

Kairos

Während wir in der chronologischen Zeit wie gefangen wirken und uns den Mächten und Kräften und all den Entwicklungen ausgeliefert fühlen, wird immer wieder "Kairos" spürbar. "Kairos" ist eine besondere Zeitqualität voller Möglichkeiten, in der wir die Gelegenheit haben, das Leben zu gestalten. Kairos ereignet sich in unserem persönlichen Leben, aber auch in unseren Beziehungen und in unserem gesellschaftlichen Leben.

Vom 7. bis 10. Juni 2018 widmet die Akademie Heiligenfeld ihren Jahreskongress dem Thema Kairos. Was es mit dem Begriff auf sich hat und welche besondere Qualität in Kairos steckt, erklärt Dr. Joachim Galuska, Gründer der Heiligenfeld Kliniken und Leiter des Kongresses der Akademie Heiligenfeld.

Herr Galuska, was ist Kairos genau?

Kairos ist im Grunde immer. Man kann auch sagen, "Immer ist immer". Außerdem "Jetzt ist immer". (schmunzelt)

Aber was bedeutet das? Also immer ist jetzt, das ist klar. Aber das Jetzt ist auch etwas, was immer ist. Dies bedeutet, dass man sich immer mit der Vergegenwärtigung des Jetzt beschäftigen oder das Jetzt immer vergegenwärtigen kann. Erkennt man den gegenwärtigen Moment, erfasst und spürt man ihn ganz, dann spürt man die besondere Zeitqualität, die jeder Moment in sich trägt. Das ist das Besondere des Augenblickes und das ist eigentlich bereits ein Ausdruck von Kairos. Kairos ist die Verdichtung der Zeit und die besondere Zeitqualität des möglichen Augenblickes. Wir stellen uns in einem Kairos-Moment die Frage: "Was ist in diesem Moment möglich?". Realisieren wir das Potenzial des gegenwärtigen Augenblicks, dann erleben wir einen Kairos-Moment, in dem möglicher Wandel sichtbar wird.

Was unterscheidet Kairos von Chronos?

Das Potenzial, das in jedem Augenblick steckt, ist begründet durch irgendetwas, das größer ist als der Augenblick. In jedem Augenblick konstruieren wir unser Denken und Erleben. Wir sind irgendwo und sind irgendwie dort hingekommen und haben irgendetwas im Kopf und haben irgendetwas vor. Wir laufen in die Konstruktionen des Augenblickes der Gegenwart mit unseren Vorstellungen hinein und arbeiten diese ab. Damit wird Zeit etwas Verplantes und Organisiertes. So entsteht "Chronos". Die lineare ablaufende, verplante und organisierte Uhrzeit, in der es Termine, Vereinbarungen und Regeln gibt und in der bestimmte Dinge stattfinden, auf die wir uns verständigt haben. Dies kann zum Beispiel die Fahrt zur Arbeit sein, Zeitung lesen, oder einfach irgendetwas, was in der Welt passiert. Auf diese Weise

haben wir eine bestimmte Zeitkonstruktion im Kopf, die wir normalerweise leben und ableben. Vergegenwärtigen wir aber jeden Moment in seinem Potenzial, stellen wir fest, dass er mehr ist als das, was wir uns vorstellen und dieses "mehr" kann in unsere chronologische Zeit einbrechen.

Wie schaffen wir es in unserem Alltag, Kairos zu vergegenwärtigen?

Es ist eine Bewusstseinsfrage. Im Grunde erstmal ein Innehalten und ein Realisieren, wo ich gerade bin. Professor Hinderk Emrich hielt auf einem unserer Kongresse mal einen Vortrag, und da stellte er eine Grundfrage des Mensch-seins: "Was ist hier eigentlich los?".

