Material* dieser individuell-kulturellen Ausgestaltung stellt das je eigene Leben dar, so wie es in der Biografie gelebt wird. (Knoll 2007, S. 18) Aufgrund ihrer Endlichkeit verlangt Lebenszeit, von den Biografie-trägerInnen gestaltet zu werden, d.h. diese sehen sich konfrontiert mit der Aufgabe, mit ihr verbundene Ressourcen und Möglichkeiten von Unmöglichkeiten zu trennen, um diese für sich zu beanspruchen. Daraus resultierende Prozesse dienen der eigenen Lebensentfaltung und finden über die gesamte Lebensspanne statt. Was als Theorie füglich klingt, ist jedoch kontinuierliche biografische Arbeit – jeder von uns weiß um die Schwierigkeit, die eigene Lebenszeit sinnvoll zu gestalten; wer demnach von sich behaupten kann, mit seiner Zeit in Harmonie zu leben, dem darf ein gelingendes Leben attestiert werden, wobei Erfüllung nicht mit bloßer Fülle verwechselt werden sollte. »Das erfüllte Leben läßt sich nicht mengentheoretisch erklären. Es resultiert nicht aus der Fülle von Lebensmöglichkeiten.« (Han 2009, S. 16) In der tätigen Auseinandersetzung mit der Lebenswelt konstruiert und modifiziert eine Person die eigenen Selbst-, Fremd- und Weltbilder, wobei Zeit stets konstituierende sowie individuell erst in Anspruch zu nehmende Bezüge darstellt. (Mikula/Lechner 2014, S. 7) Daraus resultieren Wechselwirkungen und zu bearbeitende Spannungen zwischen kulturell vorgegebenen Zeiten und subjektiver Zeitanspruchnahme. Wir sind während des gesamten Lebens mit Akten des Werdens und der Bewältigung von auftretenden Übergängen beschäftigt und dabei stets bedeutungsvollen Zeitsemantiken ausgesetzt. Gerade Übergänge werden gegenwärtig in der Erzie-



hungs- und Bildungswissenschaft sowie in der Biografieforschung zunehmend thematisiert. Zeiten des Übergangs bedeuten Zeiten zwischen Vergangem und Zukünftigem:

»Wenn es richtig ist, [...] dass Übergang immer die gespannte Stellung zwischen Abschied und Öffnung in ein unbestimmt Neues innehat, dann ist die Möglichkeit des unbestimmt Neuen abhängig von der Kraft, mit der wir Abschied nehmen können, das heißt aber von der Kraft, mit der wir erkennen.« (Gadamer 1993, S. 297; zit. nach Pfeiffer 2012, S. 97)

Lern- und Bildungsprozesse beziehen sich mit dieser Perspektive stets auf die Gegenwart, die als eine spezielle Zeit des Übergangs im Augenblick Neues möglich macht. (Pfeiffer 2012, S. 98) Ereignisse, die in sogenannten Übergangszeiten stattfinden, können dabei in den Verlaufsstrukturen des Lebens sichtbar werden. »Übergänge sind fluide, diskontinuierlich und zugleich interpunktiert, insgesamt in der Biographie eines einzelnen Menschen infinit und doch zugleich ereignisgebunden.« (Schmidt-Lauff 2014, S. 21) Das Spezifische von Lernmomenten in Übergangszeiten wird u. a. als transformatives Lernen (Mezirow 1997), aber auch als transitorisches Lernen (Alheit 1996) bezeichnet. Ohne dabei genauer auf konzeptionelle Unterschiede einzugehen, sei an dieser Stelle auf Gemeinsames hingewiesen: Es dominiert in beiden Lernpraxen bzw. -verständnissen ein grundlegender Charakter von Veränderung, der sowohl die Fremd- als auch die Selbst- und Weltverhältnisse nicht unberührt lässt. Biografie-theoretisch betrachtet befinden sich Menschen stets in einem »Zustand der Schwebe« (Benner 2005, S. 32), in dem Neues noch nicht verstanden bzw. verfügbar, aber Altes nicht mehr tauglich ist. In solchen Zwischenräumen wird Lernen zu einer perpetuierenden Bewegung, mit der eine »Gleichzeitigkeit von Wissen und Nicht-Wissen, von Können und Nicht-Können, von »schon« und »noch nicht«« (Benner 2005, S. 8) eintritt. Lernen und Zeit verhalten sich daher wechselseitig konstitutiv als »Bewegungen zwischen vergangenen Erfahrungen, gegenwärtiger Verantwortungsübernahme und auf Zukunft bezogenen [!] Veränderungswillen« (Schmidt-Lauff 2014, S. 31).

Der Lebenslauf kann mit Dilthey (1988, S. 24) zusammengefasst als zeitstrukturelle Einheit gesehen werden, in der die Fülle einzelner Erfahrungen und Ereignisse – vergangene wie gegenwärtige – immer wieder aufs Neue eingefügt wird. Dieses Verständnis, aus dem heraus gemachte Lebenserfahrung zu einem bedeutsamen Bestandteil der eigenen Vergangenheit erwächst und reflexiv

auf zu machende Lebenserfahrung wirkt, ist ein »grundlegendes Muster subjektiven Zeitempfindens und eingelagert in den gesamten Biografisierungsprozess« (Mikula/Lechner 2014, S. 9). Zudem sind biografische Aneignungsprozesse in Spannungsverhältnisse zwischen »Subjektivität und Struktur, Vorgegebenem und Gestaltbarem, zwischen Fremdheit und Eigenheit« (Egger 2008, S. 29) eingebunden und stellen Veränderungen dar, die vor allem über die zeitliche Dimension eingehender erfasst werden können. Somit tritt Zeit in einer lebensgeschichtlichen Bedeutung für Aneignungsprozesse von Welt, Fremdem und Selbst hervor. Lebensgeschichtliche Erzählungen unter Zeitstrukturen zu rekonstruieren bedeutet auch das Aushalten »diskontinuierlicher Kontinuität« (Nassehi 1993, S. 216). Biografie stellt dabei ein permanentes »Schlachtfeld des Zwischen« (Arendt 1998, S. 200) dar. Zwischenzeiten können dabei in mehrfacher Weise verstanden werden: Zum einen trennen sie etwas, markieren eine Differenz und zum anderen stellen sie ein verbindendes Element zwischen zwei Bedeutungshorizonten dar. »Im Zwischen des Menschen tritt die Welt in Erscheinung, welche die politisch Handelnden und Sprechenden voneinander trennt und miteinander verbindet. Es ist der ›Erscheinungsraum des Politischen‹.« (Arendt 2000, S. 24) Dort, wo Menschen ihren Lebenslauf als individuell verfügbar begreifen, entstehen demgemäß potenzielle (Zeit-)Räume für unterschiedliche Lern- und Bildungshandlungen.

#### 4. Zeiterfahrungen als Lernfigurationen

»Der Sinn des Daseins ist die Zeitlichkeit.«  
(Martin Heidegger)

Auch bei der Erforschung von Lebensgeschichten wird der Schwerpunkt des Eingebettet-Seins der Person in individuelle und gesellschaftliche Lebenslaufstrukturen vermehrt zum Untersuchungsgegenstand, wobei die Lebensgeschichte stets auch die Entwicklung einer eigenen Lern- und Bildungsgeschichte beinhaltet. Die Lerngeschichte einer Person ist mit Dausien (2008) integriert in die biographisch vorhandenen Handlungsmöglichkeiten und die zur Verfügung stehenden zeitlichen Ressourcen. Als Metapher zur Veranschaulichung dient der Begriff der Baustelle:

»Das Leben ist eine Baustelle«, und Lernen ist ein konstruktiver Prozess, in dem aus Handlungen und Erlebnissen Erfahrungen und Sinn produziert werden. Welcher biographische Sinn, welche Wissenskonfigurationen entstehen, hängt zum einen von dem »Material« und den Werkzeugen ab, die auf der jeweiligen Baustelle verfügbar sind, zum anderen von dem Möglichkeitsraum für konkretes Handeln, für erstmaliges Erproben und immer wieder neues Versuchen [...], für Fehler, Abänderungen und neue Entwürfe; schließlich auch von dem kommunikativen Raum für individuelles und gemeinsames Reflektieren.« (Dausien 2008, S. 167)

Zeit rahmt so Gestaltungsspielräume, die von eigensinniger Inanspruchnahme ebenso geprägt sind wie von institutionell-gesellschaftlichen Zeitvorgaben. Diese zeitlichen Kategorien, die biographische Lernprozesse und Bildungsentwicklungen in ein komplexes wechselseitiges Verhältnis zueinander bringen, sind zentral in der Konstituierung von Biografie. (Mikula/Lechner 2014, S. 16) Zeitdeutungen biografisch zu erforschen bedeutet hiernach, subjektive Lebenserfahrungen mit sozialen, ökonomischen und politischen Bedingungen in Zusammenhang zu bringen. In der Biografie ist der temporale Grundbezug als konstruktives Bestimmungsmerkmal zu sehen, als etwas, das Leben gestaltet, und als etwas, das von Personen gestaltet werden muss. Dazugehörige Tempi zeigen sich in Form von subjektiven, objektiven, historisch-kulturellen und institutionellen Zeitbedingungen. Jede Lernbiografie verweist »auf ein Maß an Zeit, eine quantitative Ausdehnung oder Dauer, und zwar die Zeitspanne eines individuellen menschlichen Lebens« (Alheit/Dausien 2002, S. 567). Betrachtet man den Lebenslauf, dann sind diesem »qualitative Aspekte lebenszeitlicher Prozesse und deren soziokulturelle Strukturierung« (Alheit/Dausien 2002, S. 580) implizit. In Biografien eröffnen sich gerade durch die je subjektive und sozial-historische Zusammenschau von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft Zeitsichten, die zum Beispiel als Bildungsaspirationen, aber auch als verpasste Lerngelegenheiten zu einem bestimmten Zeitpunkt sichtbar werden. Gerade weil Lernen Veränderung bedeutet, wird Biografie als Gebundenheit an Zeit und damit als kontinuierlicher Veränderungsprozess sichtbar. Lebenslauf und Lebenszeit sind zudem von Phänomenen der Kontingenz und der Kontinuität (Pfeiffer 2012) geprägt. Während sich Kontingenz auf Erfahrungen von Veränderung durch Lernen und Bildung bezieht, verweist Kontinuität auf andauernde Prozesse, so etwa das biologische Altern. Menschen sind in ihrem Leben daher einerseits mit der Erhaltung von Kontinuität im

Lebenslauf und andererseits mit der Bewältigung von Kontingenz ihrer Lebensgeschichte beschäftigt. Dies erfordert eine Kompetenz, die mit Biografizität (Alheit 1995) umschrieben wird und eigenständige Umgänge mit Zeit in Lebensläufen meint. Biografizität ist demnach die Fähigkeit, das eigene Leben im Umgang mit der Lebenszeit zu gestalten. (Faulstich 2012, S. 81 f.)

Zeit bedeutet Veränderung und daher stets auch Lernen. Wie Menschen lernend das Leben unter der Perspektive von Zeit vollziehen, steht im Mittelpunkt einer empirischen Untersuchung, die wir in den letzten Jahren durchgeführt haben. (Mikula/Lechner 2014) Die Biografie ist ein Konstrukt und in der

»Erzählung stellt das Subjekt sein Leben erzählend, darstellend und reflektierend vor [...], und dieses Konstrukt ermöglicht uns den Zugang zu subjektiven Lernprozessen bzw. zur Auseinandersetzung mit der Welt sowie dem Handeln und Lernen in der sozialen Welt« (Ecarius 1998, S. 137).

Geleitet von der Annahme, dass Biografie eine aktive Konstruktionsleistung des Individuums meint, erhält die gelebte und erzählte Lebensgeschichte eine wesentliche Dimension durch ihr Verhältnis zu Zeit. Bei der Erforschung von Lern- und Bildungsprozessen unter Berücksichtigung der Zeitperspektive spielen Sinnzuschreibungen durch das Subjekt eine zentrale Rolle. Subjekte befinden sich permanent in zeitlichen Übergängen und suchen Wege vorwärts in Form eines spezifischen Übergangsmanagements:

»Es geht um die Vielschichtigkeit zeitlicher Phänomene und Einflüsse transitorischer Lebenslagen, die nach jedem »Denken in Übergängen verlangt«, das befähigt[,] mit der Prozesslogik von Transitionen lernförderlich umzugehen.« (Schmidt-Lauff 2014, S. 23)

Subjekte erleben sich im Formungsprozess ihres Lebens einerseits als »unterworfenen Souverän« (Foucault 1980, S. 377), andererseits in ihrer Selbstverwirklichung als relativ autonom. Die Nutzung temporaler Aspekte wie Langsamkeit, Verzögerung oder Geduld kann somit zu einem Gegengewicht von beschleunigter Lebensgangart werden. Das Verweilen bei den Dingen verweist auf den Aufenthalt:

»Für den Aufenthalt ist aber ein Halt notwendig. [...] Erst ein Halt *verhält* auch die Zeit, bringt das Haltbare hervor. Ohne Halt kommt es zu einem Fortriss der Zeit, zu einem temporalen Dammbruch.« (Han 2009, S. 75)

Geleitet von der Annahme, dass zeitstrukturelle Phänomene in der Lebensgeschichte zum Ausdruck gebracht werden, wurden im Rah-

men unseres Forschungsprojektes biografische Interviews zu Lernen und Bildung durchgeführt. Exemplarisch stellen wir im Folgenden ein paar Erkenntnisse zur Beschreibung zeitlicher Phänomene dar, die Lernen als eine besondere »zeitenthobene Form der identitätsbezogenen Transformation« (Schmidt-Lauff 2014, S. 125) unterstreichen. Praktiken in der Zeit, also das, was sich Personen im Verlauf ihrer Lebensspanne biografisch zu eigen machen, sind geprägt von äußeren und inneren Zeitstrukturen, von Bewegungen nach der Idee eines gerichteten Lebens. Die in unserer Studie extrahierten Lernfigurationen (des Eigensinns, der Bildungsorientierung und der Systempragmatik), die sich als Querschnitte von biografischen Lernbewegungen verstehen lassen, zeigen Verarbeitungspraktiken der Vergangenheit, Diagnosen der Gegenwart sowie Muster von zukünftigen Möglichkeitsführungen auf. Stets müssen hierbei Chancen, Schwierigkeiten sowie Unbilden in der Beanspruchung von Zeit beachtet werden. Solche normativen Verlaufsmuster, die auch schulische Lernverläufe und berufliche Entwicklungen zentral betreffen, sogenannte Prozessstrukturen von Ausbildungs- und Berufskarrieren (Schütze 1981, S. 68), wirken hierbei strukturgebend auf die Lebenszeit ein: Von den Bildungspolitikern und Institutionen gehen zeitliche Normsetzungen zur Schul- und Berufslaufbahn aus (z. B. vier Jahre Grundschule, vier Jahre Studium, Eintritt ins Berufsleben, Pensionsantrittsalter), wodurch sich Menschen mit Vorschriften konfrontiert sehen, hierin aber stets auch freie Potenziale zur eigenmächtigen Zeitgestaltung vorfinden. Soziale Strukturen binden Zeit pädagogisch und verleihen ihr intersubjektive Bedeutsamkeit, ob dies nun das Zur-Schule-Gehen, Zeiten am Arbeitsplatz, Weiterbildungszeiten oder die Freizeit betrifft. In den extrahierten Lernfigurationen sind solche normativen Kräfte institutionalisierter Zeit etwa an folgender Aussage einer Biografieträgerin erkennbar:

»[...] wenn man ein Studium begonnen hat, dann macht man, macht man es auch zu Ende. Also ich werde es schon zu Ende machen [...].« (Mikula/Lechner 2014, S. 142)

