

Reinhold Esterbauer  
Andrea Paletta  
Julia Meer (Hg.)

# Der Leib und seine Zeit

Temporale Prozesse des Körpers  
und deren Dysregulationen  
im Burnout und bei  
anderen Leiberfahrungen

Verlag Karl Alber Freiburg/München

Reinhold Esterbauer / Andrea Paletta /  
Julia Meer (Eds.)

## The Body and its Time

Temporal Processes of the Body and their Dysregulations during  
Moments of Burnout and other Bodily Experiences

A crucial task of phenomenological investigation of the temporality of the body consists in validating bodiliness in its proper meaning – and in opposition to consciousness – and to disclose its genuine temporal structures. The intersection of bodiliness and temporality is at the centre of the texts anthologised in this interdisciplinary book that brings together philosophy, sport science, psychiatry and education. The texts pay particularly close attention to disturbances and disorientations of the temporality of the body as they occur in experiences like the burnout syndrome.

The Editors:

Reinhold Esterbauer is a professor at the Institute of Philosophy at the Faculty for Roman-Catholic Theology of the University of Graz.

Andrea Paletta is a professor at the Institute of Sport Science at the University of Graz.

Julia Meer is a lecturer at the Institute of Philosophy at the Faculty for Roman-Catholic Theology of the University of Graz.

Reinhold Esterbauer / Andrea Paletta /  
Julia Meer (Hg.)

## Der Leib und seine Zeit

Temporale Prozesse des Körpers und deren Dysregulationen  
im Burnout und bei anderen Leiberfahrungen

Eine wichtige Aufgabe der phänomenologischen Auseinandersetzung mit Leibzeit besteht darin, Leiblichkeit – dem Bewusstsein gegenüber – in ihrer eigenen Bedeutung zur Geltung zu bringen und ihre genuinen Zeitstrukturen aufzuschließen. Die Verschränkung von Leiblichkeit und Zeitlichkeit steht im Zentrum der Reflexionen, die interdisziplinär (Philosophie, Sportwissenschaft, Psychiatrie, Erziehungswissenschaft) angelegt sind. Besonderes Augenmerk gilt den Störungen der Zeitlichkeit des Leibes, wie sie im Burnout auftreten.

Die Herausgeber:

Reinhold Esterbauer ist Professor am Institut für Philosophie an der Katholisch-Theologischen Fakultät der Universität Graz.

Andrea Paletta ist Professorin am Institut für Sportwissenschaft der Universität Graz.

Julia Meer ist Lektorin am Institut für Philosophie an der Katholisch-Theologischen Fakultät der Universität Graz.

Gedruckt mit Unterstützung des Fonds zur Förderung der Wissenschaftlichen Forschung (FWF) und der Karl-Franzens-Universität Graz – Vizerektorat für Forschung und Nachwuchsförderung



KARL-FRANZENS-UNIVERSITÄT GRAZ  
UNIVERSITY OF GRAZ



Originalausgabe

© VERLAG KARL ALBER  
in der Verlag Herder GmbH, Freiburg / München 2019  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.verlag-alber.de](http://www.verlag-alber.de)

Umschlagmotiv: © Johann Dragosits  
Satz: SatzWeise, Bad Wünnenberg  
Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-495-48965-9

# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Vorwort . . . . .   | 9  |
| Reinhold Esterbauer / Andrea Paletta / Julia Meer: Einleitung . . | 11 |

## Leibzeit

|  |     |
|--|-----|
| Thomas Fuchs: Die zyklische Zeit des Leibes . . . . .  | 21  |
| Peter Gaitsch: Die biologische Generativität des Leibkörpers.<br>Präliminarien zu einer phänomenologischen Analyse . . . . . | 39  |
| Martin Huth: Rhythmen und Arrhythmien der Existenz.<br>Zur genuinen Normativität leiblicher Zeit . . . . .                   | 72  |
| Franz Bockrath: Über Zeitheterogenität . . . . .   | 93  |
| Reinhold Esterbauer: »Gegenwart bei der Welt«.<br>Vollzugsidentität als leibzeitliches Geschehen . . . . .                   | 121 |

## Konkretionen

|  |     |
|--|-----|
| Julia Meer: Berühren – Zur Temporalisation des Leibes . . . . .  | 149 |
| Anna Maria König: Erwachen.<br>Ein leibzeitliches Übergangsphänomen . . . . .  | 167 |
| Günther Pöltner: Leibzeit – Lebenszeit . . . . .   | 188 |
| Patricia Rehm-Grätzel: Leiblichkeit und Alter.<br>Die Rolle des Blicks bei Simone de Beauvoir und Jean-Paul Sartre .                         | 202 |
| Martin Ross: Der Leib und sein Schatten.<br>Eine Interpretation von Thomas Hürlimanns Kurzgeschichte<br>»Das Kind mit der Trommel« . . . . . | 215 |

|  |     |
|--|-----|
| Konrad Kleiner: Konturen von Zeit und Zeitdidaktik.<br>Zur Orchestrierung von Lehr- und Lern-Zeit in<br>Bewegung und Sport . . . . . | 227 |
|--|-----|

## Dysregulationen

|  |     |
|--|-----|
| Philipp Schmidt: Über die Zeitlichkeit des Leibes und<br>die Möglichkeit ihrer Störung . . . . . | 273 |
|--|-----|

|   |     |
|---|-----|
| Andrea Paletta / Gerald Suchar / Theresa Hübler /<br>Daniela Juschitz / Katharina Mayer / Jana Staltner:<br>»Zeit heilt alle Wunden«. Zeit- und Körpererfahrungen von<br>Burnout-Patientinnen und -Patienten im Verlauf einer<br>Rehabilitationskur . . . . . | 298 |
|---|-----|

|   |     |
|---|-----|
| Manuela Pfeffer / Andrea Paletta / Gerald Suchar:<br>Die Zeitdynamik bei Burnout-Patientinnen und -Patienten.<br>Ergebnisse einer Bewegungsanalyse nach Laban . . . . . | 337 |
|---|-----|

|  |     |
|--|-----|
| David Duncan: Die Körpererfahrung von Burnout-Patientinnen<br>und -Patienten . . . . . | 361 |
|--|-----|

|   |     |
|---|-----|
| Regina Mikula / Reinhard Lechner: Burnout als biografisches<br>Krisenphänomen bei Studierenden. Zeitdiagnosen und<br>empirische Befunde . . . . . | 382 |
|---|-----|

