

## Was wird aus meiner Zeit?

Michael von Brück

»**A**ch du liebe Zeit«, pflegt man zu sagen, wenn etwas schief gegangen ist. Die liebe oder gute alte Zeit wird beschworen, um die eher schlechte Gegenwart zu kompensieren. Zeit ist offen. Es kann so oder so kommen. Was wird aus meiner Zeit? ist eine bange Frage, denn »the future is not our's to see«, heißt es in dem bekannten Hit, die Zukunft kennen wir nicht und, noch deutlicher, die Aussicht nach Drüben – ins Jenseits also – ist uns verrannt. Je nachdem, wie wir die Frage betonen, ergeben sich zwei Teilfragen.

Erstens: Was wird aus meiner *Zeit* – das ist die Frage nach den gesellschaftlichen Umständen, wo wir uns in die gute alte Zeit versetzen wollen und fragen, wohin das nun alles heute führen soll, die Klimakatastrophen und die Gewalt, die Korruption der Menschen, die Bevölkerungsexplosion und so weiter.

Zweitens: Was wird aus *meiner* Zeit – das ist die konkrete Frage, wie ich mit der Zeit umgehe. Ich kann gebannt in die Sanduhr schauen und die Zeit verrinnen sehen. So geht das immer weiter, bis mein Stundenglas abgelaufen ist. Sinnlos das alles, jeder Augenblick verrinnt, ja zerrinnt. So viel Unsinn füllt meine begrenzte Zeit, so viel Nichtiges. Alles fließt. Auch mein Vertrauen, dass aus meinen Leben etwas Gescheites wird, fließt dahin. Zeit läuft ab, und ich kann sie nicht aufhalten. Manchmal, wenn Glück mich überkommt, möchte ich die Zeit anhalten. Manchmal, wenn der Jammer mich überfällt, möchte ich die Zeit beschleunigen oder in einer Zeitmaschine in die Vergangenheit flüchten. Die Flucht in die Zukunft wäre eine andere Möglichkeit, aber da weiß man nicht so genau, ob alles nicht noch viel schlimmer kommt. Das Stundenglas steht vor mir, und der Sand rinnt unaufhaltbar von oben nach unten. Meine Zeit läuft ab.

Aber es gibt eine Möglichkeit, damit umzugehen: Ich kann den Perspektivenwechsel vollziehen. Statt den zerrinnenden Sand zu beobachten, kann ich mich auf meine Beobachtung konzentrieren. Den Blick nach innen, auf mein eigenes Bewusstsein richten, das diese ablaufende Zeit betrachtet. Wenn mir das konzentriert gelingt, stellt sich eine seltsame Erfahrung ein: Stabile Aufmerksamkeit bleibt fast über der Zeit stehen. Ich bin nicht mehr beim Verrinnen der Zeit, versunken in das Vergebliche, sondern ich bin ganz und gar im Augenblick der konzentrierten Wahrnehmung. Ich bin bei mir. Bei mir? Ich spüre ja nicht mich, meine Hoffnungen und Ängste, sondern die ruhige Gewissheit eines Augenblicks, der nicht von mir gefüllt werden muss. Den ich auch nicht vertun kann, sondern der einfach ist. Es ist eine Erfahrung, die die Bibel eher so ausdrückt: »Meine Zeit steht in deinen Händen«. Wer immer das ist, der da die ruhigen, stabilen Hände ausstreckt, in denen meine Zeit ruhig liegt.

Was wird aus meiner Zeit? Sie ist aufgehoben im doppelten Sinn: aufbewahrt in einer höheren Ordnung, während gleichzeitig das Verrinnen, die Angst, es könnte vergeblich sein, verschwunden ist. Achtsamkeit also, höchste Konzentration im Augenblick, das ist der Moment, wo die Frage: Was wird aus meiner Zeit?, zur Ruhe gekommen ist und eine heitere Stille zurückbleibt. Solche Konzentration im Augenblick nennen wir Meditation. Ich komme darauf zurück.

