

Workshop zum Thema Zeit «Chronos und Kairos – vom Zeit erleiden zum Zeit gestalten?»

**„Zwei Augen hat die Seel: eines schauet in die Zeit,
das andere richtet sich hin in die Ewigkeit“**

Angelus Silesius

Cherubinscher Wandersmann 3, 227

Die in diesem Workshop präsentierte Perspektive zum Umgang mit der Zeit stammt aus zwei Beobachtungen:

Einmal lässt sich das permanente «aus der Zeit Laufen» der allermeisten ÄrztInnen nicht rein durch äussere Massnahmen des «Zeitmanagements» lösen;

Dazu kommt das wachsende Bedürfnis der Menschen ihren eigenen existenziellen Kern mit dem, was sie tun, zu verbinden.

So haben wir auf der einen Seite das «System», auf der anderen den Menschen, uns selber.

- Das System können wir meistens nicht ändern, uns selber dafür jederzeit
 - Das System ist uns gegenüber «extern», unsere Menschenquelle «in uns»
 - Das System «zwingt», in uns leben permanent Ressourcen von Freiheit und Erneuerung.
- Gerade diese Polarität zwischen System und Menschen ist ausserordentlich spannend: beide Pole gehören zusammen und bilden, auf die richtige Weise zusammengebracht, wie ein neues Arbeitsfeld – mitten zwischen Intuition und Situation, zwischen Vergangenheit und Zukunft:
das Feld der beruflichen schöpferischen Handlung in jeder Gegenwart.

Es entstand eine jahrelange Beschäftigung mit diesen Elementen in Theorie und Praxis. Aus dieser Arbeit hat sich ein Leitfaden von gezielter «Bewusstseinsproaktivität» entwickelt, der u.a. den Kernbereich der ärztlichen Aktivität, die Sprechstunde, für Patienten und Arzt qualitativ positiv beeinflussen kann. Durch Übung können die hier geschilderten Schritte zu Fähigkeiten werden. Die Idee ist, dass jeder Interessierte seinen ur-eigenen Weg findet. Auch Teams können sich daran üben. Gemeinsam dialogisch daran arbeiten, wirkt verändernd bis in die Beziehungskultur einer medizinischen Praxis.

Was beruflich innerhalb der uns zur Verfügung stehenden Zeit geleistet werden kann, wie bereichernd, erfüllend oder ermüdend sie auf uns wirkt, hängt zum guten Teil von unserer eigenen inneren Einstellung zur Aktivität ab. Im Alltag, für jeden....

*Geschleppt werden ermüdet
kreativ impulsieren erfrischt
da-sein befriedet!*

Wie geht das? Der Prozess wird nun Schritt für Schritt beschrieben und von möglichen Übungen begleitet.

Einstiegsübung

Schritt 1 a – Abschalten

Als erstes die «Welt» (was vorher war oder uns drum herum ist) innerlich abschalten.

Ggf. einen ruhigen Ort aufsuchen (zB Praxisraum)

Schritt 1 b – Sich körperlich spüren

Die eigene Art finden, in Kontakt zu sich selbst zu kommen.

*zB: ... den inneren Grundton ertönen lassen
... die Gleichgewichtslage aus der Bewegung finden
... den eigenen Atem spüren*

Schritt 1c – Den eigenen Kern bewusst erleben

Soweit mit Hilfe des Körpers. Jetzt kommt der eigentliche Sprung, auf den es ankommt:

Sich im Augenblick als «Ich bin's!» erfassen. Dazu gibt es kein Standardrezept, denn keine zwei «Ich» sind gleich, was gerade das Wertvolle daran ist. Um zu diesem Erlebnis zu kommen (einmal gefunden, verliert man es nie mehr), hole man aus der Fülle seines Lebens einen Augenblick mit drei Qualitäten: existenziell, einmalig, ganzheitlich.

*«Ich bin's!» innerhalb dieses Körpergefühls (Raum, Ton, Atem...)
oder unabhängig davon erkennen und kräftig gegenwärtig machen*

Diese Anknüpfung an seinen eigenen Kern erfolgt zeitlos und ist jederzeit möglich. Sie erzeugt ein unmittelbares Freudegefühl, erschliesst die eigene Seins-Quelle, bewirkt eine *Einhausung in uns selbst*. Von dieser Quelle können wir das Leben lang, mitten im schwersten Stress, ausgehen. Sie ist immer da, nur meistens unbewusst, und bildet die Grundlage für die weiteren Schritte. «Wir müssen lernen, *unserem wirklichen Selbst* gegenüberzutreten» (1) S.118

Mit etwas Übung werdet Ihr merken, dass sich räumlich kurz isolieren nicht einmal nötig ist. Alles geschieht unmittelbar und unsichtbar. Durch einen Bewusstseinsruck eben.