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Sach- und Personenregister . . . . . | 413 |
|--------------------------------------|-----|

|  |     |
|--|-----|
| Verzeichnis der Autorinnen und Autoren . . . . . | 419 |
|--|-----|

# Vorwort

Der Leib hat nicht nur seinen eigenen Ort, sondern auch seine eigene Zeit – so lautet die Grundthese dieses Buches. Wenn man wissen möchte, welche temporalen Strukturen ihn bestimmen, reicht es deshalb nicht aus, bloß auf Zeittheorien zu rekurrieren, die den Leib als Ausgangspunkt der Reflexion zu umgehen suchen. Vielmehr ist es notwendig, auch leiblichen Eigenrhythmen und leiblich bestimmter Eigenzeit Beachtung zu schenken und sie zu verstehen zu versuchen. Solche Bestrebungen entsprechen nicht nur wissenschaftlichen Interessen in der Anthropologie und Zeitforschung, sondern kommen auch Menschen zugute, deren Zeit- und Leibprozesse gestört sind und die deshalb etwa an Ermüdungszuständen und Krankheitssymptomen leiden.

Vor dem Hintergrund der Problemstellung, wie die Relation von Leib und Zeit zu denken sei, sind in diesem Band Beiträge verschiedener Disziplinen gesammelt, die sich aus unterschiedlichen Perspektiven und in verschiedenen Kontexten dieser Frage widmen. Da zeitliche Prozesse des Leibes auch gestört sein können, wird ebenso versucht, Dysregulationen der Leibzeit – etwa im Burnout-Syndrom – besser zu begreifen und Ansätze zu Gegenstrategien in Therapie und Prophylaxe zu entwickeln.

Die meisten Aufsätze sind innerhalb des Projektes »Bodytime – An interdisciplinary inquiry on regular body rhythm and its dysfunctions« (P 26110-G15) entstanden, das vom österreichischen »Fonds zur Förderung der wissenschaftlichen Forschung« (FWF) finanziert wurde. Zum Teil werden in diesem Band Beiträge einer Tagung der Öffentlichkeit zugänglich gemacht, die im Rahmen dieses Projektes organisiert und durchgeführt wurde. Es konnten aber auch weitere Autorinnen und Autoren gewonnen werden, aus der Perspektive ihrer Disziplin Aspekte von Leibzeit zu reflektieren und zur Diskussion zu stellen.

Das Buch setzt den ebenfalls im Karl-Alber-Verlag erschienenen

## Vorwort

Band »Bodytime. Leib und Zeit bei Burnout und in anderen Grenzerfahrungen« (2016) fort, vertieft die dort publizierten Ergebnisse und erweitert sie durch neue Ansätze und Resultate. Ermöglicht wurde diese Veröffentlichung neben dem FWF durch das Vizerektorat für Forschung und Nachwuchsförderung der Karl-Franzens-Universität Graz. Dafür herzlichen Dank!

Es freut uns sehr, dass die Gestaltung des Covers in Zusammenarbeit mit dem Tiroler Künstler Johann Dragosits realisiert werden konnte, der sich intensiv mit Leiblichkeit und Zeitlichkeit auseinandergesetzt hat und sich dankenswerterweise auch auf dieses Projekt eingelassen hat.

Herzlich gedankt sei Renate Zmuck für ihren unermüdlichen Einsatz, die Texte in die entsprechende Form zu bringen und druckreif zu gestalten! Für die Hilfe bei der Erstellung der Register gebührt Clemens Lauermann und Daniel Pachner großer Dank.

Reinhold Esterbauer, Andrea Paletta und Julia Meer



# Einleitung

*Reinhold Esterbauer, Andrea Paletta, Julia Meer*

Neben zahlreichen anderen erweisen sich *temporale* Dimensionen des Leibes immer öfter als fruchtbar für anthropologische Untersuchungen unterschiedlicher Herkunft. Nicht nur in der philosophischen Leibphänomenologie, die in den letzten Jahren vor allem vom *spatial turn* geprägt war, sondern auch in den Sportwissenschaften, in der Pädagogik, in der Soziologie, in der Psychologie und in der Psychiatrie werden topologische Zugänge zunehmend von temporalen ergänzt. Damit lassen sich nicht nur bislang kaum oder gar nicht bekannte Dimensionen von Leiblichkeit analysieren und erforschen. Ansätze, die die Zeit des Leibes in den Mittelpunkt stellen, ermöglichen auch neue Zugänge zu pathologischen Phänomenen, die mit Dysregulationen von temporalen Prozessen des Körpers bzw. des Leibes einhergehen und oft Anzeichen für erhebliche gesundheitliche Störungen bilden.

Die Zunahme von Ermüdungs- oder Erschöpfungszuständen und der rasante Anstieg der Anzahl von am Burnout-Syndrom Leidenden sind nicht nur ein gesellschaftspolitisches Warnsignal, sondern verlangen auch Strategien zur Prophylaxe und Therapie, die ohne genaueres Verständnis der Ursachen der Krankheitsbilder kaum zu gewinnen sind. Insofern solche Zustände meist nicht monofunktional erklärbar sind, sondern eine Reihe von Komponenten und Ursachen aufweisen, liegt es nahe, sie auch inter- und transdisziplinär zu erforschen.

Die Beiträge in diesem Buch sind deshalb zum einen so angelegt, dass vor allem der Aspekt der Zeit in den Mittelpunkt des Interesses gerückt wird. Zum anderen stehen der Bezug und die wechselseitigen Relationen von Zeit und Leiblichkeit in unterschiedlichen Settings im Zentrum. Die zentrale These, die in diesem Sammelband diskutiert wird, bildet die Überzeugung, dass sich verschiedene Zeitdimensionen körperlich und leiblich niederschlagen, dass diese in unterschiedlichen Phänomenen greifbar werden und dass diesbezügliche Untersuchungen entsprechende Interventionen vorbereiten, die pathologische Dysregulationen verbessern helfen.

