

# Den Wandel vergegenwärtigen

Dr. Joachim Galuska, 2018

Kairos ist jetzt!

## **Zimbel**

"Es ist die eigentliche Gefahr des Menschen zu versimpeln. Man sollte täglich zu einer festgesetzten Stunde einen Glockenton durchs ganze Land gehen lassen, der keine andere Bedeutung hätte, als die, den Menschen in Erinnerung zu rufen, dass sie nicht nur Bürger von diesem Namen und jenem Stande seien, sondern unerforschliche Teile des Unerforschlichen. Man müsste eine eigene Glocke dafür erfinden und in unzähligen großen und kleinen Exemplaren gießen lassen: eine "Gedächtnisglocke des Menschen"."

(Christian Morgenstern, 1906)

Für mich ist diese Gedächtnisglocke eine Zimbel oder eine Kairos-Zimbel, die uns daran erinnert: Kairos ist jetzt – oder gar nicht. Kairos ist im Grunde immer. Jeder Moment kann vergegenwärtigt werden als besonderer Augenblick. Darum ist Kairos immer, denn jetzt ist immer! Wir können immer das JETZT vergegenwärtigen: die besondere Zeitqualität, die jeder Moment in sich trägt. Was ist das Besondere dieses Augenblickes? Was ist das Besondere unserer Gegenwart? Ist es wirklich das, was wir verfolgen? Und was ist das wirkliche Potential dieses Momentes und unserer Gegenwart?

Denn das, was wir verfolgen, ist üblicherweise Chronos. Chronos ist eine Metapher für unsere Programme und Pläne, die wir ableben. Permanent konstruieren wir unser Denken und Erleben und werden konstruiert. Wir sind irgendwo und irgendwie hierher hingekommen und haben irgendetwas im Kopf und irgendetwas vor. Wir laufen in den Konstruktionen jedes Momentes mit unseren Vorstellungen entlang wie in einem Tunnel und arbeiten diese ab. Damit wird unsere Zeit und unser Leben etwas Verplantes, Organisiertes und Konstruiertes. Mit Terminen, Vereinbarungen und Regeln, auf die wir uns verständigt haben. Schlimmer aber noch mit unseren gesamten Lebensvorstellungen, Werten und Lebenszielen, die uns prägen und mit denen wir unsere Umwelt prägen. Die Wucht der Konstruktionen und unseres konstruierten Lebens können wir kaum überschätzen.

Ich habe in diesem Frühjahr eine Weltreise gemacht, die mich tief beeindruckt hat, nicht durch die Schönheit der Natur, sondern auch durch das Prägende unserer Konstruktionen und unserer Kultur. Ich habe Ihnen einfach einmal ein paar Bilder mitgebracht aus Großstädten der Welt, durch die

wir gereist sind. Sie müssen praktisch diese Großstädte passieren, wenn Sie durch die Welt reisen wollen und es ist sehr beeindruckend, wie überall in der Welt die Menschen in diese Großstädte hineinströmen und hineinziehen. Mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung leben gegenwärtig bereits in Städten, über 30 % in Deutschland in Großstädten. Und der Trend ist zunehmend. 2030 werden etwa 60 % der Weltbevölkerung in Städten leben und fast 80 % in Deutschland. Das Beeindruckende ist, dass wir Menschen überall nach Wohlstand und Luxus streben, in allen diesen Hochhäusern aber auch in nicht so gewaltigen und dennoch kirchengroßen Bauten rund um die Welt die gleichen Shopping-Malls zu finden sind, in denen die Modelabels und Designfirmen ihre Geschäfte haben. Vielerorts können die Menschen sich das gar nicht leisten dort einzukaufen, aber es zieht sie doch dort hin und sie sind stolz, wenn sie wenigstens ein gefaktes Markenassessorium besitzen. Diese konstruierte Welt übt eine enorme Wirkmacht auf uns aus, der wir uns praktisch kaum entziehen können und die unsere eigenen Vorstellungen über das Leben prägt. In unserem Alltag bestärken wir uns gegenseitig in dieser Lebensvorstellung und diesen Lebensstilen. Und es betrifft ja nicht nur unser Einkaufsverhalten, sondern nahezu alle Felder unseres Umgangs mit der Welt, ob es um Geld geht, Medien, Politik, die Philosophien unserer Branche, unseren Urlaub usw. Überall entwickeln wir Vorstellungen, die unsere persönliche und kulturelle Identität ausmachen und die einen vollständig konstruierten Lebensstil bewirken, der uns völlig selbstverständlich ist und den wir gar nicht auf die Idee kommen zu hinterfragen. Meine Erschütterung darüber ist in einem Gedicht zum Ausdruck gekommen, das ich in Seoul irgendwie geträumt habe und beim Aufwachen sofort aufgeschrieben habe:

*Das Leben ist ein Traum – wach auf!*

*Das Leben ist dein Traum – wach auf!*

*Träumst du deinen Traum oder träumt dein Traum dich?*

*Träumst du dein Leben oder lebst du deinen Traum?*

*Wach auf in deinem Traum!*

*Wach auf in deinem Leben!*

*Willst du diesen Traum träumen?*

*Und willst du dieses Leben träumen?*

*Lebst du ein traumhaftes Leben oder verträumst du dein Leben?*

*Wach auf – oder bist du selbst ein Traum?*

*Wer träumt?*

*Wer lebt?*

*Wie wundervoll.*

Wie ist es möglich aus einem Traum aufzuwachen, den wir gar nicht als Traum empfinden, den wir für die Wirklichkeit halten? Deswegen hat mich der Film "Matrix" so fasziniert: nämlich die Frage: wie können wir merken, dass wir in der Matrix leben und aus ihr aussteigen? Ich liebe Science-Fiction und stelle mir manchmal vor wie es wäre, wenn ich von einem anderen Planeten kommen

würde und beobachten würde, wie wir Menschen leben. Dann würde ich mich fragen: Was machen hier eigentlich die Leute? Was geschieht hier eigentlich? Was ist hier eigentlich los? Prof. Hinderk Emrich hielt einmal auf einem unserer Kongresse einen Vortrag, bei dem er aus seiner Sicht eine Grundfrage des Menschseins stellte, nämlich die: Was ist hier eigentlich los? Üblicherweise beantworten wir diese Fragen mit unseren Konzepten, Filtern und Meinungen. Wir nehmen nur das wahr, was wir interpretieren können. Aber was wäre, wenn wir völlig offen in jede neue Situation hineingehen, wie als würden wir von einem anderen Planeten kommen und uns fragen: Was ist hier eigentlich los? Dann kann es sein, dass wir plötzlich den ganzen Moment vergegenwärtigen als der, der er ist. Dann bricht Kairos durch, denn Kairos ist jenseits unserer Konstruktionen. Chronos ist Konstruktion, Kairos ist De-Konstruktion. In Kairos-Momenten treten wir mit unserem Bewusstsein aus dem Gefangensein der konstruierten chronologischen Zeit heraus, die bestimmt ist durch Erinnerung, Planung und Ablauf. Aus diesem Heraustreten ins Zeitfreie kann dann die Gegenwart umfassender und eingebettet in die Ewigkeit empfunden werden. (*David Gilmour 5 a.m.*) Kairos kann man auch sagen ist der Einbruch der Ewigkeit in die chronologische Zeit oder wie Friedrich Schiller gesagt hat:

*„Unsere Sache ist es, den Funken des Lichts festzuhalten,  
der aus dem Leben überall da hervorbricht,  
wo die Ewigkeit die Zeit berührt.“*

Oder C.G. Jung schreibt im Rückblick auf sein Leben:

*„Im Grunde genommen sind mir nur die Ereignisse meines Lebens erzählenswert, bei denen die unvergängliche Welt in die vergängliche einbrach. Neben den inneren Ereignissen verblässen die anderen Erinnerungen, Reisen, Menschen und Umgebung. Aber die Begegnungen mit der anderen Wirklichkeit, der Zusammenprall mit dem Unbewussten haben sich meinem Gedächtnis unverlierbar eingegraben. Da war immer Fülle und Reichtum, und alles andere trat dahinter zurück.“*

Die entscheidende Bewegung des Bewusstseins dabei ist meines Erachtens die Vergegenwärtigung – die unmittelbare Vergegenwärtigung. Das zu rekonstruieren, was dann erlebt wird, erfordert Metaphern oder Gedichte. Und in einem solchen Moment habe ich einmal folgenden Text geschrieben:

*Ich bin meine Gegenwart und offen für das gegenwärtige Leben.  
Ich bin da und lebe und werde gelebt.  
Ich atme und werde geatmet.  
Ich denke und werde gedacht.  
Ich spüre und werde gespürt.*

*Ich liebe und werde geliebt.*

*Ich schreibe und werde geschrieben.*

*Das Leben schreibt und liebt und spürt und denkt und atmet und lebt mich einfach weiter.*

*Und ich muss vielleicht nicht wissen woher oder wohin.*

Die Vergegenwärtigung dieses Momentes eröffnet Kairos und das heißt einen neuen Blick auf die Wirklichkeit, die uns oft erschüttert. So habe ich auf meinen früheren Reisen auf der Welt bereits gesehen, wie ganz global die seelische Überforderung von uns Menschen zunimmt, wie viele Menschen in dieser Fülle von Einflüssen und Prägungen an sich selbst scheitern, auch weil schicksalhafte Ereignisse wie Verluste, Krankheit, Schmerz und Tod durch unsere Konstruktionen nicht gut aufgefangen werden. Und dass wir darüber hinaus die sozialen Systeme von Partnerschaft, Familie und Gemeinschaften immer mehr aufgeben und individualisieren. Ich habe deswegen im Jahr 2010 mit über 20 Chefärzten einen "Aufruf zur psychosozialen Lage in Deutschland" formuliert, in dem wir auf diese erschütternde Entwicklung hingewiesen haben, die wir nicht durch Psychotherapie und medizinische Versorgung bewältigen und lösen können, sondern für die wir ein gesellschaftliches Gespräch brauchen. Über 4.000 Menschen haben den Aufruf unterzeichnet und vielleicht hat er dazu beigetragen, dass in den Folgejahren beispielsweise das Thema Burnout mehr in den gesellschaftlichen Focus gekommen ist. Auf jeden Fall hat sich die Entwicklung weiter verschärft, es gibt noch mehr Krankschreibungen und vorzeitige Berentungen wegen psychischer Erkrankungen als im Jahr 2010 und die Aufmerksamkeit für psychische Probleme hat zugenommen. Der damalige Aufruf endete mit dem Satz:

"Wir benötigen mehr Herz für die Menschen."

Dies scheint sich nicht so entwickelt zu haben - ganz im Gegenteil – mir kommt es so vor, als ob der Umgang in der Gesellschaft egozentrischer, roher und polarisierender geworden ist, sicherlich auch eine Folge der sozialen Medien. Wir haben deshalb 2015 einen weiteren "Aufruf zum Leben" formuliert und veröffentlicht, den bisher auch schon über 3.000 Menschen unterzeichnet haben und in dem wir nicht nur unsere Erschütterung über die psychosoziale Lage in der Welt zum Ausdruck bringen, sondern auch das Potential unserer Seele beschreiben. Der "Aufruf zum Leben" endet mit den Worten:

"Wir besitzen als Menschheit eine enorme Lebenskraft, eine hohe Intelligenz, ein großes Herz und ein wunderbares kreatives Potential. Lasst uns in Würde zusammenleben. Jetzt!"

