

Der moderne Mensch ist in ein fundamentales Mißverhältnis geraten.

Als ein Lebewesen mit einer begrenzten Zeitspanne sieht er sich einer verlockenden Fülle von Weltmöglichkeiten gegenüber.

Angesichts des Überangebots der Welt erfährt er seine Zeitknappheit als äußerst beunruhigend. Immer mehr Möglichkeiten liegen prinzipiell in der Reichweite seines Zugriffs und tagtäglich kommen neue hinzu.

Durch Techniken und Kunstgriffe der Selbstbeschleunigung sucht das Individuum „Zeit zu gewinnen, um mehr von der Welt zu haben“. Was dem Leben an Länge abgeht, soll durch Schnelligkeit wettgemacht werden.

Doch in Wahrheit wird die Zeitknappheit durch Beschleunigung nicht einen Deut verringert. Denn mit jedem Beschleunigungsschub steigt das Weltangebot exponentiell an. Dahinter fällt das Individuum mit seiner einfachen Selbstbeschleunigung immer weiter zurück.

Man fühlt sich an die Wurst erinnert, die dem Rennhund vor die Nase gehängt wird. Weil sie seine Temposteigerung immer mitvollzieht, bleibt es dabei, daß sie ihm nur vorschwebt.

Das Bemühen, die Kluft zwischen Lebenszeit und Weltmöglichkeit durch Beschleunigung schließen zu wollen, ist noch aussichtsloser als die Jagd des Hundes.

Die Wurst bleibt dem Hund immerhin duftend vor der Nase.

Die Welt aber entschwindet dem überdrehten Individuum endgültig.

Aus: „Keine Zeit zu verlieren“ von Marianne Gronemeyer

Haben Sie mal

einen Augenblick Zeit?

STREIT
Eine Zeitschrift zu dem Thema „Kranke Eile?“ „Gesunde Weile!“

VORWORT

Selten wurde soviel über Zeit diskutiert wie zur Zeit. Wir feiern den Wechsel in das neue Jahr, Jahrhundert, Jahrtausend und fragen uns gleichzeitig, ob wir tatsächlich an einer Zeitenwende stehen?

Zeit ist zur Mangelware geworden! Ein seltsames Phänomen. Haben wir doch in den letzten hundert Jahren so viele zeitsparende Dinge erfunden und entwickelt. Trotzdem scheint Zeit immer weniger zur Verfügung zu stehen.

Gleichzeitig können wir dank der Technik ungleich mehr an Lebens- und Weltmöglichkeiten realisieren.

Was ist geschehen? Mit der Zeit? Mit unserem Zeitgefühl? Mit dem In-der-eigenen-Zeit-Sein? Ist aus dem grundlegenden „Sein“ ein „Zeit-Haben“ entstanden, das uns zu Abhängigen der Zeit macht?

Ist es, trotz aller Zeitdynamik, allem Zeitdruck, dem einzelnen Menschen noch möglich, den eigenen Rhythmus zu leben, sich gegen diese Zeit der Zeit durchzusetzen? Sich außerhalb des Prestiges der von uns geschaffenen Zeitstrukturen zu erleben? Sich sein eigenes Lebensgefühl, sein Sein zu erhalten?

Oder arbeiten und leben wir uns krank, weil wir jedes Maß für die Zeit und unser Sein verloren haben? Weil wir Zeit fast nur noch als messbare, als nutzenbringende Quantität erleben und nicht mehr als etwas Gegebenes, in dem wir schwimmen könnten wie die Fische im Wasser?

Was macht uns krank daran, dass wir unter Zeitdruck stehen? Oft acht oder zehn Stunden am Tag und auch noch nach der Arbeit, wenn der Druck nachlassen könnte. Aber nicht mehr nachlassen kann – weil er inzwischen verinnerlicht ist. Dass unser Zeit-Erleben und -Haben direkt und noch mehr indirekt mit Gesundheit zu tun hat, wird quer durch das ganze Spektrum der Stress-Forschung deutlich belegt.

Inzwischen gibt es viele Anzeichen dafür, dass das Ende der Zeitspirale erreicht ist. Das kranke Lebenstempo gebiert die Sehnsucht nach gesunder Langsamkeit.

Langsamer zu leben scheint die Tür zu einem Erleben zu öffnen, das sich vielleicht als der verlorene Schatz erweist, den kein noch so schneller Lauf, kein noch so zeitsparendes Produkt, kein noch so modernes Medikament je zurückbringen kann.

Joachim Lorenz

Joachim Lorenz
Referent für Gesundheit
und Umwelt



Ohne **INHALT**

Zweifel **DIE ZEIT STIEHLT DIE ZEIT**
Von der Zeit und ihrer Vermessung
Seite: 4/5;6

war es **VOR DER EIGENEN ZEIT IST NIEMAND SICHER**
einer der genialsten
Von Weiterleben und der Gesundheit
Seite: 7;8/9;10/11;12/13;14

Gedanken **ALLES HAT SEINE ZEIT**
des Menschen,
Von Rhythmus und von Planung
Seite: 15;16/17;18

zu messen, **... BIS IN ALLE GEGENWART**
was der Inbegriff
Von der Ewigkeit der Zeit
Seite: 19;20/21;22/23

des Flüchtigen, **Wie in den drei vorange-**
gangenen Streit/Zeitschriften:
was nicht zu „Gesundheit und Sicherheit“ (1996);
sehen und nicht „Sinn und Krankheit“ (1997);
„Leben und Sterben“ (1998);

unmittelbar haben wir aus einer Fülle von aktuel-
len Büchern, Artikeln,
zu begreifen ist, Meinungen und Bildern einen kon-

die Zeit. troversen und vielseitigen
Spiegel zum Thema „Zeit und

Thomas Mann Gesundheit“ zusammengestellt.

INTERVIEW

WEIBLICH, 22 JAHRE

1. Was bedeutet Ihnen Zeit (zu haben)?

Das ist 'ne komische Frage. Man muss sich Zeit nehmen, um etwas zu machen... aber ich versteh' irgendwie die Frage nicht so ganz, ehrlich gesagt.