Viele Menschen glauben heute, an einem Wendepunkt der Geschichte zu leben. Zwar ist *jede* Zeit geprägt von Kontinuität und Aufbruch, von Trägheit und Bewegung, doch das gegenwärtige Tempo der technologischen, wirtschaftlichen und auch gesellschaftlichen Wandlungsprozesse erzeugt Ohnmacht, das Gefühl von Umbruch und Wandel. Eine Zeitbombe scheint zu ticken.

Wir erleben *Zeitverdichtungen*, die auch die psychischen Muster der meisten Menschen betreffen. Einerseits bedeutet Verdichtung von Zeit, dass wir unter dem Eindruck von Zeitmangel leben, da Zeit unter dem Ansturm von ständig neuen Eindrücken und Anforderungen überfüllt wird. Eine Folge davon ist das Abgleiten in psychische Instabilität oder die Flucht in eine fiktive heile Welt der Vergangenheit, die es so

nie gegeben hat. Auf andere Weise aber ist Verdichtung von Zeit die Erfahrung eines konzentrierten, vollkommen gegenwärtigen Bewusstseins. In diesem Sinne verstehe ich Zeitverdichtungen als Möglichkeit, die gestalterische Kraft des Geistes intensiver zu entdecken, wodurch eine neue Freiheit des Handelns in den Blick kommt, nämlich ein Freiwerden von so genannten Sachzwängen und ein Freisein zum Lebensaugenblick. Voraussetzung dafür ist, dass in einer achtsamen Hinwendung des Geistes auf sich selbst die Konzentration erreicht wird, in der Vergangenheit und Zukunft im Augenblick der Gegenwart verdichtet werden. Denn nur die Gegenwart *ist*, in ihr leben wir.

Die Gegenwart aber ist uns unheimlich. Sie scheint undurchschaubar zu sein und bedrohlich. Viele Menschen reagieren darauf mit Depressionen oder Flucht – Flucht in die Vergangenheit oder in die Zukunft. Flucht in die Vergangenheit ist ein altes Mittel, der Gegenwart auszuweichen: die »gute alte Zeit« wird beschworen oder wir träumen uns in Kindheitsmuster, die vergoldet erscheinen als Raum der Freiheit, als das Leben noch einfach und überschaubar war, aber vor allem: als wir noch Zeit hatten. Auch angesichts der sozialen Konflikte in unseren Gesellschaften gehen wir gern den Weg ins Gestern und konstruieren ein reines Christentum, einen reinen Islam, einen reinen Glauben, den es so nie gegeben hat. Man nennt dies oft Fundamentalismus. Er kommt in uns selbst, in den Familien, in großen sozialen und religiösen Bewegungen vor: die Verweigerung, den Wandel des Lebens zu akzeptieren, weil man die Gegenwart nicht bewältigen kann.

Die andere Möglichkeit ist die Flucht in die Zukunft: Wir träumen uns in ein utopisches Paradies, eine Zeit nach der Zeit, die Zeit des Ruhestands vielleicht, in der wir nach einem gestressten Berufsleben endlich müsse zu finden hoffen, die Bücher zu lesen, die schon seit Jahren in den Regalen verstauben, die Reisen zu machen, zu denen wir jetzt nicht kommen, die alten Freundschaften endlich zu pflegen, die jetzt zwischen den Einträgen in den Terminkalendern hängen bleiben. Oder eine Zukunft, in der es keine Kriege mehr gibt, die klassenlose Gesellschaft eines Karl Marx oder das Paradies eines messianischen

Zeitalters. »Wir sollen jetzt auf Erden schon das Himmelreich errichten«, dichtet Heinrich Heine aus Verzweiflung an der Gegenwart. Millionen Menschen wurden geopfert, um das Tausendjährige Reich oder die klassenlose kommunistische Gesellschaft zu verwirklichen. Resultat: Zerstörung, Hass, mehr Ungerechtigkeit denn zuvor. Das alles, weil wir die Gegenwart nicht ertragen können.

