

Subjektive Zeiterfahrung und Körperwahrnehmung bei depressiven Erkrankungen: Welche Modelle des Zeiterlebens sind hilfreich?

FREDERIC BÜLOW

ABSTRACT · In meinem Aufsatz möchte ich zunächst verschiedene Modelle des Zeiterlebens (extensional, cinematisch und retentional) in Verbindung mit den Konzepten von expliziter, impliziter und intersubjektiver Zeit im Hinblick auf Desynchronisierungen des Zeiterlebens untersuchen. Anschließend wird zu diskutieren sein, wie körperliche und emotionale Einschränkungen sich auf das Zeiterleben, die Wahrnehmung des Körpers und das Erleben des Leibes auswirken, und welche Konsequenzen sich daraus für den intersubjektiven Erfahrungsraum ergeben. Schließlich werde ich anhand eines Fallbeispiels darstellen, wie eine Rückkehr von einem körperlichen zu einem leiblichen Erleben im Rahmen eines therapeutischen Prozesses die Erfahrung von Zwischenleiblichkeit und Resynchronisierung bewirken kann.

KEYWORDS · subjektive Zeiterfahrung; Körperwahrnehmung; Leib; Beziehungserleben; Depression; implizite Zeit; explizite Zeit

I. Einleitung

Das Zeitempfinden und die körperliche Wahrnehmung sind bei Menschen mit Depressionen im Vergleich zu Gesunden verändert. Es existieren mittlerweile psychotherapeutische Methoden, die auch den Körper und das Zeiterleben mit berücksichtigen. Hier sind z.B. die in letzter Zeit verstärkt angewendeten achtsamkeitsbasierten Therapieverfahren zu erwähnen, die sich mithilfe der Aufmerksamkeitsfokussierung auf die Gegenwart und das aktuell Geschehende auch den subjektiv erfahrenen zeitlichen Aspekten depressiver Erkrankungen zuwenden. Um ein besseres Verständnis für die therapeutisch wirksamen Faktoren, welche mit einer Veränderung des Zeiterlebens in Verbindung stehen, entwickeln zu können, erscheint es sinnvoll, zunächst zu untersuchen, welche Modelle existieren, um das Zeiterleben zu beschreiben. Um die verschiedenen Modelle in Bezug auf allgemeine Merkmale vergleichen zu können, möchte ich zunächst die von Dainton, und die von Kon und Miller vorgeschlagenen Klassifikationen dieser Modelle vorstellen. Davon ausgehend werde ich untersuchen, welche Modelle sich eignen, die Veränderungen des Zeiterlebens, wie sie bei depressiven Erkrankungen und im Rahmen von therapeutischen Prozessen vorkommen, zu beschreiben. Im Anschluss werde ich skizzieren, auf welche Weise mit den untersuchten Modellen ein besseres Verständnis für die Konsequenzen, die sich aus einer therapeutisch bewirkten Veränderung des Zeiterlebens ergeben können, erreicht werden kann.

II. Klassifikationsmodelle des Zeiterlebens

Es existiert eine große Anzahl unterschiedlicher Modelle, die im Rahmen dieses Aufsatzes nicht alle im Einzelnen behandelt werden können. Ich möchte diese Schwierigkeit aufheben, indem ich mich auf zwei grundlegende Klassifikationen für Modelle des Zeiterlebens beziehen werde. Anhand der allgemeinen Kriterien dieser Klassifikationen möchte ich dann verschiedene Aspekte des Zeiterlebens weiter untersuchen. Hauptsächlich werde ich mich auf die Einteilung Daintons¹ beziehen, jedoch an einigen Stellen auch die Klassifikation Kons und Millers² berücksichtigen. Daintons Klassifikationsmodell bietet sich aufgrund der Einteilung in nur drei Gruppen an. Eine differenziertere Einteilung ist bei Kon und Miller in ihrem Aufsatz „Temporal Experience: Models, Methodology and Empirical Evidence“³ zu finden. Durch die Bezugnahme auf diese beiden Einteilungsmodelle beabsichtige ich eine ausreichend klare Einteilung in Bezug auf wenige Unterscheidungsmerkmale und gleichzeitig wenn notwendig eine differenzierte Einordnung zu ermöglichen. Beginnen möchte ich mit einer Darstellung der Klassifikation von Kon und Miller.

III. Kon und Millers Klassifikationsmodell der drei Ebenen

Kon und Miller versuchen die Modelle des Zeiterlebens zu klassifizieren, indem sie zunächst allgemeine Dimensionen und Strukturen die mit der Beschreibung des Zeiterlebens in Verbindung stehen können darstellen. Konkret unterscheiden sie drei Ebenen (A, B und C) und beschreiben dann, wie sich diese Ebenen zueinander verhalten. Die Ebene C repräsentiert für sie die externe physikalische Zeit, die unabhängig von unserer Wahrnehmung existiert⁴. Die Ebene A repräsentiert die Struktur des phänomenalen Erlebens, also die subjektiv erlebte Zeit, und Ebene B die neuronale Basis der Zeiterfahrung.

Sie verwenden darüber hinaus den Begriff der „vertikale[n] Beschreibung“⁵, wenn die Beziehungen beschrieben werden, die zwischen den drei Ebenen während eines Zeitpunktes oder eines Zeitintervalls bestehen. Von dieser vertikalen Beschreibung unterscheiden sie außerdem eine „horizontale Beschreibung“⁶, welche die Beziehung der Phänomene einer oder verschiedener Ebenen während unterschiedlicher Zeitpunkte oder unterschiedlicher Zeitintervalle beschreibt.

Je nachdem, ob es sich um einen zeitlich ausgedehnten Abschnitt oder einen Punkt der Ebenen B und C handelt, der einer Erfahrung auf Ebene A zugrunde liegt, es sich also um einen Moment der objektiven Zeit handelt oder ein Zeitintervall von z.B. Sekunden, oder Minuten, sprechen Kon und Miller von *extensionalism*⁷ versus *non-extensionalism*⁸. Zudem beschreiben sie, ob Überlappungen der Abschnitte einer Ebene vorkommen. Die Überlappung kann jeweils entweder den phänomenalen Inhalt (Ebene A), die physiologische Ebene (Ebene B) oder die physikalische Zeit (Ebene C) betreffen. Die Überlappung ist vorstellbar als Abschnitt eines

1 Vgl. Dainton 2017.

2 Vgl. Kon und Miller 2015.

3 Vgl. Ibid..

4 Diese Ebene wird bei W. James (1886) mit dem Begriff der strikten (mathematischen) Zeit beschrieben.

5 Kon und Miller 2015, 202, meine Übersetzung aus dem Englischen. Im Original: „vertical characterisation“.

6 Kon und Miller 2015, 202, meine Übersetzung aus dem Englischen. Im Original: „horizontal characterisation“.

7 Kon und Miller 2015, 203.

8 Kon und Miller 2015, 202.

Übergangs von einem Zustand in einen anderen, bei dem beide Zustände zu einem Zeitpunkt koexistieren, d.h. zunächst existiert ein Zustand, dann beginnt der nächste Zustand zu existieren und erst im nächsten Abschnitt endet der erste Zustand.

Bezüglich eines anderen Unterscheidungsmerkmals beziehen sich Kon und Miller auf Geoffrey Lee. Lee⁹ unterscheidet eine „Atomic View“ von einer „Experiential Process View“¹⁰. Bei letzterer bestehen zeitlich ausgedehnte Phänomene aus Erfahrungen kürzerer zeitlicher Intervalle, die untereinander in einer bestimmten zeitlichen Beziehung stehen, sodass mehrere Intervalle auf Ebene C existieren, die eine Erfahrung von Zeit auf der Ebene A ermöglichen. Zum Beispiel würde die zeitliche Dimension einer Bewegungserfahrung dieser Ansicht nach aus Erfahrungen von Teilen dieser Bewegung entstehen. Bei den von Lee der Atomic View zugeordneten Modellen entsteht die Erfahrung einer zeitlichen Dauer (Ebene A) selbst nicht aus zeitlich getrennten kürzeren Erfahrungen, sondern existiert während einer einzelnen Erfahrung. Diese Erfahrung kann in seinem Modell auch ein auf Ebene C und B zeitlich ausgedehntes Phänomen sein. Der Hauptunterschied der beiden Betrachtungsweisen besteht darin, dass es sich einmal um Zustandsbeschreibungen und einmal um Prozesse handelt. Kon und Miller übernehmen die Unterscheidung Lees, und bezeichnen die Betrachtungsweisen als *atomic*¹¹ und *non-atomic experience*¹².

