

Tagung der Evangelischen Akademie Tutzing in Kooperation mit der Körper-
Stiftung

„Tempo!Tempo! Vom Bewegen in einer beschleunigten Welt“

30.08. - 2.09. 2004

Mignon von Scanzoni

Identität und Flexibilität

Die Bedeutung der Eigenzeit in einer beschleunigten Welt

Ein ironischer Selbstkommentar des Schriftstellers Ödin v. Horvarth bringt das Thema meines Vortrags auf den Punkt „*Eigentlich bin ich ganz anders, ich komm nur selten dazu*“.

Meine zwei Kernfragen, die ich hier erörtern will lauten:

- Welche Auswirkungen hat eine Lebenswelt, in der das Tempo immer schneller wird, auf die Identität und Lebensqualität der Menschen
- was ist notwendig, um die daraus erwachsene Not zu wenden

Ich spreche zu Ihnen auf der Basis meiner Erfahrungen als Körperpsychotherapeutin und als Trainerin und Coach für berufliche Potenzialentwicklung. Ich komme also aus der Praxis. Deshalb nähere ich mich dem Thema auf der Anschauungsebene. Das bedeutet, ich gehe von meinen Beobachtungen des Phänomens „Beschleunigung“ aus wie es sich bei einigen Klienten und Gruppenteilnehmern darstellt.

In einem zweiten Schritt versuche ich, den Lebenstext dieser Menschen vor dem Hintergrund unserer modernen Arbeitswelt zu verstehen.

Praxiserfahrungen

Da ich Ihnen aus Zeitgründen nur *ein* konkretes Beispiel ausführlicher beschreiben kann, lassen sie mich vorweg eine kurze Zusammenfassung meiner Beobachtungen geben. Das Alter meiner Klienten liegt zwischen Ende 20 bis Mitte 60, wobei der Mehrzahl in der sogenannten Lebensmitte steht. Ihr beruflicher Hintergrund bewegt sich in dem Spektrum von der Krankenschwester bis zur Führungskraft in einem Unternehmen. Die meisten von ihnen haben einen höheren Bildungsabschluss.

Eines ihrer zentralen Anliegen ist die Suche nach dem, was sie in ihrem Leben wirklich *wirklich* wollen. Oder anders ausgedrückt, sie empfinden ihre momentane Lebensgestaltung als nicht geglückt, erleben keine Befriedigung mehr, in dem, was sie tun, weder in ihrer Arbeit noch in ihrem Privatbereich. Die Sinnsuche steht im Mittelpunkt. Das betrifft vor allem Menschen, die freiwillig oder unfreiwillig von einer beruflichen Veränderung betroffen sind. Vermutlich hängt das auch damit zusammen, dass sich die meisten von ihnen in der zweiten Berufshälfte befinden. Wie es eine Gruppenteilnehmerin formulierte, die 22 Jahre bei Siemens eine leitende Funktion hatte: „Ich habe es satt und kann keinen Sinn mehr für mich darin sehen, wieder durch Restrukturierungsmaßnahmen meinen Ort und mein Team zu wechseln.“

Sofern die Menschen einen Leidensdruck verspüren, der sie dazu motiviert, sich Unterstützung zu holen, ist damit bereits ein erster großer Schritt getan.

Es kommen aber auch Menschen, denen es zunächst an dieser Bewusstheit für sich selbst fehlt. Sie suchen Hilfe, weil ihr Körper Symptome produziert, wie z.B. Tinnitus, Rückenbeschwerden, Schlaflosigkeit oder auch depressive Verstimmtheiten und Ängste. Ihr primäres Anliegen ist es, diese Symptome loszuwerden, damit sie weiterhin gut oder vielleicht sogar noch besser funktionieren können.

Aufgrund meiner Beobachtung ist ihnen etwas gemeinsam: ihre jahrelange Jagd danach, ihrem eigenen Selbstbild zu genügen - und das unter großem Energieeinsatz - ähnlich wie eine Katze, die bei dem Versuch, ihren eigenen Schwanz zu erhaschen, sich ständig im Kreis dreht.