2. Wie gehen Sie mit (Ihrer) Zeit um?

Wie ich mit meiner Zeit umgehe...? Also, ich glaub', ich teil' meine Zeit schon recht gut ein. Also, ich komm' meistens zu dem, was ich mir vorgenommen habe.

3. Von welchen Faktoren sind Sie im Umgang mit Ihrer Zeit abhängig? Ist Ihre Freizeit frei?

Ja.

4. Was stört Sie am heutigen Umgang mit Zeit?

Jetzt müsste ich natürlich sagen, alles ist hektischer geworden. (lacht) Es stimmt, wenn man die Münchener Autofahrer sieht, die haben's immer alle eilig. Also, da ist schon was dran.

5. Wo sehen Sie einen Zusammenhang zwischen Zeit und Gesundheit?

Naja, ich schätz' schon, wenn man sich mehr Zeit nimmt... Hektik macht bestimmt krank.

6. Wenn Sie könnten – wie würden Sie Ihren Umgang mit Zeit verbessern?

Na, das ist gut. Indem ich mir mehr Ruhe gönne.

7. Kann man Zeit gewinnen oder kaufen?

Man kann Zeit schon gewinnen, indem man effektiver einteilt. Oder effektiver sich vornimmt.

8. Was ist für Sie Zeitverschwendung?

Zeitverschwendung...? Da fällt mir gar nichts dazu ein. (lacht)

9. Gibt es für Sie so etwas wie Zeitlosigkeit?

Nee.

10. Was sagt Ihnen das Wort Ewigkeit?

Ewigkeit...? Ja, was sagt mir das? Ewigkeit... ist unvorstellbar, denk' ich. Also, nicht vorstellbar.

MÄNNLICH, 23 JAHRE

1. Was bedeutet Ihnen Zeit (zu haben)?

Zeit haben bedeutet, in Ruhe leben zu können, in Ruhe arbeiten zu können.

2. Wie gehen Sie mit (Ihrer) Zeit um?

Oft nicht sorgsam genug, verschwenderisch vielleicht.

3. Von welchen Faktoren sind Sie im Umgang mit Ihrer Zeit abhängig? Ist Ihre Freizeit frei?

Von äußerlichen Abmachungen, Termindruck. Die Freizeit vermengt sich oft damit, weil, äh, das sich überschneidet.

4. Was stört Sie am heutigen Umgang mit Zeit?

Fällt mir nichts ein.

5. Wo sehen Sie einen Zusammenhang zwischen Zeit und Gesundheit?

Ja, es gibt wohl den alten Zusammenhang zwischen, äh, Termindruck und Magengeschwür.

6. Wenn Sie könnten – wie würden Sie Ihren Umgang mit Zeit verbessern?

Hmm, ich würde sagen, ich bin eigentlich im Moment ganz zufrieden mit meinem Umgang.

7. Kann man Zeit gewinnen oder kaufen?

Ja, äh, man kann Zeit gewinnen durch eine schnellere Lebensform. Und Zeit kann man kaufen durch andere Leute, also, die Zeit anderer Leute kann man wohl nutzen, indem man sie bezahlt.

8. Was ist für Sie Zeitverschwendung?

Sich langweilen.

9. Gibt es für Sie so etwas wie Zeitlosigkeit?

Ja, also, Zeitlosigkeit im Sinne von einem Zeitstillstand. Also, äh, im Erleben eines schönen Moments zum Beispiel.

10. Was sagt Ihnen das Wort Ewigkeit?

Ein, äh, für mich ein abstrakter Begriff, der sich schwer definieren lässt.

Fortsetzung von Seite 5

In vielen Kulturen ist die Zeit so zyklisch wie der fundamentale Geist der Natur. Hehaka Sapa, der Schwarze Elch, ein Häuptling der Oglala-Sioux-Indianer, erklärt, wie in seiner Welt sich alles in einem Kreislauf geschieht: »Der Wind, wenn er sehr stark ist, wirbelt. Die Vögel bauen ihre Nester in Kreisen, denn sie haben dieselbe Religion wie wir.

Die Sonne geht in einem Kreis auf und wieder unter. Der Mond ebenso, und beide sind rund... Sogar die Jahreszeiten bilden einen großen Kreis in ihrem Ablauf und kehren immer wieder. Das Leben des Menschen ist ein Kreis von Kindheit, und so ist es in allem, in dem die Kraft sich bewegt.«

Aus: „Die Zeit der Venus“ von Jay Griffiths

Die Wahrheit triumphiert nie, ihre Gegner sterben nur aus.
Max Planck

RAUM-ZEIT

Die Relativitätstheorie zeigte, daß der Raum nicht dreidimensional und die Zeit keine selbständige Einheit ist. Beide sind innig und untrennbar verbunden und bilden ein vierdimensionales Kontinuum, welches »Raum-Zeit« genannt wird. Dieser Begriff von »Raum-Zeit« wurde von Hermann Minkowski in einer berühmten Vorlesung 1908 mit folgenden Worten eingeführt:

„Die Ansichten von Raum und Zeit, die ich Ihnen unter breiten möchte, wuchsen aus dem Boden der Experimentalphysik, und darin liegt ihre Stärke. Sie sind radikal. Von nun an sind der Raum an sich und die Zeit an sich verurteilt, zu wesenlosen Schatten zu verblassen, und nur eine Art Vereinigung der beiden wird eine unabhängige Realität bewahren.“

Die Begriffe von Raum und Zeit sind für die Beschreibung der Naturphänomene derart grundlegend, daß ihre Modifikation eine Änderung des ganzen Gerüsts, das wir in der Physik zur Naturbeschreibung benutzen, zur Folge hat.

Im neuen Gerüst werden Raum und Zeit gleich behandelt und sind untrennbar miteinander verbunden. In der relativistischen Physik können wir nicht über die Zeit sprechen, ohne über den Raum zu sprechen, und umgekehrt. Dieses neue Gerüst muß immer dann angewendet werden, wo hohe Geschwindigkeiten auftreten.