Es ist zunächst zu fragen, welche Bedeutung das Phänomen der Leibzeit für die erwähnten Wissenschaftsdisziplinen hat. Der Begriff der Leibzeit wirft nicht nur theoretische und methodische Probleme auf, die besonders in inter- und transdisziplinärer Kooperation zum Tragen kommen, er konfrontiert in unterschiedlichen Bereichen auch mit starken inhaltlichen Differenzierungen. Solche lassen sich vor allem nachweisen, wenn man Leibzeit in abgegrenzten Erfahrungskontexten beschreibt und reflektiert. Aber auch Störungen leibzeitlicher Ausdrucksformen in speziellen psychophysischen Konstellationen zeigen divergierende Ausprägungen, worauf besonders in therapeutischen Ansätzen Rücksicht zu nehmen ist.

Wegen dieser Problemlage sind die einzelnen Beiträge des Sammelbandes in drei Gruppen gegliedert. Während die ersten Überlegungen um den Begriff der Leibzeit kreisen und diesen zu klären versuchen, findet man in der zweiten Gruppe Konkretionen dieses Begriffs in unterschiedlichen Feldern und Bereichen, die am Schnittpunkt von Leib und Zeit gelegen sind: vom Berühren über das Erwachen, von der Lebenszeit und dem Altern über das Alter als Lebensphase bis zu leiblichen Gegensätzen in der Literatur und der Zeitdidaktik im Sport. Die dritte Gruppe der Reflexionen widmet sich möglichen Störungen von Leibzeit, besonders was den Komplex von Burnout und Erschöpfung betrifft.

Im ersten derjenigen Aufsätze, die den Begriff *Leibzeit* selbst zu klären versuchen, stellt Thomas Fuchs der zyklischen Zeitauffassung die lineare gegenüber, wobei er erstere primär leiblichen Rhythmen und zweitere gesellschaftlichen Prozessen zuordnet. Während zyklische Zeit vor allem durch Mangel-, Trieb-, Befriedigungs- und Regenerationszyklen und in der Folge auch von Wiederholungen des Leibgedächtnisses bestimmt sei, sieht Fuchs lineare Zeit mit dem autobiographischen Gedächtnis, dem Bewusstsein der Zeitekstasen und schließlich dem Todesbewusstsein verknüpft. Er zeigt in seinem Beitrag, der den Titel »Die zyklische Zeit des Leibes« trägt, auf, wie die Diskrepanz zwischen beiden Zeitformen zu pathologischen Konsequenzen führen kann, und analysiert psychopathologische Phänomene als Konflikte zwischen den beiden vorgestellten Zeitformen.

Peter Gaitsch widmet seinen Beitrag generativen Zeitphänomenen, sowohl in ontogenetischem als auch in über-individuellem Werden. Dabei leitet ihn die Frage, wie groß die Reichweite des Leibbegriffes sein bzw. ob er auch auf nicht-menschliche Lebensformen ausgeweitet werden kann. Gaitsch befragt vor diesem Hintergrund

die phänomenologischen Ansätze von Hermann Schmitz, Thomas Fuchs sowie Bernhard Waldenfels und kommt zum Schluss, dass die generative Perspektive bei den genannten Autoren so gut wie gar nicht vorkommt. Gaitsch arbeitet demgegenüber die philosophische Option heraus, dass man dann, wenn man in einem Lebensweltfundamentalismus *Leib* als basalen Begriff ansetzt, den Weg frei macht, das Desiderat einer phänomenologischen Analyse biologischer Generativität in den Blick zu nehmen, die sich nicht bloß auf den Menschen beschränkt.

In seinem Aufsatz »Rhythmen und Arrhythmien der Existenz« untersucht Martin Huth leibliche Zeitstrukturen im Hinblick auf ihre genuine Normativität. Dazu reflektiert er zunächst leibgebundene Zeitlichkeit im Allgemeinen und fragt anschließend mit Bezügen zu Judith Butler, Emmanuel Levinas und Pascal Delhom, welche Normativität der Leiblichkeit selbst immanent ist. Huth recurriert dabei auf für die Existenz fundamentale Leibesrhythmen und vertritt die These, dass durch aufgezwungene fremde Zeitstrukturen nicht bloß Erschöpfungszustände gefördert, sondern auch normative leibliche Sinnstrukturen in Frage gestellt werden. Die Vulnerabilität leiblicher Existenz betrifft demnach nicht nur körperliche Verletzungen, sondern auch den Welt-, Selbst- und Fremdbezug.

Franz Bockrath geht in seinem Beitrag mit dem Titel »Über Zeitheterogenität« zunächst kulturellen, sozialen, individuellen und physikalischen Zeitverständnissen nach und stellt unterschiedliche *Zeit-Welten* nicht nur im Vergleich dieser Zugänge untereinander, sondern auch innerhalb ihrer selbst fest. Zur Erklärung dieser Behauptung spürt Bockrath in Anlehnung an Ernst Cassirer auf, wie sich im symbolischen Formbildungsprozess unterschiedliche Zeitverständnisse herausbilden, die differente Formen des Weltverstehens nach sich ziehen. Anhand des Beispiels impliziten Zeitwissens weist er nach, dass die symbolischen Zeitverständnisse neben geistigen Prozessen vor allem auf körperliche und subjektiv divergierende Praktiken zurückzuführen sind, die sich präreflexiv einstellen. Abschließend plausibilisiert Bockrath seine Ausführungen und macht deutlich, wie diese heterogenen Zeitordnungen im Leistungssport immer wieder auf eine homogene Zeitlogik treffen, was sehr oft zu Konflikten der beiden Zeitordnungen führt.