Die Interviewsequenz zeigt Zugzwänge, unter denen das Individuum steht, universitäre Lernprozesse erwartungsgemäß in dafür anberaumten Zeiten zu absolvieren. Solch eine zeitnormative Organisation von Lern- und Bildungsprozessen liegt darin begründet, dass Individuen die Gestaltung von Gesellschaft, Ökonomie und Kultur stützen, weshalb aus struktureller Perspektive sichergestellt sein soll,

dass ihr Lernen möglichst effizient, sprich zeitnah, verläuft. Als besonders unbefriedigend auf beiden Seiten (Individuum und Gesellschaft) gelten hierbei Lernprozesse, in denen die pädagogisch geleitete Auseinandersetzung mit Inhalten und Praxen ihre Zwecke nicht erfüllt, was sich etwa als Zeitverschwendung zeigt. Aufgrund knapp bemessener Zeitressourcen stellt sich unter Umständen ein Gefühl der Überforderung ein. So gibt eine andere Biografieträgerin an, »die Überforderung hält bis heute an, [...] Tag und Nacht« (Mikula/Lechner 2014, S. 99). Diese Lernfiguration, deren Protagonistin an einem symptomatischen Unter-Druck-Stehen leidet und zahlreiche Schulwechsel zu bewältigen hatte, weicht von einer zeitlich-örtlich üblichen Schullaufbahn ab. Als Schülerin gelingt es dieser Person aus verschiedenen Gründen nicht, sich mit vorfindbaren normativen Zeitstrukturen in der Schule zu arrangieren, was zu Zeitdruck und in der Folge zu wiederkehrendem Stress führte. Für die Bewältigung ihrer schulischen Anforderungen hat die Biografieträgerin subjektiv stets zu wenig Zeit zur Verfügung. In dieser Erzählung wird eine Person sichtbar, die sich in chronischer Abwehrhaltung gegenüber pädagogischen Institutionen befindet (Mikula/Lechner 2014, S. 101) und der Freizeit dadurch immer wichtiger wird als die Schulzeit. Vergesellschaftete Handlungsstrukturen, dies wird hier deutlich, können als innerpsychische Bewertungsmuster von Zeit interpretiert werden. In der folgenden Interviewsequenz wird ebenfalls auf Zeitknappheit hingewiesen:

»Ich kann mich noch erinnern, dass ich mich sehr unter Druck gesetzt fühlte [...]. Ich wollte unbedingt als Erste fertig sein, an dieser Stelle hat sich vermutlich mein Druck gebildet, den ich mir in der Schule ständig selbst gemacht habe. Kein Mensch hat es von mir verlangt, komisch [...].« (Mikula/Lechner 2014, S. 160)

Ähnlich formuliert es eine andere Erzählerin, die in ihrer Schulzeit oft mit Zeitdruck, vor allem bei bevorstehenden Prüfungen, zu kämpfen hatte:

»Ich hatte oft wirklich Angst vor Prüfungen und konnte mit dem Druck vor Schularbeiten und Tests nur sehr schwer umgehen. [...] Die Zeit war immer so knapp bei mir – bis heute eigentlich.« (Mikula/Lechner 2014, S. 150)

Lern- und Entwicklungsprozessen in der Zeit stehen aber niemals nur institutionelle, ökonomisch verwertbare Lernziele voran. Im pädagogischen Kontext existieren auch Potenziale, um eigentümliche und eigensinnige Entwicklungsprozesse freizusetzen:

»Also diese zwei Jahre sind vergangen wie im Flug, mich hat einiges, also vieles interessiert [...], ja also dass [!] ist eine sehr schöne Zeit, ich denke gern zurück, es ist mir auch alles ganz leicht gefallen.« (Mikula/Lechner 2014, S. 156)

Ausgeprägte Lerninteressen und die positive Bewältigung von Lernanforderungen führen hier zum Gefühl eines Tempowechsels von Zeit, die Person erfährt beim Lernen Zeitbeschleunigung. Ein spezifisches Wahrnehmen von Zeitdauer kann auch entstehen, wenn Menschen sich in krisenhaften Situationen oder anderen misslichen Umständen hinsichtlich ihrer beruflichen Orientierung für die Zukunft befinden. In solchen Zeiten des Übergangs werden Reflexionen auf die Vergangenheit, Gegenwart oder aber auch Zukunft sichtbar. Eine Zukunftsorientierung wird in nachstehender Interviewpassage deutlich:

»Und in dieser Zeit musste ich mir wirklich Gedanken machen, was ich will, wer will ich sein, was kann ich mir vorstellen in meinem Leben zu machen, ja das war eine große Krise.« (Mikula/Lechner 2014, S. 151)

Gelebtes Leben muss aber nicht unbedingt eine Entwicklung gegen die Zeit darstellen, sondern kann im Gegenteil Gestaltungs- und Handlungsspielräume von Zeitsouveränität eröffnen und damit verdeutlichen, dass es möglich ist, durch Lernen und Bildung Zeit zu formen und sich selbst zu gestalten. Allen sind Situationen im Leben bekannt, in welchen das Vergehen von Zeit unterschiedlich wahrgenommen wird – dies kann an einem faszinierenden Lerngegenstand liegen, an seiner Bedeutung für unsere Entwicklungsbewegung. Zeit kann so zu einem Kontinuum des Lernens werden, wie folgende Interviewsequenz zeigt:

»[...] also begonnen hat es ja schon im Kindergarten, denke ich mir, wo ich sehr viel gelernt habe, in kurzer Zeit [...].« (Mikula/Lechner 2014, S. 113)

An dieser Stelle wird eine Biografieträgerin hörbar, welche bereits im Zuge frühkindlicher Lernprozesse Zeit als eine ihrer Entwicklung Zukunft und Form gebende Größe wahrnimmt. Auf ein Antizipieren von Zukunft, d. h. auf das, was Lernen für die weitere Lebensplanung an Anschlussmöglichkeiten bringen kann, verweist folgende Interviewsequenz: »Weil wer weiß, was das Leben noch für mich bereithält in der Zukunft.« (Mikula/Lechner 2014, S. 116) Diese Biografieträgerin kann im Spannungsverhältnis zwischen Gegenwart und Zukunft immer wieder Möglichkeitsräume zu ihrer Selbstbildung finden. Eine

ausgeprägte Gegenwartsorientierung zeigt sich, als die Erzählerin angibt, ihre Arbeitszeit außerdem für diverse Weiterbildungskurse zu nutzen:

»Die haben einen sehr, sehr dicken Weiterbildungskatalog gehabt, und wir konnten diese Weiterbildungsangebote gratis nutzen in der Dienstzeit [...], also das war ganz toll, ich habe mich überall angemeldet, was irgendwie in dieser Zeit möglich war.« (Mikula/Lechner 2014, S. 129)

Als bemerkenswert in einer anderen Lebenserzählung wird gleich zu Beginn eine Reflexion über versäumte Lerngelegenheiten in der Vergangenheit angesprochen:

»Aus heutiger Sicht denke ich mir, die Schule hätte so viel hergegeben und irgendwie hat mich nie irgendetwas interessiert. [...] das finde ich heute schade, dass ich damals die Zeit nicht für mich genutzt habe.« (Mikula/Lechner 2014, S. 99)

Ein pragmatischer Umgang mit Zeit im Sinne eines Zeitmanagements verweist auf akribisches Planen und optimal genutzte Vorbereitungszeit; das alles vermittelt einer Protagonistin wiederum »ein extremes Gefühl von Sicherheit« (Mikula/Lechner 2014, S. 151).

In Lernfigurationen lassen sich, wie diese kurzen Erzählsequenzen verdeutlichen, je nach Lebensorientierung verschiedene Verhältnisse von Zeit zu Lernen und Bildung erkennen. Es zeigt sich eine Vielfalt an temporalen Phänomenen, Umgangsweisen mit subjektiven Eigenzeiten und gesellschaftlich strukturierten Zeiten sowie zur Verfügung stehende zeitliche Ressourcen und deren Nutzung. Zeit ist somit in der Lebensgeschichte eine generative, strukturbildende Komponente, wobei kontinuierliche und diskontinuierliche Verläufe beim Erwerb von Zeitkompetenz eine bedeutende Rolle spielen.



## 5. Zeit als konstitutive Struktur der Lebenswelt

»Die Zeit verhält sich zur Uhr wie das Denken zum Kopf. Die Uhr enthält gewissermaßen die Zeit. Und doch lässt sich die Zeit nicht wie ein Dschinn in eine Flasche sperren. Ob sie als Sand verrinnt oder sich als Räderwerk dreht, die Zeit vergeht unwiederbringlich vor unseren Augen. Selbst wenn das Stundenglas zerspringt, wenn in der Dunkelheit kein Sonnenlicht mehr auf die Sonnenuhr fällt, wenn die Hauptfeder soweit abgelaufen ist, dass die Uhrzeiger stillstehen wie der Tod – Die Zeit selbst geht weiter.«

(Dava Sobel)

Lebensumspannend spielen sich Lern- und Bildungsprozesse ab, die unsere Biografie in einer inhärenten zeitlichen Dimension kennzeichnen. Beim bewussten Gebrauch von Zeit geht es nach Schmidt (1998) darum,

»die existentielle Zeit zu nutzen und sie nicht im bloßen Verbrauch zu verlieren, nicht dem Diktat einer herrschenden Auffassung von Zeit nur zu folgen, sondern sich die Zeit selbst anzueignen« (Schmidt 1998, S. 355).

Zeit wird damit zu einem »Richtungspfeil« (Klein 1998, S. 12) in der Biografie und kann insofern als Lern- und Bildungskategorie aufgefasst werden, als sie als Rahmung von Lernprozessen unmittelbar wirkt. Dies verlangt danach, dass Individuen sich zu ihrer Lebenszeit, also zu den sich verändernden Dimensionen temporal vermessener kultureller wie natureller Wirklichkeiten, in Beziehung setzen. (Lübbe 1993, S. 377) Zeit als Bildungskategorie zu verorten bedeutet, Eigenzeiten mit gesellschaftlich vorgegebenen Zeitstrukturen immer wieder in Balance zu bringen. Zeit kann in solcher individuell-sozialer Interdependenz als ein Medium verstanden werden, in dem wir uns fortbewegen und das uns fortbewegt. (Gamm 1977, S. 57) So stellen wir uns Zeit häufig als einen Fluss oder einen Strom vor. Auch Leben kann man sich als ein Gewässer vorstellen, in dem Erfahrung um Erfahrung unumkehrbar als Aufschichtung aufeinanderfolgt, die es vom Subjekt unter der Sinnperspektive zu verknüpfen gilt. Folglich gäbe es auf die Frage »Kann die Zeit rückwärtsgehen?« aus lebensgeschichtlicher Perspektive eine mögliche Antwort:

»Wir können sehen, wie eine Tasse vom Tisch fällt und in Scherben geht, aber wir werden niemals sehen, wie sich eine Tasse zusammenfügt und auf den Tisch zurückspringt. Dies unterscheidet die Vergangenheit von der Zu-

kunft und verleiht der Zeit auf diese Weise eine Richtung.« (Hawking 1998, S. 14)

## Literatur

- Arendt, H. (1998): *Vom Leben des Geistes. Das Denken. Das Wollen*, München: Piper.
- Arendt, H. (2000): *Zwischen Vergangenheit und Zukunft*, München: Piper.
- Alheit, P. (1996): »Biographizität als Lernpotenzial. Konzeptionelle Überlegungen zum biografischen Ansatz in der Erwachsenenbildung«. In: *Erziehungswissenschaftliche Biografieforschung*, hrsg. von H.-H. Krüger u. W. Marotzki, Opladen: Leske + Budrich, S. 116–157.
- Alheit, P. [u. a.] (2003): »Biographizität« als Schlüsselqualifikation. Plädoyer für transitorische Bildungsprozesse«. In: *Weiterlernen – neu gedacht. Erfahrungen und Erkenntnisse*, Berlin: ABWF (= QUEM-report 78), S. 7–21.
- Alheit, P. / Dausien, B. (2002): »Bildungsprozesse über die Lebensspanne und lebenslanges Lernen«. In: *Handbuch Bildungsforschung*, hrsg. von R. Tippelt, Opladen: Leske + Budrich, S. 565–588.
- Alheit, P. / Felden, H. von (2009): »Einführung: Was hat lebenslanges Lernen mit Biografieforschung zu tun?«. In: *Lebenslanges Lernen und erziehungswissenschaftliche Biografieforschung*, hrsg. von P. Alheit und H. von Felden, Wiesbaden: VS, S. 10–17.
- Augustinus, A. (1982): *Bekenntnisse*, München: dtv.
- Benner, D. (2005): »Einleitung. Über pädagogisch relevante und erziehungswissenschaftlich fruchtbare Aspekte der Negativität menschlicher Erfahrung«. In: *Erziehung – Bildung – Negativität*, hrsg. von D. Benner, Weinheim: Beltz (= Beiheft der Zeitschrift für Pädagogik 49), S. 7–23.
- Blumenberg, H. (1996): *Lebenszeit und Weltzeit*, Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Carroll, L. (2011): *Alice im Wunderland*, Köln: Anaconda.
- Dausien, B. (2008): »Lebenslanges Lernen als Leitlinie für die Bildungspraxis. Überlegungen zur pädagogischen Konstruktion von Lernen aus biographietheoretischer Sicht«. In: *Lebenslanges Lernen. Theoretische Perspektiven und empirische Befunde im Kontext der Erwachsenenbildung*, hrsg. von H. Herzberg, Frankfurt/M.: Lang, S. 151–174.
- Deutsche UNESCO-Kommission (Hrsg.) (1996): *Lernfähigkeit: Unser verborgener Reichtum*, München: Luchterhand.
- Dischner, G. (1980): *Friedrich Schlegels Lucinde und Materialien zu einer Theorie des Müßiggangs*, Hildesheim: Aisthesis.
- Dischner, G. (2011): *Liebe und Müßiggang*, Bielefeld: Sirius.
- Dilthey, W. (1974): *Der Aufbau der geschichtlichen Welt in den Geisteswissenschaften*, Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Dilthey, W. (1988): *Weltanschauungslehre: Abhandlungen zur Philosophie der Philosophie*, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht (= Gesammelte Schriften 8).

- Dörpinghaus, A. (2015): »Grundzüge einer temporalphänomenologischen Erwachsenenpädagogik. Schonräume der Langsamkeit«. In: <http://www.die-zeitschrift.de/12008/doerpinghaus.htm> [abgerufen am 13. 10. 2015].
- Ecarius, J. (1998): »Biographie, Lernen und Gesellschaft. Erziehungswissenschaftliche Überlegungen zu biographischem Lernen in sozialen Kontexten«. In: *Biographieforschung und Kulturanalyse. Transdisziplinäre Zugänge qualitativer Forschung*, hrsg. von R. Bohnsack u. W. Marotzki, Opladen: Leske + Budrich, S. 129–151.
- Ecarius, J. (2006): »Biografieforschung und Lernen«. In: *Handbuch erziehungswissenschaftliche Biographieforschung*, hrsg. von H.-H. Krüger u. W. Marotzki, Darmstadt: VS, S. 92–108.
- Egger, R. (2008): »Orte und Nicht-Orte der Bildung. Aneignungsprozesse als Rahmen und Rahmung lebenslangen Lernens«. In: *Orte des Lernens*, hrsg. von R. Egger [u. a.], Wiesbaden: Springer, S. 21–33.
- Elias, N. (1988): *Über die Zeit*, Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Faulstich, P. (2012): »Lernen in der Kontinuität der Moderne«. In: *Zeit und Bildung. Annäherungen an eine zeittheoretische Grundlegung*, hrsg. von S. Schmidt-Lauff, Münster: Waxmann, S. 71–90.
- Felbinger, A. (2004): »Mehr Muße in die Bildung! Ein Plädoyer für die Integration von Muße in die pädagogische Praxis«. In: *Bildung im Diskurs*, hrsg. von R. Mikula, München: Profil, S. 50–64.
- Foucault, M. (1976): *Überwachen und Strafen. Die Geburt des Gefängnisses*, Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Foucault, M. (1980): *Die Ordnung der Dinge*, Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Friedrich, A. (2011): »Was sind Denkfiguren? Figurationen unbegrifflichen Denkens in Metaphern, Diagrammen und Kritzeleien«. In: [http://kult-online.uni-giessen.de/wps/pgn/home/KULT\\_online/tagungsbericht10-2011/](http://kult-online.uni-giessen.de/wps/pgn/home/KULT_online/tagungsbericht10-2011/) [abgerufen am 13. 10. 2015].
- Gadamer, H.-G. (1993): *Wahrheit und Methode*, Berlin: Akademie.
- Gamm, H.-J. (1977): *Umgang mit sich selbst. Grundriß einer Verhaltenslehre. Ein Beitrag zu einer pädagogischen Anthropologie*, München: List.
- Garz, D. (2008): »Überlegungen zu einer Theorie biografischer Entwicklung aus pfadtheoretischer Perspektive«. In: *Perspektiven erziehungswissenschaftlicher Biographieforschung*, hrsg. von H. von Felden, Wiesbaden: VS, S. 47–68.
- Geißler, K. A. (2003): »Macht Bildung frei?« In: *Weiterlernen – neu gedacht. Erfahrungen und Erkenntnisse*, Berlin: ABWF, S. 47–57 (= QUEM-report 78).
- Geißler, K. A. (2011): *Es muss in diesem Leben mehr als Eile geben*, Freiburg/Br.: Herder.
- Göhlich, M. / Zirfas, J. (2007): *Lernen. Ein pädagogischer Grundbegriff*, Stuttgart: Kohlhammer.
- Gronemeyer, M. (1993): *Das Leben als letzte Gelegenheit. Sicherheitsbedürfnisse und Zeitknappheit*, Darmstadt: Wiss. Buchgesellschaft.
- Hackl, B. (2000): *Systemisch denken – pädagogisch handeln? Reichweite, Paradoxien und Selbstmissverständnisse eines populären Idioms*, Innsbruck: Studien-Verlag.
- Hartung, G. (Hrsg.) (2015): *Mensch und Zeit*, Wiesbaden: Springer (= Studien zur Interdisziplinären Anthropologie).