Stellen wir es uns mal so vor: Wir kommen in eine Situation und fragen uns, was hier los ist. Dann gehen wir mit unseren Filtern drauf und interpretieren das, was hier los ist. Wenn man offen in diese Situation gehen würde, dann wäre es genauso, wie wenn man von einem anderen Planeten kommt und erst einmal schaut, was hier los ist. Wer ist hier? Was machen die Leute? Was geschieht hier eigentlich? Wo bin ich? Was ist das Potenzial dieser Situation? Gibt es eine Freiheit in dieser Situation oder ist das eine Tagesordnung, die wir fest durchziehen? Diese Fragen können dazu führen, dass man diesen Moment vergegenwärtigt und plötzlich eine Art Bewusstsein für das bekommt, was gerade geschieht.

Was mache ich, wenn ich die Frage beantwortet habe? Welches Potenzial ziehe ich daraus?

Habe ich die Fragen für mich und den Augenblick beantwortet, dann kann ich es in einem größeren Zusammenhang betrachten und die Fragen auf die Zeit beziehen, in der ich gerade lebe. Nicht nur auf jetzt oder diese Uhrzeit, sondern auch auf den Zeitraum, in dem ich gerade lebe. Dann kann ich mich fragen, ob diese Zeit ein Potenzial in sich trägt und wenn ja, dann kann ich mich fragen, ob ich auf diesen Moment gestaltend einwirken will. Das hat zu dem Untertitel unseres Kongresses geführt: "Die Veränderung gestalten". Wir leben in einer Zeit, die aufgeladen ist durch Spannungen, Grenzen des Wachstums und Konflikte. In solchen Zeiten gibt es immer auch ein Veränderungspotenzial. Also wenn wir uns die ökologische Situation, die politische Situation, die wirtschaftliche Situation, die Bildungssituation, die modernen Medien anschauen, ist alles sehr aufgeladen und verdichtet. Die Frage ist: "Wo wollen wir hin?"

Haben Sie hierfür ein Beispiel?

Die meisten Menschen haben z. B. ein Smartphone und man kann sich dessen kaum entziehen, wird unbewusst vorwärts gedrängt und denkt gar nicht darüber nach. Wir werden von großen Zeitströmungen bestimmt, in diesem Fall also vom Zeitgeist "Alle haben ein Smartphone". Dennoch gibt es aber die Möglichkeit, in solchen Situationen gestaltend in

diesen Veränderungsprozess einzugreifen. So könnte man z. B. für sich entscheiden, das Smartphone öfter einmal auszuschalten, oder bewusst nicht zu benutzen, wenn man mit Menschen direkt im Kontakt ist.

Hat die Digitalisierung eine Beeinflussung auf diese Momente?

Im Augenblick glaube ich, dass die Digitalisierung und die Medien Kairos-Momente eher verhindern als ermöglichen, weil sie uns ständig beschäftigen. Sie treiben uns und müllen uns mit Informationen zu. Sie lassen uns nicht in Ruhe und dadurch fangen sie unser Denken. Vielleicht sollten die Medien mehr Fragen stellen als permanent manipulative Berichterstattung zu machen. Da die Information so gestaltet sein muss, dass der Empfänger dran bleibt, nicht umschaltet oder wegschaut, muss sie polarisierend, erschreckend etc. gestaltet sein. Die Berichterstattung ruft nicht zum Fragen oder Innehalten auf, sondern versucht permanent zu provozieren und (Pseudo-) Antworten zu geben

Wozu führen uns all die von Ihnen genannten Fragen?

Die nächsten Fragen werden sein "Wohin wollen wir? Wo bin ich? Wo stehen wir alle gerade? Oder wohin gehen wir? Was ist los?" und wenn wir das erkennen, dass etwas passiert und dass etwas los ist in dieser Welt, dann wird die Frage sein "Wohin wollen wir gehen?" oder auch "Welchen Impuls will ich dem Veränderungsprozess geben?". Die Fragen können uns zu einer weiteren Frage führen: Wie kann ich den Wandel, der gerade stattfindet, gestalten und mitgestalten, ohne dass ich mitgestaltet werde? Man wird natürlich immer auch mitgestaltet. Das lässt sich nicht vermeiden, aber ich kann auch gestaltend Einfluss nehmen und dann wird die Frage sein, was die Kriterien sind, nach denen ich Einfluss nehmen will. Was leitet mich in meinem Handeln? An welcher Stelle will ich was tun, möchte ich etwas bewegen oder inspirieren und warum?

