

Verlangsamung und Stillstand

Über eine Störung des Zeitbewusstseins und ihre ethische Relevanz

Slowdown and standstill

On a disturbance of time consciousness and its ethical relevance

EVA WEBER-GUSKAR, BOCHUM

Zusammenfassung: Zu den Symptomen medizinisch depressiver Menschen gehört manchmal eine veränderte Zeiterfahrung, die als quälend empfunden wird. Die Zeit verlangsamt sich bis hin zum Eindruck des Stillstandes der Zeit. Diese Psychopathologie der Zeit wird hier als extremes Beispiel für etwas angesehen, das es in schwächerer Form auch nicht-pathologisch gibt und das als solches auch ein Thema für philosophische Theorien des guten Lebens darstellt. Die Untersuchung der pathologischen Störungen dient als Negativfolie, um zu zeigen, wie im Fall gelingenden Lebens menschliches Zeitbewusstsein verfasst sein muss bzw. verfasst ist. Offenbar sind wir auf die Erfahrung einer fortlaufenden Zeit angewiesen. In diesem Aufsatz wird erörtert, welcher Art genau diese Erfahrung ist, auf welche verschiedenen Weisen sie gestört sein kann und inwiefern solche Störungen ein ethisches Problem sind, insofern sie die Lebensführung in grundsätzlicher Hinsicht beeinträchtigen. Dafür wird insbesondere zwischen einem basalen und einem personalen Zeitbewusstsein unterschieden und das Problem auf der zweiten Ebene verortet.

Schlagwörter: Zeit, Zeitbewusstsein, Ethik, gutes Leben, Psychopathologie

Abstract: Symptoms of medical depression sometimes include an altered experience of time that is perceived as tantalizing. Time slows down to the point of an impression of time standing still. This psychopathology of time is considered an extreme example of something that also exists in a weaker, non-pathological form and as such is also a topic for philosophical theories of the good life. The study of pathological disorders

Alle Inhalte der Zeitschrift für Praktische Philosophie sind lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz.



serves as a contrasting element to show how, in the case of a good life, human time consciousness must be or is composed. Obviously, we depend on the experience of an ongoing time. This paper discusses the nature of this experience, the various ways in which it can be disrupted, and the extent to which such disruptions are an ethical problem in that they affect the conduct of life in fundamental ways. For this purpose, a distinction is made between a basal and a personal awareness of time, and the problem is located on the second level.

Keywords: time, temporal consciousness, ethics, good life, psychopathology

Einleitung

Wir alle kennen die Erfahrung, dass Zeit schneller oder langsamer zu vergehen scheint – je nach Situation, Tätigkeit oder auch Lebensphase. Vergleichsweise wenige hingegen haben schon einmal einen vollkommenen Stillstand der Zeit erlebt. Das jedoch kann Teil einer bestimmten Krankheit sein. So berichtet der niederländische Psychiater Piet Kuiper, der nach langjähriger Praxis, in der er viele depressive Menschen behandelte, selbst depressiv geworden war: „Den Stillstand der Zeit habe ich als eines der quälendsten Symptome meiner Krankheit erfahren“ (Kuiper 1991, zitiert nach Blankenburg 1992, 130). Diesem Phänomen der gestörten Zeiterfahrung möchte ich in diesem Text nachgehen. Inwiefern kann für einen Menschen überhaupt die Zeit stillstehen? Und wenn sie es tut, was genau ist daran problematisch?

Psychopathologien der Zeit sollen hier als extreme Beispiele für etwas angesehen werden, das es in schwächerer Form auch nicht-pathologisch gibt und das als solches auch ein Thema für philosophische Theorien des guten Lebens darstellt. Die Untersuchung der pathologischen Störungen dient als Negativfolie, um zu zeigen, wie im Fall gelingenden Lebens menschliches Zeitbewusstsein verfasst sein muss bzw. verfasst ist. Offenbar sind wir auf die Erfahrung einer fortlaufenden Zeit angewiesen. Doch welcher Art genau ist diese Erfahrung, auf welche verschiedenen Weisen kann sie gestört sein und welche Störung liegt bei dem Eindruck des Stillstandes der Zeit vor? Obwohl das Thema in den letzten Jahren an der Schnittstelle von Psychologie und Philosophie bereits neue Aufmerksamkeit erfahren hat, können die theoretischen Alternativen noch weiter differenziert werden.

Ich fasse zunächst kurz den Stand der psychiatrischen Forschung zur veränderten Zeiterfahrung bei depressiven Menschen zusammen, um meinen empirischen Ausgangspunkt zu verdeutlichen. Dann diskutiere ich drei verschiedene philosophische Erläuterungen der eingangs genannten Erfah-

zung von Zeitstillstand bei Depression. Nach der ersten handelt es sich um eine Störung des wahrnehmungskonstitutiven Zeitbewusstseins; nach der zweiten um eine Desynchronisation von subjektiver und intersubjektiver Zeit und nach der dritten Erläuterung ist es eine Störung des sogenannten teleologischen Zeitbewusstseins. Von allen dreien setzt sich mein eigener Vorschlag ab, die Störung als eine des personalen im Unterscheid zum basalen Zeitbewusstsein zu verstehen. Mit diesem Ansatz skizziere ich schließlich, warum der Eindruck von Zeitstillstand so besonders quälend sein kann bzw. mit welchen Problemen für die menschliche Lebensführung die Erfahrung von Verlangsamung und Stillstand der Zeit verbunden ist.

Psychopathologien der Zeit in der phänomenologischen Psychiatrie

Seit Anfang des 20. Jahrhunderts wird über einen Zusammenhang zwischen schweren Fällen von Depression und veränderter Zeiterfahrung diskutiert (Straus 1928, Minkowski 1933). Einige Patient:innen geben nämlich starke Veränderungen in ihrer Zeiterfahrung an. Das gilt keinesfalls für alle Formen von Depression, und jene, die Veränderungen der Zeiterfahrung angeben, beschreiben auch nicht genau die gleichen Arten von Veränderungen. Es gibt aber doch eine deutliche Häufung von Aussagen, die in *eine* Richtung gehen: Erfahrungen einer extremen Verlangsamung bis hin zum Eindruck, dass Zeit stehen bleibt, irrelevant wird bzw. dass man die Vorstellung von Zeit gänzlich verliert – wobei all dies als belastend erfahren wird. Bald haben sich philosophisch Interessierte aus der Psychiatrie wie psychiatrisch Interessierte aus der Philosophie mit dieser Beobachtung beschäftigt, vor allem mit Bezug auf die phänomenologische Tradition von Edmund Husserl und Martin Heidegger (Binswanger 1960, Blankenburg 1992, Theunissen 1991). Der Phänomenologe Matthew Ratcliffe hat kürzlich erneut eine etwas umfassendere Patient:innen-Umfrage in dieser Richtung unternommen. Aus dieser stammen folgende exemplarische Aussagen (Ratcliffe 2015, 175 f.), welche das Phänomen beschreiben, das hier untersucht werden soll:

„I just felt very detached from time, it simply didn't matter.“

„When depressed, time seems to slow down, and to a certain point can become irrelevant. It is easy to lose track of days without realizing it.“

„When I am depressed, I don't seem to notice time, it just doesn't matter to me, it all seems to blend into a mass of nothing. [...] Time loses significance.“

