

# 1. Allgemeine Überlegungen zur Zeit

*Was also ist die Zeit? Wenn niemand mich danach fragt, weiss ich es;  
wenn ich es jemandem auf seine Frage hin erklären will, weiss ich es nicht.*  
(Augustinus)

Was Zeit ist – und damit ist nicht die Uhrzeit gemeint –, kann anhand von Abläufen beschrieben, als Veränderung, Übergang, Prozess verstanden und als Formel dargestellt werden. Dennoch bleibt die essenzielle Frage nach dem Wesen und der Herkunft der Zeit auch bei unterschiedlichen Betrachtungsweisen ein Rätsel: „Ein Geheimnis – wesenlos und allmächtig“ (Mann 1924, 361).

## 1.1 Neuropsychologische Perspektive

Beim Blick auf die Uhr wird dasjenige Zeit genannt, was die Zeiger an Wegstrecke zurücklegen: Stunden, Minuten, Sekunden. Hingegen hat das, was die Uhrzeit anzeigt, nichts mit dem menschlichen Zeitempfinden zu tun. Zeitempfindungen und Zeiterfahrungen sind ans Geschehen, an Erinnerungen, Emotionen, Persönlichkeitsstruktur, Bewertungen, Kultur und an den Lebensstil gekoppelt: Sie werden subjektiv, individuell erlebt. Der deutsche Zeitforscher Pöppel (1997) definiert elementare Erscheinungsformen des Zeiterlebens: das Erleben der Gleichzeitigkeit gegenüber der Ungleichzeitigkeit, das Erleben der Aufeinanderfolge in der zeitlichen Ordnung, das Erleben der Gegenwart (des Jetzt) und die Erfahrung von Dauer. „Dies vermittelt uns das Gefühl für die Kontinuität der Zeit, weil es zwischen vorher, jetzt und nachher unterscheidet und dieses sequenziell registriert, allerdings auch nur für kurze Zeit speichert, etwa solange wie es der aktuelle Arbeitsvorgang erfordert“ (Kreutzberg 2004, 48f). Riedhammer (2005, 152) spricht von Zeitwahrnehmung als „erlebte Veränderung“, Safranski (2015, 63f) von intentionaler Spannung, die sich auf ein Noch-Nicht oder Nicht-Mehr richtet. Wie Zeit wahrgenommen wird, sagt etwas über das Befinden einer Person aus, welche über das beispielsweise zu langsame oder zu schnelle Vergehen der Zeit urteilt, denn das Denk- und Vorstellungsvermögen ist eingebunden in Zeit und Raum (Geissler 2012; Kinnebrock 2012; Kreutzberg 2004).

Fürs Hören, Sehen, Tasten, Riechen und Schmecken besitzt der Mensch Sinnesorgane, nicht jedoch für die Zeit. Dennoch ist er über Veränderungen von Körpervorgängen imstande, zeitliche Vorgänge wahrzunehmen, selbst wenn äussere Reize (zum Beispiel das Tageslicht in einem Isolationstank) ausgeschaltet sind. Der innere Körpersinn bleibt intakt, Signale werden von Muskeln und Organen weiterhin ans Gehirn geleitet. Wittmann (2012, 151) spricht von „Körperzeit“ als subjektiver Zeit, die in Abhängigkeit von Entspannung und Erregung unterschiedlich erlebt wird.

Schon Neugeborene haben einen rudimentären Zeitsinn: Herzschlag und Atmung stellen einen inneren Rhythmus dar, welcher sich mit zeitlichen Mustern der Aussenwelt

wie Herzschlag und/oder Atmung der Mutter synchronisieren kann. Zeitdauer erfährt ein Säugling bei Hunger, vom Schreien über das Warten bis zur Befriedigung seines körperlichen Bedürfnisses. Durch das Schreien baut er eine Erwartungshaltung auf, welche als ein Konzept von Zukunft angesehen werden kann.

