

Handout* von drei Seminarvorträgen zum Thema:

Alle haben immer weniger Zeit - auch objektiv gesehen

G. K. Hartmann¹

1. Entwurf April 2005; Ergänzungen und Kapitel VIII und IX Dezember 2005

Inhaltsverzeichnis

Kurzfassung:.....	2
I. Vorbemerkungen.....	2
II. Zeitspar-Methoden.....	3
III. Auszug aus der 10-Minuten Übung	4
IV. Das wiederentdeckte Komplementaritätsprinzip als Chance und Risiko	5
V. Wird es eine Anthropologie der Präsenz geben?.....	6
VI. Der Autor	7
VII. Fünf Zitate und eine Bemerkung über das Lachen:.....	8
VIII. Ergänzung zur 10-Minuten-Übung: „Kontinuierliche und abrupte“ Änderungen	9
IX. Antworten vom Dezember 2005 auf drei Fragen zu dem vorstehenden Text	10

Alle haben weniger Zeit², aber die meisten wünschen sich, mehr Zeit zu haben.

Nichts ist gewiss – nur die Zeitlichkeit (Vergänglichkeit) meiner selbst, die des Fragenden, und die Zeitlichkeit meines Fragens. Zeit ist **kein** Objekt. Zeit liegt nicht vor, weder als Vergangenheit, noch als Zukunft. Es gibt Vergangenes, das uns bestimmt, und das Kommende, das uns möglich sein lässt.

Die Frage nach der Zeit wird sinnlos, wenn sie sich aus ihrem konkreten Zusammenhang mit allen anderen Lebensfragen löst, wenn sie vergisst, dass sie in der Gegebenheit verankert ist, die uns nicht objektiv gegeben ist, sondern die wir sind: im Leib, der Zeitgestalt der Existenz.

¹ Dr. G. K. Hartmann, science-softCon, Auf der Burg 4, 63477 Maintal, Deutschland, www.science-softcon.de ; (+49-6181-46968) <http://www.science-softcon.de/gkhartmann/index.html> (homepage), und www.sure-tec.com ; private e-mail und Anschrift: gkhartmann@web.de, Pfarrer Opielka Str. 9, 37434 Bilshausen, Deutschland.

Hinweis: Der Autor ist nicht verantwortlich für die Inhalte fremder gelinkter Seiten.

² G. K. Hartmann, **Gedanken zur Zeit und Zeitlichkeit**, Manuskriptentwurf, Oktober 2003. (pdf-File verfügbar).

* Nicht veröffentlichungsreife Zusammenfassung von drei Seminarvortragsmanuskripten, die auch im Internet verfügbar gemacht wird - um Missbrauchsmöglichkeiten zu verringern, aber nur in dieser Kurzform.

Kurzfassung:

Alle haben zunehmend weniger Zeit, - dies ist eine *objektive* Feststellung besonders wegen des exponentiellen (nicht linearen) Informationswachstums – und sie **brauchen immer mehr Zeit**, um die negativen Folgen des velociferischen³ Trends zu reduzieren. Deshalb werden die Bedingungen unserer Zeitlichkeit (Ich bin meine Zeit!) nicht nur immer bemerkenswerter, sondern zeigen auch, dass sie komplementär – siehe Kap. IV - sind, wenn man z.B. die „westlichen“ (z.B. europäisch, christlich geprägten) und „östlichen“ (z.B. indisch oder buddhistisch geprägten) Kulturen miteinander vergleicht. Sie können wegen ihrer unterschiedlichen Zeitauffassung zu gegensätzlichen, paradoxen Folgen führen. Es gibt nun mehrere Möglichkeiten, mit dem Zeitmangelproblem umzugehen wie gezeigt wird.

I. Vorbemerkungen

1) Prinzipiell ist Zeit das einzig zuverlässige und aufschlussreiche Maß aller (wirtschaftlichen) Aktivitäten, nicht nur für die objektive Bewertung, sondern auch für die subjektive. Was mir als Einzelnem oder uns als Gemeinschaft die Arbeit, die Muße, das Spiel, die Mahlzeiten, das Gebet, das Zusammensein mit Freunden und der Sport wert ist, ist an der (quantitativen, messbaren) Zeit abzulesen, die wir diesen Tätigkeiten einräumen, der Intensität, mit der wir sie durchführen und an der Qualität, mit der wir sie erleben (fühlen). Dabei sollte auch nicht vergessen werden wie stark die moderne Kosmologie und Biologie an unserem bisherigen (westlichen) Verständnis von Zeit rüttelt.

Alles, was zeitlich ist, erscheint uns geschieden, geheimnisvoll abgetrennt vom anderen. Zeit unterscheidet. Allein unser Leib ist zeitlich und ist zugleich untrennbar, ununterscheidbar eins mit uns. Als Leib, der ich bin, bin ich zeitlich. Im Leibe ist Zeit mir gegeben und bin ich, abgetrennt und verschieden von anderem, da in der Zeit.

2) Der durch die globale Konkurrenz gegenwärtig besonders stark zunehmende *velociferische* Trend, d.h. die Beschleunigung der Umweltveränderungen, macht es immer schwerer, rechtzeitig zu wissen, was wirklich vorgeht, denn er führt wegen der exponentiellen Änderungen - besonders im Informationsbereich - zu einer objektiv wahrnehmbaren **Zeitverkürzung**; vereinfacht gesagt: „**Alle haben weniger Zeit**“. Sie erschwert besonders Politikern und Managern, die es sich am wenigsten leisten können zuzugeben nicht Bescheid zu wissen, rechtzeitig notwendige Entscheidungshilfen zu bekommen. An den sich daraus ergebenden Folgen ändert sich auch wenig, wenn wir wissen, dass nicht wenige von ihnen kluge Menschen sind und dass sie diese Situation nicht skrupellos ausnutzen. Manche Menschen werden süchtig nach immer mehr und schnelleren Veränderungen, andere, die sich davon überrollt fühlen, werden depressiv und verweigern dann nicht nur die Aufnahme zusätzlicher (neuer) Information, sondern auch das dazu notwendige Denken. In einer immer paradoxer bzw. absurder werdenden Zeit aktiv zu leben, heißt auch mehr Paradoxes denken und aushalten zu lernen und sich daraus ergebende Entscheidungen mutig umzusetzen wagen.