Weiterhin unterscheiden sie Modelle danach, wie diese die subjektive Erfahrung (in ihrer Klassifikation, wie erwähnt, repräsentiert durch die Ebene A) verstehen. Modelle, die davon ausgehen, dass unsere subjektive Zeiterfahrung selbst keine zeitliche Struktur hat, auch wenn es so erscheinen mag, ordnen sie einer „antirealist“¹³ (antirealistischen) Position zu. Modelle, die davon ausgehen, dass unsere subjektive Zeiterfahrung selbst eine zeitliche Struktur hat ordnen sie der „realist“¹⁴ (realistischen) Position zu.¹⁵ Eine antirealistische Position könnte z.B. annehmen, dass die Wahrnehmung einer Veränderung nicht durch die zeitliche Strukturierung des bewussten Erlebens ermöglicht wird, sondern mit Hilfe von Erinnerungen erzeugt wird. Wir nehmen eine Veränderung nicht „wirklich“ wahr, d.h. wir nehmen nur „Einzelbilder“ wahr, die in der Erinnerung verbunden werden sozusagen zu einer Simulation der Veränderung.

IV. Daintons dreifache Einteilung der Modelle

Dainton¹⁶ unterscheidet zunächst auf ähnliche Weise wie Kon und Miller zwischen „Phenomeno-temporal Realism“¹⁷ (PT-Realismus) und „Phenomeno-temporal Antirealism“¹⁸ (PT-Antirealismus). Modelle des PT-Realismus gehen ihm nach davon aus, dass Änderungen, Bewegungen und Dauer direkt wahrgenommen werden können, PT-antirealistische Modelle gehen davon aus, dass Änderungen, Bewegungen und Dauer nicht direkt wahrgenommen werden können, sondern, dass der Eindruck von Änderungen, Bewegungen und Dauer erzeugt oder simuliert wird. Für PT-antirealistische Modelle ergibt sich deshalb die Schwierigkeit, dass sie erklären müssen, warum es sinnvoll ist zu sagen, dass wir z.B. eine Bewegung wahrnehmen, diese jedoch ihrer Ansicht nach nicht direkt wahrgenommen werden kann.

9 Lee 2014.

10 Vgl. Lee 2014, 4.

11 Kon und Miller 2015, 202.

12 Kon und Miller 2015, 203.

13 Kon und Miller 2015, 208.

14 Kon und Miller 2015, 208.

15 Kon und Miller 2015, 202.

16 Dainton 2017, 4.

17 Dainton 2017, 4.

18 Dainton 2017, 4.

Dainton erwähnt weiterhin, dass Realisten der „Diachronic Unity Thesis“¹⁹ zustimmen, welche besagt, dass gleichzeitige Ereignisse gleichzeitig wahrgenommen werden, und dass auch Ereignisse, die aufeinander zu folgen scheinen, gleichzeitig wahrgenommen werden können.

Hauptsächlich aber teilt er Erklärungsmodelle des subjektiven Zeiterlebens in drei Kategorien ein: cinematische, extensionale und retentionale. Diese möchte ich nun darstellen.

Beginnen werde ich zunächst mit den Merkmalen der „cinematischen“²⁰ Modelle. Cinematische Modelle gehen davon aus, dass unser Bewusstseinsstrom aus einzelnen Momentaufnahmen entsteht. Dem liegt die Annahme zugrunde, dass unsere unmittelbare Sinneswahrnehmung eine statische Momentaufnahme ist und daher keine Veränderung oder Bewegung beinhalten kann. Ein Bewusstseinsstrom kommt cinematischen Modellen nach durch die rasche und kontinuierliche Abfolge einzelner statischer Momentaufnahmen zustande.

Um dies zu veranschaulichen möchte ich das Beispiel der Wahrnehmung einer Bewegung in einem Kinofilm darstellen. Aus den zunächst statischen Bildern eines Kinofilmes, kann nach dem Auftreffen des Lichtes auf der Netzhaut zu unterschiedlichen Zeiten (Ebene C) und der entsprechenden neuronalen Verarbeitung (Ebene B) die Wahrnehmung einer Bewegung entstehen (Ebene A). Dainton spricht bei seiner Kategorie der cinematischen Modelle von Modellen, die von einer primär statischen Wahrnehmung ausgehen (Ebenen B und C), die dann erst sekundär den Eindruck von Veränderung und Bewegung entstehen lässt (Ebene A).

Er weist zurecht darauf hin, dass bei cinematischen Modellen unklar bleibt, wie aus einzelnen statischen Erfahrungsakten die Wahrnehmung eines zeitlich ausgedehnten Bewusstseins z.B. einer Bewegung entsteht.²¹ Anders formuliert, wie aus der „Sukzession einzelner Bewusstseins Erfahrungen“ ein „Bewusstsein der Sukzession“²² entstehen kann.²³ Im Modell Kons und Millers wäre dies eine die horizontale Ebene betreffende Frage. Wenn einzelne klar voneinander getrennte Abschnitte der Ebene A existieren, die nur entsprechende Inhalte des aktuellen Moments der Ebene C enthalten, wie soll es zu einer die einzelnen Erfahrungen verbindenden Erfahrung auf dieser Ebene selbst kommen?

Die anderen beiden Arten von Modellen gehen davon aus, dass der Inhalt unseres Bewusstseins selbst Veränderung enthalten kann. Sie unterscheiden sich jedoch in der Art der Lösungsvorschläge. Zunächst möchte ich die extensionalen Modelle der Klassifikation Daintons vorstellen. Dainton verwendet den Begriff „extensional“²⁴ auf eine Art und Weise, die sich von der Auffassung Kons und Millers unterscheidet. Seiner Auffassung nach existiert bei der extensionalen Sicht eine Zeitspanne des diachronischen *co-consciousness*.²⁵ Mit diesem Begriff bezeichnet er z.B. die Tatsache, dass wir beim Wechsel von einem zum nächsten Ton einer Melodie diese beiden Töne als zusammenhängende Melodie und doch getrennt erleben. Seine Extensionalität bezieht sich also auch auf die Ebene A Kons und Millers, während sich der Extensionalismus bei Kon und Miller auf ihre Ebenen B und C bezieht.

Daintons Beschreibung des Extensionalismus liegen folgende Überlegungen zugrunde: Die Wahrnehmung einer Bewegung geschieht innerhalb einer bestimmten Zeitspanne der physikalischen Zeit (Ebene C). Das Zeiterleben (Ebene A) ist über diese Zeitspanne hin ausgedehnt.

Eine Frage, die sich bei extensionalen Modellen stellt, ist wie diese einzelnen zeitlich ausgedehnten Gegenwartserfahrungen ineinander übergehen und somit die Erfahrung eines kontinuierlichen Bewusstseinsstroms ermöglichen können. Wie erwähnt, lässt sich dieser Zu-

19 Dainton 2017, 4.

20 Dainton 2017, 2, meine Übersetzung aus dem Englischen. Im Original: „Cinematic“.

21 Dainton 2017.

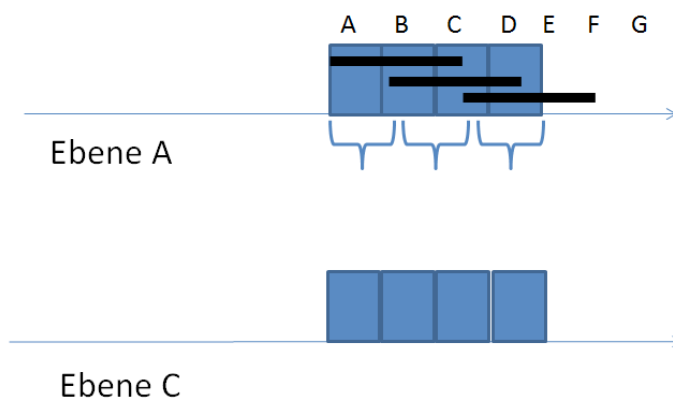
22 Dainton 2017, 14, meine Übersetzung aus dem Englischen.