In Experimenten mit äusseren Reizen konnte Wittmann (2012, 153) eine enge Bindung zwischen Körpergefühl, Emotionen, Zeitgefühl und Aktivität der Inselrinde in der Grosshirnrinde aufzeigen: „Je schneller die Taktgeschwindigkeit [zwischen Klickreizen], desto mehr Aktivität in der linken Insula; je langsamer die Taktgeschwindigkeit, desto mehr Aktivität in der rechten Insula. Rhythmus und Tempo in der Musik sind ganz wesentlich verbunden mit Bewegung (ganz besonders beim Tanz), mit der Aktivierung von Herz und Atmung sowie mit Gefühlen. Alle diese Komponenten von Tempo, Zeit, Körpergefühl und Emotion kommen in der Funktion der Inselrinde zusammen.“

Das Gedächtnis, insbesondere das Kurz- und das Langzeitgedächtnis, ermöglichen das Erleben von Zeitdauer. Die Länge einer Zeitdauer wird in Abhängigkeit von körperlicher Erregung oder Entspantheit und von Emotionen beurteilt. Bei starker körperlicher Erregung, beispielsweise in Stresssituationen (Gewaltandrohung, Gefühl sozialer Isolierung, Phobien), ebenso wie bei grosser Entspannung (Meditation, Isolationstank), wird Zeit subjektiv als langsamer vergehend – als Zeitdehnung – erlebt. In beiden Erregungszuständen kommt es zu einer gesteigerten Wahrnehmung körpereigener Vorgänge. Pöppel (1997, 100ff) sieht den Grund für die Entwicklung des Gedächtnisses darin, dass die Natur weder vollkommen determiniert noch völlig indeterminiert ist. Mithilfe eines episodischen Gedächtnisses kann Zeit über die Gegenwart (→ 6, *Augenblick*) hinaus erlebt werden: Durch Erinnern wird Vergangenes vergegenwärtigt und Identität garantiert. Hätte der Mensch kein Gedächtnis, so wäre jeder Tag komplett neu. Er hätte keine Geschichte und kein Selbstbewusstsein – Selbstbewusstsein im Sinne eines Selbsterkennens als zeitlich dauernd und körperlich existierend (ebda; Wittmann 2012, 39ff).

Eine Zeitdauer von bis zu etwa drei Sekunden kann recht genau eingeschätzt werden, weil sie vom Gehirn als zusammenhängendes Ganzes verarbeitet wird (→ 6, *Augenblick*); Zeitschätzungen darüber hinaus werden ungenauer. Die Dauer einer Stunde zum Beispiel wird aus der Erinnerung konstruiert. Die Suche nach einem physiologischen Taktgeber für die Schätzung von Zeitdauer ist bis heute erfolglos geblieben. Es gibt jedoch eine Reihe innerer Uhren, die sich in biologischen Organismen vom Einzeller bis zum Menschen finden lassen: Am wichtigsten ist der (oberhalb der Sehnervenkreuzung im Zwischenhirn liegende) suprachiasmatische Nukleus. Er ist zuständig für die Steuerung der Circadiane<sup>2</sup> (Tagesrhythmen), welche mit ca. 24.5 Stunden parallel zu einem Tag verlaufen. Als zweitwichtigstes Organ figuriert die Zirbeldrüse, welche den Schlaf-Wach-Rhythmus reguliert. Sie bewirkt, dass der Mensch abends in den Schlaf fällt, träumt und morgens spontan wieder aufwacht. Denken, Stimmung, Reaktionszeit, Körpertemperatur, Zeitwahrnehmung verändern sich tagesperiodisch, gelenkt durch einen oder mehrere Zeitgeber (vgl. Safranski 2015, 176ff). „Die vielen voneinander unabhängigen Uhren im Körper werden unter nor-

<sup>2</sup> Lateinisch: *circa* = ungefähr, *dies* = Tag.

malen Lebensbedingungen durch den Zeitgeber Licht zu einem stabilen Rhythmus von 24 Stunden Dauer synchronisiert“ (Wittmann 2012, 92).

## 1.2 Kulturhistorische Perspektive

Einst lebte der Mensch in und mit dem unabänderlichen Zeitenlauf. Doch das Verhältnis des Menschen zur Zeit ist ein dynamisches, es wandelt sich und fordert ihn heraus. Heute ist der Mensch mit Errungenschaften und Technologien konfrontiert, die Raum und Zeit überwinden, ihn gleichzeitig davon entgrenzen.

