**Wo bleibt die Zeit?
Achtsamkeit, Zeiterleben und seelische Gesundheit**

(Vortrag im Rahmen der „Tage der seelischen Gesundheit“ in Darmstadt am 11. 10. 2013)

**Anhang: Die Zeitlichkeit der Achtsamkeit**

**Michael Huppertz**

**1. Einleitung**

Zunächst kurz zu dem Arbeitshintergrund dieses Vortrags: Wir arbeiten in Darmstadt in einer AG mit 15 Psychotherapeuten und –therapeutinnen mit dem Konzept der Achtsamkeit. Einige von uns haben 1997 mit einer Therapie für Borderline-Patientinnen begonnen, die unter anderem wesentlich auf dem Konzept der Achtsamkeit basiert. Nach guten Erfahrungen mit dieser Arbeit haben wir vor etwa fünf Jahren begonnen, den achtsamkeitsbasierten Ansatz auch auf andere seelische Erkrankungen und die Prävention auszuweiten. Im Augenblick bieten wir Gruppen für die Betroffene und ihre Angehörigen bei den Indikationen „Depression“, „Angststörungen“, „Psychose“, „Abhängigkeit“, in der Psychoonkologie sowie nicht-therapeutische Gruppen an.**[[1]](#footnote-1)**
 Ich möchte Ihnen in diesem Vortrag die Haltung der Achtsamkeit vorstellen und sie mit einigen Übungen erfahrbar machen. Danach möchte ich über die Bedeutung dieser Haltung für die seelische Gesundheit sprechen und habe mich dafür entschieden, ihre Wirksamkeit am Beispiel des Zeiterlebens zu verdeutlichen.
 Für all das habe ich 90 Minuten Zeit. So habe ich es mit den Organisatorinnen besprochen. Das sage ich einfach so. Aber was meine ich damit? Indem ich sage: ` Ich habe 90 Min. für diese Aufgaben bekommen´, behandle ich Zeit wie etwas, das ich nun habe und verwenden kann und von dem ich möglicherweise zu wenig habe. Wir alle denken, dass wir Zeit haben, nutzen, verlieren oder sparen können, wir behandeln sie wie ein Objekt oder genauer wie ein Allzweckinstrument. Ich kann meine Zeit für alles Mögliche verwenden und einsetzen. Und wenn es stimmt, dass wir alle in einer Gesellschaft leben, in der wir uns zwischen vielen Pflichten und Möglichkeiten entscheiden müssen, so ist es auch verständlich, dass wir oft, vielleicht immer, zu wenig Zeit haben.
 Diese Art von Zeitverständnis ist nicht davon zu trennen, dass wir etwas schaffen, erledigen, erleben, oder genießen wollen. Die objektive, für alle gültige, detailliert messbare Zeit, die sich erst im 19. Jahrhundert allgemein und recht mühsam durchgesetzt hat, ermöglicht es, zielgerichtete Aktivitäten zu koordinieren.[[2]](#footnote-2) Deswegen nimmt die Klage über die allgemeine Hektik und die Beschleunigung aller Lebensprozesse mit der standardisierten Vernutzung der Zeit zu. Die Nervosität war schon die Modeerkrankung des 19. Jahrhunderts[[3]](#footnote-3).
 Ich werde heute nicht in die Klage über die allgegenwärtige Beschleunigung einstimmen. Nicht weil sie unberechtigt wäre, sondern weil sie allzu vertraut ist und eine etwas oberflächliche Sicht der Dinge nahelegt. Unter anderem führt sie zu dem Gedanken, Verlangsamung wäre eine ausreichende Lösung. Aber wie weit müsste sie gehen? Wie langsam müssten wir werden? Manchen Menschen vergeht die Zeit auch jetzt schon zu langsam. Und manche haben sich schon so an ein bestimmtes Tempo gewöhnt, dass sie in Schwierigkeiten kommen, wenn es sich vermindert und sie z. B. über freie Zeit verfügen. Mir geht es im Folgenden um ein grundsätzlich anderes Verständnis von Zeit.
 Es ergibt sich aus dem Konzept der Achtsamkeit und daher möchte ich Ihnen zunächst dieses Konzept vorstellen.

**2. Achtsamkeit**

Achtsamkeit ist eine Haltung gegenüber der Umwelt, anderen Menschen und sich selbst. Achtsam sein heißt wach sein und offen für neue Erfahrungen ohne eine andere Absicht zu verfolgen als eben die, achtsam zu sein. Eine solche Haltung ist ungewöhnlich und ungewohnt. Wer sie einnimmt, will *mit* ihr möglicherweise viel, *in* ihr aber nichts erreichen, keine Entspannung, kein Wohlbefinden, keine Selbsterkenntnis, keine Weisheit. Sie sind wach, haben Energie und könnten etwas unternehmen, wenigstens planen oder nachdenken. Aber Sie entscheiden sich, einfach nur da zu sein, mit der Umwelt und sich selbst in Kontakt, sich zu öffnen für das, was gerade geschieht und es auf sich wirken lassen oder das Geschehen spielerisch-experimentell erkunden. Starre Erwartungen, Vorurteile und rasche Bewertungen stehen dieser Offenheit entgegen. Achtsamkeit erfordert also eine gewisse Skepsis, auch den eigenen Konzepten gegenüber, mit denen wir die Wirklichkeit zu fassen versuchen.
 Achtsamkeit ist eine Haltung, d. h. es kommt nicht so sehr darauf an, dass Sie etwas Anderes machen, sondern dass Sie etwas anders machen[[4]](#footnote-4). Es geht also um das „wie“, die Haltung, mit der Sie etwas tun oder wahrnehmen. Sie können Achtsamkeit immer üben, wenn Sie nicht gerade ein Problem lösen müssen, also dann, wenn Sie gerade ein Pause machen können, aber auch, wenn Sie etwas tun, was Ihnen leicht von der Hand oder vom Fuß geht, also wenn Sie morgens aufstehen, duschen, frühstücken, Hausarbeit machen oder einen Weg zurücklegen. Sie können aber auch bestimmte Übungen machen, die Ihnen die Haltung der Achtsamkeit verdeutlichen und vereinfachen, sozusagen verdichten. Wenn Sie wenig Zeit haben oder es Ihnen schwerfällt, beginnen Sie mit einer oder wenigen Minuten. Lassen Sie uns einmal eine solche Übung praktizieren.
[………]

**3. Und-Haltungen**

Wir arbeiten sehr viel mit dem Wort „und“. Wenn wir z.B. vorschlagen, sich achtsam auf einen Fokus zu beziehen (Sitzen, Gehen, Musik, Objekte usw.), geschieht es unvermeidlich, dass den TeilnehmerInnen der Fokus entgleitet und sie an etwas anderes denken (andere Themen, Fragen, Absichten etc.). Wahrzunehmen, dass dies geschieht, ist achtsam. Mehr Achtsamkeit ist in diesem Moment nicht gefragt. Nun steht eine kleine Entscheidung an: Zur Übung zurückkehren oder nicht? Ein „und“ führt zu der Übung zurück („Ich bin gerade abgelenkt und kehre wieder zur Übung zurück“ – „Und-Technik I“). Drängt sich umgekehrt immer wieder ein Fokus (ein bestimmtes Problem, Ängste, Grübeln, Schmerzen, Zwangsgedanken etc.) auf und der Teilnehmer möchte sich aus dieser Fixierung befreien und die aktuelle Situation umfassender wahrnehmen, so gelingt dies ebenfalls mit einem „und“ („Und was geschieht gerade noch?“ – „Und-Technik II“). Dazu einige Übungen.
[……….]

