

## Die emotionale Bedeutsamkeit von Zeit

Als Hans-Jakob mich fragte, ob ich hier, heute, vor Ihnen, einen Vortrag über die emotionale Bedeutsamkeit von Zeit halten wollte, da habe ich erst ein bisschen gezögert. Ich habe selbst ein paar private Erfahrungen mit alten Menschen in Heimen: meine Mutter wohnte, als sie anfang, nicht mehr so recht zu wissen, wer sie war (und wer ich war), erst in einem Altenwohnheim und dann 10 Jahre lang in einem Pflegeheim in der Nähe von Freiburg (wo ich lebe). Ich war damals öfter dort in den Heimen und hatte immer wieder Kontakt zu etlichen alten Menschen. Ich habe ziemlich bedrückende Erinnerungen an diese Jahre – obwohl es eines der „besten“ Altenheime in der Gegend war, wie man sagte. Ich erinnere mich vor allem an die Szene, wenn ich dort ankam, und vor mir saßen in einer Art Wohnhalle all die alten Menschen und taten meistens nichts (wenn sie nicht gerade Besuch hatten). Und ich dachte dann jedesmal: Sie sitzen hier und warten aufs Sterben.

Das ist sicherlich von Heim zu Heim verschieden – und in einem Pflegeheim noch mal anders als in einem Altenwohnheim. Das Pflegeheim meiner Mutter war nicht „unangenehm“, aber es hat auch nicht gerade die Lust in mir geweckt, meinen Lebensabend in ähnlicher Umgebung zu verbringen.

Ich unterhielt mich mit denen, die sich noch unterhalten konnten und wollten, ich tanzte oft Walzer mit einigen (denn irgendwoher hatten sie die Idee bekommen, dass ich gerne Walzer tanze, und wenn ich dann kam, hieß es immer wieder, ah, jetzt wird wieder Walzer getanzt – und dann musste ich ran).

Aber der (oberflächliche) Eindruck blieb, dass es hier - auf Seiten der alten Menschen – unendlich viel Zeit gab und mit dieser unendlich vielen Zeit eine generelle Haltung des Wartens.

Das ging mir so durch den Kopf, als Hans-Jakob mich einlud, und es war an diesem Punkt, wo ich anfang zu zögern. Ich dachte: ich kenne mich einigermaßen aus mit den äusseren und inneren Zeitverhältnissen von Menschen, die – wie man schön sagt – mitten im Leben stehen, aber kann ich wirklich irgendetwas sagen über die innere Beziehung zur Zeit von alten Menschen, die in Heimen leben? Ist das wirklich so, dass sie unendlich viel Zeit haben oder auch nur einen ganz anderen Bezug zur Zeit? Habe ich das erfahren? Habe ich mit ihnen darüber gesprochen?

Nein. Habe ich nicht.

Ich habe viel über Zeit nachgedacht und geschrieben. In meiner Arbeit als Psychotherapeut spielt der Umgang mit Zeit eine ganz wesentliche Rolle. Ich bin der Überzeugung, dass jeder von uns seinen eigenen stimmigen inneren Rhythmus hat, den aber die meisten von uns verlernt haben zu leben.

Alles im Universum hat seinen stimmigen Rhythmus, läuft ab nach präzise festgelegten Frequenzen, und wenn z.B. die Erde ihren Rhythmus nur um ein Weniges veränderte, entstünde ein grosses Drunter und Drüber – auf der Erde, aber auch im gesamten Sonnensystem. Ich weiss nicht, ob man da eine zu enge Parallele ziehen darf: der Mensch hat womöglich mehr Spielraum, aber man kann mit Sicherheit auch sagen, dass eine Situation, ein Tag, anders verläuft, je nachdem, ob ich in meinem Rhythmus bin oder nicht. Das klingt erst mal ein bisschen mysteriös (und vielleicht auch ein bisschen spinnerisch), aber das liegt vor allem daran, dass die meisten von uns kein Bewusstsein haben von ihrer inneren Zeit – und schon gar nicht von ihrer *stimmigen* Zeit.