„I have no concept of time when I am depressed.“

In der psychiatrischen Forschung der vergangenen Jahrzehnte, in der die empirischen Methoden und vor allem quantifizierte Messungen immer mehr Bedeutung erlangten (z.B. Shipp et al. 2009), war man uneins darüber, ob sich irgendwelche belastbaren Aussagen über einen Zusammenhang zwischen Depression und Verlangsamung der Zeiterfahrung treffen lassen. Eine Meta-Studie (Thönes und Oberfeld 2015) zeigt entsprechend, dass die verfügbaren Daten sich zu keinem einheitlichen Bild zusammenfassen lassen. Kürzlich wurde jedoch überzeugend dafür argumentiert, wie es zu diesem uneinheitlichen Bild kommen konnte und warum diese Datenlage noch keinen Beweis dafür liefert, dass solche Veränderungen in der Zeiterfahrung keine verbreiteten und typischen Zeichen von bestimmten Depressionsarten wären (Cavaletti und Heimann 2020). Der Grund für die Uneinheitlichkeit sei zunächst in der großen Variation an Methoden zu sehen, die jeweils angewendet wurden. Es sei bisher zu wenig beachtet worden, dass man zum Beispiel genauer unterscheiden müsse zwischen der Messung der Fähigkeit, *Zeitdauer einzuschätzen*, und der Messung der Wahrnehmung des *Verlaufs der Zeit*. Das meint den Unterschied zwischen der Fähigkeit, richtig angeben zu können, wie lange etwa ein vorgespielter Ton gedauert hat, und der Wiedergabe des Eindrucks, wie schnell oder langsam einem eine Zeiteinheit vergangen zu sein scheint. Wenn man diesen Unterschied nicht berücksichtigt, messe man Verschiedenes, sodass auch verschiedene Ergebnisse zu erwarten seien. Außerdem müsse beachtet werden, dass sich die Veränderung der Zeitwahrnehmung womöglich nicht mit Tests der Bewertung von extrem kurzen Zeiteinheiten im Sekundenbereich oder darunter feststellen lasse, weil sich die Zeitwahrnehmung lebensweltlich auf längere Zeiteinheiten beziehe. Auch wenn mit diesem kritischen Blick auf die Forschung ein präziser positiver Beweis noch fehlt, so ist zumindest klar, dass die bisherigen Daten und Studien keinen Beweis gegen die Rolle von veränderter Zeiterfahrung bei Depressionen darstellen. Vielmehr sind von neuen Methoden sinnvollere Ergebnisse zu erwarten. Cavaletti und Heimann schlagen (in Anschluss an Francisco J. Varela) die Methode eines mikro-phänomenologischen Interviews vor. Die Interviews von Ratcliffe gehen tendenziell schon in diese Richtung und können so sicher als Anhaltspunkte gelten.

Die in den Zitaten wiedergegebenen Erfahrungen sind im Übrigen nicht als allein *konstitutiv* für eine Form von Depression zu verstehen und es wird auch nicht behauptet, dass sie *nur* bei Depressionen auftreten kön-

nen. Vielmehr ziehe ich diese Beschreibungen als Beispiele für eine offenbar mögliche Störung von Zeitlichkeit heran, die mit einer Einschränkung der Lebensqualität zu tun hat. Wie kann man nun erklären, was hier passiert? In welchem Sinn genau liegt eine Störung der Zeitlichkeit vor? Dazu diskutiere ich drei Ansätze, bevor ich einen eigenen Vorschlag mache.

Drei Erläuterungen der Erfahrung von verlangsamer oder zum Stillstand gekommener Zeit und ihre Schwächen

Ein Defekt des wahrnehmungskonstitutiven Zeitbewusstseins

Als erstes könnte man das letzte Zitat beim Wort nehmen („I have no concept of time when I am depressed“) und es so deuten, dass die Patient:innen tatsächlich jedes Verständnis von Zeit verlieren; dass ihnen der Sinn für diese Kategorie der Wirklichkeit abhandenkommt. Das hieße allerdings, dass sie überhaupt nichts mehr, was in der Zeit existiert, als solches wahrnehmen könnten, sodass ihnen ein Großteil der Weltwahrnehmung versperrt oder nur stark verzerrt möglich wäre. Doch das ist nicht der Fall. Die Menschen hören noch weiter Musik, verfolgen Gespräche, sehen einen Zug vorbeifahren oder ein Straßenschild an seinem Ort verweilen, von morgens bis abends. All dies könnten sie nicht, wenn sie gar keinen Begriff der Zeit mehr hätten bzw. wenn die Zeiterfahrung ganz grundsätzlich gestört wäre. Offenbar funktioniert zumindest ein Teil noch normal. Hier kann man vom wahrnehmungskonstitutiven Zeitbewusstsein sprechen. Das ist die Fähigkeit, mittels derer man etwas über die Zeit Erstrecktes als eine Einheit wahrnehmen kann und die es einem erlaubt, Ereignisse als zeitlich geordnet zu identifizieren. Ich will diesen Teil der Zeiterfahrung das „basale Zeitbewusstsein“ nennen. Wie genau dieses Zeitbewusstsein funktioniert, wird spätestens seit Edmund Husserl in sehr ausdifferenzierten Debatten diskutiert.

Zu den Hauptproblemen der Erläuterung dieses Zeitbewusstseins gehört, zu erklären, wie man etwas, das sich über die Zeit hinweg erstreckt, als eine Einheit wahrnehmen kann; und wie eine Jetzt-Erfahrung zu beschreiben ist, obwohl diese in jedem Moment, da man versucht, sie zu bestimmen, schon wieder Vergangenheit ist. Es haben sich drei prominente Ansätze herausgebildet: das cineastische, das extensionale und das retentionale Modell (siehe dazu Dainton 2023). Nach dem cineastischen Modell entspricht jedem Moment objektiver Zeit ein eigener Bewusstseinszustand – wie Bilder, die in schneller Aufeinanderfolge einen Film ergeben. Hier lautet eine Fra-

ge, ob man so wirklich von der Wahrnehmung einer Einheit sprechen kann. Nach dem extensionalen Modell sind Episoden des Bewusstseins selbst ausgedehnt, sodass sie Wechsel und Bestehenbleiben des Wahrgenommenen direkt enthalten können. Dabei stellt sich das Problem der Einheit auf der Seite des Bewusstseins. Das retentionale Modell bietet gewissermaßen einen Mittelweg. Das Bewusstsein hat selbst keine zeitliche Ausdehnung, aber sein Inhalt repräsentiert zeitlich Ausgedehntes. Als Klassiker für diesen Ansatz gilt Husserls Theorie des triadischen Zeithofs von Urimpression, Retention und Protention, die aller Erfahrung von Zeitlichem zugrunde liegt (Husserl 2013/ 1928).¹ Hierbei ist die Idee, dass jeder Bewusstseinszustand drei Aspekte umfasst, die unauflöslich verbunden sind. Zur Urimpression, die sich auf die Jetzt-Phase des Gegenstandes bezieht, gehört immer eine Retention, die sich auf die jüngste Vergangenheit des Gegenstandes bezieht, und eine Protention, die sich auf die nächste Zukunft des Gegenstandes bezieht (der Name des Modells hat sich wohl daraus ergeben, dass Husserl die Retention ausführlicher beschrieben hat als die Protention). Was beim Gegenstand nacheinander ist, ist im Bewusstsein in einem Zeitfeld zusammengezogen. Mit Husserls berühmtem Beispiel: Ich kann einen Ton nur als Teil einer Melodie hören, wenn ich ihn eingebettet in den vorherigen und den nächsten aufnehme; wenn also der vergangene wie der zukünftige Ton auf gewisse Weise mitpräsent sind. Sie „klingen“ (metaphorisch gesprochen) in immer feiner werdenden Abschattungen „nach“ und werden in immer deutlicher werdenden vorausgeworfenen Möglichkeiten erwartet. Husserl nennt das, was da geschieht, „passive Synthese“. Das heißt, wir Menschen müssen normalerweise nichts dazu tun, dass unser Bewusstsein so verfährt. Es geschieht automatisch.

Unabhängig davon, für welches theoretische Erklärungsmodell man sich entscheidet, ist an dieser Stelle nur wichtig festzuhalten: Es kann durchaus Störungen auf dieser basalen Ebene des Zeitbewusstseins geben. Doch die machen sich nicht in den beschriebenen Symptomen von depressiven Menschen bemerkbar, sondern sind als spezifische Symptome zum Beispiel typischerweise bei Schizophrenie bekannt (siehe zum Folgenden Fuchs 2013, 87 f.). Schizophrene haben in der Regel keine Probleme damit, dass Zeit ihnen explizit thematisch würde, als zu langsam, unbedeutend oder stillstehend. Doch einige haben große Schwierigkeiten, längeren Sätzen zuhö-

1 Nur in einer unorthodoxen Lesart wird er auch einmal dem extensionalen Modell zugeordnet (Hoerl 2013).

rend zu folgen oder selbst längere Sätze zu sprechen, sodass sie kaum mehr Gespräche führen können. Eine Erklärung dafür ist, dass ihnen der zeitliche Zusammenhalt in der Wahrnehmung fehlt, um die einzelnen Worte in ihrem Zusammenhang erfassen zu können. Der zeitliche Zusammenhang, das Erfassen von Aufeinanderfolgendem als eine über die Zeit erstreckte Einheit, ist eine Voraussetzung dafür, semantische Zusammenhänge erfassen zu können. Wenn, wie in diesen Fällen, nur fragmentiert wahrgenommen wird, was eigentlich über die Zeit erstreckte Einheiten sind, dann ist das basale Zeitbewusstsein offenbar gestört. Dies ist aber nicht das Problem der depressiven Menschen, das in den obigen Zitaten zum Ausdruck kommt.