In seinem Beitrag analysiert Reinhold Esterbauer die Vollzugsidentität von wahrnehmender Person und Gegenstand im Akt sinnlicher Wahrnehmung, wie sie Aristoteles in »De anima« vorgestellt

hat, und die Konzeption des *Fleisches* in Maurice Merleau-Pontys später Philosophie. Er vertritt die These, dass die Verknüpfung beider Ansätze wichtige Aspekte des Begriffs von Leibzeit erschließen kann. Esterbauer versucht, Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft aus dem Phänomen der Vollzugsidentität in der sinnlichen Wahrnehmung zu denken und als Ekstasen von Leibzeit auszuweisen.

Den Reigen der *Konkretionen* des Konzeptes von Leibzeit eröffnet der Beitrag von Julia Meer. Sie geht vom Phänomen der Berührung aus und erweitert zunächst den Begriff des Tastens zu dem des Berührens. Vor diesem Hintergrund zeigt Meer auf, dass neben Husserls räumlicher Leibdimension der Lokalisation auch jene vorbewusster *Temporalisation* erschlossen werden kann. Damit beschreibt sie eine Zeitdimension des Leibes, die jenseits des Bewusstseins anzusiedeln ist und kontinuierlich verläuft. Darüber hinaus weist Meer auch auf die Zeitdimension der *Temporisation* hin, die über die Kompräsenz von Körper und Leib hinausgeht, indem sie gerade deren Auseinandertreten markiert. Anhand der Analyse des Beispiels des Phantomgliedes und der Reinterpretation des Beispiels der wechselseitigen Berührung der beiden eigenen Hände arbeitet die Autorin das Auseinandertreten von Leib und Körper und die damit verbundene Zeitdilatation heraus. Auf diese Weise kommt Meer zum Ergebnis, dass Leibzeit nie nur eine einheitliche, sondern immer auch eine gebrochene ist.

Ein weiteres konkretes Phänomen von Leibzeit analysiert Anna Maria König in ihrem Beitrag über das Erwachen. Sie stellt zunächst heraus, dass der Leib nicht nur Subjekt der Wahrnehmung, sondern auch Rückzugsort ist. Während sich der Leib im Wachen auf die Welt ausrichtet, zieht er sich im Schlaf in sich zurück und wird inaktiv, ohne jedoch den Kontakt zur Welt völlig abreißen zu lassen. Der Leib bleibt trotz des Schlafes, wie die Autorin betont, in der Welt verankert. Der Vorgang des Erwachens hingegen sei als leibliches Übergangsphänomen zu verstehen, bei dem man sich seine eigene Zeit wieder erwirbt – die eigene Vergangenheit vor dem Schlaf und zugleich die eigene Zukunft. Im Erwachen Sorge der Leib für die erste Orientierung und eröffne dadurch neuerlich Welt, die im Bewusstsein erst angeeignet werden muss.

Günther Pöltner geht in seinem Beitrag »Leibzeit – Lebenszeit« davon aus, dass Leibzeit und damit das eigene Sein als Werden aus dem Auge verloren wird, wenn man versucht, ihr in der Perspektive eines neutralen Beobachters nachzuspüren. Dann komme Leibzeit

nämlich nur als vorgestellte Lebensspanne oder als messbare Lebenslänge in den Blick. Im Unterschied dazu erschließt Pöltner Leibzeit als das *Älterwerden* phänomenologisch aus der Eigenperspektive, und zwar in dreifacher Hinsicht: Zum einen kann Älterwerden nach Pöltner als leiblicher Entwicklungsprozess verstanden werden, zum Zweiten als Eröffnung und Verschließung von Möglichkeiten des Lebensvollzugs und schließlich als das Zugehen auf den eigenen Tod. Auf diese Weise zeige sich Leibzeit als *personale* Zeit, die in reduktionistischer Einstellung ausgeblendet bleibe.

Anders als Günther Pöltner richtet Patricia Rehm-Grätzel ihr Augenmerk auf das Alter selbst. Sie untersucht, wie Simone de Beauvoir den alten Menschen – mit Bezug auf die Beschreibungen des Phänomens des Blickes bei Jean-Paul Sartre – analysiert. Sie zeichnet nach, wie das Alter gleichsam zu einem Anderen und Fremden wird, das dem Menschen von der Gesellschaft aufgezwungen wird, sodass alte Menschen in Rollen gedrängt und ausgegrenzt werden. Denn es zähle der alte Mensch oft nicht als Mensch, sondern nur als Ding oder als wirtschaftlicher Faktor.

Martin Ross geht es in seinem Beitrag darum, in der Erfahrung des eigenen Leibes sowie in eigenem Tun und Gespräch Entgegensetzungen des menschlichen Leibes aufzuweisen, die mitunter ineinanderfallen, in besonderen Situationen aber auch schmerzlich auseinanderreten können. Methodisch geht Ross dabei so vor, dass er die kurze Erzählung mit dem Titel »Das Kind mit der Trommel« von Thomas Hürlimann interpretiert und auslegt. Das ermöglicht es ihm, anhand dieser präzisen literarischen Studie wesentliche Momente leiblicher Existenz hervorzuheben, die vor allem, aber nicht nur in einem interkulturellen Zusammenhang und in Grenzerfahrungen schlagend werden.

In seiner umfangreichen Untersuchung »Konturen von Zeit und Zeitdidaktik« setzt sich Konrad Kleiner in vielen unterschiedlichen Zugängen und Perspektiven mit Lehr- und Lern-Zeit, besonders im Unterrichtsfach *Bewegung und Sport*, auseinander. Er analysiert Zeit und Zeitstrukturen vor allem im Unterrichtsgeschehen und in dessen Kontexten. Bei seinem Versuch, Zeit als Kriterium für didaktische Konzeptionen ins Bewusstsein zu heben, weist er nicht nur auf die Ungleichzeitigkeit des Gleichzeitigen im Unterricht hin, sondern auch auf die integrierende Funktion von Zeit, die die verschiedenen Systeme zu koordinieren erlaubt. Der Beitrag schreibt gegen die Zeitvergessenheit der wissenschaftlichen Reflexion in der Sportdidaktik

an und zeichnet Linien vor, wie dort der Bedeutung von Zeit Rechnung getragen werden sollte.

