

„chronos und kairos“

von unterschiedlichen Zeiterfahrungen und deren Wirkung in der Therapie
Autorin: Barbara Knittel - Psychotherapeutin in Feldkirch

Chronos und Kairos - dazu setze ich noch ein drittes Wort - Aion. Drei Worte im antiken Griechisch, für das, was wir mit einem Wort zu fassen versuchen, für die ‚Zeit‘. Darin spiegelt sich wider, dass es für die Griechen damals unterschiedliche Zeiterfahrungen gegeben hat und es die Zeit für sie wohl nicht gegeben hat.

Mit dem Thema ‚Zeit‘ betrete ich weites Land. Im Bereich der Physik, seit Einstein ein sehr differenziertes Thema. Im Bereich der Philosophie derzeit eines der wichtigsten Themen. Deshalb habe ich mich eingegrenzt und mir diese drei aus dem Griechisch kommenden „Zeitworte“ gewählt, so zu sagen als Anker für Zeiterfahrungen im Zusammenhang mit Psychotherapie.

Obwohl wir davon reden, dass wir Zeit haben, zeigt sich ein tiefes Missverständnis. Eher sind wir in verschiedene Zeiterfahrungen oder auch Zeitgestalten eingebunden. Um zunächst nur anzudeuten, was ich mit Zeitgestalten meine. Da gibt es die chronologische, messbare und linear dahinlaufende Zeitgestalt, mit Anfang und Ende und einem klar strukturiertem Verlauf. Da gibt es die zyklische oder spiralförmige Zeitgestalt, (Jahreszeiten, wiederkehrende Begegnung, Erfahrungen, die in ähnlicher Weise nach Jahren wiederkehren). Da gibt es den Zeitfluss, (*„In die gleichen Ströme steigen wir und steigen wir nicht; wir sind es und sind es nicht“ Heraklit, 1989, S19*), um das Geheimnis des „Jetzt“ zu beschreiben. Da gibt es den Zeitbaum, ein Bild von F. Cramer, womit er die gerade dahinlaufende Zeitbewegung meint, in der es dann aber Momente von besonderer Bedeutung gibt, die „irreversiblen Sprünge“.

„Die Zeit evolviert, genau so, wie alles Lebendige, das heißt, sie verzweigt sich in die Vielfalt des Lebendigen hinein. Da werden immer wieder Bifurkationen durchlaufen.“ Cramer, S 108/109.

Wenn man von „Zeitgestalten“ spricht, dann kann man nur bedingt von geschlossenen Gestalten sprechen. Erfahrungen in der Zeit können sich schließen, aber die Weiterbewegung der Zeit bleibt. Ebenso sind diese „Zeitgestalten“ immer kontext-abhängig. Den Hintergrund bilden verschiedene Kulturen, unterschiedliche Lebenssituationen und vieles mehr. Ebenso sind sie immer an die verschiedensten Formen von Bewegung und Veränderung gebunden. (Bewegungen des Körpers, des Geistes, der inneren Rhythmen, der äußeren Rhythmen). So denke ich, wir haben nicht Zeit, aber wir sind in der Zeit in ihren unterschiedlichsten Gestalten.

Um auf die drei griechischen „Zeitworte“ oder Zeitgestalten zurück zu kommen: Chronos, Kairos und Aion sind auch mit der griechischen Göttermythologie verbunden. Es geht dabei um drei Gottheiten. Vor allem bei Chronos ist der dahinterliegende Mythos voll von Symbolik für den chronologischen Zeitablauf. Deshalb möchte ich etwas daraus schildern: In einem der ältesten griechischen Schöpfungsmythen gibt es den Gott Kronos (mit K). Er war der Sohn des Himmelsgottes Uranos und der Erdgöttin Gaja. Man könnte auch anders sagen - aus der Paarung von Himmel und Erde ist Kronos hervorgegangen. Eigentlich ein schöner Mythos, wenn es den dreien möglich gewesen wäre, in Einigkeit für Himmel und Erde, Raum und Zeit zu stehen und somit die Grundbedingungen für menschliches Leben ermöglichen. Nur - von Einigkeit war nichts zu merken. Die drei lebten in Rivalität miteinander, bedrohten einander. Um zu uneingeschränkter göttlicher Würde zu kommen, kastrierte Kronos seinen Vater mit der Sichel, die Gaja, seine Mutter ihm gegeben hatte. In der Folge hatte er Angst vor seinen eigenen Nachkommen, von denen ihm ja ähnliches passieren könnte. Deshalb vernichtete er seine Kinder, indem er sie verschlang. Die späten Griechen lasen Kronos als Chronos und sahen in diesem Gott den Vater der Zeit mit seiner unbarmherzigen Sichel. Chronos meint eine bestimmte Qualität von Zeit. Nämlich die messbare Zeit, die in einem gleichbleibendem Rhythmus abläuft, heute sagen wir, - die dem Takt der Uhr verhaftet ist. Die Römer übernahmen diesen Gott Kronos als Saturn. Mit der Sichel war Saturn der Schwellenhüter und hat an den unerbittlichen Lauf der Zeit erinnert, die sich nicht anhalten lässt. Zugleich war Saturn der Ordnungsgebieter.