Desynchronisation zwischen subjektiver und intersubjektiver Zeit

Ein zweiter Erklärungsversuch setzt auf Prozesse der Desynchronisation (Straus 1928, von Gebattel 1954, Tellenbach 1974, Wyllie 2006). Danach liege das Problem bei den depressiven Menschen nicht beim je individuellen, wahrnehmungskonstitutiven Zeitbewusstsein, sondern es entstehe aufgrund des Auseinanderfallens von zwei verschiedenen „Zeiten“. Es handele sich um eine Desynchronisation der subjektiven von der intersubjektiven Zeit. Oft werden dafür auch die Begriffe Eigenzeit und Weltzeit verwendet (Nowotny 1993, Fuchs 2013, Sieroka 2016). Unter Weltzeit wird in der Regel die soziale Zeit verstanden. Damit ist die zeitliche Strukturierung von sozialer Organisation gemeint: gemeinsame Termine, eine bestimmte Dauer für bestimmte Abläufe etc. Dass Eigenzeit und soziale Zeit nicht deckungsgleich sind, kennen auch Gesunde ab und zu: zum Beispiel in einer Sitzung, in der man sich selbst extrem langweilt, andere aber intensiv diskutieren. Einem selbst scheint die Zeit extrem zäh zu verstreichen, für die anderen vergeht sie wie im Flug. Doch bei der Depression, so die Autor:innen dieses Erklärungsansatzes, sei solche Desynchronisation systematisch, das heißt konstant und alle Bereiche durchdringend; außerdem sei die Verlangsamung immer auf der subjektiven Seite, während Gesunde es situativ auch andersherum erleben: Bei einem anderen Sitzungsthema, um im Beispiel zu bleiben, für das man selbst engagiert ist, ist man überrascht, wenn plötzlich schon das Ende der dafür vorgesehenen Zeit erreicht ist – sie verging so schnell. In der Depression hänge, so die Idee, die Eigenzeit beständig der Weltzeit nach. Dann schaffe man es nicht mehr, die eigenen Aufgaben in der dafür sozial angemessenen Zeit zu erledigen. Man sei bei Verabredungen immer zu spät dran. Man komme auch im größeren Stil nicht mit dem Ablauf der Zeit klar: Es

falle einem schwer, sich auf Wechsel, den zeitliches Fortschreiten mit sich bringe, einzustellen (Fuchs 2013, 95).

Solche Aspekte der Desynchronisation sind sicher auch wichtig, um das Krankheitsbild von Depressionen vollständig zu verstehen. Sie sind aber nicht hilfreich, um die spezifische Art von Störung des Zeitbewusstseins erfassen zu können, die Thema dieses Textes ist, wie sich anhand weniger phänomenologischer Überlegungen deutlich machen lässt. Zum einen erfahren depressive Menschen nicht nur in Bezug auf Mitmenschen eine Verlangsamung, sondern auch in Bezug auf nicht-soziale Phänomene – auf alles, was zeitlich ist, sei es eine wachsende Pflanze oder ein tropfender Wasserhahn. Auch der Stillstands-Eindruck aus den Zitaten klingt umfassender: Nicht nur die eigene Zeit scheint langsamer, sondern die Zeit allgemein scheint stillzustehen. In jedem Fall ist klar: Man spricht über zwei verschiedene Arten von Leid. Das Leid der Desynchronisation ist ein Leid, das dadurch entsteht, dass Mitmenschen auf einen ärgerlich werden oder man selbst unglücklich über sich, weil man immer zu spät kommt oder Aufgaben zu spät erledigt. Dieses Leid ist aber nicht das, was in den Zitaten ausgedrückt wird. In den Zitaten wird vielmehr ein Problem mit der Zeit selbst ausgedrückt – und zwar eines, das der Desynchronisation vorhergeht. So lassen sich die Selbstauskünfte jedenfalls interpretieren: Weil man quasi schon aus der Zeit gefallen ist, kann man mit all den Terminen und Dringlichkeiten der anderen Menschen nichts mehr anfangen.

Deshalb ist der Ansatz der Desynchronisation auch nicht ausreichend. Wie lässt sich dann alternativ zu diesem Ansatz erklären, dass depressive Menschen noch wie andere Menschen Dinge in der Zeit wahrnehmen können, aber zugleich den Eindruck haben, die Zeit verlangsame sich oder bleibe sogar stehen?

Bedeutungsverlust und Zirkularität statt Linearität²

Einen dritten Vorschlag zur Erläuterung der hier gesuchten Zeitlichkeitsstörung macht der bereits erwähnte Matthew Ratcliffe. Er behauptet, dass die Erfahrung von zeitlichem Verlauf zum Teil „teleologisch“ sei. Damit führt er die Größe der Bedeutsamkeit (significance) in diesen Kontext ein. Freilich nimmt Ratcliffe hier einen Grundgedanken auf, der in Martin Heideggers Philosophie zentral ist. Das Dasein ist nach Heidegger bekanntlich das

2 Teile dieses und des folgenden Abschnitts wurden bereits veröffentlicht in Weber-Guskar (2021a).

Sein, dem es in seinem Sein um sein Sein geht (Heidegger 1993, § 12). Es ist deswegen „Sorge“ (Heidegger 1993, § 14). Diese Bedeutsamkeit sei nun, so Ratcliffe, zu einem gewissen Grad Voraussetzung dafür, dass einem die Zeit normal zu verlaufen scheint. Er schreibt:

„It [the experience of temporal passage] involves a sense of meaningful transition from one state of affairs to another, a kind of transition that presupposes coherent, enduring frameworks of cares and concerns“ (Ratcliffe 2015, 185).

Typisch für depressive Menschen sei, dass ihnen die Fähigkeit, etwas für bedeutsam zu halten, verloren gehe. Sie erführen nicht nur eigene Projekte und Beziehungen als unbedeutsam und damit das eigene Leben als nicht mehr sinnvoll, sondern sie verlören auch die grundlegende Fähigkeit, *irgendetwas* für bedeutungsvoll zu halten. Ohne den Sinn für Bedeutsamkeit jedoch, so Ratcliffe, könne man nicht mehr meinen, dass irgendetwas im eigentlichen Sinn *anders* sein könnte, als es im Moment ist. Und genau deshalb könne der Verlust von Bedeutsamkeit zu einer Störung des Zeitbewusstseins führen. Ohne dass einem längerfristig etwas wichtig wäre, könne man keinen bedeutungsvollen Übergang von einem Stand der Dinge zum anderen erfahren. Vielmehr führe eine solche Verfassung zu einem „substantiellen Wechsel“ (ibid., Übersetzung EWG). Normalerweise erfahre man zeitlichen Verlauf als etwas Lineares. Ohne Bedeutung erschiene er zyklisch.

„There is nothing to distinguish one day from the next [...]; nothing makes a difference. So time loses something of its longer-term direction and takes on a more cyclic form“ (Ratcliffe 2015, 185).

Man könne zwar in einem gewissen Sinn (einem formalen, wie ich sagen würde) noch etwas erwarten, was als Nächstes eintreten oder der Fall sein würde. Aber es seien leere Erwartungen, weil (inhaltlich, würde ich sagen, genauer: in Bezug auf die Wertigkeit des Inhalts) immer nur das Gleiche erwartet werde. Wenn man nun immer wieder nur das Gleiche erwarte, so verstehe ich Ratcliffe, dann gehe einem das Gespür für ein lineares Fortschreiten verloren. Vielmehr scheine sich alles nur zu wiederholen bzw. im Kreis zu drehen. Und diese zyklische Zeiterfahrung wiederum führe zum Eindruck der Auflösung oder des Verlusts der Zeit:

„A loss of practical significance [...] would also be [...] a loss of teleological time“ (Ratcliffe 2015, 184).

Den Fokus auf die Dimension von „Bedeutung“ zu legen, wie es Ratcliffe tut, halte ich für hilfreich, um das gesuchte Phänomen der gestörten Zeiterfahrung genauer erfassen zu können. Warum, werde ich gleich noch erläutern. Zunächst aber muss konstatiert werden, dass Ratcliffes andere Idee, das Problem läge darin, dass sich lineare Zeit in eine zyklische Zeit verwandeln würde, in der Sache nicht weiterbringt; und zwar aus folgenden Gründen.

