



UNIVERSITÄTS  
KLINIKUM  
HEIDELBERG

# Schneller, höher, weiter: Wie uns heutige Zeitstrukturen privat und beruflich überfordern

---

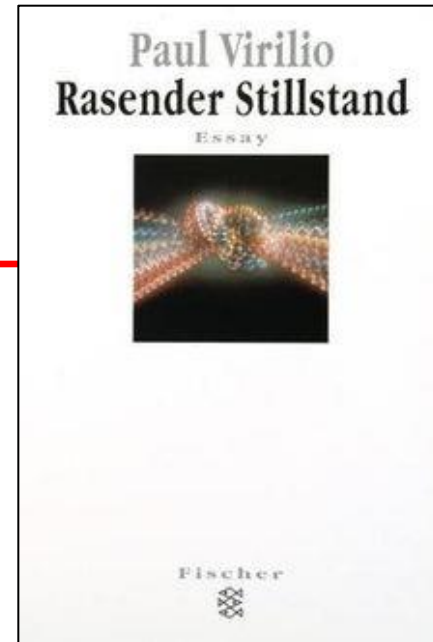
**Thomas Fuchs**

**Psychiatrische Universitätsklinik Heidelberg**

# Einleitung: Zeitdiagnosen

---

Paul Virilio (1989): „Rasender Stillstand“



Einsam mit der Welt  
verbunden

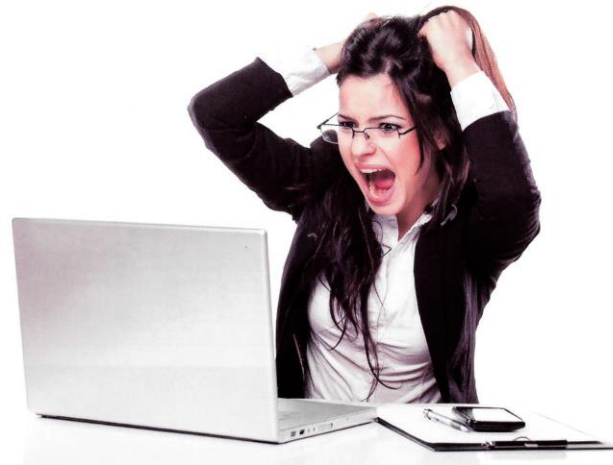


# Einleitung: Zeitdiagnosen

---

„Rasender Stillstand“:

- Die Email-Lawine
- Digitalisierung im Krankenhaus



# Einleitung: Zeitdiagnosen

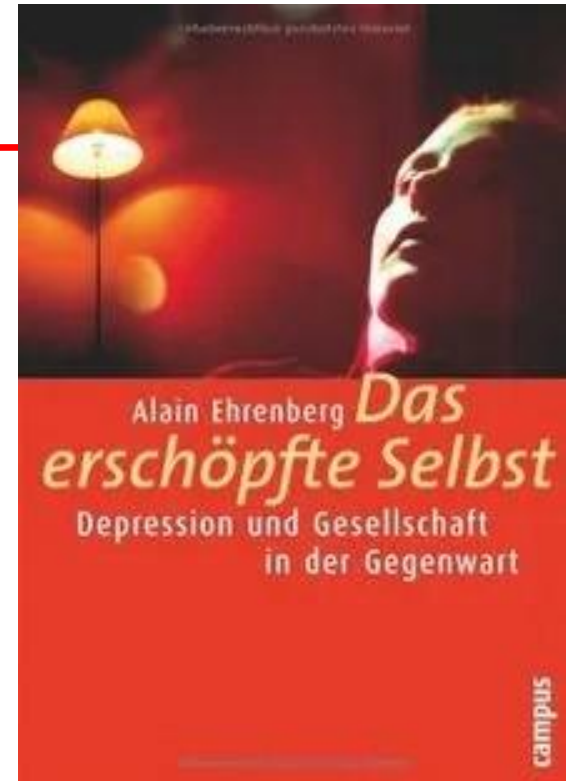
---

Alain Ehrenberg (1998):  
„Das erschöpfte Selbst“

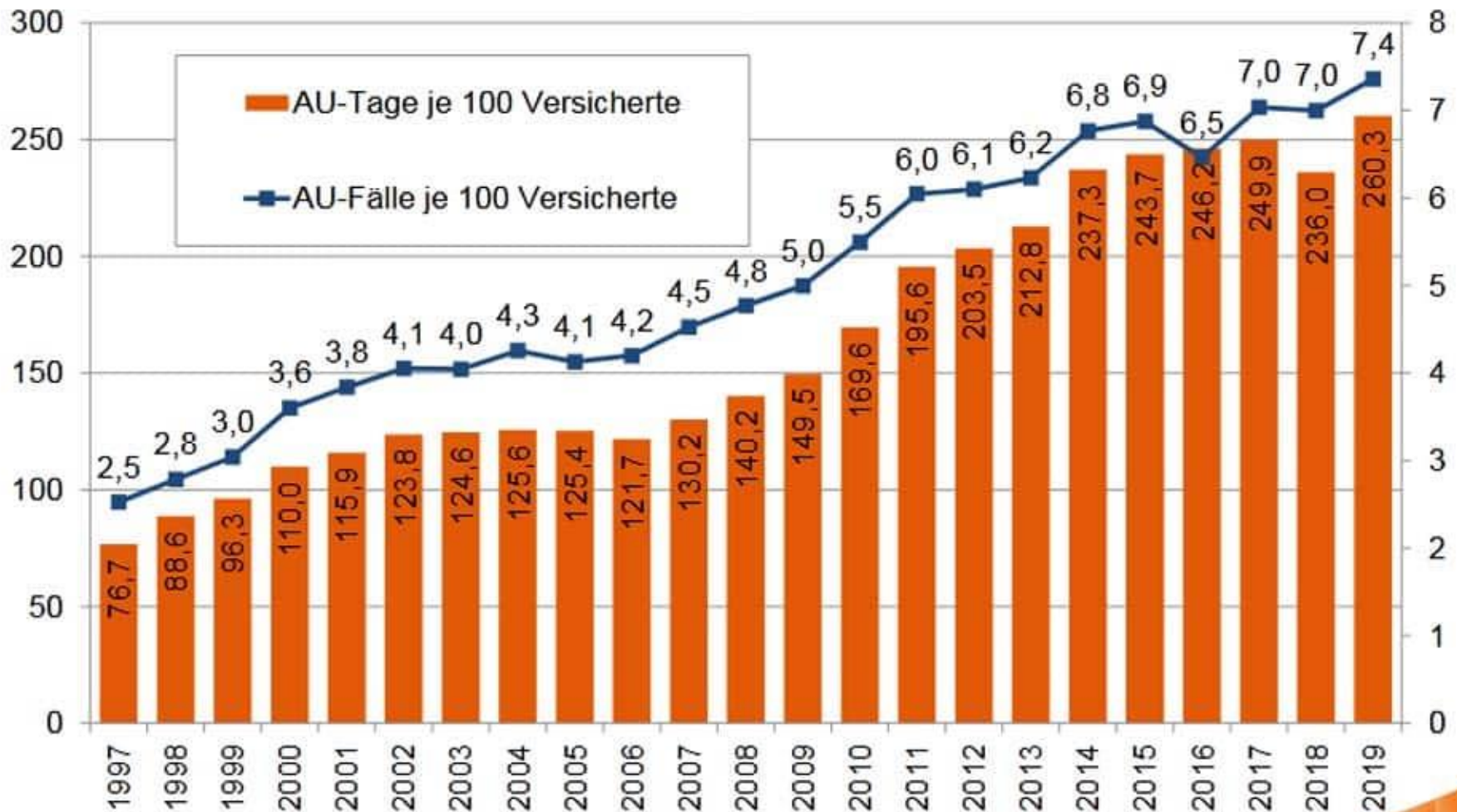
Deutschland: 27,8% sind im Laufe eines Jahres von Depression, Angst oder anderen psychischen Störungen betroffen (DGPPN 2023).

Österreich 23-26% (Wancata 2017 u.a.).

43% der Berufstätigen fühlen sich häufig massiv unter Druck (Forsa 2024).