Es ist aber wiederum auch gar nicht so schwierig, mit ihr in Kontakt zu kommen. Wenn Sie bitte mal mehrere Frequenzwellen mit der Hand vor sich in die Luft zeichnen, dann merken Sie, dass Sie bei *einer* Frequenz *aufatmen* werden: Das ist Ihr (jetzt) stimmiger Rhythmus. Sie können die Gegenprobe machen und schnellere und langsamere Wellen zeichnen und werden (mit ein bisschen Einfühlung) merken, dass Sie bei denen die Luft anhalten.

Und jetzt können Sie das sozusagen übersetzen in einen kleinen Film: Das ist Ihr stimmiger Rhythmus (jetzt!) beim Gehen, Sprechen, Denken etc. . Sie können das (vielleicht

besser, wenn Sie allein sind) mal probieren auszubauen, indem Sie spontan eine Musik dazukommen lassen und ein kleines Bewegungssegment... Ich mache Ihnen das mal vor...

Wenn Sie schneller oder langsamer sind, als es stimmig für Sie ist, dann verschiebt sich alles. Sie verlieren die Verbindung zu sich selbst. Ich komme gleich noch darauf zurück.

Ich sagte: Wenn Sie *schneller oder langsamer* sind als es stimmig für Sie ist... Ich kann es nicht statistisch beweisen, aber, wissen Sie, ich glaube, wenn wir aus unserem Rhythmus heraus sind, sind wir, bis auf ganz wenige Ausnahmen, fast immer *zu schnell*. Bitte bedenken Sie: es gibt einen inneren und einen äusseren Rhythmus – und der eine entspricht durchaus nicht immer dem anderen. Ich kann mich z.B. innerlich sehr gehetzt fühlen und zwingen mich vielleicht „ausser“ zu einer betont ruhigen Haltung (was natürlich meist mit viel Verspannungen einhergeht).

Und dann kann man sich fragen: Wie ist das bei depressiven Menschen? Die scheinen ja extrem langsam zu sein, so langsam, dass sie manchmal gar nicht mehr aufstehen wollen. Aber da scheint es mehrere subtile Ebenen zu geben. Die äusserste, die grob-physische sozusagen, ist überaus schwerfällig und unbeweglich. Dann, wenn so jemand in sich hineinhört, da kommt zunächst so ein „Ach, ich will nicht, ich kann nicht, es bringt ja nichts, was soll's...“ - und das ist auch noch sehr zähe und langsam. Dahinter aber – das werden Ihnen sehr viel Depressive bestätigen – dahinter ist ein Mühlrad, das sich dreht und dreht und dreht, mit immer den gleichen Gedanken, Vorwürfen, Antreibereien, Verurteilungen usw. Und dieses Mühlrad hat oft eine zähe, hartnäckige Geschwindigkeit und läuft ununterbrochen, bei Schlaflosigkeit Tag und Nacht und geht tata, tata, tata... Es ist also zu schnell.

Und die seltsame Erkenntnis schleicht sich ein, dass dieses Mühlrad von Erwartung, Vorwurf und Selbstentwertung sich vielleicht schon sehr, sehr lange dreht und dass die Depression sich womöglich als zwielichtiges Heilmittel anbietet, ganz aus diesem antreibenden Mühlrad auszusteigen, indem man scheinbar völlig lahm und antriebslos wird. Depressive sind ursprünglich oft hektisch.

Sehen Sie, und hier möchte ich wieder mit meinem Zögern kommen, meinem Zögern, ob ich wirklich qualifiziert bin, *Ihnen* hiervon etwas zu erzählen. Kenne ich denn wirklich alte Menschen, die in Heimen leben und weiß ich denn, was in ihnen vor sich geht, was mit ihren inneren Rhythmen passiert und wie sich vielleicht mitunter Resignation und Depression „rhythmisch“ in ihnen auswirken? Nein, weiss ich nicht.