Erstens ist es nicht evident, dass der Eindruck des Zyklischen entsteht, wenn man nichts mehr für bedeutend hält. Zunächst liegt doch nahe, dass man einfach ein Unbedeutendes nach dem anderen wahrnimmt; eines gleicht dem anderen. Das wäre eine lineare Abfolge von Bedeutungslosem. Man könnte sich zwar vorstellen, dass langfristige Wiederholung des Immergleichen zum Eindruck führt, es passiere gar nichts mehr, eben weil man keine Unterschiede mehr wahrnehmen kann – und dies könnte zum Eindruck des Stillstands von Zeit führen. Das hätte dann aber nichts Zyklisches. Reine Wiederholung führt zu keinem Zyklus. Für einen Zyklus bedarf es vielmehr gewisser Unterschiede: Ein Punkt läuft einen Kreis entlang. Erst ist der Punkt oben, dann an der Seite, dann unten, dann an der anderen Seite, schließlich wieder oben. Das ist ein Zyklus. Es gibt Unterschiede, nur landet man immer wieder am Ausgangspunkt. Und so eine Struktur lässt sich nicht allein durch Fehlen jeder Bedeutung erklären. Vielmehr braucht es offenbar eine gewisse Binnendifferenzierung. Und wenn Differenzierung über Bedeutung verstanden wird, dann braucht es eben gerade Bedeutung für einen Zyklus. Wenn, anders gedacht, die Differenzierung unabhängig von Bedeutung möglich ist, dann ist auch nicht das Wegfallen von Bedeutung ursächlich für den Zyklus, sondern etwas anderes.

Zweitens: Wenn es tatsächlich zum Eindruck von zyklischer Zeit kommt, dann ist das nicht notwendig eine Störung, wie von Ratcliffe suggeriert. Es gibt einige dezidiert positive Auffassungen von zyklischer Zeit. Im Deutschen gibt es zwei Synonyme, die interessanterweise normativ verschieden konnotiert sind: zyklisch und zirkulär. Zirkulär klingt nach Zirkelschluss, nach ineffektiv u.ä. und ist damit negativ. Zyklisch hingegen meint eher, dass sich etwas in gewissen Abständen wiederholt und das kann durchaus positiv konnotiert sein. In vormodernen Kulturen hatten (und haben teilweise noch) die Menschen eine zyklische Zeitvorstellung. Das kann man in verschiedenen Studien, z.B. einer des Religionswissenschaftlers Mircea

Eliade (1994), nachlesen. Das Zyklische, die Wiederholung, war das Normale. Man verstand sich eingebettet in größere Zusammenhänge der Natur, des Kosmos, der Geschichte, in denen der Kreislauf die vorherrschende Struktur war. Auch heute kennen wir die positiven Seiten, die zyklische Wiederholung mit sich bringen kann. Wir kennen und schätzen wiederkehrende Rituale, die zum Jahresverlauf gehören, wie das Neujahrsfest und den Sommerurlaub, aber auch kleine persönliche Routinen wie die morgendliche Tasse Tee oder das abendliche Glas Wein. Solche Wiederholungen ermöglichen, sich in der Zeit zu orientieren, d.h. sie helfen, uns einen Platz einzurichten, der für Beruhigung und Sicherheit sorgt (Scheffler 2010). Man müsste also zumindest, anders als Ratcliffe, genauer zwischen einem negativ konnotierten Zirkel, der eine Störung bedeutet, und einem positiv konnotierten Zyklus, der für Sicherheit sorgt, unterscheiden. Dafür wäre es wohl wichtig, über den Abstand zu sprechen, der zwischen dem Auftauchen und Wiederkehren desselben Aspekts besteht. Wenn ich eine Tasse Tee nach der anderen trinke, ist das kein Zyklus, sondern reine Wiederholung. Wenn ich aber jeden Morgen zu einer bestimmten Zeit meine Tasse Tee trinke und dazwischen ein Tag mit verschiedenen Ereignissen liegt, dann handelt es sich, grob gesagt, um einen Zyklus. Die Frage des Abstands ist also die Frage danach, ob und wenn ja, wie viele andere Ereignisse zwischen der Wiederholung liegen. Man sieht, dass damit Überlegungen dazu verbunden sind, welche Zeiteinheiten für ein menschliches Leben wichtig sind. Denn man könnte auch die Einheit „eine Tasse Tee trinken“, die wiederholt wird, als einen Zyklus beschreiben: erst den Tee in das Sieb schütten, dann Wasser kochen, es übergießen, den Tee ziehen lassen, schließlich trinken – und von vorne. Doch für ein menschliches Leben, für die teleologische Zeit, die mit Bedeutung, Sinn und Projekten zu tun hat, braucht es größere Zeiteinheiten, die Basis für einen „guten“ Zyklus sein können: Tage, Wochen, Monate, Jahre. Ratcliffe hat womöglich anderes als diese Zeiteinheiten im Blick, wenn er davon spricht, dass die Zeit eine „zyklische Form“ annehmen. Aber er versäumt zu erklären, welche Ebene von Zeitbewusstsein er genauer meint und was genau das Problematische an deren zyklischen Form wäre. Ich habe mit den Betrachtungen in diesem Abschnitt gezeigt, dass Zyklen erstens von Zirkeln zu unterscheiden sind und zweitens nicht notwendigerweise negativ zu bewerten sind.

So hat sich also zumindest dieser Versuch, die als belastend empfundene Erfahrung von Verlangsamung und Stillstand der Zeit damit zu erklären, dass sich der lineare Verlauf von Zeit in einen zirkulären verwandle, auch nicht als überzeugend erwiesen. Im Folgenden stelle ich deshalb eine

vierte Erläuterung der depressiven Psychopathologie der Zeit vor, die vielversprechender ist.

Störung der Zeiterfahrung als ein Problem personalen Zeitbewusstseins

Der anfangs geschilderte Eindruck von Zeitstillstand kann, wie gezeigt, weder als Störung des basalen Zeitbewusstseins verstanden werden noch als Desynchronisationsproblem zwischen einer subjektiven und intersubjektiven Zeit noch als Zirkulärwerden von Zeiterfahrung. Dieser letzte Ansatz enthält genau genommen aber schon einen Hinweis auf einen wichtigen ersten Schritt, um eine plausible Beschreibung des Phänomens liefern zu können: Vom basalen Zeitbewusstsein muss explizit ein personales Zeitbewusstsein abgesetzt werden. Dann ist zu zeigen, wie es eine relevante Störung auf der zweiten Ebene geben kann, die die erste Ebene unberührt lässt. Im Folgenden erkläre ich zunächst kurz, was unter dieser zweiten Ebene grundsätzlich zu verstehen ist, um dann einen Vorschlag zu machen, wie diese so gestört sein kann, dass es zum beschriebenen, belastenden Eindruck von Verlangsamung und Stillstand von Zeit kommen kann.

Basales und personales Zeitbewusstsein

Unter dem personalen Zeitbewusstsein verstehe ich zunächst negativ definiert eines, in dem Zeiterfahrung stattfindet, welche Unregelmäßigkeiten oder Störungen aufweisen kann, ohne dass dies das basale Zeitbewusstsein (unmittelbar) beeinträchtigen würde – ohne dass man also aufhören würde, etwas in der Zeit erstreckt als Einheit wahrzunehmen, seien es genuin zeitliche Gegenstände wie Musik oder auch statische wie die Noten auf dem Papier. Was darunter positiv definiert zu verstehen ist, das lässt sich unter Rückgriff auf Ratcliffe in diesem Aufsatz zumindest andeuten.

Wichtig an Ratcliffes Beitrag zur Debatte ist vor allem, dass die Rolle von „Bedeutung“ ernst genommen wird. Mehrheitlich hat man sich in der Diskussion sonst vor allem auf Husserl und seinen Zeithof bezogen, außerdem auf die Tradition von Henri Bergson (zurückgehend auch auf Baruch de Spinoza) mit dessen Idee des *élan vital*. Martin Heidegger und dessen Sinn-Thematik wurde nicht in dem Maße rezipiert. Dabei bietet die Dimension der Bedeutung die Möglichkeit, Zeitbewusstsein anders als konstitutiv für die Dinge und die Welt, wie sie an sich oder sozial ist, zu verstehen; nämlich als konstitutiv für die Welt, wie sie *für mich* ist (um es in Worten

angelehnt an Jean-Paul Sartre auszudrücken). Und genau damit wird eine Möglichkeit eröffnet, personales Zeitbewusstsein im Unterschied zum basalen Zeitbewusstsein zu konzipieren. Die Wahrnehmung des Fortgangs einer Melodie kann unabhängig davon sein, ob ich umfassendere Interessen oder Projekte habe. Die Wahrnehmung des Fortgangs meines Lebens aber hängt von Interessen, Projekten, überhaupt Bedeutungszuschreibung, ab.