- Han, B.-C. (2009): *Duft der Zeit. Ein philosophischer Essay zur Kunst des Verweilens*, Bielefeld: transcript.
- Hawking, S. (1998): *Eine kurze Geschichte der Zeit*, Berlin: Rowohlt.
- Heidegger, M. (1927): *Sein und Zeit*. Freiburg/Br.: Niemeyer (= Jahrbuch für Philosophie und phänomenologische Forschung 8).
- Hüther, G. (2012): *Biologie der Angst. Wie aus Stress Gefühle werden*, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Kiefer, C. (2015): »Die Rolle der Zeit in der Kosmologie«. In: *Mensch und Zeit*, hrsg. von G. Hartung, Wiesbaden: Springer, S. 25–33 (= Studien zur Interdisziplinären Anthropologie).
- Klein, E. (1998): *Die Zeit*, Bergisch Gladbach: BLT.
- Knoll, J. H. (2007): »Lebenslanges Lernen – ein neuer Begriff für eine alte Sache? Eine historische Spurensuche«. In: *Bildung und Erziehung*, 2, S. 195–208.
- Lübbe, H. (1993): *Im Zug der Zeit: verkürzter Aufenthalt in der Gegenwart*, Berlin: Springer.
- Meyers Großes Taschenlexikon (2001): Weinheim: Bibliographisches Institut.
- Mezirow, J. (1997): *Transformative Erwachsenenbildung*, Baltmannsweiler: Schneider.
- Micali, S. (2015): »Subjektive und objektive Zeit. Genealogische und methodologische Bemerkungen zur Frage nach der Realität oder Idealität der Zeit«. In: *Mensch und Zeit*, hrsg. von G. Hartung, Wiesbaden: Springer (= Studien zur Interdisziplinären Anthropologie), S. 104–121.
- Mikula, R. (2007): »Lebenslanges Lernen – emanzipatorische Potenziale veränderter Lernkulturen«. In: *Magazin erwachsenenbildung.at. Lebenslanges Lernen in Österreich – politische, organisatorische, finanzielle und didaktische Anforderungen*, 2, S. 2–11.
- Mikula, R. / Lechner, R. (2014): *Figurationen biografischer Lernprozesse*, Wiesbaden: Springer.
- Nasschi, A. (1993): *Die Zeit der Gesellschaft: Auf dem Weg zu einer soziologischen Theorie der Zeit*, Opladen: Westdeutscher-Verlag.
- Pfeiffer, U. (2012): »Kontinuität und Kontingenz. Zeitlichkeit als reflexive Dimension für die Erziehungswissenschaft«. In: *Zeit und Bildung. Annäherungen an eine zeittheoretische Grundlegung*, hrsg. von S. Schmidt-Lauff, Münster: Waxmann, S. 91–112.
- Plessner, H. (1975): *Die Stufen des Organischen und der Mensch*, Berlin: de Gruyter.
- Revers, W. J. (1954): »Muße«. In: *Lexikon der Pädagogik. Ausgabe in vier Bänden. Bd. 3: Klugheit – Schizophrenie*, hrsg. von H. Rombach, Freiburg: Herder, S. 561 f.
- Ribolits, E. (1997): »Muße und Kultur am Ende der Arbeitsgesellschaft«. In: *Vierteljahrsschrift für wissenschaftliche Pädagogik*, 73 (1), S. 126–138.
- Rosa, H. (2005): *Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne*, Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Rüsen, J. (2003): »Einleitung«. In: *Zeit Deuten. Perspektiven – Epochen – Paradigmen*, hrsg. von J. Rüsen, Bielefeld: transcript, S. 11–20.

- Schäffer, B. (2003): »Generation: Ein Konzept für die Erwachsenenbildung«. In: *Die Bildung des Erwachsenen. Erziehungs- und sozialwissenschaftliche Zugänge. Festschrift für Jochen Kade*, hrsg. von D. Nittel u. W. Seitter, Bielefeld: Bertelsmann S. 95–113.
- Schmidt, W. (1998): *Philosophie der Lebenskunst. Eine Grundlegung*, Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Schmidt-Lauff, S. (2010): »Ökonomisierung von Lernzeit. Zeit in der betrieblichen Weiterbildung«. In: *Zeitschrift für Pädagogik*, 56 (3), S. 355–365.
- Schmidt-Lauff, S. (2014): »Zeit und Bildung«. In: *Denken in Übergängen*, hrsg. von H. von Felden, O. Schäfer u. H. Schicke, Wiesbaden: Springer, S. 19–35.
- Schütz, A. (1971): *Das Problem der sozialen Wirklichkeit*, Den Haag: Nijhoff (= Gesammelte Aufsätze 1).
- Schütze, F. (1981): »Prozessstrukturen des Lebensablaufs«. In: *Biographie in handlungswissenschaftlicher Perspektive. Kolloquium am Sozialwissenschaftlichen Forschungszentrum der Universität Erlangen-Nürnberg*, hrsg. von J. Matthes [u.a.], Nürnberg: Verl. der Nürnberger Forschungsvereinigung, S. 67–156.
- Simsa, R. (1996): *Wem gehört die Zeit. Hierarchie und Zeit in Gesellschaft und Organisationen*, Frankfurt/M.: Campus.
- Spork, P. (2004): *Das Uhrwerk der Natur. Chronobiologie – Leben mit der Zeit*, Reinbek: Rowohlt (=rororo science 61665).
- Sobel, D. (2005): *Längengrad. Die wahre Geschichte eines einsamen Genies, welches das größte wissenschaftliche Problem seiner Zeit löste*, Berlin: Berliner TB.
- Weinert, D. (2015): »Biologische Rhythmen. Resultat der Evolution in einer periodischen Umwelt und notwendige Voraussetzung für die Antizipation sowie die Einordnung in Umweltperiodizitäten«. In: *Mensch und Zeit*, hrsg. von G. Hartung, Wiesbaden: Springer (= Studien zur Interdisziplinären Anthropologie), S. 104–121.
- Zeicher, H. (2009): »Eigene Zeit, Eigenzeit – Was meint das eigentlich?« In: *Zeitpolitisches Magazin*, 6, S. 6–8.
- Zimbardo, P. / Boyd, S. (1999): »Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric«. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 77 (6), S. 1271–1288.

# Biographische Rekonstruktion und leibliche Erfahrung.

## Ansatzpunkte zum Verstehen und zur Bearbeitung von Erschöpfung

Anke Abraham

### Vorbemerkungen

Chronische Erschöpfung und *Burnout* können in doppeltem Sinne als eine *Zeitkrankheit* verstanden und ausgelegt werden: als Krankheit einer bestimmten *Epoche* und ihrer gesellschaftlichen Organisation und Verfasstheit, sowie als Krankheit, die aus einem spezifischen *Umgang mit der Zeit* entsteht. Beide Analyserichtungen sind fruchtbar und verweisen an entscheidenden Punkten aufeinander.

Der Beitrag greift diese Deutungsmöglichkeiten aus sozialwissenschaftlicher, anthropologischer und leibphänomenologischer Perspektive auf und verknüpft sie mit zwei Zentralkategorien menschlicher Existenz: mit dem Phänomen der leiblich-affektiven Situiertheit des Menschen sowie mit dem Phänomen der *Biographizität* (u. a. Alheit 2010), über das das Subjekt in der Moderne maßgeblich vergesellschaftet wird und dem eigenen Leben im Rahmen sozialer Ordnungen, Anforderungen und Spielräume Sinn verleiht. Beide Kategorien – Leiblichkeit und Biographizität – bewegen sich in vielfältiger Weise in zeitlichen Horizonten und können als Orte der Aushandlung zwischen *Natur* (im Sinne physiologisch gegebener Prozesse und Rhythmen) und *Kultur* (im Sinne des deutenden und praktischen Umgangs mit dem Leib sowie der Gestaltung von Welt und des Selbst) begriffen werden.

Da in diesem Beitrag vom *Leib* und vom *Körper* die Rede ist, mitunter auch vom *Körperleib*, seien einige kurze Hinweise zum Verständnis dieser Begrifflichkeiten und den Theoriehorizonten, denen sie entstammen, erlaubt. Mit Helmuth Plessner (1975) wird die theoretische Einsicht geteilt, dass der Mensch aufgrund seiner exzentrischen Positionalität in einem Doppelverhältnis zu seiner körperlich bzw. leiblich gegebenen Existenzweise steht: Der Mensch lebt *als* ein körperlich gebundenes Wesen (in einer leiblichen Existenzweise) und

der Mensch ist in der Lage, *über* diese Existenzweise sowie *über* den seienden und tätig werdenden Körper (der der Mensch als Leib *ist*) *reflexiv hinaus zu gehen* – wobei ihm dabei der Körper zu einem Gegenstand (oder auch *Ding*) des Betrachtens sowie des (handelnden) Habens wird. In diesem Sinne spricht Plessner vom *Körperhaben* (was den objekthaften Bezug zum Körper meint) und vom *Leibsein* (was der Seinsweise als leiblich konstituiertem Wesen anspricht), mitunter auch vom *Körperleib* (womit auf die Gleichzeitigkeit und untrennbare Doppelaspektivität des Körperhabens und Leibseins angespielt wird).

Die Verfügung *über* den Körper (im Sinne einer Umsorgung, Kontrolle, Beherrschung, Disziplinierung etc.) ist anthropologisch und gesellschaftlich von herausragender Bedeutung und hat den sozialwissenschaftlichen Blick auf den Körper als ein *Objekt* sozialen Handelns lange Zeit dominiert. Inzwischen geht allerdings auch die Soziologie bzw. die Körpersoziologie dazu über, verstärkt die *leibliche* Seite des Menschseins zu thematisieren und theoretisch in Rechnung zu stellen – wobei sie mit Gewinn auf leibphänomenologische Theorien rekurriert, die zum einen die Empfindungsfähigkeit des Leibes stark machen und die zum anderen dem Leib eine Eigenlogik und universale Momente räumlicher und zeitlicher Strukturiertheit zusprechen, wie dies etwa durch Maurice Merleau-Ponty (1966) sowie Hermann Schmitz (1965) entfaltet wurde.<sup>1</sup> Mit der Ergänzung des objekthaften Blicks auf den *Körper* um den subjekthaften Blick auf den seienden und spürenden *Leib* bereichert die Soziologie nicht nur ihren theoretischen Blick, sondern auch den methodologischen und methodischen, weil auf diese Weise der Leib als eine eigene Realität und als eine (ästhetisch-sinnliche sowie affektive) *Erkenntnisquelle* dezidiert genutzt werden kann.<sup>2</sup>

## Auftakt 1: Kontrolle des Körpers und der Gefühle

Mein Nachdenken über Leiblichkeit, Zeitlichkeit und Erschöpfung setzt mit einem Stück *Zeitgeist* ein – in diesem Fall transportiert über eine Kolumne: Im Journal einer angesehenen deutschen Tageszeitung

<sup>1</sup> Zur theoretischen Nutzung dieser Alternativen vgl. bes. Lindemann 1996; Meuser 2002; Gugutzer 2012.

<sup>2</sup> Siehe dazu auch Abraham 2002, bes. Kap. 6; Wacquant 2003, bes. S. 269 ff.

(Zeitmagazin, Beilage DIE ZEIT, April 2014) stoße ich auf folgenden Artikel:

Heidi Klum – internationales Star-Model und Masterin des Modelcastings »Germanys Next Topmodel« – hat sich von ihrem Freund getrennt, der ihr in schweren Zeiten eine große Stütze war. Sie seien, so ein Insider, immer füreinander da gewesen, nun würden sie weiterziehen und getrennte Wege gehen – trotzdem würden sie gute Freunde bleiben. Und: alles sei eine Frage des Timings. Die Kolumnistin Christine Meffert spottet:

»Weiterziehen. Freunde bleiben. Timing. Klingt sportlich, zweckdienlich und gut gelaunt. Normalerweise ist Timing in Komödien wichtig oder im Fußball. Von Heidi lernen wir, dass es auch in der Liebe um Timing geht. Vor allem am Ende der Liebe: Wo und in welchem Kleid tritt man nach dem [...] Liebes-Aus wieder öffentlich auf? Und wie schnell?« (Meffert 2014)

Ein paar Tage später entdecke ich in einer Werbung für die Zeitschrift »Psychologie heute« folgende Titulung: »Die Sprache Ihres Körpers. Wie Sie garantiert einen guten Eindruck machen«. Im Text wird erläutert: »Unser Körper macht unser Innerstes sichtbar. Achten wir also mehr darauf, wie wir stehen, sitzen oder gehen. Sonst machen wir keinen guten Eindruck.«

Meines Erachtens sind diese Beispiele nicht trivial oder randständig – sie umkreisen vielmehr Kernthemen moderner Lebens- und Selbstgestaltung und einen mit diesen Themen assoziierten Zeitgeist: In beiden Fällen geht es um ein *Management* der eigenen Person, um eine Gestaltung des Ichs, das auf ein Außen bezogen ist und um eine bestimmte *Wirkung*, die im Außen erzeugt werden soll – in Anlehnung an Erving Goffman könnte man sagen: Es geht um ein »impression management« (Villa 2007, S. 23), um das Erzeugen eines spezifischen Eindrucks, der am Körper inszeniert und über den Körper vollzogen wird oder vollzogen werden soll.

In beiden Fällen wird weiter davon ausgegangen, dass es neben dem sichtbaren Äußeren auch eine andere Seite gibt: etwas Verborgenes, das *nicht* sichtbar werden soll. In der »Psychologie heute« wird dieses Verborgene als *unser Innerstes* bezeichnet, in der Klum-Kolumne erscheint es in folgender Bemerkung:

»Heidi ließ sich einen Tag nach der Bekanntgabe der Trennung [...] in einem braunen Kleid von Kors [sehen], und ihr war keine Trauer anzusehen«, wie »Beobachter« sagten.« Nachgeschoben wird: »Wir wissen natürlich nicht, wie es in Heidi aussieht.« (Meffert 2014)



Bezeichnend ist, dass das Innerste als etwas imaginiert wird, das uns zum Nachteil gereichen könnte, würde es sichtbar, mit dem wir *keinen guten Eindruck* machen würden – und das wir aus diesem Grund versteckt halten müssen. Gefordert wird eine bewusste Kontrolle des Körpers in allen alltäglichen Verrichtungen sowie in seiner Erscheinung, und zwar so, dass emotionale und psychische Momente – wie etwa Niedergeschlagenheit oder Traurigkeit – nicht nach außen dringen. Wollen wir erfolgreich sein, ist eine lückenlose und kalkulierende *Dauerüberwachung* der eigenen Person erforderlich und eine Unterdrückung solcher Stimmungen und Gefühle, die von anderen in einer bestimmten sozialen Situation als unpassend erlebt werden könnten.

Die »Psychologie heute« und die Kolumne führen vor, was uns längst tief unter die Haut gegangen ist und was im Alltag kaum noch befragt oder gar skandalisiert wird: *Natürlich* achten wir auf unsere Erscheinung, *natürlich* verhalten wir uns zivilisiert und diszipliniert, *natürlich* kontrollieren wir im öffentlichen Raum unsere Affekte, wenn es darauf ankommt, denn: *Natürlich* wollen wir nicht negativ auffallen, wollen wir anderen nicht mit unseren Gefühlen zur Last fallen, wollen wir uns nicht angreifbar machen oder angegriffen zeigen, und schützen wir unser *Innerstes*, das andere an die Oberfläche zerren und lächerlich machen könnten – und oft auch machen, wenn die Gelegenheit dazu da ist, wenn es Unterhaltung verspricht oder den eigenen Seelenhaushalt entlastet.