Es ist gut möglich, dass sich in diesen Mythen von Kronos und Saturn etwas von menschlicher Zerrissenheit im Umgang mit Zeit widerspiegelt. Die fressende Kraft der Zeit, in unsere Gesellschaft heute die zunehmende Geschwindigkeit, die zu dicht eingeteilte Zeit. In Feindschaft mit Himmel und Erde! Die kosmischen Rhythmen, die persönlichen Rhythmen, das unterschiedliche Tempo von

Pflanze zu Pflanze, von Tier zu Tier, von Mensch zu Mensch sind damit im Zusammenhang keine Themen. All diese Rhythmen werden von einem vorgegebenen Tempo überlagert.

Ich empfinde diesen Umgang mit der Zeit oft wahnartig. Anders drückt es Verena Kast aus. Sie bezeichnet den heutigen gesellschaftlichen Umgang mit Zeit als „submanisch“. Bei den Griechen gab es noch die „andere Zeit“, den Kairos. Etwas banal übersetzt: „der günstige Augenblick“. Den Gott Kairos stellte man sich als jungen Menschen vor, mit Stirnlocke und kurz geschorenem Hinterkopf. So huscht er an den Menschen vorbei, aber manchen ist es möglich, ihn an dem Schopf zu packen. Das geht aber nur, wenn man ihn kommen sieht. Ist er nur mehr von hinten zu sehen, kann man ihn nicht mehr packen. Er ist der Gott des rechten Augenblicks, der Zeitwende. Im griechischen Testament, dem sog. Neuen Testament bekommt Kairos noch andere Färbungen. Z.B. als erfüllte Zeit.

Der erste Satz, den Jesus nach der Überlieferung des Mk spricht: „Der Kairos ist erfüllt“ (Mk 1/15). Dabei geht es um Ende und Anfang. Dieser Kairos ist mit Rhythmen verwoben, zwischen Ende und Anfang, zwischen Tag und Nacht, mit den Körperhythmen, mit Atmung, Herzschlag, Verdauung, Menstruation, Ermüdung und Erholung. Die Erd- Sonnen- und Mondbewegungen, Wind und Wetter. All das wirkt rhythmisch ineinander. Bei jedem Rhythmus gibt es den Zeitraum „dazwischen“, manchmal ein Moment, manchmal eine sogenannte Ewigkeit. Viktor Turner, der sich ein Leben lang mit der Erforschung von Rhythmen und Ritualen beschäftigt hat, nennt diesen Moment: „betwixt und between“ (Turner, S95). Die Schwelle dazwischen, das, was wir mit „und“ ausdrücken. Einatmen und ausatmen, Ende und Anfang, Fülle und Leere. Dieses und macht den Kairos aus. Aion, wiederum als Gottheit steht für einen langen, unbegrenzten Zeitraum, aber auch für Lebenszeit und für das Leben. Bei Platon finden sich chronos und aion als Gegensätze - Zeit und Ewigkeit. Aber Kairos und Aion sind verwandt, nämlich da, wo Augenblicke zur Ewigkeit werden.