Ich schlage vor, allgemeiner das personale Zeitbewusstsein als eines zu verstehen, das die Fähigkeit betrifft, sich auf sich selbst als Person in der Zeit zu beziehen. Das heißt, es setzt das basale Zeitbewusstsein voraus, insofern ich mich gewissermaßen auch als „Ding“ in der Zeit wahrnehmen muss, wie eine Melodie, eine Katze oder einen Zug; aber es geht darüber hinaus, insofern es die Dimension der Personalität betrifft, zu der die Dimension der Bedeutung gehört. Es ist eine Facette von menschlichem Selbstverhältnis, das verschiedene Formen annehmen kann.

Wenn wir uns auf uns selbst in der Zeit beziehen, sprechen wir von uns in der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft. Wir haben präsent, was wir tun, erinnern uns daran, was wir gemacht haben, und stellen uns vor, was wir tun werden. Seit John McTaggart wird die hier relevante Weise der Bestimmung zeitlicher Ordnung von Ereignissen (vergangen, gegenwärtig und zukünftig) als A-Reihe bezeichnet; im Unterschied dazu besteht die B-Reihe aus Vokabeln wie früher, gleichzeitig, später (McTaggart 1908). Die B-Reihe steht für ein Blockmodell der Zeit. Alles, was es gibt, hat einen festen zeitlichen Index: Ein Ereignis findet früher, gleichzeitig oder später als ein anderes statt. Das verändert sich nie. Im Unterschied dazu hat in der Perspektive der A-Reihe jedes Ereignis nacheinander die verschiedenen Eigenschaften: was in der Gegenwart zukünftig ist, wird in der näheren Zukunft gegenwärtig und in der späteren vergangen sein. Viele Überlegungen sprechen dafür, dass man bestimmte menschliche Erfahrungen nur beschreiben kann, wenn man die A-Reihe als Ordnungsprinzip voraussetzt. Die Erleichterung darüber, dass etwas vorbei ist, zum Beispiel, lässt sich nur auf Grundlage der A-Reihe erklären (Prior 1959). Das spricht wiederum dafür, dass diese zeitlichen Kategorien grundsätzlich menschliches personales Zeitbewusstsein strukturieren.

Ich halte die Begrifflichkeit von basalem versus personalem Zeitbewusstsein für hilfreicher als andere, wie etwa den häufig gemachten Unterschied zwischen „gelebter oder impliziter“ und „erfahrener oder expliziter“ Zeit. Auch wenn das basale Zeitbewusstsein in der Regel implizit ist und das personale häufiger explizit, so sind diese Eigenschaften nicht notwendig auf

diese Weise gekoppelt. Vielmehr denke ich, dass sowohl das personale als auch das basale Zeitbewusstsein teilweise oder zeitweise implizit oder explizit sein können, also direkt, nicht nur indirekt, bewusst erlebt werden können oder nicht. Wenn man das herausarbeitet, hat man mehr Möglichkeiten, spezielle Verfasstheiten des Zeitbewusstseins zu beschreiben – wie es glücken und wie es problematisch sein kann.

Eindruck von Verlangsamung und Stillstand durch fehlende Integration der Zeitmodi

Wenn das eben Skizzierte also die Grundidee personalen Zeitbewusstseins ist: Inwiefern kann es gestört sein, sodass der Eindruck der Verlangsamung oder des Stillstandes eintritt? Ein Vorschlag dazu lautet, dass eine Störung hier keine Verwandlung in einen Zirkel ist, sondern ein Abbrechen der Verbindung der drei Elemente. Das heißt umgekehrt: Zum ungestörten personalen Zeitbewusstsein gehört eine Verbindung der Elemente. Das bedeutet, aus der Perspektive der Person formuliert, dass es einer (mehr oder weniger bewussten) Erstreckung über die drei Zeitdimensionen hinweg bedarf oder, in anderen Worten, einen integrativen Bezug auf alle drei. Um das verständlich zu machen, muss man nun mit personalem Vokabular fortfahren. Etwa so: Für eine gelingende Gegenwart muss man sich immer auch aus der eigenen Vergangenheit her verstehen und in die Zukunft entwerfen. Die drei Zeitdimensionen müssen als zusammengehörig aufgefasst werden und idealerweise bezieht man sich derart auf jede, dass dabei keine ganz oder größtenteils verdeckt wird.

Was hat man sich genauer unter diesem zusammenfassenden, ausgeglichenen Bezug auf die drei Zeitdimensionen auf der personalen Ebene vorzustellen, der das positive Gegenbild zu der dargestellten Störung des Zeitbewusstseins ist? Peter Bieri hat einmal als eine Grundbedingung von Personalität herausgestellt, dass man sich die eigenen Erlebnisse und Handlungen in den verschiedenen Zeitmodi jeweils *aneignen* müsse (Bieri 1986).³ Man eignet sich z.B. die Vergangenheit an, indem man sich die eigenen Handlungen als nicht einfach zugestoßene, sondern selbst gewählte zuspricht und sie sich erklärt. Die Zukunft eignet man sich an, indem man sich klarmacht, dass nicht einfach nur Dinge passieren werden, sondern man

3 Bieri geht damit im Vokabular meiner Meinung nach informativ über das hinaus, wie andere die These der Notwendigkeit eines Bezugs auf alle drei Zeitdimensionen hinweg erläutern. Siehe etwa Kupke (2005, 2009).

selbst gestalten kann, und indem man Pläne macht. Zunächst könnte man dies, über Bieri hinaus, neben solchen kognitiven Einstellungen auch für affektiv-evaluative und letztlich konative Einstellungen geltend machen. Die Vergangenheit und Zukunft müssen einen etwas angehen oder in anderen Worten, man muss Interesse an sich in den verschiedenen Zeitmodi haben. Dazu gehört, dass man in der eigenen Vergangenheit Gründe für Entscheidungen in der Gegenwart sehen kann, und sich verantwortlich fühlt; und dass man die Zukunft als Raum für Möglichkeiten sieht, sich selbst weiter zu entwerfen. Wenn man nicht auf diese Weise mit Vergangenheit und Zukunft verbunden ist, liegt eine Störung der Persönlichkeit vor, da man sich nicht mehr als über die Zeit erstreckt versteht bzw. empfindet. Die Linearität des personalen Zeitbewusstseins ist in solchen Fällen fehlender Aneignung abgebrochen. Und genau das kann sich als Eindruck des Stillstandes oder Verlust von Zeit, den depressive Menschen beschreiben, niederschlagen.

Es ist zu ergänzen, dass diese Erfahrung des Abbruchs der Zeit nicht nur durch *mangelnde* Aneignung verursacht sein kann, sondern auch durch etwas, das man zunächst eine übertriebene Aneignung nennen kann. Wenn man sich nur noch oder zumindest hauptsächlich als die Person versteht, die etwas in der Vergangenheit getan hat, dann versperrt oder behindert das eine Aneignung der eigenen Zukunft im angemessenen Sinn. Insbesondere wenn man nur noch daran denkt, was man falsch gemacht hat, hält das davon ab zu planen, was man in Zukunft besser machen wird. Umgekehrt kann ein Ausruhen auf Stolz darüber, was man getan hat, verhindern, sich auf zukünftige Aufgaben vorzubereiten. Auch so also kann der Zeitfluss gestört sein. Bei Depressionen steht freilich das Festhalten an der Vergangenheit im Vordergrund. Ideal scheint ein Bezug auf die drei Zeitdimensionen der Art zu sein, dass man sich alle drei aneignet, doch jeweils nur in solcher Intensität und mit solcher Aufmerksamkeit, dass der Bezug auf die jeweils anderen beiden nicht verunmöglicht wird (siehe zu den Überlegungen dieses Abschnitts ausführlicher auch Weber-Guskar 2021b).