**4. Wozu Achtsamkeit, was soll sie bewirken? Wirkungen der Achtsamkeit.**

Der Schlüssel zur Achtsamkeit ist die Absichtslosigkeit. Sie wollen in dieser Haltung nicht Handeln und nichts verändern, auch nicht Ihre Gedanken, auch nicht sich selbst. Sie lassen das, was geschieht, geschehen, auch wenn es unangenehm ist, Sie lassen die Dinge und Menschen sein, was Sie sind. Sie verändern sie nicht, sie greifen ihnen nicht vor, sie tragen ihnen nichts nach.. Sie akzeptieren auch alle Ihre Gedanken, Gefühle, Wünsche, Impulse, denn sie sind harmlos, solange sie nicht nach ihnen handeln. Gefühle sind Gefühle und Impulse Impulse. Niemandem schadet ein Gefühl oder ein Impuls, wenn sie bleiben, was sie sind. Indem Sie nichts aktiv verändern, machen Sie Veränderungen möglich, die Sie in einer aktiveren Haltung nicht erreichen könnten oder möglicherweise sogar verhindern. Wenn Sie Achtsamkeit lernen, brauchen Sie sich also nicht zu kritisieren oder zu verändern – wenn Sie Probleme haben, tun Sie das möglicherweise sowieso schon - Sie entwickeln einfach etwas Neues.
 Wenn Sie keine Absichten verfolgen, haben Sie auch keinen Grund, sich in die Zukunft zu verabschieden und auch keinen Grund die Vergangenheit zu befragen. Anders gesagt, Sie haben keinen Grund, sich Sorgen zu machen und keinen Grund alte Geschichten weiterzuschreiben. Sie gewinnen dadurch eine Menge Energie, mit der Sie nun die genauer wahrnehmen können, was gerade geschieht:
- Sie können die Umwelt sinnlich wahrnehmen, genauer sehen, hören, fühlen, sich selbst mehr spüren, ihren Körper, ihre Gefühle, Gedanken, Bedürfnisse genauer wahrnehmen,
- sich in der Gegenwart sicher und verbunden fühlen (wenn nicht gerade ein Erdbeben geschieht), entspannen und zur Ruhe kommen, denn es gibt in der Haltung der Achtsamkeit keinen Grund sich sonderlich anzustrengen und anzuspannen.Vieles geschieht von selbst, funktioniert wunderbar und macht Ihnen das Leben leicht. Vielleicht nehmen Sie es aber nicht mehr wahr, weil es Ihnen zu selbstverständlich geworden ist und weil Sie gewohnt sind, sich mit dem zu beschäftigen, was nicht funktioniert.
- Wenn Sie wollen, können Sie anderen Menschen in Ruhe zuhören, spüren wie ihre Worte bei Ihnen ankommen, wie es für Sie ist, mit diesem einen oder in dieser Gruppe zu sein.
- Sie sind offen für das, was die Zukunft Ihnen ganz von selbst bringt, ohne dass Sie ihr etwas abverlangen, Sie lassen sich überraschen, verzichten auf Erwartungen. Sie können Ihren Glauben fallen lassen, dass Sie unbedingt dieses oder jenes haben müssen, dass dies oder jenes unbedingt geschehen muss, dass Sie ohne dies oder jenes oder diesen oder jenen nicht leben können. dass Sie Ihre Impulse etwas zu bedeuten haben, dass sie eine Handlung nach sich ziehen sollten oder müssten.
 - In der Haltung der Achtsamkeit haben Sie möglicherweise keinen Namen für das, was gerade geschieht. Sie können ganz bewusst Ihre Konzepte fallen lassen, soweit das eben möglich ist. Vielleicht entwickeln Sie neue oder gar keine.
 Spätestens an diesem Punkt wird sicher deutlich, dass die Haltung der Achtsamkeit weder für das Überleben noch gar für ein gelingendes, sinnvolles, verantwortungsvolles Leben ausreichend ist. Es wäre unangemessen, nur achtsam, also absichtslos zu sein, wenn Sie ein Problem lösen müssen, um Rat gefragt werden oder ein energisches Engagement gefragt ist. Und es gibt Situationen, in denen Achtsamkeit schwierig ist, z. B. wenn Sie sehr vielen Inputs ausgesetzt sind, die Sie dazu anregen, nachzudenken, praktisch oder geistig aktiv zu werden. Aber auch dann kann die Haltung der Achtsamkeit im Hintergrund fortwirken und Ihr Handeln beeinflussen.

Zusammengefasst verstärkt Achtsamkeit also folgende Formen der Erfahrung:

Sinnlichkeit
Lebendigkeit
Verbundenheit, Sicherheit
Gelassenheit
Entspannung, innere Ruhe
Selbstakzeptanz
Freiheit von Fixierungen, Offenheit

Diese Erfahrungen sind bei psychischen Erkrankungen therapeutisch und prophylaktisch wirksam.
 Sie wirken alle gemeinsam depressiven Erkrankungen und dauerhaftem, schädlichem Stress entgegen.
 Verbundenheit, Sicherheit, innere Ruhe, Selbstakzeptanz wirken gegen Angst.
 Sinnlichkeit, Gelassenheit, Akzeptanz von Wünschen und Impulsen, ohne sie umsetzen zu müssen und die Befreiung von der Fixierung auf Gewohnheiten und Erwartungen helfen gegen Abhängigkeiten verschiedenster Art.
 Antipsychotisch wirkt die Erfahrung der Verbundenheit und Sicherheit, der inneren Ruhe und je nach Phase der Erkrankung die kritische Haltung gegenüber eigenen Überzeugungen und die Offenheit für andere Perspektiven, die zur Achtsamkeit gehört.
 Ich möchte aber heute die heilsamen Wirkungen der Achtsamkeit an einem besonderen Aspekt verdeutlichen. Wir können sie gründlicher verstehen, wenn wir zum Thema der Zeit zurückkehren.