³ Der Begriff **velociferisch** wurde von J. W. von Goethe 1825 aus den Begriffen Velocitas (Geschwindigkeit) und Lucifer (Teufel) zusammengesetzt, um die Gefahren der sich beschleunigenden Veränderungen („unseres Systems“) zusammenfassend beschreiben zu können

3) Ein weiteres Problem für die Zukunft besteht in der schleichend zunehmenden „Kurzsichtigkeit und Schwerhörigkeit“ – im übertragenen Sinn gemeint - in unserer Gesellschaft. Beiden wird nur unzureichend entgegenwirkt – besonders wohl wegen des Pagensyndroms⁴.

4) Die Ergebnisse der Quantenphysik bedeuten, dass es im „Innersten der Welt das **Dritte** gibt“ („tertium datur“), das die (klassische) Logik so gern ausschließen möchte, nämlich neben dem **Sein und Nichtsein auch noch das Möglichsein**. Bei seiner Beschreibung, bei der Aufzählung der Möglichkeiten, die das „Ding an sich“ (Kant) in sich trägt, erschien es unserem westlichen Denken bisher vorwiegend so, als würde vermischt, was getrennt war, bzw. was uns getrennt erscheint, nämlich die materielle Seite der Objekte und die immaterielle (geistige) Seite der Subjekte. Es war aber wohl schon immer nicht getrennt (d.h. „unteilig“), so wie es das von Niels Bohr 1928 wiederentdeckte Komplementaritätsprinzip aussagt und wie es auch dem zu unserem europäisch geprägten Denken komplementären asiatischen Denken mehr entspricht.

5) Mehr fragendes Denken⁵ wird also immer unverzichtbarer.

II. Zeitspar-Methoden

1) Die gegenwärtig vorherrschende im „Westen“ entstandene „klassische“ Zeitspar-Methode soll zuerst erwähnt werden. Sie basiert auf einem rationaleren, systematischerem und effektiverem Denken, Sprechen und Handeln und auf der von außen erzwungenen Unterlassung einiger Aktivitäten. So kann einiges von dem Zeitmangel kompensiert werden. Das bedeutet auch, dass dabei die Filtercharakteristik⁶ - Gewichtsfunktionen und Verarbeitungsgeschwindigkeit - des menschlichen Informationsverarbeitungsfilters, des Gehirns, nahezu unverändert bleiben. Bei der folgenden Methode werden beide aber verändert.

2) Die dazu komplementäre – siehe Kap. IV. – Methode, die von den „östlichen“ Zeitvorstellungen beeinflusst ist und im Westen bisher nur unzureichend beachtet wird. Sie kann zu einem stark veränderten **Zeitempfinden** führen. Die hiervon beeinflusste „10-Minuten-Übung“ - siehe Kap. III – ist von dem Autor konzipiert worden, z.B. um prüfungsähnliche Situationen mit mehr „**entspannter Wachheit**“ durchstehen zu können. Es wurde dabei deutlich, dass eine erfolgreiche Durchführung der Übung auch dazu führt, den Minimalabstand zwischen **Ich und Es** – siehe Kap. V - zu erreichen, so dass ein Informationsfluss zwischen Ich und Es in **beiden** Richtungen erfolgen kann. Das bedeutet: 1) Eine Verringerung des Ungleichgewichts zwischen äußeren und inneren Kräften – das trägt dann zu geduldigeren, emphatischeren und disziplinierteren Konfliktlösungen bei, 2) Möglichkeiten einer kreativen Veränderung der Handlungsprioritäten, 3) Stimulierung des fragenden und schauenden Denkens, das über das reflektive Denken der westlichen Philosophie hinausreicht. Diese Übung zielt auf das Erfahren „*geduldiger Augenblicke*“ (Vorstufe für Augenblicke echter Muße - siehe auch Kapitel IX, A 1). Diese paradoxe (komplementäre) Bezeichnung wurde gewählt, um z.B. auch das sich Ereignen von „Sternstunden oder Sternminuten“ nach geduldigem Warten - ohne zu erwarten - mit einbeziehen zu können. Dabei wird auch dem velociferischen Trend wesentlich entgegengewirkt.

⁴ Der Begriff **Pagensyndrom** wurde von G. K. Hartmann gewählt, zur Kurzbezeichnung des Verhaltens „Aus Angst oder Bequemlichkeit trotz besserer Einsicht am Gewohnten festhalten“, ähnlich dem Verhalten der Pagen in dem Märchen „Des Kaisers neue Kleider“ von H. Ch. Andersen (1898), die nach der Erkenntnis, dass der Kaiser gar keine Kleider trug, die nicht vorhandene Schleppe nur noch um so stolzer hinter ihm her schlepten.

⁵ Im Unterschied zum bei uns vorherrschenden (Nach)-Denken des Seienden lässt sich „fragendes Denken“ selbstvergessen auch noch in Erfahrungen leiten, die es nicht gesucht hat und die es dann in Fragen zu transformieren versucht, die es wieder konkret mit der Wirklichkeit verbinden.

⁶ A) Hartmann, G. K. **Information und Filterung**, MPAAE –L-66-92-22, 1992. B) **Datenskandale in der Wissenschaft**: Zwischen notwendiger qualifizierender Datenfilterung und betrügerischer Datenmanipulation, MPAAe-L-015-98-06, 1998.

III. Auszug aus der 10-Minuten Übung

1. Gerade auf einen Stuhl setzen, Beine locker (nebeneinander) auf den Boden stellen, Hände (offen) und mit den Handrücken auf die Knie legen, Augen schließen.
2. Ganz langsam und tief ein- und ausatmen und sich ganz auf das Atmen konzentrieren, d.h. nicht mehr auf die vielen (Alltags)-Gedanken achten. Wenn das anfangs nicht geht, die tiefen Atemzüge zählen, ggf. einmal oder zweimal bis 100.
3. Aufhören zu zählen und weiter tief ein- und ausatmen. (Noch mehr „Abstand* vom Alltag“ bekommen und weiter „loslassen“.)
4. Wenn man glaubt, dass 10 Minuten um sind, Augen wieder öffnen und auf die Uhr schauen wie lange die Augen geschlossen waren.

