

# ZEIT ALS WEG, ZEIT ALS FLUSS

SySt®-Zeitkanalarbeit.

Wie unsere Vorstellungen von Zeit uns hindern  
und fördern können, Lösungen zu finden.



VON MATTHIAS VARGA VON KIBÉD

Die Zeitkanalarbeit<sup>1</sup> der SySt®-Methodik basiert auf zwei unterschiedlichen Bewegungsweisen in Bezug auf die Zeit: Bewegen wir uns in der Zeit wie auf einem Weg (Iter) oder umfließt uns die Zeit wie ein Fluss (Flux)? Die bewusste Nutzung und die Gestaltung der Übergänge zwischen diesen Zeitkanälen bieten Möglichkeiten für wirksame Interventionen in Coaching, Therapie und Beratung.

Zwei Bilder

Wenn wir uns fragen, was Zeit ist, werden wir merken, dass wir zwei Bilder davon haben, die miteinander nicht verträglich sind, und mal das eine, mal das andere bevorzugen. Das eine ist das Bild, dass die Zeit wie ein Pfad, wie ein Weg, ist, den wir beschreiten, und das andere ist das Bild, dass die Zeit einem Fluss gleicht, in dem wir stehen.

Ist die Zeit ein Pfad, so ist sie stabil, wir bewegen uns und nehmen die Zeit als Weg, den wir entlanggehen: „Wir haben ein gutes Stück Weg zurückgelegt“, „Wir haben noch einen weiten Weg vor uns“, „Wir haben noch einen wichtigen Schritt zu tun“, „Wie sähe denn der nächste Schritt aus?“ oder auch „Wir sind da wieder einen Schritt zurückgegangen“.

All dies sind Bilder, in denen wir uns auf dem Pfad der Zeit vor- und rückwärts bewegen.

Nach dem anderen Bild ist die Zeit wie ein Fluss und wir stehen sozu-

sagen in dem Fluss der Zeit, der uns wie Wasser umfließt und sogar durch uns hindurchfließt. Nun sind wir das Stabile und die Zeit ist das Bewegte: „Das ist uns jetzt nähergerückt“, „Die Ereignisse haben sich überschlagen“, „Wir kommen mit den Anforderungen des Marktes nicht mehr mit“. Nun ist das Außen das Bewegte und ich befinde mich, in angenehmer oder problematischer Weise, in diesem Fluss.

In der transverbale Sprache der Systemischen Strukturaufstellungen (SySt) nennen wir das die zwei Hauptkanäle der Zeitkanalarbeit.

Iter und Flux

In der SySt®-Zeitkanalarbeit nennen wir Zeit als Pfad den **Iter-Modus**, als Fluss den **Flux-Modus**. Im Iter-Modus ist die Zeit der feste Pfad, der Weg, und ich bewege mich auf diesem Pfad. Im Flux-Modus stehe ich fest im Fluss der Zeit und die Zeit fließt um mich herum, sogar durch mich hindurch.

Im Iter-Modus ist die Zeit fest und ich bewege mich; im Flux-Modus bewegt sich die Zeit und ich bleibe derselbe, aber um mich herum ändern sich die Dinge.

	Zeit	Ich
Iter	fest (Weg/ Pfad)	bewegt
Flux	bewegt (Fluss)	fest

Menschen verwenden beide Zeitvorstellungen mit unterschiedlichen

Schwerpunkten. Die Bevorzugung ist von Person zu Person und von Kontext zu Kontext unterschiedlich. Dabei kann jemand, der in einem Kontext zum Beispiel den Iter-Modus eher als Problemmodus, den Flux-Modus aber eher als Ressourcenmodus hat, in einem anderen Kontext genau andersherum reagieren.