## Psychische Erkrankungen 1997-2019: Anstieg Fehltag und Krankheitsfälle

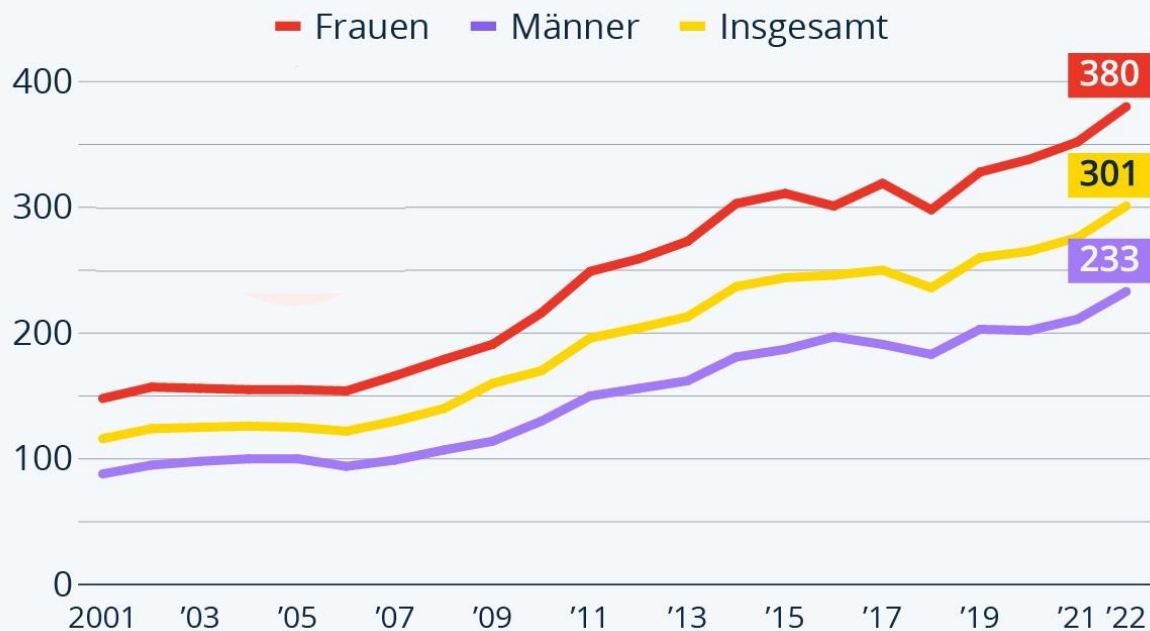


Quelle: Daten der DAK-Gesundheit 1997-2019

# Arbeitsunfähigkeit durch psychische Störungen

## Fehltage wegen kranker Psyche erreichen neuen Höchststand

Arbeitsunfähigkeitstage in Deutschland je 100 Versicherte aufgrund psychischer Erkrankungen