Eine weitere Besonderheit (oder: scheinbare Besonderheit) kommt hinzu: In einem Heim leben alte Menschen und deren Pfleger und Pflegerinnen. Da treffen also zusammen eine – oberflächlich betrachtet – unendlich zeitlose Welt, bzw. eine Welt, in der Zeit keine drängende Rolle mehr zu spielen scheint – und die Welt der Pfleger, die meistens von einem sehr straken *Zeitdruck* bestimmt wird (bzw. bestimmt zu werden *scheint*). Was passiert da, wenn diese beiden Welten, diese beiden Rhythmen, zusammenstossen?

Zunächst können wir vielleicht gleich mal einen Irrtum ausräumen: An der Möglichkeit, dass hier zwei ganz unterschiedliche Zeiterwartungen zusammenstossen, ist durchaus nichts Besonderes. Das geschieht ständig und alle Tage. Da jeder von uns seinen eigenen Rhythmus hat, stossen wir natürlich permanent auf Leute, die einen anderen haben. In der Regel macht das keine grossen Schwierigkeiten, aber immer wieder mal kommen wir mit jemandem zusammen, der oder die einen extrem anderen Rhythmus hat als ich selber. Und dann entstehen oft böse Gefühle: Man wird entweder ungeduldig oder will bremsen, anhalten, „entschleunigen“, ... und kommt dann selbst in so einen inneren Verbarrikadierungszustand.

Wenn wir den andersartigen Rhythmus *gar nicht bewusst als solchen bemerken*, dann passiert oft etwas mit uns (was auch nichts Besonderes ist, weil es eigentlich andauernd passiert): Wir verlieren nämlich unsere eigene stimmige Zeit (falls wir sie vorher hatten), geben sie auf zugunsten der anderen Zeit, lassen uns irgendwie anstecken (indem wir z.B. schneller werden oder dagegen anhalten): Das ist insofern nichts Besonderes, als wir in einer hektischen Welt leben und andauernd in eine hektische Situation geraten, in der wir dann mehr oder weniger unsere eigene Zeit verlieren.

Sie können natürlich sagen: Na und? Was macht das schon? Dann lebe ich halt einen anderen Rhythmus, ich bin schliesslich ein flexibles und kein mechanisches Wesen. Dann stelle

ich mich halt um.

Das sagt sich so leicht, aber es tut mir leid, das ist bedauerlicherweise ein schwerwiegender Irrtum. Man mag da ein bisschen flexiblen Spielraum haben, aber sowie Sie über die Grenzen dieses Spielraumes hinausgedrängt werden, geschehen seltsame Dinge in Ihnen.

Sie haben es, mit ein bisschen Sensibilität, vorhin schon gemerkt: Wenn Sie Ihren eigenen Rhythmus verlieren, fangen Sie sofort an, die Luft anzuhalten. Es ist eine allgemein bekannte Tatsache, dass wir alle zu wenig atmen. Das hat sicherlich mehrere Gründe, aber wenn Sie anfangen, die Zeit als etwas Fundamentales zu sehen, dann sagen Sie vielleicht nicht mehr: Ich habe die Luft angehalten, weil ich Angst hatte, sondern ich bekam Angst, weil ich nicht in meiner Gelassenheit bleiben konnte. Gelassenheit ist eine Frage des stimmigen Rhythmus'.

Und wenn Sie für länger als einen Moment die Luft anhalten, bzw. Ihre Luftzufuhr verringern, dann reduziert sich Ihre Sauerstoffversorgung auf drastische Weise. Sie werden - in Bezug auf Sauerstoff - unterernährt. Es gibt viele Erkenntnisse darüber, dass dies eine wesentliche Krankheitsursache ist. Wenn Sie für längere Zeit die Luft anhalten, bzw. reduzieren, breitet sich im ganzen Körper Verspannung aus. Meistens geht alle Energie nach oben (Sie lassen nicht mehr ausatmend nach unten los), die Schultern ziehen sich hoch, der Nacken spannt sich an, usw. (Das geht meist alles relativ subtil vonstatten, so dass Sie's gar nicht direkt bemerken, Sie merken es nur als Erschöpfung oder Stress u.ä.)