### 1.2.1 Als die Zeit noch Zeit hatte

Bis zur Frühantike lebten die Menschen mit den periodischen Abläufen der Natur. Sie waren in der Zeit zu Hause – ganz ohne Uhr. Rhythmen und Zyklen der Jahreszeiten, der Verlauf der Gestirne, die Abfolge der Gezeiten, das Wachstum der Pflanzen waren Zeitgeber im Alltag. Deren periodische Wiederkehr waren Anhaltspunkte für das Werden und Vergehen. Auf dieser Grundlage entwickelten Menschen Bräuche und Traditionen und erschufen sich durch Feste und Rituale einen rhythmischen Verlauf der Zeit. Das individuelle und soziale Leben pulsierte weitgehend mit den Rhythmen der inneren und äusseren Natur; man war ihr ausgeliefert. „Niemandem kam es zu dieser Zeit in den Sinn, in die Zeitgesetze der Natur einzugreifen, sie zu manipulieren, über sie zu dominieren oder mit ihnen zu experimentieren“ (Geissler 2011, 63).

Aus heutiger Sicht lässt sich sagen, dass die Menschen Zeit und Raum qualitativ erfuhren, selten quantitativ. Arbeitspensum und -tempo waren untrennbar mit den Launen der Natur und Umwelt verknüpft und richteten sich in erster Linie nach den zu bewältigenden Tätigkeiten und Aufgaben. Arbeit, Essen, Trinken, Feiern, Beten, Ruhen waren alle Teil einer Lebenswelt: Freizeit als eigenständiger Lebensbereich existierte noch nicht.

Zeiterfahrung und Zeitwahrnehmung waren an konkrete Ereignisse und Handlungen geknüpft – es war ein Leben in der Ereigniszeit: Der Tag dauerte von Sonnenauf- bis -untergang. Als Zeitpunkt für Verabredungen und soziale Zusammenkünfte war beispielsweise die Länge des Körperschattens ein geeignetes Zeitmass. Männer bevorzugten zur Markierung von Zeitstrecken und Zeitpunkten auffällige Ereignisse, die mit der äusseren Natur zu tun hatten: das Wetter, Naturkatastrophen (Dürre, Überschwemmungen, Lawinen, Brände, Missernten) oder kriegerischen Auseinandersetzungen. Frauen wählten eher Ereignisse mit Bezug zur inneren Natur: Schwangerschaften, (Fehl-)Geburten, Menstruationszyklen, Krankheiten, Todesfälle, Feiern und Feste (vgl. ebda, 53f; Klein 2007, 157; Levine 1998, 122ff).

Zeit war Wiederkehr und Wiederholung. In einer auf Kontinuität und Wiederholung ausgerichteten Gesellschaft war primär das zu lernen, was sicherstellte, dass alles so blieb, wie es war. Der Mensch verstand und erfuhr sein Dasein als fortschreitende Gegenwart. Er gliederte sich in die dauerhafte, ‚über-individuelle‘ Ordnung ein, welche ihm Sicherheit und Schutz versprach, im Gegensatz zu der oftmals unbeherrschbaren natürlichen Um-

welt. Es war immer genug Zeit vorhanden, um das zu tun, was getan werden musste (vgl. Geissler 2011, 33ff; Klein 2007, 157ff; Levine 1998, 127ff).

### 1.2.2 Als die Zeit sichtbar wurde

Aus christlicher Sicht liesse sich sagen, dass Zeit den Menschen nach der Vertreibung aus dem Paradies zur Bewährung gegeben wurde: die Natur des Werdens und Vergehens als Ausdruck des Willens eines schöpferischen oder zerstörerischen Gottes.

Seit der Antike verloren nacheinander die Natur und Gott als Zeitlenker ihre Hoheit: Zeit war weder Naturerleben noch göttliches Geschenk mehr, sondern ein irdisches Produkt, das sich an Kerzen-, Wasser- und Sanduhren, später aus Zeigerverläufen und Zifferblättern errechnen liess: „Wie die Kuh Gras in Milch, so verwandelten die Zeiger der Uhr Raum in Zeit“ (Geissler 2011, 77). Zeit wurde permanent sichtbar, die Uhr zum neuen Zeitgott erkoren und ihre Zeit zu dessen verbindlicher Botschaft. Der Mensch schwang sich zum Zeitherrscher auf und verfügte über Zeitgestaltung und Zeiteinteilung. „Gott war es, wie die Schöpfungsgeschichte berichtet, der die Zeit geschaffen hatte, doch der Mensch erfand die Uhr und erhob fortan Anspruch auf die Zeit, die er in die Uhr hinein verlagerte“ (Geissler 2011, 77). Seither neigen die Menschen dazu, die Uhr mit der Zeit zu verwechseln. Das linear mechanische löste das zyklisch natürliche Zeitverständnis ab.