Aus: „Das Tao der Physik“ von F. Capra

Theorien sind gewöhnlich Übereilungen eines ungeduldigen Verstandes, der die Phänomene gern los sein möchte und an ihrer Stelle



Der Physiker entdeckt nicht nur das



Universum, er erschafft es. H. Margenau

Wie es vermutlich von Kant als erstem dargestellt wurde, ordnet sich unsere ganze Erfahrung gemäß der Kategorien unseres Denkens, das heißt anhand der Art und Weise, wie wir über Raum, Zeit, Materie, Substanz, Kausalität, Zufall, Notwendigkeit, Allgemeinheit, Besonderheit usw. denken.
David Bohm

Damals begann die Pilgerfahrt ...

Vor langer Zeit, bevor es die große Uhr gab, wurde die Zeit anhand von Veränderungen der Himmelskörper gemessen: an der langsamen Wanderung der Sterne über den Nachthimmel, am Bogen der Sonne und den Schwankungen des Lichts, am Zu- und Abnehmen des Mondes, an den Gezeiten des Meeres und den Jahreszeiten. Die Zeit wurde am Herzschlag gemessen, an den Rhythmen der Schläfrigkeit und des Schlafs, an der Wiederkehr des Hungers, am Menstruationszyklus von Frauen, an der Dauer der Einsamkeit.

Schließlich dann wurde in einer kleinen Stadt in Italien die erste mechanische Uhr gebaut. Die Menschen waren fasziniert. Später waren sie entsetzt.

Hier war eine menschliche Erfindung, die das Verstreichen der Zeit quantifizierte, die Lineal und Zirkel an die Spanne des Begehrens legte und die Momente eines Menschenlebens exakt ausmaß. Es war zauberhaft, es war unerträglich, es war wider die Natur.

Doch man konnte sich nicht über die Uhr hinwegsetzen. Man würde ihr huldigen müssen. Der Erfinder wurde bewegt, die Große Uhr zu bauen. Anschließend wurde er getötet, und alle anderen Uhren wurden zerstört. Damals begann die Pilgerfahrt.

Aus: „Und immer wieder die Zeit“ von Alan Lightman

II. KAPITEL

Die Eroberung des Raumes und die Entwicklung einer immer präziseren Zeitmessung wurden die Grundlagen von Wissenschaft und industrieller Produktion.

Fortschritt und Genauigkeit gingen Hand in Hand. Und wo früher über den Daumen gepeilt wurde, stehen nun



Instrumente von höchster Präzision zur Verfügung. Höchste Funktionsqualität und Effizienz auf allen Ebenen der Wirtschaft und vielen Bereichen des Lebens wurde das Ziel.

So gebiert die immer genauer gemessene Zeit allmählich den Traum, die gesamte Welt erleben und verspeisen zu können. Die Zeit wird Handelsware und damit wächst der Bedarf nach Schnelligkeit mit allen Folgen ...

RAUM-ZEIT GESUNDHEIT

Das Bewußtsein ist beteiligt...
An einem windigen Tag stritten zwei Mönche über ein im Wind flatterndes Banner. Der erste meinte: „Ich sage, daß sich das Banner bewegt, nicht der Wind!“ Der zweite entgegnete: „Und ich sage, daß sich der Wind bewegt, nicht das Banner!“ Ein dritter Mönch, der gerade vorbeiging, bemerkte: „Der Wind bewegt sich nicht. Das Banner bewegt sich nicht. Euer Geist bewegt sich.“
Zen-Parabel

Der revolutionäre Umbruch, der sich in der Physik in unserem Jahrhundert ereignete, war vielleicht die plötzlichsste und unvohersehbarste Wendung der ganzen Wissenschaftsgeschichte. Wir haben in unserem Jahrhundert einen Grundsatz der Newtonschen Physik nach dem anderen zugunsten eines radikal neuen Modells vom Verhalten der Welt aufgegeben. Welche neue Sichtweise hat sich daraus entwickelt?

Der revolutionärste Schritt der Quantenphysik besteht darin, dass sie die subjektiven Aspekte der Welt anerkennt. Nach der modernen Sichtweise (...)

Wozu lebst du, wenn dir nicht

daran liegt, gut zu leben?

Diogenes, der Kyniker aus der Tonne

„Ich arbeite soviel, daß ich mich selbst umbringe und meine Familie kaputt mache. Aber ich verdiene dabei soviel Geld, daß ich es mir leisten kann.“
Richard Starkey



ist das menschliche Bewusstsein tatsächlich an der Ausgabe der Wirklichkeit beteiligt, die unser Auge dann antrifft.

Einsteins spezielle Relativitätstheorie zieht nicht weniger revolutionäre Gedanken nach sich als die Quantentheorie. Er zeigt uns, dass sich die Vorstellung einer absoluten Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft nicht mehr halten lässt; und wie Raum und Zeit erfahrungsgemäß notwendigerweise miteinander verschmelzen müssen. Raum und Zeit hören somit auf, ein absolutes Wesen zu besitzen...

Die Zeit ist ein subjektives Phänomen

Der Fluss der Zeit ist offensichtlich ein unpassendes Konzept für die Beschreibung der physischen Welt, die keine Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft hat, sondern einfach ist.
Thomas Gold

Doch wie kann die Sichtweise, die uns die moderne Physik von der Wirklichkeit vermittelt, überhaupt stimmen, wenn sie sich so sehr von unseren normalen Vorstellungen vom Funktionieren der Welt unterscheidet?

Die Vorstellung von der Zeit als einer Art Einbahnstrasse ist eine Eigenschaft unseres Bewusstseins. Sie ist ein subjektives Phänomen, das sich nirgendwo in der Natur nachweisen lässt. So zumindest lautete die unzweideutige Botschaft der modernen Wissenschaft, und es fällt uns ungeheuer schwer, diese Lektion zu verdauen. Wir nehmen die Ereignisse, die einfach sind, weiterhin nacheinander wahr. Die serielle Wahrnehmung vieler solcher Ereignisse überzeugt uns schliesslich davon, den »Fluss« der Zeit als eine unumstössliche Tatsache anzusehen.

Doch wie der Physiker und Mathematiker P.C.W. Davies einmal feststellte, ist es noch mit keinem physikalischen Experiment gelungen, das Vergehen der Zeit als ein tatsächliches Naturphänomen nachzuweisen: „Auch wenn alle physikalischen Experimente einen Versuch darstellen, die Welt objektiv zu betrachten, löst sich das „Vergehen der Zeit“ in Luft auf, sobald wir es objektiv nachzuweisen versuchen.“
Fortsetzung Seite 8

Für die ertümlichen Menschen war Raum das große unkontrollierbare Geheimnis.