Der anfangs in den Worten von Kuiper zitierte Eindruck, dass der Fluss der Zeit unterbrochen und die Zeit stillzustehen bzw. aufgelöst zu sein scheint, ist, auf diese Weise erläutert, möglich, obwohl man weiterhin Dinge in der Zeit wahrnimmt. Man hört z.B. am Morgen noch den Radiowecker und das gute Zureden des:der Partner:in. So viel Zeitlichkeit ist noch da. Aber es mangelt an der Fähigkeit, sich in die Zukunft mit Plänen und Projekten zu entwerfen, sodass es manchen unmöglich erscheint, selbst kleine alltägliche Handlungen zu beginnen, wie morgens aus dem Bett aufzustehen. Es fehlt

nicht einfach Motivation, sondern das Gefühl für ein Fortschreiten der Zeit, das nötig wäre, um so etwas Zeitliches wie eine Handlung auszuführen.⁴

Bei dieser ganzen Beschreibung ist es wichtig, die Ebenen des basalen und personalen Zeitbewusstseins weiter klar auseinander zu halten – das heißt auch, in Bezug auf die Tradition, die philosophischen Projekte von Husserl und Heidegger nicht zu vermischen. Die Bewusstseinszustände der Erinnerung, der momentanen Wahrnehmung und der Vorstellung von Zukünftigem dürfen nicht mit der Trias des basalen Zeitbewusstseins, nämlich Retention, Urimpression und Protention, verwechselt bzw. gleichgesetzt werden. Husserls Ausdrücke gehören zu einem transzendentalphilosophischen Projekt der Wahrnehmung von Dingen in der Zeit. Protention und Retention sind unserer (gesunden) Zeitwahrnehmung implizit und können nur in phänomenologischer Reduktion ausfindig gemacht werden. Sie sind nicht das Gleiche wie der explizite Zukunfts- und Vergangenheitsbezug, der in Erinnerung und Zukunftsvorstellungen stattfindet, oder gar die Weisen des zeitlichen Selbstverhältnisses, die Heidegger transzendentalphilosophisch mit Blick auf die grundsätzliche Verfasstheit des Daseins thematisiert.

Das hat jedoch zum Beispiel Ludwig Binswanger übersehen, der sich früh und besonders intensiv mit der Thematik auseinandergesetzt hat. Er behauptete, das Fehlen von Zukunftsgestaltungsvorstellungen („Es ist so wieso zu spät, ich weiß es“) und reuigen Erinnerungen („Ach, hätte ich doch nur...“) führe zu einer Verwirrung von Protention und Retention, ja zu einer „Verknötung“ der Zeitdimensionen (Binswanger 1960, 42–47). Das bringt zweierlei durcheinander: Einmal geht es um Wahrnehmung von etwas in der Zeit – damit hat sich Husserl vor allem beschäftigt; das andere Mal geht es um das zeitliche Selbstverhältnis eines zeitlichen Wesens – das hat Heidegger vor allem interessiert. Manche scheinen Binswanger auch heute noch zu folgen (Sieroka 2016; Fuchs 2013, 84, aber kritisiert Binswanger darin auch ausdrücklich). Auch bei Ratcliffe wird diese Unterscheidung nicht ganz klar durchgehalten. Er spricht in dem Kontext des Zeitverlusts durch Bedeutungsverlust auch von der passiven Synthese, die gestört zu werden scheint, wenn Zeit zirkulär wird, anstatt linear zu verlaufen (Ratcliffe 2015, 180). Die mangelnde Unterscheidung hat wohl unter anderem damit zu tun, dass Ratcliffe sich viel mit Thomas Fuchs auseinandersetzt, der in Anschluss an

4 Die Unfähigkeit, sich in die Zukunft zu entwerfen oder sich mit der eigenen Vergangenheit zu verstehen, kann verschiedene Gründe haben. In der Depressionsforschung wird viel über den Faktor Schuld diskutiert. Schuldgefühl gehört zu den typischen Symptomen. Vgl. z.B. Torres (2020).

Bergsons *élan vital* den „conative drive“ betont – der über die beiden Ebenen hinwegreicht, die Fuchs vorher (ähnlich, wenn auch nicht genauso wie ich hier) unterschieden hat (Fuchs 2013, 96).

Andere, wie David Vogel und Kolleg:innen (2020), betonen dagegen richtigerweise einen Unterschied zwischen den Ebenen, etwa in der Terminologie von Mikro- und Makro-Ebene, nehmen dann aber unplausible Erläuterungen vor wie die, dass nur die Makro-Ebene im Sinne der A-Reihe zu verstehen sei, die Mikro-Ebene aber der B-Reihe entsprechen würde. Der relevante Unterschied betrifft jedoch in erster Linie zwei Punkte: Es ist einerseits eine Sache der Größen-Dimension: Protention und Retention betreffen Mikro-Zeiteinheiten, während Erinnerung und Vorstellung eher ab Minutenlänge beginnen. Andererseits ist es ein Unterschied im Inhalt. Was für den Zusammenhang und die zeitliche Einheitlichkeit von etwas auf der basalen Ebene nötig ist, wäre auch noch genauer zu erklären, aber es ist zumindest nicht die Bedeutung, die auf der personalen Ebene gemeint ist. Ich kann ein Werkzeug als einheitliches Objekt an der Stelle liegen bleiben sehen, ohne dass ich es als Hammer wahrnehmen würde – als Hammer kann ich es nur wahrnehmen, wenn ich es irgendwie in Bezug zu mir setze, wenn also die Bedeutungs-Dimension beteiligt ist.

Zeitstillstand als ethisches Problem

Wenn es also eine Störung der Zeitlichkeit gibt, die aus einem defizitären Bezug auf eine Zeitdimension auf der Ebene des personalen Zeitbewusstseins erläutert werden kann, ist jetzt noch zu klären, ob und wenn ja, inwiefern dies als ethisches Problem zu verstehen ist. Was macht die Erfahrung von Zeitstillstand problematisch und sogar so quälend, wie es Kuiper im Anfangszitat sagt? Auf diese Frage gibt es sicher Antworten aus verschiedenen Disziplinen. Ich deute hier zum Schluss Überlegungen dazu aus der Perspektive einer philosophischen Theorie des guten Lebens an.

Dafür muss man allerdings zuerst diese Art von Zeitstillstand von einer anderen unterscheiden, denn sonst liegt die Gegenfrage nahe: Ist Zeitstillstand nicht das, wonach wir alle suchen? Ist er nicht das höchste Glück? Dass eintritt, was Faust sich wünscht: Der schönste Moment verweilt (Goethe, *Faust I*, 9381). Der Moment, in dem das Rad des Ixion stillsteht, wie es bei Arthur Schopenhauer heißt (Schopenhauer 1977/ 1819, 253). Doch das sind (mindestens) zwei ganz andere Arten von Zeitstillstand. Es ist entweder eine besonders starke, positive, meist sinnliche Erfahrung; oder es ist

das Ende von Leid (genauer sind die Ideen von Schopenhauer nur vor dem Hintergrund seiner spezifischen Willensmetaphysik zu verstehen, die hier zu weit führen würde). Für beide Arten gilt: Sie sind selbst, insofern man sie in zeitlichen Dimensionen überhaupt messen kann, kurz; nicht von wesentlicher Dauer. Und vor allem sind sie weniger ein Stehenbleiben der Zeit als ein Hinaustreten aus der Zeit. Wie ich Kuiper und die anderen Aussagen der depressiven Menschen verstehe, so scheint mir an deren Erfahrungen das Quälende zu sein, dass die Zeit zugleich vergeht und nicht vergeht. Es ist ein auf-der-Stelle-Treten, das anhält. Das ist etwas Anderes als das vorübergehende Verschwinden von Zeitbewusstsein bei herausragenden Erlebnissen. In emphatischen Glücksmomenten vergisst man die Zeit eher, weil etwas anderes so sehr im Vordergrund steht. Die Zeit selbst ist einem gerade nicht thematisch. Anders als bei den depressiven Menschen, für die sich die Zeit an sich in der Erfahrung geradezu aufdrängt, und zwar als langsam oder gar stillstehend.