Was aber ist eigentlich Zeit? Der Kirchenvater und Philosoph Augustinus hat wie kaum ein anderer in der Spätantike die Unlösbarkeit des Rätsels der Zeit empfunden und diesem Erstaunen Ausdruck verleihen können. Im 10. und 11. Kapitel seiner *Confessiones* beschreibt er zunächst Funktion und Wesen des Gedächtnisses, woraus sich die Frage nach dem Wesen der Zeitmodi ergibt. Zeit ist für ihn eine messbare Ausdehnung. Aber Ausdehnung wovon? Er kommt zu dem Ergebnis, dass die geschöpflichen Dinge dem wahrnehmenden Bewusstsein als vergangene, gegenwärtige und zukünftige erscheinen.<sup>1</sup> Augustin schreibt also die Zeit dem erkennenden Bewusstsein zu, das in der *memoria* – dem Gedächtnis – nun aber die Gleichzeitigkeit der Zeitmodi, also Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, erfahren kann. Außerhalb der *memoria* des Menschen ist nur das jeweilige Jetzt.<sup>2</sup>

Nicht nur bei den Griechen war die Zeit ein mythisches Monster, nämlich Kronos, der seine Kinder erzeugt und verschlingt. Mahakàla ist ein Gegenbeispiel aus dem indischen Mythos, der bis in das tantrische buddhistische *kalacakra*-System gewirkt hat. Im indischen Brahma-vaivarta-puràna (IV, 30, 45) betet der Dichter zu Gott:

*Von allen Maßen bist Du die Zeit. Du bist der Herr der Zeit, der Ursprung der Zeit. Du bist jenseits von Zeit und wohnst doch in der Zeit.*

Am Beginn der abendländischen Philosophie steht die Debatte zwischen Heraklit, der in Bewegung und Werden das ursprüngliche Wesen der Wirklichkeit zu erkennen meinte, und Parmenides und Zeno, die das Sein und die Permanenz jenseits zeitlichen Wandels für allein wirklich hielten. Plato vermittelte zwischen beiden, indem er das Universum in einen zeitlichen und einen überzeitlichen Bereich aufteilte, wobei ihm die zeitliche Wirklichkeit das »bewegte Bild« der ewigen

Formen war.<sup>3</sup> Sie verhalten sich zueinander wie das Spiegelbild zum Urbild. Alle über den Neuplatonismus in Europa vermittelten mystischen Traditionen gehen auf diese Unterscheidung zurück und verbinden die *zeitlose Wahrheit* der Idee mit einer ganz besonderen Bewusstseinsbefahrung.

Zeiterfahrung ist abhängig von der Umwelt des Erfahrenden sowie vom Zustand des wahrnehmenden Bewusstseins, wie nicht nur Piagets Untersuchungen an Kindern gezeigt haben, sondern die allgemeine Erfahrung, das Traumerleben und der interkulturelle Vergleich belegen. Zeiterfahrung aber ist individuell verschieden: nicht nur, dass das Kind das Tempo der Zeit ganz anders erfährt als der alte Mensch – die Tage und Jahre erscheinen dem Kind viel länger als älteren Menschen – sondern auch die soziale Umgebung sowie das psychische Befinden sind Faktoren, die Zeiterfahrung beeinflussen – dem Glücklichen schlägt keine Stunde, so heißt es. Hingegen scheint die Zeit nicht vergehen zu wollen, wenn wir ungeduldig warten.

Auch Herder wusste, dass ein jedes Ding seine eigene Zeit hat, so dass es im Universum zu einer Zeit unzählbare Zeiten gibt. Zeitbestimmungen sind demnach zwar von der Natur her bedingt, müssen aber als spezifisch geschichtlich definiert betrachtet werden.<sup>4</sup> Durch die »Verzeitlichung der Geschichte« während der letzten dreihundert Jahre erscheint Zeit in sich ganz anderes strukturiert als etwa im europäischen Mittelalter. Der Grund ist eine Beschleunigung bzw. Verzögerung der historischen Prozesse. Zeit also ist auch hier relativ, abhängig von einem kulturell geprägten Bewusstseinszustand, der geschichtlicher Veränderung unterliegt. Wir können diese Veränderungen auch an unseren Zukunftshoffnungen und Utopien erkennen. In der europäischen Geschichte kann man von einer »Futurisierung der Utopie« sprechen. War bis zur Renaissance die Utopie tatsächlich räumlich gedacht, d.h. die ideale Welt ein räumlich zwar fernes, aber doch im Raum angesiedeltes Elysium gewesen – und die Vergleiche zum zentralasiatischen Shambhala oder dem buddhistischen Reinen Land im Westen drängen sich auf –, so wurde mit der geographischen Eroberung des Raumes und der Schwärzung aller weißen Flecken auf der Landkarte die Utopie verzeitlicht, d.h. in eine Zukunft verlegt, die