Wenn die Energie nach oben geht, dann verdichtet sie sich im Kopf, Sie verlieren den Zugang zu wesentlichen Botschaften (die z.B. aus Ihrem Bauch oder aus Ihrem Herzen kommen mögen) und auch zu wesentlichen Ressourcen, Kraftquellen in den Regionen Ihres Körpers, die Sie nicht wirklich mehr bewohnen. Ich könnte noch sehr viel mehr dazu sagen, aber so viel wird hoffentlich deutlich: wenn Sie von einem fremden Rhythmus (fremd)bestimmt werden, dann passieren ganz entscheidende Verzerrungen und Blockierungen in Ihrem Gesamtsystem, die dann wiederum Ihr Denken und Fühlen entscheidend beeinflussen.

Schon bei nur leichten Formen von Stress entsteht innerlich eine Verzerrung, die ich gerne so darstelle: (ganzer Körper nach oben und nach vorne gezogen, auch der Nacken und die Augen; Arme und Hände deuten nach „dort drüben“). Alles ist nach oben und nach vorne ausgerichtet, auf das Nächste, auf das, was kommen wird, auf „das da vorn“. Ich verliere den Bodenkontakt, verlasse grösstenteils meinen Körper und vor allem auch die Gegenwart, bin ständig innerlich vorbereitend mit dem Nächsten, mit dem, was in der Zeit kommen wird, beschäftigt.

In der Umkehrung (ich zeige es) geht alles zurück und nach unten, bis hinunter in die Füße, zum Boden, zur Erde und zu dem, was jetzt ist. Das ist der Grund, warum in sämtlichen großen Lehren die Lösung für alles und jedes das Hier und Jetzt ist.

Vielleicht möchten Sie diese ganz einfache Sache einmal auf Ihrem Stuhl ausprobieren. In einer Welt, die im Gleichgewicht ist, sind auch diese beiden energetischen Bewegungen im Gleichgewicht: die Energie geht nach oben, die Energie geht nach unten. Sie atmen ein, Sie atmen aus. Sie spannen Muskeln leicht an, sie lassen sie los. Sie tun etwas, Sie ruhen sich aus.

So. Jetzt aber: In jeder guten Atemschule lernen Sie, dass ein Atemzug mit dem *Ausatmen* beginnt – und am Ende des Ausatmens entsteht wie von alleine das Einatmen. Das ist die richtige Ordnung und Reihenfolge – und die ganze Verkehrtheit unserer Welt resultiert daraus, dass wir erst tätig werden und uns dann ausruhen. Wir atmen also erst ein und dann aus. Das Bedeutsame ist die Anstrengung, der Urlaub ist quasi nur die Unterbrechung oder die Belohnung.

Eigentlich sollte der Urlaub die Basis sein – Sie werden mir da zustimmen – oder, ohne Spass gesagt, die Ruhe, die Gelassenheit sollten der Anfang sein, die Grundlage, aus der die Bewegung heraus entsteht. (Das ist eine der tiefsten und heilendsten Weisheiten, die ich kenne, und an die man sich täglich, immer wieder, erinnern kann.)

Also. Vielleicht wollen Sie das ein paarmal machen: dass Sie Ihre ganze gewohnte Logik umkehren und das Ausatmen an den Anfang stellen, so dass es zur Basis wird, aus der das Einatmen wie von alleine entsteht. Warten Sie wirklich, bis das Einatmen von alleine kommt, es mag Ihnen wie eine Ewigkeit erscheinen, aber lassen Sie Ihre innere Zeit, Ihren Rhythmus von alleine entstehen, dann wird er stimmig...(.....)

Wie Sie vielleicht – und das nur als Fußnote – merken, ist das eine hochspirituelle Angelegenheit: denn wenn Sie den Ausatem wirklich bis ans Ende gehen lassen können – wer atmet dann ein? Sie? Mitnichten. Es ist der Atem selbst, der sich einatmet. Und Sie kommen vielleicht in eine viel tiefere Ruhe, als Sie sich normalerweise zugestehen. (.....)