In den folgenden Jahrhunderten übte die griechische Geometrie weiter einen starken Einfluß auf die westliche Philosophie und Wissenschaft aus.

Euklids »Elemente« war bis zu Beginn dieses Jahrhunderts ein Standardbuch an europäischen Schulen, und Euklidische Geometrie galt für mehr als zweitausend Jahre als die wahre Natur des Raumes.

Erst Einstein bewies, daß Geometrie nicht in der Natur steckt, sondern eine Konstruktion des menschlichen Verstandes ist.

Aus: „Das Tao der Physik“ von Fritjof Capra

Die Zeit ist Raum geworden und es gibt keine Zeit mehr.
S. Beckett

Davies rät uns, mit den Worten des deutschen Mathematikers Hermann Weyl (1885-1955), die Welt als ein ganzes Phänomen zu betrachten: «Die Welt geschieht nicht, sie ist einfach. Nur für den Blick meines Bewusstseins, das auf der Lebenslinie meines Körpers entlangkriecht, kommt ein Ausschnitt dieser Welt als ein flüchtiges Bild im Raum zum Leben, das sich mit der Zeit fortwährend verändert». Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft entpuppen sich in diesem Licht als ein nützliches aber willkürliches Ordnungsschema.

Doch ungeachtet dieser Wirklichkeitssicht halten wir an der Idee einer wirklichen Zeit – einer Zeit, die dahinfließt und teilbar ist in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, fest.

Die modernen Apparate der Zeitmessung – Digitaluhren, Zäsiuhren und so weiter, haben uns zusätzlich zu der Annahme verleitet, daß unser moderner Zeitsinn nicht nur höchst präzise, sondern darüber hinaus einmalig ist. Technologie, Modernität und exakte Zeit scheinen Synonyme zu sein. Infolge dieser verzerrten Zeitbetrachtung sind wir zu einer zerstückelten und fragmenthaften Sicht des Universums gekommen. Wir sehen nicht, daß die Wirklichkeit nicht etwas Gegebenes ist, daß diese Wirklichkeit nicht „da draußen“ existiert und nur darauf wartet, von unseren Sinnen wahrgenommen zu werden.

Zeitgewinne sind steuerfrei.
G. F. Gross

Die Lücken beunruhigen den Rationalisten; es darf keine leeren Stellen geben, so wenig wie es, seiner Meinung nach, in einer Gesellschaft einen Moment des Schweigens geben darf – das wird als Stillstand mißverstanden, da doch andauernd etwas zu geschehen hätte, „etwas gehen muß“.



Was einen Preis hat, an dessen Stelle kann auch etwas anderes als Äquivalent gesetzt werden; was dagegen über allen Preis erhaben ist, mithin kein Äquivalent verstatet, das hat eine Würde. Immanuel Kant „Metaphysik der Sitten“



Viel Angst, viel Unsicherheit und Ausweglosigkeit verborgen sich hinter dieser Einstellung. Unnütze Ängste, denn die leeren Stellen sind nicht etwa nur leer, sondern zugleich offen; in ihnen wohnt unser Offensein zum unbegrenzten Offenen des Unsichtbaren. Aus: „Ursprung und Gegenwart“ von Jean Gebser

In unserer modernen Wirklichkeitsschau bietet sich die „Wirklichkeit“ aber eher als ein Teppich dar, in dem Sinnesindrücke, Bewußtsein, Raum, Zeit und Licht wie Fäden zu einem delikats verschlungenen Muster, welches wir als „Ereignis“ wahrnehmen, ver-woben sind.

In dieser nicht-fließenden, nicht-linearen Zeit sind zeitliche Begrenzungen aufgehoben. Könnten wir uns für diese Zeiterfahrung öffnen, würde unser gewöhnliches Gefühl, unter Zeitdruck zu stehen, seine Kraft einbüßen. Wir würden so den Fluss der Zeit eher als ein psychisches Ereignis durchschauen, welches kein Grundmerkmal der physischen Welt repräsentiert.

Einhergehend mit diesem nachlassenden Respekt für die uns böswillig entschlüpfende Zeit würde natürlich auch die Epidemie der verschiedenen Erscheinungsformen des «Geschwindigkeitssyndroms» nachlassen. Dass uns angeblich die Zeit durch die Finger rinnt, dass wir niemals genug Zeit haben, dass wir unaufhaltsam unserem eigenen Ende entgegenrasen, kann für uns kein Grund mehr sein, uns selbst zu zerstören.

Die Schwingungen des Elektrons erschüttern das ganze Universum

...um die Vorgänge auf der atomaren Ebene zu beschreiben, kann man nur noch eine dichtere Sprache benutzen. Auch ein Dichter ist nicht sonderlich daran interessiert, Fakten zu beschreiben. Vielmehr geht es ihm darum, Bilder zu beschwören und geistige Verbindungen herzustellen ...
Niels Bohr

Die andere Annahme, dass man den Körper wie einen Stein oder einen Baum im Raum lokalisieren kann, stimmt nicht mit unserem Wissen von der dynamischen Wechselbeziehung zwischen belebten Dingen und dem Universum überein. Diese wechselseitige Abhängigkeit gilt nicht nur für den Körper, wenn wir ihn auf unserer normalen Wahrnehmungsebene als den vertrauten siebzig Kilo schweren Gegenstand betrachten, sie trifft auch auf die atomare Ebene zu.

Fortsetzung Seite 10

Und dann gibt es jene, die meinen, ihr Körper existiere nicht. Sie leben nach der mechanischen Zeit.

Morgens um sechs Uhr stehen sie auf. Um zwölf nehmen sie ihr Mittagessen, um sechs ihr Abendessen ein. Zu ihren Verabredungen kommen sie pünktlich, auf die Minute genau. Für die Liebe ist die Zeit zwischen acht und zehn Uhr abends vorgesehen. Sie arbeiten vierzig Stunden pro Woche, lesen die Sonntagszeitung am Sonntag und spielen am Dienstagabend Schach. Wenn ihr Magen knurrt, blicken sie auf die Uhr, um zu sehen, ob Essenszeit ist.