grundsätzlich überall möglich werden konnte, wenn sich der Mensch von diesen Bildern der Zukunft motivieren lassen würde und die Gegenwart nur entsprechend verändern wollte. Genau dies ist seit der Neuzeit unter dem ständigen Druck der Beschleunigung von Zeit geschehen. Es ist der Mythos vom Fortschritt, den wir selbst gestalten. Europa und Amerika haben damit die Welt erobert. Aber heute erkennen wir: Die Sache hat eine Kehrseite. Wir könnten uns und die Welt damit zerstören.

Deshalb rufen Philosophen, Mystiker, Künstler, Wissenschaftler, viele Menschen aus allen Kulturen zu einem nachhaltigen Bewusstseinswandel auf, damit aus unserer Zeit nichts Böses wird. Das ist nicht ganz neu. Denn die Mystiker aus vielen Religionen haben schon seit Jahrtausenden erkannt: Die Verwirklichung unserer Hoffnungen und Utopien ist weder die Überbrückung von räumlicher noch zeitlicher Distanz, sondern die Erfahrung eines anderen Bewusstseinszustandes, der zu jeder Zeit und überall möglich ist. Mystiker sprechen von der Erfahrung zeitloser Gleichzeitigkeit. Zeit ist gleichsam verschwunden und das Bewusstsein ist ganz erfüllt von einem ewigen Jetzt, wie der mittelalterliche christliche Mystiker und Philosoph Meister Eckhart es ausdrückt. Aber wie ist das möglich?

Ich möchte dafür zunächst einige Beispiele aus den indischen Kulturen anführen und einen Mythos aus dem Matsya Puràna nacherzählen:<sup>5</sup>

*Der Weise Narada, ein Sohn des Schöpfergottes Brahma, wollte einst von dem höchsten Gott Vishnu, der das Universum in Gang hält, das Geheimnis seiner Schöpferkraft, die alle Welten und Zeiten hervorbringt, erfahren. Der Gott befahl ihm, in einen magischen See zu springen. Als er im Begriff war aufzutauchen, war er die Prinzessin Sushila von Benares. Er/sie heiratete den Prinzen des benachbarten Königreiches, als die Zeit gekommen war, und als Sushilas Gemahl den Thron bestieg, wurde sie Königin, hatte viele Kinder und Enkelkinder und war glücklich. Jedoch, es kam zu Wirren und politischen Konflikten zwischen den Reichen ihres Vaters und ihres Mannes,*

*schließlich zum Krieg, in dem ihr Vater, ihr Gemahl, ihre Söhne und alle Verwandten getötet wurden. Verzweifelt musste sie selbst die Verbrennungsfeuer für die Toten anzünden – das mächtige Feuer verwandelte sich langsam in einen kühlen Wind, aus dem sich wiederum ein See verdichtete, und Sushila fand sich als der Weise Narada wieder, den Vishnu an der Hand hielt, um ihn aus dem Wasser zu ziehen. Das Schauspiel hatte nur so lange gedauert, wie ein Körper braucht, um nach einem leichten Sprung wieder aus dem Wasser aufzutauchen.*

Der Mythos ist immer weiter ausgeschmückt worden. Die Expansion und Kontraktion eines ganzen Universums dauert nur ein Augenzwinkern des Schöpfergottes Brahma, der in einem Lotos sitzt, der aus dem Nabel des schlafenden Gottes Vishnu emporgewachsen ist, der auf der Schlange Shesha am Grund des Weltenozeans schläft und die Welt in rhythmischem Atmen träumt. Was uns als zeitliches Nacheinander vorkommt, erscheint von einer höheren, göttlichen Bewusstseins-ebene aus als Gleichzeitigkeit; ein Motiv, das in vielen Religionen anzutreffen ist – »tausend Jahre sind vor Dir wie der Tag, der gestern vergangen ist«, heißt es im Psalm. (Ps 90,4).