*Es wird leichter Abstand vom Alltag zu bekommen, wenn man die Übung mit einer „Erdung“ des Kopfes beginnt. Das meint: Zu Beginn drei bis fünf Minuten auf dem Boden knien mit den Handrücken nach oben und vor den Knien, die Stirn darauf abstützen und sich auf den Boden (die Erde), konzentrieren und sich erst danach hinsetzen. Anfangs in nicht störender Umgebung und (möglichst) dreimal pro Woche üben – bei Bedarf natürlich mehrmals.

Bemerkungen zur Übung.

a) *Es ist paradox: Gut entspannen können setzt gut konzentrieren können voraus und umgekehrt. Womit man beginnt, scheint individuell verschieden zu sein. In der heutigen Zeit können wir wegen der wachsenden Hektik, besonders in den europäisch geprägten Kulturen, beides nur sehr unzureichend und selten rechtzeitig erreichen. Anders ausgedrückt: Es ist nicht leicht, sich einem länger währenden dynamischen Gleichgewicht zu nähern zwischen: a) (unruhiger) gespannter Aufmerksamkeit (Hektik) – z.B. eine Folge der „Alltags(berufs)belastungen - und b) ruhiger, entspannter Unaufmerksamkeit (Müdigkeit), und zwar in Richtung auf „entspannte Wachheit“, d.h. leibhaftere Anwesenheit/Präsenz, – geistig entspannt und körperlich wach - wie es komplementär zu den westlichen Vorstellungen z.B. von den Zen-Buddhisten praktiziert wird in Vorbereitung auf „Meditationsaktivitäten“. In den westlichen Kulturen bereitet es erhebliche Schwierigkeiten, sich dieser Art „entspannter Wachheit“ anzunähern. Sie ist deshalb das Hauptziel der 10-Minuten-Übung. Sie hat sich dabei auch schon als „Frühwarnsystem“ für verschiedenen psychosomatischen Krankheiten bewährt, z.B. bei aufkommenden Depressionen und Selbstzerstörungstrend. Dies kann zu einem stabileren, aggressionsärmeren Gemeinschaftsleben beitragen, so lange die kurzzeitigen (individuellen) ekstatischen und anderen (existentiellen) Grenzerfahrungen nicht überwiegen.*

b) *Es ist oft nicht einfach für „westlich geprägte Menschen“, bei dieser Übung wach zu bleiben, d.h. nicht einzuschlafen oder die Alltagsgedanken loszuwerden. Die Zen-Buddhisten-Meister haben dazu verschiedene, paradoxe aber gerade deshalb sehr wirkungsvolle – für den „Westen“ ungewöhnliche – Methoden zum Wachwerden entwickelt. Zen-Meister lieben das Paradoxon: „Nichts ist unerklärlich, alles ist Geheimnis“ ist eine typische Zen-Weisheit. Zen-Meister sind für ihre unorthodoxen Methoden bekannt: ein schallendes Lachen, eine Ohrfeige oder ein Schweigen im richtigen Moment haben so manches „Erweckungswunder“ bei müden oder hektisch Suchenden bewirkt. So „provizieren“ z.B. die Zen-Meister mehr momentane Aufmerksamkeit, d.h. mehr „leibhafte Präsenz“, mit anderen Worten: „geerdete, entspannte Wachheit“, durch sechs „rituelle Erweckungsschläge“.*

c) *In dem meditativen Zen-Buddhismus lässt sich von Zeit – sie ist ganz auf den Moment (die Gegenwart) bezogen – kaum anders als in jenen merkwürdigen Paradoxien sprechen, die als Texte dieser Überlieferung berühmt geworden sind in „öffentlichen Beispielen und Fällen“, in Kung-an oder Kóan. Das ist komplementär zu der westlichen (linearen) Sicht der Zeit, die nicht auf den Moment fokussiert ist und einen Anfang und ein Ende kennt.*

d) *Einige, die bei der 10-Minuten-Übung nach der „Erdung“ zusätzlich auch noch die sechs „rituellen Erweckungsschläge“ der Zen Buddhisten praktizierten, haben nicht nur die „Komplementarität“ zwischen östlicher und westlicher „entspannter Wachheit“ erfahren, sondern auch, dass die einseitigen westlichen Vorstellungen kaum zwischen „rituellen Erweckungsschlägen“ und den bei uns gesetzlich verbotenen Schlägen zur Bestrafung unterscheiden können. Deshalb erwähnen die Zen-Buddhisten diesen Erweckungs-Ritus im „Westen“ immer weniger.*

e) *Es ist paradox: Je mehr man die Übung benötigt, desto weniger leicht ist es, sie erfolgreich durchzuführen und je erfolgreicher man sie durchführt, desto weniger benötigt man sie. (Erfolgreich durchführen meint: nicht bei der Übung einzuschlafen und die Alltagsgedanken losgelassen zu haben und schauen zu können.)*

IV. Das wiederentdeckte Komplementaritätsprinzip als Chance und Risiko

Der Begriff **Komplementarität** stammt von dem amerikanischen Philosophen William James (1842-1919), einer der Begründer und Förderer des Pragmatismus. James benutzte ihn, um die Aspektabhängigkeit unserer Weltbilder auszudrücken. Der Begriff wurde 1928 von dem dänischen Physiker und Nobelpreisträger Niels Bohr (1885 – 1962) in die Physik eingeführt, allerdings mit einer anderen Bedeutung. Ausgangspunkt ist die Grunderfahrung wie Bohr es ausdrückte, sowohl Zuschauer als auch Mitspieler im Drama des Lebens zu sein. Nach dem Verständnis des Autors G. K. Hartmann bedeutet dieser **Komplementaritätsbegriff**:

- **Dass Seiendes in zwei verschiedenen Erscheinungsformen auftritt, die miteinander (logisch) unvereinbar sind.**
- **Je mehr man sich einer Erscheinungsform nähert, desto mehr entfernt man sich von der anderen. (Vereinfacht: Je „schärfer“ die eine, desto „unschärfer“ die andere.)**
- **Die beiden Erscheinungsformen lassen sich nicht vollkommen „entmischen“, sie sind „unteilig“.**

Der deutsche Physiker und Nobelpreisträger Werner Heisenberg hat aus dem Komplementaritätsprinzip die Unbestimmtheitsrelation („Unschärferelation“) abgeleitet, deshalb müssen wir jetzt neben Sein und Nichtsein als Drittes auch noch die Unbestimmtheit, das **Möglichsein** betrachten. Es gibt also – abhängig von der Beobachtung - das **Dritte**, („**tertium datur**“), das die klassische Logik so gern ausschließen möchte“. Damit bekommt das heutige Denken eine neue Herausforderung und Chance.