23 Siehe hierzu auch Gallagher und Zahavi 2008, 81.

24 Dainton 2017, 9. Der von Dainton verwendete englische Begriff „Extensional“ wird von mir auch im Deutschen verwendet.

25 Dainton 2017, 24.

sammenhang in der Klassifikation von Kon und Miller auf der horizontalen Achse verorten. Entweder stehen die einzelnen zeitlich ausgedehnten Erfahrungen auf dieser Achse separat nebeneinander, ähnlich den „Schnapschüssen“²⁶ der cinematischen Modelle, mit dem Unterschied, dass es sich hierbei nicht um Schnapschüsse sondern zeitlich ausgedehnte Erfahrungen handelt, oder die einzelnen zeitlich ausgedehnten Erfahrungen überlappen sich. Bei der von Dainton „discrete block model“²⁷ genannten Auffassung, die davon ausgeht, dass die einzelnen zeitlich ausgedehnten Erfahrungen nebeneinander stehen, ergibt sich die Schwierigkeit, dass zwar ein Übergang in den nächsten Erfahrungsblock möglich ist, dieser jedoch nicht mit dem vorhergehenden in Verbindung steht. Eine Lösung könnte sein, dass die Zeiträume der einzelnen Blöcke die gesamte Dauer beispielsweise einer Symphonie beinhalten. Dainton entwickelt aufgrund dieser Schwierigkeiten sein eigenes überlappendes extensionales Modell so, dass die bewusste Erfahrung überlappend auf der physikalischen Zeitachse (Ebene C bei Kon und Miller) verschoben wird. Das Schema 1 soll Daintons Modell veranschaulichen.



Schema 1

Auf einer Zeitachse, bei der die Wahrnehmungszeiträume A, B, C, D, E... aufeinander folgen, würde die Veränderung von B nach C während der Zeitspannen B und C wahrgenommen werden (im Schema 1 dargestellt durch eine Klammer). Dies würde jedoch nicht erklären, wie der Eindruck eines kontinuierlichen Bewusstseins entsteht, da der Übergang von einer Klammer zur nächsten nicht erklärt wird. Laut dem von Dainton favorisierten Modell werden daher zunächst A, B, C gleichzeitig wahrgenommen, dann B, C, D, dann C, D, E, etc.. Die einzelnen Wahrnehmungen (dargestellt durch horizontale schwarze Linien) überlappen also in seinem Modell und erklären so den Fluss des Bewusstseins.

Hierbei sind diese verschiedenen Zustände nach dem von I. Miller so genannten „Principle of Simultaneous Awareness“ (PSA)²⁸ gleichzeitig im Bewusstsein vorhanden. I. Miller führt aus, dass diesem Prinzip zufolge das Bewusstsein einer Veränderung, z.B. des Wechsels von einem auf einen anderen Ton, das gleichzeitige Wahrnehmen beider Töne erfordert. Es ergibt sich jedoch das von Gallagher sogenannte „cognitive paradox“²⁹, dass nämlich zwei oder mehrere Objekte gleichzeitig simultan und nacheinander im Bewusstsein erscheinen müssten.

26 Dainton 2017, 2, meine Übersetzung aus dem Englischen.

27 Dainton 2017, 26.

28 Miller 1984, 109.

29 Gallagher 2003.

Bei den nun folgenden „retentionalen“³⁰ Modellen handelt es sich um *non-atomistic*³¹ Modelle, die sich mit der Ebene A der Klassifikation Kons und Millers befassen. In Bezug auf deren horizontale Ebene gehören die hier erwähnten Modelle zu den *non-extensional*³² Modellen. Bei der Darstellung der retentionalen Modelle möchte ich mich zunächst auf Brentano beziehen und dann anschließend auf Husserls Position eingehen. Brentano geht davon aus, dass Zeitwahrnehmung in einem Moment stattfindet. Er geht von einer zweistufigen Wahrnehmung aus.³³ Einmal wird das Objekt der Wahrnehmung wahrgenommen und dann die Wahrnehmung der Wahrnehmung des Objektes. Der Moment, in dem etwas wahrgenommen wird, enthält für Brentano jedoch von ihm als „Proterästhes“³⁴ bezeichnete Inhalte. Mit dem Begriff der Proterästhes beschreibt Brentano die Wahrnehmung von etwas Vergangenen als vergangen. Dieses Vergangene ist als vergangen zusammen mit dem aktuell Gegenwärtigen gegenwärtig. Das Vergangene existiert aber im Modus des Vergangenen und das Gegenwärtige im Modus der Gegenwart. Mit dem Modus des Vergangenen ist dabei die zweite Stufe der oben erwähnten zwei Stufen der Wahrnehmung gemeint, also die Wahrnehmung der Wahrnehmung als vergangene Wahrnehmung.

In Bezug auf die Zeiterfahrung sind für Husserl neben einer „Urimpression“ von ihm als „Ablaufcharaktere[...]“ bezeichnete „Protentionen“ und „Retentionen“³⁵ relevant. Ausgehend von der Urimpression geht „das impressionale Bewußtsein“ in ein „retentionales Bewußtsein“³⁶ über. Mit Retention ist ein Eindruck, der noch in frischer Erinnerung gehalten wird, gemeint. Ein oft verwendetes Beispiel ist ein Ton einer Melodie, der, gerade verklungen, noch in der Erinnerung behalten wird³⁷. Das in der Retention gegenwärtige Vergangene ist dabei im Zeitmodus der Vergangenheit gegenwärtig. Die Retention selbst wird weiteren retentionalen Modifikationen unterzogen. So wie aus der Urimpression eine Retention entsteht, entsteht aus der Retention eine Retention der Retention etc. Retentionen sind Ausdruck einer zeitlich ausgedehnten Gegenwart und unterscheiden sich somit von Erinnerungen. Husserl nennt Wiedererinnerung und Erwartungen deshalb auch „individuelle Objektivitäten, die Einheiten der Veränderung oder Unveränderung sind“³⁸.

Protentionen sind analog „erwartungsartige Intentionen des Kommenden“³⁹. Sie sind Nachbildungen einer bereits erlebten Vergangenheit. Beispielsweise erwarten wir aus unserer vergangenen Erfahrungen abgeleitet, dass ein fallender Gegenstand so lange fällt, bis er auf einem anderen Objekt zu liegen kommt und nicht plötzlich mitten in der Luft anhält und schwebt.

Es ist wichtig, den intentionalen Charakter der Retentionen und Protentionen zu beachten. Denn sie sind ein Teil der intentionalen Struktur des Bewusstseins. Retentionen sind kein bloß verblassender Sinneseindruck, sondern der Nachhall der intentionalen Bezogenheit auf einen Gegenstand, der sich aus der Sinneswahrnehmung in unserem Bewusstsein entwickelt. Es ist primär eine Melodie, die wir hören und nicht verschiedene Töne zu verschiedenen Zeiten. Die Modi des Zeiterlebens und die Sinneswahrnehmungen sind durch ihren intentionalen Bezug miteinander verbunden. Wenn wir um einen Tisch herumgehen und diesen betrachten, so sprechen wir von einem Gegenstand, der in unserem Bewusstsein existiert und nicht von verschiedenen aufeinanderfolgenden Sinneswahrnehmungen.

30 Dainton 2017, 35, meine Übersetzung aus dem Englischen. Im Original: „Retentional“.

31 Kon und Miller 2015, 203.

32 Kon und Miller 2015, 202.

33 Vgl. Brentano 1976.

34 Brentano 1976, 109.

35 Husserl 1928, 387–410.

36 Husserl 1928, 390.

37 Husserl 1928, 385.

38 Husserl 1928, 437.

39 Ibid., 438.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass retentionale Modelle des Zeiterlebens versuchen, durch die Annahme einer Modifizierung von intentionalen Bewusstseinsinhalten, Veränderung und Bewegung zu verstehen. Es sind Modelle, die neben der Gegenwart und der Vergangenheit auch zukünftige Ereignisse und Erwartungen in ihrem Modell berücksichtigen. Dies stellt einen entscheidenden Vorteil dar, wenn es um die Anwendbarkeit der Modelle im Bereich der Psychopathologie geht, denn bei depressiven Erkrankungen kommt es häufig zur Veränderung von Erwartungen. Zunächst jedoch werde ich einige weitere Begriffe, die insbesondere für das Verständnis psychopathologischer Phänomene wichtig sind, einführen, um dann mit Hilfe dieser eine weitere Einordnung der Modelle des Zeiterlebens zu versuchen.

V. Explizite und implizite Zeit

Nach diesen Erläuterungen bezüglich der Modelle des Zeiterlebens in der Klassifikation Kons und Millers sowie der Einteilung Daintons möchte ich mich nun den Begriffen der impliziten, expliziten und intersubjektiven Zeit zuwenden. Zusammen mit dem Begriff der Desynchronisierung sind sie wichtige Komponenten der Beschreibung von psychopathologischen Veränderungen des Zeiterlebens.