**5. „Gegenwärtigkeit“ ist ein wesentlicher Aspekt der Achtsamkeit. Was ist mit „Gegenwärtigkeit“ gemeint?**

Ein häufiges Verständnis von Gegenwärtigkeit ist: Lebe im Hier und Jetzt. Bleibe in der Gegenwart, in der Gegenwart spielt das Leben, im Hier und Jetzt entsteht sogar Zeitlosigkeit.
 Aber: Was ist dieses Jetzt? Ist ein Zeitpunkt gemeint? Gewöhnlich wird etwa eine Dauer von 3 Sekunden als Gegenwart empfunden und die spontane Aufmerksamkeitsspanne beträgt ca. 8 – 10 Sekunden[[5]](#footnote-5). Setzt sich die Gegenwart etwa aus lauter solchen kleinen Momenten zusammen wie eine Kette aus ihren Gliedern? Ist es sinnvoll, eine Tätigkeit, ein Gespräch, eine Melodie, die Bewegung der Wolken am Himmel in Momente zu zerlegen und sich von Moment zu Moment zu bewegen? Können wir so einen Vortrag verstehen oder einen Sonnenaufgang erleben?
 Achtsamkeit bedeutet, den Dingen, Menschen und sich selbst ihre Zeit zu lassen, nicht nur Momente und auch nicht einen Moment nach dem anderen[[6]](#footnote-6). Die Zeit ist in den Dingen, in der Natur, in der Musik, in anderen Menschen, in unseren Gefühlen, in unserem Körper. All das besteht aus Abläufen, Rhythmen, Beständigkeiten, Wiederholungen und Brüchen. Ein Sonnenaufgang hat seine Zeit, ein Blick oder ein Leben, Trauer, Wut und Glück haben ihre Zeit und jeder Mensch bewegt sich und empfindet in seinem Tempo. Wir haben unsere Individualität durch die Zeit, die wir sind. Die Zeit ist in der Welt, in uns und in unserer Beziehung zur Welt. Wenn wir sie dort lassen, kann sie auch nicht verloren gehen. Sie ist eine Qualität, keine Quantität, sie ist weder ein Gebrauchs - noch ein Tauschwert. Sie ist eine Eigenschaft der Dinge und der Menschen wie Farbe, Klang, Gefühl, Duft.Die Zeitlichkeit der Dinge ist eng mit anderen Eigenschaften verbunden. Wir unterscheiden einen Platzregen von einem dauerhaften Nieselregen. Wir richten unser Verhalten danach aus, unsere Kleidung und unsere Stimmung werden von der Art und Weise des Regens beeinflusst.
 Die Achtsamkeit lässt die zeitlichen Gestalten zu, nimmt sie ruhig in Empfang und lässt sie zur Geltung kommen. Vergangenheit und Zukunft, andere Situationen und andere Zeitformen treten gegenüber der aktuellen Situation zurück, wir öffnen uns für das, was gerade geschieht und für immer neue Abläufe, Rhythmen und Prozesse. Gegenwart in diesem Sinne ist kein Punkt in der Zeit, sondern das stetige Kommen und Gehen der Situation. Das ist der Sinn eines qualitativ bestimmten „Hier und Jetzt“. Es geht nicht darum, die Zeit zu pulverisieren, nicht um einen Abwehrkampf gegen Vergangenheit und Zukunft, nicht um ein Verweilen in einem abstrakten Moment oder Ausschnitt der Zeit, sondern um das Umschalten in eine andere Lebensweise und ein anderes Zeiterleben, in der es nicht um Verplanung, Nutzung und Verrechnung von Zeit geht, sondern um die Öffnung für die jeweils nächste Situation. Das „Hier und Jetzt“ ist eine bewusste Erfahrung einer anderen, nämlich qualitativen Zeit, keine Flucht vor der Zeit in den Augenblick.
 Achtsamkeit ist eine Haltung, die diesen Wechsel der Perspektive auf die Zeit immer wieder ermöglicht und immer wieder daran erinnert, dass eine solche Zeiterfahrung möglich ist. Sie ist nicht an einem Nutzen orientiert, sondern an dem, was gerade und wie es geschieht. Die Zeitlichkeit der Achtsamkeit besteht in der Offenheit für das, was gerade geschieht, wie umfassend diese Gegenwart auch erlebt werden mag. In der stetigen Öffnung für qualitative Zeiterfahrungen besteht die eigene Zeitlichkeit der Achtsamkeit. Zu welchen Gefühlen und Spannungen auch immer Anlaß bestehen mag, Achtsamkeit selbst ist in dieser Orientierung auf das stetige Kommen und Gehen lebendig, sorgenfrei, ruhig und entspannt[[7]](#footnote-7).
 Man muss deshalb die Achtsamkeit nicht an ruhige, einfache, übersichtliche Situationen binden. Dann wäre sie ziemlich alltagsuntauglich. Nehmen wir einmal an, wir befinden uns in einer Situation voller schneller unruhiger Prozesse, z. B. auf einem Bahnhof, in einem Kindergarten, einem Kaufhaus, vor einem Gebüsch voller geschwätziger Stare, auf einer Party usw. und wir wollen in die Haltung der Achtsamkeit gehen. Was tun wir nun? Müssen wir selbst geschwätzig oder umtriebig werden? Müssen wir uns in dieser Weise beteiligen? Oder sollten wir umgekehrt dafür sorgen, dass uns die Quirligkeit eines Kindergartens nicht ansteckt, dass die Stare im Gebüsch uns nicht in Unruhe oder Heiterkeit versetzen? Weder noch, wir können das Timing einer Party oder eines Bahnhofs nur spüren, wenn wir ein wenig mitschwingen. Aber dann kann die Zeitlichkeit der Achtsamkeit hinzutreten und wir lassen die Wellen der anderen Zeiten in der ruhigen Haltung der Achtsamkeit ausschwingen. Wir wehren sie nicht ab, wir vermeiden sie nicht, wir schwingen sogar mit, aber wir spüren auch gleichzeitig die ruhige Zeitlichkeit eines offenen und rezeptiven Daseins, dessen Beständigkeit in dem stetigen Neubeginn liegt.
 Wenn wir eine formelle Übung durchführen, also etwas tun, was wir gar nicht tun würden, wenn uns nicht an Achtsamkeit gelegen wäre, wenn wir uns also z. B. in ein Kerzenlicht vertiefen, bewusst den Wind hören und spüren oder still sitzen und unseren Atem wahrnehmen, dann opfern wir objektive Zeit für die Erfahrung der qualitativen Zeit und andere Aufgaben bleiben liegen. Aber die Zeitspannen für formelle Übungen, die wir vorschlagen sind gering, wir halten 10 Minuten / Tag für ausreichend. Wer sie nicht aufbringen kann, hat sicher ein viel größeres Problem als die Übungspraxis der Achtsamkeit.