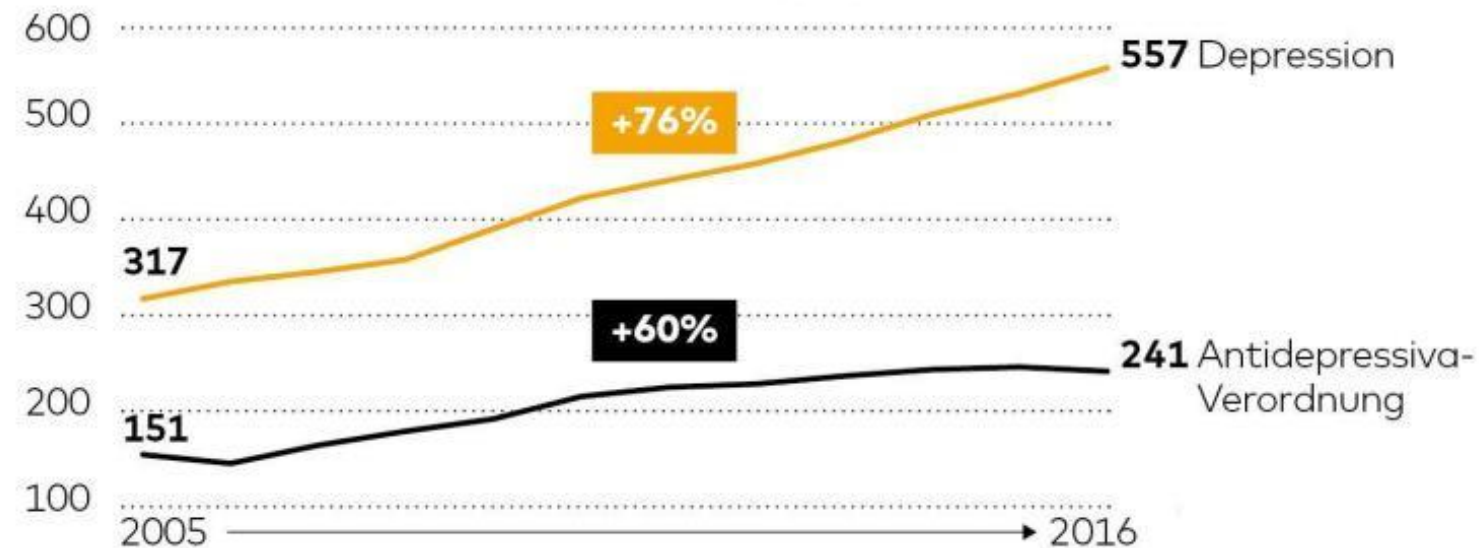


Quelle: DAK/IGES Institut

# Arbeitsunfähigkeit durch psychische Störungen

## Stetig mehr junge Erwachsene depressiv

Anzahl der betroffenen 18- bis 25-Jährigen, in Tausend

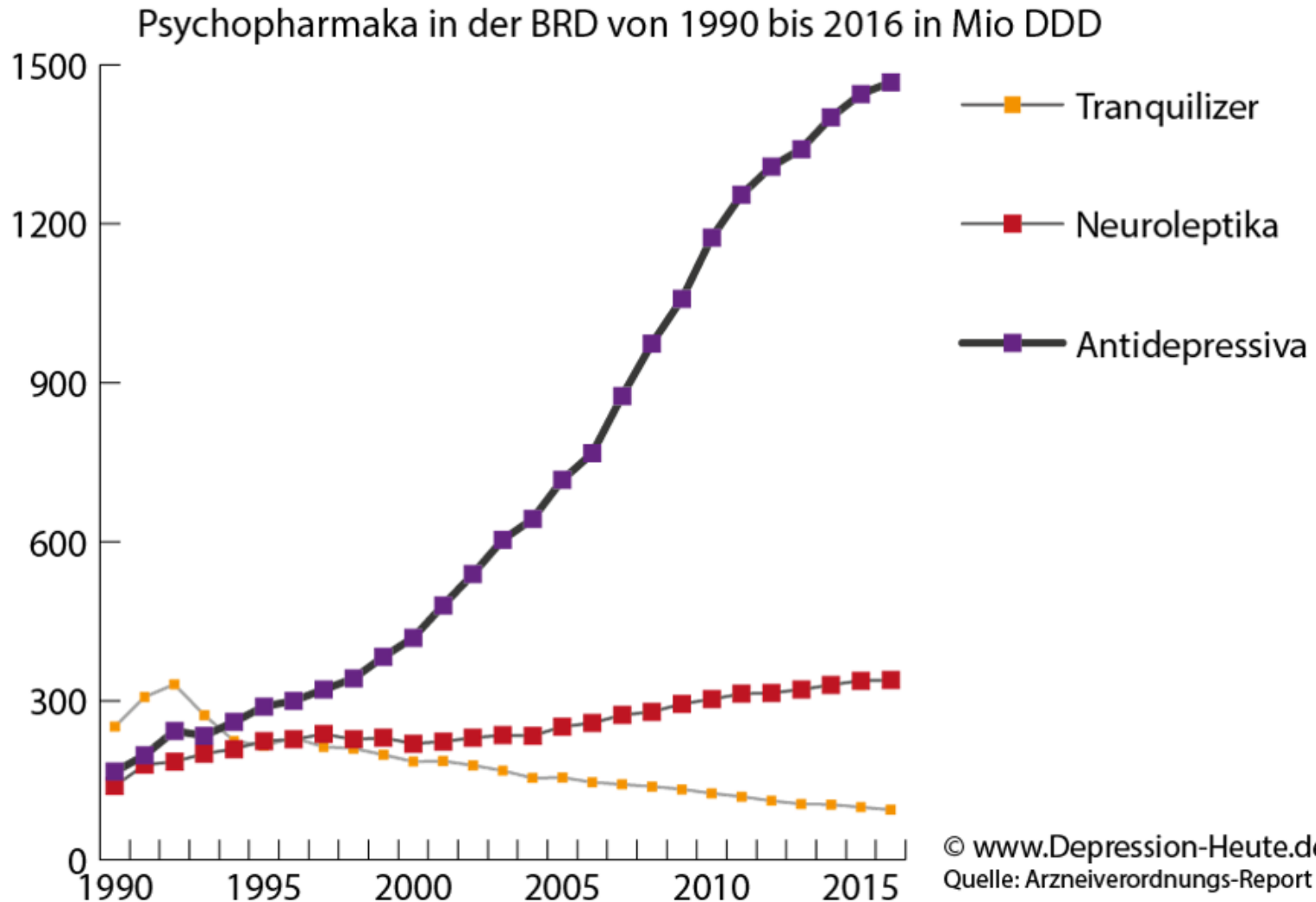


**welt**

Veränderungen bereinigt um demografische Effekte

Quelle: Barmer-Arztreport 2018

# Verordnung von Psychopharmaka seit 1990



# Depression und die Zeitordnung der Gesellschaft

---

„Meine innere Uhr ist stehengeblieben, während die Uhr der anderen weiterläuft. In allem was ich tun müsste, komme ich nicht voran, ich bin wie gelähmt. Ich falle hinter meine Pflichten zurück. Ich stehle Zeit.“