Bei den oben genannten Begriffen beziehe ich mich vor allem auf Fuchs⁴⁰. Dieser versteht „implizite Zeit“ als Bewusstseinskontinuität und bezieht sich seinerseits auf Husserls Begriff des inneren Zeitbewusstseins. Es gibt für Husserl im ursprünglichen Zeitfluss zunächst keine Dauer.⁴¹ Die subjektive Zeit konstituiert sich für ihn „im absoluten zeitlosen Bewußtsein, das nicht Objekt ist“⁴². Erst das wechselseitig auf Vergangenes und Zukünftiges bezogene, gegenwärtige Bewusstsein ermöglicht ein „innere[s] Zeitbewußtsein“⁴³. Husserl beschreibt diesen zeitlichen Kontext – wie bereits erwähnt – mit den Ausdrücken der Retention, Protention und Urimpression. Das wechselseitig auf Vergangenes und Zukünftiges bezogene gegenwärtige Bewusstsein bildet auch die Basis des von Merleau-Ponty beschriebenen „intentionalen Bogen[s]“⁴⁴. Dieser beschreibt die Verknüpfung und Integration von Einzelementen zu einem Gesamteindruck, ohne dass die Einzelemente im Einzelnen wahrgenommen werden. Dies kann wiederum am Beispiel der Musik verdeutlicht werden. Eine Melodie kann als diese erkannt werden, ohne dass wir der einzelnen Töne gewahr werden.

Für Fuchs sind zwei Bedingungen für das Zustandekommen des impliziten Zeitbewusstseins essentiell: Erstens die gerade dargestellte von Husserl beschriebene konstitutive oder transzendente Synthese des inneren Zeitbewusstseins.⁴⁵ Ohne diese Integration von Vergangenen und Zukünftigem könnte aus einzelnen Bewusstseinsmomenten kein kontinuierliches Zeiterleben konstituiert werden. Die zweite Bedingung für das Zustandekommen des inneren Zeitbewusstseins ist nach Fuchs die affektive, triebhafte Komponente des psychischen Lebens.⁴⁶ Sie beschreibt den konativen Aspekt des Zeiterlebens. Sie ist beispielsweise bei Depressionen verlangsamt und bei Manien beschleunigt.⁴⁷ Es ist jene Komponente, die dem intentionalen Bogen Kraft und Spannung verleiht, indem sie die Aufmerksamkeit und die Affekte auf ein Ziel ausrichtet.

40 Vgl. Fuchs 2010, 69 ff.; 2015.

41 Husserl 1928, 466.

42 Husserl 1928, 464.

43 Husserl 1928.

44 Vgl. Merleau-Ponty 1966, 188.

45 Fuchs 2015.

46 Fuchs 2015, 102.

47 Fuchs 2015, 102.

Implizite Zeit bezeichnet demzufolge eine Erfahrung des ungestörten Zeitflusses, beispielsweise wenn ein Kind in sein Spiel versunken ist. Zukunft und Vergangenheit stehen hierbei nicht im Kontrast zum Werden und der Entfaltung des gegenwärtigen Momentes. Als ein weiteres Beispiel für eine Erfahrung, bei der die objektive Zeit als solche nicht wahrgenommen wird, möchte ich sogenannte „flow“-Erfahrungen erwähnen. Csikszentmihalyi beschreibt mit dem Begriff *flow* einen Erlebniszustand, bei dem unter anderem die Zeitwahrnehmung verzerrt ist: „Es scheinen Stunden wie Minuten vorbeizufliegen, während manchmal wenige Sekunden fast als Ewigkeit erlebt werden.“⁴⁸ Dies komme laut Csikszentmihalyi bei einem „»Verschmelzen von Aktivität und Aufmerksamkeit«“ zustande, „das für erfreuliche Aktivitäten [dieser Art] so typisch“⁴⁹ sei und damit einhergehe, dass dieser Zustand „als so erstrebenswert empfunden wird, daß man ihn immer wieder zu erreichen versucht“⁵⁰.

Die „explizite Zeit“⁵¹ andererseits wird durch einen Bruch der impliziten Zeit erfahrbar. Dies kann folgendermaßen erklärt werden: Gegenwart und Vergangenheit, die im Fall der impliziten Zeit als Kontinuum wahrgenommen werden, sind plötzlich voneinander getrennt. Ursache einer solchen Trennung kann z.B. der Verlust eines geliebten Menschen sein. Kommt es zu einem Verlust, existiert das Vergangene nur noch als Erinnerung. Dies führt zur bewussten Unterscheidung von Vergangenenem und Gegenwärtigem. Das Vergangene ist jetzt als Erinnerung und nicht als Retention gegenwärtig. Die Zeit wird durch das Erinnern bewusst wahrgenommen, als etwas, das verstreicht. Da auch Proventionen Ausdruck einer zeitlich ausgedehnten Gegenwart sind und sich so von Erwartungen unterscheiden, besteht bei Erwartungen ein ähnlicher Zusammenhang: Hier wird die Zeit ebenfalls bewusst wahrgenommen. Anders als bei einer Provention wird die Erwartung als getrennt von der Gegenwart erlebt.

Aufgrund der Struktur des Wahrnehmens von expliziter Zeit als etwas Trennendem oder Vorenthaltendem ist das Erleben von expliziter Zeit häufig mit einem Gefühl des Leidens verbunden. Im Falle der Vergangenheit z.B. mit Trauer und im Falle der Zukunft z.B. mit der Hoffnung auf Besserung eines leidvollen Zustandes.

VI. Intersubjektive Zeit und Desynchronisierung

Wie bereits erwähnt sind die Konzepte der „Desynchronisierung“ und der „intersubjektiven Zeit“⁵² wichtig für die Beschreibung von psychopathologischen Veränderungen des Zeiterlebens. Um den Prozess der Desynchronisierung verstehen zu können, ist es notwendig, zunächst den Begriff der intersubjektiven Zeit einzuführen. Intersubjektive Zeit bezeichnet Zeit in Bezug auf intersubjektive Erfahrungen. Die intersubjektive Zeit ist nicht hauptsächlich auf Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu beziehen, sondern als relationale Zeit in der Begegnung mit Anderen zu verstehen. Durch das synchrone Erleben von impliziter Zeit wird diese zu intersubjektiver Zeit. Im zwischenmenschlichen Bereich kommt es zu Prozessen der Synchronisierung. Dies beginnt bei der spielerisch-rhythmisierten Angleichung der Mimik und Gestik von Säugling und Mutter und setzt sich fort bis zu Abstimmungen der Sprachmelodie im Erwachsenenalter. Aus der Synchronisierung der impliziten Zeit konstituiert sich die intersubjektive Zeit.

48 Csikszentmihalyi 1995, 47.

49 Csikszentmihalyi 1995, 47.

50 Csikszentmihalyi 1995, 43.

51 Fuchs 2015.

52 Fuchs 2015.

Das explizite Zeiterleben ist mit dem Erleben einer Desynchronisierung aufs Engste verbunden. Eine Erfahrung der expliziten Zeit kann in dem Zusammenhang der intersubjektiven Zeit als Desynchronisierung von der Zeit der Anderen verstanden werden.⁵³

VII. Vereinbarkeit der Konzepte von impliziter, expliziter und intersubjektiver Zeit mit den verschiedenen Modellen des Zeiterlebens

Nachdem ich zu Beginn zunächst die verschiedenen Klassifikationen von Zeitmodellen vorgestellt hatte, danach die Begriffe der impliziten, expliziten, intersubjektiven Zeit, und den Begriff der Desynchronisierung eingeführt habe, möchte ich nun die Vor- und Nachteile der verschiedenen Modelle des Zeiterlebens (extensional, cinematisch und retentional) unter Berücksichtigung dieser Begriffe diskutieren.

In Bezug auf die Verknüpfung von cinematischen, extensionalen und retentionalen Modellen mit den Konzepten des impliziten und expliziten Zeiterlebens ist die Verortung impliziter und expliziter Zeit hauptsächlich auf der Ebene A der horizontalen Achse im Modell von Kon und Miller im Blick zu behalten. Der Schwerpunkt der cinematischen, extensionalen und retentionalen Modelle liegt vor allem in der Erklärung einzelner Wahrnehmungsakte. Wie dies zu verstehen ist möchte ich an einem Beispiel erläutern: Veränderungen im Rahmen einer Akinetopsie, d. h. einer neurologischen Störung, welche eine Unfähigkeit des Erkennens von Bewegungen darstellt, können mit diesen Modellen beschrieben werden. In der Gegenüberstellung zur impliziten Zeit ist die explizite Zeit hingegen durch eine Unterbrechung des Flusses des Zeiterlebens charakterisiert. Nicht die unmittelbare Bewegungswahrnehmung beispielsweise eines fahrenden Zuges verändert sich. Vielmehr ist der Bezug zur Welt und die konative Dynamik verändert. Eine meiner Patientinnen mit Depression beschrieb den veränderten Bezug zur Welt einmal folgendermaßen: „Ich spüre den Körper nicht mehr wie früher, es gibt nur noch einen ganz engen Blick, man ist ständig am Denken, dadurch ist der Körper, die Umgebung, die Umwelt nicht mehr da, bzw. anders als früher“. Alle genannten Modelle sind somit nicht vollständig auf die Konzepte der impliziten, expliziten und intersubjektiven Zeit anwendbar. In den folgenden Absätzen möchte ich nun untersuchen, ob sich beim Vergleich der cinematischen, extensionalen und retentionalen Modelle mit den Konzepten der impliziten, expliziten und intersubjektiven Zeit Widersprüche ergeben, oder, ob sich die Modelle in die genannten Konzepte integrieren lassen.