Im Laufe der Beratung oder auch Therapie zeigt sich bisweilen, welche Bedeutung in ihrem Leben der Wunsch nach Anerkennung durch Leistung spielt, und wie stark ihre Identifikation mit äußeren Ansprüchen ist. Diese Einstellungen haben sich oft schon sehr früh herausgebildet, weil diese Menschen in ihrer Kindheit keine Fehlerfreundlichkeit kennengelernt haben. Sie wurden nicht um ihrer selbst willen geliebt und beachtet.

Demzufolge ist ihr Handeln auch im späteren Leben durch das Selbstbild bestimmt „Ich leiste, also bin ich“. Manche fühlen sich ständig vorwärtsgetrieben, aus Angst nicht zu genügen. Diese Haltung ist zwar zunächst im ökonomischen Sinne produktiv, aber auf die Dauer für die Betroffenen destruktiv, d.h. krankmachend. Und unter diesem Aspekt ökonomisch unproduktiv für das Unternehmen.

Dazu ein **Beispiel aus meiner Praxis**

Frau L. ist eine sehr sensible und differenziert denkende Frau. Sie ist 28 Jahre alt und arbeitet als Betriebswirtin in der Projektleitung einer international tätigen Unternehmensberatung. Für diese Stelle ist sie von Hamburg nach München gezogen. Sie ist für die Betreuung eines Kunden in Italien verantwortlich und für die Koordination mit Projekten in anderen europäischen Ländern.

Die Arbeit entspricht ihrer Kompetenz, wengleich sie auch eine große Herausforderung für sie bedeutet.

Vorübergehend mietet sie ein Zimmer zur Untermiete, um sich in absehbarer Zeit nach einer eigenen Wohnung umzusehen. Wie sich bald herausstellt, bleibt dies ein frommer Wunsch. Denn im Rahmen ihres Projekts ist sie an 3 Tagen in der Woche bei einem Kunden in Mailand im Einsatz, wo sie im Hotel wohnt.

Zwischenzeitlich muss sie nach Brüssel und London fliegen, meist nur für ein bis zwei Tage, um an einem Projektmeeting in einem Flughafenhotel teilzunehmen. Wenn sie in München ist, verlässt sie morgens um 8.00 das Haus und arbeitet oft bis abends um 21.30., manchmal auch am Samstag. Es ist also unter diesen Umständen gar nicht daran zu denken, eine Wohnung zu finden.

Mittlerweile betreut sie den Kunden in Italien von München aus. Auf meine Frage, weshalb sie sich jetzt nicht eine eigenen Wohnung sucht, sagt sie, sie fühlt sich überfordert, bei all der beruflichen Herausforderung auch noch die Verantwortung für eine eigene Wohnung, d.h. *für die Lebensgestaltung* außerhalb ihrer Arbeit, zu übernehmen. Lieber nimmt sie die Einschränkung eines Untermietverhältnisses in Kauf, das sie außerdem gar nicht als solche empfindet. Im Gegenteil. Bei all der Flexibilität und Mobilität, die von ihr verlangt werden, vermittelt ihr ein Raum von 12 qm ein Minimum an Geborgenheit. Ihr Erwachsenwerden, so meint sie, bestünde im Moment darin, sich um ihre private Altersvorsorge zu kümmern, d.h. einen Teil ihres Einkommens in ihre Zukunft zu investieren.

Vor kurzem zeigte sie mir den dicken Katalog der Münchner Volkshochschule, in dem sie verschiedene Kurse angekreuzt hatte, die sie interessieren und an denen

sie gerne teilnehmen würde: Rhetorik, japanische Kalligraphie, die Kampfkunst Taekwondo und Ernährung nach den 5 Elementen.

Ihr „Leiden“ empfindet sie als eine Spannung zwischen ihrer hohen Fachkompetenz und dem gleichzeitigen Gefühl, dass ihre Arbeit letztendlich nichts mit ihr selbst zu tun hat.