(Bericht eines depressiven Patienten)

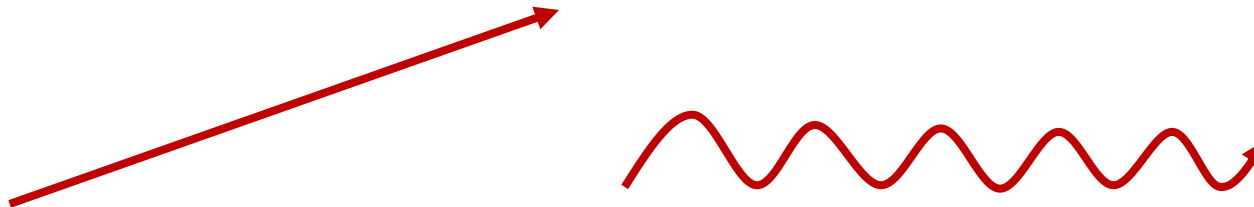
Verlangsamung der erlebten Zeit

Entkoppelung der Eigenzeit von der Weltzeit;  
Desynchronisierung

# Depression und die Zeitordnung der Gesellschaft

---

Depression als Reaktion auf die Herrschaft der *linearen Zeit* der beschleunigten Gesellschaft über die *zyklische Zeit* des Lebens



⇒ Desynchronisierungen: Erschöpfung, Burn-out, klinische Depression

# Überblick

---

- (1) Die zyklische Zeit des Lebens: Synchronisierung und Desynchronisierung
- (2) Die lineare Zeit der Moderne
- (3) Konflikte von zyklischer und linearer Zeit

# (1) Die zyklische Zeit des Lebens

---

# Leben: Synchronisierung und zyklische Zeit

---

- Rhythmen, Kreisläufe, periodisch wiederkehrende Prozesse
- Stoffaustausch mit der Umwelt zur Erhaltung der Homöostase
- Wechsel von Aufnahme und Ausscheidung, von Verausgabung und Regeneration, Wachen und Schlafen
- Synchronisierung zwischen organischen und kosmischen Rhythmen
- Periodik von Mangel, Bedürfnis, Trieb und Befriedigung

# Leben: Synchronisierung und zyklische Zeit

---

- Mikrozeitlichkeit des Erlebens: Herzschlag und Atem als Rhythmisierung des Bewusstseinsstroms
- ⇒ Das primäre, vitale Leben und Erleben verläuft nicht linear, sondern rhythmisch-zyklisch.

# Intersubjektive Zeitlichkeit

---

## Soziale Synchronisierung

- Leibliche Resonanz, Koordination von Bewegungen in der Begegnung → “Mitschwingen”, Empathie
- Soziale Zeitkoordination („timing“)

# Verhältnis von Eigenzeit und Weltzeit (sozialer Zeit)

---

**Retardierung** ← **Synchronie** → **Akzeleration**

Gegenwart, Verweilen

Zeitdruck – Warten

Erschöpfung, Krankheit – Langeweile, Ungeduld

Verluste, Trauer, Schuld – Getriebenheit

Depression – Manie

**Desynchronisierung**

**Desynchronisierung**

# Prozesse der Resynchronisierung

---

Biologisch:

- Erholung, Schlaf
- Wiederkehrende Triebbefriedigung

Sozial:

- Aufholen von Rückständen
- Ausgleich von Ansprüchen
- Trauer, Reue, Versöhnung, etc.