Bei den cinematischen Modellen gelingt die für die implizite und explizite Zeitwahrnehmung wichtige Verknüpfung der Gegenwart mit der Zukunft und der Vergangenheit nur schwer. Im cinematischen Modell ist, wie weiter oben dargestellt, unklar, wie genau aus den einzelnen „Schnappschüssen“⁵⁴ der Wahrnehmung das Zeitbewusstsein entstehen soll. Eine Explizierung des Zeiterlebens ließe sich im Rahmen der cinematischen Modelle möglicherweise dadurch erklären, dass die Geschwindigkeit, mit der die einzelnen Schnappschüsse aufeinander folgen, bei einem Wechsel von implizitem zu explizitem Zeiterleben reduziert ist. Dies wäre beispielsweise bei depressiven Erkrankungen, bei denen der konative Aspekt des Zeiterlebens verändert ist, der Fall. Es gibt Hinweise, dass depressive Patienten Zeit als langsamer verstreichend wahrnehmen als Gesunde.⁵⁵ Es könnte dann im Falle eines Patienten mit einer depressiven Erkrankung eine vergleichbare Situation vorliegen wie beim langsameren Abspielen der einzelnen Bilder eines Filmes. Dies könnte dann zu einer kurzfristigen Unterbrechung der Wahrnehmung einer flüssigen Bewegung führen, die sonst durch die schnelle Abfolge der einzelnen Schnappschüsse entsteht. Aufgrund der Wahrnehmung der Unterbrechungen des

53 Siehe auch Fuchs 2006, 196.

54 Dainton 2017, 2.

55 Thönes und Oberfeld 2015.

Zeitflusses käme es dann zum bewussten Erleben, dass sich der Zeitfluss verändert hat. Dies wiederum könnte in der Folge zu einem expliziten Erleben der Zeit führen. Den Begriff der intersubjektiven Zeit kann man nicht in den Rahmen cinematischer Modelle integrieren. Insbesondere der relationale Charakter der intersubjektiven Zeit als sich wechselseitig beeinflussendes Geschehen lässt sich schwer in cinematischen Modellen abbilden. Selbst wenn man annähme, dass mehrere Betrachter im übertragenen Sinne gleichzeitig den gleichen Film sähen, so würden cinematische Modelle noch nicht den relationalen Charakter dieser gemeinsamen Erfahrung erklären, sondern nur das gleichzeitige Zustandekommen der Zeiterfahrung der einzelnen Wahrnehmenden.

Bei dem von Dainton favorisierten überlappenden extensionalen Modell entsteht die Wahrnehmung einer Bewegung durch einen in der objektiven Zeit ausgedehnten Wahrnehmungsprozess, der von dem nächsten in der objektiven Zeit ausgedehnten Wahrnehmungsprozess abgelöst wird. Wie weiter oben dargestellt beginnt dabei der zweite Wahrnehmungsprozess bevor der erste Wahrnehmungsprozess endet. Es wird zudem davon ausgegangen, dass die subjektive Wahrnehmung (Ebene A bei Kon und Miller) sich analog der Vorgänge auf der Ebene der physikalischen Zeit (Ebene C bei Kon und Miller) konstituiert. Dies bedeutet aber, dass dieses Modell Änderungen in der Wahrnehmung der Zeit, wie ein Explizieren der Zeitwahrnehmung, weniger gut beschreiben kann, da sich die Bewegung in Bezug auf die physikalische Zeit nicht verändert, und somit unklar ist, wie es zu einer Veränderung der Wahrnehmung kommen sollte. Extensionale Modelle unterscheiden sich in dieser Hinsicht von cinematischen Modellen, da bei diesen die Wahrnehmung der Bewegung aus einzelnen „Schnappschüssen“⁵⁶ konstruiert wird und nicht wie bei extensionalen Modellen analog der Vorgänge auf der Ebene der physikalischen Zeit entsteht. Ein Explizieren der Zeit lässt sich aus diesem Grund mit Hilfe von extensionalen Modellen schwer erläutern. Da bei extensionalen Modellen der Bezug zur objektiven Zeit der Ebene A bei Kon und Miller für die Wahrnehmung der Zeit maßgeblich verantwortlich ist, ist es nicht möglich, den relationalen Charakter des intersubjektiven Erlebens der Zeit zu erklären. Extensionale Modelle eignen sich daher nicht zur Beschreibung der intersubjektiven Zeit.

Beim Vergleich der drei Arten von Modellen der Zeitwahrnehmung zeigt sich, dass retentionale Modelle einige Vorteile bei der Beschreibung von impliziter und expliziter Zeit gegenüber cinematischen und extensionalen Modellen bieten. Durch die Einführung von Zeitmodi, Retentionen und Protentionen lässt sich die Wahrnehmung von Bewegung und Veränderungen in der physikalischen Zeit (Ebene C) in der Vergangenheit und der Gegenwart gut erklären. Auch weil sowohl die Konzepte der impliziten, expliziten und intersubjektiven Zeit wie auch retentionale Modelle des Zeiterlebens von einer intentional ausgerichteten Struktur des Bewusstseins ausgehen, lassen sich retentionale Modelle des Zeiterlebens einfacher in die Konzepte von impliziter, expliziter und intersubjektiver Zeit integrieren als cinematische und extensionale Modelle, denen diese gemeinsame Basis fehlt. Retentionale Modelle sind deshalb insgesamt am besten anwendbar auf die Begriffe des impliziten, expliziten und intersubjektiven Zeiterlebens.

Zusammenfassend ist zu sagen, dass die Begriffe der expliziten und impliziten Zeit sich in die cinematischen und retentionalen Modelle integrieren lassen, der Begriff der intersubjektiven Zeit ist nur in retentionale Modelle integrierbar. Mit extensionalen Modellen ist implizites, explizites und intersubjektives Zeiterleben weniger gut zu beschreiben.

56 Dainton 2017, 2.

VIII. Zeitlichkeit und Leiblichkeit bei depressiven Erkrankungen

Ein Ziel dieses Aufsatzes war zu untersuchen, ob die verschiedenen Modelle des Zeiterlebens zu einem besseren Verständnis von depressiven Erkrankungen beitragen können. Deshalb habe ich die verschiedenen Modelle des Zeiterlebens in Bezug auf implizite, explizite und intersubjektive Zeit diskutiert. Nun möchte ich die Konzepte von expliziter, impliziter und intersubjektiver Zeit im Hinblick auf die Veränderung des Zeiterlebens im Rahmen depressiver Erkrankungen unter besonderer Berücksichtigung des leiblichen Erlebens untersuchen, da diese Konzepte wichtig für das Verständnis depressiver Erkrankungen sind. Am Ende des Aufsatzes werde ich dann die im folgenden Abschnitt beschriebenen Veränderungen des Zeiterlebens in Bezug auf die verschiedenen Modelle des Zeiterlebens und den möglichen Beitrag dieser in der Behandlung von depressiven Erkrankungen erläutern.

Bei depressiven Erkrankungen ist das Erleben des Zeitflusses gestört.⁵⁷ Es kommt zu einer Verlangsamung der Dynamik des impliziten Zeiterlebens. Durch diese entsteht eine Desynchronisierung mit dem Zeiterleben Anderer und eine Explizierung des Zeiterlebens. Der Verbindung von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft kommt dabei eine besondere Bedeutung zu. Es kommt nicht nur zu einer Störung des impliziten Zeiterlebens, sondern auch die Vorstellungen und Handlungsweisen der Zukunft und Vergangenheit sind verändert. Dies äußert sich beispielsweise in Gefühlen von Hoffnungslosigkeit oder in Form von Versagensängsten. Patienten fühlen sich dann wie abgeschnitten von ihrem früheren Erleben. Immer wieder kommt es auch zu dem Eindruck, dass der unerträgliche Zustand, der während der depressiven Episode besteht, sich niemals ändern wird und sich nicht, wie früher im Leben, durch eigenes Handeln modifizieren lässt.