Komplementarität ist eine Gegebenheit, der wir uns **vergewissern** müssen und die bei vielen Erscheinungen **Entweder Oder durch Sowohl als Auch** ersetzt. Weder das (westliche) Entweder-Oder noch das von den Asiaten empfohlene Sowohl-als-Auch entsprechen der Wirklichkeit des konkreten Erlebens. Beide Versionen denkt man sich so, um in der Unentschiedenheit des Weder-Noch zu verbleiben, der keiner der beiden Möglichkeiten genügenden Neutralität (ne-utrum), der es leicht fällt, Toleranz zu beweisen inmitten von Gleichgültigkeit. Diese vermeintlichen Ausgewogenheit im Unverbindlichen führt nicht zu der notwendigen Anerkennung des Anderen. Man muss sich entscheiden, um unterscheiden zu können. Führt das „Sowohl als Auch“ zu mehr Gleichgültigkeit, entsteht dadurch ein nicht unerhebliches Risiko, das zwei Fragen bedingt: Wie viel Freiheit braucht der Mensch und wie viel erträgt er?

Während Niels Bohr die Komplementarität vorwiegend aus epistemologischer Sicht betrachtete, hat Wolfgang Pauli in seinem Briefwechsel mit Niels Bohr besonders auf die **ontologischen** Konsequenzen hingewiesen. Der österreichische Physiker und Nobelpreisträger Wolfgang Pauli ersetzte den Begriff Komplementarität und den des **Dualismus** durch den der „**statistischen Kausalität**“ und gab damit dem Streit zwischen Monismus und Dualismus in der Evolution eine entscheidende Wende. Für Wolfgang Pauli sind Materie und Geist komplementäre Ausdrücke der Realität, die sich gegenseitig ausschließen und nicht ineinander überführt werden können. (Siehe auch G. K. Hartmann, „Komplementarität im Abendland und Nichtabendland“, in: Interkulturelle Texte, Band 1, S. 130-152, (Hrsg. G. K. Hartmann), Copernicus GmbH, ISBN 3-936586-01-2, 2002 und Report: MP Ae-L-853-02, 2002 sowie pdf-File „Komplkuz1.pdf“.

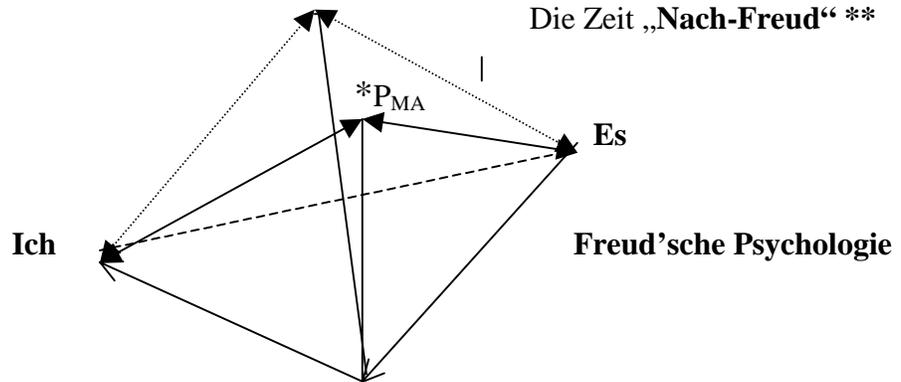
Bemerkung: J.W. von Goethe stellt das Komplementaritätsprinzip schon dar in seinem Gedicht „Epirrhema“.

Die Philosophie Kants wurde von Isaac Newtons Ideen beeinflusst. Wenn wir nun auf Grund der Komplementarität - wie von Pauli vorgeschlagen - die strenge (absolute) Kausalität durch die statistische Kausalität ersetzen, so beeinflusst das auch Kants Sicht. Kant hatte angenommen, dass die Welt der Phänomene, die von der empirischen Wissenschaft erforscht wird, geschlossen ist in dem Sinne, dass alle Ereignisse Ursachen haben, die aus der „Welt“ der Phänomene stammen. **Wenn Kausalität aber nur statistisch gilt, bleibt die Frage nach der Ursache eines individuellen Ereignisses offen.** Jedes Ereignis hat auch irrationale Ursachen, d.h. die rationale Analyse findet keine ausreichenden Ursachen in der Welt der Phänomene. Es ist, als ob teilweise übernatürliche Kräfte das Ereignis beeinflussten. Dies macht Kants (vollständige) Entmischung (Trennung) von Phänomen (Erscheinung) und Noumena (die Dinge für sich), d.h. von Erkennbarem und Unerkennbarem, unmöglich. Sie hatte ja zu einer immer weiteren „Entmischung“ von Wissenschaft und Religion geführt und den Eindruck erweckt, dass letztere nur Fragen aus einer anderen Welt beantwortet. Mit der statistischen Kausalität werden beide wieder Teile eines Ganzen, sie sind **unteilig***. (*„unteilig“ ist als Bezeichnung für ein Ganzes, das nicht auseinander zu nehmen ist, bei Robert Musil zu finden. Es meint die Ganzheit, die womöglich gar nicht zu umfassen und vollständig auszumachen ist.)

