

Zeitdruck und Selbstorganisation

von Ulrich Lessin

40 | Diskurs

Die Uhr beherrscht unseren Alltag. An Selbstorganisation ist auf diesem Hintergrund nur noch in dem von der Diktatur der Uhr vorgegeben Rahmen oder manchmal im Urlaub zu denken. Der Autor bezieht die gestalttherapeutischen Axiome von „organismischer Selbstregulierung“ und „kreativer Anpassung“ auf diesen Zeit-Kontext und deutet Möglichkeiten an, dem permanenten und gesundheitsschädlichen Zeitdruck auf individueller und gesellschaftlicher Ebene wirksam entgegenzutreten. Am Beispiel der Geschichte einer fiktiven Person erörtert er schließlich die Auswirkungen von Zeitdruck für traumatherapeutische Prozesse.

Schon als Kind haben sie mich fasziniert, diese Figuren der Glockenspiele an manchen alten Kirchtürmen und Rathäusern, wie sie pünktlich zur eingestellten Uhrzeit ihr Spiel beginnen. Zum Beispiel bei einer Klassenfahrt nach München: Gespanntes Warten mit den anderen auf dem Marienplatz vor dem Rathaus, dann irgendwann das laute Schlagen der Turmuhr und los geht der festliche Tanz. Wir stehen da wie gebannt und folgen den Figuren mit unseren Augen, wie sie sich gewandt und zugleich würdevoll im Kreise drehen. Und ich erinnere mich, wie ich mir vorgestellt habe, selbst eine von diesen Figuren zu sein, vielleicht dieser bärtige Ritter in der stattlichen Rüstung mit dem Schwert in der Hand in der mittleren Reihe:



Da stehe ich in voller Kraft und schaue stolz und von oben herab auf die gaffenden Menschen da unten. Am liebsten würde ich eine Weile so stehen bleiben da oben ganz im Zentrum der Aufmerksamkeit. Mit keiner Wimper würde ich mich denen da unten zeigen, alle sollten mich bewundern. Aber leider ist es immer nur ein kurzer Augenblick, in dem mir diese Positur vergönnt ist; denn ich muss mich wieder weiter drehen im Kreis, muss wieder hinter meinen Kollegen her, wenn die Stunde schlägt. Natürlich verziehe ich auch dabei keine Miene, sondern gehe gemessenen Schrittes hinter den anderen her. Und wenn das Glockenspiel dann irgendwann verklingt, dann stehe ich wieder still

da oben und schaue herab. Aber nun beachtet mich niemand mehr, obwohl sich schier gar nichts verändert hat. So als wäre ich nur interessant, solange ich mich brav mit den anderen im Kreis drehe. Aber oft ist es auch genau umgekehrt: Dann stehe ich lange ganz ruhig da – fest verwurzelt – und fühle mich ganz wohl in meiner Haut: Und dann reißt mich der Glockenschlag aus diesem Wohlgefühl heraus und ich muss wieder los, mich wieder drehen im Kreis. Dann beneide ich die Menschen da unten, die tun und lassen können, was sie wollen, die in alle Richtungen gehen oder auch stehen bleiben, einfach ihren Wünschen und Bedürfnissen folgen können. – Irgendwann reißt mich die Trillerpfeife unseres Klassenlehrers aus meinen Träumereien heraus, wir müssen weiter und ich kann gerade dem Ritter da oben noch mal kurz zuzwinkern: Ja, ich kann dich wirklich gut verstehen. Und ich bin mir ziemlich sicher, dass er mir auch zugezwinkert hat.

Belebung einer trivialen Zeitmaschine

Doch stellen wir uns nun einmal vor, die metallene Ritterfigur würde sich tatsächlich in einen Menschen verwandeln, in einen erwachsenen Menschen aus Fleisch und Blut. Und stellen wir uns vor, diese Verwandlung würde so geschehen, als sei unser Ritter – nennen wir ihn Chronobert – als sei er eines Morgens um 11 Uhr aus einem tiefen Schlaf erwacht. Er hat das Bedürfnis, sich zu recken und zu strecken nach dem Aufwachen, doch seine starre Rüstung lässt das nur sehr begrenzt zu und seine Hände umklammern noch weiter fest das Schwert in der einen und den Stab in der anderen Hand. Er hat das Bedürfnis zu gähnen, doch sein bärtiges Gesicht ist noch wie eingefroren.



Chronobert versucht, seinen Kopf leicht zur Seite zu drehen, um seine Kollegen besser sehen zu können, aber auch das funktioniert noch nicht. Lediglich aus den Augenwinkeln heraus kann er die beiden Harlekinen neben sich erkennen. Aber da fängt auch schon wieder das Geläute der Turmuhr an: Es ist Mittag, 12 Uhr und wie mechanisch beginnen sich alle wieder zu drehen, natürlich auch Chronobert. Und während sie so ihre Runden drehen, macht er eine interessante Entdeckung: Ihm wird nämlich bewusst,