Das Zeiterleben hat jedoch zwei Aspekte. Einerseits die Aktualisierung des Vergangenen, in Form sich wiederholender rhythmischer Prozesse (schlafen, wachen, Hunger, Sättigung, affektives Erleben mit Anderen im Sinne von Empathie etc.) und andererseits eine in die Zukunft gerichtete Erwartung des Kommenden, vermittelt durch die zyklischen Erfahrungen der Vergangenheit, denn die Erwartung zukünftiger Ereignisse ergibt sich im Allgemeinen aus vorausgegangenen Erfahrungen (Husserl spricht in diesem Zusammenhang davon, dass die „Erwartungsanschauung umgestülpte Erinnerungsanschauung [ist]“⁵⁸). Das Individuum erlebt sich innerhalb dieser Zeitstruktur synchron mit seiner Umwelt und seinen Mitmenschen. Das Ich fällt aus dem normalen Zeit- und Bewusstseinsstrom heraus, wenn es die erwarteten zyklischen Objekterfahrungen nicht erlebt, d. h. es kommt zu einer Desynchronisierung, die sich in Form einer Verlangsamung der Dynamik des impliziten Zeiterlebens im Rahmen depressiver Erkrankungen äußert.

Um den Vorgang der Desynchronisierung zu verstehen, ist es wichtig, auch ihre körperlichen Ursachen zu berücksichtigen: Es könnte z.B. aufgrund von Antriebsstörungen oder psychomotorischer Agitation die Möglichkeit, adäquat auf eine andere Person zu reagieren gestört sein. Da in diesem Falle eine leibliche Reaktion auf Reize und daraus resultierende Verhaltensweisen mit dem Ziel im Gegenüber eine Reaktion hervorzurufen nur schwer möglich sind, ergibt sich keine wechselseitige Beeinflussung und es kommt zu einer Desynchronisierung. Es besteht also eine wechselseitige Beziehung zwischen Prozessen der Desynchronisierung und körperlichen sowie emotionalen Prozessen.

Um psychische Erkrankungen zu verstehen sind deshalb neben Veränderungen des Zeiterlebens auch Veränderungen des leiblichen Erlebens ein wichtiger Faktor. Von den bisherigen Überlegungen ausgehend möchte ich deshalb nun auf die Verbindung von Leiblichkeit und Zeitlichkeit sowie Störungen der Zeiterfahrung und Störungen des leiblichen Erlebens eingehen. Für das Modell expliziter und impliziter Zeit ist die Dimension des Körpers und die

57 Siehe z.B. Fuchs 2001; Wittmann 2015.

58 Husserl 1928, 413.

Unterscheidung von leiblicher und körperlicher Erfahrung hervorzuheben.⁵⁹ Durch körperliche Hindernisse und Widerfahrnisse wie Krankheit oder unerfüllte Triebwünsche kommt es zu einer Bewusstwerdung des Körpers und der eigenen Begrenzung des körperlichen Daseins. Würde die Welt zuvor leiblich erfahren, d.h. mittels des lebendigen Körpers gespürt, so ist nun zwischen Welt und Ich der Körper getreten und mit der Begrenzung des Körpers in seiner materiellen Dimension auch das Element der Zeitlichkeit. Dadurch, dass der Körper immer auch Teil der materiellen Welt ist, ist er notwendigerweise auch ein zeitlicher Gegenstand. Das heißt, die Wahrnehmung des Körpers als Körper (i.e. als Körper im Unterschied zum Leib und auch im Unterschied zu einem toten Körper) ist unmittelbar mit der Erfahrung der Zeitlichkeit im Sinne der expliziten Zeit verbunden. Wir erfahren materielle Dinge in Bezug auf unseren Leib.⁶⁰ Wenn der Körper zum intentionalen Objekt wird, verliert der Leib seine leibliche Selbstverständlichkeit und wird als Objekt wahrgenommen. Dadurch ergibt sich auch eine Veränderung des intersubjektiven Erlebens.

In dem Moment, in dem sich der Mensch seines Körpers als Objekt bewusst wird, indem er auf die Grenzen seiner körperlichen Existenz durch Erstarrung (z.B. Antriebshemmung im Rahmen einer Depression), Schmerz oder fehlende Funktionalität des Körpers stößt, fällt er aus dem selbstvergessenen Eindruck, dass das Leben endlos weitergehen wird heraus (d. h. aus dem impliziten Zeiterleben, in dem die Zeit als solche nicht explizit wahrgenommen wird). Er erfährt Einsamkeit und seine (explizite) Zeitlichkeit.

Erfahrungen von expliziter Zeitlichkeit sind, wie bereits dargestellt eng mit Prozessen der Desynchronisierung verbunden, und es besteht, wie ebenfalls weiter oben dargestellt, eine gegenseitige Beeinflussung von Prozessen der Desynchronisierung und körperlichen Prozessen. Durch diese enge Beziehung und Verbindung von Körpererleben und Zeiterleben kann die Begegnung mit einem Anderen, mit seinem Körper (alter Ego) und seinen Beziehungen zum eigenen (Ego) und zum anderen Leib, die Merleau-Ponty als „Zwischenleiblichkeit“⁶¹ bezeichnete, dazu führen, sich wieder in seinen eigenen Leib einzufinden. Die aus der Erfahrung der Zwischenleiblichkeit entstehende Resynchronisierung ermöglicht eine Wiederaufnahme von leiblichem Erleben, was wiederum zu einer zeitlichen „Resynchronisierung“⁶² führen kann. Zwischenleiblichkeit kann deshalb als „basale menschliche Erfahrung von Beziehung verstanden werden. Sie bleibt Grundmuster früher Bezogenheit, die in der Therapie aktualisiert“⁶³ werden kann.

Dem Körper kommt somit eine doppelte Bedeutung zu: Einerseits reißt das Erleben des Körpers als Körper den Menschen aus dem Gefühl des *flows*⁶⁴, der unmittelbaren Gegebenheit des Leibes, heraus. Andererseits kann die Fokussierung auf die Wahrnehmung des Leibes in der Zwischenleiblichkeit den Menschen in die unmittelbare Gegebenheit des eigenen Leibes zurückführen.

Explizit erfahrene Zeitlichkeit ist ein Faktor, der sich zunächst als Grenze der Erfahrung der Leiblichkeit zeigt und vom leiblichen Erleben zu einer Wahrnehmung des Körpers als Objekt führt, genauso wie die Wahrnehmung des Körpers in enger Verbindung mit explizit erfahrener Zeitlichkeit steht. In der Konfrontation mit der Realität der eigenen Endlichkeit, die oft auch mit einer explizit erfahrenen Zeitlichkeit verbunden ist, können Verhaltensweisen entstehen, die Leiblichkeits- und Zwischenleiblichkeitserfahrungen begünstigen. Beispielsweise können sterbende oder schwer kranke Menschen, wie auch Menschen, die durch die körper-

59 Fuchs 2010.

60 Minkowski schreibt diesbezüglich: „Andererseits geht mit der zeitlichen Desorientierung in der Pathologie eine räumliche Desorientierung einher, als ob diese beiden Desorientierungen nur Ausdruck einer selben Störung wären.“ (Minkowski 1968, 21)

61 Merleau-Ponty 1994.

62 Fuchs 2001, meine Übersetzung. Im Original: „resynchronization“.

63 Leitner 2000, 798.

64 Csikszentmihalyi 1995, 43.

lichen Symptome einer depressiven Erkrankung (wie Antriebshemmung, Müdigkeit, Unruhe etc.) ihren Körper zwar als begrenzendes oder schmerzvolles Objekt wahrnehmen, gleichzeitig aber eine intersubjektive Leiblichkeit erfahren. Dies kann z.B. der Fall sein, wenn ein Angehöriger einem Sterbenden die Hand hält. Die Erfahrung des miteinander-in-Berührung-Stehens kann hier von den, den Sterbeprozess begleitenden, Schmerzen ablenken und zurückführen in ein gemeinsames synchrones Erleben des gegenwärtigen Augenblicks. Die durch die Nähe des Todes explizit erfahrene Zeitlichkeit kann durch diese intersubjektive Erfahrung zu einem impliziten Zeiterleben zurückgeführt werden. Explizit erlebte Zeitlichkeit insbesondere wenn sie mit Leiden verbunden ist, kann somit zu Handlungen führen, die das Erleben von Leiblichkeit und Zwischenleiblichkeit ermöglichen, welche dann wiederum zu einer Resynchronisierung mit der Umwelt führen können. Ebenso ermöglicht die Erfahrung von Zeitlichkeit im intersubjektiven Raum im Rahmen therapeutischer Prozesse, den Körper als Objekt und als Leib zu erfahren. Hieraus ergibt sich die Chance einer Resynchronisierung mit Anderen.⁶⁵ Trotz der Einschränkungen durch eine bestehende Erkrankung, wie z.B. eine Depression, kann diese Erfahrung eine Rückkehr zu einem leiblichen Erleben ermöglichen. Dieses leibliche Erleben kann eine weitere Resynchronisierung begünstigen. Der entscheidende Punkt innerhalb der Therapie ist dabei die Lenkung der Aufmerksamkeit auf diese Prozesse. Eine bewusste Fokussierung auf eine Förderung eines impliziten Erlebens der Zeit, z.B. in Form eines achtsamkeitsorientierten Gewährseins einer gemeinsamen Bewegung oder Berührung, kann so zu einem unmittelbaren mit-anderen-in-der-Welt-Sein führen. In dem Moment, in dem sich das Bewusstsein auf eine Sinneswahrnehmung fokussiert, kann das explizite Zeiterleben in den Hintergrund treten. Die intersubjektive Erfahrung des gemeinsamen Erlebens und des in-einen-gemeinsamen-Kontext-eingebettet-Seins, kann in dieser Situation den Schweregrad psychischer und physischer Symptome mindern oder sie gar auflösen.