Wenn Sie jetzt davon ausgehen, dass Sie – wie die meisten von uns – sich in einer chronischen rhythmischen Verkehrtheit aufhalten, nämlich in der chronisch hochgezogenen Energie, dann macht es vielleicht Sinn, dass Sie, um eine Wiederumkehrung zu bewirken, sich immer wieder bewusst längere Zeit in der anderen Phase aufhalten sollten, so dass die Ruhe als Ausgangsort wieder Normalität werden kann. Da müssen Sie eigentlich nicht mehr machen, als alle ihre Energie nach unten gehen zu lassen wie ein Fließen, ein Gleiten, in dem sich alles nach unten loslässt, bis es in den Füßen ankommt, die Kontakt mit der Erde haben. (.....)

Das könnte immer Ihr Anfang sein. Egal, was ihr innerer Rhythmus ist, ob Sie flink oder gemächlich sind: der Anfang ist immer in der Ruhe. Ruhe heisst nicht „langsam“, Ruhe ist lediglich Gelöstheit – der Ort und die Zeitlosigkeit, bevor jegliche Schöpfung beginnt. Die Ruhe ist immer der Anfang. Dann stellt sich Ihr eigener Rhythmus von selbst ein.

Die meisten Menschen in unserer Zivilisation leben in dieser chronischen Hochgezogenheit (auch wenn sie sich nach außen hin mit Gelassenheit verkleiden) und bemerken diese Verzerrung nicht mehr, weil sie schon so lange chronisch und insofern „normal“ geworden ist.

Wir merken aber am Gesamtzustand unserer Welt, dass wir mit unserer verzerrten Frequenz einen erheblichen Störfaktor im Gesamtrhythmus ergeben.

Ich komme zum letzten Abschnitt meiner zum Teil zögerlichen Überlegungen. Aus meinem Zögern heraus möchte ich sie mehr in Fragen als in Antworten kleiden:

- Was geschieht – in Hinsicht auf Zeit und Rhythmus – was geschieht tatsächlich, wenn alte Menschen in Heimen und ihre PflegerInnen zusammentreffen? Stimmt es, dass in den alten Menschen weniger Zeitdruck ist als in denen, die sie versorgen?
- Was geschieht in alten Menschen – egal, wie sie mit ihrer inneren Zeit gelernt haben umzugehen – wenn sie sich dem Zeitdruck der Pflegekräfte ausgesetzt fühlen? Stellen Sie sich vor, wenn Sie das können, Sie bereiten sich innerlich auf Ihren Tod vor und Sie fühlen von aussen diesen zeitlichen Druck, gegen den Sie sich nicht wehren können und der Sie die Luft anhalten lässt mit allen Konsequenzen. Stelle Sie sich das extreme Unbehagen vor, dass sich durch dieses Gedrängtfühlen in Ihnen ausbreitet. Und wird irgendeine Aktivität dadurch effektiver, dass man sie gehetzt ausführt? Nein, das wird sie nicht, und Sie können das leicht überprüfen, indem Sie sich einen gehetzten Morgen zu Hause vorstellen, kurz bevor Sie zur Arbeit gehen, und wo Sie noch 35 Dinge erledigen müssen. Das (fast) kosmische Gesetz lautet: Je weniger Zeit du hast, um so mehr musst du dir nehmen (d.h., wenn Sie wirklich effektiv vorankommen wollen. Wenn Sie gerne das getriebene Opfer spielen, im Sinne von „Oh, mein Gott, wie schwer ich's habe, kann irgendwer da draussen auch nur ahnen, wieviel ich aufgebürdet kriege und wie unendlich viel ich davon quasi gleichzeitig erledige – wenn Sie also dieses Opferspiel schätzen und liebhaben, oder wenn Sie meinen, darüber Anerkennung zu bekommen, dann müssen Sie weiter hetzen). Aber ansonsten gilt der Satz: je weniger Zeit du hast, um so mehr musst du dir geben. Ich mache Ihnen das mal mit meinem berühmten Flaschenbeispiel vor. (Ich trage ein Flasche von einem Ort zum anderen, einmal gehetzt und einmal gelassen)
- Und schliesslich mein letzter Gedanke, bzw. meine letzte Frage: Wenn man bedenkt, dass aus einer nicht-stimmigen Zeit nicht viel stimmiges Leben erwachsen kann – könnte nicht, umgekehrt, ganz viel Heilendes entstehen, wenn alten Menschen die Gelegenheit gegeben würde, die innere Ruhe zu finden, die eine gute Gewissheit des Todes mit sich bringen kann? Und könnte diese Ruhe nicht ungemein heilend auf jene Pfleger und Pflegerinnen zurückwirken, die ihnen zunächst überhaupt die Gelegenheit dazu verschafft haben?