Ziele des Schritts 1:

- *Vom Alltagsstress Abstand nehmen (Bewusstseinszäsur) und sich, als Überbrückung, körperlich spüren*
- *Von dort aus das Erlebnis ableiten: «ich bin selbst meine eigene Quelle hier und jetzt»*
- *Einen Augenblick lang in diesem un-endlichen Gefühl von Stille und Freiheit verweilen*

Übergang zum «Zeit (innerlich) gestalten»

Einmal bei uns angekommen, geht es nun darum uns für die kommende Handlung fit zu machen. Dazu dient folgender Input:

Chronos, unaufhaltsamer Verlauf der Zeit, ist die uns geläufigste Zeitdimension. Von morgens bis abends gestalten wir sie, planen, setzen uns Ziele. Unidimensional verläuft sie von der Vergangenheit in die Zukunft und entzieht sich jeder Beeinflussung unsererseits. Der Tag hat eben 24 Stunden.

Dazu setzen wir nun eine andere Zeitdimension: **Adventus** (2). Ad-ventus (Französisch: *advenir*) kommt von der Zukunft auf uns zu, wirkt schon bevor wir ankommen, ja führt uns vielleicht sogar zur Handlung. Sie lebt unsichtbar in unserer Intention, im «was werden will». «Ahnung», «Berufung» lassen uns ihre Existenz spüren. Wer hat nicht einmal erst im Nachhinein verstanden, warum er eigentlich irgendwohin ging?

Nun stellen wir uns die **Gegenwart** vor als den Begegnungsraum dieser zwei Zeit-Ströme. In jedem **Augenblick** durchdringen sie sich, es liegt an uns so wach zu sein, dass wir für das

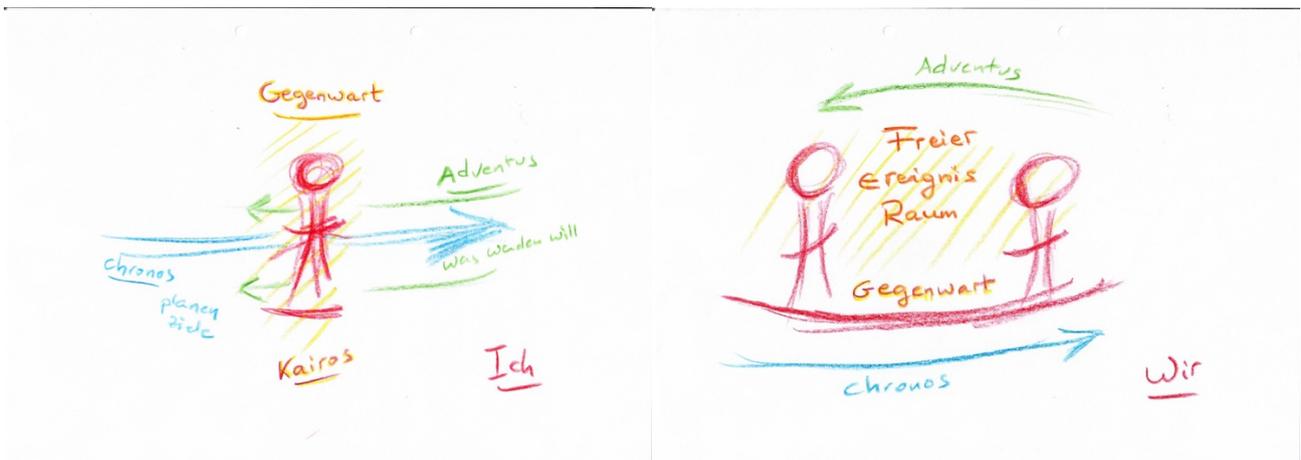
scheinbar Unhörbare doch ein Ohr entwickeln. In dem Masse unserer Aufmerksamkeit sind wir dann **Kairos** fähig. In jedem Augenblick steckt ein Stück Ewigkeit. Siehe Schema «Ich».