Zudem sind solche emphatischen Glücksmomente nur kleine Beiträge zu dem, was wir insgesamt ein gutes Leben nennen würden. Ich gehe von einer möglichst allgemeinen Theorie des guten Lebens aus, die Aspekte von verschiedenen, spezifischeren Theorien umfasst. Philosophische Theorien des guten Lebens stellen mindestens einen, häufig mehrere von drei Wertebereichen ins Zentrum: Glück bzw. Wohlergehen, Moral und Sinn (z.B. Anas 1993, Fenner 2007, Steinfath 1998, Tiberius 2008). Wenn man alle drei aufnimmt, heißt das: Ein Leben ist dann gut, wenn die Person Sinn im Leben sieht, moralisch gut handelt (und behandelt wird) und sich dabei auch wohlfühlt. Der Inhalt ist jeweils offen: was man für sinnvoll hält, welche moralischen Werte gelten und was konkret zum Wohlfühlen führt. Formale Ansätze lassen es dabei, substantielle legen bestimmte Inhalte fest, etwa, dass Autonomie verwirklicht sein müsse (z.B. Rössler 2017). In der Regel geht es um eine immer nur graduelle Erfüllung von Idealen. Schon diese Minimalannahmen dazu, was ein gutes Leben ausmacht, bieten Möglichkeiten zu zeigen, inwiefern der Eindruck, die Zeit sei extrem verlangsamt oder stehe sogar still, ein Hindernis ist.

Zunächst ist festzuhalten, dass ein im obigen Sinn möglichst ungestörtes Zeitbewusstsein Voraussetzung für Lebensvollzug in einem ganz grundlegenden Sinn ist: nämlich dafür, überhaupt handeln zu können. Handlungen finden definitorisch in der Zeit statt. Sie haben erstens selbst zeitliche Verlaufsgestalt; zweitens gehört zum Handeln in der Gegenwart ein in der Vergangenheit für die Zukunft angestrebtes Ziel; und drittens beruht die

praktische Identität einer Person nicht nur auf Wertvorstellungen im Moment, sondern auch auf einer Kohärenz über die Zeit. Offenbar bedarf es also für die zeitlichen Konstituenten von Handlungen genau solch einer Verbindung über die drei Dimensionen hinweg, wie beschrieben. Fehlt diese, bzw. ist sie arg aus der Balance gebracht, bedeutet dies eine Einschränkung oder sogar gänzliche Auflösung der Handlungsfähigkeit. Die Handlungsfähigkeit wiederum ist, in verschiedenem Grad, wichtig für die Realisierung der drei genannten Aspekte eines guten Lebens.

Wohlergehen scheint zunächst am wenigsten auf Handeln angewiesen zu sein. Wir können rein passiv, rezeptiv sinnlich genießen, uns wohlfühlen, zufrieden sein. Aber sicher mangeln wir vielerlei Möglichkeiten des Glücks, wenn wir nicht handeln können. Wer nicht mehr handeln kann, ist von vielen Praktiken ausgeschlossen, die positive Erfahrungen bedeuten können, insbesondere von vielen sozialen Praktiken. Außerdem verliert man die Fähigkeit, sich selbständig um sein Wohlergehen kümmern zu können.

Von großer Bedeutung ist Handlungsfähigkeit zweifelsfrei für die Moral. Wir können auch gute oder schlechte Gedanken haben, aber entscheidend ist, was wir tun. Wenn wir etwas tun, ist es wiederum entscheidend dafür, überhaupt moralische Werte verwirklichen zu können, dass man sich als über die Zeit erstreckt versteht. Nur wer sich die eigenen getanen Handlungen aneignet, kann sich verantwortlich für sie sehen, im Guten wie im Schlechten – so zumindest eine verbreitete Auffassung.⁵ Hier braucht es den bewussten Bezug auf sich in den verschiedenen Zeitdimensionen also explizit.

Auch was die Sinndimension betrifft, halten viele Handlungsfähigkeit für zentral. Das ist richtig, wenn man unter Sinn im Leben versteht, dass man Ziele und Projekte verfolgt, die entweder, je nach Theorie, objektiv wertvoll sind und/ oder von emotionalem Engagement begleitet werden (Wolf 2010, Metz 2013, Kauppinen 2012). Man kann aber von Sinn im Leben auch noch auf eine andere Weise sprechen, nach der Sinn nicht notwendig auf Handeln angewiesen ist. Diese Weise setzt jedoch ebenfalls den Eindruck einer fortlaufenden Zeit voraus. Danach wird Sinn im Leben dadurch konstituiert, dass man narrative Zusammenhänge zwischen verschiedenen Elementen des eigenen Lebens zu verschiedenen Zeitpunkten sieht (Weber-Guskar 2022 und 2023). Diese Elemente sind häufig Handlungen, Vorhaben, Ab-

5 Pace Bittner (1992), der auch bei diesem Thema wieder einmal die ungewöhnliche Gegenmeinung vertritt.

sichten und dazugehörige Ergebnisse, aber es können auch Ereignisse sein, die einem zugestoßen sind oder die einem in Zukunft passieren können. So kann es nicht nur Sinn im Leben geben, wenn man sich über Jahre hinweg sozial engagiert oder an einem Kunstprojekt arbeitet, sondern auch, wenn ein ungeplanter Zughalt zu einer Begegnung mit einem Mitreisenden führt, die einen entscheidenden Einfluss auf den weiteren Lebensweg hat.

Damit habe ich nun für die drei zentralen Aspekte eines guten Lebens angedeutet, inwiefern sie auf ein ungestörtes personales Zeitbewusstsein angewiesen sind. Schließlich könnte man noch fragen, ob das Zitat nicht doch auch wörtlich zu verstehen ist: ob also nicht auch die Erfahrung des Zeitstillstands selbst direkt quälend sein kann, nicht nur wegen seiner Folgen, wie eben beschrieben. Die Erfahrung könnte mit der einer grundlegenden Desorientierung einhergehen, die der Verlust des Zeitverlaufs als Teil der sonst grundlegenden Welterfahrung bedeutet. Diese Desorientierung bedeutet sicher ein belastendes Gefühl der Hilflosigkeit und Ohnmacht. Quälend kann man sich auch die mit dieser Erfahrung verbundene Angst vorstellen, sich selbst als Person zu verlieren – wie es etwa in der Demenz tatsächlich passieren kann. Das sind aber Hypothesen, die empirisch untersucht werden müssten.

Von philosophischer Seite könnte man noch eine anspruchsvolle und theoretisch sicher umstrittene Überlegung andenken, die man womöglich mit einem perfektionistischen Ansatz aus Theorien des guten Lebens bieten könnte.⁶ Danach muss der Mensch als zeitliches Wesen seine Zeitlichkeit verwirklichen, um gut zu leben. Das wäre parallel zu der Idee der Tugendethik zu verstehen, dass man sich Tugenden angewöhnen muss, um gut zu leben. Im Kern lautete dann die Idee: Der Mensch kann sich in besonderer Weise, das heißt vor allem über lange Zeitstrecken hinweg auf Vergangenheit und Zukunft beziehen, und kann dies beim Handeln in ähnlicher Weise verwirklichen wie etwa seine Rationalität. Während es eine alte philosophische Idee ist, dass der Mensch seine Vernunftfähigkeit entwickeln sollte, wäre als weitere theoretische Option zumindest denkbar, dies auch für die „Zeitfähigkeit“ zu behaupten.

6 Einen Perfektionismus als Moraltheorie, ohne jedoch der zeitlichen Dimension diese Rolle zuzuschreiben, die ich hier andeute, vertritt (in Anschluss an Aristoteles, Thomas von Aquin, Spinoza und Leibniz) insbesondere Hurka (1993).

Fazit

In dem Aufsatz sollte klar geworden sein, dass man an einer Störung des Zeitbewusstseins, die das Leben insgesamt beeinträchtigt, leidet, wenn einem nicht nur in mancher Sitzung eines Vereins oder im Beruf die Zeit quälend deutlich wird und langsam zu vergehen scheint, sondern wenn dies auch systematisch jenseits besonderer Situationen der Fall ist. Ich habe zunächst drei Ansätze zur Erläuterung des Phänomens kritisch diskutiert. Die Erfahrungsberichte von betroffenen depressiven Menschen lassen sich weder plausibel als Störung des wahrnehmungskonstitutiven Zeitbewusstseins verstehen noch als ein Auseinanderfallen von Eigen- und Weltzeit noch als ein im Zirkel gefangenes Zeitbewusstsein. Vielmehr ist es hilfreich, zwischen basalem und personalem Zeitbewusstsein zu unterscheiden und die Störung als eine auf der zweiten Ebene zu begreifen, nämlich als einen Abbruch der linearen Erstreckung über die drei Zeitmodi Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft hinweg, die normalerweise zum menschlichen Selbstverhältnis gehört. Schließlich habe ich eine Relevanz dieser Art von gestörter Zeiterfahrung für die ethische Dimension angedeutet: Die Erstreckung über die drei Zeitmodi hinweg ist essentiell, um handeln zu können und Handlungsfähigkeit ist in Hinblick auf alle drei bekannten Aspekte des guten Lebens wichtig; für Glück, Moral und Sinn.⁷