Wenn ich diese Bewegung weiterverfolge, dann entsteht aus der Vergegenwärtigung unseres Lebens immer wieder die Frage: Und wohin jetzt? Kairos bedeutet nicht nur, den Moment zu vergegenwärtigen, sondern auch das Potential des Wandels, das in jedem Moment liegt zu spüren. Doch bevor wir von der Frage: "Was ist hier eigentlich los?" zu der Frage: "Wo wollen wir jetzt

hin?" kommen, ist noch ein kurzes Innehalten angesagt, um uns zu vergegenwärtigen, in welcher Haltung oder in welchem Bewusstsein wir unsere weiteren Schritte tun. Und für mich sind dies einige wenige Prinzipien, die ich nur kurz benennen möchte:

Vergegenwärtigung des Ewigen im Zeitlichen, des Unendlichen im Endlichen, des großen Lebens im kleinen Leben

Offenheit – pur

„Weise Liebe“ – die Verbundenheit des Herzens

Intuition für die „stimmigen“ Entscheidungen in den „richtigen“ Momenten

Verantwortlichkeit für die Mit-Gestaltungen des Wandels

Über all diese Dinge könnte man ausführlich sprechen oder gar ganze Kongresse durchführen, wie wir es ja auch schon gemacht haben oder auch noch machen werden. Den letzten Punkt mit der Verantwortlichkeit möchte ich herausgreifen und Ihnen noch einmal einen Text vorlesen. Mein Leben hat sich ja in den letzten Jahren geändert und durch meine Frau ist eine künstlerische Inspiration entstanden, die zu allerlei Texten geführt hat, von denen ich Ihnen jetzt nochmal einen vorlese:

*Wir sind nicht länger Erleidende unseres Lebens und Opfer der Verhältnisse, sondern wir sind da angekommen, wo wir sind.*

*Wir haben uns an die Stelle des Lebens gestellt, an der wir eben stehen.*

*Wir nehmen unser Leben und das aller Lebewesen, mit denen wir verbunden sind, in Würde an.*

*Wir nehmen die Verantwortung an, die es bedeutet, Mitgestalter dieses Lebens und dieses evolutionären Prozesses zu sein.*

*Wir können und wollen uns nicht vorenthalten.*

*Wir wissen, dass wir gebraucht werden.*

*Wir werden in Demut und in Freiheit unser gemeinsames Schicksal gestalten.*

Wir werden unser Schicksal gemeinsam gestalten. Ich habe in meinem Leben viel Verantwortung übernommen und viel versucht. Heiligenfeld selbst ist aus einer Vision entstanden einer menschlichen Psychotherapie, lebenswerter Arbeitsplätze und verantwortlichen Wirtschaftens. In den vielen Jahren meiner Führungsaufgabe habe ich immer wieder doch schmerzlich erfahren müssen, wie massiv die gesellschaftlichen Konventionen und Prägungen beispielsweise in den Wissenschaften, beim Bauen oder im Umgang mit der Informationstechnologie in unsere Kliniken hinein wirken und welchen alltäglichen Aufwand es bedeutet, sich nicht gefangen nehmen zu lassen von den üblichen Denkweisen, sondern offen zu bleiben, kreativ und mit den eigenen Werten verbunden. Man verliert sich immer wieder in Alltäglichkeiten, man verliert seine gute Laune, man verliert seine innere Freiheit. Und dann wacht man immer mal wieder auf, steht auf, schüttelt sich und