Kairos versus Chronos

Im älteren Altgriechischen wird der Terminus *Kairos* (*Καῖρός*) als der rechte Zeitpunkt erfasst und steht im Gegensatz zum langen Zeitabschnitt *Chronos* (*χρόνος*) und zum Tag (*ἡμέρα*).

Kann man sich «Kairos-fähig» machen?

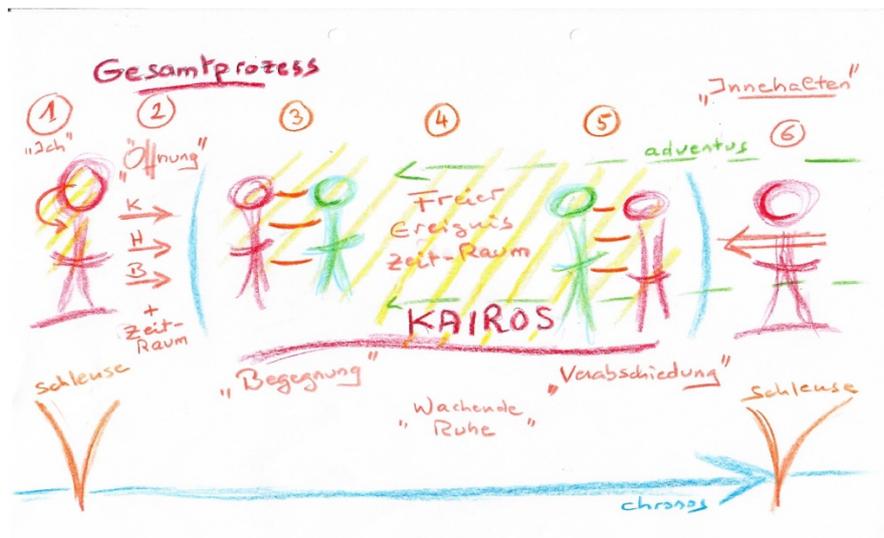
Dazu braucht man die Idee, dass äussere und innere Welt wie die zwei Seiten derselben Welt sind, also miteinander korrespondieren. So erfasst, lässt sich diese Frage durchaus mit Ja beantworten. Was ich in mir bewege, bewegt etwas in der Welt, und umgekehrt. Das eine zieht in beide Richtungen das andere an. Adventus lebt in meiner zeitlichen Umgebung.



Sind nun zwei (oder mehrere) Menschen zusammen (Schema «Wir»), so bildet sich in ihrer Mitte ein Beziehungs-Zeit-Raum. «Chronos» begrenzt ihn, «Adventus» schenkt ihm Freiheit, «Kairos» steht die Tür offen.

Durch wiederholtes Üben kommt man dazu sich selbst als voll anwesenden Menschen und jede «Gegenwart» als einen Freiheitszeitraum zu erleben und zu handhaben. Sprechstunde, Behandlung, Gespräch werden für ÄrztInnen, TherapeutInnen, Pflegepersonen, so «Chronos»-kurz sie auch sein mögen, zu realen freien Ereigniszeiträumen. Humanmedizin braucht voll präsente Menschen. Erst voll präsente Menschen können «selbstwirksam» sein. Im Sinne Schillers darf folglich zunehmend vom *Spielen* die Rede sein: «Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Worts Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt» (3). Es ist das Ziel, nicht nur den äusseren sondern ebenso konkret und pro-aktiv den inneren Raum so zu gestalten, dass auch die PatientIn sich unmittelbar willkommen, erwartet und frei fühlt sich selber als vollen Menschen zu sein wenn sie diesen Zeit-Raum betritt. «Wenn wir solcherart unsere Haltung verändern, mit der wir uns einer Sache zuwenden, verändert sich unmittelbar auch die Qualität unseres Umfelds» (1) S.119

Mögliche weitere Schritte zur eigenen Befähigung



Beschreiben wir nun den Weg als **Gesamtprozess**:

Schritt 1 (Wiederholung) - Sich durch eine Zäsur («Schleuse») von der vorigen Handlung abschalten, und in Kontakt mit sich selber kommen, zuerst durch den Körper dann direkt im eigenen «Ich»-Empfinden. Damit hat man den Kern und Ausgangspunkt der folgenden Etappen geschaffen.