Literatur

- Annas, Julia. 1993. *The Morality of Happiness*. Oxford: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/0195096525.001.0001>
- Bieri, Peter. 1986. „Zeiterfahrung und Personalität“. In *Zeit, Natur und Mensch. Beiträge von Wissenschaftlern zum Thema „Zeit“*, herausgegeben von Heinz Burger, 261–81. Berlin: Berlin-Verlag Spitz.
- Binswanger, Ludwig. 1960. *Melancholie und Manie: Phänomenologische Studien*. Pfullingen: Neske.
- Bittner, Rüdiger. 1992. „Is it reasonable to regret things one did?“. *Journal of Philosophy* 89 (5): 262–273.
- Blankenburg, Wolfgang. 1992. „Zeitigung des Daseins in psychiatrischer Sicht“. In *Dialektischer Negativismus*, herausgegeben von Emil Angehrn, Hinrich Fink-Eitel, Christian Iber und Georg Lohmann, 130 – 55. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

7 Für wichtige Anregungen zur Überarbeitung von früheren Versionen dieses Textes danke ich den Teilnehmenden des Colloquiums von Logi Gunnarsson an der Universität Potsdam und zwei anonymen Gutachtenden.

- Cavaletti, Federica und Katrin Heimann. 2020. „Longing for tomorrow: phenomenology, cognitive psychology, and the methodological bases of exploring time experience in depression“. *Phenomenology and the Cognitive Sciences* 19 (2): 271–89. <https://doi.org/10.1007/s11097-018-09609-y>
- Dainton, Barry. Spring 2023 Edition. „Temporal Consciousness“. In *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, herausgegeben von Edward N. Zalta. <https://plato.stanford.edu/archives/sum2022/entries/consciousness-temporal>
- Eliade, Mircea. 1994/1949. *Kosmos und Geschichte*. Frankfurt am Main: Insel.
- Fenner, Dagmar. 2007. *Das Gute Leben*. Berlin/ New York: Walter de Gruyter. <https://doi.org/10.1515/9783110931136>
- Fuchs, Thomas. 2013. „Temporality and Psychopathology“. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 12: 75–104. <https://doi.org/10.1007/s11097-010-9189-4>
- Heidegger, Martin. 1993/1927. *Sein und Zeit*. Tübingen: Max Niemeyer.
- Hoerl, Christoph. 2013. „Husserl, the Absolute Flow, and Temporal Experience“. *Philosophy and Phenomenological Research* 86 (2): 376–411. <https://doi.org/10.1111/j.1933-1592.2011.00547.x>
- Hurka, Thomas. 1993. *Perfectionism*. Oxford: Oxford University Press.
- Husserl, Edmund. 2013/1928. *Zur Phänomenologie des inneren Zeitbewußtseins*. Herausgegeben von Rudolf Bernet. Hamburg: Felix Meiner.
- Kauppinen, Antti. 2012. „Meaningfulness and Time“. *Philosophy and Phenomenological Research* 84: 345–77. <https://doi.org/10.1111/j.1933-1592.2010.00490.x>
- Kuiper, Piet C. 1991. *Seelenfinsternis. Die Depression eines Psychiaters*. Übersetzt von Marlis Menges. Frankfurt am Main: Fischer.
- Kupke, Christian. 2009. *Der Begriff der Zeit in der Psychopathologie*. Berlin: Parodos.
2005. „Lived Time and to Live Time“. *Philosophy, Psychiatry and Psychology* 12 (3): 199–203. <https://doi.org/10.1353/ppp.2006.0011>
- McTaggart, John M. Ellis. 1908. „The Unreality of Time“. *Mind* 17 (4): 457–74. <https://doi.org/10.1093/mind/XVII.4.457>
- Metz, Thaddeus. 2013. *Meaning in Life*. Oxford: Oxford University Press.
- Minkowski, Eugène. 1933. *Le temps vécu: études phénoménologiques et psychopathologiques*. Paris: d'Arthey.
- Nowotny, Helga. 1993. *Eigenzeit. Entstehung und Strukturierung eines Zeitgefühls*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Prior, Arthur. 1959. „Thank Goodness, That's Over“. *Philosophy* 34: 12–17. <https://doi.org/10.1017/S0031819100029685>
- Ratcliffe, Matthew. 2015. *Experiences of Depression. A Study in Phenomenology*. Oxford: Oxford University Press.

- Rössler, Beate. 2017. *Autonomie: Ein Versuch über das gelungene Leben*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Scheffler, Samuel. 2010. „The Normativity of Tradition“. In *Equality and Tradition. Questions of Value in Moral and Political Theory*, herausgegeben von Samuel Scheffler, 287–311. Oxford: Oxford University Press.
- Schopenhauer, Arthur. 1977/1819. *Die Welt als Wille und Vorstellung*. Herausgegeben von Arthur Hübscher. Zürich: Diogenes.
- Shipp, Abbie J., Jeffrey R. Edwards und Lisa S. Lambert. 2009. „Conceptualization and measurement of temporal focus: The subjective experience of the past, present, and future“. *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 110 (1): 1–22. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2009.05.001>
- Sieroka, Norman. 2016. „Phänomenale Zeit, Leid und Leidvermeidung. Eine Bestandsaufnahme“. *Zeitschrift für philosophische Forschung* 70 (1): 47–73. <https://doi.org/10.3196/004433016818285863>
- Steinfath, Holmer (Hrsg.). 1998. *Was ist ein gutes Leben? Philosophische Reflexionen*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Straus, Erwin. 1928. „Das Zeiterlebnis in der endogenen Depression und in der psychopathischen Verstimmung“. *European Neurology* 68 (1–6): 640–56.
- Tellenbach, Hubertus. 1974. *Melancholie. Problemgeschichte, Endogenität, Typologie, Pathogenese, Klinik*. Berlin: Springer.
- Theunissen, Michael. 1991. *Negative Theologie der Zeit*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Thönes, Sven und Daniel Oberfeld. 2015. „Time perception in depression: a meta-analysis“. *Journal of Affective Disorders* 175: 359–72. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.12.057>
- Tiberius, Valerie. 2008. *The Reflective Life: Living Wisely With Our Limits*. Oxford: Oxford University Press.
- Torres, Felix: „What is Depression?“. Physician Review. American Psychiatric Association. <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression> (zuletzt aufgerufen am 8. Juni 2023).
- Vogel, David H. V., Christine M. Falter-Wagner, Theresa Schoofs, Katharina Krämer, Christian Kupke, and Kai Vogeley. 2020. „Flow and structure of time experience – concept, empirical validation and implications for psychopathology“. *Phenomenology and the Cognitive Sciences* 19 (2): 235–258. <https://doi.org/10.1007/s11097-018-9573-z>
- von Gebattel, Viktor E. 1954. „Zeitbezogenes Zwangsd Denken in der Melancholie“. In *Prolegomena einer medizinischen Anthropologie*, 1–18. Berlin: Springer.
- Weber-Guskar, Eva. 2023. „Temporal Textures. Time, Meaning, and the Good Life“. *European Journal of Philosophy* 2023. Online first. <http://doi.org/10.1111/ejop.12849>.

2022. „Sinn und Zeit. Zu zwei Dimensionen des guten Lebens“. *Zeitschrift für philosophische Forschung* 76 (1): 5–26. <https://doi.org/10.3196/004433022835093978>
- 2021a. „Zeitstillstand, Zyklus und Zirkel. Über psychopathologisch gestörte Zeiterfahrung als Problem für das gute Leben“. *Zeitschrift für Kulturwissenschaften* (1): 153–159. <https://www.uni-muenster.de/Ejournals/index.php/ZfK/article/view/3471/3461>
- 2021b. „Aus der Bahn geworfen. Krankheit und zeitliche Orientierung“. In *Philosophie der Medizin*, herausgegeben von Claudia Bozzaro und Orsolya Friedrich. Paderborn: Brill/Mentis: 233–254.
- Wolf, Susan. 2010. *Meaning in Life and Why It Matters*. Princeton: Princeton University Press.
- Wyllie, Martin. 2006. „Lived Time and Psychopathology“. *Philosophy, Psychiatry and Psychology* 12 (3): 173–84. <https://doi.org/10.1353/ppp.2006.0017>