Wie eine solche Resynchronisierung konkret von einer meiner Patientinnen erlebt wurde, möchte ich anhand einer Falldarstellung veranschaulichen. Es handelt sich um eine 43-jährige Patientin, die sich mit einer rezidivierenden depressiven Störung und einer generalisierten Angststörung in stationärer psychosomatischer Therapie befand.

Symptomatisch standen diffuse Ängste und Verlustängste, ein reduziertes Selbstwertgefühl mit Schuld- und Schamerleben, Niedergestimmtheit, Gereiztheit, Energieverlust und sozialer Rückzug im Vordergrund. Die Patientin berichtete über Gefühle von Ohnmacht, Hilflosigkeit, Schwäche, häufigem Herzklopfen, Schmerzen in den Armen, Kribbeln in Händen, Hals und Herz. Das Atemholen sei immer wieder schwer gewesen unter anderem wegen eines Engegefühls, Arme und Oberkörper seien zusammengekrampft. Der Körper sei wie fremdgesteuert gewesen, als ob es nicht mehr ihr Körper sei und sie keinen Bezug mehr zu diesem hätte. Sie habe große Angst gehabt, alles zu verlieren: Ihre Freunde, ihre Wohnung und vor allem ihren Partner. Sie habe sich handlungsunfähig gefühlt und den Eindruck gehabt, dass die Zeit stillstehe und sich nichts verändere.

Doerr-Zegers, Irarrázaval, Mundt, und Palette schlagen in ihrem Aufsatz „Disturbances of Embodiment as Core Phenomena of Depression in Clinical Practice“⁶⁶ Diagnosekriterien vor, die auf einem phänomenologischen Ansatz begründet sind. Sie fordern, dass drei Hauptkriterien für die Diagnose einer Depression erfüllt sein sollten: 1. Eine Veränderung der Beziehung zum eigenen Körper („disturbance of embodiment“⁶⁷), 2. Eine Hemmung der leiblich-affektiv vermittelten intentionalen Ausrichtung in der Interaktion mit der Welt und den Mitmenschen („disturbance of the patient’s embodied affective intentionality“⁶⁸) und 3. Veränderungen des

65 Vgl. Fuchs und De Jaegher 2009, 466 und Fuchs 2014, 17 zu „zwischenleibliche[r] Resonanz“.

66 Doerr-Zegers et al. 2017.

67 Doerr-Zegers et al. 2017, 2.

68 Doerr-Zegers et al. 2017, 5.

Zeitflusses („alterations of embodied time“⁶⁹), z.B. in Form einer Veränderung des Schlafrhythmus. Alle drei dieser Kriterien sind in der Schilderung der Patientin erfüllt. Sie berichtet, dass sie ihren Körper nicht mehr besitze (disturbance of embodiment), sich gehemmt fühle (disturbance of the patient's embodied affective intentionality), und dass sie Zeit anders wahrnehme (alterations of embodied time). Sie erlebt sowohl zeitlich wie auch leiblich eine veränderte Wahrnehmung. Sie erlebt ihren Körper als einen ihr fremden Gegenstand, den sie nicht mehr besitzt. Ihr Zeiterleben ist ein Erleben der expliziten Zeit, sie nimmt wahr wie die Zeit stillsteht.

Im Rahmen der verschiedenen Therapien (Konzentrierte Bewegungstherapie (KBT), Gestaltungstherapie, analytische Gruppentherapie, achtsamkeitsbasierte Therapie, Bewegungs- und Physiotherapie) war es der Patientin möglich, mit ihren Gefühlen in Kontakt zu kommen. Sie konnte ihre Körperwahrnehmung verbessern. Sowohl durch eine bewusste Aufmerksamkeitslenkung als auch durch den Kontakt mit Mitpatienten und Therapeuten. Durch die Beobachtung der Wirkung der Bewegungen Anderer konnte sie auf deren Bewegungen reagieren und so durch das Erleben von Synchronizität ihren Körper, und dadurch auch ihre Gefühle anders erleben. Sie berichtete, dass sich am Ende der Behandlung ihre Sicht auf die Zukunft verändert habe: Sie habe ihre Vergangenheit und Zukunft positiver und konkreter gesehen, das ungewisse Gefühl sei nicht mehr da gewesen, sie habe wieder Hoffnung gehabt, dass sich etwas ändern könne. Die Zeit habe sie „lebendiger“ erlebt. Sie habe gemerkt, dass sich etwas bewege, wie ein Energiefluss. Sie habe wieder frei atmen können und durch Blickkontakt Nähe und Wärme gespürt, ihren Körper wieder angenehm wahrnehmen können und sich von innen heraus lebendig gefühlt.

Auch wenn es sich hier nur um ein Fallbeispiel handelt, ergeben sich doch zumindest Hinweise auf eine Veränderung des zeitlichen und leiblichen Erlebens vor und nach einer stationären Therapie. Eine wichtige Rolle spielt in diesem Zusammenhang auch die unter anderem von Lombardi und Pola beschriebene „somatische Gegenübertragung“⁷⁰. Durch die körperliche Erfahrung des Zustandes von Anderen konnte die Patientin sich mit ihrem Körper und den Körpern Anderer mittels somatischer Übertragungsphänomene im Verlauf der Behandlung vermehrt synchron erleben und dadurch verschiedene Emotionen auch durch die Beziehung mit Anderen erleben. Zusammen mit dem nun wieder verfügbaren leiblichen Erleben war es der Patientin hierdurch möglich, Zeit wieder implizit zu erleben und sich im Fluss mit ihrer Umwelt und ihren Mitmenschen zu fühlen.

IX. Abschließende Bemerkungen

Im ersten Teil dieses Aufsatzes habe ich zunächst verschiedene Modelle des Zeiterlebens vorgestellt und diese dann im Hinblick auf ihre Anwendbarkeit in Bezug auf explizite und implizite Zeit untersucht. Da die Begriffe der impliziten und expliziten Zeit auf einem retentionalen Verständnis der Zeitlichkeit aufbauen, eignen sich retentionale Modelle ausgesprochen gut für die Beschreibung von impliziter und expliziter Zeit. Es zeigte sich weiterhin, dass es möglich ist, die cinematischen Modelle auf die Konzepte der expliziten und impliziten Zeit anzuwenden. Wie bereits erwähnt gelingt dies jedoch weniger gut als bei retentionalen Modellen. Eine Integration der genannten Konzepte in extensionale Modelle scheint jedoch kaum möglich. Die Konzepte der impliziten und expliziten Zeit sind somit teilweise auch außerhalb der ohnehin phänomenologisch ausgerichteten retentionalen Modelle plausibel. Cinematische Modelle können also neben retentionalen Modellen als ergänzende Beschreibung von impliziter und expliziter

69 Doerr-Zegers et al. 2017, 5.

70 Lombardi und Pola 2010, 1425–1426, meine Übersetzung. Im Original: „somatic countertransference“. Somatische Gegenübertragung bezeichnet laut Lombardi und Pola eine Form der Gegenübertragung, bei der der Patient somatische Symptome auf den Therapeuten überträgt.