Die therapeutische Begleitung besteht darin, die Selbstwahrnehmung auf der emotionalen und körperlichen Ebene zu unterstützen. Die Selbstverortung ist eine Voraussetzung, um allmählich in Kontakt zu kommen mit den *eigenen* Wünschen, wie z.B. stabile Beziehungen aufzubauen, Grenzen zu setzen, vor allem in der Arbeit, sich erlauben zu trödeln oder einfach nur tagzuträumen. Die regelmäßigen Sitzungen erlebt sie als eine allmähliche und organismische Erweiterung ihres anerzogenen, und damit fremdbestimmten Selbstgefühls, *nur* durch Leistung eine Daseinsberechtigung zu besitzen.

Identität und Flexibilität

Kommen wir nun im Anschluss an dieses Beispiel zu dem Thema Identität und Flexibilität und lassen sie uns schauen, was sich uns vor diesem Hintergrund aus dem Beispiel entschlüsselt.

Vorweg noch eine Bemerkung zur Intelligenz des Organismus. Sie besteht in seiner hohen Anpassungsfähigkeit an die Bedingungen seiner Umwelt, um in ihr so gut wie möglich überleben zu können. Was jedoch in der Kindheit eine kreative Überlebensstrategie war, wird im Erwachsenenalter oft zu einer Zwangsjacke. Sie hindert einen daran, Neues auszuprobieren und in *innerer* Übereinstimmung mit dem eigenen Tun wieder Lebensfreude und Lebenssinn zu empfinden.

Zurück zum Thema „Identität“. Sie erinnern sich, dass die Klientin sagte, ihre Arbeit, die sie sehr kompetent ausführt, hat eigentlich nichts mit ihr zu tun. Es besteht also keine Übereinstimmung zwischen ihrem äußeren Handeln und ihrem inneren Erleben. Und wie sich an ihrer Wohnsituation gezeigt hat, lassen ihr die zeitliche Verdichtung und das Tempo, in dem sie sich von einem Ort zum anderen bewegt, fast keinen Raum, sich selbst zu erforschen. Das kleine Zimmer schützt sie davor, noch mehr Informationen aufnehmen und verarbeiten zu müssen und gibt ihr die Möglichkeit, sich auf ihren inneren Rhythmus zu konzentrieren.

An dieser Stelle möchte ich kurz noch eine andere beruflich sehr erfolgreiche Klientin erwähnen, die aufgrund ihrer Arbeit ständig zwischen New York und München hin und her fliegen musste. Sie entwickelte irgendwann eine starke Flugangst und konnte deswegen diese Arbeit nicht weiter ausführen. Inzwischen ist sie in das elterliche Unternehmen eingestiegen und lebt in einer bayerischen Kleinstadt.

Die Grundbestimmungen der Identität eines Menschen zeigen sich auf der körperlichen, emotionalen und geistigen Ebene.

Auf der physischen Ebene handelt es sich dabei um die den menschlichen Organismus konstituierenden Rhythmen, wie z.B. der Atemrhythmus, der Herzschlag oder der Monatszyklus der Frau. Dazu gehört auch die biologische Uhr, die den Rhythmus zwischen Schlafen und Wachen reguliert oder die Abfolge zwischen Nahrungsaufnahme und Ausscheidung. Häufige und lang anhaltende Unterbrechungen dieser rhythmischen Abläufe können sich in entsprechenden körperlichen Symptomen äußern, wie z.B. Herzrhythmus- oder Schlafstörungen.

„In sich geerdet sein“ bezeichnet ein Selbst-Gefühl zu haben für die körperlichen Bedürfnisse, wie z.B. das Bedürfnis nach Nahrung, Schlaf oder einer

Arbeitspause; oder für das rechtzeitige Erkennen und vor allem Ernstnehmen von körperlichen Warnzeichen.

Auf der **emotionalen Ebene** geht es um das Wahrnehmen und Annehmen der eigenen Gefühle wie Angst, Wut, Trauer oder Freude, um den Wunsch nach Nähe und sozialem Austausch. Und um adäquate Wege zu kennen, Gefühle auszudrücken und die eigenen Bedürfnisse gemeinsam mit anderen und nicht auf Kosten von anderen zu leben.