Sozial honoriert werden Gefühlsdarstellungen, die dem Muster Heiterkeit, Herzlichkeit und Charme folgen; nicht umsonst ist das Foto der strahlenden Heidi untertitelt mit »Lustig, lustig, trala-lala-la« – das Zeigen von Unfreundlichkeit oder Ärger wird sozial geahndet und Gefühle wie Schüchternheit, Ängstlichkeit oder Niedergeschlagenheit werden sozial stigmatisiert und geraten immer stärker in Gefahr, als *Sozialphobien*, *Phobien* oder *Depressionen* pathologisiert zu werden – mit der prekären Folge, dass die *tatsächlich* Hilfsbedürftigen nicht mehr gesehen und angemessen begleitet werden. Ganz in diesem Sinne machen etwa Peter Wehling und Willy Viehöver (2011) darauf aufmerksam, dass im Zuge einer vielschichtigen *Entgrenzung der Medizin* und eines medizinisch, pharmakologisch und biotechnologisch möglich gemachten *Enhancements* Verhaltensweisen, Gefühlslagen und psychische Zustände, die vormalig als *normal* galten (wie etwa depressive Verstimmungen oder lang anhaltende Trauer), zunehmend pathologisiert und als behandlungswürdig

eingeschätzt werden; betroffen sind bezeichnenderweise insbesondere solche psychischen Erscheinungen, die den Antrieb, die Leistungsfähigkeit und die Stressresistenz des Individuums beeinträchtigen und sich negativ auf seine Funktionstüchtigkeit auswirken.

Eine Körperkontrolle, die im Dienste der Unterdrückung von Gefühlen und Bedürfnissen und einer maskenhaften Inszenierung des Ichs eingesetzt wird, scheint mir ein wesentlicher Baustein zu sein, um Erschöpfung, depressive Verstimmung und *Burnout* als eine *Zeitkrankheit* besser zu verstehen: Psychoanalytische und psychosomatische Einsichten verweisen seit langem darauf, dass ein enger Zusammenhang zwischen der Unterdrückung von Bedürfnissen, Wünschen und Gefühlen einerseits und der Entstehung pathogener Erscheinungen und chronischer Erkrankungen andererseits besteht – was z.B. für degenerative kardio-vaskuläre Erkrankungen oder für Krebserkrankungen inzwischen verstärkt erforscht und nachgewiesen wurde und sich auch in der Zunahme psychoonkologischer Betreuung zeigt.

## Auftakt 2: Verausgabung des Körpers und der Gefühle

Ein weiterer Baustein liegt in einer gegenläufigen Bewegung: Wir werden nicht nur dazu angehalten, unsere Gefühle und Bedürfnisse zu kontrollieren, was zutiefst auch unsere Leiblichkeit und unseren Körper tangiert (etwa indem wir den Atem anhalten, uns zusammenreißen oder einen immunisierenden Muskel- oder Fettpanzer aufbauen), sondern sind *zugleich* aufgerufen, unsere Gefühle und Bedürfnisse produktiv einzusetzen und im Dienste des Erfolgs zu *verausgaben*. Dies geschieht zurzeit etwa unter der höchst irritierenden Chiffre *Authentizität*. Im Beruf oder im sozialen Kontakt wird verlangt, dass wir uns *authentisch* zeigen, was meint, dass wir ganz uns selbst einbringen. Dabei wird aber keinesfalls erwartet, dass wir tatsächlich unseren ureigenen Gefühlen oder Bedürfnissen folgen, sondern vielmehr, dass wir solche Seiten von uns *ganz echt* und *aus vollem Herzen* einbringen, die zum Beispiel im Dienste der Kreativität und Ausbeute für das Unternehmen nutzbringend sind.

Menschen in hochmodernen Gesellschaften unterliegen also der paradoxen oder auch schizophrenen Situation, dass sie ihre Gefühle zum einen kontrollieren und zum anderen bewusst einsetzen und investieren sollen; dabei wird das Selbst in fataler Weise irritiert und

ausgehöhlt. In Anlehnung an die marxistische Kritik könnte man sagen: Die postmoderne kapitalistische Produktionsweise benutzt die Person nicht mehr nur als und in ihrer physischen Arbeitskraft, sondern in ihrem tiefsten Inneren, in ihrer Psyche, indem sie sich ihres leiblich-seelischen Selbst bemächtigt.

## Zum weiteren Vorgehen

Diesen Überlegungen möchte ich nun etwas systematischer nachgehen:

1. Zunächst interessiert mich, wie Erschöpfung vor dem Hintergrund der Beschaffenheit aktueller gesellschaftlicher Lebens- und Arbeitsbedingungen in westlichen Ländern gedeutet werden kann. Erhellendes lässt sich dazu im Rahmen solcher sozialwissenschaftlichen Diskurse entdecken, die sich unter dem Dach der Diskussion um eine postfordistische Moderne oder einen flexiblen Kapitalismus versammeln und einen epochalen Strukturwandel von Arbeit und Freizeit beschreiben; insbesondere die Phänomene der Entgrenzung und der Subjektivierung von Arbeit lohnen eine nähere Betrachtung.
2. Innerhalb der Beschreibung von subjektivierten Arbeitsverhältnissen tauchen, besonders wenn die Subjekte selbst zur Sprache kommen, Momente auf, die man als Unterdrückung von Bedürfnissen und als nicht gelebtes Leben interpretieren kann; biographische Spuren solcher Erfahrungen gilt es präsent zu machen und einzuordnen.
3. Von der personenbezogenen Ebene der Erfahrung und Befindlichkeit ausgehend lässt sich dann wieder eine Brücke zurück zur gesellschaftlichen Verfasstheit schlagen. Dies möchte ich mit Hartmut Rosa (2013) tun und dabei seinen »Entwurf einer Kritischen Theorie spätmoderner Zeitlichkeit« nutzen. Ich halte es für gewinnbringend, wie Rosa die Figur der *Entfremdung* (im Anschluss an die Kritische Theorie) wiederentdeckt und mit den Phänomenen *Leiblichkeit* und *Zeitlichkeit* verknüpft.
4. Es ist ein Verdienst der Biographieforschung, die Verschränkung von Individuum und Gesellschaft immer wieder zum Thema zu machen – sowohl in der praktischen empirischen Erhebung wie auch in der Theoriebildung. Inwiefern hier für die Forschung zu

Erschöpfung (oder *Burnout*) ein Potenzial liegt, möchte ich exemplarisch deutlich machen.

5. Nach dem Durchgang durch diese vier Themenbereiche werde ich unter dem Aspekt des subjektiven *Widerstands* biographie- und leibtheoretische Erkenntnischancen bündeln und dabei in besonderer Weise den Subjektbegriff und die Bedeutung einer leiblichen Selbstbegegnung beleuchten.

## 1. *Subjektivierung von Arbeit – ein höchst zweischneidiges Schwert*

Der spezifische Strukturwandel von Arbeit und Freizeit, der sich seit den 1990er Jahren in westlichen Ländern vollzogen hat, ist in arbeitssoziologischen Untersuchungen eindringlich beschrieben worden; so etwa von Günter Voß und Hans Pongratz (1998). Ihrem Konzept des *Arbeitskraftunternehmers* möchte ich hier folgen:

Typisch für die Strukturierung von Arbeit im flexiblen Kapitalismus ist, dass Beschäftigte nicht mehr als Befehlsempfänger fungieren, sondern als proaktive Auftragnehmer adressiert werden, denen ein hoher Grad an Freiheit und Selbstbestimmung eingeräumt wird, die zugleich aber auch allein eine hohe Verantwortung für Erfolg und Misserfolg zu tragen haben. Vormalig von außen gesetzte Ziele und Kontrollen werden in das Individuum hineinverlagert, das nun durch Selbstkontrolle, Selbstökonomisierung (im Sinne der Selbstproduktion und Selbstvermarktung) und Selbststrationalisierung seine Wettbewerbsfähigkeit beständig selbst zu erzeugen, zu erhalten und zu distribuieren hat. Das Subjekt wird somit zum Unternehmer oder zur Unternehmerin des eigenen Selbst. Dies hat massive Konsequenzen für die gesamte Lebensweise: Aus einer rekreationsorientierten und stabilen Lebensweise, die in *Arbeit* und *Freizeit* gegliedert ist, wird eine Lebensweise, bei der die Arbeit entgrenzt wird und Zugriff auf das gesamte Leben erhält. Alle individuellen Ressourcen müssen einer rationalisierten Gestaltung unterworfen werden, die darauf abzielt, den eigenen Marktwert zu erhalten oder zu steigern.

Günter Voß und Cornelia Weiss (2013) sehen einen Zusammenhang zwischen diesen Arbeitsbedingungen und der massiven Zunahme von Erschöpfungs- und Depressionssyndromen. Sie verweisen darauf, dass es aufgrund der *Bedingungen*, unter denen sich die Person als Arbeitskraft im flexiblen Kapitalismus vermarkten muss, zu

schwerwiegenden psychosozialen Konflikten und seelischen Erkrankungen kommen kann. Zu diesen Bedingungen zählen vor allem:

- die Ambivalenz der Freiheit, die vor allem darin liegt, dass Handlungsspielräume suggeriert werden, die faktisch nicht bestehen, weil sie durch fehlende flankierende Ressourcen oder durch diffuse und schwer durchschaubare Herrschaftsformen (wie rigide zeitliche Normierungen, strenge Kontrollen, zu erreichende Kennziffern etc.) zunichte gemacht werden;
- eine unklare Leistungserwartung, die eine permanente Verunsicherung darüber schürt, ob das Geleistete genügt, und das Gefühl nährt, *nicht genug getan* zu haben;
- überfordernde Leistungserwartungen, die ein schlechtes Gewissen erzeugen, weil man ihnen – wieder einmal – nicht gerecht werden konnte.

»Konsequenz solcher Mechanismen ist«, so Voß und Weiss, »eine Selbstüberforderung, welche die Menschen bis in die letzte Pore ihres Lebens in und außerhalb des Betriebs verfolgt« (Voß/Weiss 2013, S. 36). Eine rastlose Betriebsamkeit bis zur Selbstausschöpfung, ein Nicht-abschalten-Können, Schlaflosigkeit, eine sich über Jahre aufbauende körperliche und seelische Erschöpfung und ein Gefühl des Ausgebranntseins lassen sich als die somatischen und psychischen Folgeerscheinungen einer so gearteten Entgrenzung der Arbeit deuten.

Sehen wir uns dazu noch ein wenig genauer die Erfahrungen in *subjektivierten Arbeitsverhältnissen* an.

## 2. Erfahrungen im Rahmen *subjektivierter Arbeitsverhältnisse*

Elin Thunman (2013) schätzt ein, dass Burnout als eine *Sozialpathologie* bezeichnet werden muss. Subjektivierte Arbeitsverhältnisse *ermöglichen* Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung, zugleich aber *fordern* sie diese auch und zwar in einer sehr spezifischen Weise. Die inhaltliche Füllung und das Leben von Tugenden wie persönliches Engagement, Authentizität und Flexibilität stehen nicht mehr in freier Verfügung der Arbeitnehmenden, sondern werden vom Betrieb oder dem Unternehmen diktiert. Damit entsteht die paradoxe Situation, dass das Projekt *Selbstverwirklichung* einer sozialen Normie-

rung unterworfen werden muss bzw. unterworfen wird. Besonders prekär ist, wenn den Arbeitnehmenden dann auch noch die Ressourcen vorenthalten werden, die es ermöglichen würden, die Arbeit erfolgreich zu erledigen und als selbstbestimmt erleben und gestalten zu können.

Thunman arbeitet anhand der Analyse von Interviews mit Burnout-Betroffenen heraus, wie Arbeitnehmende in einen zermürbenden Teufelskreis aus Anstrengung, Enttäuschung, vermehrter Anstrengung und zunehmender Erschöpfung geraten. Typisch sind: das sich steigernde Empfinden von Überforderung sowie fehlender sozialer Resonanz und Unterstützung und das Erleben von Sinnlosigkeit, Wertlosigkeit und innerer Leere.

In Anlehnung an die Untersuchungen von Luc Boltanski und Ève Chiapello (2003) sieht Thunman in den betrieblichen Forderungen nach Authentizität und Flexibilität ein Einfallstor für die massive Aushöhlung der Person und ihre Selbstentfremdung. Sie bemerkt dazu:

»Alle [Befragten] waren bestrebt, sich selbst und ihren Werten bei der Arbeit treu zu bleiben, sie hatten die Bedingungen, unter denen sie ihre Tätigkeiten verrichteten, jedoch nicht wirklich in der Hand. [...] Sie sollten sich als aktiv und motiviert präsentieren, allerdings auf eine Weise, die den (sich permanent wandelnden) Anforderungen am Arbeitsplatz entsprach. Selbstverwirklichung war unter diesen Bedingungen nicht länger ein freier Prozess des Experimentierens, sondern sie verwandelte sich tendenziell immer mehr in eine Forderung, die von außen an die Menschen gestellt wurde.« (Thunman 2013, S. 76 f.; Einfügung: A. A.)

Eine Betroffene bringt die Konsequenzen dieser Ambivalenz auf den Punkt: »Wir sollten flexibel und kreativ sein, durften aber nie widersprechen.« Diese doppelten Botschaften machten sie »schizophren« (Thunman 2013, S. 76), wie sie sagt, und laugten sie auf Dauer aus.

Ein Betroffener, der über Jahre mit zeitlicher, materieller und finanzieller Unterausstattung eigenständig eine Ausbildungsgruppe leiten musste, bemerkt zu seiner Krankschreibung:

»Ich wusste nicht mehr, wer ich war, was ich mochte, es war eine völlige Leere. [...] Ich war mir selbst so überdrüssig. [...] Ich hatte es satt, meine eigene Stimme über die Erschöpfung reden zu hören. [...] Es war sehr deprimierend.« (Thunman 2013, S. 80)

Der Betroffene bringt damit einen Selbstüberdruß zum Ausdruck, der – folgt man Alain Ehrenberg (2008) – entsteht, »wenn das Indivi-

duum durch die diffuse, aber ständige Forderung, es selbst zu sein, zu sehr bedrängt wird« (Thunman 2013, S. 80). Und – so würde ich ergänzen – dem dabei permanent die Chance vorenthalten wird, *tatsächlich* in einer originären und individuellen Weise es selbst sein zu dürfen. Was hier geschieht, ist keine *Selbstverwirklichung* in der Arbeit, sondern Selbstausbeutung und Selbstentfremdung.

Die Qualität dieser Selbstentfremdung kann mit Hilfe der Ausführungen von Hartmut Rosa noch präziser gefasst werden.

### 3. Erfahrungen von Entfremdung

In Übereinstimmung mit gängigen Zeitdiagnosen thematisiert Hartmut Rosa (2013) das Paradoxon, dass sich Mitglieder hochmoderner westlicher Gesellschaften zum einen in einem bisher und anderswo »ungekannten Ausmaß moralisch und ethisch ›befreit‹« (Rosa 2013, S. 108) fühlen, dass sie sich zum anderen aber einer stetig zunehmenden Liste von sozialen Anforderungen ausgesetzt sehen, die im Sinne einer *Rhetorik des Müssens* durchgreifend den Alltag strukturiert und den »hochwirksamen Effekt des ›schuldigen Subjekts‹« (Rosa 2013, S. 109) erzeugt: In der Bilanz bleiben wir bezogen auf unser Tages- oder Lebenswerk immer mehr hinter den sozialen Anforderungen zurück und türmen eine Bringschuld auf, die uns den Boden oder auch Lebensgrund entziehen kann.

#### 3.1 Zeitregime

*Zeitliche Normen* sind in diesem Kontext ein wirkmächtiges Regulativ – sie determinieren, wann welche Leistung zu erbringen und welche Bedürfnisse gelebt oder aufgeschoben werden müssen. Das Prekäre an diesen Normen ist, dass sie wie *Naturgesetze* wirken, die sich einer Befragung oder Kritik entziehen. Deadlines oder Schnelligkeitserwartungen fungieren als *Sachzwänge* und »funktionieren als verdeckte, stumme zeitliche Kraft, die es der modernen Gesellschaft möglich macht, sich selbst als eine von Sanktionen freie und ethisch nur minimal restriktive Gesellschaft wahrzunehmen« (Rosa 2013, S. 111 f.).