Der dritte Abschnitt des Bandes ist den *Dysregulationen* im Zusammenhang von Leibzeit gewidmet. Zunächst stellt Philipp Schmidt in seinem Artikel grundsätzlich die Frage, wie Störungen der Zeitlichkeit des Leibes gedacht werden können. Er greift in seinem Vorschlag vor allem auf Edmund Husserls Zeitanalysen und Elizabeth Behnkes Konzept leiblicher Protentionalität zurück, die von der Form von Protention in der Objektkonstitution zu unterscheiden sei. Schmidt geht davon aus, dass die Zeitlichkeit des Leibes einen bestimmten Aspekt des gesamten Bewusstseinsflusses ausmache und dass auch die psychische Sphäre leibzeitliche Strukturmerkmale aufweise, insofern Subjektivität ohne Leiblichkeit nicht zu denken sei. Vor diesem Hintergrund interpretiert der Autor Burnout als Phänomen, das den Umgang mit Zeit prägt und in dem das Verhältnis von Antizipation und Erfüllung gestört ist. Demnach werden im Burnout die Enttäuschungen von Ruheerwartungen habitualisiert und dadurch der subjektive Zeit- und Leibvollzug pathologisch beeinträchtigt.

Die folgenden Beiträge zeigen mithilfe empirischer Untersuchungen auf, wie sich die beschriebenen Störungen im Burnout fassen und erklären lassen. Im ausführlichen Aufsatz von Andrea Paletta, Gerald Suchar, Theresa Hübler, Daniela Juschitz, Katharina Mayer und Jana Staltner werden die Zeit- und Körpererfahrungen von Burnout-Patientinnen und -Patienten während einer Rehabilitationskur analysiert. Die Grundlage dafür bilden Tagebucheinträge von Burnout-Patientinnen und -Patienten in einer Reha-Klinik, die nach einem semistrukturierten Interviewleitfaden verfasst worden sind und durch Aufzeichnungen einer Kontrollgruppe (Sportstudierende) kontrastiert werden. Die Leitfragen betreffen den Eigenrhythmus, die intersubjektive Zeiterfahrung, den Antrieb sowie die Erfahrung des eigenen Körpers. Wie die Untersuchung zeigt, entwickeln an Burnout Erkrankte mit fortschreitendem Rehabilitationsaufenthalt Annäherungen an die Zeitmuster gesunder Menschen. Dies führen die Autorinnen und der Autor vor allem auch auf die stabilisierenden Effekte von Bewegung und Sport zurück, die auf biologische und psychosoziale Zeitmuster positive Auswirkungen haben.

Manuela Pfeffer, Andrea Paletta und Gerald Suchar publizieren eine weitere Studie zum Thema Burnout und Zeitdynamik. In diesem

Beitrag findet die Laban-Bewegungsanalyse als diagnostisches Instrumentarium Anwendung bei Burnout-Patientinnen und -Patienten. Autorinnen und Autor analysieren die Variablen *Antrieb Zeit* und *Phrasierung* der Bewegungen Betroffener und vergleichen sie mit den Ergebnissen einer Kontrollgruppe. Mit der Studie konnten Unterschiede zwischen an Burnout erkrankten und gesunden Menschen bezüglich zeitlich relevanter Variablen von Bewegung nachgewiesen werden: Es zeigte sich, dass der *Antrieb Zeit* und die *Phrasierung* von Bewegung bei Burnout-Patientinnen und -Patienten stark abgeschwächt sind und dass die Zeitdynamik des Leibes von derjenigen gesunder Menschen signifikant abweicht. Daraus folgen nach Pfeffer, Paletta und Suchar Ansatzpunkte für präventive und therapeutische Interventionen durch Bewegung und Sport.

David Duncan geht der *Körpererfahrung* von Burnout-Patientinnen und -Patienten nach und legt seiner Untersuchung die These zugrunde, dass jene ihren Körper anders wahrnehmen als gesunde Menschen. Methodisch bedient sich Duncan eines Körperbildmaltests, bei dem die Patientinnen und Patienten eigene Körperregionen im Hinblick auf Zufriedenheit oder Unzufriedenheit bewerten, darüber hinaus wird der Grad an Differenziertheit der Körpererfahrung erhoben. Als Ergebnis der empirischen Studie lassen sich unterschiedliche Typen der Differenziertheit der Körpererfahrung (selektiver, totalitärer und differenzierter Typ) unterscheiden. Hierbei zeigt sich, dass gesunde Menschen vor allem dem differenzierten Typ zuzuordnen sind und dass Burnout-Patientinnen und -Patienten vor allem den ersten beiden Typen entsprechen, also ihren Körper entweder nur an spezifischen Stellen oder aber total, also undifferenziert, wahrnehmen. Das bedeutet nach Duncan, dass Letztere neben ihrer Erschöpfung auch einen veränderten Zugang zu ihrem eigenen Körper haben. Es zeigt sich, dass körperliche und leibliche Dysregulationen nicht nur durch Studien in Fremdbeobachtung, sondern auch bei körperlicher Selbsterfahrung von Burnout-Patientinnen und -Patienten festzustellen sind.

Abgeschlossen wird der Teil über Dysregulationen von einem weiteren Beitrag zum Burnout-Syndrom. Regina Mikula und Reinhard Lechner untersuchen »Burnout als biografisches Krisenphänomen bei Studierenden«. Im Zentrum ihrer Überlegungen steht der Zusammenhang von gesellschaftlichen Rahmenbedingungen und individuellem Lebensentwurf, der, wenn er sich negativ entwickelt, als Burnout zum Ausdruck komme. Mit ihren Analysen, die sich metho-

disch an der Biografie-Forschung orientieren, nehmen die Autorin und der Autor vor allem *Transitionen* in den Blick, wie sie sich in Lebensläufen von Studierenden ergeben, und zeigen auf, wie Ordnungskategorien von Raum und Zeit dabei mitunter brüchig werden, ihren Sinn verlieren und letztlich ins Burnout führen können. Sie beschreiben aber auch, wie solche Krisen in der Lebensbewältigung auch eine Lernchance bereitstellen, subjektive und gesellschaftliche Lebensperspektive in Einklang zu bringen.