Emotionale Identität beinhaltet ferner das Herstellen eines Zusammenhangs in der persönlichen Geschichte, also einen roten Faden zu sehen in der eigenen Biografie. Das schließt eine soziale und örtliche Zugehörigkeit mit ein, also auch die Kontinuität und Beständigkeit in Beziehungen.

Auch die Fähigkeit, sich an die Umwelt anzupassen und flexibel auf Veränderungen zu reagieren sind Überlebensstrategien des Individuums, die ihm ein physisches und psychisches Lebenskontinuum garantieren.

Und nicht zuletzt steht die Identität eines Menschen in Verbindung mit seinem **geistigen Streben** nach Sinn und Selbstverwirklichung und mit dem Wunsch nach dem kreativem Ausdruck der eigenen Potenziale.

Diese körperliche, emotionale und geistige *Basisidentität* bildet sich bereits in der frühen Kindheit heraus aufgrund der Stimulation durch Blicke, Berührung, Stimme, und durch die diesen Handlungen zugrunde liegende emotionale Atmosphäre in der ein Kind aufwächst. Eine Identität formt sich auf der Basis von Beziehungen, durch das Gespiegeltwerden von Seiten der Bezugspersonen.

Im Idealfall ist eine geglückte, *positive Identität* vorhanden, wenn jemand in der Lage ist, seine Gefühle angemessen zu zeigen, auf der Basis von klarem Denken zu handeln, eine auf persönlicher Erfahrung basierende Meinung zu haben und diese auszudrücken trotz des Risikos der Ablehnung. Und sie hat mit der Fähigkeit zu tun, seinen Standpunkt zu verändern oder auch zu verlassen, wenn er als irrig erkannt wird, das heißt flexibel zu sein.

Identitätsprobleme können auftreten, wenn die eigenen Wurzeln verloren gehen. Das kann sich auf die Verbindung zur Herkunftsfamilie beziehen, auf den Verlust einer örtlichen, sozialen oder kulturellen Kontinuität oder auf die Arbeitsbedingungen.

Identität und moderne Arbeitswelt

Zu ihren bestimmenden Merkmalen gehören heute Zeitverdichtung, Kurzfristigkeit in der Planung, hohe Beschleunigung, Virtualität (Stichwort virtuelle Teams), Diskontinuität in Form von Zeitverträgen, Verlust von Territorien (Stichwort: nonterritoriale Büros), permanente Restrukturierung in Unternehmen bis hin zu Outsourcing des Personals, auch „offshore“ genannt. Die Firma wird zunehmend zum Lebensabschnittspartner verbunden mit einem Verlust an Zugehörigkeit.

Phänomene wie „Jobhopping“ oder „Jobsurfen“ sind in diesem Zusammenhang entstanden und weisen auf die Notwendigkeit hin, sich unter den globalisierten Arbeitsbedingungen, zwar weiterhin *über* die Arbeit aber auf keinen Fall *mit* einem Arbeitsplatz zu identifizieren. Der Spagat besteht darin, dass einerseits eine hohe Identifikation mit der gerade ausgeführten Arbeit abverlangt wird, andererseits soll sie ständig gewechselt werden.

So ist ein neuer Typus entstanden, der „Lebensunternehmer“ oder auch „Arbeitskraft Unternehmer“ wie er bisweilen genannt wird. Dem Börsenwert eines Unternehmens entspricht auf der Ebene des Individuums die Ich-AG, deren Wert

sich dadurch bemisst, dass sie unermüdlich, schnell und flexibel an ihrer profitablen Verwendbarkeit arbeitet.