Rosa resümiert, dass die Zeitnormen der modernen Gesellschaft nach und nach einen geradezu *totalitären* Charakter gewonnen ha-

ben, weil sie a) einen gewaltigen Druck auf den Willen und die Handlungen der Subjekte ausüben, b) auf alle Subjekte nahezu gleichermaßen unausweichlich wirken, c) die Gesellschaft in ihrer Gänze durchdringen und d) sich einer Kritik oder Bekämpfung systematisch entziehen. Und er folgert: »Die Zeitnormen der Gegenwartsgesellschaften unterlaufen das moderne Versprechen von Reflexivität und Autonomie.« (Rosa 2013, S. 112) Dies begründet Rosa bezogen auf das Zeitproblem wie folgt:

Die rasende Beschleunigung sozialer und ökonomischer Prozesse hat das Versprechen der Moderne – die flächendeckende Ermöglichung von Freiheit und Autonomie – in ihr Gegenteil verkehrt:

»In spätmoderner Gestalt stellt die Beschleunigung [...] nicht mehr die Ressourcen bereit für die Realisierung der Träume, Ziele und Lebenspläne der Individuen sowie für die politische Gestaltung der Gesellschaft [...]; vielmehr verhält es sich genau anders herum: Die Träume, Ziele und Lebenspläne der Individuen werden verwendet, um die Beschleunigungsmaschine am Laufen zu halten.« (Rosa 2013, S. 117 f.)

Über diese Form der Instrumentalisierung des Menschen stellt sich eine Entfremdung von unseren Bedürfnissen und Träumen ein, da wir immer stärker in solche Handlungsweisen hineingezogen werden, die wir formal betrachtet zwar *freiwillig* tun, die wir aber *eigentlich nicht* oder *so* nicht wollen oder gutheißen. Wir unterliegen – ganz im Sinne der Foucault'schen Machtanalyse<sup>3</sup> – einer »Fremdbestimmung ohne Unterdrücker« (Rosa 2013, S. 121), wie es Rosa ausdrückt. Mit Rekurs auf die Zeitproblematik lässt sich sagen: Wir haben die Unterdrückungsinstanz verinnerlicht, weil und insofern wir die vorgegebenen Zeitregime unhinterfragt zu unseren eigenen haben werden lassen.

### 3.2 Leibliche Entfremdung

In einer beschleunigten Gesellschaft stellt sich auch eine spezifische Beziehung zu den *Dingen* ein: Dinge sind kurzlebig, sie werden nicht mehr repariert, sondern weggeworfen, Altes wird in immer schnellerem Tempo durch Neues ersetzt. Dies führt dazu, dass wir uns die Dinge unseres täglichen Lebens nicht mehr anverwandeln können,

---

<sup>3</sup> Siehe dazu das Modell der *Biomacht*, bes. Foucault 1977.



sie können nicht zu *unseren* Dingen werden, wir bauen keine *leibliche Beziehung* zu ihnen auf und sie bleiben uns oberflächlich.

Eine weitere Folge ist, dass wir die Dinge nicht mehr verstehen, weil wir in die Art ihres Funktionierens und in ihre Bedienung nicht eingeweiht sind oder die Zeit fehlt, durch komplizierte Gebrauchsanleitungen durchzusteigen. Je schneller neue Produkte auf den Markt kommen und je raffinierter sie technologisch spezialisiert und hochgerüstet sind, desto stärker vertieft sich der Graben zwischen Produkt und Nutzer. Die Kluft zwischen *fremd* erzeugter Innovation und *eigener* Erfahrung und Kompetenz wird immer tiefer, wir fühlen uns den Dingen gegenüber schuldig, weil wir sie nicht richtig beherrschen und spüren schleichend eine stetige Entmündigung und Ohnmacht.

Zeit und Gelegenheit, uns die Dinge eigenmächtig leiblich und sinnlich anzueignen, schwinden und die Tendenz einer zunehmenden *Entleiblichung* unseres Handelns, Denkens und Fühlens steigt – auf diese Weise wird eine Entfremdung zwischen uns und der Dingwelt oder der Welt überhaupt vorangetrieben.

Hier lässt sich wiederum eine Brücke zu den oben skizzierten Bedingungen der Arbeit schlagen: Die entstehenden Gefühle von Sinnlosigkeit, Entmächtigung und Leere, die Menschen unter vermeintlich subjektfreundlichen Arbeitsbedingungen erleben, stehen meines Erachtens in enger Korrespondenz zu diesen Entleiblichungstendenzen und verweisen auf den folgenschweren Verlust einer Bodenhaftung und Selbstgewissheit, die uns über konkrete leiblich-sinnliche Bezüge gegeben wäre. Hier kann mit Maurice Merleau-Ponty (1966) und Bernhard Waldenfels (2000) argumentiert werden: Wir können uns unser Selbst oder unser Ich nur vergegenwärtigen, weil und indem wir in einem relationalen und wechselseitig aufeinander verweisenden Bezug zu einer Dingwelt stehen, auf deren leiblich-sinnliche Resonanz wir zwingend angewiesen sind. Sich auf ein Gegenüber einzulassen, sich von den Dingen der Welt berühren und etwas sagen zu lassen, braucht jedoch Zeit – und diese Zeit sowie der nötige innere Freiraum kommen uns zunehmend abhanden.<sup>4</sup>

<sup>4</sup> Siehe dazu auch Abraham 2006, 2010, 2011, 2013.

#### 4. Biographietheoretische Angebote

Die Biographieforschung hat immer wieder darauf aufmerksam gemacht, dass Biographien bei weitem keine singulären oder rein persönlichen Erfahrungsaufschichtungen und deren sprachliche Rekapitulation darstellen, sondern dass sie zutiefst in sozialen Strukturen verankert sind und von diesen Strukturen hervorgebracht werden. Diese Erkenntnis wird von Andreas Hanses (2010) aufgegriffen und vertieft, indem er Biographien als *Ausdruck von Wissen* thematisiert. Vordergründig umfasst diese Idee die konstitutive Tatsache, dass Individuen ein Wissen über das Darstellungsformat *Biographie* besitzen müssen, um biographisch reflektieren und kommunizieren zu können; tiefenstrukturell sind mit der Idee des biographischen Wissens jedoch weitere gewichtige Momente verbunden.

Hanses verweist hier auf das bereits in den 1980er Jahren von Peter Alheit (1989) entwickelte Konzept biographischen Wissens, in dem zwischen einem *Erinnerungswissen*, das an das subjektive Erleben geknüpft wird, und einem *Deutungswissen*, das ereignisunabhängiger gedacht wird, unterschieden und die Verschränkung dieser beiden Ebenen herausgearbeitet wird. Dies verknüpft Hanses mit Pierre Bourdieus Überlegungen, dass Biographien stets in einem je spezifischen sozialen Raum situiert sind sowie durch soziale Praxen bestimmt werden, die je spezifischen sozialen Gepflogenheiten, Regeln, Restriktionen und Möglichkeiten folgen<sup>5</sup> und dass sich Biographien zugleich tief in unsere Leiber hineinsenken; gemäß dieser habitustheoretischen Überlegungen bleibt uns die soziale Struktur, die unsere Erfahrungen ermöglicht und prägt, nicht äußerlich, sondern senkt sich körperlich-leiblich in uns ein.<sup>6</sup> Somit ist jedes Erfahrungswissen sowohl leiblich situiert sowie immer auch sozial durchsetzt – sowohl auf der Ebene des leiblichen Spürens, die uns zumeist implizit bleibt, wie auch auf der Ebene des reflektierenden Deutens, auf der wir uns sozial kolportierter Deutungsmuster bedienen und diese erweitern.

Mit Verweis auf die machtanalytischen und diskurstheoretischen Analysen Michel Foucaults (1977, 1978) akzentuiert Hanses weiter den in der Gouvernementaltheorie stark gemachten Gedanken, »dass Biographie unter den Perspektiven einer Gouvernamenta-

---

<sup>5</sup> Besonders deutlich arbeitet Bourdieu dies in seinem Beitrag »Die biographische Illusion« heraus (Bourdieu 1990).

<sup>6</sup> Vgl. dazu auch Bourdieu 1993, 2001.

lisierung geradezu als profundes und optimiertes Medium der Selbstdisziplinierung fungiert« (Hanses 2010, S. 252 f.) bzw. fungieren kann – dies in der Weise, dass wir auch biographisch gezwungen sind, eine spezifische Form der Selbstpräsentation zu entwickeln und uns als Selbst zu entwerfen. In Anlehnung an die Debatte von Subjektivierung und Entfremdung kann gesagt werden: Die Übernahme und Verinnerlichung gesellschaftlicher Strukturen, Normierungen und Zwänge wird im Medium Biographie quasi perfektioniert, indem diskursive soziale Setzungen in die Selbstkonzeption der eigenen Identität hinein genommen werden – und zwar so weit, dass sich der Gegensatz zwischen Subjekt und Gesellschaft aufzulösen scheint.

Die Infiltrationen des Subjekts durch zeitliche Normierungen, soziale Gefühlsregeln und ökonomisch motivierte Leistungsanforderungen, die in der oben beschriebenen unzumutbaren Qualität als Zeichen einer Entfremdung kritisiert wurden, erhalten aus dieser Sicht mit dem Konzept der Biographie eine Folie, mit deren Hilfe sie narrativ bestätigt und verstetigt werden können. Oder mit Hanses gesprochen:

»Biographie und ihre alltägliche narrative Produktion erweisen sich als (gesellschaftliche) Selbstkonstituierung des Subjekts und seiner optimierten Bemächtigung gleichermaßen.« (Hanses 2010, S. 253)

Hanses sieht neben der Gefahr der optimierten Bemächtigung des Subjekts in der biographischen Narration aber auch Chancen – vor allem deshalb beziehe ich mich hier auf ihn. Hanses stellt fest:

»Biographieforschung steht vor der Herausforderung und bietet gleichsam die Möglichkeit, aufgrund des rekonstruktiv-empirischen Zugangs zu den narrativen Selbstthematisierungen sozialer Akteure, die Ambiguität zwischen den Strukturbezügen und den eigensinnigen Brechungen in den Erzählungen als gleichzeitiges Sowohl-als-Auch zu erfassen.« (Hanses 2010, S. 253)

Gemeint ist hiermit, dass die machtdurchgesetzten Diskurse, die die *Wahrnehmungen von* und *das Reden über* in Biographien strukturieren, immer auch flankiert werden von *individuell überschießenden* Momenten, die für eine eigensinnige Brechung gesellschaftlicher Diskurse oder Nahelegungen durch das erlebende und reflektierende Subjekt sorgen. Mit anderen Worten: Es wird angenommen, dass das Subjekt nie ganz in den gesellschaftlichen Formationen aufgeht, sondern sich Grade der Freiheit erhält, sich selbst auch jenseits der Diskurse zu positionieren.

Vor diesem Hintergrund macht es Sinn, in biographischen Erzählungen (oder Ausschnitten davon) nach solchen Wissenselementen Ausschau zu halten, die sich dem machtvollen Diskurs *widersetzen*. Diese Wissenselemente können auch auf einer impliziten Ebene des Wissens liegen und in großer Nähe zu leiblichen und emotionalen Prozessen stehen. Das Konzept des *unterdrückten* bzw. *disqualifizierten Wissens*, das Foucault in »Dispositive der Macht« (1978) entwickelt, aber nicht systematisch ausgearbeitet hat, bietet hier wertvolle Anknüpfungspunkte:

*Unterdrücktes Wissen* lässt sich gemäß Foucault wie folgt charakterisieren: Es ist ein Wissen, das von mächtiger oder einflussreicher Seite bewertet und *abgewertet* wird und es weist eine eigene Qualität auf. Als eine *lokale Wissensform* ist es an die konkreten Lebenszusammenhänge der Akteure gebunden und es besitzt eine gewisse Härte; es geht mithin in den globalen Wissensformen diskursiven Wissens nicht auf, sondern behauptet sich in seiner besonderen Qualität als etwas Anderes, Widerständiges und Kritisches.

Hanes macht die besondere Qualität dieses unterdrückten Wissens an subtilen Analysen biographischer Narrationen deutlich, die er im Rahmen biographischer Rekonstruktionen von Brustkrebs erstellt hat. Für unseren Denkbereich entscheidend sind dabei die übergeordneten Feststellungen, dass sich die besondere Qualität unterdrückten Wissens (a) aus der Rückbindung an die eigene Leiblichkeit ergibt und dass sie sich (b) durch eine zeitliche Punktualität auszeichnet:

#### Zu (a): Rückbindung an die eigene Leiblichkeit

Leibliches Wissen und ein in der alltäglichen Lebenspraxis gewonnenes Wissen hat die Kraft, sich gegen diskursives Wissen zu behaupten – vorausgesetzt, dass die sozialen Rahmenbedingungen im Durchsetzungsprozess so beschaffen sind, dass das unterdrückte Wissen auch in reales Handeln überführt werden kann. Im zugrunde liegenden Fall hat eine Patientin intensiv gespürt und artikuliert, dass sie einem operativen Eingriff nicht zustimmt; das Recht besagt, dass der Wunsch des Patienten zu respektieren ist. Hanes kommentiert: »Die Macht medizinischen Körperwissens der Ärzte« ist so »an dem intuitiv leiblichen Wissen über die Evidenz der richtigen Entscheidung der Protagonistin« »zerschellt« (Hanes 2010, S. 262).

## Zu (b): Zeitliche Punktualität

Unterdrücktes Wissen entfaltet seine Macht gerade dadurch, dass es sich nicht als eine zeitlich übergreifende Identitätsfolie zeigt oder als ein argumentatives Muster, sondern dass es eher blitzartig aufscheint, da aber Weichen stellend wirkt. Hanses sagt dazu:

»Die Macht des lokalen Wissens liegt gerade in seiner punktförmigen Temporalität der (keineswegs nur reflexiven) Verfügbarkeit für die Protagonisten. Es lässt sich weder in Zeit überspannende Identitätskonstruktionen transformieren noch in argumentative Wissensbestände segregieren. Dadurch kann es sich diskursiver Überformungen entziehen.« (Hanes 2010, S. 266)

## 5. Rekonstruktion biographischer und leiblicher Erfahrung

Ich möchte abschließend eine Fragestellung akzentuieren, die ich im Hinblick auf die Theoriebildung und die empirische Forschung im Kontext von Leiblichkeit, Zeitlichkeit, Biographizität und Erschöpfung für fruchtbar halte. Eine Schlüsselfrage scheint mir dabei zu sein, mit welchem *Subjektverständnis* wir in diesen Kontexten operieren.

Mit dem Konzept der lokalen Wissensform wurde ein Zugang bereits angedeutet: der Blick auf die *Widerständigkeit* des Subjekts, die in ihrer besonderen Qualität, Inhaltlichkeit und politischen Bedeutsamkeit reflektiert werden kann. Das Subjekt als ein Wesen anzusehen, das potenziell widerständig empfinden, denken und handeln kann und entsprechend vom Subjekt hervorgebrachte *Narrationen* als *Widerstandsnarrationen* oder *leibliche Artikulationen* als *widerständige leibliche Praxis* erkennen und anerkennen zu können, sehe ich als gewinnbringend an.

In diesem Zusammenhang hat auch Hans-Herbert Kögler (2003) im Anschluss an Foucault herausgearbeitet, wie das Subjekt zum einen in Gefahr steht, (lediglich) Effekt machtvoller Diskurse und normativer Setzungen zu sein, wie sich zum anderen aber auch die Macht im Zuge des Bemächtigungsprozesses in Widerstand und Gegenmacht verkehren kann – eben *weil* die Macht auf leiblich existente und reflexiv begabte Subjekte angewiesen ist.

Kögler formuliert den Zusammenhang von Macht und Subjektgestaltung aus einer hermeneutischen Perspektive wie folgt:

»Die Macht, die [...] über die diskursive Bearbeitung des Selbst wie über Körperpraktiken wirkt, verdankt sich [...] einem sich selbst zugewendeten interpretativen Akt.« (Kögler 2003, S. 82)

Die Chance des Widerstands liegt darin, dass »sich das Selbstverstehen, obschon sozial strukturiert, einer *determinierenden* Kausalität durch die *Nichtfeststellbarkeit*« (man könnte auch sagen: durch die fluide Variabilität oder Kontingenz) »des Sinns in Interpretationen entzieht« und so mithin »auch das subjektive Selbstverständnis nie endgültig dominiert werden« (Kögler 2003, S. 82) kann.

Und so folgert Kögler:

»Soziale Machtverhältnisse lassen sich nur überwinden, wenn in selbst-reflexiver Einstellung die eigenen Identitätsmuster als solche erkannt, re-konstruiert und in ihren sozialen Konstruktionsprozessen analysiert werden.« (Kögler 2003, S. 82)

Biographische Narrationen können in diesem Sinne als eine durch Sprache vermittelte Selbstreferenz aufgefasst werden, die potenziell zum Ausgangspunkt einer reflexiven Neuschöpfung werden kann – einer Neuschöpfung, die das sozial bedingte *So-geworden-Sein* ebenso reflektiert wie das Noch-nicht-Realisierte, Mögliche oder Andere – eben weil Selbstausslegungen interpretativ und damit kontingent sind.