### 1.2.3 Als die Zeit hörbar wurde

Im Abendland ersetzten ab dem 14. Jahrhundert mechanisch gesteuerte Uhren die Sonnenuhren im öffentlichen Raum. Mit dem Blick auf die Uhr verlagerten sich Zeitentscheidungen nunmehr von der Natur zur Technik, und mit der Uhr stand dem Menschen ein Instrument zur Verfügung, das ihm ermöglichte, sich aus der Abhängigkeit von Natur- und Wetterdramatik zu befreien, Zeit zu organisieren und zu gestalten. Mit der Erfindung des Buchdrucks (kurze Zeit nach der Erfindung der Uhr) stand eine weitere neuartige Technik zur Verfügung. Zu Beginn des 15. Jahrhunderts tauchten erste Schriftstücke auf, in denen von ‚Zeitverschwendung‘ die Rede war. Zeit wurde nicht mehr als Echo der Natur und des Himmelsgeschehens wahrgenommen und verstanden.

Es bildete sich ein neues Zeitmuster: Nicht Rhythmen aus der Natur, sondern der Takt der Uhr verlieh dem Dasein die zeitlichen Akzente. Die Zeit floss oder wanderte nicht mehr wie bei Sonnen-, Sand- und Wasseruhren, sondern tickte und wurde in immer kleinere Teile zerlegt. Sie tickte ununterbrochen in seelenloser, mechanischer Regelmässigkeit, kannte kein Auf und Ab, keinen lebendigen Rhythmus, keine Pausen oder Zeit-oasen mehr. Die Uhr verkam zum Ideal von Ordnung und Gleichmass, und der regelmässige Blick darauf wurde zur Gewohnheit. Auch die Nacht, zuvor undurchschau- und unberechenbar, gestalt- und zeitlos, verlor mit der Uhr ihren bedrohlichen Charakter.

Der Hahn als natürliches Zeitmass ging an den Glockenschlag der Kirchturmuhre, der mechanisch gesteuert Zeitangabe akustisch übermittelte, verlustig. Seither hörten die Menschen nicht nur die neue Zeit, sie hörten auch auf sie, um das religiöse und profane Leben zu regeln. Die Ordnungsprinzipien wie Pünktlichkeit, Regelmässigkeit und Taktung bestimmten die Zeitordnung, -wahrnehmung und das -handeln. Ab Beginn des 18. Jahr-

hunderts entwickelten die Menschen die gesellschaftliche Konvention der ‚Pünktlichkeit‘ (vgl. Geissler 2011, 73ff; Safranski 2015, 90f).

#### 1.2.4 Als mit Tempo Zeit gewonnen wurde

Die im Handwerk noch bis ins 17./18. Jahrhundert herrschende Weltsicht der ewigen Wiederkehr wich einer Geisteshaltung und Lebensauffassung, die an Neuerungen, Veränderungen und Erfindungen interessiert war. Die traditionelle ‚Eile-mit-Weile-Mentalität‘, Ruhe, Geduld und Kontemplation mussten der Bewegung, Mobilität und Beschleunigung weichen. Zeit wurde zur Mangelware.

Die Erfindung der Dampfmaschine, der Mutter aller Beschleunigungsmaschinen, markierte 1769 den Beginn des Industriezeitalters. Es ging nicht mehr nur ums rechte Tempo, sondern um dessen Steigerung, beispielsweise vervielfachte sich in kürzester Zeit die Transportgeschwindigkeit von Gütern. Fernhandel, industrielle Produktion für einen anonymen Markt und Kapitalismus setzten auf Beschleunigung, um die Profite zu steigern. Der industrielle Geist eroberte die Zeit, und die Menschen entwickelten eine Leidenschaft, die fünfhundert Jahre zuvor unbekannt und unvorstellbar gewesen war: die Lust an der Geschwindigkeit. Zeitgewinn wurde zur Maxime und alles, was dauerte, war eine Sache des Verlustes. Im 1936 erschienenen Film „Modern Times“ erzählt Charlie Chaplin eindrücklich von der vertakteten Zeit einer ökonomischen Diktatur. Er schildert die Nöte und Ängste der Menschen in der Weltwirtschaftskrise – Kapital, Macht und Einfluss konzentrierten sich in den Händen einzelner Weniger, die auch die Verfügungsgewalt über die Arbeitszeit innehielten. Mit der Umrechnung von Zeit in Geld wurde der Kapitalismus als Wirtschafts- und Lebensform zum zentralen Bezugspunkt der modernen Gesellschaft – der neue Glaubenssatz lautete: „Zeit ist Geld.“

Nicht alles, was sich in Zeit bemessen lässt, kann jedoch in Geld umgerechnet werden und lässt sich kaufen, verkaufen oder handeln. Lebenszeit zum Beispiel ist unveräußerlich, ein Umtausch ausgeschlossen. Zeit lässt sich nicht vermehren.