Übergänge zwischen den Zeitkanälen

Ab und zu gehen die Zeitkanäle spontan ineinander über: Wenn man in einem Zug am Bahnhof sitzt, neben dem ein anderer Zug anfährt, kann es geschehen, dass wir meinen, wir selbst bewegen uns, und merken dann, oft mit einem kurzen Zucken durch den Körper, dass wir noch stehen und lediglich der andere Zug sich bewegt hat. Hier findet in unserem Erleben ein plötzlicher Übergang vom Iter-Modus (wir bewegen uns) zum Flux-Modus (nur das andere bewegt sich) statt, und mit dem Zucken registrieren wir den Zeitkanalwechsel.

Möchte man noch etwas genauer mit der Zeitkanalarbeit umgehen, kann man zusätzlich zu den Hauptkanälen noch zwei weitere Nebenkanäle berücksichtigen: Den Agonal-Modus und den Präsenz-Modus.

Mit Agonal-Modus bezeichnen wir die Vorstellung von der Zeit als Wettlauf. Hier sind also wir und die Zeit selbst in Bewegung. Wir bewegen uns in der sich wandelnden Zeit oder gestalten Änderungen des Zeiterlebens z.B. durch Entspannung oder Begeisterung, ▶

<sup>1</sup> gekürzte und überarbeitete Fassung von „Der Wechsel zwischen Iter und Flux“ in: SyStemischer 1/2012 (18–25)

Iter-Modus: „Wie sähe denn der nächste Schritt aus?“

Flux-Modus: „Das ist uns jetzt nähergerückt.“

Gelassenheit oder Wettkampf. Da gibt es das Gefühl, „der Zeit einen Schritt voraus zu sein“, „immer mit der Nase im Wind zu sein“, aber auch so etwas wie „von den Ereignissen überrollt zu werden“, „nicht mehr mitzukommen“, z.B. mit den ständig neuen Anforderungen der Kunden bei dem Sich-Beschleunigen der Märkte usw.

Mit Präsenz-Modus meinen wir das gewissermaßen zeitlose Bild einer ewigen Gegenwart; d.h., dass alles zugleich empfunden wird; dass Vergangenes, Gegenwärtiges und Zukünftiges im selben Bild nebeneinander stehen.

Modus (Zeitkanal)	Zeit	Ich
Iter	fest (Weg/ Pfad)	bewegt
Flux	bewegt (Fluss)	fest
Agonal	bewegt	bewegt
Präsenz	fest	fest

### Die vier SySt®-Zeitkanäle und bewusster Kanalwechsel

Um Menschen bei Änderungsprozessen zu unterstützen, gibt es eine ganz einfache Strategie, nämlich: Im Problemfall wechsle den Zeitkanal! Stell fest, welcher der Kanäle in der problematischen Beschreibung vorliegt, und biete einen der anderen Kanäle zur Beschreibung an; wenn das eine nicht funktioniert, probier doch mal das andere!

Bei der Anwendung beginnt man einfach, auf die Sprachmuster des Gegenübers zu achten, und fängt an, die geschilderten Veränderungen zu spüren und zu erkennen, ob da bei den problembetonten Passagen eher beschrieben

wird, wie sich die Außenwelt verändert, oder ob eher beschrieben wird, wie die Person sich verändert oder ihr Zustand oder ihr Platz sich verändern.

Ist der gegenwärtige Problemmodus deutlicher geworden, können wir einfach in einen anderen Modus übergehen, um so Ressourcen zugänglicher werden zu lassen. Wenn z.B. jemand sagt „Wir haben uns schon seit einem Jahr darum bemüht, wir haben wirklich viel gemacht; wir hatten in manchen Monaten so viele Überstunden, die könnten wir sowieso nie bezahlen. Wir haben wirklich engagierte Mitarbeiter, und ich selbst schlafe sowieso seit langer Zeit schon viel zu wenig. Es wird aber immer schlimmer. Wir sind zwar vorwärts gekommen, wir haben wirklich Fortschritte gemacht, aber wir haben langsam Zweifel, ob wir das Ziel noch erreichen“, dann wäre das ein klarer Fall eines problemorientierten Iter-Modus.