## 6. Der Leib als Quelle von Widerstand

Mit der Frage nach dem Subjekt und seiner Reflexivität ist bei Foucault auch die *leibliche Ebene* mitgedacht – allerdings mehr als ein Ort der Einschreibung der Macht denn als ein Ort des Widerstands. Den Leib als einen Ort des *Widerstands* zu betrachten halte ich jedoch für überaus fruchtbar.<sup>7</sup>

In der Erschöpfung, im Zusammenbruch, in der Krankheit kann ein Widerstandspotenzial liegen, weil der Leib an seine physiologischen Grenzen stößt und anzeigt: *So nicht weiter*. Soziale Forderungen und Überforderungen, Maskierungen und Unterdrückungen von Gefühlen und Bedürfnissen werden vom Leib allerdings in einer dem Leib eigenen *Sprache* zurückgewiesen, die vom Selbst nicht nur über-

---

<sup>7</sup> Siehe dazu etwa auch Riegler/Ruck (2011), die dem Leib als Ort des Widerstands im Rahmen der Erforschung chronischer Schmerzen im Kontext von Geschlechtlichkeit und Sexualität nachgegangen sind.

setzt und interpretiert werden muss, sondern die allererst überhaupt *gehört* und ernst genommen werden muss. An diesem Punkt braucht das Subjekt in seiner Leiblichkeit Zeiträume und Lebensräume, um den Körperleib aufzusuchen, ihn in seinen Zeichen (wie Schmerz, Verspannung, Schaffheit, Nervosität, Schlaflosigkeit etc.) und Bedürfnissen zu gewahren und durch Erkundungen und Erprobungen solche Seiten seiner Leiblichkeit zu erspüren und zu entfalten, die bisher zu kurz kamen oder vernutzt wurden oder – gravierender noch – die bisher noch nicht einmal *gewusst*, geschweige denn anerkannt und angenommen wurden – weder als Realitäten noch als Möglichkeiten oder Grenzen.

Dass eine solche Arbeit auch reflexive und selbstreflexive Prozesse in Gang setzt bzw. solcher Prozesse bedarf, um fruchtbar zu werden, ist selbstverständlich. Aber der Fokus ist ein anderer und Hierarchien verkehren sich auf eine – meines Erachtens – heilsame Weise: Nicht ich sage meinem Körper etwas, sondern ich lasse mir von meinem Körperleib etwas sagen.<sup>8</sup> Und wenn ich hören kann und ernst nehme, was der Körperleib mir sagt, dann kann ich auch fundiert und aus Leibeskräften für etwas eintreten – etwa für politische Veränderungen in entfremdenden Lebenszusammenhängen. Im Kontext der (sexuellen) Selbstbestimmung und Gesundheitsförderung für Frauen hat Ute Gahlings (2006) in ihrem Werk »Phänomenologie weiblicher Leiberfahrungen« in ähnlicher Weise zu einer solchen *eigenleiblichen Spürarbeit* angeregt: einer Spürarbeit, die die *Autorität des Leibes* ernst nimmt und den Kontakt zum eigenen Leib im Sinne einer Selbstgewahrung, Selbstbestätigung und Selbstbestimmung aufnimmt.

Ich plädiere damit für ein Subjektverständnis, das neben den biographietheoretisch angenommenen interpretativen *Kontingenzen* des Selbst auch eine *leibliche Eigenlogik* als Referenzpunkt der Selbstreflexion und Selbstgestaltung systematisch mit einbezieht. Mit der leiblichen Eigenlogik (oder leiblichen Autorität) werden Prozesse angenommen, die organismisch bedingt sind, die wirkmächtig sind und die als Anzeiger fungieren, wo und in welcher Weise wir über unsere Verhältnisse oder gegen unseren Körperleib leben.

Vor dem Hintergrund des Wissens, dass Wahrnehmungen des Leibes oder der Umgang mit Gefühlen immer schon sozial codiert oder sozial geformt sind, fällt es schwer, eine *Eigenlogik des Leibes*

<sup>8</sup> Ausführlicher dazu Abraham (2011).

anzunehmen oder einen *gedeihlichen* Umgang mit Gefühlen einzuklagen – vor dem Hintergrund der hier dargestellten psychischen und physischen Probleme kommen wir aber meines Erachtens nicht umhin, theoretisch wie praktisch den Blick auf das zu schärfen, was uns als ein leiblich verfasstes und fühlendes Wesen ausmacht und was wir existenziell zu einem *guten Leben* brauchen.

## Literatur

- Abraham, A. (2002): *Der Körper im biographischen Kontext. Ein wissenssoziologischer Beitrag*, Wiesbaden: WDV.
- Abraham, A. (2006): »Der Körper als Speicher von Erfahrung. Anmerkungen zu übersehenen Tiefendimensionen von Leiblichkeit und Identität«. In: *body turn. Perspektiven der Soziologie des Körpers und des Sports*, hrsg. von R. Gututzer, Bielefeld: transcript, S. 119–140.
- Abraham, A. (2010): »Körpertechnologien, das Soziale und der Mensch«. In: *Körperhandeln und Körpererleben. Multidisziplinäre Perspektiven auf ein brisantes Feld*, hrsg. von A. Abraham u. B. Müller, Bielefeld: transcript, S. 113–138.
- Abraham, A. (2011): »Der Körper als heilsam begrenzender Ratgeber? Körperverhältnisse in Zeiten der Entgrenzung«. In: *Körperwissen*, hrsg. von R. Keller u. M. Meuser, Wiesbaden: VS, S. 31–52.
- Abraham, A. (2013): »Wie viel Körper braucht die Bildung? Zum Schicksal von Leib und Seele in der Wissensgesellschaft«. In: *Körper, Bewegung und Schule*, hrsg. von R. Hildebrandt-Stramann, R. Laging u. K. Moegling, Immenhausen: Prolog, S. 16–35.
- Alheit, P. (1989): »Erzählform und »soziales Gedächtnis««. In: *Biographisches Wissen. Beiträge zur Theorie lebensgeschichtlicher Erfahrung*, hrsg. von P. Alheit u. E. Hoerning, Frankfurt/M.: Campus, S. 123–147.
- Alheit, P. (2010): »Identität oder »Biographizität«? Beiträge der neueren sozial- und erziehungswissenschaftlichen Biographieforschung zu einem Konzept der Identitätsentwicklung«. In: *Subjekt – Identität – Person? Reflexionen zur Biographieforschung*, hrsg. von B. Griesse, Wiesbaden: VS, S. 219–250.
- Boltanski, L. / Chiapello, È. (2003): *Der neue Geist des Kapitalismus*, Konstanz: UVK.
- Bourdieu, P. (1990): »Die biographische Illusion«. In: *Bios. Zeitschrift für Biographieforschung und Oral History*, 3 (1), S. 75–81.
- Bourdieu, P. (1993): *Sozialer Sinn. Kritik der theoretischen Vernunft*, Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Bourdieu, P. (2001): *Meditationen. Zur Kritik der scholastischen Vernunft*, Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Ehrenberg, A. (2008): *Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart*, Frankfurt/M.: Suhrkamp.



- Foucault, M. (1977): *Sexualität und Wahrheit. Bd. 1: Der Wille zum Wissen*, Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Foucault, M. (1978): *Dispositive der Macht. Über Sexualität, Wissen und Wahrheit*, Berlin: Merve.
- Gahlings, U. (2006): *Phänomenologie der weiblichen Leiberfahrungen*, Freiburg: Alber.
- Gugutzer, R. (2012): *Verkörperungen des Sozialen. Neophänomenologische Grundlagen und soziologische Analysen*, Bielefeld: transcript.
- Hanses, A. (2010): »Biographisches Wissen: Heuristische Optionen im Spannungsfeld diskursiver und lokaler Wissensarten«. In: *Subjekt – Identität – Person? Reflexionen zur Biographieforschung*, hrsg. von B. Griesse, Wiesbaden: VS, S. 251–270.
- Kögler, H.-H. (2003): »Situierter Autonomie. Zur Wiederkehr des Subjekts nach Foucault«. In: *Historisierte Subjekte – Subjektivierte Historie. Zur Verfügbarkeit und Unverfügbarkeit von Geschichte*, hrsg. von S. Deines, S. Jaeger u. A. Nünning, Berlin: de Gruyter, S. 77–91.
- Lindemann, G. (1996): »Zeichentheoretische Überlegungen zum Verhältnis von Körper und Leib«. In: *Identität, Leiblichkeit, Normativität. Neue Horizonte anthropologischen Denkens*, hrsg. v. A. Barkhaus [u.a.], Frankfurt/M.: Suhrkamp, S. 146–175.
- Meffert, C. (2014): »Über Trennung«. In: <http://www.zeit.de/2014/08/gesellschaftskritik-heidi-klum-trennung> [abgerufen am: 02.02.2016].
- Merleau-Ponty, M. (1966): *Phänomenologie der Wahrnehmung*, Berlin: de Gruyter.
- Meuser, M. (2002): »Körper und Sozialität. Zur handlungstheoretischen Fundierung einer Soziologie des Körpers«. In: *Körperrepräsentationen. Die Ordnung des Sozialen und der Körper*, hrsg. v. K. Hahn u. M. Meuser, Konstanz: UVK, S. 19–44.
- Neckel, S. / Wagner G. (Hrsg.) (2013): *Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft*, Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Plessner, H. (1975): *Die Stufen des Organischen und der Mensch*, Berlin: de Gruyter.
- Riegler, J. / Ruck N. (2011): »Dressur des Körpers und Widerstand des Leibes? Der schöne Körper und der sexuelle Leib als Orte gegenwärtiger Selbstdisziplinierungen«. In: *Körperregime und Geschlecht*, hrsg. von M. K. Wiedlack u. K. Lathofer, Innsbruck: StudienVerlag, S. 35–58.
- Rosa, H. (2013): *Beschleunigung und Entfremdung. Entwurf einer Kritischen Theorie spätmoderner Zeitlichkeit*, Berlin: Suhrkamp.
- Schmitz, H. (1965): *System der Philosophie. Bd. 2. Teil 1: Der Leib*, Bonn: Bouvier.
- Thunman, E. (2013): »Burnout als sozialpathologisches Phänomen der Selbstverwirklichung«. In: *Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft*, hrsg. von S. Neckel u. G. Wagner, Frankfurt/M.: Suhrkamp, S. 58–85.
- Villa, P.-I. (2007): »Der Körper als kulturelle Inszenierung und Statussymbol«. In: *Aus Politik und Zeitgeschichte*, 18, S. 18–26.

- Voß, G. / Pongratz H. (1998): »Der Arbeitskraftunternehmer. Eine neue Grundform der ›Ware Arbeitskraft‹?«. In: *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie*, 50 (1), S. 131–158.
- Voß, G. / Weiss C. (2013): »Burnout und Depression – Leiterkrankungen des subjektivierten Kapitalismus oder: Woran leidet der Arbeitskraftunternehmer?«. In: *Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft*, hrsg. von S. Neckel u. G. Wagner, Frankfurt/M.: Suhrkamp, S. 29–57.
- Waldenfels, B. (2000): *Das leibliche Selbst. Vorlesungen zur Phänomenologie des Leibes*, Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Wacquant, L. (2003): *Leben für den Ring. Boxen im amerikanischen Ghetto*, Konstanz: UVK.
- Wehling, P. / Viehöver W. (2011): »Entgrenzung der Medizin: Transformationen des medizinischen Feldes aus soziologischer Perspektive«. In: *Entgrenzung der Medizin. Von der Heilkunst zur Verbesserung des Menschen?*, hrsg. von W. Viehöver u. P. Wehling, Bielefeld: transcript, S. 7–47.

# Zwischen den Zeiten.

## Müdigkeit als Selbst- und Zeitentzug

Maria Traunmüller

Der Schlaf schafft für ein Individuum die Möglichkeit, seinen Geist und seine Vitalität zu erneuern. Mit dem Schlaf ist für ein gesundes Leben die Müdigkeit auf Dauer unausweichlich. Müdigkeit zeigt sich in vielfältigen Ausprägungen. Diese Vielfalt findet man in unterschiedlichen Ansätzen – beispielsweise bei Peter Handke, welcher in literarisch-philosophischer Form das Thema aufgearbeitet hat (Handke 1991, S. 6–80), sowie bei Byung-Chul Han, der diesen Problem-bereich philosophisch-soziologisch beleuchtet und zum Teil die Gedanken Handkes aufnimmt und weiterentwickelt. (Han 2013)

Beide bringen überraschende Blickweisen ein, die die Müdigkeit nicht allein als rein körperliches Phänomen betrachten, sondern es als eine umfassende Erscheinung des Menschseins auffassen. Während Hans Hauptaugenmerk auf der Kritik an der Leistungsgesellschaft liegt, streicht Handke neben negativen Müdigkeitsformen<sup>1</sup> jene positiven hervor, die für ihn die Möglichkeit eröffnen, das aufgezwungene Aktiv-Sein zu unterbrechen. Diese dadurch generierte »Zwischenzeit« (Handke 1991, S. 54), diese erholsame Pause<sup>2</sup> führt zu einer friedlichen Stimmung im Menschen. Sie ermöglicht eine »Aura der Freundlichkeit« (Han 2013, S. 60 f.).

Gerade dieser Begriff der *Zwischenzeit* gibt Anlass, sich mit der Zeitstruktur der Müdigkeit auseinanderzusetzen. Den wichtigen Gesichtspunkt des Zeitproblems für bestimmte Müdigkeitssyndrome spricht auch Hans-Jürgen Baden an. Baden kritisiert wie Han den Druck der heutigen Leistungsgesellschaft, sich dem sinnvollen Rhythmus von Aktivität und Ruhephasen zu widersetzen, was letztendlich zur Erschöpfung des Individuums führt. Für Baden hat der

---

<sup>1</sup> Diese führen in die Isolation und auf Dauer in einen Zustand einer (psychischen) Erschöpfung.

<sup>2</sup> »Die Müdigkeit befähigt den Menschen zu einer besonderen Gelassenheit, zu einem gelassenen Nicht-Tun.« (Han 2013, S. 59)

moderne Mensch die Fähigkeit verlernt, von seiner Zeit richtig Gebrauch zu machen. Der anhaltende Zeitverschleiß führt zu Geheiztheit und zum bedrängenden Gefühl des Keine-Zeit-Habens. (Baden 1963, S. 40f.) Durch das Gefühl, mit ihr nicht auszukommen, wird die Zeit für das Individuum immer prekärer und entzieht sich schlussendlich seinem Zugriff. Baden akzentuiert den nicht zu gewinnenden Kampf der heutigen, unersättlichen Leistungsgesellschaft gegen die Zeit und stellt ihn der gesunden Müdigkeit gegenüber. (Baden 1963, S. 20)

Im Folgenden soll versucht werden, die Müdigkeit von der Leiblichkeit und der Zeit-dimension her zu verstehen. Dabei wird alternativ zu den in der Müdigkeit ablaufenden, biologischen Vorgängen philosophisch untersucht, wie Müdigkeit subjektiv erlebbar wird und wie sich dieses Phänomen leibzeitlich entfaltet. Dabei werde ich vor allem zentrale Aspekte der phänomenologischen Methode und Bewusstseinsanalyse Husserls aufgreifen und als Ausgangspunkt für eine Untersuchung des subjektiven Vollzugs der Müdigkeit nehmen. Vorab bedarf es allerdings noch einer begrifflichen Präzisierung dieses facettenreichen Phänomens.

## 1. Begriffliche Eingrenzung: Ermüdung und Müdigkeit

Prinzipiell kann zwischen einer körperlichen, effektiven *Ermüdung* und einer leiblichen, affektiven *Müdigkeit* unterschieden werden.

*Ermüdung* (engl.: fatigue): Ermüdet sein weist auf ein *Sich-gemüht-haben* hin und beschreibt das Befinden nach einer Leistung und den Folgezustand nach einer Mühe. Es ist ein Zustand, der sich aus einem Vorgang ableitet, der mit Arbeit, Tätigkeit, Bewegung, körperlicher Leistung einhergeht und in einer Empfindung endet, die einen Zusammenhang mit solchen Tätigkeiten aufweist. (Schaefer 1971, S. 12f.)

Diese »körperliche« *Ermüdung* äußert sich u. a. in verminderter Muskelkraft, dem Absinken des Blutzuckerspiegels, in Hypotonie, Vasodilatation, Antriebsschwäche, Energielosigkeit, welche die Aktivität erschweren. Die Ermüdung verschwindet nach mehr oder weniger langer Ruhezeit. Schlaf stellt dabei keine unabdingbare Voraussetzung dar. (Keel 2014, S. 1) Schaefer verwendet für diesen Zustand den Begriff »*Leistungsermüdung*« (Schaefer 1971, S. 13).