Diese unterschiedlichen Zeiterfahrungen spielen ständig in meine psychotherapeutische Arbeit hinein und zunehmend bezeichne ich es als Kunst, mitten im ‚Chronos‘ den ‚Kairos‘ zu bemerken. Im Zeitmaß der messbaren Stunde zu arbeiten und darin zu anderen Zeiterfahrungen zu finden. Die Uhr bestimmt und trotzdem darf der Takt der Uhr nicht bestimmend werden. Es gibt viele und sinnvolle Argumente für den Zeitrahmen der messbaren Stunde. Grenzen, als Struktur und Ordnungshilfe, als Schutz vor einem Zerfließen, als Gegenkraft zu Chaoskräften, als ständige Übung, Anfang und Ende zu finden, mit den Inhalten zu einer begrenzten Gestalt zu kommen, von einer Wirklichkeit wieder in die andere zu wechseln, als Hilfe zur Sammlung, insgesamt als Lebensübung.

Zunehmend werde ich aber aufmerksamer, welcher Zeitrahmen für die verschiedensten Menschen zuträglich ist. Mit einer vielfältig traumatisierten Frau war es für zwei Jahre nur möglich, zu kommen, wenn sie nach einer halben Stunde wieder gehen konnte. Für sie war dieser kurze Zeitrahmen ein Schutz, um Kontakt in dieser Form auszuprobieren. Eine andere, sexuell schwer traumatisierte Frau trat in jeder Stunde eine Flucht nach innen an, wurde sprach- und regungslos. Mehrere Jahre haben wir das Auftauen im Kontakt geübt, was das Maß von einer Stunde bei weitem überschritten hat. Auffallend ist mir, wie lange es bei manchen Menschen dauert, bis sie das Tempo, mit dem sie herkommen (Auto, Zeitknappheit) aus ihren Gliedern entlassen können. Wie Überforderung durch Tempo mir in der Diagnostik ein Anliegen geworden ist um zu sehen, wie dadurch Krankheitsbilder noch eine ganz eigene Färbung bekommen. Viel gelernt habe ich da von einer Frau, die in der Kindheit an Kinderlähmung erkrankt ist aber wieder gehfähig wurde. Sie ist mir als manisch depressive Frau aus der Psychiatrie überwiesen worden. Sie wurde mit ihrer Erkrankung nie in dem ihr möglichen Tempo respektiert. Im Wesentlichen haben wir an ihrer Verlangsamung gearbeitet, womit die manisch depressiven Episoden viel milder wurden. Seither beschäftigt mich bei Menschen, ob durch gefordertes Tempo, durch aufgezwungene Rhythmen in ihnen etwas verzerrt wird, und sie sich weit distanziert haben vom eigenen Tempo und damit verbunden von ihren eigenen inneren Rhythmen.

So gesehen wird die begrenzte Zeit einer Therapieeinheit zu einem ständigen Übungsfeld, um das innere Tempo, die eigenen Rhythmen wieder zu bemerken. Damit bin ich bei der anderen Zeit, beim Kairos. Die Therapieeinheit als Rahmen, damit Kairos jenseits von Chronos möglich wird. Was ist nun der Kairos im Zusammenhang mit der Therapie? Es sind zwei Aspekte, die mir dazu einfallen. Das was Perls mit dem „Hier und Jetzt“ meint und das, was im Jungschen Ansatz mit Syn-

chronizität gemeint ist. Wenn Raum und Zeit in der Gegenwart auf den Punkt kommen, dann geht es in Perls' Sprache um das „Hier und jetzt“. „Es ist unmöglich, im Hier- und Jetzt- zu leben“ und dennoch, nichts existiert außer dem Hier und Jetzt“ (F. Perls, 1991 S 49).

Perls blendet dabei, so denke ich, Vergangenes und Zukünftiges nicht aus. „Vergangenes und Zukünftiges orientieren sich fortwährend an der Gegenwart“ (Perls 1972 S 111).

Darin sehe ich zweierlei. Zum einen, Vergangenes und Zukünftiges habe ich nicht einfach objektiv zur Verfügung, sondern ich gestalte es in mir immer wieder neu - im Augenblick. In der Therapie ein spannendes Thema! Wann taucht was auf, und in welcher Gestalt In der Sprache der Gestalttherapie - wann schließen sich Gestalten, und wie wird dann Vergangenes und Zukünftiges neu wahr genommen. Das ist ja eng verwoben mit dem Prozess der Veränderung. Und zum anderen: Momente in denen Vergangenes und Zukünftiges abfällt. Zeiten des Staunens, des Verstehens, des Erkennens, der Betroffenheit, des Berührens. D. Sölle nennt das die „mystische Empfindlichkeit, die in uns allen steckt“ (Sölle, 1997, S13).