Was dabei verloren geht ist „die Kontrolle über die eigene Biografie, ... das Gefühl, den roten Faden in der eigenen Lebensgeschichte selbst gewoben zu haben“ wie es der Soziologe Richard Sennett formuliert. Das spiegelt sich in einer - ich zitiere - „schwachen kulturellen Identität wider. Wohin gehöre ich? Zu welcher sozialen Gruppe? Die Bindung an einen Ort hat mit den sozialen Erfahrungen zu tun, die wir an ihm gemacht haben. Und das ist eine Frage der Zeugenschaft, der Zeit, die wir an einem Ort verlebt haben. Im flexiblen Kapitalismus löst sich all das auf, es gibt keine Zeugen mehr, die unser Leben kontinuierlich begleiten.“

Welche Auswirkungen diese Arbeitsbedingungen auch auf die anderen Lebensbereiche haben, ist hinlänglich bekannt. Ich nenne nur einige Stichworte wie *Patchwork-Familie* oder *Single-Gesellschaft*. Auch das Entstehen einer Freizeitindustrie, in der ebenfalls Beschleunigung und Risikobereitschaft gefördert werden, fügt sich in das Tempo der Arbeitswelt gut ein. Im Gesundheitssektor wird den großen rhythmischen Lebenszyklen mit Anti-Aging Programmen begegnet. Betriebliches Gesundheitsmanagement – so sinnvoll diese Entwicklung auch ist – oft beschränkt sie sich auf die Einrichtung von Fitness-Centern im Unternehmen und das Angebot von vegetarischem Essen in der Kantine. Meine Erfahrung mit Inhouse-Seminaren zur Stressbewältigung hat mit gezeigt, dass Gesundheit meistens als *fit sein* verstanden wird.

Vielleicht hört sich das sehr plakativ und kulturpessimistisch an. Eine Tagungen wie diese und die Forschungsansätze von jungen Menschen, sind für mich jedoch ein Zeichen, es entwickeln sich Ansätze für eine „neue Kultur der Arbeit“ mit Arbeitsmodellen, in denen es um mehr Lebensqualität und Nachhaltigkeit für den Einzelnen und für die Gesellschaft geht. Vielleicht auch in Richtung einer „Kultur der Langsamkeit“.

Die Bedeutung der Eigenzeit

Und das ist bereits das Stichwort zum Thema Eigenzeit. Unter Eigenzeit verstehe ich die individuelle, räumliche Zeit. Also nicht die linearen Abläufe einzelner Lebensabschnitte und auch nicht eine funktionale Zeiteinteilung im Sinne eines Zeitmanagements. Eigenzeit bedeutet, eine der jeweiligen Person gemäße Lebensgestaltung auf der Grundlage einer körperlichen, emotionalen und geistigen Selbstwahrnehmung. Das schließt *nicht* die Bereitschaft des Individuums aus, sich auch auf einen organischen und lebendigen Austausch mit der *Weltzeit* einzulassen, um einen Begriff des Philosophen Hans Blumenberg zu zitieren. Wir können die Zeit nicht zurückdrehen, aber während wir uns mit ihrem Fluss mitbewegen, Seinsweisen und Orte erforschen, die uns immer wieder ein Innehalten ermöglichen. Bei der Entdeckung der Eigenzeit lassen wir die Pausen auf uns wirken. Was wäre ein gutes Musikstück ohne die Pausen?

Was wäre unsere Atembewegung ohne den Übergang von der Ausatmung zur erneuten Einatmung?

Eine Pause im Sinne eines schöpferischen Intervalls kann auch bedeuten, nicht immer nach eine Antwort zu suchen oder eine solche gleich parat zu haben. „*Es ist eine große Aufgabe*“, sagt der Philosoph H.G. Gadamer, wieder „*fragen zu lernen*“.

Wie kann das gelingen?

Leider erlaubt es mir der zeitliche Rahmen nur einige Möglichkeiten anzusprechen, in der Hoffnung, dass sich im Laufe der Tagung noch im gegenseitigen Austausch weitere fruchtbare Perspektiven ergeben werden.