 **6. Achtsamkeit, Zeiterleben und seelische Gesundheit**

 Ich möchte die möglichen Folgen der Vernachlässigung der qualitativen Zeit zu Gunsten der quantitativen eimal durchspielen:
Stellen wir uns eine Altenpflegerin vor und nennen wir sie Frau Weiß. Sie arbeitet in der ambulanten Pflege, macht also Hausbesuche. Sie arbeitet unter striktesten Zeitvorgaben wie z. B. „Die einfache Hilfe beim Aufstehen oder zu Bett gehen wird mit je 1 bis 2 Minuten angerechnet.“[[8]](#footnote-8) Oder z. B. bei der Hilfe beim Gehen. Von der Hilfe beim Gehen wird „nur der Zeitaufwand anerkannt, der zur Erledigung anerkannter Verrichtungen nötig ist (im Wesentlichen also zu Körperpflege, Kleiden, Ausscheidung oder Nahrungsaufnahme).“[[9]](#footnote-9) Die Arbeit muss entsprechend minutiös dokumentiert werden, was seinerseits Energie und Zeit kostet. Nun liegt es aber bei dieser Tätigkeit nahe, dass sie Spielraum für Improvisation und individuelle Auslegung lassen muss und dass sie – ob man will oder nicht- auch die seelisch-moralische Betreuung und die Beziehungsgestaltung umfasst. Welche Folgen hat dieser Konflikt für unsere Altenpflegerin?
 Gehen wir davon aus, dass Frau Weiß gewissenhaft arbeiten und den zu betreuenden Menschen gerecht werden will. Dann kann sie mit einiger Sicherheit diese Vorgaben nicht einhalten, d. h. sie steht mindestens unter Zeitdruck. Möglicherweise arbeitet sie auch länger als sie bezahlt wird - bei einer Bezahlung, die deutlich unter dem Durchschnittseinkommen in Deutschland liegt[[10]](#footnote-10). Evtl. nimmt sie Probleme, unabgeschlossene Begegnungen und Aufgaben mit nach Hause und kann nicht abschalten. Stress ist nur dann ein Problem, wenn er nicht aufhört, wenn er nicht durch Phasen der Ruhe und Entspannung abgelöst wird. Wer zu sehr und zu lange unter Zeitdruck steht, riskiert eine Vielzahl psychosomatischer Beschwerden wie hoher Blutdruck, Schlafstörungen, Unruhe, Verdauungsstörungen, Schlafstörungen, aber auch Konzentrations- oder Gedächtnisstörungen.
 Machen wir die Situation etwas komplizierter. Frau Weiß hat hohe Ansprüche an sich und ihre Arbeit. Die Arbeit ist für sie ein zentraler Lebensinhalt. Sie empfindet eine besondere Diskrepanz zwischen dem, was die objektiven Zeitvorgaben von ihr fordern und dem, was sie selbst von sich fordert. Sie verleugnet die Wirklichkeit nicht und redet sie sich nicht schön. Sie sieht, dass der ein oder andere alte Mensch langsamer ist als er sein sollte, dass er vielleicht ein paar Schritte einfach nur gehen will oder dass er etwas auf dem Herzen hat. Sie spürt, dass der ruhige, stimmige Kontakt zu den alten Menschen zu kurz kommt. Schlimmstenfalls kreidet sie nun diese Missstände sich selbst an und strengt sich nicht nur mehr an, sondern hat auch noch ständig ein schlechtes Gewissen. Das muss ihr nicht bewusst sein, es genügt, dass sie ständig das Gefühl hat, dass das, was sie macht, nicht gut genug ist, was ja auch stimmt. Vielleicht kann sie zwar vom Verstand her, aber eben nicht gefühlsmäßig die Ursachen dort lassen, wo sie entstehen, also im Betreuungssystem. Ihr Selbstwertgefühl sinkt, sie verliert die Freude an der Arbeit und sie sieht keine Chance, dass sich die Situation bessert. Sie denkt immerzu an ihre Arbeit und ihr angebliches Unvermögen. Sie versucht die Probleme mit sich selbst und im Kopf zu lösen, sie grübelt, sie kommt nicht weiter, ihr Leben steht still, sie wird depressiv[[11]](#footnote-11).
 Eine dritte Variante: Frau Weiß sieht, dass sie bei ihrer Arbeit der Situation nicht gerecht wird und vieles unerledigt bleibt. Sie kümmert sich ja nicht um eine, sondern um viele Pflegebedürftige. Dabei entstehen unübersichtliche Situationen. Die Befolgung der objektiven Zeitvorgaben führt dazu, dass sie nicht genau weiß, ob sie alles richtig gemacht hat. Nachlässigkeiten könnten ja schlimme Folgen haben. Frau Weiß versucht es mit Genauigkeit und kontrolliert ihre Tätigkeit so gut sie kann. Dafür braucht sie wieder Zeit. Auch sie arbeitet mehr als sie eigentlich müsste. Auch zu Hause. Die Kinder werden groß, erzählen nicht mehr, was sie so treiben, erwarten aber zu festen Zeiten eine gute Versorgung zu Hause, der Ehemann ist viel unterwegs und braucht zuverlässige Aufmunterung. Nun wird auch noch ihre Mutter ins Krankenhaus gebracht. Frau Weiß verliert den Überblick über ihre ganzen Aufgaben, sie hat nur noch das diffuse Gefühl, dass alles schief gehen kann, fühlt sich überfordert, hilflos, ausgeliefert, sie entwickelt eine Angststörung.
 Und noch eine letzte Version. Frau Weiß findet ihre Arbeit zunehmend unbefriedigend. Was immer sie tut, es bleibt das Gefühl übrig, dass die Arbeit nicht rund geworden ist. Insbesondere der Umgang mit den Betreuten ist zu oberflächlich, sie wünscht sich liebevollere Begegnungen, bessere Abschiede, mehr Zufriedenheit bei sich und bei den Menschen, denen sie helfen will. Die Vernachlässigung der qualitativen Zeit bewirkt, dass Prozesse häufig nicht zum Abschluss kommen. Wir kommen also selten in die Situation, zufrieden zu sein, ein befriedigendes Ergebnis auf uns wirken zu lassen und mit etwas oder jemandem zur Ruhe zu kommen. Die alten Menschen sind zwar bescheiden, aber Frau Weiß spürt oft Einsamkeit, Ängste, den Wunsch nach einem Kontakt, der nicht gleichzeitig einen Zweck erfüllt. All das kennt sie von sich selbst. Sie braucht jemanden oder etwas, auf den sie sich verlassen kann, der für sie da ist. Es ist niemand da, sie beginnt vermehrt Alkohol zu trinken. Wenn sie trinkt, hat sie das Gefühl, dass sich ihre innere Unruhe legt, dass sie zufriedener ist, dass sie vergisst und schlafen kann.
 Alle vier Fälle schildern die Folgen eines Verlusts der qualitativen Zeit und ein Verfallen an die objektive Zeit[[12]](#footnote-12). Sie schildern einen Verlust der Möglichkeit, den Zeitgestalten der Wirklichkeit gerecht zu werden, eine misslungene zeitliche Passung. Frau Weiß gelingt es nicht den Freiraum zu behalten, die eigene Zeit so zu gestalten, dass sie der Wirklichkeit und den eigenen Möglichkeiten gerecht wird. Der Zeitdruck über längere Zeit führt zu psychosomatischen Beschwerden, das Zurückbleiben hinter den eigenen Ansprüchen zu depressiven Symptomen, das Gefühl des Kontrollverlusts und der Hilflosigkeit zu Angststörungen, die Kontaktstörungen und die unbefriedigenden Begegnungen zu Abhängigkeitserkrankungen. Natürlich kommen immer auch Persönlichkeitsunterschiede und zusätzliche Faktoren hinzu. Aber das ist nicht die Ausnahme, sondern der Normalfall: Kein Mensch ist eine Standardversion und Frau Weiß ist auch in keiner dieser kleinen Fallgeschichten ein ungewöhnlicher Mensch.
 Was ist zu tun?
1. Die Arbeitsbedingungen sind zu ändern. Das ist eine Aufgabe der ganzen Gesellschaft, die ihre Prioritäten ändern muss. Die aktuelle Popularität des Themas „Achtsamkeit“ ist Ausdruck eines verbreiteten Unbehagens in der Kultur. Die Idee der Achtsamkeit hat eine ethische und gesellschaftliche Funktion, in dem beschriebenen Falle in Bezug auf die Pflegebedürftigen, die Altenpflegerin und die Gesellschaft insgesamt.
2. Alle diese Frauen sollten sich überlegen, was ihnen ihre Gesundheit wert ist. In Stillen tun das sehr viele Menschen, denn die Anzahl der Frühberentungen auf Grund seelischer Erkrankungen steigt bekanntlich ständig. Dies ist sicher die sinnloseste und teuerste Lösung.
3. Die Betroffenen sollten alle Möglichkeiten nutzen, achtsam zu sein.
Eine wesentliche Gefahr besteht nämlich darin, dass die quantifizierte Zeit nicht nur die Arbeit taktet, sondern auch die Arbeitsweise unserer Altenpflegerin bestimmt. Konkret: Frau Weiß könnte in all ihren Wahrnehmungen, Handlungen, Denkweisen unter das Diktat der Vernutzung von Zeit geraten. Sie schaut mehr auf die Uhr als notwendig, sie ist in Gedanken schon am Gehen, wenn sie gerade kommt, sie nimmt die alten Menschen auch in den wenigen Minuten nicht mehr wahr, die ihr beim Waschen und Anziehen bleiben, sie hört nicht mehr zu, sie verliert jede Art von Experimentierfreude, Humor und Leichtigkeit. Sie kann vielleicht nicht umschalten, wenn sie unterwegs ist und sie verliert den Kontakt zu sich, ihrem Körper, ihren Gefühlen, ihren eigenen Bedürfnissen. Sie verliert die Gelassenheit, wenigstens vorübergehend Dinge zu akzeptieren, die sie nicht alleine ändern kann und sie nimmt sich nicht die Freiheit, eigene Prioritäten zu setzen. Alle diese Fallen sind Stufen einer Treppe, die zu psychischen Erkrankungen führt. Das Verständnis und die Praxis der Achtsamkeit können helfen, nicht in diese Fallen zu tappen. Sie lässt die Zeit dort, wo sie ist. Achtsamkeit unterstützt ein Verständnis und Erleben von Zeit, das die Menschen, Dinge und Natur sein und zur Geltung kommen lässt, bevor man etwas mit ihnen macht. Es ist wahrscheinlich, dass wir dann auch anders mit ihnen umgehen. Die Praxis der Achtsamkeit braucht nicht mehr als Einsicht, Entschlossenheit und etwas Geduld. Ich danke Ihnen für all das an dem heutigen Nachmittag!

**Anhang: Die Zeitlichkeit der Achtsamkeit**

„Wie kann eine Haltung eine Zeitgefühl hervorrufen?“
„Wieso geht Achtsamkeit mit einem Gefühl `innerer Ruhe´ einher?“
Abstrakter formuliert:
„Hat die Achtsamkeit eine eigene Zeitlichkeit und wenn ja, was können wir über sie aussagen?“
Zunächst zwei Begriffsklärungen, die die Schwierigkeit dieser Fragen transparent machen:
 Eine *Haltung* ist kein unmittelbarer Weltbezug, sondern eine Art und Weise Situationen zu gestalten, mit Menschen, Dingen, psychischen Phänomenen usw. umzugehen. Dies gilt für auch für andere Haltungen wie Hedonismus, Resignation, Freundlichkeit usw. Sie sind generalisierte Dispositionen wahrzunehmen, zu denken und sich zu verhalten, die sich nicht nur auf eine einzelne Situation beziehen.[[13]](#footnote-13) Eine Haltung beruht also auf einer Generalisierung, die mehr oder weniger weit sein kann. Im Falle der Achtsamkeit herrscht sowohl aus spiritueller als auch aus lebenspraktischer und therapeutischer Sicht Einigkeit, dass eine möglichst breite und alltagsnahe Gültigkeit angestrebt werden sollte. Auch ihre Zeitlichkeit kann Achtsamkeit daher nicht aus hochspezifischen, z. B. sehr ruhigen ereignisarmen Situationen gewinnen. Der Praktizierende sollte sich nicht dauerhaft auf Herausforderungen spezialisieren, die reizarm, überschaubar, kontinuierlich, regelmäßig, vertraut und sicher sind wie z. B. die Fokussierung des Atmens in einem sozial und atmosphärisch ritualisierten Raum. Didaktisch mag eine solche Spezialisierung sinnvoll sein, konzeptuell, begriffslogisch und im Sinne des Anliegens der Achtsamkeit ist es unbefriedigend. Die Erfahrung besagt, dass der Übergang in alltägliche Herausforderungen schwierig sein kann, aber möglich ist. Achtsamkeit ist auch dann möglich und gerade sinnvoll, wenn in der Außenwelt Hektik und Chaos herrschen oder die Situation spannungsgeladen, bedrohlich oder disharmonisch ist.