Wenn sie sich in einem Konzert zu verlieren beginnen, schauen sie auf die Uhr über der Bühne, um zu sehen, wann es Zeit sein wird heimzugehen. Sie wissen, daß der Körper nichts ganz Wunderbares ist, sondern eine Ansammlung von chemischen Substanzen, Gewebeteilen und Nervenimpulsen. Gedanken sind nichts anderes als elektrische Wellen im Gehirn.

Sexuelle Erregung ist nichts anderes als ein Strom chemischer Substanzen zu bestimmten Nervenenden. Traurigkeit nur ein bißchen Säure, die sich im Kleinhirn festgesetzt hat.

Kurz, der Körper ist eine Maschine, die denselben Gesetzen von Elektrizität und Mechanik unterliegt wie ein Elektron oder eine Uhr. Insofern muß man über den Körper in der Sprache der Physik sprechen. Und wenn der Körper spricht, dann sprechen eben nur bestimmte Hebel und Kräfte. Dem Körper muß man befehlen, nicht gehorchen.

Aus: „Und immer wieder die Zeit“ von Alan Lightman

»Wir arbeiten uns noch zu Tode«

Psychologe warnt vor Überlastung am Arbeitsplatz

Die Kassiererin muß die Waren nur noch über die Scanner-Kasse ziehen – und kann so in einer Schicht viel mehr Einkäufer bedienen als früher. Der Broker an der Börse wird mit noch mehr Informationen zugeschüttet als vor fünf Jahren – und kann für seinen Arbeitgeber Millionen Markt verlieren, wenn er übersieht, daß im fernen Thailand ein Zentralbankchef zurückgetreten ist. Ob einfacher, ob hochqualifizierter Job – der Druck am Arbeitsplatz wächst.

Werner Gross sieht die Grenze schon fast erreicht. Arbeitsstress und Überbelastung führen bei immer mehr Menschen zu Depressionen, Ängsten und Magengeschwüren, berichtet der Psychologe aus seiner Praxis. Gross gehört zum Psychologischen Forum in Offenbach, das für gestern Fachleute und Firmenvertreter aus ganz Deutschland zu einem Seminar über die Folgen der veränderten Arbeitswelt auf die menschliche Psyche eingeladen hatte.

Immer mehr Firmen stehen im weltweiten oder europäischen Wettbewerb; auch auf den heimischen Märkten wächst die Konkurrenz. Den

Druck geben die Firmen an die Mitarbeiter weiter. „Der Arbeitsrhythmus wird von der Technik vorgegeben,“ der Mensch wird im Prinzip verglichen mit einem Computer“, sagt Gross. Treffen mit Familie und Freunden müßten vernachlässigt werden: „Die Leute werden ausgelastet bis zum Anschlag.“ Das beobachtet er vor allem in Boombranchen wie der Telekommunikation und Dienstleistern wie den Banken. Und wie ist es in der Produktion? „Dort ist an manchen Stellen der Umkehrpunkt erreicht. Die Gruppenarbeit in der Autoindustrie macht die Mitarbeiter zufriedener, weil sie nicht nur eine Handbewegung machen.“ Auf der anderen Seite entsteht in der Gruppe Druck, wenn einer nicht mitkomme.



„Ausgelastet bis zum Anschlag“: Börsenhändler sind weltweit im Streß – hier an der Börse in Toronto. Foto: Reuters

Ganz allmählich werden wir stressüchtig. Immer mehr haben uns die körpereigenen Opiate in ihren Krallen. Streß ist unsere Droge, denn er verschafft uns die körpereigenen Morphine. Wie ein Drogensüchtiger hat auch der Streßsüchtige Entzugserscheinungen, wenn der Streß aufhört. Wir scheinen aufzublühen, wenn wir ausgiebig klagern, dramatisieren und ständig Katastrophen befürchten.



Offenbar genießen wir es, unter oft lächerlichen Schwierigkeiten zu leiden. Immer mehr faszinieren oder erregen uns Katastrophen. Vielleicht ist dies der Grund, warum die Medien schlechte Nachrichten stärker hervorheben als gute. Auch unsere Unterhaltung bringt mehr Streß, da sie überwiegend aus schriller, betäubender Musik besteht, aus Klagen und Dramen, in denen es um Brutalität, Verbrechen und Gewalt geht. Um sich lebendig zu fühlen, suchen viele Menschen Abenteuer und Gefahren, die ihnen Aufregung und Euphorie bescheren ... Aus: „Die Kunst den Tiger zu reiten“ von Branko Bokun

Was ich am Stress vor allem hasse, ist nicht so sehr,



daß er die Menschen umbringt, sondern daß er sie hindert, Freude am Leben zu haben.

Jean-Louis Servan-Schreiber

INTERVIEW

WEIBLICH, 35 JAHRE

1. Was bedeutet Ihnen Zeit (zu haben)?
Naja, vielleicht Dinge zu machen, also langsamer zu machen, Dinge, die mir Spaß machen.

2. Wie gehen Sie mit (Ihrer) Zeit um?
Ich, äh, versuch meine Zeit schon zu nutzen. Also, dann auch Dinge zu machen, für die ich sonst keine Zeit habe.

3. Von welchen Faktoren sind Sie im Umgang mit Ihrer Zeit abhängig? Ist Ihre Freizeit frei?
Naja, vielleicht, wenn ich wenig Zeit habe, weil ich arbeiten muß, äh, dann muss ich manche Dinge vielleicht schneller machen, als ich es gerne würde. Das macht dann vielleicht auch weniger Spaß.

4. Was stört Sie am heutigen Umgang mit Zeit?
Daß Zeit vielleicht immer mehr genutzt werden muss, also, man mehr Dinge in kürzerer Zeit machen muss. Also hektik irgendwie.

5. Wo sehen Sie einen Zusammenhang zwischen Zeit und Gesundheit?
Naja, wenn man sich keine Zeit für sich nimmt, wird man wohl krank. Oder zumindest unzufrieden. Das kann einen dann krank machen.