Der sogenannte *Zeitnotstand* und das subjektive Gefühl, dass die Zeit rast, hängen nicht nur damit zusammen, dass unser Tempo immer schneller wird. Die Ursache liegt vielmehr im Umgang mit unserem individuellen *Zeit-Raum*. Zu vieles wird dort hineingepackt, zu vieles wollen wir dort gleichzeitig erleben. Anstatt zunächst das Stehen zu lernen, bevor ich einen Schritt mache und dann das Gehen genieße, ist die Aufmerksamkeit in erster Linie auf das Ziel ausgerichtet oder genauer gesagt, auf das Erreichen von mehreren Zielen gleichzeitig. Wir erleben uns nicht mehr in dem, was wir gerade im Gegenwärtigen tun, weil wir nur nach außen und nach vorne fokussiert sind.

Der Weg ist das Ziel – das Thema der **Pilgerreise**, über die wir im nächsten Vortrag mehr hören werden. Das sind andere Formen der Fortbewegung, die ein Innehalten in der Bewegung zulassen. Gleichzeitig findet eine **Begegnung mit der Natur** statt, die sowohl Herausforderung als auch Spiegel für das Rückbesinnen auf die eigenen Rhythmen sein kann.

Auch die **Kampfkünste** lehren das Prinzip „der Weg ist das Ziel“. Denn es geht dabei nicht um das Erwerben einer Graduierung in Form eines schwarzen Gürtels, sondern darum, sich als Person durch das kontinuierliche Üben einer körperlichen Disziplin weiter zu entwickeln. Und sich auf jeder Stufe einer neuen Graduierung wieder als Anfänger zu begreifen. Die alten Meister nennen dies, den Anfänger-Geist bewahren.

Zeit wird also im Kontext des Gehens und Übens nicht linear, sondern räumlich verstanden. Erlauben sie mir hierzu einen kleinen **Exkurs**:

Ein Freund von mir ist Seiltänzer und bietet Seminare im **Gehen auf einem Seil** an, das zwischen zwei Böcken einen Meter über dem Boden aufgespannt ist. Ist ein Schüler nur darauf fokussiert, am anderen Ende des Seils anzukommen, hat er keine Chance, auch nur für einen kurzen Moment oben zu bleiben. Die Kunst besteht darin, sich Zeit zu lassen, um zunächst im Stehen sein Gleichgewicht zu finden, sich ganz im Hier und Jetzt auf jeden Atemzug zu konzentrieren, jeden Schritt bewusst zu erleben und *gleichzeitig* das Ziel, das gegenüberliegende Seilende, nicht aus den Augen zu verlieren. Dies ist das Geheimnis von aller Bewegung auf dem Seil. Sie ist keine äußere Haltung im Sinne von „richtig oder falsch“. Es ist eine „innere Haltung“, die mit dem Erforschen und Entdecken von Bewegungsmöglichkeiten zu tun hat und mit der vollen Konzentration auf den Augenblick.

Eine andere Möglichkeit, die *Eigenzeit-Räume* wieder zu entdecken, sind Orte, wo wir die Möglichkeit haben, **Achtsamkeit** für uns selbst zu üben. Alleine oder auch mit einer zeitweiligen Reisebegleitung für durch einen Therapeuten oder Coach. Ich nenne sie *Zeitzeugen*, denn sie helfen, auf der Suche nach der verloren gegangenen Identität, den unterbrochenen biografischen Faden wieder aufzunehmen.

Auch Methoden der nicht leistungsorientierten, sondern achtsamen **Körperarbeit**, wie Atemmeditation, Feldenkrais, Shiatsu, können uns darin unterstützen, unseren Körper wieder zu bewohnen. Und damit der eigenen Unbehauetheit entgegen zu wirken.

Was wir in einer beschleunigten Welt brauchen, sind Orte, an denen wir vom *Machen ins Sein* kommen, die uns helfen, wieder an unserem „Lebenstraum“ anzuknüpfen und ihn weiter zu weben. Nicht das Finden von Lösungen ist dabei wesentlich. Sondern den Aufgaben nicht ausweichen und gleichzeitig den Mut haben, sich wieder Fragen zu stellen.

© Mignon von Scanzoni
www.von-scanzoni.de