Wenn wir diese Kriterien suchen, dann führt das automatisch zu der Frage zu den tieferen inneren Werten. Die ersten oberflächlichen Kriterien werden sein: Ich tue das, was interessant ist und was mir Spaß macht und was erfolgreich ist. Dann kann ich mich natürlich fragen, ob ich damit das gesamte Potenzial ausschöpfe und ob ich das wirklich will und ob mir das reicht. Wenn ich mir diese tiefen inneren Fragen stelle, ist es letztlich eine Bewusstseinsfrage, die uns dazu führt, die Frage nach den Werten immer wieder neu zu stellen und die Frage nach dem Bewusstsein, das in der Lage ist, diesen Wandel zu erfassen und in diesem Wandel gestaltend mitzuwirken.

In welchen Bereichen hat ein Privatmensch überhaupt Einfluss mitzugestalten?

Als Erstes sollte man an sich selbst arbeiten und ein Bewusstsein herstellen, das in der Lage ist, mitzuwirken. Dieses Bewusstsein muss sowohl frei sein, als auch entschlossen. Es muss offen sein für alles, für neue Ideen und zugleich verantwortlich, verbunden mit all den Dingen sein und bereit sein sich zu engagieren. Ein solches Bewusstsein muss erst einmal in mir hergestellt werden. Das kann ich zum Beispiel herstellen, indem ich achtsamer bin, ich inne halte und meditiere, indem ich mit Freunden rede, mir Zeit nehme, Abstand nehme. Vielleicht muss ich auch ein bisschen weiter weg, um auf die Welt zu schauen, wie sie ist, und auch mal einen größeren Horizont aufbauen und nicht gleich meine Lieblingsideen hinein projizieren. Das ist die erste Voraussetzung so eine Besonnenheit in mir herzustellen, die in der Lage ist, diese Kairos-Qualität und das Potenzial darin überhaupt wahrzunehmen. Übertrage ich das auf die Felder, in denen ich lebe, könnte ich mich fragen: Was bedeutet das im Umgang mit meinen Kindern, meinem Partner, meinen Freunden, meiner Verantwortung für das Dorf und die Straße und in der Gesellschaft, in der ich lebe.

Was habe ich davon?

Am Ende geht es darum, dass ich mit mir selber ins Reine komme und dass ich mir selbst entspreche und mir nichts vormache. Ich bin immer gefährdet, mir etwas vorzumachen, wenn ich mit dem alltäglichen Tunnelblick einfach weiter laufe und sage " Ich kann nächstes Jahr darüber nachdenken, ob alles gut läuft. Jetzt muss ich erstmal dies und das machen". Wir haben meistens irgendwelche Dinge, die wir als Erstes erledigen müssen und vorhaben, bevor wir Zeit haben über das Leben nachzudenken. Es müsste eigentlich genau anders herum laufen.

Den Wandel gestalten können wir immer und überall. Kairos ist immer, Kairos ist jetzt, jetzt ist immer, überall ist jetzt, jetzt und überall, immer ist überall. Es ist immer und überall möglich zu erkennen, dass es etwas Größeres gibt, zu dem ich Kontakt aufnehmen kann und das mir eine Antwort geben kann für das, was zu tun ist.

Was können Unternehmer und Mitarbeiter tun um diese Momente besser wahrzunehmen?