Die Erfindung der Uhr diente dem Menschen dazu, Ordnung und Orientierung zu verschaffen angesichts des Vergänglichen und der eigenen Vergänglichkeit. Die neue Verknüpfung von Uhrzeit und Geld liess jedoch die erkennbare Gestalt der Zeit verschwinden. Sie entfremdete den Menschen von seiner eigenen Zeitnatur und machte ihn stumpf gegenüber den Zeitsignalen seiner sozialen Mitwelt. Statt Mass und Sinn produzierte und lieferte diese Verbindung Tempo und Zeitdruck: „So wurde der Zeitdruck zu einem erstrebenswerten und geachteten Zustand, die Eile und deren hibbelige Schwester ‚Hetze‘ wurde zur ‚heiligen‘ Pflicht, Pünktlichkeit zu einer Tugend“ (Geissler 2011, 116).

Die Steigerung des Arbeitstempos und die wachsende Distanz zu den Naturrhythmen haben den Menschen zu ungeahnten neuen Horizonten der Freiheit, des Wohlstandes und des Ereignisreichtums geführt – um den Preis vieler neuer Abhängigkeiten, Schädigung der Natur, der Gesundheit, damit einhergehender Kostensteigerung im Gesundheitsbereich, wachsender individueller Belastungen durch Zeitstress, Zeitröte, Zeitkrankheiten (wie Burnout) und der Entfremdung. Die Uhr, welche geschaffen wurde, um Zeitprobleme zu lösen, wird selbst zum Problem, sie belastet, beansprucht und diszipliniert den



Menschen (vgl. Geissler 2011, 29ff; Hegi 2010b, 241ff; Klein 2007, 53ff; Levine 1998, 87ff; Wittmann 2012, 132ff).

### 1.2.5 Akzeleration und Simultaneismus

Die Tempobeschleunigung, von den Anfängen mit Fließbändern bis hin zur elektronischen Datenübertragung Ende des 20. Jahrhunderts, war an eine Grenze gestossen. Eine neue erfolgversprechende Wachstumsstrategie wurde etwa seit der Jahrtausendwende in der Zeitverdichtung und Vergleichzeitigung (Simultaneismus) gefunden. Diese verlangen von uns nicht bloss Pünktlichkeit, Gehorsam und Disziplin, sondern Flexibilität, kurzfristiges Handeln, schnelle Reaktion und Multitasking.

Zeit- und Leistungsverdichtung machen sich in der Arbeitswelt wie im Freizeitbereich breit. Simultaneismus verändert Zeiterleben, Zeitempfinden, Zeitwahrnehmung: Man ist gleichzeitig an- und abwesend, hier und dort, nah und fern, alleine und in Gesellschaft. Die Kommunikations- und Fernsteuerungssysteme haben die Welt in eine drahtlose, schnelle, verdichtete Welt und in eine ‚24-Stunden/7-Tage-Gesellschaft‘ verwandelt. Gestiegen sind Entscheidungsaufwand, Entscheidungsdruck und Zeitnot, gewonnen wurden neue Zeitfreiheiten und Handlungsmöglichkeiten, welche uns reicher an Geld-, Güter- und Ereigniswohlstand machen, ärmer an Geduld, Beharrungsvermögen, Besinnung, Ruhe und gemeinschaftlich verbrachter Zeit. Die Vorstellung, mehrere Leben parallel oder in einem Leben zu können, birgt die Gefahr, Quantität mit Lebensqualität und Fülle mit Erfüllung zu verwechseln. Wie viel an Zeitverdichtung und ‚Parallel Processing‘ kann ein Mensch meistern?

In der Postmoderne bricht das Nacheinander, das ‚Eins-nach-dem-anderen‘, die lineare Folge von Ereignissen auf. Die in die jüngste Zeit hineingeborenen ‚Digital Natives‘ leben im ‚Alles-gleichzeitig-und-sofort‘ (vgl. Geissler 2011, 167ff).