 Mit *Zeitlichkeit* ist jede Art von Rhythmus, Tempo und Dauer gemeint, die alleine oder zusammen einen Prozess gestalten. Alles, was geschieht, geschieht auf eine Art und Weise, die eine mehr oder weniger stimmige und deutliche zeitliche Gestalt herausbildet, die als Eigenzeit dieses Prozesses wahrgenommen werden kann. In der Regel ist sie mit anderen Eigenschaften verbunden wie z. B. Dynamik (Wechsel der Intensität von Eigenschaften), atmosphärischen Eigenschaften, Zielorientierung usw. Zeitlichkeit meint also wesentlich mehr als das, was wir gewöhnlich unter „Zeit“ verstehen, nämlich in irgendeiner Weise normierte Prozesseigenschaften (physikalische Zeit, Jahreszeiten, kalendarische Zeiten usw.). Sie schließt auch Eigenzeiten und rein qualitative Zeiterfahrungen ein. In der Wahrnehmung und dem Spüren fremder oder eigener Zeitlichkeiten entsteht ein sog. Zeitgefühl.
 Achtsamkeit ermöglicht also einerseits im Kontakt mit den qualitativen zeitlichen Abläufen der Umgebung zu sein und mitzuschwingen, andererseits soll Achtsamkeit diesen Vorgängen eine eigene Zeitlichkeit, ein eigenes Zeitgefühl, entgegensetzen. Wie soll das gehen?
 Eine konventionelle Lösung sieht folgendermaßen aus: Achtsamkeit installiert oder aktualisiert einen „Blick von nirgendwo“ (T. Nagel), einen neutralen Beobachter oder Zeugen oder ein alles einschließendes „Überbewusstsein“ (K. Wilber), die selbst keiner Form von Zeitlichkeit unterworfen sind. Es muss sich entsprechend um ein rein geistiges Phänomen handeln, das ohne Körper, Gefühle und Perspektivität konzipiert werden kann. Es ist leicht zu sehen, dass eine solche gottähnliche Instanz nicht menschlich gelebt werden kann. Sie kann nur gedacht bzw. imaginiert werden.[[14]](#footnote-14) Als Zeiterfahrung lässt sich ihr nur eine abstrakte Idee von Ewigkeit und Zeitneutralität zuordnen. Sie schließt logisch eine körperlich gespürte Erfahrung von Ruhe, Entspannung und Gelassenheit aus.
 Eine ebenfalls vertraute Lösung schreibt dem achtsamen Menschen eine Verbindung zu überzeitlichen Entitäten zu. Er partizipiert in der Achtsamkeit an ihrer Ewigkeit und Vollkommenheit oder von der Beziehung zu ihr. Sofern diese Entität als etwas immer schon und für alle Zeit Seiendes (also im engeren Sinne metaphysisch) verstanden wird - gleich ob wir sie „Gott“, „Urgrund“, „Kosmos“ oder „Nichts“ nennen oder im Innersten des eigenen Selbst verorten - , kann an diese Lösung `nur´ geglaubt, weil wir zu diesen Entitäten keinen Zugang haben.[[15]](#footnote-15) Sie können daher das Anliegen dieses Textes nicht erfüllen.
 Eine praktischere und erfahrbarere Lösung für die anfangs genannten Fragen ist folgende: Achtsamkeit gelingt es in jeder Situation die stabilen, dauerhaften Elemente einzubeziehen, also den Horizont stets soweit zu öffnen, dass auch das Kontinuierliche und Haltgebende der Wirklichkeit erlebt werden kann, also z. B. der Kontakt mit dem Boden und der Schwerkraft, das gleichmäßige Ein- und Ausströmen der Atmung und die `automatische´ Entspannung beim Ausatmen, der Blick aus dem Fenster usw. Der kritische Punkt bei dieser Lösung ist ihre Abhängigkeit von den situativen Bedingungen. Wenn sich instabile, rasch wechselnde zeitliche Muster immer wieder in den Vordergrund schieben und das spontane Erleben dominieren, ist es nicht im Sinne der Achtsamkeit, mit der dann notwendigen Anstrengung stabile Erlebniselemente zu fokussieren. Auch das mag didaktisch oder therapeutisch sinnvoll sein, entspricht aber nicht der eigentlichen Idee der Achtsamkeit, die zu Offenheit und Weite tendiert. Ein Nachlassen der Fokussierung stabiler Elemente müsste zu einem Zusammenbruch des Zeitgefühls der Achtsamkeit führen. Die fokussierte Achtsamkeit - wie auch immer sie orientiert ist und wie notwendig sie sein mag, um in die Gegenwart zu finden - ist aber eine eingeschränkte Form der Achtsamkeit. Achtsamkeit funktioniert zuverlässig auch ohne Fokussierung, sie ist nicht auf sie angewiesen. In einer wirren und hektischen Situation tritt auch durch weite, nicht fokussierende, Achtsamkeit Ruhe und Gelassenheit hinzu. Diese Argumente gelten auch gegen eine mentalistische Variation dieser Lösung, die darin besteht, eine gleichmäßige Dauer eines Bewusstseinstromes (W. James, H. Bergson) anzunehmen, der getrennt von den einzelnen Phänomenen erfahrbar sein soll.
 Eine weitere häufig im Zusammenhang mit Achtsamkeit vertretene Lösung des Problems habe ich in dem Vortrag angesprochen. Sie besteht in der Idee, dass Achtsamkeit die Zeit sozusagen in lauter winzige „Hier und Jetzt“ – Elemente atomisiert, so dass für alle beunruhigenden Zeiterfahrungen wie Erinnerungen, Erwartungen oder Befürchtungen quasi keine Zeit ist. Wir bewegen uns von einem Moment zum andern und es besteht gar keine Möglichkeit mehr, Unruhe oder irgendeine andere verwandte subjektive Zeiterfahrung zu entwickeln. Die Momente stehen jeweils für sich und erzeugen ein Gefühl von Zeitlosigkeit. Dies mag funktionieren und ist partiell richtig, zerstört aber den Sinn der Achtsamkeit, der gerade darin besteht, den Menschen, Dingen und sich selbst ihre Zeit zu lassen und sie nicht willkürlich in kurze Momente zu zerlegen. Im Hinblick auf eine objektive Zeit kann dieses Zeitlassen durchaus dauern.
 Das Engagement für die Eigenzeit der Umwelt ist auch ein zentrales Anliegen, das Byung-Chul Han in seinem Essay „Duft der Zeit“ (2009) vertritt. Für Han sind Beschleunigung und Verlangsamung nicht die entscheidenden Prozesse, sie sind gleichermaßen Ausdruck des „Nicht-Mehr-Wissen-Wohin“, des Verlusts von sinnhaften Zeitgestalten, die sich zu Ganzheiten abschließen könnten. „Die allgemeine Entzeitlichung [im qualitativen Sinne, M. H.] führt dazu, dass temporale Abschnitte und Abschlüsse, Schwellen und Übergänge, die sinnbildend sind, verschwinden. Aufgrund der fehlenden starken Artikulation der Zeit entsteht auch das Gefühl, daß die Zeit schneller vergeht als früher. Dieses Gefühl wird auch dadurch gestärkt, daß Ereignisse schnell einander ablösen, ohne sich tief einzuprägen, ohne *Erfahrung* zu werden.“ (S. 31) „Raum und Zeit implodieren zum Hier und Jetzt“ (S. 66). Dieser Erfahrungsverlust hat auch Handlungskonsequenzen - in Form von Unverbindlichkeit. Die Atomisierung der Zeit und die Favorisierung von „Aktualitätsspitze (n)“ (S. 12) sind Teil vieler Probleme, nicht ihre Lösung. Dies scheint mir eine wichtige Positionierung gegen eine Ideologie des „Hier und Jetzt“, die auch in ein „Nach mir die Sintflut“ (heute wieder wörtlich zu nehmen) fortgesetzt werden kann.
 Obwohl Han zugesteht: „Die Beschleunigung des allgemeinen Lebensprozesses beraubt den Menschen des kontemplativen Vermögens“ (S. 73), favorisiert er doch die umgekehrte Erklärung: „Die Beschleunigung ist kein primäres Geschehen, das erst nachträglich zum Verlust der *vita contemplativa* führt. ….Gerade die Unfähigkeit, kontemplativ zu verweilen, kann eine Fliehkraft erzeugen, die zu einer allgemeine Hast und Zerstreuung führt.“ (S. 73). Die alternativen Formulierungen sind m. E. - wie ich an dem Beispiel der Altenpflegerin in dem Vortrag zeigen wollte – beide unnötig. Han selbst sieht die gemeinsame Ursache in einer „historische(n) Konstellation…, in der der Glaube abhanden gekommen ist, daß die Dinge aus sich heraus da sind und in ihrem So-Sein ewig verbleiben.“ (S. 73)
 Han kann sich allerdings nicht entscheiden wie viel Potential er dem Subjekt (bzw. den Subjekten) zuschreiben will[[16]](#footnote-16). Während er zu Beginn das Problem in dem Verlust einer „narrative(n) und teleologische(n) Spannung“ (S. 23) sieht, was eine neuerliche aktive Sinnstiftung nahelegen würde und bei allen `Vorleistungen´ der Welt ohne aktives Subjekt nicht denkbar ist[[17]](#footnote-17), verlegt er sich am Ende seiner Schrift in Anlehnung an Heideggers Spätwerk ganz auf eine Öffnung gegenüber dem Dauerhaften, Beständigen, auf Langsamkeit und (einem gar `ewigen´) Verweilen. Es ist nicht nur eine Paraphrase, wenn er schreibt: „In Heideggers Welt herrscht eine unveränderliche Ordnung, die es zu übernehmen, zu vererben, zu wiederholen gilt. Den Zwang zum Neuen wird das `immer Selbe´ entgegengehalten. …… Auch Heideggers Ding versetzt den Menschen in eine Passivität, indem es ihn zum `Be-Dingten´ macht. Als Be-Dingter weilt der Mensch bei den Dingen.“ (S. 76). Auch Hans Lösungsvorschlag einer Rückkehr zu einem kontemplativen Lebens ist von solchen ontologischen Prioritäten geprägt. Er sucht die Lösung in einem Einklang von Sein und Subjekt, wobei die prägende Kraft von der Beständigkeit des Seins ausgeht[[18]](#footnote-18). Dies scheint mir nicht nur utopisch, sondern auch zu einfach gedacht. Eine kontemplative Haltung muss nicht auf eine bestimmte Seinserfahrung festgelegt werden, so wie sie eben auch nicht in einem bestimmten Setting stattfinden muss.