Die Probleme der Komplementarität, der alten, um die die Überlieferungen wussten, und die neuen, wie sie in der Physik aufgebrochen sind, können nicht nur als Problem der (Alltags)-Sprache bezeichnet werden wie es Werner Heisenberg versucht hat. Ihre logischen Widersprüche sind vordergründig, wenn auch beunruhigend genug, um auf die eigentlichen Grundfragen aufmerksam zu machen, mit denen sie nicht vermischt werden dürfen, von denen sie nicht zu trennen sind, mit denen sie unteilig zusammenhängen. Wir alle, Nicht-Abendländer wie Abendländer, **werden nicht verstehen lernen, was Verstehen von Wirklichkeit bedeutet, wenn wir nicht weniger unzureichend verstehen lernen, was sich in der Sprache ereignet.**

V. Wird es eine Anthropologie der Präsenz geben?

P_{Som}: psychosomatische Aktivitäten



P_{psy}: psychoanalytische- und Traum-Aktivitäten

Dargestellt sind die Vorstellungen Sigmund Freuds und der Nach-Freudschen Zeit.

*(Die zwei ineinander geschachtelten Tetraeder sind eine schematische Darstellung des Informationsaustausches*** zwischen Ich und Es).*

Ich: „Geist-Aktivitäten“ sowie „gnostisches Denken“;

ES: Körper- Aktivitäten sowie ekstatische, orgiastische u.a. Grenzerfahrungen;

P_{som}: Psychosomatischer Punkt: *Dynamisches Gleichgewicht* zwischen **Ich** und **Es**. **Optimale Präsenz*:** („leibhafte“ Anwesenheit) offenbart sich. (Die (enge) Verbindung zwischen (Innerem) P_{MA} zu (Äußerem) P_{som} wurde nicht eingezeichnet, um die Übersichtlichkeit der Abbildung nicht zu stören.)

P_{MA}: Mindestabstand von Ich und Es, für den ein Informationsaustausch in **beiden Richtungen** möglich wird. Er wird erreicht durch „wachsendes Erwachen“ des Körpers „und wachsendes Entspannen“ des Geistes (Ziel der 10-Minuten Übung!). Das ist bei uns im „Westen“ oft notwendig wegen einer „Überfokussierung“ auf den Geist oder einer „Unterfokussierung“ auf den Körper. Allerdings ist auch das umgekehrte Szenarium ist möglich.

P_{psy}: Psychoanalytischer oder Traumpunkt: Der Informationsfluss erfolgt nur in **einer** Richtung vom Es über P_{psy} zum Ich.

* Eine Präsenz, die sich ihrer selbst gewahr wird, in dem sie andere Anwesenheit wahrnimmt, ihr begegnet, sie von Angesicht zu Angesicht erspürt, empfindet, vielleicht sogar erkennt, sofern andere Präsenz sich ihre zu erkennen gibt und offenbart. Zwischen Menschen geschieht das in irgendeiner Form von Sprache, einer gesprochenen, einer zeichenhaften, einer rhythmischen, einer gestischen, mimischen und auch in Stimmklang und Atmosphäre. Anwesenheit bringt jeder Mensch mit, aber er wird seiner und der anderer Menschen oft nur unzureichend gewahr, und sie ist - unvermeidbar - nur unvollständig zu beschreiben. Eine Anthropologie der Präsenz ist heute noch ungewiss, und wir müssen uns gegenwärtig wohl mit Tendenzen in Richtung „**psychosomatische Medizin**“ zufrieden geben. .

„Es begibt sich in der nachfreudschen Psychologie etwas, was weder im Gesichtskreis der Psychoanalyse, noch in dem der naturwissenschaftlichen Organmedizin zu Gesichte kam: es geschieht nicht nur ein fortschreitendes Bewusstwerden, sondern auch ein fortschreitendes Unbewusstwerden. Man kann das auch so ausdrücken:

**Sigmund Freud sagte nur <<Was Es war, soll Ich werden>>, jetzt müssen wir hinzusetzen << Was Ich war, soll Es werden>>. Freud ist also Übergang. Er ersetzt in seinen sehr späten Werken nach und nach das Bewusste und Unbewusste durch Ich und Es. Damit bewegt er sich schon auf eine somatische Medizin zu“. (Viktor von Weizsäcker, Gesammelte Schriften, Bd. 1. S 448, Suhrkamp Verlag, 1986.)

*** Menschliche Information entsteht in dem “ NOUS-GNOSIS-PHYSIS-MYSTERIUM Komplex“ der die Person welche erkennt (NOUS), mit dem Erkenntnisprozess (GNOSIS), dem was erscheint (PHYSIS) und dem Geheimnis bzw. dem Verborgenen (MYSTERIUM)verknüpft. Erinnert sei hier auch an den (nicht fragmentierbaren) Komplex: „Bewusstsein-Wirklichkeit-Sprache“, der intensiv von dem Philosophen Eric Voegelin diskutiert wird.

VI. Der Autor

Gerd Karlheinz Hartmann (Dr., Prof.), geboren 1937 in Eschwege, studierte von 1957 - 1964 Physik an der Georg-August-Universität Göttingen, wo er auch 1967 seine Doktorprüfung ablegte. Seit 1965 arbeitete er als Wissenschaftler am Max-Planck-Institut für Aeronomie (MPAe), D-37191 Katlenburg-Lindau. Mehr als 10 Jahre arbeitete er an der Erforschung der oberen Atmosphäre durch die Nutzung von Satellitenbakensignalen.

Seit 1965 beschäftigt er sich auch mit allgemeinen und speziellen Informations- und Dokumentationsproblemen, insbesondere unter dem Aspekt großer Mengen zeit- und raumabhängiger Daten, wie sie bei seinen wissenschaftlichen Projekten auftreten. So ist er heute als Berater in verschiedenen nationalen und internationalen Gremien tätig und hält Vorlesungen und Seminare in Europa, vorwiegend aber in den USA sowie in Argentinien und Chile, Länder, die er in den letzten 30 Jahren im Rahmen seiner wissenschaftlichen Projekte häufig besucht hat.

Von 1975-1978 war er kommissarischer Leiter des Teilinstituts IlkgU (Institut für langzeitige Kontrolle geophysikalischer Umweltbedingungen).