Es gibt zur Zeit eine große Welle der "Achtsamkeit" in Organisationen und Unternehmen. Das ist ein kleiner Anfang. So haben z. B. große Unternehmen wie Google, SAP und Bosch Programme entwickelt, mit denen sie Mitarbeiter in Achtsamkeit fortbilden. In den Heiligenfeld Kliniken wird Achtsamkeit immer wieder in Erinnerung gerufen, z. B. durch Achtsamkeitstage, stille Momente, durch Texte, durch Zimbeln usw. Wir erinnern die Mitarbeiter daran, einmal auszusteigen, inne zu halten und bewusst dafür zu werden, was

sie tun. Ich glaube das ist ein erster Schritt, um ein gewisses Bewusstsein zu erhalten und aufzuwachen aus dem Alltagstrott, in dem man einfach irgendwelche Dinge tut und sich ständig rechtfertigt, oder noch schlimmer, Anderen die Verantwortung in die Schuhe schiebt, wenn irgendetwas nicht läuft oder wenn man es selbst bequem haben möchte. Wir neigen immer wieder dazu zu projizieren und anderen dafür die Schuld in die Schuhe zu schieben, dass wir nichts tun können. Damit beruhigen wir unser Gewissen, aber in Wirklichkeit machen wir uns etwas vor. Denn Jeder kann etwas tun, an jeder Stelle. Sei es seinen Kollegen anzulächeln, sei es dass er freundlich ist, sei es dass er einen konstruktiven Vorschlag macht, sei es dass er ein Vorbild ist in der Art und Weise, wie er am Arbeitsplatz ist, sei es dass er seine guten Ideen einbringt, sei es dass er Verantwortung übernimmt, wenn es mal erforderlich ist und er zur Stelle ist, wenn er gefragt wird. Und das passiert ständig im Arbeitsalltag.

Welches Unternehmensumfeld braucht es dazu?

Es wäre gut, wenn es ein Unternehmen ist, in dem es solche Werte gibt und die Philosophie dazu passt. Ein Unternehmen, in dem man versucht, sich gegenseitig ernst zu nehmen und begreift, dass ein Unternehmen ein Wirtschaftsorganismus ist, der dadurch lebt, dass jeder die Verantwortung übernimmt für den Platz, den er hat und für den er bezahlt wird. Dadurch entwickelt sich jedes Unternehmen weiter und es gibt den Menschen dadurch verschiedene Entwicklungsräume und Mitgestaltungsräume. Es fragt sich immer wieder was tun wir eigentlich, wie tun wir es und warum tun wir es, wollen wir das so oder wollen wir das ändern. Das geht nur über das Gespräch, über dialogische Formen des Austausches miteinander in Teamveranstaltungen, in offenen Foren, im Intranet.

Kann man das auch in anderen Lebensbereiche übertragen?

Ja, natürlich. Wenn man an die Schule denkt, an die Bildung, an die Kindergärten. Da kann man sich fragen, was können wir tun, dass unsere Kinder aufwachen und aufwachsen zu mündigen selbstverantwortlichen Menschen: Menschen, die eine Wachheit besitzen und nicht einfach nur Wissen eingetrichtert bekommen, von dem sie vieles in ihrem Leben gar nicht brauchen. Sie entwickeln oft gar keine Lebenskompetenz und können nicht mit ihrer Gesundheit umgehen. Hierfür muss man nur mal die Zahl psychisch kranker oder übergewichtiger Kinder herannehmen. Wir sollten uns darum kümmern, dass Kinder in der Lage sind, wach und achtsam zu sein mit sich und ihrer Entwicklung.

Wie schaffen wir das?

Natürlich braucht es dazu auch Lehrer, denen es genauso geht. Lehrer, die sich dessen bewusst sind, dass man nicht unter Druck die besten Schüler rausfiltern und die Anderen in