Von wenigen Ausnahmen abgesehen sucht das indische Denken das Eine und Unwandelbare, das jeder Zeit gleichzeitig Gegenwärtige in oder hinter den Erscheinungen der Zeit. Was die Vorsokratiker – sichtbar in der Differenz zwischen Heraklit und Parmenides – als Widerspruch empfanden, kann man in Indien als zwei Aspekte desselben verstehen. Indien hat kaum Interesse an Geschichtsschreibung entwickelt, und wenn doch, so diente der Geschichtsverlauf nur als Vordergrund für die Darstellung der ewig-gleichen Gesetzlichkeit. So spricht etwa die buddhistische Tradition durchaus von der Lebensgeschichte des historischen Buddha, die sich sukzessive in den Kulminationspunkten der Geburt in Lumbini, der Erleuchtung in Gaya und dem Eintritt ins *parinirvana* in Kushinagara entfaltet. Aber das in südasiatischen Ländern gefeierte Vesak-Fest im Mai zelebriert alle diese Ereignisse in zeitloser Gleichzeitigkeit. Denn die Erscheinung des Buddha ist nicht durch einen quantitativ feststellbaren Zeitpunkt gekenn-

zeichnet, sondern durch eine qualitative Heilszeit, die ein immer und überall erreichbares Bewusstseinspotential vergegenwärtigt.

Dieses Potenzial wird oft als mystisches Bewusstsein bezeichnet. Mystische Ekstasen sind allerdings vielgestaltig. Gemeinsam ist ihnen jedoch die vollkommene Vereinheitlichung des Bewusstseins sowie eine gesteigerte Wahrnehmungsintensität, wie schon Evelyn Underhill hervorgehoben hat. Sie schreibt:

*»In diesem Erleben sind die Sondertätigkeiten des Denkens und Fühlens, des Bewußtseins vom eigenen Ich, von Raum und Zeit – von allem, was zu der Welt des Werdens gehört, und von dem Platz, den das Ich darin einnimmt – aufgehoben.«<sup>6</sup>*

Das Ich als perspektivischer Ausgangspunkt für die Wahrnehmung des Raumes wie auch des fixierten Maßstabes, an dem die Zeit vorbeifließt, wird in der mystischen Erfahrung in einen universalen Horizont der Gleichzeitigkeit eingeschmolzen. Im Zen-Buddhismus beschreibt der große japanische Philosoph Dogen im 13. Jh. seine außerordentliche Erfahrung mit den Worten »Körper und Geist sind ausgefallen«. Neuere Berichte über solche Zen-Erfahrungen variieren, aber immer ist der Zusammenfall der Gegensätze und das vom Zeitablauf ungehinderte Gegenwärtigsein wichtigster Aspekt der Erfahrung. Hier einige Beispiele dieses Erleuchtungs-Ereignisses aus jüngster Zeit:

- Bewusstsein, Berge und Flüsse werden vollkommen eins<sup>7</sup>;
- Ich und Universum verschwinden, da ist nur noch der eine Klang, vollkommene Freiheit ohne jede Begrenzung<sup>8</sup>;
- »Nichts ist, absolut nichts – ich bin alles und alles ist Nichts ... es war immer bei mir, und doch habe ich fünf Jahre gebraucht, um es zu sehen.«<sup>9</sup>