## (2) Zyklische und lineare Zeit

---

# Zyklische und lineare Zeit in der Geschichte

---

Die zyklische Zeit charakterisiert prämoderne Kulturen:

- Synchronisierung der sozialen Prozesse mit den Tages-, Monats- und Jahresperioden
- Traditionen, Rituale, Mythen: zyklisch wiederholte Zeitordnung
- Individuelle Lebenszeit eingebettet in die zyklischen Prozesse der Natur und der Welt

# Zyklische und lineare Zeit in der Geschichte

---

Entwicklung des linearen Zeitkonzepts in der Moderne:

- Beginn der Kapitalakkumulation im 14. Jahrhundert:  
Prinzip von Wachstum und Beschleunigung
- Öffentliche Räderuhren seit 1350: Quantifizierung der Zeit
- Konzepte der linearen, gleichförmigen Bewegung und der absoluten Zeit in der Physik

# Zyklische und lineare Zeit in der Geschichte

---

⇒ Zunehmende Entkoppelung der gesellschaftlichen und ökonomischen Prozesse von den Naturzyklen

Kapitalistische Dynamik und technologische Entwicklung

Exponentielle Beschleunigung der Mobilität und des Informationsaustauschs seit der Industrialisierung

# Aufstieg der linearen Zeit

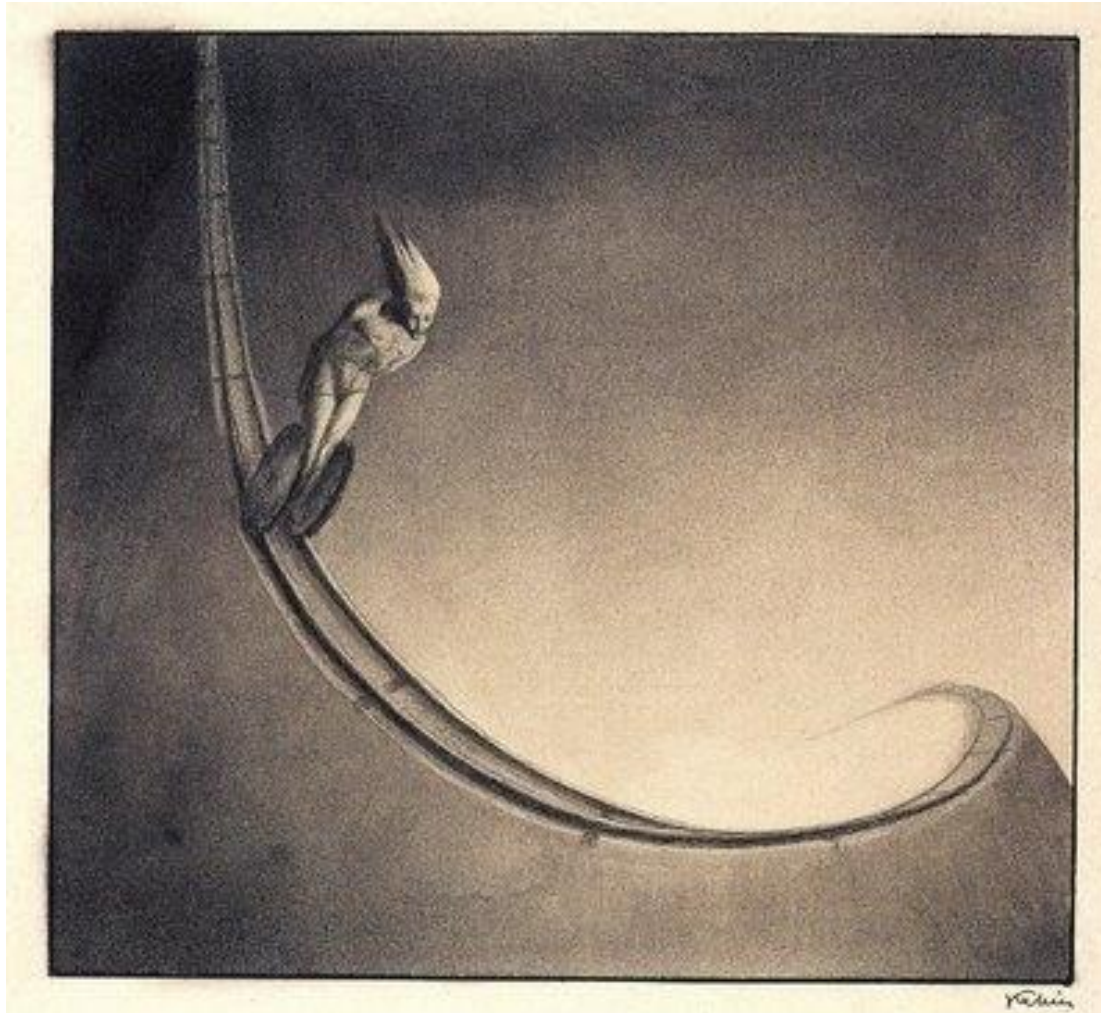
---



William Turner:  
Rain, Steam and Speed – The Great Western Railway (1844)