Der Durchgang durch die einzelnen Beiträge zeigt, dass der Ansatz bei zeitlichen Strukturen des Leibes nicht nur wichtige Impulse für die anthropologische Theoriebildung beisteuert – etwa für eine philosophisch ausgerichtete Leibphänomenologie – und alternative Blickwinkel für das Verständnis der Relationen von Leib, Körper und Zeit freigibt. Die gewählte interdisziplinäre Vorgehensweise vermittelt auch unterschiedliche Zugänge so miteinander, dass sich theoretische Begriffsbildung und empirische Untersuchungen nicht bloß ergänzen, sondern auf der je anderen Seite auch Fragestellungen eröffnen, die ohne die Kooperation über Disziplinengrenzen hinweg keine Beachtung gefunden hätten. Auf diese Weise können neue Dimensionen in der Erforschung von Leib und Körper eröffnet werden. Nicht zuletzt helfen solche Bemühungen, konkrete Therapieansätze (etwa in der Sportpädagogik oder in konkreten Therapien) zu verbessern oder auszuarbeiten, die Personen mit leibzeitlichen Dysregulationen zugutekommen.



Leibzeit



# Die zyklische Zeit des Leibes

*Thomas Fuchs*

## 1. Einleitung

Die Vorstellung der Zeit als einen linearen, gleichförmigen und kontinuierlich fortschreitenden Prozess erscheint uns heute so selbstverständlich, dass wir leicht vergessen, dass es sich um ein vor allem in der europäischen Neuzeit entwickeltes Konzept handelt. Die Zeitauffassungen der frühen Kulturen beruhten in erster Linie auf der zyklischen Wiederkehr von kosmischen und irdischen Vorgängen. Tag-Nacht-Rhythmus, Jahreszeiten, Ebbe und Flut, Mond- und Planetenzyklen bestimmen hier die gesellschaftlichen Prozesse und werden in kultischen Handlungen mitvollzogen. Mythos und Ritus kennen keinen Fortschritt in die Zukunft; vielmehr reinszenieren Rituale eine mythische Vergangenheit, an der die Gemeinschaft in mimetischer Form teilhat, so dass sich der Uranfang immer wieder erneuern kann. (Lévy-Bruhl 1910; Eliade 1957) Die Zeitordnung der Gesellschaft ist somit noch nicht emanzipiert von den Naturprozessen. Vielfach fehlt in diesen Kulturen überhaupt ein abstrakter, von rhythmischen Prozessen oder Handlungen ablösbarer Zeitbegriff.

Eine linear gerichtete Zeitauffassung entwickelt sich erstmals im Judentum und Christentum mit der Idee der Heilsgeschichte als einem zukunftsgerichteten Prozess, der im Erscheinen des Messias oder in der Parusie des Herrn sein Ziel erreichen, dann allerdings zugleich die Zeit wieder beenden wird. (Achtner u.a. 1998) Ihre eigentliche Ausformung aber findet die lineare Konzeption der Zeit mit dem naturwissenschaftlich-technischen Fortschritt seit der Neuzeit: Erst die menschlichen Kulturprodukte, von der mechanischen Räderuhr im 14. Jahrhundert bis zu den ständig beschleunigten Fortbewegungsmitteln des 19. und 20. Jahrhunderts, schaffen und etablieren in Verbindung mit der newtonschen Physik die Vorstellung der Zeit als eines kontinuierlich fortschreitenden Flusses oder als eines homogenen, stetig quantifizierbaren Zeitpfeils. (Elias 1984) Auf die-

sem Pfeil vermag jedes Ereignis nur eine irreversibel vorübergehende Stelle zu besetzen; die Zeit läuft voran und kehrt nicht wieder. Diese lineare, homogene und von allen konkreten Prozessen abstrahierte Zeit lässt sich freilich nicht in der dem Menschen vorgegebenen Natur erfahren – hier begegnen wir zunächst immer nur zyklischen, wiederkehrenden oder zum Abschluss kommenden Prozessen. Sie wird erst in der vom Menschen gestalteten Kulturwelt konstruiert und dann auf die kosmischen Prozesse übertragen.

Allerdings wird damit die zyklische Zeit nicht einfach überwunden. Denn sie bezeichnet keineswegs nur eine bestimmte Kulturstufe, sondern viel grundlegender die Zeitform der Lebensprozesse selbst und, damit eng zusammenhängend, die Zeitlichkeit unseres *Leibes*. Von der Periodik physiologischer Vorgänge, etwa des Herzschlags, der Atmung, des Schlaf-Wach-Rhythmus oder der hormonellen Prozesse, bis hin zu den Gewohnheiten und wiederkehrenden, selbsttätigen Vollzügen des Leibes ist das präreflexiv gelebte Leben von einer zyklischen Struktur geprägt, die allen linear in die Zukunft gerichteten Projekten zugrunde liegt und sie trägt. Die Beziehung von zyklischer und linearer Zeit sowohl im individuellen Lebensvollzug als auch in den gesellschaftlichen Prozessen gestaltet sich jedoch keineswegs nur harmonisch, sondern vielfach antagonistisch. Kommen dabei die zyklischen Prozesse nicht zu ihrem Recht, so kann dies, wie wir noch sehen werden, zu sozialen ebenso wie zu körperlichen oder psychischen Störungen führen.

Ich werde im Folgenden die zyklische Zeit des Leibes in ihren wichtigsten Aspekten darstellen, um dann ihr Verhältnis zur linearen Zeit gesellschaftlicher Prozesse der Moderne zu untersuchen. Ein abschließender Blick gilt einigen psychopathologischen Phänomenen, die sich als Resultat eines Konflikts zwischen zyklischer und linearer Zeitordnung beschreiben lassen.