### 1.2.6 Zeit ohne Ort

Telefonieren im Tram, Mailen rund um die Uhr und Chatten um den ganzen Erdball: Das Private hat seinen Ort und seine feste Zeit verloren. Ratlosigkeit, Unschlüssigkeit und Orientierungslosigkeit, wo was hingehört, wo etwas beginnt, wo etwas endet und wo sich die Mitte befindet, zählen heute zur Normalität. Die Zeit hat ihren Ort und der Ort seine Zeit verloren – flexible Orte und flexible Zeiten.

Die Entgrenzung von Raum und Zeit beherrschen zu Beginn des 21. Jahrhunderts den Wandel der Lebensverhältnisse und die gesellschaftliche Dynamik. „Die Auflösung der institutionellen Grenzziehung zwischen arbeits- und lebensweltlichen Zeitstrukturen und Zeitregeln führen zur Intensivierung von Belastungen, zu erhöhtem Entscheidungsbedarf, mehr Entscheidungsdruck und zu wachsenden Zeitnöten durch die Verdichtung von Handlungsepisoden“ (Geissler 2011, 205; Klein 2007, 74ff).

Das Verhältnis zwischen Mensch und Zeit kann niemals umfassend oder vollständig diskutiert werden. Dennoch vermag eine Beschreibung von Geissler Treffendes hinzuzufügen: „Jeder Tag besteht aus gemessener und aus erfahrener Zeit. Die gemessene Zeit

macht alle Tage gleich, die erfahrene Zeit verleiht ihnen Buntheit und Verschiedenheit und sorgt dafür, dass sich jeder vom anderen unterscheidet, seine spezifischen Höhepunkte und Intervalle hat, seine Dehnungen, Längen und Falten in wechselseitiger Durchdringung. Stunden werden gezählt, Stündchen erlebt, Stunden vergehen, Stündchen bleiben im Gedächtnis. Termine werden gemacht, Augenblicke erfahren. Die Zeiten, die im Leben zählen, sind Zeiten, die nicht gezählt werden“ (Geissler 2011, 229).

### 1.3 Das Zeiterfahren onkologischer Patienten

Solange der Mensch sich im Fluss der Zeit bewegt, nimmt er sie nicht wahr. Wird er sich der Zeit bewusst, nimmt sie Gestalt an, die empfunden und über die nachgedacht, gesprochen, verhandelt werden kann. Ins Bewusstsein des Menschen gelangen fortwährend verschiedene Zeitgestalten. So durchlebt er beispielsweise geteilte Zeit, Gleichzeitigkeit (Synchronisation, Koinzidenz), Zeitlosigkeit, leere und erfüllte Zeit, lange und kurze Zeit, zyklisch reversible oder linear irreversible Zeit.

Bei Menschen mit malignen Tumorerkrankungen hingegen rückt die Zeit angesichts der existenziellen Bedrohung oftmals stärker ins Bewusstsein als bei gesunden Menschen (Riedhammer 2005; Wittmann 2012). Das zeitliche Sein der Betroffenen pendelt zwischen den Polen ‚zu wenig‘ oder ‚zu viel‘: Dem einen läuft die Zeit davon, dem anderen dauert sie zu lange. Mit fortschreitender körperlicher Schwächung beginnen die Gedanken zu kreisen, jeder neu auftretende Schmerz löst Verunsicherung und Sorgen aus; Angst und Schrecken vor dem letzten Atemzug, dem Sterben und dem Tod fallen in die Gegenwart ein. Bei fortschreitendem Krankheitsverlauf kann eine Auflösung der sich aus dem Erfahrungsschatz der Vergangenheit speisenden Identität beobachtet werden: Die Vergangenheit erfährt einen Bedeutungsverlust. Freundschaften geben Halt und Erinnerungen bilden eine Brücke in die Gegenwart. Die Erhaltung von Lebensqualität rückt ins Zentrum. Hoffnungen und Erwartungen speisen den Kampf um das Leben. Der Gegenwartsraum verengt sich und in der einzig denkbaren Zukunft wartet der Tod – das Zeitkontinuum erfährt Störung (vgl. Jost 2000, 102ff).

Eine existenzielle Bedrohung führt Patienten zu existenziellen Fragen bezüglich ihrer Gegenwart, Zukunft und Vergangenheit. Diese Fragen finden in der Therapie manchmal Antworten, jedenfalls Gehör und Resonanz durch Sprache und Musik: Was ist noch möglich? Was ist mir wertvoll? Was lohnt sich? Was möchte ich noch erfahren, erleben? Was bleibt mir zu erledigen, zu tun? Was ist mir gelungen? Was bereue ich?