Zeit im Bereich der Psychoedukation bei depressiven Erkrankungen verwendet werden. Auch wenn sich cinematische Modelle wenig eignen, um zu einem besseren Verständnis der theoretischen Konzepte zu finden, scheint es angemessen, sie z.B. im Gespräch mit Patienten als vereinfachende Modelle anzubieten. So kann mit den Patienten gemeinsam ein Einstieg in die Thematik der Veränderung des Zeiterlebens im Rahmen ihrer Erkrankungen gefunden werden. Sofern ein Einstieg mit Hilfe der cinematischen Modelle gelungen ist und der Patient sich im therapeutischen Prozess auf eine Resynchronisierung zubewegt, sind die cinematischen Modelle dann jedoch nicht mehr ausreichend, da sie, wie bereits erwähnt, das für das Verständnis von De- und Resynchronisierung wichtige Konzept der intersubjektiven Zeit nicht gut erklären können. Aus diesem Grund ist es dann notwendig, die Prozesse der De- und Resynchronisierung unter Zuhilfenahme von retentionalen Modellen des Zeiterlebens im Therapiegespräch zu thematisieren. Eine Kombination von cinematischen und retentionalen Modellen des Zeiterlebens kann somit an unterschiedlichen Stellen eines therapeutischen Prozesses zu einem besseren Verständnis des subjektiven Erlebens des Patienten beitragen und eine individuell angepasste psychotherapeutische Strategie darstellen.

Im zweiten Teil des Aufsatzes habe ich die Verbindungen von Zeitlichkeit, Leiblichkeit und Intersubjektivität dargestellt, vor allem in Bezug auf die Unterscheidung eines leiblichen und körperlichen Erlebens und eines impliziten und expliziten Zeiterlebens. Ich habe unter anderem anhand eines klinischen Fallbeispiels dargestellt, dass Zeitlichkeit und Leiblichkeit bei psychischen Erkrankungen, wie Depressionen, eine wichtige Rolle spielen und sich Störungen des Zeiterlebens ebenso auf die Erfahrung von Leiblichkeit auswirken können, wie die Wahrnehmung des Körpers als Objekt das Zeiterleben verändern kann.

Abschließend möchte ich mögliche Konsequenzen für die Therapie von depressiven Erkrankungen vorstellen. Da Zeitlichkeit und Leiblichkeit bei der Gesundung eine wichtige Rolle spielen können, sollten sie im Rahmen therapeutischer Prozesse ausreichende Beachtung finden. Dies kann in Bezug auf den Körper und das leibliche Erleben durch körpertherapeutische Interventionen erfolgen. Auch in klassischer Gesprächspsychotherapie kann dies jedoch in Form von Aufmerksamkeitslenkung und dem gemeinsamen Erfahren von intersubjektiver Zeit und zwischenleiblichem Erleben stattfinden. Im therapeutischen Gespräch können beispielsweise Aussagen über körperliche und leibliche Erfahrungen vermehrt Beachtung finden und Strategien im Umgang mit Synchronisierung oder Desynchronisierungsprozessen erarbeitet werden. Auch sollte die Bearbeitung von somatischen Übertragungen und Gegenübertragungen ein wichtiger Teil der Behandlung sein. Das Vorgehen hierbei ist in ähnlicher Weise denkbar, wie es in Bezug auf die Arbeit mit der Beziehungsschule der OPD-2 bereits gut etabliert ist. Dabei nimmt der Therapeut den Patienten, sich und seine eigenen spontanen Handlungsimpulse wahr und analysiert die gegenseitigen Bedingungen dieser Impulse. So ist es ihm möglich, dem Patienten ein alternatives Beziehungsangebot zur Verfügung zu stellen, welches dem Patienten eine korrigierende positive Beziehungserfahrung ermöglicht. Für die somatischen Übertragungsphänomene bedeutet dies, diese Phänomene zunächst einmal als solche zu erkennen. Weiterhin sollten die Übertragungsphänomene im Hinblick auf ihre Verknüpfung mit Prozessen der De- und Resynchronisierung entweder vom Therapeuten alleine, oder gemeinsam mit dem Patienten untersucht werden. Durch die vom Patienten erlebte Desynchronisierung mit dem Behandler erlebt dieser sich oft als getrennt. Auch der Behandler erlebt die Desynchronisierung des Patienten, indem ein zwischenleibliches Erleben und eine Resonanz mit dem Patienten kaum oder nicht hergestellt werden kann. Die hieraus resultierenden Irritationen und Reaktionen beim Patienten und beim Behandler sind ein wichtiger Bestandteil der Übertragung und Gegenübertragung. Indem der Behandler seine Irritationen und das Scheitern der Versuche, sich mit dem Patienten zu resynchronisieren, gemeinsam mit dem Patienten bespricht, kommt er der subjektiven Erfahrung des Patienten näher. Möglicherweise ergibt sich aus dieser Annäherung eine teilweise Resynchronisierung des Behandlers mit dem Patienten zu dessen verlangsamttem Zeiterleben hin. Für die individuelle Situation des Patienten können dann gezielte Interventionen entwickelt werden, um den Patienten zu unterstützen, mehr zu einem leiblichen Erleben und einer intersubjektiven oder impliziten Wahrnehmung der Zeit

zurückzufinden. Retentionale und cinematische Modelle des Zeiterlebens können in diesem Zusammenhang als Basis dienen, die zugrunde liegenden Zusammenhänge mit dem Patienten zu analysieren und besser zu verstehen.

BIBLIOGRAPHIE

- Brentano, F. 1976. *Philosophische Untersuchungen zu Raum, Zeit und Kontinuum*. Hamburg: Meiner.
- Csikszentmihalyi, M. 1995. „Das flow-Erlebnis und seine Bedeutung für die Psychologie des Menschen.“ In *Die aussergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Die Psychologie des Flow-Erlebnisses*, hrsg. v. Mihaly Csikszentmihalyi, & Isabella S. Csikszentmihalyi, 28–49. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Dainton, B. 2017. Temporal consciousness. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Fall 2017 Edition)*, aufgerufen am 15. Januar, 2021. <https://plato.stanford.edu/archives/fall2017/entries/consciousness-temporal/>.
- Doerr-Zegers, O., Irrarázaval, L., Mundt, A., & Palette, V. 2017. Disturbances of embodiment as core phenomena of depression in clinical practice. *Psychopathology* 50(4): 273–281.
- Fuchs, T. 2001. Melancholia as a desynchronization: Towards a psychopathology of interpersonal time. *Psychopathology* 34: 170–186.
- . 2006. Implicit and explicit temporality. *Philosophy, Psychiatry, and Psychology* 12(3): 195–198.
- . 2010. Temporality and psychopathology. *Phenomenology and the Cognitive Sciences* 12(1): 75–104.
- . 2014. Verkörperte Emotionen: Wie Gefühl und Leib zusammenhängen. *Psychologische Medizin* 25: 13–20.
- . 2015. Zeiterfahrung in Gesundheit und Krankheit. *Psychotherapeut* 60(2): 102–109.
- Fuchs, T., & De Jaegher, H. 2009. Enactive intersubjectivity: Participatory sense-making and mutual incorporation. *Phenomenology and the Cognitive Sciences* 8(4): 465–486.
- Gallagher, S. 2003. Sync-Ing in the stream of experience: Time-consciousness in Broad, Husserl, and Dainton. *Psyche* 9(10), aufgerufen am 25. November, 2021. <http://journalpsyche.org/files/0xaabb.pdf>.
- Gallagher, S., & Zahavi, D. 2008. *The phenomenological mind. An introduction to philosophy of mind and cognitive science*. New York: Routledge.
- Husserl, E. 1928. *Vorlesungen zur Phänomenologie des inneren Zeitbewußtseins*, hrsg. v. Martin Heidegger. Halle: Max Niemeyer Verlag.
- James, W. 1886. The perception of time. *The Journal of Speculative Philosophy* 20(4): 374–407.
- Kon, M., & Miller, K. 2015. Temporal experience: Models, methodology and empirical evidence. *Topoi* 34: 201–216.
- Lee, G. 2014. Temporal experience and the temporal structure of experience. *Philosophers' Imprint* 14(3): 1–21.
- Leitner, A. 2000. „Zwischenleiblichkeit.“ In *Wörterbuch der Psychotherapie*, hrsg. v. Gerhard Stumm, & Alfred Pritz, 798–799. Wien: Springer.
- Lombardi, R., & Pola, M. 2010. The body, adolescence, and psychosis. *International Journal of Psychoanalysis* 91: 1419–1444.
- Merleau-Ponty, M. 1966. *Phänomenologie der Wahrnehmung. Phänomenologisch-Psychologische Forschungen, Bd. 7*. Berlin: De Gruyter.
- . 1994. *Keime der Vernunft. Vorlesungen an der Sorbonne 1949-52*, hrsg. v. Bernhard Waldenfels. München: Fink.
- Miller, I. 1984. *Husserl, perception, and temporal awareness*. Cambridge: MIT Press.
- Minkowski, E. 1968. *Die gelebte Zeit*. Salzburg: Otto Müller Verlag.
- Thönes, S., & Oberfeld, D. 2015. Time perception in depression: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders* 175: 359–372.
- Wittmann, M. 2015. Modulations of the experience of self and time. *Consciousness and Cognition* 38: 172–181.