

Wie man sich bettet, so liegt man: Zeitlänge, Zeittiefe und Zeitdichte

Vortrag von Dr. Susanne Vrobel im Rahmen der Ernst-Ludwig-Buchmesse 2020, Sonntag, 05.04. um 16 Uhr im Großen Hörsaal

„Wie man sich bettet, so liegt man“. Diese Weisheit erinnert uns daran, dass wir unser Leben bis zu einem gewissen Grad selbst gestalten können. Natürlich existieren äußere Umstände, die sich unserer Beeinflussung entziehen. Doch auch hier gilt es, unsere Wahrnehmung von Umwelt und unseren Umgang mit ihr für uns vorteilhaft zu gestalten.

Umwelt setzt sich aus zahlreichen räumlichen und zeitlichen Einflüssen zusammen: Vom Verhalten unserer Mitmenschen über die Tier- und Pflanzenwelt bis hin zu Architektur und Design; von Jahreszeiten und Mondphasen bis zum persönlichen Terminkalender. Wir sind als Menschen selbst verschachtelte Rhythmen und sind in weitere äußere Rhythmen eingebettet.

Soziale und biologische Rhythmen existieren nebeneinander und beeinflussen sich gegenseitig. Dabei gewinnen die sozialen Rhythmen immer mehr Einfluss auf unsere biologischen: Unsere Mahlzeiten und unser Schlaf- und Wachrhythmus werden zunehmend von externen Zeitgebern bestimmt. Dabei sind wir uns der meisten Einbettungen gar nicht bewusst. In unserem Körper sind kürzere in längere Rhythmen eingebettet: Unsere Gehirnzellen tauschen Botenstoffe aus, während wir unser Mittagessen – beispielsweise am Ende des weiblichen Zyklus – verdauen.

Und es ist genau diese Einbettung von Rhythmen, die uns einen wertvollen Hinweis auf die Struktur der Zeit gibt: Eine Vorstellung von Zeit, die sich in nur eine Richtung ausbreitet, also nur als Zeitlänge existiert, reicht nicht aus, um das Leben, den Körper, und den Geist zu erfassen. Gesellen sich durch die Einbettung von Rhythmen jedoch Zeittiefe und Zeitdichte zur Zeitlänge hinzu, erschließt sich eine neue Sichtweise, die uns ermöglicht, die Struktur der Zeit zu erkennen und zu formen. Die Zeittiefe ist ganz einfach die Anzahl der gleichzeitigen, ineinander verschachtelten Rhythmen, die Zeitdichte ist das Verhältnis von Zeitlänge und Zeittiefe, also von Nacheinander zu Gleichzeitigkeit.

Susie Vrobels fraktale Zeittheorie wird in allgemein verständlicher Sprache vorgestellt. Die Reise geht von unserer Zeitwahrnehmung bis hin zu unserer Einbettung in biologische und soziale Rhythmen.

An unterhaltsamen Beispielen werden gedehnte Zeitwahrnehmung, Tunnelblick und die Ausdehnung des Jetzt beschrieben. Dabei werden verblüffende Fähigkeiten des Menschen erklärt: Wir hören Töne, die nicht erzeugt wurden und sehen den Wald vor lauter Bäumen nicht.

Der Vortrag endet mit der Frage, inwieweit wir unsere Zeitwahrnehmung und die Einbettung persönlicher Rhythmen positiv beeinflussen können und der Erkenntnis, dass sowohl zeitliche als auch räumliche Fraktale sind gut für unsere psychische und physische Gesundheit sind.

Bücher und Aufsätze von Dr. Susanne Vrobel zum Thema „Fraktale Zeit“ werden zur Information sowohl in der Vortragshalle als auch an ihrem Stand (Galerie, rechts) ausliegen.