Vom Behandlungs- und Betreuungsteam (Ärzte, Pflegenden, Therapeutinnen, Seelsorge) werden Patienten oftmals dazu ermuntert, dasjenige, was sie sich wünschen, ersehnen, was noch an- oder aussteht, im Rahmen ihrer physischen und sozialen Möglichkeiten zu leben, zu verwirklichen, umzusetzen. Wie sie eine zwischen Tagen und Monaten aufgespannte letzte Lebensphase gestalten, ist so vielfältig wie unterschiedlich: letzte Möglichkeiten werden erkannt, andere übersehen; sie verstreichen, wieder andere werden genutzt;

scheinbar Unmögliches wird möglich; Sehnsüchte entstehen; Ängste werden ausgestanden und überdauert; die Hoffnung wird nicht oder kaum losgelassen.

Mit den schwindenden Gestaltungsmöglichkeiten in der verbleibenden Lebenszeit geht öfters eine Umbewertung des Verhältnisses zwischen sozialem und beruflichem Kontext einher: Galt vor der Erkrankung die Arbeit als zentraler Lebensinhalt, rücken im Verlauf des Krankheitsprozesses Familie, Partnerschaft und nahe Freunde zusammen. Auch wenn sich der Freundeskreis verkleinert: Diejenigen, welche bleiben, vermögen den Patienten Halt zu geben und sie zu unterstützen. Selbst-transzendente Werte, etwa die Sorge um das Wohlergehen der Liebsten und Nachkommen, werden Palliativpatienten wichtiger als selbstbezogene Werte (Borasio 2013).

Dadurch dass sich der Familien- oder Paaralltag ans Krankenbett im Spital verlagert, sind Angehörige in der Zeitgestaltung herausgefordert. In ihrer Unterstützung zeigen sie Ausdauer und Kampfgeist. Ihr Sein ist von Liebe, Fürsorge, Hoffnung sowie von Ängsten, Unsicherheit, Zweifel und Schwermut begleitet. So sind nicht selten Erschöpfungszustände zu beobachten.

Das Zeiterfahren onkologischer Patienten, von der Diagnose bis zum allfälligen Tod, lässt sich fünf relevanten Zeitgestalten zuordnen: Endlichkeit, Warten, Langeweile, Zeitprobleme und Augenblick. ‚Zeitgestalt‘ wird hier verstanden als die Ausgestaltung dieser zeitlichen Aspekte in der Erfahrung der Patienten und bezieht deren Zeiterleben sowie zeitbezogenes Handeln mit ein (vgl. Gloy 2006, 119ff). ‚Zeiterfahren‘ meint die Bewegung und den Prozess, welche der Patientenerfahrung mit Zeitgestalten innewohnen (vgl. Stohler 2014).

Die Auseinandersetzung mit der *Endlichkeit* berührt onkologische Patienten existenziell und spirituell. Sie durchdringt ihr Sein von der Diagnose bis zum Tod. *Warten* gehört zum Spitalalltag und belastet vielfach. Gelegentlich kann *Langeweile* auftreten, sich als depressive Verstimtheit oder Depression äussern und als Ausdruck unerfüllten Wartens oder als uneingestandener Todeswunsch verstanden werden. *Zeitprobleme* in Form von Zeitnot und Zeitdruck treten häufig in Erscheinung. Verbleiben den Patienten nur noch wenig Zeit und Lebensmöglichkeiten, verändern sich oftmals die Wahrnehmung und Wertschätzung des *Augenblicks*.

In den folgenden Kapiteln werden diese fünf Zeitgestalten sowohl theoretisch wie nach ihrem Erscheinen in der Musik als auch praxisbezogen aus der Sicht betroffener Patienten im Spital und spezifisch in der Musiktherapie beleuchtet.



## 2. Endlichkeit

Der Strom, der neben mir verrauschte, wo ist er nun?  
Der Vogel, dessen Lied ich lauschte, wo ist er nun?  
Und jener Mensch, der ich gewesen, und ich längst  
mit einem anderen Ich vertauschte, wo ist er nun?

(August von Platen, 1796–1835)

Der Tod hat viele Gesichter – er kann Angst und Schrecken hervorrufen; er kann, je nach Glaubensrichtung oder Geisteshaltung, Übergang, Ende oder Erlösung bedeuten.