# Herrschaft der linearen Zeit

---



Alfred Kubin:  
Der Mensch (1902)

# Herrschaft der linearen Zeit

---

Paul Virilio (1980): “Dromokratie”

Technischer Fortschritt, wirtschaftliches Wachstum und  
Konsumsteigerung

New York,  
Times Square



# Herrschaft der linearen Zeit

---

Die langsamen, zyklischen Prozesse des Lebens und des Körpers werden ersetzt durch die unbegrenzte Geschwindigkeit des Unbelebten.

Verschwinden des Raumes, Verlust von Gegenwart

Unruhige Aufenthaltslosigkeit, „zielstrebige Ziellosigkeit“

# Herrschaft der linearen Zeit

---

Konflikt zwischen “Lebenszeit und Weltzeit” (Blumenberg 1986):

Das Leben ist immer schon “zu kurz”.

Techniken der Selbstbeschleunigung

Steigerung des Lebenstempos heißt “Steigerung der Handlungs- und Erlebensepisoden pro Zeiteinheit” (Rosa 2005)

## **(3) Konflikte zwischen linearer und zyklischer Zeitordnung**

---

# Konflikte zwischen linearer und zyklischer Zeit

---

Zyklische Zeit der Lebensvorgänge als Grundlage der Gesellschaft:

- Wachen und Schlafen, Regeneration
- Fortpflanzung (Geburtenrate in Südkorea: 0,72 )
- Zyklisches Wachstum der lebendigen Natur
- Problem der Nachhaltigkeit von Ressourcen

Entkoppelungen der Zeitordnungen

⇒ ökologische oder ökonomische Krisen

⇒ individuelle Überforderungen und Erkrankungen

# Konflikte zwischen linearer und zyklischer Zeit

---

## Depression

- Versagen der zyklischen Regenerationsprozesse
- Desynchronisierung, Herrschaft der linearen Zeit

# Konflikte zwischen linearer und zyklischer Zeit

---

Erschöpfungsdepression, Burn-out:

- Ausdehnung der Arbeitszeit
- Verlust der Tagesstruktur und der natürlichen Rhythmen von Verausgabung und Erholung
- Lineare Zeit verdrängt die zyklische Zeit des Körpers
- zunehmende Ineffektivität, Frustration, innere Leere und Erschöpfung

# Konflikte zwischen linearer und zyklischer Zeit

---

Fallbeispiel:

Ein 34-jähriger Patient hatte nach einem Studium mit Bestnoten bei einer Top-Management-Beratung angeheuert und 60-80 Stunden pro Woche gearbeitet.

Abnehmender Freundeskreis, Wochenend-Partnerschaft

Für ein Asien-Projekt pendelte er zwischen den Kontinenten hin und her, maximal fünf Stunden Schlaf

Dennoch "nicht ausreichende Leistung"

# Konflikte zwischen linearer und zyklischer Zeit

---

Fallbeispiel:

- Zunehmende Selbstzweifel, Schlafstörungen, Schwindel und Kopfschmerzen
  - Selbstentfremdung
  - Gefühllosigkeit bei Trennung
  - Zusammenbruch und schwere Depression
- ⇒ Das lineare Zeitprinzip erschöpft tendenziell die Ressourcen des Individuums, die nur zyklisch regenerierbar sind.

# Chronopathologie der Depression

---

Manifeste Erkrankung: Umschlag von sozialer in biologische Desynchronisierung

Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus, der Tagesperiodik, Antriebs-, Appetit-, und Libidoverlust