 Um die Haltung der Achtsamkeit in ihrer Zeitlichkeit und ihrem Zeitgefühl selbst bestimmen zu können, müssen also sowohl die Zeitgestalten der Dinge (und der wesentlich beweglicheren Menschen und der noch beweglicheren Subjektivität!) als auch der konstruktive (begrenzte, verantwortungsreiche) Aspekt des kontemplativen Lebens im Blick behalten werden. Haltung und primäre psychische oder interaktive Prozesse sind zwar aufeinander bezogen, können aber nicht umstandslos gleichgesetzt werden. Eine Gleichsetzung nimmt der kontemplativen Haltung den Freiheitsgrad, sich in vielen verschiedenen Situationen zu behaupten (s. o.) und dem Subjekt die Möglichkeit, sich für unterschiedliche Einstellungen zu entscheiden und für diese Entscheidung die Verantwortung zu tragen. Die Haltung der Achtsamkeit ist eben eine bewusst eingenommene Haltung, das heißt, wir wissen (gerade in unserer Kultur) um die Möglichkeit von Alternativen. Sie kann deshalb auch als Hintergrund auf andere Haltungen einwirken. Dass dies möglich ist, ist nicht nur eine Konsequenz, die aus dem Begriff der Haltung zu ziehen ist, sondern auch eine Erfahrung. Auch umgekehrt behalten die innerpsychischen und interaktiven Verhaltensweisen zur Welt nur durch das betonte Aufrechterhalten dieser Differenz eine Eigenständigkeit, die sie auch mit anderen, je nach Situation nicht weniger wichtigen Haltungen kompatibel macht.
 Was aber die Position Hans und die in meinem Vortrag vertretene Auffassung verbindet, ist der Ausgangspunkt, dass die Haltung der Achtsamkeit die qualitative Zeiterfahrung unterstützt. Die achtsame Art und Weise des Wahrnehmens, Spürens, Fühlens, Denkens, Verhaltens ist mit einer anderen Zeiterfahrung verbunden. Erfahren wird die Zeitlichkeit, die zu den Dingen, Menschen usw. gehört. In der Haltung der Achtsamkeit kommt also die qualitative Zeit wieder zum Tragen und die quantifizierte Zeit wird dekonstruiert.
 Die quantifizierte Zeitform, die von subjektiven Zeiterfahrungen und einzelnen Zeitgestalten abstrahiert, ist wichtig für die Kooperation komplexer Gesellschaften, die ihre Erfordernisse und Ziel integrieren und aufeinander abstimmen müssen, also gemeinsam Absichten verfolgen. Funktional war es sinnvoll, dass sich aus den Eigenzeitlichkeiten der verschiedenen psychischen und sozialen Systeme eine universelle Zeit herausbildete. In der Form einer konventionalisierten, gemeinschaftlichen gemessenen Zeit hat sie sich erst im 19. Jahrhundert in den Industrieländern durchgesetzt. Dies ermöglichte eine Verselbstständigung und Objektivierung von Vergangenheit und Zukunft.[[19]](#footnote-19)
 Die Dekonstruktion dieses Zeitbegriffs zu Gunsten einer anderen Zeiterfahrung ist möglich, wenn man die Funktionalisierung der Zeit fallen lässt. Voraussetzung dafür ist die Absichtslosigkeit. Sie ermöglicht die Öffnung für das, was gerade geschieht, ohne es auf die geschilderte Zeitvorstellung hin zu abstrahieren.[[20]](#footnote-20) Achtsamkeit gewinnt aber eine Zeiterfahrung dazu oder wieder zurück, die in standardisierten Zeitformen verloren gegangen ist und von ihnen verdeckt wird.[[21]](#footnote-21) Dabei geht es sich nicht um die Zeitlichkeit „der“ Dinge oder „der“ Menschen, sondern um die Wahrnehmung der Rhythmen, Tempi etc. bestimmter Aspekte der Dinge oder Menschen. Zweitens bedeutet Achtsamkeit nicht, dass andere Zeitformen ignoriert werden.
 Erkenntnistheoretisch kann man fragen, wie wir denn die Eigenzeit
z. B. anderer Menschen überhaupt erfassen wollen. Meine Darstellung beruht auf einer im weiteren Sinne phänomenologischen Vorgehensweise. Sie interessiert sich für das, was wir erleben und wie wir unser Leben allein und gemeinsam gestalten und für all das, was darauf Einfluss nimmt (auch wenn es nicht erlebt werden kann). Es gehört zu unserem Erleben, dass wir das, was wir erleben, einer Außenwelt zuschreiben, jedenfalls spontan, sofern wir nicht schon eine erkenntnistheoretische Reflexion hinzuziehen. Wenn wir einen Blitzschlag sehen, sehen wir ihn dort draußen am Himmel, nicht in unserem Bewusstsein, in unserer Sehrinde usw. Unsere Erkenntnisorgane sind so konstruiert, dass wir soweit wie möglich, unsere subjektiven Beiträge verrechnen, so dass wir ein möglichst objektives Bild bekommen, das wir intersubjektiv abgleichen können. Das gilt nicht nur auf elaborierter wissenschaftlicher Ebene, sondern schon im Alltag. Wir rechnen unsere Augen- und Kopfbewegungen aus der Wahrnehmung heraus. Wenn wir mit einer gewissen Vorspannung eine volle Milchtüte anheben, berücksichtigen wir das unbewusst bei der Abschätzung ihres Gewichts (die Vorspannung merken wir nur dann, wenn sie überraschenderweise leer ist). Wir sind eben daran interessiert, zu wissen, was wirklich ist, auch wenn wir schon an diesen einfachen Beispielen sehen, dass unsere Erfahrung und Erkenntnis immer sowohl an subjektive als auch objektive Bedingungen geknüpft bleibt, ein Ergebnis ihres Zusammenwirkens ist. Wir nehmen von Beginn unseres Lebens an die Zeitabläufe in unserer menschlichen und nichtmenschlichen Umgebung wahr, synchronisieren und desynchronisieren uns[[22]](#footnote-22).
 Ich denke, dass ich damit die wesentlichen Voraussetzungen zusammengestellt habe, um eine Lösung der Ausgangsfragen dieses Anhangs vorzuschlagen. Hat also die Haltung der Achtsamkeit - als Haltung und über die Verstärkung der qualitativen Zeiterfahrung hinaus - eine eigene Zeitlichkeit und wie sieht sie aus?
 Die zeitliche Struktur der Haltung der Achtsamkeit ist der stete Neubeginn. Hier sind beide Wörter wichtig. Es gibt eine Kontinuität der Haltung, die darin besteht, sich immer wieder auf das, was gerade geschieht, einzulassen. Diese Kontinuität ist keine Kontinuität im Sinne eines Überdauerns, sondern im Sinne eines fortwährenden Auf-Sich-Zu-Kommen und Wieder-gehen-lassen, von außen betrachtet eine Wiederholung. Eine Zeitgestalt kommt, wird achtsam erlebt (mehr oder weniger stimmig und ganzheitlich) und geht, eine andere folgt, auch abhängig davon, wohin die Aufmerksamkeit gelenkt wird. Die Gleichförmigkeit besteht nur in diesem fortwährenden Beginnen, Entstehen und Vergehen lassen, in das der Achtsamkeit Praktizierende nicht eingreift. Kein Maßstab wird angelegt, kein Vergleich angestellt, auch kein Maßstab, kein Vergleich und kein Standard in einem zeitlichen Sinne. Deswegen verfehlen auch „Beschleunigung“ und „Verlangsamung“ die Zeitlichkeit der Achtsamkeit, auch dann, wenn auf Grund der Differenzierung eine Verlangsamung wahrscheinlich ist.
 In der bewussten und immer wieder angestrebten Erfahrung des Kommens und Gehens selbst liegt eine große Kontinuität und Stabilität. Achtsamkeit beginnt stets neu, sie ist sozusagen ein stetes Beginnen, ohne dass dies aus ihrer Perspektive mit einem Zeitpunkt oder einem Anfang im Sinne einer linearen Zeit verknüpft wäre. Das Geschehen ist jeweils neu und einzigartig, die Haltung kontinuierlich. Aus sich heraus kennt Achtsamkeit auch kein Ende, denn sie verfolgt kein Ziel. Es gibt in der Haltung der Achtsamkeit eine zeitliche Kontinuität im Sinne der steten Offenheit für Veränderungen – nicht eine Kontinuität *in* der Zeit, die einen intrinsischen Zeitdruck oder eine intrinsische Bedrohung hervorbringen könnte. Da kein zeitlicher Rahmen existiert, keine abstrakte Zeit, kein Vergleich und kein Vorgriff, die irgendeinen Zeitdruck ausüben könnten, kann es keinen Zeitdruck, keine Eile, keine Unruhe geben. Dadurch wird auch ein differenzierteres Zusammenspiel mit der Umgebung möglich, einer Anpassung an die Eigenzeiten der Umwelt und bei intersubjektiven Prozessen ein zusätzliches wechselseitiges Sich-aufeinander-Einschwingen, eine gemeinsam entwickelte Passung, die auch die gemeinsame Bezugnahme auf Drittes einschließen kann (z. B. in Tanz, Sexualität, Kommunikation, Kooperation).
 Damit ist die Zeitlichkeit der Achtsamkeit aber immer noch unterbestimmt. Achtsamkeit ist kein rein geistiger Prozess, sie ist eine Haltung im umfassenden Sinn. Um das Kommen und Gehen der Veränderungen wahrnehmen oder daran teilnehmen zu können (z. B. indem wir gehen, atmen, kommunizieren usw.), brauchen wir Wachheit und einen mittleren Spannungszustand, der unsere Körperhaltung, unser vegetatives Nervensystem und unseren Muskeltonus umfasst. Zu große Anspannung (des Blicks, der Haltung, des Muskeltonus usw.) vermindert unsere Offenheit, legt uns fest, macht uns unflexibel. Eine zu geringe Spannung wiederum macht uns müde, unfähig zu reagieren, differenziert wahrzunehmen und zu spüren. Aufnahmebereitschaft (Rezeptivität) und Offenheit sind auch körperliche Zustände. Die stete Kontinuität der Offenheit wird auf der körperlichen Ebene durch einen Zustand der Ruhe und Flexibilität für die Wahrnehmung von Veränderungen begleitet.
 Wie die Achtsamkeit also eine Art und Weise mit Dingen, Menschen, Gefühlen, Wahrnehmungen, Gedanken usw. umzugehen ist, so ist sie auch eine Art und Weise, mit Zeitgestalten umzugehen. Und wie sie als inhaltliche Metapraxis mit einem Lebensgefühl verbunden ist (Wachheit, Lebendigkeit, Sinnlichkeit, Freiheit, Vertrauen, Dankbarkeit, Freude, Verbundenheit mit der menschlichen oder nicht-menschlichen Umgebung – ohne dass dies alles immer, gleichzeitig oder in gleichem Maße verwirklicht sein muss), so ist sie auch als Umgang mit der Zeit mit einem Zeitgefühl verbunden: dem Gefühl der kontinuierlichen, gelassenen Bereitschaft für die Erfahrung des Beginnens, des Verlaufs und des Vergehens der natürlichen, dinglichen und menschlichen Prozesse, der eigenen Resonanz und der mehr oder weniger ausgeprägten Passungen. So erweist sich die Zeitlichkeit der Achtsamkeit als eine menschliche Antwort auf die Herausforderungen der Vergänglichkeit.