Schritte 2 und 6 - Vorbereitung (einstimmen) / Nachbereitung (reflektieren)

Nun geht es darum sich fit *für die Handlung* (zB Sprechstunde) zu machen. Diese beiden Schritte erfolgen unmittelbar vor und nach der Begegnung mit der PatientIn. Im Sinne der Theorie U (1), davor einen Augenblick lang:

- Eigene Kopf (Denken), Herz (Fühlen), Bauch (Wollen) öffnen
- In dieser Stimmung die gleich danach beginnende Sprechstunde als offenen, einmaligen, noch unberührten Spielraum von Vergangenheit und Zukunft vor-stellen
- Ein unmittelbares, urteilsfreies Bild von der erwarteten PatientIn entstehen lassen

Es stehen sich einander gegenüber:

Was ich weiss	DENKEN	Was ich nicht weiss
Was ich empfangen will	FÜHLEN	Was mir geschenkt wird
Was ich bewege	WOLLEN	Was mich bewegt

So «bewaffnet» hole ich nun die PatientIn
und trete entschieden in die «Chronos»-Dimension ein.

Es darf sich nicht nur das Geplante sondern auch «was werden will» ereignen.

Nach der Verabschiedung von der PatientIn wieder kurz «innehalten» und auf die drei vorhin angesprochenen Ebenen zurückschauen: Welches neue «Wissen» hat sich ereignet? Wie war die Stimmung der PatientIn beim Ankommen, beim Gehen? Hat sich eine neue Intention einen Weg gebahnt? Haben wir «Kairos-Augenblicke» erlebt? Ich lasse das Bild von der PatientIn noch einmal kurz entstehen, danke ihr, verabschiede mich von ihr und lasse sie gehen.

- Wähle eine vor kurzem erlebte berufliche Handlung und frage dich:*
- 1. Wie war meine Gesinnung just bevor ich die PatientIn holte? Hatte ich schon einen Verlauf in Kopf? Wollte ich mich überraschen lassen, was kommt? War es noch anders?*
 - 2. Versetze dich unmittelbar nach Ende der Handlung: wie war dann deine Gesinnung? Was ist inzwischen real geschehen? Was hat sich beim Patienten zwischen Anfangs- und Endbild gewandelt? Was hat sich bei dir gewandelt?*

Schritte 3 und 5 – Begegnung und Verabschiedung

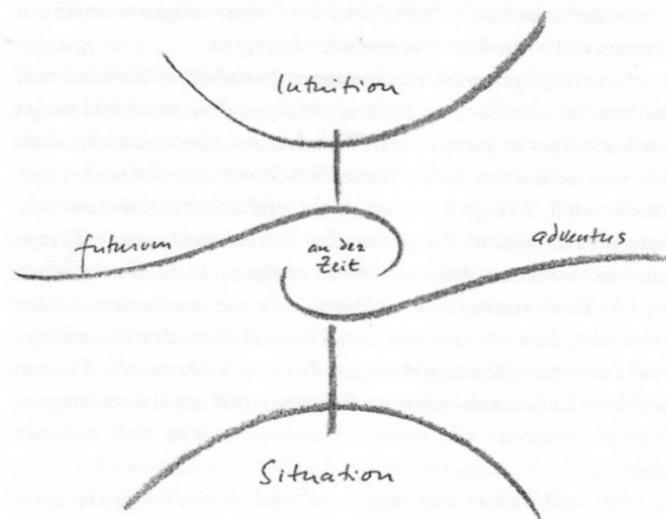
Diese zwei Schlüsselmomente jeder Behandlung sind aufschlussreich und entscheidend. Den ersten Eindruck hat man bekannterweise nicht zweimal, auch nicht den letzten. Sie umrahmen den Ereigniszeitraum, prägen maßgeblich die zwischenmenschliche Qualität der Unterhaltung und unterstützen die PatientIn beim zeitlichen Abstand bis zum nächsten Termin. Die bereits davor erstellte eigene dreifache «Öffnung» spiegelt sich (zeitlos) im Blickkontakt und steigert dessen Wirkung.

*Wie war in der zuletzt gewählten Handlung die Qualität des ersten, des letzten Blickkontakts?
Welches Bild, welche unmittelbare Stimmung ist in dir dabei entstanden?*

Schritt 4 – Freier Ereigniszeitraum = Konsultation

Um, für und an diesen Zeit-Raum der «Konsultation» orientieren sich letztendlich alle Schritte 1 bis 6. Das wiederholte Beobachten der Praxis zeigt, dass «Bewusstseinsproaktivität» nicht nur eine subjektive sondern auch eine intersubjektive (Einfluss auf PatientIn, Co-Workers und Beziehungsqualität) und sogar eine objektive Bedeutung hat (Ergebniseffizienz). Insbesondere dieses Herzstück der ärztlichen Tätigkeit lässt sich nicht virtuell üben. Man kann sich lediglich immer geeigneter machen seine Tiefe und Breite wahrzunehmen, während sie erscheinen (2) S.88:

gegenwart. Das ist das «Kreuz» der Geistesgegenwart.