Anders hingegen bezeichnet die *Müdigkeit* (engl.: tiredness)

einen Zustand, in dem man müde ist, ohne Augenmerk auf die Ursache seiner Entstehung zu legen. Es handelt sich um einen nicht von einer aktiven Tätigkeit abhängigen Zustand, der primär aus einer Stimmung, also aus einem inneren Gefühl heraus entsteht und durch Unbestimmtheit und Allgemeinheit gekennzeichnet ist. Schaefer nennt diesen Zustand die »Stimmungsmüdigkeit« (Schaefer 1971, S. 13). Im Gegensatz zur Ermüdung kann die Müdigkeit ohne Schlaf nicht verarbeitet und kompensiert werden.

Obwohl sich Müdigkeit und Ermüdung immer als leib-körperliche Phänomene präsentieren, treten bei der Stimmungsmüdigkeit körperliche, also rein physiologisch fassbare Gesichtspunkte zunehmend in den Hintergrund. Letztere betreffen zum Beispiel die Vielfalt von Einflüssen, die für die Entstehung von Müdigkeit aus biologischer Perspektive verantwortlich sind. Theorien hierzu beziehen neben hormonellen Veränderungen auch endogene Oszillatoren, Körperzeit, Chonotypen etc. in ihre Untersuchungen mit ein. Eine naturwissenschaftliche Betrachtung ist jedoch nicht Absicht dieser Abhandlung, sondern das Hauptaugenmerk liegt auf der *Stimmungsmüdigkeit*, die teleologisch auf den Schlaf ausgerichtet ist und sich trotz körperlicher Bedingtheit eher der leiblichen Sphäre zuordnen lässt als die Ermüdung. Die weiteren Ausführungen widmen sich daher dieser Form der Müdigkeit. Zwei Aspekte finden hierbei Berücksichtigung: *Müdigkeit als Bewusstseinsphänomen* und die *Zeitstruktur der Müdigkeit*. In diesem Rahmen möchte ich aufzeigen, dass es drei Zeitebenen zu unterscheiden gilt, deren Untersuchung insbesondere für das Verständnis von müdigkeitsbezogenen Erkrankungen – wie z. B. Depression, Burnout oder Chronic-Fatigue-Syndrom (CFS) – von Wichtigkeit sein dürfte: Weltzeit, Bewusstseinszeit und Leibzeit.

## 2. Müdigkeit als Bewusstseinsphänomen

Phänomenologisch betrachtet lässt sich Müdigkeit als Erlebnis, d. h. als bewusstseinsmäßiger Vollzug oder Bewusstseinsphänomen untersuchen. Die Müdigkeit wird dabei häufig als ein Übergangsphänomen von der Wachheit in den Schlaf beschrieben. Für Husserl stellt der Schlaf ein Bewusstloswerden bzw. eine Lücke / ein Loch der »Bewusstseinskontinuität« (Husserl 2014, S. 8) dar. Bei seiner Bewusstseinsanalyse sind für Husserl besonders jene Erlebnisse von Interesse, die sich durch ihr Gerichtetsein auf einen Gegenstand auszeichnen

und somit Bewusstsein *von* etwas sind. In diesem Fall spricht Husserl von *Intentionalität*. Die Müdigkeit ist aber gerade nicht als intentionales, sondern vielmehr als ein nicht-intentionales Phänomen aufzufassen, weil sie, für sich genommen, von der Beziehung zu einem Gegenstand entkoppelt und selbst kein intentionales Objekt ist. »Die Kategorie der nicht-intentionalen Erlebnisse« betreffen jene Empfindungen, »in denen es mir nicht um etwas geht, sondern ich mich in einem bestimmten *Zustand* befinde« (Waldenfels 2000, S. 274). Nicht-intentional bedeutet aber ebenfalls, jedes Erlebnis ist selbst erlebt und insofern auch bewusst. Diese Erlebniselemente stellen Momente dar, die Bestandteile des Bewusstseinsaktes sind, aber nicht Teile dessen, was sinnlich wahrgenommen wird.<sup>3</sup>

Müdigkeit ist auch deshalb nicht als intentional zu verstehen, weil sie als formloser Stoff (Hyle) nichts zur Gegenstandskonstitution beiträgt. (Waldenfels 1999, S. 40) So kann daher nicht von einer Müdigkeitserscheinung die Rede sein.

»Das Erlebnis stellt sich [...] nicht dar. [...] die Erlebniswahrnehmung ist schlichtes Erschauen von etwas, das in der Wahrnehmung als ›Absolutes‹ gegeben (bzw. zu geben) ist und nicht als Identisches von Erscheinungsweise durch Abschattung.« (Husserl 1976, S. 92)

Im Zuge der Müdigkeit erfährt das wache Bewusstsein immer weniger Abhebungen aus seiner Umwelt und der Bewusstseinsstrom schwächt sich dabei stetig ab, bis schließlich an einer Grenze (*Limes*) jedwede Art affizierender Abhebung verloren geht und deshalb kein Gedankenfluss mehr wahrnehmbar ist. Dies ist der Zeitpunkt, in dem man in einen Zustand fehlenden Bewusstseins *versinkt*, in den Schlaf. Wichtig ist anzumerken, dass das Einschlafen kein aktiver Bewusstseinsvorgang, kein bewusster Übergang ist, sondern dass gilt:

»Müdigkeit und letztlich der Schlaf überkommen mich. Ich versinke in den Schlaf. Ich bin mir zwar meines Einschlafens in gewissem Maß bewusst, nicht aber kann ich mir bewusst sein, eingeschlafen zu sein.«<sup>4</sup>

In den Manuskripten, die vor kurzem im Husserliana-Band 42 »Grenzprobleme der Phänomenologie« veröffentlicht wurden, be-

---

<sup>3</sup> »Die *Empfindungen* und desgleichen [!] die sie ›auffassenden‹ oder ›apperzipierenden‹ Akte werden hierbei *erlebt*, aber sie *erscheinen nicht gegenständlich*; sie werden *nicht* gesehen, gehört, mit irgendeinem ›Sinn‹ *wahrgenommen*.« (Husserl 1984, S. 399)

<sup>4</sup> Siehe Beitrag von Günther Pöltner in diesem Band.

schäftigt sich Husserl mit den Phänomenen des Unbewussten und damit auch mit den Vorgängen des Einschlafens und des Schlafes. Für ihn ist der Schlaf eine Form der Bewusstseinslosigkeit. Auf dem Weg in diese *Lücke der Bewusstseinskontinuität* bekommt die anschwellende, die betreffende Person konfrontierende Welle des Müdigkeitsgefühls einen immer größeren Einfluss auf das Subjekt. Dies führt dazu, dass das sonst stetig affizierte, auf die Lebenswelt gerichtete Bewusstsein unwillkürlich mehr und mehr schwindet. Solange die müde Person noch nicht eingeschlafen ist, bleibt ihr Wahrnehmungsfeld mit ihrem Welthorizont noch bestehen. Dieser Müdigkeitszustand ist ein passiver *Übergangsvorgang*, der einer sukzessiven *Modifikation des Wachseins* entspricht. (Husserl 2014, S. 12) Obwohl gegenwärtige Eindrücke im Stadium der Müdigkeit weiter vorhanden sind, werden diese von der müden Person immer weniger aufmerksam wahrgenommen und ihr Bewusstsein beschäftigt sich mehr mit Erinnerungen oder Phantasien und weniger mit der aktuellen Umwelt. So schweifen die Gedanken bei Beschäftigungen (z. B. beim Lesen, Lernen, Ansehen eines Films etc.) mit zunehmender Müdigkeit immer wieder ab, um vielleicht Geschehnisse des Tagesverlaufs zu rekapitulieren. Es wird für den Müden zunehmend schwieriger, den Inhalt des Gelesenen/Gelernten/Gesehenen aufzunehmen, der Fluss seiner Gedanken wird wiederholt unterbrochen. Aber auch die motorischen Fähigkeiten und Automatismen (Gehen, handwerkliche Tätigkeiten etc.) verlieren ihre erworbene und fixierte Selbstverständlichkeit (man stolpert, die Arbeitsabläufe werden langsamer, es unterlaufen häufiger Fehler). (Fuchs 2000, S. 25) Die Lider werden schwer, man hat Mühe, sie offen zu halten, die Augen brennen. Gleichzeitig fühlt man innerlich eine dumpfe Leere, die sich über den gesamten Körper erstreckt, aber auch eine unerklärliche Schwere und Kraftlosigkeit der Glieder – ein Zustand, der beinahe mit einer Art Benebelung (wie nach Alkoholgenuss) verglichen werden könnte. Störungen von außen (z. B. Straßenlärm) üben einen immer geringeren Einfluss aus – die müde Person lässt sich also immer weniger auf die Welt ein, diese *versinkt* mehr und mehr. Es ist dies ein »die vorgegebene Welt entsinken lassen«. (Husserl 2014, S. 498)

Es kommt, phänomenologisch betrachtet, zu einem *Abklingen* bzw. *Verarmen* des affektiven Beteiligtseins, zu einem Nachlassen des Interesses. All dies sind aber weiterhin »Modi des Wachlebens« (Husserl 2014, S. 12) mit einer Tendenz hin zu einem progredienten

Versunkensein. Das Subjekt erleidet somit in der Müdigkeit ein fortschreitendes Schwinden seines »ichlichen Dabeiseins« (Husserl 2014, S. 13).

Parallel dazu erfährt auch die eigene Willenskraft eine deutliche Veränderung. Alles aus der Umwelt verliert sein Anziehendes, es kann nichts die Willensaktivität in Spannung versetzen oder in Betrieb halten. (Husserl 2008, S. 590) Es kommt also zu einer »Umkehrung der Willensaktivität oder Positivität in Passivität, Negativität« (Husserl 2008, S. 591). »Der Einschlafende. – Sein ganzer Lebenswille schläft ein. Er gibt ihn nicht auf, er bleibt im Willen, aber er betätigt ihn nicht.« (Husserl 2014, S. 497)

In diesem Überhandnehmen der Müdigkeit und dem damit verbundenen Schlafbedürfnis wird der Wachheitsgrad beeinträchtigt, der dadurch eine passiv zunehmende Degression erleidet. Das Anschwellen des Schlafbedürfnisses und Abschwellen der Wachheit erreicht schließlich »prozesshaft« einen »Limes«, der dann »reiner Schlaf« (Husserl 2014, S. 12) ist, ein vollständiges Bewusstlos-Sein als traumloser Schlaf. Im Schlaf bin ich vollständig auf mich zurückgezogen, mein Interesse ist geschwunden. Das bedeutet auch, dass ich im Schlaf selbst für mich versunken bin und nichts mehr von mir weiß.<sup>5</sup> (Husserl 2014, S. 499) Im Traum bin ich mir meiner Gegenwart nicht bewusst und habe nur ein »Erinnerungsfeld, ›als ob‹ es Wahrnehmungsfeld wäre und als ob ich mich ›in‹ ihm betätigte« (Husserl 2014, S. 52). Das ist aber kein Wach-Sein, sondern Traum, und das erwähnte Erinnerungsfeld erreiche ich erst rückblickend im Zeitpunkt des Erwachens. (Husserl 2014, S. 52)

### 3. Die Zeitstruktur der Müdigkeit

Nicht nur das Bewusstsein in Form des affektiven Beteiligtseins, sondern damit verbunden auch das Zeitgefühl erfahren in der Phase des Einschlafens eine Modifikation. Im Gegensatz zur unbeirrt kontinuierlich ablaufenden objektiven Uhrzeit kommt es im Zustand der

---

<sup>5</sup> Der Schlaf kann dabei phänomenologisch nicht mehr als erholsame Aktivität aufgefasst werden, sondern als geruhsame, absolute Inaktivität, denn im Schlaf ist mein Ich »im Modus der Weltverlorenheit, der völligen Abwendung von ›der‹ Welt« (Husserl 2014, S. 498).



Müdigkeit und insbesondere in der Zeitspanne bis zum Einschlafen zu einer Eigendynamik im subjektiven Zeitempfinden. Denn der Rhythmus der subjektiven Zeit, also der *empfundenen* Zeit, entkoppelt sich für den Müden im Verlauf der müdigkeitsbedingten schwindenden Intentionalität zunehmend von der objektiven Zeit. Hier sei wieder an die von Handke erwähnte *Zwischenzeit* erinnert, die sich im Hinblick auf die Müdigkeit als Zustand *zwischen den Zeiten* erweist, da sie sich als Änderung des Zeitempfindens im Zwischenbereich von Weltzeit und Bewusstseinszeit, aber auch zwischen Bewusstseinszeit und Leibzeit zeigt. Müdigkeit ist somit ein Zustand, in dem die verschiedenen Zeitebenen – nämlich in ihrem Auseinanderdriften – als solche bewusst werden können. Die Zeitebenen lassen sich wie folgt charakterisieren:

Die *Weltzeit* ist die chronometrische, objektiv messbare Zeit, die Uhrzeit, an der man sich im Tagesverlauf orientiert und welche dem Lauf der Natur entspricht. Die *Bewusstseinszeit* stellt hingegen die subjektiv erlebte Zeit dar. Das Zeitbewusstsein »bildet mit seiner synthetisch-kontinuierlich strömenden Folge von Urimpression, Retention und Protention den passiv-formalen Rahmen, in dem intentionale Erlebnisse allererst möglich werden« (Merz/Staiti/Steffen 2010, S. 47). Dabei sind sowohl Retention als auch Protention ein jedes *Jetzt* notwendig umgebender »Horizont: [Sie bilden] vom Jetzt unablösbare, unselbstständige Funktionen, die für sich keinen aktintentionalen Charakter haben« (Rinofner-Kreidl 2000, S. 259; Einfügung: M. T.). Aus einer reinen Aneinanderreihung einzelner Jetztpunkte wäre niemals ein Bewusstseinsverlauf erfahrbar, denn erst der gemeinsame Zeithof mit Retention und Protention ermöglicht es, dass eben jedes *Jetzt* so empfunden werden kann, dass es mit diesen gemeinsam ein Kontinuum bildet. (Rinofner-Kreidl 2000, S. 259) Da die Zeit des Leibes gleichzusetzen ist mit der Zeit des Lebens, sind *Leibzeit* und *Lebenszeit* synonym zu setzen. Das Leben deckt sich nicht zwingend mit der bewussten Zeitwahrnehmung:

»Mein Leib bzw. mein Leben *zeitigt sich* – weil diese Zeitigung ohne mein Zutun geschieht und meinem Zutun auch entzogen bleibt. Und weil ich meinen Leib habe, indem ich mein Leib bin, ist die leibliche Eigenzeit *meine* Zeit, die mir gegebene Zeit, über deren Geben ich freilich nichts vermag.«<sup>6</sup>

<sup>6</sup> Siehe Beitrag von Günther Pöltner in diesem Band.

Diese Zeitigung zeigt sich in verschiedenen Zusammenhängen, sei es im Wachsen, im Wechsel zwischen Schlaf- und Wachzeiten und letztendlich auch im Alterungsprozess.<sup>7</sup>

Inwieweit diese verschiedenen Zeitebenen zueinander im Verhältnis stehen, bedarf einer eigenen Untersuchung. Hier möchte ich zunächst jedoch nur zeigen, wie ihr Auseinandergehen die Zeitstruktur der Müdigkeit und damit auch ihren Erlebnissvollzug bestimmt. Im Zuge einer sich entfaltenden Müdigkeit kommt es zu einem Erlebnis widersprüchlicher Art, insofern sowohl ein Zeitüberfluss (Weltzeit) als auch ein durch den Leib begründeter Zeitverlust (Leibzeit) bzw. ein damit eng verbundener Selbstverlust (Bewusstseinszeit) erlebt wird. Infolge der im Zustand der Müdigkeit auftretenden Verarmung des Interesses und der damit verbundenen Reduktion der äußeren Einflüsse wird nämlich das unbeirrte Weiterlaufen des Zeitstroms als ein Zuviel an Zeit (Weltzeit) empfunden. Die affektive Verarmung durch die Müdigkeit gewinnt Oberhand über das weltliche Geschehen. Dies führt wiederum – relativ zur chronometrischen Zeit betrachtet – zu einer Verlangsamung und gleichzeitigen Abschwächung der Bewusstseinsvorgänge.