Seit 1979 war sein Hauptarbeitsgebiet die Erforschung der unteren Atmosphäre mit Hilfe der Mikrowellenradiometrie. Er war "Principal Investigator" (PI, Leitender Projektwissenschaftler) des internationalen Forschungsprojektes "Millimeterwellen-Atmosphären-Sondierer (MAS) für den Einsatz auf Space Shuttle (STS)", an dem die Bundesrepublik Deutschland, die Schweiz, die Vereinigten Staaten von Amerika (USA) und seit einigen Jahren auch noch Argentinien beteiligt sind. Dieses Experiment wurde erstmalig im Rahmen der ATLAS 1 Space Shuttle Mission der NASA mit dem Space Shuttle ATLANTIS vom 24.03.92 bis 02.04.92 erfolgreich geflogen, ferner im Rahmen der ATLAS 2 Mission mit dem Space Shuttle DISCOVERY vom 08.-17.04.1993 und der ATLAS 3 Mission mit dem Space Shuttle ATLANTIS im Nov. 1994. Es wurde damit u.a. die anthropogene Entstehung des „Ozonloches“ in der Stratosphäre untersucht. Siehe auch: <http://www.linmpi.mpg.de/english/projekte/masnew>

Seit 1980 war er Berater für Informationsfragen beim "Institute for Intercultural Co-operation/Intercultural Research (ICC/IIR: Zürich/Heidelberg/Pernegg). In den 80er Jahren reiste er im Auftrag dieses Institutes mehrfach nach Indien und Asien, um sein Konzept eines interkulturellen Informationssystems O-CIR/VIGRODOS zu diskutieren. (Während dieser Zeit war er beurlaubt vom MPAe). Er hat an einigen internationalen Konferenzen über interkulturelle Zusammenarbeit teilgenommen und dort Vorträge gehalten.

1986 wurde ihm ein Lehrauftrag und eine Gastprofessur für "Filter- und Informationstheorie" an der Universität Mendoza in Argentinien erteilt, der im Jahre 1988 um den Bereich "Bewahrende Nutzung der Umwelt" erweitert wurde. In diesem Zusammenhang ist er seit 1988 auch ehrenamtlich als internationaler Koordinator des dortigen Umweltprogramms "PRIDEMA" tätig.

Seit 1991 war er ehrenamtlicher, auswärtiger wissenschaftlicher Direktor des Instituts für Umweltforschung (IEMA) der Universität Mendoza (Argentinien) und ordentlicher Professor an der Universität Mendoza (UM) für "Fernerkundung (Remote Sensing) zum bewahrenden Nutzen der Umwelt". (IEMA wurde im Jahr 2004 geschlossen). Am 10.12.1991 erhielt er in Buenos Aires den Dr. Luis Federico Leloir Preis (Medaille) für internationale wissenschaftliche Zusammenarbeit mit Argentinien (auf dem Gebiet der Umweltforschung). Als Folge davon ist im Jahr 2000 der Pilotprojektvorschlag „sure-tec.com“ entstanden. Er war Manager eines internationalen Experimentvorschlages (Proposals) zur Untersuchung der MARS-Atmosphäre - im Rahmen der von der Europäischen Weltraumforschungsagentur (ESA) geplanten MARS EXPRESS Mission - bis das Vorhaben im Sommer 1999 wegen fehlender Finanzmittel eingestellt wurde. Seit 1995 arbeitete er an der Dokumentation und "(werterhöhenden) Validation" von ausgewählten Fernerkundungsdaten der Erdatmosphäre. In den Jahren 2001 und 2002 führte er diese Arbeiten halbtags und ehrenamtlich als Rentner am MPAe weiter.

In den Jahren 2001 – 2003 war er (ehrenamtlicher) Berater für Wissenschaft und Technologie bei dem Deutsch-Islamischen Institut für Wissenschaftliche und Kulturelle Zusammenarbeit e.V. (DII) in Celle. Seit 2003 ist er (ehrenamtlicher) wissenschaftlicher Berater bei der Firma science-softCon in Maintal (Hannau) und bei der Firma BSR Solar Technology GmbH, in Lörrach. (Siehe auch File 33Monate.pdf).

Seit 2005 arbeitet er am Max-Planck-Institut für Sonnensystemforschung MPS zusammen mit zwei ehemaligen Kollegen auch noch an der Herausgabe eines Buches „Die Geschichte des MP Ae“.

VII. Fünf Zitate und eine Bemerkung über das Lachen:

1) *Alles nun, was ihr wollt, dass Euch die Menschen tun, tut genauso auch ihnen (Mt. 7,12)*

2) *„Jesus aber sprach zu ihm: “Du sollst lieben Gott, deinen Herrn, von ganzem Herzen, von ganzer Seele und von ganzem Gemüte”. Dies ist das vornehmste und größte Gebot. Das andere aber ist ihm gleich: „Du sollst deinen Nächsten lieben wie Dich selbst“ (Mt. 22, 37-39).*

3) *Möge Gott uns heitere Gelassenheit schenken,
das, was wir nicht ändern können zu akzeptieren,
den Mut das zu ändern, was wir ändern können
und die Weisheit, den Unterschied zu erkennen.*

*Möge er uns erlösendes Lachen und Glauben schenken,
um Widersprüche und unvermeidbare Ungewissheiten wach aushalten zu können.*

(Der Autor G. Hartmann hat das vorausgehende, bekannte Zitat um die Zeilen 5 und 6 ergänzt (kursiv) und so versucht, die wichtigste Folgerung aus dem „Kairos“ seiner Krankheit (Angina Pectoris), genauer gesagt der plötzlich notwendig gewordenen Herzbypassoperation (April 2004), zusammenfassend darzustellen)

4) *„Mit dem Anderen leben als der Andere des Anderen ist eine menschliche Grundaufgabe im Kleinen wie im Großen. **Wir sind alle Andere, und wir sind alle wir selbst.** Wir müssen lernen, den Anderen und das Andere zu achten und anzuerkennen. Dazu gehört, wir müssen lernen, unrecht haben zu können. Wir müssen lernen im Spiel zu verlieren – das fängt mit zwei Jahren an, vielleicht sogar schon eher“ (H-G. Gadamer, 1990).*