irgendein anderes System reinbringen muss. Lehrer, die nicht ständig nur den Lehrplan abarbeiten, und auf deren Gesundheit letztendlich auch keine Rücksicht genommen wird. In einer Kairos-Zeit kann man in die Grundsätze hineinschauen. Wozu ist eigentlich Wirtschaft da? Wozu ist eigentlich Bildung da? Wozu sind eigentlich unsere Medien da? Wozu sind unsere Politiker da und was ist im menschlichen Zusammenleben und in der Kultur unseres Zusammenseins als Menschen wichtig? Was ist eigentlich der Sinn der ganzen Dinge?. Wir sind in einer Bewusstseinskrise, und Kairos ist deswegen da, weil wir Menschen in einer großen Krise unseres Bewusstseins sind. Wir wissen nicht so richtig, wo wir hinwollen, wer wir sind und wie wir das auf die Reihe kriegen. Wenn wir tief in uns gehen und in uns schauen, würden wir wahrscheinlich Gemeinsamkeiten finden. Dass es um Liebe geht, um Solidarität, Gerechtigkeit, Frieden das würde jeder sagen. Aber wenn es um die Umsetzung geht, dann zerstreiten wir uns, weil Egozentrik, Machtinteressen und Gier der Menschen in den Vordergrund treten und das alles übernehmen. Das Kairos-Bewusstsein müsste dann so stark sein, zu sagen: Halt! Es geht um etwas anderes und wir haben eine Chance, den Planeten so zu gestalten, dass er für alle lebenswert ist.

Ist es schwieriger in Zeiten der Krise Kairos zu erkennen?

Leider ist es so, dass es viele Menschen gibt, die denken, dass der Mensch nur durch Krisen, Leid und Scheitern lernt, und es ist vielleicht nur das Wort "nur" daran falsch, aber alles andere ist richtig. Der Mensch lernt vorwiegend durch Schmerz und Leid, aber sicher nicht nur. Es gibt auch die Chance, dass wir einfach aus dem Wunsch nach Entwicklung und aus der Sehnsucht nach weiterer Entfaltung heraus uns entwickeln. Aber Tatsache ist, dass wir in Momenten der Krise, des Scheiterns, des Schmerzes, des Leidens aufwachen und uns fragen, was ist eigentlich los, warum sind wir in dieser Krise und wie geht das jetzt weiter? Wir können den Kopf in den Sand stecken, aber es wird dadurch nicht besser. Wir können immer wieder versuchen, die alten Mittel zu verwenden und möglicherweise auch wieder scheitern, weil die alten Mittel nicht tauglich sind. Wir können aber auch sagen: Wir stellen uns der Krise, auch wenn es nicht so einfach ist, aber wir sind nicht alleine. Selbst in persönlichen Krisen sind wir nicht alleine, weil immer Menschen um uns herum sind, die uns helfen können. Wir müssen dafür nur offen und ehrlich sein und uns auch gegenseitig eingestehen, dass wir Hilfe brauchen. Kairos lehrt uns, Kontakt aufzunehmen, zu einer Vision, in der es erstmal keine Antwort gibt, sondern nur diese Dimension. Manchmal ist es so, dass wir die Krise vergegenwärtigen müssen, um eine Antwort darauf zu erhalten. Wir schauen uns in die Augen und sagen "Was ist jetzt?", "Was ist los?". Das trifft im Persönlichen auch so oft zu, dass wir nicht wissen, wo es lang geht und was wir machen sollen und auch eine schnelle Antwort nicht gut wäre. Aber es wäre wichtig zu sagen: "Ich bin in einer Krise und ich weiß nicht wie es weiter geht, aber ich realisiere das und ich habe

Menschen, mit denen ich das zusammen aushalte. Rilke hat gesagt, dass es darum geht, Fragen zu stellen, und manchmal leben wir dann in die Antworten hinein und merken erst später, dass wir die Antworten gefunden haben, ohne dass wir sie schon verstanden haben, weil wir in diese Antworten hineingelebt haben. Das ist aber nur passiert, weil wir bereit gewesen sind, ganz wach und offen und in einem guten Kontakt mit anderen, die Fragen offen zu halten, diese großen Fragen, in denen wir zur Zeit als Menschen stehen. Vielleicht bekommen wir Antworten, und wenn es an dieser Stelle keine Antworten gibt, dann müssen wir vielleicht andere Fragen stellen.