Ein gutes Beispiel für die mystische Zeiterfahrung im Christentum gibt *Jan van Ruysbroeck* im 14. Jahrhundert. Ruysbroeck war ein sehr genauer Beobachter seiner mystischen Bewusstseinszustände und scharfsinniger Interpret derselben. Ich möchte aus seinem Werk »Die Zierde der geistlichen Hochzeit« nur eine Passage zitieren, die typisch die

Zeiterfahrung in der mystischen Schau thematisiert.<sup>10</sup> Er spricht von der ewigen Ankunft des Seelenbräutigams, die er als »neue Geburt« und »unablässiges Erleuchtetsein« begreift. Jenseits des gewöhnlichen Handelns ist dies ein »ewiges Schauen und Hinstarren« auf das Licht, in dem sich Gott jenseits der Vermittlung durch Geschöpfliches selbst auswirkt. Dieses Erlebnis ereignet sich plötzlich und ist so unmittelbar-unvergleichlich, »als wäre er vorher noch niemals gekommen«.

*»Denn sein Kommen besteht, der Zeit enthoben, in einem ewigen Nun, welches immerdar mit neuer Lust und mit neuer Freude empfangen wird. Sehet, die Wonne und die Freude, welche dieser Bräutigam mit dieser Ankunft bringt, die ist unversieglich und unermesslich, denn sie ist er selber. Und darum sind die Augen des Geistes, mit denen er seinen Bräutigam schaut und anstarrt, derart weit aufgeschlagen, dass sie sich nimmermehr schließen. Denn das Starren und Schauen richtet sich ewig auf die verborgene Offenbarung Gottes. Und das Begreifen des Geistes ist so weit geöffnet nach dem Kommen des Bräutigams hin, dass der Geist selber zu der Weite geworden ist, die er begreift. Und derart wird Gott durch Gott gesehen und begriffen, und hierin liegt alle unsere Seligkeit.«*

Ruysbroeck sagt, dass die Zeitlichkeit des Menschen gleich sei mit seinem Ewigen Wesen, das wiederum mit dem göttlichen Wesen und Leben eins ist. In der Heiligen Dreifaltigkeit, so Ruysbroeck, schaut »Gott sich selber und alle Dinge in einem ewigen Nun, ohne Vor und Nach« in einer zeit-ewigen Liebesumarmung, voller Genießen und dennoch formlos. In der mystischen Erfahrung gewinnt der Mensch an diesem Schauen Gottes Anteil. Ruysbroeck fährt fort:

*»Aber wo man diese Wunder versteht und erfühlt, ohne sich zu verwundern, da ist der Geist jenseits seiner selbst und ist eins mit dem Geist Gottes und empfindet und sieht, maßlos gleichwie Gott, den Reichtum, der er selber in der Einheit des lebenden Grundes ist, allwo er sich nach der Weise seiner Ungeschaffenheit besitzt.«*

Wir können aus diesem Text vier Aspekte oder Merkmale der mystischen Erfahrung erkennen:

1. Es handelt sich um eine Erfahrung der Zeitlosigkeit, die in sich allerdings Erlebnisqualität hat.
2. Die Erfahrung ist verbunden mit dem Gefühl ekstatischer Freude.
3. Das begreifende Bewusstsein selbst wird zu der Weite, die es begreift, d.h. Subjekt und Objekt des Erkenntnisvorgangs sind in einer geistigen Präsenz verschmolzen.
4. Es handelt sich um eine »Schau der verborgenen Offenbarung Gottes«. Dieses Paradox ist unauflösbar, denn die mystische Erfahrung verweist auf einen Grund, indem die zeitlichen Unterschiede gleichzeitig gegenwärtig sind. Für Gott, so sagt später Luther über diese mystische Zeiteinheit, ist das heilsgeschichtliche Nacheinander ewige Gegenwart, d.h. für Gott ist der Jüngste Tag am Ende der Zeiten schon geschehen, für unsere zeitliche Wahrnehmung steht die Vollendung hingegen noch aus.<sup>11</sup> Der Mystiker hingegen schaut, mit dem Auge Gottes, die zeitewige Gleichzeitigkeit.