**Literatur**Bartky I. R. Die Einführung der Standardzeit in Nordamerika. In: Schmidgen
 H.(Hg.) Lebendige Zeit. Berlin 2005.
Bieri P. Zeit und Zeiterfahrung. Frankfurt a. M. 1986.
Bergson H. Denken und schöpferisches Werden. Hamburg 1983 [1946, 1903 -
 1923].
Buber M. Ich und Du [1923]. In: Ders. Das dialogische Prinzip. Gütersloh 1999.
Buber M. Zwiesprache [1929]. In: Ders. Das dialogische Prinzip. Gütersloh
 1999.
Han B. – C. Philosophie des Zen-Buddhismus. Stuttgart 2002.
Han B.- C. Duft der Zeit. Ein philosophischer Essay zur Kunst des Verweilens.
 Bielefeld 2009.
Heidegger M. Sein und Zeit. 1979 [1927).
Huppertz M. Spirituelle Atmosphären. In: Debus, S. / Posner, R. (Hg.),
 Atmosphären im Alltag. Bonn2007. Download s. www.mihuppertz.de.
Huppertz M. Achtsamkeit. Befreiung zur Gegenwart. Paderborn 2009.
Huppertz M. Anthropologische Psychiatrie und achtsamkeitsbasierte Therapie.
 Veröffentlicht auf: www.mihuppertz.de/download, 2012.
Huppertz M. Meditation und Psychiatrie. Über die Verseelung und
 Vergeistigung der Meditation. In: A. Renger, C. Wulf. Meditation in Religion,
 Therapie, Ästhetik, Bildung. Paragrana -Zeitschrift für Historische
 Anthropologie, 1 / 2013. **Huppertz, M., Saurgnani, S., Schneider, S.** Ein pluralistisches
 Achtsamkeitskonzept für die therapeutische Praxis. Verhaltenstherapie und
 Psychosoziale Praxis 45. Jg (2), 381-397, 2013. Download unter
 [www.ag-achtsamkeit.de/Literatur](http://www.ag-achtsamkeit.de/Literatur)
Jullien F. Über die Wirksamkeit. Berlin 1999.
Jullien F. Der Weise hängt an keiner Idee: das Andere der Philosophie.
 München 2001 a.
Jullien F. Über die „Zeit“. Elemente einer Philosophie des Lebens. Paris 2001 b.
Luhmann N. Weltzeit und Systemgeschichte. In: Ders. Soziologische Aufklärung
 Bd. 2. Opladen 1975.
Luhmann N. Soziale Systeme. Grundriss einer allgemeinen Theorie.
 Frankfurt a. M. 1984.
Minkovski E. Die gelebte Zeit. Salzburg1971/1972 [1933].
Mutschler H.-D. Naturphilosophie. Stuttgart 2002.
Rosa H. Beschleunigung. Die Veränderungen der Zeitstruktur in der Moderne.
 Frankfurt a. M. 2005.
Sarasin P. Reizbare Maschinen. Eine Geschichte des Körpers 1765 – 1914.
 Frankfurt a. M. 2001.
Stern D. N. Die Lebenserfahrung des Säuglings. Stuttgart 1994.
Stern D. N. Der Gegenwartsmoment. Frankfurt a. M. 2005.