Die Geistesgegenwart wird zum Element des schöpferischen, des ethisch fruchtbaren Handelns. Wir müssen also

Es sei abschliessend das Ganze rekapituliert:

Zusammenfassend:

Wähle eine demnächst stattfindende Konsultation/Behandlung/Gespräch.

Du stehst unmittelbar davor. Gehe folgende Schritte:

1. Zu dir kommen: ich bin wach in meiner Mitte, hier und jetzt
2. Im Hinblick auf die Begegnung, öffne innerlich den Zeit-Raum als Ganzheit:
Öffne dein Denken: Was du weisst – Was du nicht weisst
Öffne dein Herz: empfangen innerlich den Patienten und höre zu und hin
Öffne deinen Willen: was du bewegen willst – Was dich bewegen will
3. Jetzt gehst du frei und entschieden zur PatientIn und begrüsst sie,
stellst einen erwartungsfreien, vollpräsenten Blickkontakt mit ihr ein
und beobachtest welches Bild dabei unmittelbar in dir entsteht
4. Der Zeit-Raum ist chronologisch begrenzt,
jedoch in seinem Potential innerhalb dieser Grenzen unbegrenzt offen:
spiele vollwach mit der geschenkten Zeit!

Lass zu und gib besonders acht auf: Stille – Unsicherheit – «Nicht mehr weiterwissen»
denn darinnen liegen wie vergrabene Schätze die auf ihre Enthüllung warten.

5. Beim Abschied sind die PartnerInnen durch das gemeinsam Erlebte bereichert.
Hat «Öffnung» die Begegnung geprägt, so stellt sich ein gegenseitiges Gefühl von
Dankbarkeit ein. Der kann durch den Blickkontakt durchscheinen.
6. Nimm dir nach der Verabschiedung einen kurzen Augenblick Zeit
und lasse in dir als Bild, als Stimmung, die ganze Sequenz entstehen.
Dann lasse die PatientIn innerlich gehen.

Abschliessend

Spiegelungen können beobachtet werden:

2 mit 6 – 3 mit 5 – 4 mit 7 (Zeit bis zum nächsten Termin) – 1 wirkt wie ein Umschaltungsmoment.

Im Rahmen eines mehrjährigen Forschungs- und Anwendungsprojekts mit dem schweizerischen Netzwerk xundart wird ein Trainingsspiel für eine dialogische Kultur von Eigen- und Sozialkompetenzen entwickelt. Wer Interesse hat, kann gern mit mir Kontakt aufnehmen.

Siehe auch den demnächst in der FMH-Schweizerische Ärztezeitung erscheinenden Artikel von A. Abraham und Yvonne Gilli:

Innovative und wissenschaftlich fundierte Qualitätsentwicklung des Ärztenetzwerks xundart: Vom Aneignungsprozess in einer lernenden Organisation.

Zwei wunderbare Texte sind dazu geeignet unseren Bemühungen eine spürbare Tiefe und Substanz zu verleihen:

Rituale lassen sich als *symbolische Techniken der Einhausung* definieren.

Sie verwandeln das In-der-Welt-Sein in ein Zu-Hause-Sein. (...)

Sie sind in der Zeit das, was im Raum eine Wohnung ist.

Sie machen die Zeit *bewohnbar*.

**Byung-Chul Han 2019
Vom Verschwinden der Rituale**

**Stille ist die Zwiesprache einer bewussten Seele mit sich selbst.
Wenn die Seele ihrer eigenen Unendlichkeit innewird,
dann entsteht in diesem Augenblick Stille.
Sie ist in allen Menschen immer und überall vernehmbar,
und wenn wir wollen, können wir ihrem Anruf zu jeder Zeit lauschen.**

H. D. Thoreau 1817-1862 - aus den Tagebüchern

- (1) Theorie U - C.O. Scharmer 2009
- (2) Zukunft - Aspekte eines Rätsels. Stefan Brotbeck 2005
- (3) Briefe über die ästhetische Erziehung des Menschen (1795), 15. Brief