6. Wenn Sie könnten – wie würden Sie Ihren Umgang mit Zeit verbessern?
Ja, mehr Zeit haben, also das, was ich machen will ruhiger anzugehen. Aber man muss auch irgendwann mal arbeiten. Ohne Geld nützt einem Zeit ja auch nichts. (lacht)

7. Kann man Zeit gewinnen oder kaufen?
Kaufen glaube ich nicht, aber, also gewinnen schon. Wenn man sich bei manchen Sachen beeilt, dann bleibt einem mehr Zeit für anderes.

8. Was ist für Sie Zeiver-schwendung?
Wenn man nichts macht. Oder, also, wenn man feststellt, dass man eigentlich nichts gemacht hat, was irgendwie sinnvoll ist.

9. Gibt es für Sie so etwas wie Zeitlosigkeit?
Naja, manche Designermöbel sind das vielleicht. ...Oder irgendwelche Philosophen, die man schon, äh, lange immer wieder liest.

10. Was sagt Ihnen das Wort Ewigkeit?
Naja..., ich glaube nichts ist ewig. Das ist eher eine Glaubensfrage, oder?

TERMIN & LEISTUNG

Psychische Belastungen rücken immer mehr ins Blickfeld Die Arbeitsbedingungen in den Büros verändern sich. Stichworte hierzu sind: multimedialer Technologieeinsatz, schlanke Organisationen, minimierte Durchlaufzeiten, Team- und Projektarbeit, zielorientierte Mitarbeiterführung, Erfolgsbeteiligung, Kundenorientierung, Flexibilisierung (...)

Was ist Streß?

Streß wird definiert als ein Ungleichgewichtszustand zwischen den Anforderungen der Umwelt und den individuellen Leistungsvoraussetzungen, Zielen und Bedürfnissen einer Person. Der Mensch gerät in eine Art Alarmzustand. Die Auslöser werden als Stressoren bezeichnet.

Unterschiedliche Einwirkung

Stressoren und psychische Belastungen sind vergleichbar. Psychische Belastungen sind objektive Faktoren. Streß als Prozeß der Auseinandersetzung der Person mit der Belastung berücksichtigt auch ihre subjektiven Voraussetzungen.

Individuelle Auswirkungen

(...) Wann jemand in Streß gerät oder wann jemand davon ermüdet, hängt von seiner persönlichen Leistungsfähigkeit und den Erholungsmöglichkeiten ab. Je nach dem reagieren früher oder später Psyche und Körper (...)



Die Anwendung der Zeitstrategien, Zeitverkürzung, intensive Nutzung



Der Puls- oder Herzschlag ist die bedeutendste biologische Uhr des Menschen, die ihm als Maßstab für die »Normalzeit« (das Gefühl des »Schnell« oder »Langsam«) dient. Die Vergegenwärtigung des Pulsschlags gehörte einst zur Selbst-Ordnung des Menschen, die über das Zeitgefühl wie über die emotionale und körperliche Befindlichkeit gleichermassen eine Aussage macht. Aus: „Die Kunst des Teilens“ von Norbert J. Schneider



Positive Effekte

Geistige und soziale Anforderungen im verträglichen Umfang sind positiv und notwendig für die persönliche Entwicklung. Fähigkeiten und Fertigkeiten werden ausgeprägt (...)

Überforderung

Überforderung versetzt den Menschen in einen Zustand erhöhter Aktivität. Die individuellen Potentiale ermöglichen keine Bewältigung mehr oder einen Ausgleich. Dann entsteht in der Regel Streß. Auf Dauer hat dies Folgen: Innere Anspannung, Ärger, Nervosität, Angst, Konzentrationsverlust, Motivationsrückgang, Ermüdung und Erschöpfung. Langfristig zeigen sich körperliche und psychische Symptome. Als Nummer eins sind Kopfschmerzen zu nennen. Auch Rückenschmerzen können ihre Ursache in erhöhter innerer Anspannung haben. Zunehmend sind psychische Krankheiten zu beobachten, wie z.B. Depressionen.

Unterforderung

Unterforderung erzeugt Langeweile, Unlust, psychische Sättigung, herabgesetzte Aktivität und Aufmerksamkeit, Schläfrigkeit und Monotoniezustände. Dies tritt vor allem auf bei einseitiger und sich ständig wiederholender Tätigkeit, bei reizarmen Überwachungsaufgaben, Mangel an Abwechslung, Übermaß an Routine, sozialer Isolation oder bei großer Diskrepanz zwischen individueller Qualifikation und den Arbeitsanforderungen sowie den Handlungsspielräumen.

Aus: „Gut gestaltete Arbeit nach Norm“ von Ulla Wittig-Goetz/Regine Rundnagel

DAS ERKLÄRT...

Leider weist der Faktor Zeit jedoch keines der den Produktionsfaktoren traditionell zugeschriebenen Merkmale auf. Zeit läßt sich nicht akkumulieren; man kann sie nicht im wirklichen Sinne sparen. Einmal aufgewendete Zeit ist für immer verloren. Das erklärt, warum im Gegensatz zur einfach nachvollziehbaren „rationalwirtschaftlichen“ Ansicht, daß die Menschen davon profitieren werden, wenn die Zeit am Arbeitsplatz oder zu Hause effizienter genutzt wird – da ihnen jede gesparte Minute mehr Produktion bzw. mehr Konsum ermöglicht –, gleichzeitig immer mehr Anzeichen durchaus auf ein „Zeit-Paradoxon“, hindeuten: Während in der Tat mehr Zeit zur Verfügung steht, die Menschen länger leben und kürzere Zeit arbeiten, entsteht zunehmend der Eindruck, daß Zeit knapper wird und den Menschen Zwänge auferlegt.

Aus: „Eine europäische Informationsgesellschaft für alle“ von Europäische Kommission, GD Beschäftigung, Arbeitsbeziehungen und soziale Angelegenheiten

Die Fähigkeit krank zu sein

Stress wird oft verdrängt. Viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer vermeiden es, psychosoziale Konflikte zu thematisieren, auch und gerade diejenigen der Arbeitssituation selbst.

Sie verschleppen und verdrängen diese oftmals jahrelang, verdrängen ihr seelisches Leid, verlegen ihre innere Aufgriebeheit und ihre Erschöpfung und verschieben die Problemlösung ins Physische: etwa durch intensives Jogging.