## 2. Die zyklische Zeit der Lebensprozesse

Die Zeitlichkeit des lebendigen Organismus ist grundsätzlich charakterisiert durch periodisch wiederkehrende Prozesse. Leben konstituiert und reproduziert sich selbst in Abgrenzung von den ständigen Zerfallsprozessen, der Entropie der anorganischen Natur. Es errichtet eine Innen-Außen-Differenz, die aber prekär bleibt, das heißt zu ihrer Erhaltung auf den metabolischen Austausch mit der Umwelt

angewiesen ist. (Jonas 1973) Während bei den ortsfixierten Pflanzen dieser Austausch kontinuierlich verläuft, lösen sich tierische Organismen aus der räumlichen Lokalisierung und treten der Umwelt durch ihre Sinne und autonomen Bewegungen gegenüber. Damit aber wird die Periodik zur Form, in der sie ihre innere Ordnung aufrechterhalten: Wiederkehrende Mangelzustände müssen durch Gegenregulationen, Stoffsuche und -aufnahme ausgeglichen werden. Metabolismus und homöostatische Regulation verlaufen nicht statisch, sondern im ständigen Wechsel von Aufnahme und Ausscheidung, von Verausgabung und Regeneration, Wachen und Schlafen, ergotropen und trophotropen Phasen.

Die physiologischen Prozesse sind daher durch vielfältige Zyklen gekennzeichnet, die untereinander abgestimmt und zugleich mit den kosmischen Rhythmen synchronisiert verlaufen: etwa die Tagesrhythmik der Hormonausschüttungen, des Schlaf-Wach-Rhythmus und des Energiehaushalts (messbar am circadianen An- und Abstieg der Körpertemperatur), die Höhe- und Tiefpunkte der Leistungsfähigkeit im Tages- oder Jahresverlauf u. a. Zyklisch wiederkehrend sind aber auch die Triebregungen, in denen dem Lebewesen ein bestimmter Mangel zu Bewusstsein kommt, etwa im Durst, Hunger, Bewegungs- oder Geschlechtstrieb.

In der triebhaften Gerichtetheit erwacht zugleich das gespürte *Noch-Nicht* der möglichen Erfüllung. (Jonas 1973, S. 151 f.) In dieser Gerichtetheit auf die vorweggenommene Befriedigung liegt eine zentrale Wurzel des Zeiterlebens. Der Mangel eröffnet ein Zeitdifferenzial oder eine *Zeitspanne*, die primär als appetitive Spannung erlebt wird – freilich immer nur bis zur erreichten Befriedigung. Dabei bilden die Affekte die spezifisch objektgerichteten Spannungsbögen, die den Triebaufschub im Erleben überbrücken und die Bewegung auf das Triebobjekt begleiten. Damit das Ziel bei der Annäherung im Zentrum der Aufmerksamkeit bleibt, muss es gefühlsmäßig *besetzt* sein. Die Jagd wird durch Begehren und Aggression, umgekehrt die Flucht durch Furcht motiviert. Mit dem Abschluss des jeweiligen Spannungsbogens stellt sich dann eine neue Phase ein, mit einer entsprechend veränderten Stimmung, etwa die der Mattigkeit oder Erholung, bis wieder eine neue Gerichtetheit auftaucht. Diese zyklische Dynamik von Mangel, Trieb, Erwartung, Begehren und Erfüllung ist die subjektive Seite und zugleich die Triebfeder der Selbsterhaltungsprozesse, die das tierische Leben charakterisieren. Sie begründen ein entsprechendes zyklisches Zeit-

erleben, ohne dass es dabei zu einer übergreifenden linearen Zeitperspektive kommt.

Aber auch für die Mikrozeitlichkeit des Erlebens spielen periodische leibliche Prozesse eine prägende, wenn nicht sogar eine konstitutive Rolle. So erzeugen Herzschlag und Atembewegung, auch wenn sie meist nicht bewusst wahrgenommen werden, doch eine ständige unterschwellige Rhythmisierung des Bewusstseinsstroms. Neuere Forschungen sprechen dafür, dass die zentrale Integration von solchen rhythmischen Körpersignalen insbesondere in der Insel-Region des Gehirns unserem Sinn für zeitliche Dauer zugrunde liegt (Craig 2009; Wittmann 2009) – einem Zeitsinn, der bekanntlich kein eigenes Sinnesorgan aufweist. So kann man experimentell alle exterozeptive Sinneswahrnehmung ausschalten, etwa durch vollständigen Reizentzug in Isolationstanks; doch bleibt selbst unter diesen Umständen der unmittelbare Zeitsinn intakt, denn das Leibempfinden lässt sich dabei nicht aufheben. (Kjellgren u.a. 2008)

Nach experimentellen Studien ist zudem die Genauigkeit von Zeitschätzungen abhängig von der individuell unterschiedlichen Fähigkeit zur Interozeption, also zur Empfindung des eigenen Leibes, besonders zur Wahrnehmung von rhythmischen Körpersignalen. (Meissner/Wittmann 2011; Pollatos u.a. 2014) Ebenso variiert das subjektive Empfinden der Zeitdauer in Abhängigkeit vom Antriebs-, Erregungs- oder Entspannungszustand des Körpers, der sich unter anderem in der Atem- und Herzfrequenz manifestiert. (Wittmann 2009) Sympathicotone Erregung und parasympathicotone Erholung gehen mit unterschiedlichem Zeitempfinden einher – man denke etwa an das Zeiterleben bei freudiger Erregung gegenüber dem in der Müdigkeit oder Langeweile. Erst recht führen die vitale Antriebssteigerung in der Manie ebenso wie die Antriebshemmung in der Depression zu Veränderungen des Zeiterlebens, nämlich zur Zeitbeschleunigung im einen und zur Zeitdehnung im anderen Fall. (Fuchs 2001, 2013a; Bschor u.a. 2004)

Schließlich bildet auch die subjektive Erfahrung von Gegenwart keineswegs ein lineares Kontinuum, sondern sie ist in Einheiten von ca. 3 Sekunden gegliedert, innerhalb deren Ereignisse zu Gruppen zusammengefasst werden. (Pöppel 2000, S. 63 f.) Das zeigt sich etwa in der spontanen Segmentierung, die sich beim Hören von völlig gleichmäßigen Metronomschlägen einstellt, so dass durch Akzentuierung 2er- oder 3er-Takte entstehen (*tic-tac* bzw. *tic-tac-tac*). Diese Gruppierung gelingt jedoch nur bis zu einer Schlagfrequenz von 2 bis