Ich weiss, wie gesagt, wenig darüber, welche zeitlichen inneren Zustände auf der einen und auf der anderen Seite herrschen. Aber können wir nicht davon ausgehen, dass es für uns alle, die wir in diesen schwierigen, aufreibenden, antreibenden, krisenhaften Zeiten leben, ein unendlich lohnendes Ziel wäre, zu unserem eigenen stimmigen Rhythmus und dem Frieden, der damit einhergeht, zurückzufinden? (Wenn Sie nicht in Ihrem Rhythmus sind, sind Sie immer im Krieg. Sie sind im Krieg mit sich: Sie merken irgendwie, dass Sie nicht „stimmen“, Sie müssen anders werden. Und Sie sind fast immer im Krieg mit den anderen: Es ist sehr schwierig, wenn man sich selbst irgendwie nervig/genervt fühlt, auf andere mit einem Herzen voller Liebe zuzugehen. Das kann fast niemand. Und je mehr sie die innere Unruhe und Unausgeglichenheit bewusst spüren, um so deutlicher wird Ihnen, wieviel Krieg da ist.)

Ich gehe in der Therapie immer ziemlich beseelt und befriedigt aus einer Sitzung heraus, in der es uns beiden gelungen ist, unseren eigenen Rhythmus zu leben und nicht aufgeben zu müssen. Das ist nicht immer leicht – und natürlich verändert sich Ihr Rhythmus jedesmal ein wenig, wenn Sie mit einem anderen Rhythmus in Kontakt kommen. Aber es ist möglich, dass zwei recht unterschiedliche Rhythmen co-existieren, ohne dass man sich festhält, blockiert oder sperrt. Das geht jedoch interessanterweise nur, wenn jeder sich die Erlaubnis gibt, in seinem, in ihrem eigenen stimmigen Rhythmus zu sprechen, zu fühlen und sich auszudrücken.

Das ist etwas, das wir gerade grundsätzlich dabei sind zu lernen. Wir haben gute Beziehung – *nicht*, wenn wir uns möglichst viel an den anderen anpassen (wie es unsere Eltern und Grosseltern noch grösstenteils als Ideal hochgehalten haben), sondern wenn jeder lernt, sein Bier zu machen. Gerade dann, wenn wir zusammen sind.

Aber da liegt noch ein weiter Weg vor uns, zu viele alte Überzeugungen versperren uns oft noch eine klare, liebevolle Sicht.

Aber warum sollte es in Ihrer Arbeitssituation nicht möglich sein, dass Sie sich gegenseitig (die Alten und die Jüngeren) mit Ihren positiven Erfahrungen im Umgang mit der Zeit bereichern und so das Eine dem Anderen hilft, auf dieser fundamentalen Ebene etwas mehr heil zu werden.

Vielleicht ist es sogar, obwohl es oft erst mal gar nicht so aussieht, in Ihrem Arbeitsbereich eher möglich als z.B. in grossen Firmen oder in Schulen, da eben der Tod – und die Ruhe, die er mit sich bringen kann – immer irgendwie mit im Raum ist.

Ich danke Ihnen für Ihr Interesse und Ihr Mitmachen.