5) *"Toleranz sollte eigentlich nur eine vorübergehende Gesinnung sein, sie muss zur **Anerkennung** führen. Dulden heißt beleidigen". (J. W. von Goethe)*

Bemerkung: Erlösendes Lachen ist notwendig

Im Spiel kann man durch absurde, paradoxe Situationen lachen lernen und beim Rollenspiel - im Denken, Sprechen und Handeln - etwas von dynamischem Gleichgewicht erfahren. Man kann sich durch geduldiges, diszipliniertes, waches Üben dem Punkt nähern, an dem ernsthaftes Spiel und spielerischer Ernst nicht mehr unterscheidbar sind. Dann hat man genügend Abstand (vom Alltag) gewonnen, um über Absurdes, Paradoxes, herzhaft, erlösend lachen zu können. Dieses Lachen baut nicht nur Stress ab, sondern lässt uns auch das komplementäre, gelassene, heitere Lächeln, das in Asien bevorzugt wird, anerkennen. Dazwischen „wächst“ das liebevolle, charmante Lachen, ein lebensbejahendes dialogisches⁷ Kommunikationsmittel. (Heitere Gelassenheit wird bei uns „im Westen“ leider oft mit Gleichgültigkeit verwechselt)

⁷ Der Begriff Dialog ist gut 80 Jahre nach dem Erscheinen von Martin Bubers (1878 - 1965) Buch "Ich und Du" schon wieder ein abgegriffener Begriff geworden. Er kann inzwischen als Alibi gebraucht werden, mit dem man Probleme eher verschleiert als sie ernsthaft anzugehen. Denn ein sogenannter Dialog kann von denen, welche die Macht haben, strategisch dazu missbraucht werden, lediglich ihre Macht zu erweitern. Dies kann indessen nicht darüber hinwegtäuschen, dass sich in dem Wort Dialog eine tiefe Sehnsucht nach dem meldet, wie es zwischen den Menschen eigentlich sein sollte, nämlich so, dass man die soziale Wirklichkeit eine "herrschaftsfreie Kommunikationsgemeinschaft", eine "repressionsfreie Gesellschaft" nennen könnte – oder welche Bezeichnungen das 20. Jahr-

VIII. Ergänzung zur 10-Minuten-Übung: „Kontinuierliche und abrupte“ Änderungen

Kontinuierliche, langsame ("schleichende") Veränderungen in unserer Umwelt bieten oft nicht genug Anlass, um unser Handeln zu verändern. Dazu scheint es auch gelegentlicher **abrupter** (**diskontinuierlicher**) Veränderungen zu bedürfen. Die Tsunami-katastrophe Weihnachten 2004 hat das wieder bestätigt. Das macht deutlich, dass im allgemeinen auch ein großer Unterschied in den Folgewirkungen der 10-Minuten-Übung besteht, je nachdem ob sie komplementär um ein "abruptes Element" ergänzt wird oder nicht. (Die Zen-Buddhisten setzen sehr auf die Wirkung von abrupten, paradoxen Handlungen).

Die 10-Minuten-Übung kann zu mehr „entspannter (Geist) Wachheit (Körper)“ führen – „umgekehrt“ zu dem, was man meistens im „Westen“ damit meint. Man kann das Ziel durch einen langsamen kontinuierlichen Prozess erreichen, indem man zunächst "konzentrierte Ruhe" findet und so zu „entspannter Wachheit“ kommt – (manchmal schläft man auch ein, was hier aber unerwünscht ist, bei Schlafstörungen aber erwünscht sein kann). Dieser Zustand wird in unserer westlichen Kultur von den meisten Menschen nur unzureichend erreicht. Der Autor hat inzwischen gelernt, dass diese „entspannte Wachheit“, besonders aber das möglicherweise nachfolgende "Schauen" für Menschen aus der westlichen Kultur nur selten so erreicht werden kann. Das heißt, man scheint in unserer westlichen Kultur kaum ohne eine (**abrupte**) Ergänzung der Übung auszukommen, die zunächst das Ungleichgewicht zwischen Denken und Fühlen verringert. Man sollte sie einfügen zwischen der "Erdung" (Kopf auf den Boden) am Beginn der Übung und dem anschließenden 10-minütigen Sitzen mit geschlossenen Augen und mit "ganz tiefem Atmen". Die Ergänzung könnte z.B. in "6 rituellen Erweckungsschlägen" bestehen wie sie die Zen-Buddhisten oft zu Beginn ihrer Meditationsübungen praktizieren. Sie führen zu einer **abrupten** (paradoxen) Veränderung im Denken und Fühlen und zu einer Verringerung des Ungleichgewichts zwischen Denken und Fühlen sowie zum schnelleren "Loslassen" von beiden. Das ist in unserer "westlichen Kultur" bisher noch sehr ungewöhnlich und nahezu undenkbar. Deshalb kann man auch kaum rational über solche Ergänzungen sprechen. Vielleicht verhindert aber außerdem noch das Risiko manchmal auch etwas Negatives zu „sehen“, das mögliche Schauen überhaupt anzustreben bzw. es geschehen zu lassen. (In unseren Träumen geschieht das ganz unkontrolliert). Die Vorteile des "stimulierten" Schauens (und Fühlens) überwiegen nach der Meinung des Autors jedoch das Risiko, besonders wenn es kompetent "begleitet" und diskutiert werden kann.

Zusammenfassend kann man sagen: Die nicht erweiterte 10-Minuten-Übung bewirkt - mit wenigen Ausnahmen - bei den meisten („westlichen“) Menschen so wenig wie die **kontinuierliche**, langsame Klimaänderung auf unserer Erde, d.h. führt nur selten zu signifikanten Handlungen. Die erweiterte Übung hat die Wirkung einer **abrupten** Veränderung wie z.B. die der Tsunami-katastrophe Weihnachten 2004 und kann kreative Handlungen wahrscheinlicher machen. Östliches („asiatisches“) und westliches (europäisches) Denken sind komplementär. Allerdings kann ersteres besser mit der Bipolarität (kontinuierlich (stetig) – diskontinuierlich (abrupt)) umgehen, die „trichotomisch“ gesehen wird, und die deshalb nicht zu einer Einheit synthetisiert werden muss.

hundert auch dafür gefunden hat. Unser menschliches Miteinander ist aber nicht so. In dem Wort Dialog zeigt sich das Verlangen danach, dass es so sein sollte.