Sagt jemand dagegen etwa „Wir haben immer schon sehr viel gearbeitet, aber es kommen fast täglich neue Anforderungen hinzu; und immer, wenn wir gerade meinen, das hätten wir nun geschafft, dann kommt noch ein neues Problem und ein neuer Aufgabenbereich. Wir haben den Eindruck, wir ändern uns ja schon ständig, aber so schnell, wie es nötig wäre, kann man sich gar nicht ändern!“, wenn also jemand so spricht, dass man den Eindruck gewinnt, die äußeren Veränderungen gehen so schnell, dass die Adaptierungsmöglichkeiten des Betroffenen versagen, wäre das ein problemorientierter Flux-Modus.

Bei Sprachmustern mit dem Iter- und Flux-Modus umgehen zu lernen ist relativ einfach; es setzt nur voraus, dass

man eine Zeit lang bei Formulierungen darauf geachtet hat, ob sie mehr zu dem einen oder dem anderen Kanal gehören.

### Beispiele für Kanalwechselmöglichkeiten

Mit diesen Beobachtungen gewinnt man mehr Möglichkeiten zur Entlastung der KlientInnen. Ob ich mich auf der Zeitlinie sehe oder die Zeit auf mich zufließen sehe, ist letztlich konstruierte Wirklichkeit. Wenn die eine Konstruktion nicht hilfreich ist, dann nimm die andere!

Einige Beispiele, wie man den Zeitkanal wechseln kann:

- „Wir kommen am Markt nicht mehr mit!“ ist ein problematischer Flux-Modus. Also werde ich eine vorsichtige Annäherung an den Iter-Modus wählen: „Was wäre denn ein erstes Anzeichen für Sie, dass Sie den Bedingungen des Marktes einen Schritt näher gekommen sind?“ Oder: „..., dass Sie sich den Bedingungen etwas angenähert haben?“ So wird ein problematischer, als zu schnell erlebter Flux-Modus zu einem leichten, langsamen Iter-Modus.
- „Die Kunden brechen weg!“ ist ein problematischer Flux-Modus. Die Frage: „Was wird Ihnen die Zuversicht geben, dass Kunden wieder den Wunsch verspüren werden, nach ihren Produkten zu fragen?“ bleibt im Flux-Modus. „Was wäre ein Schritt, den Sie auf Ihre Kunden zu tun können?“ ist ein Angebot im Iter-Modus.
- „Ich möchte mein Eigenes finden!“ weist auf einen eher problematischen Iter-Modus hin. „Woran wür-

den Sie merken, dass sich ihr Eigenes Ihnen mehr zu zeigen begonnen hat?“ verwandelt den mühevollen Iter-Modus in einen sanften Flux-Modus mit Lösungscharakter.

- „Wo ist Ihnen ein kleiner Schritt in die richtige Richtung leicht gefallen?“ Mit diesem Satz bleibt man im Iter-Modus und geht durch das „leicht gefallen“ ein wenig in den Flux-Modus über. „Woran würden Sie merken, dass etwas von dem Gewünschten auftaucht?“ stellt einen vollen Wechsel in den Flux-Modus dar.

### Kanalwechselerarbeit im lösungsfokussierten Gespräch

Skalenfragen und die Wunderfrage aus der Methode des lösungsfokussierten Interviews der Schule von Milwaukee (Steve de Shazer, Insoo Kim Berg) sind nützliche Instrumente beim Zeitkanalwechsel. Wenn der Klient oder die Klientin in einem problematischen Flux-Modus ist, arbeitet es sich oft leichter mit Skalenfragen wie: „Und wenn Sie eine Skala von 0 bis 10 nehmen, wobei 10 der erwünschte Zustand wäre und 0 wäre die Situation, als Sie sich aufgemacht haben; wo sind Sie dann jetzt gerade?“

Hier ist der Iter-Modus eingeladen, und antwortet nun der Klient mit „bei 3“, so kann die nächste Iter-Frage erfolgen in der Form: „Und was wäre nun, nach dem nächsten Schritt, z. B. auf 4, anders?“