Ungelöste psychosoziale Probleme manifestieren sich schließlich genau auf dieser Ebene als körperliche Krankheit.

Selbst diese wird dann noch oftmals gelehnet, so lange es irgend geht. Die Betroffenen sprechen sich damit selbst das Recht ab, schlicht auch einmal krank sein zu dürfen, oder es wird ihnen vom Management abgesprochen.

Tatsächlich kann aber die Fähigkeit, krank sein zu können, vor physischer Selbstzerstörung schützen.

Wird diese Fähigkeit verleugnet oder geht sie verloren, bricht der Körper irgendwann unter einem Infarkt, einem totalen Immunsversagen oder einem anderen schweren Leiden zusammen. Aus: „Arbeit & Ökologie-Briefe“

Manchmal ist man von sich ebenso verschieden wie von anderen.

La Rochefoucauld

DAS ZEITGEFÜHL BEEINFLUSSEN

In seiner Aufstellung der Faktoren, die das Zeitgefühl beeinflussen, hat Dossey (1982) Persönlichkeit, soziale Kompetenz, Motivation, Drogen, psychische Störungen und sogar Licht und Temperaturveränderungen aufgenommen.

Man weiß beispielsweise sehr genau, daß halluzinogene Drogen unser Zeitgefühl radikal verändern können.

Viele Versuchspersonen haben unter dem Einfluß von Meskalin das Gefühl, Jahrhunderte oder selbst Jahrtausende zu durchleben, ohne das Bewußtsein der eigenen Integrität zu verlieren. Sie haben nicht das Gefühl, daß die Zeit, wie in einem beschleunigten Film, schneller vergangen sei.

Die erlebte Zeit scheint ganz natürlich zu vergehen, mit dem Unterschied, daß sie, nachdem die Wirkung der Droge nachgelassen hat, bemerkbar, daß der Uhrzeiger gerade drei Minuten vorgerückt ist.

Was wissen der Angstmensch, der Sicherheitsmensch, der Lohnarbeitsmensch, der Verteidigungsmensch, der Sorgenmensch, der Geschichtsmensch vom Leben?

Wenn wir aufzählen, was unsere Lebensinhalte ausmacht, so ergibt sich in der Summe viel Versäumnis und wenig Erfüllung, viel dumpfer Traum und wenig Gegenwart.



Telepräsenz ist jener Begriff, mit dem man eine Technologie beschreibt, die es Menschen ermöglicht, sich so zu fühlen, als wären sie tatsächlich an einem anderen Ort oder in einer anderen Zeit.



ermöglicht, sich so zu fühlen, als wären sie tatsächlich an einem anderen Ort oder in einer anderen Zeit. Scott Fisher, „Jenseits der Simulation“

Hier heißt Leben noch nicht-tot-sein. Wieder leben lernen führt über eine große Erinnerungsarbeit, jedoch eine, die nicht nur Geschichten aufrührt. Die innerste Erinnerung führt nicht auf eine Geschichte, sondern auf eine Kraft.

Sie berühren, heißt ekstatische Flut erfahren. Diese Erinnerung mündet nicht in eine Vergangenheit, sondern in ein überschwengliches Jetzt.

Aus: „Kritik der zynischen Vernunft“ von Peter Sloterdijk

Die Uhr schlägt. Alle. S. J. Lec

Eddund (1987) beschreibt ein faszinierendes Experiment, das zeigt, wie das Zeitgefühl durch die Wahrnehmung des Raumes beeinflusst wird. Versuchspersonen wurden in Zimmer gesetzt, die auf ein Sechstel, ein Zwölftel und ein Vierundzwanzigstel ihrer normalen Größe verkleinert worden waren, und gebeten anzugeben, wann ihrer Meinung nach eine halbe Stunde vergangen sei.

Die Versuchspersonen im kleinsten Zimmer hielten das schon nach einhalb Minuten für gegeben, diejenigen im mittleren Zimmer nach drei Minuten und diejenigen im größten nach fünf Minuten.

Zur Kontrolle wurden sie in ein Zimmer von Normalgröße gesetzt und gaben nach ungefähr dreißig Minuten an, daß eine halbe Stunde vergangen sei.

Demnach hat das subjektive Zeiterleben anscheinend einen direkten Bezug zu der räumlichen Umgebungsgröße.

Aus: „Die Zeiten der Zeit“ von Luigi Boscolo/Paolo Bertrando

Da die Schnelligkeit des Unternehmens von seinen Mitarbeitern abhängt, ist die Bedeutung der Zeit als Wettbewerbsfaktor im Bewußtsein der Mitarbeiter zu verankern, so daß durch Verhaltensänderungen eine Verkürzung der Zeitstrecken in F&E, Produktion und Zulieferung herbeigeführt werden kann.

Dies kann durch eine zeitorientierte Führung, durch die Qualifikation der Mitarbeiter und durch Einführung eines „Zeitcontrolling“ erreicht werden. Wenn die Kosten von Zeitverzögerungen den Mitarbeitern transparent sind und die Einhaltung der Zeitvorgaben kontrolliert wird, läßt sich das Zeitbewußtsein der Mitarbeiter schärfen.

Aus: „Zeit als Waffe im Wettbewerb“ von Horst Wildemann



Psychosomatische Reaktionen bei hohen psychischen Belastungen

In einem kritischen Abschnitt meines Lebens wurde mir klar, daß man mit großen metaphysischen Themen wie



dem mit der Zeit nicht weit kommt, ohne die schwere Arbeit der Auseinandersetzung mit den eigenen Ängsten, der eigenen inneren Leere auf sich zu nehmen. Jacob Needleman

Fortsetzung von Seite 8

Nach den modernen Erkenntnissen existieren die Atome nicht getrennt und für sich allein, sondern in einer fundamentalen, dynamischen Beziehung zu allen anderen Atomen. Diese Beziehung zwischen den »Teilchen« geht so weit, dass die Definition dessen, was ein »Teilchen« eigentlich ist, zu einem Problem wird.