IX. Antworten vom Dezember 2005 auf drei Fragen zu dem vorstehenden Text

A) Allgemein

1) Was genauer meint "geduldiger Augenblick"? (Seite 3)

Das Einüben „geduldiger Augenblicke“ – ist nicht gemeint als sich konzentrieren auf ein "Stehendes Jetzt" („nunc stans“), sondern besonders im Sinne des Einübens und Erfahrens einer Vorstufe von Augenblicken der Muße gemeint - Muße im ursprünglichen klassischen Sinn. Sie sollen als Momente eines "absichtlosen Schauens und Erkennens verstanden werden, einer Zeit, die man nicht verkaufen kann, nicht vertreiben muss ("Zeitvertreib") und auch nicht totschiessen muss ("Zeit totschiessen"), die aber alles andere als langweilig ist, weil sie u.a. die Einzigartigkeit jedes Moments mit großer "leibhafter Präsenz" spüren lässt. Es sind zumeist die kleinen in solcher Muße wahrgenommenen Ereignisse im Leben, die unsere Lebenslust fördern.

B) Zur 10-Minuten Übung (Kap. III, S. 4)

1) Kann regelmäßiges Üben langfristig zu unerwünschter Gewohnheit führen?

>>Über einen sehr langen Zeitraum ist das nicht unwahrscheinlich<<.

Gelegentliche Übungspausen sollten deshalb eingeplant werden, ebenso abrupte, ungewöhnliche (äußere) "Anstöße", um a) den Wiederbeginn des Übens zu erleichtern und b) um - bei kleinen Übungs-Schritten - ein langsames (schleichendes) Aufhören rechtzeitig zu verhindern.

Der durch die Übung angestrebte Zustand "entspannter Wachheit" - das meint "leerer" Kopf und "wacher, aufmerksamer" Körper bzw. Leib ("leibhafte Präsenz"*) - sollte nicht zur Gewohnheit werden, d.h. er sollte nicht den bei uns im "westlichen Alltag" gewohnten, komplementären (oft hektischen) Zustand "wacher Entspanntheit" - das meint hier "wacher (oft voller) Kopf" und "entspannter (oft müder) Körper bzw. Leib" - ersetzen. Die "entspannte Wachheit" soll ja in (ungewöhnlichen) "Ausnahmesituationen" den nötigen Abstand von der "wachen Entspanntheit" schaffen, um reflektives, fragendes sowie schauendes Denken besser zu ermöglichen - im komplementären Spannungsfeld zwischen "Ich und Es". Dann können konzentriert, schnellere und weniger einseitige bzw. voreingenommene Entscheidungen getroffen werden. (Empfehlung: Den "Anstoß" zum Üben und die unverzichtbare Verringerung der Angst vor negativen Erfahrungen beim Schauen kann man wesentlich erleichtern durch die Unterstützung von erfahreneren Freunden).

Wenn man einigermaßen vertraut ist mit der Übung, sollte man die einfache 10-Minuten-Übung vielleicht zwei bis dreimal pro Woche üben, die "erweiterte Übung" aber höchstens einmal pro Monat. Die 10-Minuten-Übung verliert ihre Wirkung um so mehr, je mehr der Sinn des "Ritus" verblaßt und sie zur Gewohnheit wird.

Deshalb gilt: Üben so regelmäßig wie nötig - um sie nicht zu verlernen - und so unregelmäßig wie möglich - um sie nicht "gewöhnlich" verblasen zu lassen! Das muss individuell die Zeit und die Praxis zeigen.

* Der Autor hat diesen Zustand erstmals - im April 2004 - intensiv nach dem Aufwachen aus der Narkose seiner Herzbypassoperation erfahren. Vergleichbare Erlebnisse vermittelt wohl der Zen-Buddhismus bei der Kunst des Bogenschießens.

2) Kann man wesentlich unterschiedliche Ergebnisse der Übung für Männer und Frauen erwarten?

>>Wahrscheinlich nur bei der "erweiterten Übung"<<.

Das liegt wohl wesentlich darin begründet, dass biologisch bedingt die Frauen ein anderes Verhältnis zum Schmerz haben als Männer. Moderate Schmerzen und ihre Veränderungen werden deshalb von Frauen meist weniger aufmerksam wahrgenommen als von schmerzunerfahreneren, "wehleidigeren" Männern. Frauen werden oft erst in extremeren (Schmerz)-Situationen wesentlich aufmerksamer (wacher), z.B. wenn a) größere (gesundheitliche) Probleme sich bemerkbar machen, b) sie bei Überlastungen unmittelbar vor dem körperlichen Zusammenbruch stehen oder

c) sie sich ekstatischen Zuständen nähern. Deshalb können z.B. die 6 rituellen "Erweckungsschläge" der Zen-Buddhisten bei Männer und Frauen unterschiedlich starke "Erweckung" hervorrufen. Je mehr der Sinn des Ritus verblasst, desto mehr wird dieser Zustand "entspannter Wachheit" in unseren westlichen Kulturen verdrängt von dem Wunsch nach Büßen für Vergangenes und/oder Bessermachen von Zukünftigem, was den Zen-Buddhisten, die besonders den Augenblick (Gegenwart) leben wollen, fremd ist und bei der Diskussion mit ihnen meist unberücksichtigt bleibt. Bemerkung: Gewalt und ungewollter Schmerz sollten immer bekämpft werden! Bei freiwillig akzeptiertem Schmerz gibt es aber keine so eindeutige Aussage. Freiwillig akzeptierter (moderater) Schmerz verringert die Angst vor ungewolltem Schmerz, kann also freier machen. (Viele Märtyrer haben das gezeigt). Je intensiver der Schmerz wird, desto mehr kommt man in die Nähe von Grenzerfahrungen, z.B. ekstatischen Zuständen oder körperlichen Zusammenbrüchen - zum Teil mit Todesfolge. (Letzter Eintrag, Dez. 2005, GKH