# Depression als soziale Desynchronisierung

---

Sozialer Rückzug

Verlust der leiblichen Resonanz, Gefühllosigkeit

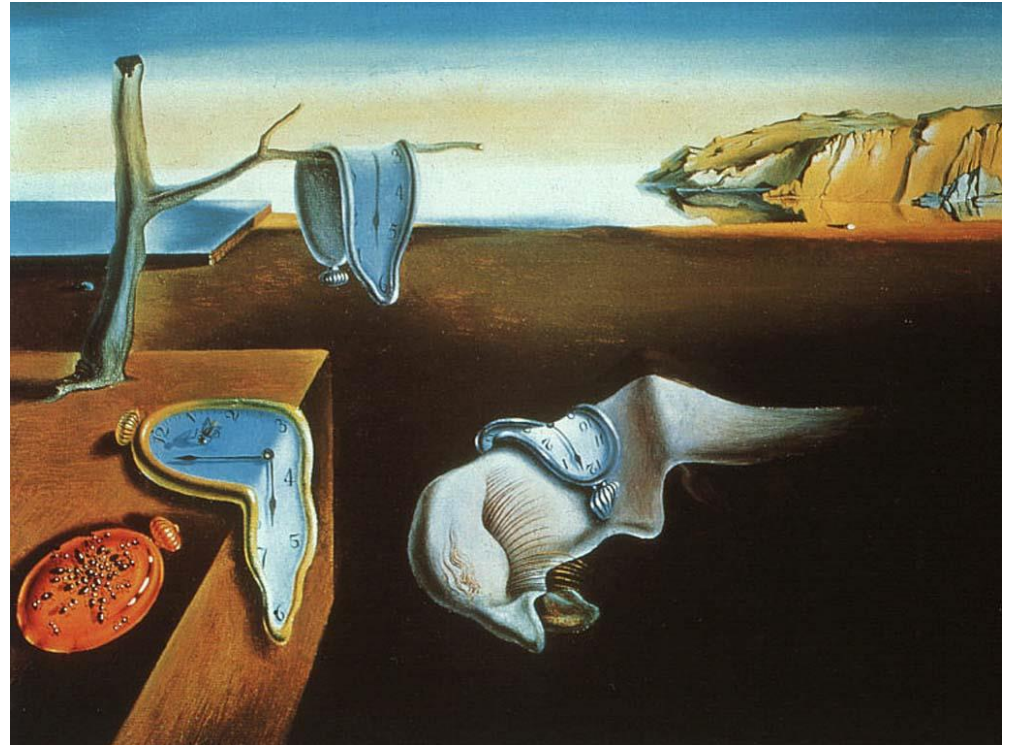
“... ein Verlust des Fühlens, eine Taubheit, die alle meine menschlichen Beziehungen infiziert hatte. Liebe, Beziehungen, meine Arbeit, meine Familie, meine Freunde – all das bedeutete mir nichts mehr” (Solomon 2001).

# Dehnung und Stillstand der subjektiven Zeit

---

Experimenteller Nachweis  
von Zeitdehnung

(Kitamura and Kumar 1982;  
Mundt et al. 1998 u.a.)



Salvador Dalí:  
Die ständige Erinnerung (1931)

# Herrschaft der linearen Zeit

---

„Es ängstigte mich, dass Symphonien ein Ende haben. Wie ein Musikstück sich nach einer inneren Logik auf sein Ende zubewegt und sogar darauf zueilt, in unumkehrbarer Abfolge – so hatte sich mein Leben abgespielt, und was in der Vergangenheit geschehen war, ist unveränderlich, unwiderruflich.“

(Kuiper 1991)

# Herrschaft der linearen Zeit

---

„Ich muss unaufhörlich denken, dass die Zeit vergeht. Wenn ich jetzt mit Ihnen spreche, denke ich bei jedem Wort: vorbei, vorbei, vorbei. Dieser Zustand ist unerträglich und erzeugt ein Gefühl von Gehetztheit. Ebenso wenn ich die Uhr ticken höre – immer wieder: vorbei, vorbei. Der Gedanke, dass alles vergeht und dass das Leben immer kürzer wird, macht mir Angst.“

(v. Gebattel 1954)

# Resümee

---

Burn-out und Depression als Desynchronisierungen zwischen Eigen- und Weltzeit

Konflikt zwischen der zyklischen Struktur der Lebensprozesse und der Herrschaft der linearen Zeit

# Resümee

---

## Strategien der Retardierung und Hemmung:

- Rhythmisierung des Lebens
- Resynchronisierungstherapie (Fuchs 2019)
- Widerstand gegen Beschleunigung und Entrhythmisierung in der Kultur
- Balance zwischen linearer und zyklisch-präsentischer Zeit in der individuellen Lebensführung
- Kultur der Leiblichkeit und Lebendigkeit

# Resümee

---

Leibliche Präsenz

Ankommen in der Gegenwart

Versöhnung von zyklischer und linearer Zeit

**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**

---

**Das  
überforderte  
Subjekt**

**Zeitdiagnosen einer  
beschleunigten Gesellschaft  
Herausgegeben  
von Thomas Fuchs,  
Lukas Iwer  
und Stefano Micali  
suhrkamp taschenbuch  
wissenschaft**