Ruysbroeck fasst diesen Sachverhalt am Ende seines Buches von der geistlichen Hochzeit in ein grandioses Bild:

*»Denn in diesem grundlosen Strudel der Einheitlichkeit werden alle Dinge von genießender Seligkeit gepackt. Der Grund aber bleibt gänzlich unbegriffen, man begreife ihn denn mit der wesentlichen Einheit selber. Vor ihm müssen die Personen und alles, was in Gott lebt, zergehen; denn hier herrscht nichts anderes als ein ewiges Ruhen in der genießenden Umarmung liebenden Hinschmelzens ... es ist die dunkle Stille, darin alle Liebenden sind verloren.«*

Hat unsere Zeiterfahrung mit diesen mystischen Höhenflügen auch nur das Geringste gemeinsam? Unsere Zeit ist gekennzeichnet vom Stress. Alles wird beschleunigt und Geschwindigkeit ist zu einer Tugend geworden. Während bei der Erfindung der Eisenbahn im 19. Jahrhundert diskutiert wurde, ob nicht das Tempo von 30 bis 40 Stundenkilometern für den Menschen unzutraglich sei, können wir über solche naiven Bedenken nur lächeln. Wer keinen überfüllten Terminkalender hat, wird nicht ernst genommen. Wer Zeit hat, ist entweder ein Faulpelz oder sozial gestört. Streß macht zwar – die Mediziner wis-

sen es – krank und führt fast zwangsläufig zum Infarkt, aber genau das verschafft uns Achtung und Ansehen. Was ist nur aus unserer Zeit geworden! Der Schweizer Kulturphilosoph Jean Gebser formulierte schon in den 40er Jahren des vorigen Jahrhunderts: Der Ausruf »Ich habe keine Zeit« zieht unweigerlich die Erfahrung nach sich: »Ich habe keine Seele«. Und das sei gleichbedeutend mit der schmerzlichen Erkenntnis: »Ich habe kein Leben.« Wie können wir diesem Teufelskreis entkommen? Durch Bewusstseinsbildung, also durch Achtsamkeit und Meditation.

Die Übung von Achtsamkeit und Konzentration kann, muss aber nicht als formale Meditationsübung aufgefasst werden. Meditationsübungen kennen wir aus allen Kulturen, und sicherlich hilft das Meditieren in einer Übungstradition, die sich seit Jahrhunderten bewährt hat. Aber manche Menschen haben dazu aus unterschiedlichen Gründen vielleicht keinen Zugang. Für sie ist es sinnvoll, innezuhalten, die Natur und ein Kunstwerk zu betrachten oder bei den alltäglichen Verrichtungen genau wahrzunehmen, was man eigentlich tut. Dabei ist es wichtig, alle Sinne zu erproben und zu sammeln, also etwa den Klang eines rauschenden Bachs in allen Details zu vernehmen, sodann das Bild des fließenden Wassers einzuprägen, die Augen zu schließen und das Bild im Innern wieder entstehen zu lassen, die Augen wieder zu öffnen und das innere Bild mit dem äußeren zu vergleichen usw. Der Geruch und der Geschmack des Wassers können daraufhin ebenso wie die Berührung mit den Händen und dem Mund genau wahrgenommen werden. Meditation ist Übung der Wahrnehmungsfähigkeit.

Achtsamkeits- oder Meditationsübungen haben verschiedene Wirkungen. Achtsamkeit erzeugt

- Langsamkeit und Genauigkeit bzw. die Fähigkeit, bei einer Sache und im gegenwärtigen Augenblick zu verweilen. Dies fördert die Intensität der Wahrnehmungen einschließlich des Genusses. Damit wird die Gier nach ständiger Reizstimulation ganz natürlich vermindert, was wiederum den Verbrauch von immer neuen Ressourcen (Personen, Beziehungen, Dingen) minimiert, d.h. der Augenblick oder dieses eine Erlebnis kann wirklich ausgekostet wer-

den. Statt Quantität lernen wir, Qualität zu erleben. Das wiederum hat unmittelbar zur Folge, dass wir uns selbst intensiver spüren, ganz dabei sind und das Gefühl bekommen, selbst zu leben und nicht gelebt bzw. von außen gesteuert zu werden. Wir lernen zu genießen.