Vertieft sehe ich im Kairos das, was in vielen meditativen und kontemplativen Wegen gesucht wird. Der zeitlose und bewegungslose Punkt, wo es kein Werden und Vergehen gibt, kein Leben und keinen Tod, sondern nur das unmittelbare Sein, das „ewige Nun“, wie es Meister Eckehard nennt. „Sie weiß nichts vom Gestern noch vom Vorgestern, vom Morgen noch vom Übermorgen, denn in der Ewigkeit gibt es kein gestern und Morgen, da gibt es vielmehr nur ein gegenwärtiges Nun“ (Meister Eckehard, 1979, S161).

Natürlich ist dieser übende Weg der Meditation oder Kontemplation im Rahmen der Therapie nicht möglich, für manche Menschen aber eine wichtige Unterstützung in der Therapie. Den Kairos jenseits von Chronos zu finden, darin liegt ein heilendes Potenzial. Nur - das ist nicht machbar. In der Therapie geht es für mich darum, für den Rahmen zu sorgen und mich bereit zu halten für „Kairos - erfahrung“. Mit der Vorstellung der Synchronizität ist ebenfalls der Augenblick gemeint, der „Geistesblitz“ des Erkennens, wo mehrere Ebenen der Wirklichkeit auf den Punkt kommen. Der Moment, in dem die Zeit still steht. Oder anders - Ereignisreihen laufen nebeneinander und kreuzen sich, wie Kometen am Himmel. (In den Mythen von Göttergeburten treten oft zugleich besondere Sternkonstellationen oder Kometen auf).

Beispiele im Rahmen der Therapie sind z. B. Träume, die in einem ganz bestimmten Lebenskontext auftreten. (z. B. träumte eine Frau, die an lang andauernder Schlaflosigkeit verbunden mit Herzrhythmusstörungen litt, von einem Kinderpaar, von einem gesunden Buben, der ein Mädchen an der Hand hält, deren Körper mit blutigen Hautpusteln bedeckt ist. In Gestalt der beiden Kinder kam auf der einen Seite Leiden an die Oberfläche, auf der anderen Seite etwas Gesundes. Der Traum war der Beginn einer Erleichterung und leitete konkretere Arbeit an den Störungen ein.)

Von Synchronizität spricht man auch, wenn in bestimmten Atmosphären ganz bestimmte Erinnerungen auftauchen. (Z. B. in einer Paartherapie, wo das Paar in gelöster Stimmung kommt. Aber sobald wir uns zu dritt hinsetzen, kommt die Frau in eine agitierte Stimmung. Sie beginnt zu schimpfen und lässt sich kaum stoppen. Angst und Eifersucht kommt hoch. Was dann auftaucht, sind Dreiecksgeschichten des Vaters, die dieser Frau als Kind sehr zu schaffen machten) Alle Erfahrungen mit Übertragung und Gegenübertragung, mit Gleichzeitigkeiten, wie sie über Supervisionen auftreten können (wenn sich z. B. bearbeitete Probleme unmittelbar danach von selbst lösen) sind in gewisser Weise Synchronizitätserfahrungen. Im Bild gesprochen muten mich solche Erfahrungen so an, wie wenn ein Gewebe sichtbar wird, in dem verschiedene Zeiten, Rhythmen, Epochen in ihrer Verbundenheit aufscheinen. Und dafür bietet die Therapie einen wundersamen Rahmen.

Literatur:

Friedrich Cramer: Der Zeitbaum - Eigenzeit und Resonanz, in „Zeit haben“ Konzentration in der Beschleunigung, Hrsg. Helga Egner, Walter Verlag, 1998

Meister Eckehard, Deutsche Predigten und Traktate, Diogenes, Zürich 1979

Heraklit: „Fragmente“ Griechisch und Deutsch, Hrsg.: Bruno Snell, Artemis und Winkler Verlag, 11. Aufl. 1995

Frederick Perls: „Gestalttherapie in Aktion“, Klett-Kotta, 6. Aufl. 1991

Dorothee Sölle: „Mystik und Widerstand“, Hoffmann und Campe, 1997

Viktor Turner: Das Ritual, Struktur und Antistruktur, Frankfurt am Main 1989, Campus Verlag.