3 Sekunden; darüber hinaus werden dann nur noch Einzeltöne gehört. Auch die perspektivische Wahrnehmung von Kippfiguren wie dem Neckerschen Würfel oder die Gestaltwahrnehmung der Rubin-Vase (Vase oder zwei Gesichter) schlägt ca. alle 3 Sekunden spontan um. Schließlich ist auch das spontane Sprechen rhythmisch so gegliedert, dass die durchschnittliche Versdauer von Gedichten etwa drei Sekunden beträgt. (Pöppel 2000, S. 85 f.) Schon Babys und Mütter zeigen in ihren Interaktionen regelmäßige Wechsel der Lautgebung oder anderer Ausdrucksgesten im Takt von 2–3 Sekunden und stellen dadurch eine gemeinsame Präsenzzeit her. (Malloch 1999) Zusammengefasst werden Wahrnehmen und Handeln innerhalb zeitlicher Fenster dieser Dauer zu den jeweiligen Einheiten integriert, das heißt, die als zusammengehörig erlebte Gegenwart, das *ausgedehnte Jetzt* – von Husserl (1969) bekanntlich als die Einheit von Urimpression, Retention und Protention konzipiert – tendiert zu einer Dauer von jeweils 3 Sekunden.

All diese Befunde belegen, dass die Zeitlichkeit des impliziten, leiblichen Erlebens nicht linear, sondern rhythmisch, zyklisch und präsentisch verläuft, solange dieses präreflexive Erleben nicht von einem expliziten Zukunfts- oder Vergangenheitsbezug überlagert wird. Erst dieser stellt eine übergreifende und in der Regel lineare Zeitperspektive her. Kant hatte die Zeit bekanntlich als Form des »inneren Sinns, d. i. des Anschauens unserer Selbst und unseres inneren Zustandes« (Kant 1974, B 49) konzipiert, was freilich eine abstrakte bzw. formale Bestimmung blieb. Diese transzendente Zeitform lässt sich nun phänomenologisch tatsächlich als ein *innerer*, nämlich leiblicher Zeitsinn des Bewusstseinsprozesses auffassen. Bereits William James hatte Zweifel an Kants reiner oder entkörperter transzendentaler Apperzeption geäußert:

»Ich bin fest überzeugt davon, dass der Strom des Denkens, den ich als Phänomen ausdrücklich und nachdrücklich anerkenne, nur ein ungenauer Ausdruck für etwas ist, das sich bei schärferer Analyse in der Hauptsache als der Strom meines Atems herausstellt. Das »Ich denke«, von dem Kant sagt, dass es alle meine Vorstellungen muss begleiten können, ist das »Ich atme«, das sie tatsächlich begleitet.« (James 1904, S. 491)

Nun wird der Bewusstseinsstrom freilich nicht unterbrochen, wenn wir den Atem anhalten; insofern geht James hier zweifellos zu weit. Doch ist die Atmung, wie wir gesehen haben, nur eine Form der Rhythmisierung des Bewusstseins durch vielfältige periodische und

zyklische leibliche Prozesse. Fassen wir das Bewusstsein insgesamt als verkörpert auf, dann können wir nun die These formulieren, *dass sich in der primären und impliziten Zeitform des Erlebens die rhythmisch-dynamische Struktur der leiblichen und damit der Lebensprozesse manifestiert, die diesem Erleben zugrunde liegen*. Wenn also Merleau-Ponty zu Recht fordert: »Wir müssen die Zeit als Subjekt, das Subjekt als Zeit begreifen« (Merleau-Ponty 1966, S. 480), wenn also Zeitlichkeit in diesem Sinn das Subjekt konstituiert, so ist dies zu verknüpfen mit seiner Leiblichkeit: »So bin ich selbst mein Leib [...] und umgekehrt ist mein Leib wie ein natürliches Subjekt, wie ein vorläufiger Entwurf meines Seins im ganzen« (Merleau-Ponty 1966, S. 234). Die zyklische Zeit des Lebens und des Leibes ließe sich dann auch als der *Entwurf* oder die Grundform des Erlebens in seiner zeitlichen Struktur auffassen.

### 3. Die zyklische Struktur des Leibgedächtnisses

Ich habe bisher die Zeitlichkeit des Leibes hinsichtlich der wiederkehrenden Zyklen von Bedürfnis und Befriedigung und der Mikroperiodik der leiblichen Gegenwart betrachtet. Ich gehe nun über zu einer anderen zyklischen Zeitstruktur, die sich in der *Habitualität* oder der Gewohnheitsstruktur des Leibes manifestiert, und die ich als implizites oder *Leibgedächtnis* bezeichne. (Casey 1984; Fuchs 2000, 2011, 2012) Dieses Gedächtnis unterscheidet sich grundlegend vom expliziten, autobiographischen oder *Erinnerungsgedächtnis*: Während letzteres eine lineare Zeitform aufweist, also die Erlebnisse an einem in die Vergangenheit gerichteten Zeitpfeil aufreht und so auch erinnert, beruht das Leibgedächtnis auf der Wiederholung, dem *re-enactment* oder Nachvollzug des Erlebten, Erlernten oder Gewohnten, ohne dass die Vergangenheit als solche dabei noch erinnert wird.

Die Unterscheidung beider Gedächtnisformen geht zurück auf Maine de Biran und auf Henri Bergson, der von einer *souvenir-image* und einer *mémoire-habitude* spricht. (Bergson 1896; Summa 2011) Die *souvenir-image* oder das Bildgedächtnis registriert die Ereignisse der Vergangenheit im Nacheinander und reproduziert sie als Erinnerungsbilder; die *mémoire-habitude* oder das Gewohnheitsgedächtnis hingegen *repräsentiert* die Vergangenheit nicht, sondern *reinszeniert* sie implizit oder unbewusst im leiblich-praktischen Vollzug. So löst sich ein durch Wiederholung auswendig gelerntes Gedicht von der