In der unmittelbaren Konfrontation mit der eigenen Endlichkeit wird eher das Sterben als der Tod gefürchtet. Das Nicht-wissen-Können um das Sterben, das Zurücklassen-Müssen geliebter Menschen scheint vielen Patientinnen eine unüberwindbare Hürde. Das Sterben und der Tod sind Teil eines mehrdimensionalen Prozesses, welcher die medizinische, die psychische, soziale und spirituelle Ebene einbezieht. Diese integrale Sichtweise, wie sie durch Palliative Care berücksichtigt wird, ermöglicht es, Betroffene sowie Angehörige in ihrer Angst und ihrem Schmerz nach besten Möglichkeiten zu unterstützen.

## 2.1 Endlichkeit im Leben

Das Wissen um seine Endlichkeit begleitet den Menschen zur Lebenszeit, doch der Tod bleibt dem Lebenden Geheimnis.

*„Ich habe die Wunde der Welt berührt, die Wunde des Leben-Wollens und Sterben-Müssens. Bis vor Kurzem habe ich nur über die Wunde geredet oder habe sie simuliert [...]. Diesmal ist der Kontakt authentisch gewesen. Und der ist hart, auch weil einem so eine Krankheit ein völlig anderes Verständnis von Zeit abverlangt.“*

(Christoph Schlingensiefel)

### 2.1.1 Medizinische Aspekte

Warum sterben wir? Diese Frage beschäftigt den Menschen seit Jahrhunderten. Eine mögliche Antwort geben Evolutionsforscher: Der biologische Sinn einer begrenzten Lebenszeit liege in der Optimierung der Weitergabe des genetischen Materials. „Nach der sogenannten ‚Selfish-DNA-Hypothese‘ (Hypothese der egoistischen Erbsubstanz) sind alle Lebewesen nur biologische Maschinen mit dem Ziel der maximalen Weitergabe, Vermehrung und Vermischung ihres genetischen Materials“ (Borasio 2011, 13).

Eine sehr pragmatische Antwort gab auch Johann Wolfgang von Goethe: „Es ist wichtig, Platz für Neues zu machen“ (vgl. Hörning 2005, 9). Diese Erkenntnis lässt sich auf jeden einzelnen körperlichen Prozess übertragen: Ohne Sterben und Tod gäbe es weder Weiterentwicklung noch Abwehr oder Wachstum.

Im Innern des Körpers spielt sich ein wiederkehrender Sterbevorgang ab, der programmierte Zelltod (*Apoptose*). Er ist zentral in der Embryonalentwicklung und ist unabdingbare Voraussetzung dafür, dass der Mensch überhaupt als lebensfähiger Organismus zur Welt kommt, später ist er insbesondere zentral für das Immunsystem.

Ein Wechselspiel zwischen Leben (Erneuern) und Tod (Absterben) findet sich bei den Organen: Teile von Organen oder ganze Organe können sterben, ohne dass der gesamte Organismus sterben muss. Einzelne Organe (wie zum Beispiel die Leber und die Haut) besitzen eine hohe Regenerationsfähigkeit; nach neusten Befunden kann sich sogar das Gehirn mithilfe neuronaler Stammzellen nach Schäden in begrenztem Masse selbst regenerieren (vgl. Borasio 2011, 15f).

Über den Gesamttod des Menschen weiss die Medizin wenig – es gibt kaum Untersuchungen dazu. Doch was verursacht den Tod und wann tritt dieser genau ein? Gewiss ist, dass der Mensch nicht ‚auf einmal‘ stirbt, sondern dass die einzelnen Organe mit unterschiedlicher Geschwindigkeit und zu unterschiedlichen Zeitpunkten ihre Funktion einschränken und später ganz einstellen. Das ‚Herz-Kreislauf-Versagen‘ ist in den meisten Fällen nicht die Ursache des Todes, sondern lediglich ein sichtbares Zeichen dafür.

Eine direkte oder indirekte Schädigung eines oder mehrerer Organe kann grundsätzlich zum Tod führen. Physiologisch betrachtet sind die fünf Haupttodesarten: der Herz-Kreislauf-, der Lungen-, der Leber-, der Nieren- und der Hirntod (vgl. ebda, 14ff). Der Hirntod löst bei Hinterbliebenen meist starke Emotionen aus. „Das Konzept des Hirntodes dient heute“, so Borasio (ebda, 22), „vor allem dem Zweck der Organentnahme für