- Eine solche Haltung ist allmählich erlernbar, und sie schafft Selbstvertrauen und Gewißheit, im Jetzt<sup>12</sup> wirklich zu Hause zu sein. Wir sind dann nicht ständig auf der Flucht vor dem ungelebten Leben, das wir in uns ahnen, und wir lernen Geduld.
- Wenn wir nicht mehr vor dem Leben und uns selbst davonlaufen, können wir Angst und das Anhaften an Vergangenen, von dem wir Sicherheit erwarten, vertrauensvoll loslassen.
- Wenn Angst wirklich reduziert (oder ertragen) wird, folgt daraus eine Verminderung von destruktiven Gedanken und Gewalt.
- Wenn Gewalt, in welcher Form auch immer, vermindert wird, können wir begründete Hoffnung haben.

Dieser Bewusstseins-Bildungsprozess kann sich nun allerdings gerade nicht im gewohnten Paradigma des technologisch Machbaren, also schnell, sofort, als »Instant-Erleuchtung« vollziehen, sondern, traditionell gesprochen, nur durch das geduldige Annehmen von Sterben und Wiedergeburt, d.h. von kreativem Neuwerden, und zwar auf allen Ebenen menschlicher Beziehungen: zu sich selbst, im engeren zwischenmenschlichen Bereich, gesellschaftlich und global. Die Schönheit des Neuwerdens zu genießen bedeutet, verfestigte Seh- und Lebensgewohnheiten loszulassen. Die Gewissheit liegt im Geschenk des sich bewegenden Lebens selbst, nicht in der Sicherheit, die wir vergeblich durch Anklammern an Gewohntem und Verbrauchtem suchen. Worauf es ankommt, ist die Achtsamkeit im Hier und Jetzt.

Michael von Brück

- 1 Für eine Kritik seiner Auffassung, dass kein ausgedehntes Ereignis gegenwärtig sein kann, weil es in jedem Augenblick zugleich seine Vergangenheit und Gegenwart ist, vgl. A. Loizou, *The Reality of Time*, (Gower) Aldershot, 1986, 45ff.
- 2 Augustinus, *Confessiones* 11, 14, 17 ff., zit. nach F. Kümmel, *Über den Begriff der Zeit*, Tübingen 1962, 23ff.
- 3 Plato, *Timaios*, 17
- 4 Koselleck, aaO, 11
- 5 Vgl. H. Zimmer, *Myths and Symbols in Indian Art and Civilization*, Princeton Univ. Press 1974, 27ff.
- 6 E. Underhill, *Mystik. Entwicklung des religiösen Bewußtseins im Menschen*, Bietigheim: Turm 1928, 476
- 7 Ph. Kapleau, *The Three Pillars of Zen*, Boston: Beacon 1965, 205
- 8 Kapleau, aaO, 207
- 9 Kapleau, aaO, 228
- 10 J.v. Ruisbroeck, *Die Zierde der geistlichen Hochzeit und die kleineren Schriften*. Herausgegeben von F.M. Huebner, Leipzig: Insel 1924, 384ff. (Zierde III, 3f.)
- 11 Luther, WA 45, 175, 1ff. (Rörer 1537). Vgl. M.v.Brück, *Einheit der Wirklichkeit*, München: Kaiser 1986, 103, dort weitere Belegstellen.
- 12 Dieses Jetzt hat eine Ausdehnung, die an unserer Wahrnehmungsgeschwindigkeit hängt. Eva Ruhnau, *Zeit als Maß von Gegenwart*, in: K. Weis (Hg.), *Was ist Zeit? Teil Zwei*, München: Akad. Verlag 1996 (Faktum Bd. 12), 63ff. Danach dauert die Verarbeitung und Koordinierung von Eindrücken, die als gleichzeitig empfunden werden, ca. 3 Sekunden. Dieses Zeitfenster der Gegenwart ist das, was man als Jetzt erlebt.