macht einen neuen Schritt oder einen neuen Versuch. Manchmal kommt es mir so vor, als würde man gegen einen Strom von Verblödung arbeiten, der einen immer wieder dazu bringt, an sich selbst zu zweifeln. Die Erfahrungen meiner Weltreise waren sehr zwiegespalten. Zum einen die Wucht des Geldes und des westlichen Lebensstils, die Probleme die wir dadurch produziert haben an Gegensätzen zwischen Arm und Reich, an Klimaproblemen, Müll und all dem egozentrischen Streben nach mehr Wohlstand. Und auf der anderen Seite die Ursprünglichkeit einer Natur, die wir zwar in Reservaten und Nationalparks schützen müssen, die aber ihre inspirierende Kraft und ihre Einladung zur Besinnung und zur Verbindung mit den tieferen Werten des Lebens nirgendwo bislang verloren hat. Wenn ich mein Leben betrachte, so zeigt sich mir ein wesentlicher Impuls, den ich in diesen Zeiten massiver Veränderungen in der Welt geben wollte. Es ist die Bedeutung unseres Weltinnenraumes, unserer Seele, unseres tieferen Inneren, die ich bewusst machen wollte. Ich weiß nicht, wie viel wir da bewirken können, aber wir benötigen diesen Blick, sonst verlieren wir uns, und bestimmt wird unser Leben nicht dadurch erfüllt. Vor einigen Monaten habe ich eine Mail von Oliver Parodi, einem Wissenschaftler am Institut für Technikfolgenabschätzung und Systemanalyse in Karlsruhe bekommen, der sich mit dem Thema "Nachhaltige Entwicklung" beschäftigt und der Meinung ist, dass es neben der ökologischen und ökonomischen - auf äußere Belange bezogenen nachhaltigen Entwicklung, auch eine personale Nachhaltigkeit, eine innere Entwicklung des Bewusstseins geben muss, weil ansonsten alle diese Bemühungen nicht funktionieren. Auch wenn wir an unserer Wirksamkeit zweifeln, die Zukunft ist offen. Und auf diesem Kongress gibt es wunderbare Beispiele und Menschen, die das Kairos-Potential in den verschiedenen gesellschaftlichen Feldern spüren und zu seiner Verwirklichung beitragen. Das kann sicher im Großen und im Kleinen geschehen. Das Potential der Achtsamkeit wollen wir im Kongress im nächsten Jahr ausloten und es ist sicherlich größer, als nur zu mehr Entspannung und Gesundheit beizutragen.

Ein letztes kleines Beispiel noch von mir: auf unserer Reise haben wir in Indonesien an einem sehr eindrucksvollen Ort eines Vulkan-Sees, dem sogenannten "Weißen Krater" eine Tafel gefunden, die mich sehr berührt hat und mich inspiriert hat zu einer etwas poetischeren Adaptation, die ich gerne auch in unserem eigenen "Wald für die Seele" platzieren möchte:

*Ich bin ein Wald*

*Ich brauche dich*

*Mich zu bewahren*

*Mich zu schützen*

*Mich zu lieben*

*Dich zu kümmern*

*Zu sorgen*

*Zu pflanzen*

*Damit wir atmen*

*Lebendig bleiben*

*Miteinander leben  
Um Frieden zu finden  
Und unsere Zukunft  
Zu retten.*

Unser "Wald für die Seele" symbolisiert für mich diese Verbindung von äußerer Natur und innerer Seelenberührung. Es ist hier in Bad Kissingen - in der Nähe des Klostershof - ein Waldstück, in dem wir verschiedene Plätze und Bäume so gestaltet haben, dass sie unsere Seele berühren, indem sie uns mit den Religionen in Verbindung bringen, mit dem Lauf unseres Lebens, mit Gedichten, Märchen und Seelenqualitäten, und außerdem ist dort ein Irrgarten – ein Labyrinth zu finden.

Jeder Moment kann ein Kairos-Moment sein, wenn wir ihn vergegenwärtigen, unseren Blickwinkel verändern, aus den Gewohnheiten ausbrechen, eine andere Richtung einschlagen und vielleicht der Schmetterlings-Schlag werden, der irgendwo eine Supernova entstehen lässt.

**Zimbel**