Im gleichen Schritt vollzieht sich in der Müdigkeit ein Wandel im Bereich der Leibzeit. Denn bezogen auf Lebensvorgänge zeigt sich die Müdigkeit als leib-körperliches Phänomen, da Lebensvorgänge untrennbar mit meist vorreflexiv ablaufenden körperlichen Vorgängen (Herzschlag, Atemfrequenz, Körpertemperaturschwankungen etc.) verknüpft sind.<sup>8</sup> Körperliche Müdigkeitssymptome entstehen durch Hemmungsvorgänge und den Umschlag auf einen vagotonen Modus. Der Leib kommt zur Ruhe – wenngleich aus biologisch-physiologischer Sicht der Körper durchaus aktiv bleibt, um den Schlaf einzuleiten und die im Schlaf ablaufenden Regenerationsprozesse zu vollziehen. Die leiblichen Vollzüge verlangsamen sich und kommen zum Stillstand, was sich phänomenologisch betrachtet als Rückzug des Leibes und als kontinuierlicher Entzug des Bewusstseins von sich selbst manifestiert. Diese Diskrepanz zwischen der stetigen Anflutung der Weltzeit und der Verlangsamung der Leibzeit, die gepaart ist mit der Abschwächung der Intention, führt zu einer gefühlten

---

<sup>7</sup> Siehe Beitrag von Günther Pöltner in diesem Band.

<sup>8</sup> Mit Bezug auf die körperlichen Vorgänge sei auf die Erörterungen von Schaefer 1971, S. 11–44, und Wittmann 2013 hingewiesen.

inhaltlichen Leere und bewirkt schlussendlich einen Zeitentzug infolge des Fehlens der personalen Präsenz.

Folgende Beispiele sollen diese These verdeutlichen:

Im Hinblick auf die Weltzeit gelingt es dem Müden immer weniger, sein subjektives Zeitempfinden mit Erlebnissen, die in der chronologischen Zeit ablaufen, in Einklang zu bringen; dies deshalb, weil infolge des Schwindens der Intentionen und des damit verbundenen abnehmenden affektiven Beteiligtseins (*Interesse*) an der Umwelt und ihren Gegenständen die von außen auf den Müden einwirkenden Erlebnisse zunehmend undeutlicher wahrnehmbar und damit auch schwieriger raumzeitlich zuzuordnen sind. Dieses Undeutlicher-Werden im Sinne des »Schwinden[s] des affizierten Ich in seinen Affektionen« (Husserl 2014, S. 9) führt zu der im Einschlafen »eigentümliche[n] Entspannung und Verarmung des Bewusstseinslebens« (Husserl 2006, S. 418). Diese Verarmung hat zur Folge, dass sich das Bewusstsein immer weiter von der Weltzeit abkoppelt. Das Abklingen der Intention und der damit verbundene fortschreitende Affektionsverlust führt – wenn die Müdigkeit in den Schlaf einmünden soll – zu einer zunehmenden Gleichförmigkeit des Bewusstseinsstroms,<sup>9</sup> was letztlich die subjektiv empfundene Zeit von der Außenwelt abkoppelt. Während also die Weltzeit mit fortschreitender Müdigkeit an Einfluss auf das Bewusstsein verliert, kommt es am Limes (Schlafpforte) charakteristischerweise zum Auftreten einer Änderung innerhalb des Zeitbewusstseins. Das Kontinuum des passiven Zeitempfindens verlangsamt sich und die Empfindungskurve flacht im Versinken ab. So stellt sich ein Zustand der Bewusstseinslosigkeit ein. Erst dieser Zustand ermöglicht den Schlaf.

Im Gegensatz dazu bleibt durch die Aufrechterhaltung der Intention die Schlafpforte verschlossen. Denn das Festhalten an intentionalen Akten stellt sich einer Entkoppelung von einerseits Leibzeit bzw. Bewusstseinszeit und Weltzeit andererseits entgegen und verhindert dadurch, dass man in den Schlaf versinkt. Zur Erreichung des Limes müssen also die Intentionen und der Bewusstseinsstrom zum Erliegen kommen. Diese Phase, die nach Husserl einer »Pause des Erfahrens« (Husserl 2006, S. 424) gleichkommt, bewirkt, dass man gänzlich von der Welt und von sich selbst abgekoppelt ist. Sie

<sup>9</sup> Das *Ich* kann sich an keiner chronologischen Zeitstelle mehr verankern, da es an Abhebungen im Bewusstseinsstrom mangelt.

geht deshalb auch mit dem Entzug des Zeitbewusstseins einher. Die nicht mehr der Lebenswelt entsprechende Zeit und die gleichzeitig nachlassende Intentionalität haben zur Folge, dass die müde Person wie in einem Sog, dem sie sich nicht mehr entziehen kann, mitgerissen wird. (Baden 1963, S. 30) Dieses passive Geschehen mündet schließlich in einen Zustand völliger Gleichförmigkeit.

Müdigkeit stellt also – so kann zusammenfassend festgestellt werden – eine progrediente Modifikation des Bewusstseins dar. Sie geht mit einer Reihe unbewusst ablaufender körperlicher, intentional nicht fassbarer Veränderungen und damit verbundener leiblicher Empfindungen einher. Diese erfassen eine Person ganzheitlich und führen sie in Verbindung mit Änderungen ihres Zeitgefühls zu einer zunehmenden Reduktion ihres affizierenden Beteiligtseins an ihrer Umwelt. Dadurch kommt es zu einer immer deutlicheren Aufhebung der ichlichen Präsenz, die letztendlich in einen Zustand fehlender Bewusstseinskontinuität (den Schlaf) versinkt.

Die Zeitstruktur der Müdigkeit soll an zwei alltäglichen Gegebenheiten verdeutlicht werden:

- Monotone Tätigkeiten erscheinen einem deshalb als sehr lange (gedehnt), weil bei solchen Beschäftigungen immer wieder dasselbe vor sich geht und es, ähnlich wie in der Einschlafphase, zu einer Erlebnisverarmung infolge des Überflusses von Gleichförmigem kommt. (Waldenfels 2009, S. 167) Dies ist ein Grund für das Nachlassen des Interesses an der Umwelt und damit auch für die Entstehung von Müdigkeit bzw. Schläfrigkeit.
- Ein weiterer Aspekt, der sich im Zeitempfinden müder Personen immer wieder zeigt, ist der Zeitentzug. Wer die Situation starker Müdigkeit kennt, wird die Erfahrung gemacht haben, dass im Nachhinein nicht mehr viel von dem rekapituliert werden kann, was in dieser Phase besprochen wurde. Wenn man z. B. einem monotonen Vortrag gelauscht hat, vielleicht aus irgendeinem Grund übermüdet war und plötzlich sehr damit kämpfen musste, nicht einzunicken, fällt es oft schwer, sich am Tag darauf in wieder erlangter Frische an den Inhalt des Vortrags zu erinnern, obwohl man dort ja nicht tatsächlich eingeschlafen ist, sondern lediglich mit dem Einschlafen gerungen hat. Die Müdigkeit führt zu einem Gegenwartsentzug (einem Verlust der eigenen Präsenz), der einem Zeitentzug gleichkommt, da ich durch die-

sen Verlust der Gegenwart nicht etwa ein Mehr an Vergangenheit oder Zukunft gewinne.<sup>10</sup>

Regeneration und Entkoppelung von der Weltzeit sind ein notwendiges leibliches Regulativ zur Aufrechterhaltung der körperlichen und geistigen Vitalität. Fehlen diese Faktoren, kommen die leibkörperlichen Einflüsse der Müdigkeit besonders stark zum Vorschein und führen letztlich zu krankmachenden Zuständen.

Die eingangs von Baden angesprochene *Bedrohung* durch die Zeit stellt die Ursache vieler pathologischer Müdigkeitserkrankungen (wie z. B. Depression, Burnout, CFS) dar. In diesen Fällen tritt das Ungleichgewicht zwischen Weltzeit und Bewusstseinszeit deutlich hervor, da das subjektive Zeitempfinden nicht mehr mit den von der Gesellschaft und nicht mehr mit den an sich selbst gestellten Anforderungen vereinbart werden kann.

Es wird versucht, das Leben mit immer mehr Inhalten zu füllen, aus Angst, irgendetwas zu verpassen. Dadurch kommt es mehr und mehr zu einem Konflikt mit den zur Verfügung stehenden Zeitressourcen. Laut Baden ist die Fähigkeit, die Zeitressourcen richtig zu verwalten, oft verloren gegangen. Der anhaltende Zeitverschleiß führt zu permanentem Stress und zum bedrängenden Gefühl, immer zu wenig Zeit zu haben. (Baden 1963, S. 40 f.) Das Gefühl, mit der Zeit nicht auszukommen, da sie immer flüchtiger wird und sich dem Zugriff entzieht, belastet zusehends.<sup>11</sup>

Im Gegensatz zur teleologisch in den Schlaf mündenden Müdigkeit gelingt dem Bewusstsein in Fällen pathologischer Müdigkeit keine Loslösung von der Weltzeit. Das Festklammern der Intentionalität an die weltlichen (weltzeitlichen) Anforderungen führt zur Dysbalance mit dem vorgegebenen Rhythmus des eigenen Leibes und dem Zeitbewusstsein. Das Bewusstsein erfährt im Stadium der Mü-

<sup>10</sup> Empirisch konnte dieses Phänomen durch Isolationsversuche bestätigt werden. Durch die Erlebnisverarmung schätzten die Probanden während der Versuche die Zeit zwar als sehr langsam fortschreitend ein. Rückblickend wurde jedoch die tatsächlich vergangene Zeit infolge dieser Affektionsarmut als viel kürzer eingeschätzt, als sie tatsächlich war – ein eindeutiges Zeichen für Zeitverlust durch abgeschwächte Intentionalität. (Lilly 1988)

<sup>11</sup> Die Zeit »tropft durch die Siebe unserer Tage, und schließlich sehen wir uns außerstande, auch nur einen einzigen Tropfen von ihr wirklich aufzufangen. [...] Jeder Tag wird mit einem Maschennetz von Verabredungen, Terminen, Vorhaben überzogen, jedoch erreichen wir nie, was wir zu erreichen wünschen, und wir werden gequält von der Erinnerung an das Unbewältigte und Zurückgebliebene.« (Baden 1963, S. 42 f.)

digkeit einen für die Regeneration erforderlichen Zeitentzug, der bei Aufrechterhaltung der Intention konterkariert wird. Daher fehlt das durch die Müdigkeit initiierte Ruhigwerden hin zum Schlaf. Der/die Müde fühlt sich der Weltzeit ausgeliefert und von ihr überfordert. Diese anhaltende Überforderung führt letztendlich zu einem sich stetig steigernden Müdigkeitsgefühl, das nicht mehr bewältigt werden kann. Man fühlt sich »erschlagen vor Müdigkeit« (Handke 1991, S. 38) und denkt an ein »lebendig[es] Totsein«. (Handke 1991, S. 39)

Dieses »Nicht-Mehr-Können-Können führt zu einem destruktiven Selbstvorwurf [...]. Das Leistungssubjekt befindet sich mit sich selbst im Krieg.« (Han 2013, S. 24) Das selbstaufgelegte Übermaß an Arbeit der heutigen Leistungsgesellschaft sowie der zusätzliche Druck von außen und innen münden in Selbstausbeutung. »Der Ausbeutende ist gleichzeitig der Ausgebeutete.« (Han 2013, S. 24)

## Literatur

- Baden, H.-J. (1963): *Die Grenzen der Müdigkeit. Diagnose und Therapie einer Zeitkrankheit*, München: List (= LIST Bücher 246).
- Costa, V. (2010): Affektion. In: *Husserl-Lexikon*, hrsg. von H.-H. Gander, Darmstadt: WBG, S. 19–21.
- Esterbauer, R. (2012): »Meine Zeit. Vorfragen zu einer Phänomenologie menschlichen Werdens«. In: *Den Menschen im Blick. Phänomenologische Zugänge*, hrsg. von R. Esterbauer u. M. Ross, Würzburg: Königshausen & Neumann, S. 527–546.
- Fuchs, T. (2000): *Psychopathologie von Leib und Raum. Phänomenologisch-empirische Untersuchungen zu depressiven und paranoiden Erkrankungen*, Darmstadt: Steinkopff.
- Han, B.-C. (2013): *Müdigkeitsgesellschaft*, 8. Auflage, Berlin: Matthes & Seitz.
- Handke, P. (1991): »Versuch über die Müdigkeit«. In: ders.: *Die drei Versuche*, 3. Auflage, Frankfurt/M.: Suhrkamp, S. 6–80.
- Husserl, E. (1950 ff.): *Gesammelte Werke* (= Husserliana):
- Hua 3/1 (1976): *Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie. Erstes Buch. 1. Halbband*, hrsg. von K. Schuhmann, Den Haag: Nijhoff.
  - Hua 4 (1952): *Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie. Zweites Buch*, hrsg. von M. Biemel, Den Haag: Nijhoff.
  - Hua 10 (1966): *Zur Phänomenologie des Zeitbewusstseins (1893–1917)*, hrsg. von R. Boehm u. R. Bernet, Den Haag: Nijhoff.
  - Hua 14 (1973): *Zur Phänomenologie der Intersubjektivität. Texte aus dem Nachlass. Zweiter Teil: 1921–1928*, hrsg. von I. Kern, Den Haag: Nijhoff.

- Hua 19/1 (1984): *Logische Untersuchungen. Zweiter Band. Erster Teil: Untersuchungen zur Phänomenologie und Theorie der Erkenntnis*, hrsg. von U. Panzer, 3. Auflage, Den Haag: Nijhoff.
  - Hua 38 (2004): *Wahrnehmung und Aufmerksamkeit. Texte aus dem Nachlass (1893–1912)*, hrsg. von T. Vongehr u. R. Giuliani, Dordrecht: Springer.
  - Hua 39 (2008): *Die Lebenswelt. Auslegungen der vorgegebenen Welt und ihrer Konstitution. Texte aus dem Nachlass (1916–1937)*, hrsg. von R. Sowa, Dordrecht: Springer.
  - Hua 42 (2014): *Grenzprobleme der Phänomenologie. Analysen des Unbewusstseins und der Instinkte. Metaphysik. Späte Ethik. Texte aus dem Nachlass (1908–1937)*, hrsg. von R. Sowa u. T. Vongehr, Dordrecht: Springer.
  - Hua Materialien 8 (2006): *Späte Texte über Zeitkonstitution (1929–1934). Die C-Manuskripte*, hrsg. von D. Lohmar, Dordrecht: Springer.
- Keel, P. (2014): *Die unerklärliche Müdigkeit. Was uns in große Erschöpfung treiben kann und wie wir wieder zu Kräften kommen können*, Berlin: Springer.
- Lilly, J. C. (1988): *Das tiefe Selbst*, Basel: Sphinx.
- Merz, P. / Staiti, A. / Steffen, F. (2010): »Bewusstsein«. In: *Husserl-Lexikon*, hrsg. von H.-H. Gander, Darmstadt: WBG, S. 43–48.
- Micali, S. (2008): *Überschüsse der Erfahrung. Grenzdimensionen des Ich nach Husserl*, Dordrecht: Springer (= *Phaenomenologica* 186).
- Rinofner-Kreidl, S. (2000): *Edmund Husserl. Zeitlichkeit und Intentionalität*, Freiburg/Br.: Alber (= *Phänomenologie Texte und Kontexte* 8).
- Schaefer, H. (1971): »Ermüdung und Müdigkeit. Ermüdung in der heutigen Arbeitswelt«. In: *Ermüdung, Schlaf und Traum*, hrsg. von W. Baust, Frankfurt/M.: Fischer, S. 11–44.
- Schmitz, H. (1974): »Das leibliche Befinden und die Gefühle«. In: *Zeitschrift für philosophische Forschung*, 28 (3), S. 325–338.
- Waldenfels, B. (1999): *Sinnesschwellen. Studien zur Phänomenologie des Fremden*, Frankfurt/M.: Suhrkamp (= stw 1397).
- Waldenfels, B. (2000): *Das leibliche Selbst. Vorlesungen zur Phänomenologie des Leibes*, hrsg. von R. Giuliani, Frankfurt/M.: Suhrkamp (= stw 1472).
- Waldenfels, B. (2009): *Ortsverschiebungen, Zeitverschiebungen. Modi leibhafter Erfahrung*, Frankfurt/M.: Suhrkamp (= stw 1952).
- Wittmann, M. (2013): *Gefühlte Zeit. Kleine Psychologie des Zeitempfindens*, 2. Auflage, München: Beck.
- Zahavi, D. (2009): *Husserls Phänomenologie*, Tübingen: Mohr Siebeck.