Bei einem problematischen Iter-Modus, etwa: „Ich gehe so mühsam den Weg entlang.“ kann der Wechsel in den Flux-Modus in der Regel gut über die Wunderfrage erfolgen, indem man z. B. fragt: „Also einmal angenommen, ... mitten in der Nacht geschähe ein Wunder ... und alles, weswegen Sie hierhergekommen sind und weswegen sie sich schon so lange bemüht haben, das wäre von einem Augenblick auf den anderen gelöst, einfach so, ... und das wäre ja wirklich ein Wunder ... – und es wäre doch schade, wenn so ein Wunder geschieht und Sie es nicht bemerken ...“ Diese typische Form

der Wunderfrage entspricht eher dem Flux-Modus. Man kann ein Wunder einfach näherkommen lassen und hat keine Ahnung, wie. Im SySt®-Ansatz nennen wir das manchmal auch das Durchtrennen kausaler Verbindungen, die zuvor die erwünschten Veränderungen behinderten.

### Anfangen mit eigenen Beobachtungen

Die Praxis der Zeitkanalarbeit beginnt für viele am besten mit der Selbstbeobachtung. Man achtet eine Zeit lang beim eigenen Sprechen darauf, ob eher

Präsenz-Modus wechseln. Auch hier kann zunächst Selbstbeobachtung das Gewahrsein steigern und dann der Kanalwechsel geübt werden.

Zeitkanal	Beispiel
Iter-Modus	Zeitplanung
Flux-Modus	Prototypische Herausforderungen flexibler bewältigen
Agonal-Modus	Sportliche Haltung als Metapher
Präsenz-Modus	Diagramme

## Im Problemfall wechsle den Zeitkanal!

das Bild von der Zeit als Weg oder von der Zeit als Fluss dem eigenen Empfinden nach passt. Wenn man geübt ist, das im eigenen Leben zu bemerken, kann man es auch immer leichter beim anderen wahrnehmen und nützen, um dem anderen neue Verständnisangebote für die eigene Situation zu machen, die zu mehr Ressourcen Zugang geben. Es ist wichtig, zwischen beiden Formen leicht wechseln zu können. Dazu ist es nützlich, sich selbst zu beobachten, wie wir es genau anstellen, wenn wir auf die andere Seite hinüberwechseln, als Übung für eine immer selbstverständlichere neue Wahrnehmungsgewohnheit. Dabei wird man meist auch merken, dass den Modi sehr unterschiedliche Körperempfindungen entsprechen.

Arbeiten wir im Alltag mit Zeitplänen und Kalenderstrukturen, bewegen wir uns eher im Iter-Modus; trainieren wir unsere Fähigkeit, mit möglichen anstehenden Herausforderungen flexibel umzugehen, geht es eher um den Flux-Modus. Die Verwendung von sportlichen Metaphern, z. B. eine sportliche Haltung zu einer Herausforderung einzunehmen, lädt naheliegender Weise in den Agonal-Modus ein, während wir mit Diagrammen meist in den

Bei all diesen Formen können nun Kanalwechsel und zusätzlich die Arbeit mit Unterkanälen als Submodalitäten der Zeitkanäle berücksichtigt werden. Doch andererseits geht es ja darum, Unterschiede zu machen, und dies können wir schon oft ganz einfach durch den Wechsel von dem Iter-Modus in den Flux-Modus und zurück. Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Ausprobieren! ◀◀



#### Zum Autor

**Prof. Dr. Matthias Varga von Kibéd**

Logiker, Wissenschaftstheoretiker, Hochschullehrer und, gemeinsam mit Insa Sparrer, Leiter des SySt-Instituts München für Systemische Ausbildung, Fortbildung und Forschung.

### WEITERFÜHRENDES

Weitere Details zur Zeitkanalarbeit erfährt der Leser in „Der Wechsel zwischen Iter und Flux“ in der Zeitschrift „SyStemischer“ 1/2012, der wir für die Abdruckgenehmigung dieses überarbeiteten Auszugs danken.