1. Huppertz M., Saurgnani, S., Schneider S. 2013 [↑](#footnote-ref-1)
2. S. Anm. 18 [↑](#footnote-ref-2)
3. Z. B.: „F. W. Dock, Leiter einer Kuranstalt bei St. Gallen, schreibt 1887, die Gründe dafür, dass die Menschen
 seiner Zeit immer kränker würden, seien `viel zu hoch hinaufgeschraubte Lebensverhältnisse, zu wenig
 Einfachheit, eine übertriebene Genusssucht, ein furchtbares, Gehirn, Nerven und Körper ruinierendes
 `Rennen und Jagen´´“ (Sarasin 2001, S. 224). Zur Beschleunigung als gesellschaftlichem Prozess s. Rosa H.
 2005. [↑](#footnote-ref-3)
4. Huppertz 2012. [↑](#footnote-ref-4)
5. Stern 2005. [↑](#footnote-ref-5)
6. Han 2009, s. dazu genauer den Anhang „Die Zeitlichkeit der Achtsamkeit“. [↑](#footnote-ref-6)
7. S. den Anhang zu diesem Text: „Die Zeitlichkeit der Achtsamkeit“. [↑](#footnote-ref-7)
8. http://www.pflegestufe.info/pflege/zeiten.html [↑](#footnote-ref-8)
9. http://www.pflegestufe.info/ pflege/zeiten.html [↑](#footnote-ref-9)
10. In Hessen im Schnitt brutto 1819 E, der Durchschnitt in Deutschland liegt bei 2700 E.
 http://www.gehaltsvergleich.com/gehalt/Ambulante-Pflegerin-Ambulanter-Pfleger.html.
 http://de.statista.com/themen/293/durchschnittseinkommen/ [↑](#footnote-ref-10)
11. Zu dieser Interpretation der Depression s. Huppertz 2012 und die dort zitierte Literatur. [↑](#footnote-ref-11)
12. Die Kritik einer ausschließlich quantitativen Auffassung der Zeit beginnt mit Bergson 1993
 [1946 / 1903 - 1923], s. den Anhang zu diesem Text „Die Zeitlichkeit der Achtsamkeit“. [↑](#footnote-ref-12)
13. S. Huppertz 2013 [↑](#footnote-ref-13)
14. S. Huppertz 2013 [↑](#footnote-ref-14)
15. S. Huppertz, 2009 S. 15 ff. Diese Annahmen sind nicht rational begründbar, aber das sie
 auch nicht der Rationalität widersprechen, kann man sie als arational bezeichnen, s.
 Huppertz 2009. [↑](#footnote-ref-15)
16. Ein zentrales Problem der spirituellen Suche, s. Huppertz 2007. [↑](#footnote-ref-16)
17. Für den Bereich der Narrationen ist es evident. Für den Bereich der Natur und der Teleologie s. Mutschler (2002). Eine Sinnfindung oder eine Erzählung außerhalb symbolischer Ordnungen ist nicht möglich. [↑](#footnote-ref-17)
18. S. auch Han 2002. [↑](#footnote-ref-18)
19. Wie kompliziert diese Einrichtung der Standardzeit war hat I. R. Bartky (2005) am Beispiel Nordamerikas
 berichtet. Unsere Vorstellung einer linearen „Weltzeit“ beruht auf folgenden Voraussetzungen:
 „1. *Homogenität,* das heißt Unabhängigkeit von bestimmten Bewegungen und ihren Geschwindigkeiten,
 eigenen oder fremden;
 2. *Reversibilität,* das heißt gedankliche Rückrechenbarkeit trotz irreversiblen Verlaufs;
 3. *Bestimmbarkeit* durch Datierung und Kausalität und
 4. *Transitivität* als Bedingung des Vergleichs verschieden liegender Zeitstrecken.“ (Luhmann 1975, S.
 111)Mit dem Siegeszug dieses Zeitbegriffs wurde auch die Kritik an ihm formuliert. Zunächst durch
 Bergson Anfang des 20 Jahrhunderts. Die Zeitlichkeit, die wir sind, die gelebte Zeit, wurde etwas später
 vor allem von Heidegger und Minkovski analysiert. [↑](#footnote-ref-19)
20. F. Jullien hat gezeigt, dass und wie der Taoismus diese Zeiterfahrung in einer umfassenden Weltanschauung
 entwickelt und ausgearbeitet hat (2001b, zum weiteren Verständnis 1999, 2001a). Der Taoismus hat
 Achtsamkeitstraditionen wie den Zen-Buddhismus oder die dialogische Philosophie Martin Bubers
 wesentlich beeinflusst. Für die Lösung des Problems der Zeitlichkeit der Achtsamkeit ist Julliens Analyse
 ausgesprochen hilfreich, auch wenn die Haltung der Achtsamkeit nicht alle Implikationen des Taoismus teilt,
 weil sie schlicht mit weniger Voraussetzungen auskommt. Sie kann auf die Idee eines ganzheitlichen
 Geschehens ebenso verzichten wie auf die Idee einer impliziten intrinsischen Nützlichkeit und Harmonie. [↑](#footnote-ref-20)
21. Die qualitative Zeit kann nur mit großer Anstrengung und nie völlig ignoriert werden. In bestimmten
 funktionalen und institutionalisierten Settings wird dies versucht, aber dieser Versuch hat immer eine
 Grenze, solange Menschen beteiligt sind. Darauf beruhen die Dilemmata der im Vortrag geschilderten
 Altenpflegerin. Irgendwann springen auch die Arbeiter in den chinesischen Foxconn-Fabriken aus dem
 Fenster oder die Textilarbeiterinnen streiken in in Bangladesh, weil sie ein halbwegs menschliches Leben
 führen oder einfach nur überleben wollen.
 [↑](#footnote-ref-21)
22. Stern 1994, 2005. [↑](#footnote-ref-22)