Die Physiker klären uns darüber auf, dass alle Atome im wesentlichen mit allen anderen Atomen des Universums verbunden sind. Nicht genug, dass das Verhalten jedes einzelnen Atoms in der Theorie und im Prinzip vom Verhalten aller anderen im Universum beschlossenen Atome beeinflusst wird: es führt mit seinem Verhalten in allen anderen Atomen unabhängig davon, wie weit sie voneinander entfernt sein mögen, Veränderungen herbei. Eddington fasste dieses Prinzip einmal kurz und präzise in dem Satz zusammen: »Die Schwingungen des Elektrons erschüttern das ganze Universum.«

Es ist der Biotanz, der endlose und ununterbrochene Strom der Materie, der unsere Vorstellung eines eindeutig eingegrenzten Körpers respektlos ignoriert.

Damit sind die strukturellen Komponenten des Körpers weniger für sich stehende Einheiten oder Objekte, sondern eher Muster und Prozesse. Wenn wir den Atomen des Körpers keinen Objektcharakter mehr zuordnen können, dürfte es uns einigermaßen schwerfallen, den Körper selbst weiterhin als ein Objekt anzusehen, welches räumlich und zeitlich von allen anderen physischen Körpern getrennt ist.

Strandgut der wissenschaftlichen Forschung?

Ich muss gestehen, dass ich anfänglich, als die spezielle Relativitätstheorie in mir zu gären und zu keimen begann, von allen möglichen Beschwerden heimgesucht wurde.

In meiner Jugend machte ich wochenlang Perioden der Verwirrung durch, wie jemand, der erst noch der Verblüffung Herr werden muss, die einen bei der ersten Begegnung mit solchen Fragen befällt.

Albert Einstein

Aber, wo sind wir dann überhaupt – ohne eingegrenzten Körper und ohne ein für sich stehendes Zeitintervall auszufüllen?

Alle diese Behauptungen scheinen zu gewagt, zu widersinnig, so dass wir geneigt sein mögen, sie als bedeutungsloses Strandgut der wissenschaftlichen Forschung, das nicht viel nützlicher ist als die Vorstellung der Hauptkörpersäfte einer früheren Epoche, beiseite zu schieben.

Die Verwirrung und das psychische Durcheinander, die wir bei einer ersten Begegnung mit den neuen Vorstellungen empfinden, bringt in uns die spontane Reaktion hervor, solchen Schlamassel hübsch zu umgehen und uns auf Positionen zurückzuziehen, bei denen wir genau wissen, was los ist.

Warum hat die traditionelle lineare Sichtweise der Zeit für uns psychisch eine solche gewaltige Überzeugungskraft? Wir wissen es nicht. Wir wissen nur, dass für die meisten von uns eine andere Sichtweise der Zeit schlicht und einfach undenkbar ist. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft geben unserem Leben Bedeutung und Struktur. Ohne diese Zeitaspekte können wir uns nur das nackte Chaos vorstellen. Ja, wir benutzen die Fähigkeit, Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu differenzieren, sogar als ein Kriterium für geistige Gesundheit. Wer sich in dieser besonderen Zeitstruktur nicht zurechtfinden kann, ist nach unserem Dafürhalten psychisch krank. Und Kulturen, die ein anderes Zeitverständnis haben, betrachten wir gar als primitiv und unzivilisiert.

Allerdings haben viele Ärzte mittlerweile das Gefühl des Zeitdrucks als die Krankheit erkannt, die sie eigentlich ist. In der Medizin beginnen wir zu verstehen, dass es sich bei einigen Krankheiten um das Resultat einer gestörten Zeitwahrnehmung handelt. Es ist offensichtlich, dass das Gefühl des Gedrängtwerdens und der Hast eine erschreckende Vielfalt physischer Probleme mit sich bringt.

Fortsetzung Seite 14

INTERVIEW

WEIBLICH, 41 JAHRE

1. Was bedeutet Ihnen Zeit (zu haben)?
Ich habe drei Kinder, ich babe keine Zeit. (lacht)

2. Wie gehen Sie mit (Ihrer) Zeit um?
Mit meiner Zeit? Ja, ich versuche, meiner Familie und meinen Kindern gerecht zu werden.

3. Von welchen Faktoren sind Sie im Umgang mit Ihrer Zeit abhängig? Ist Ihre Freizeit frei?
Schule, Ferien, morgens, abends.

4. Was stört Sie am heutigen Umgang mit Zeit?
Ist wesentlich hektischer als früher, der Druck ist größer geworden.

5. Wo sehen Sie einen Zusammenhang zwischen Zeit und Gesundheit?
Wenn man unter Stress gerät, wird zwangsläufig die Gesundheit... Also man wird nervöser, hektischer, gestress-ter bald.

6. Wenn Sie könnten – wie würden Sie Ihren Umgang mit Zeit verbessern?
Keine Abnung.

7. Kann man Zeit gewinnen oder kaufen?
Ne. Man kann vielleicht geschickter einteilen. Das ist aber eine Typsache, denke ich.

8. Was ist für Sie Zeitverschwendung?
Na, wenn ich irgendwelche Dinge im Haushalt tun muss, die ich nicht gerne tue. (lacht)

9. Gibt es für Sie so etwas wie Zeitlosigkeit?
Ne.

10. Was sagt Ihnen das Wort Ewigkeit?
Gar nichts. (lacht)

MÄNNLICH, 38 JAHRE

1. Was bedeutet Ihnen Zeit (zu haben)?
Zeit zu haben bedeutet, Dinge zu tun, die einem persönlich Spaß machen oder erfüllen.

2. Wie gehen Sie mit (Ihrer) Zeit um?
Ich versuche, die für mich verbleibende Zeit zu planen und Dinge zu tun, die mir Spaß machen.

3. Von welchen Faktoren sind Sie im Umgang mit Ihrer Zeit abhängig? Ist Ihre Freizeit frei?
Als Lohnempfänger ist die Arbeitszeit die Zeit, die einen festen Rahmen für mich bildet, in dem ich mich bewegen muss.

4. Was stört Sie am heutigen Umgang mit Zeit?
Dass das Leben heute so hektisch ist.

5. Wo sehen Sie einen Zusammenhang zwischen Zeit und Gesundheit?
Gesundheit, braucht Zeiten der Ruhe, Zeit sich zu entspannen, um wieder fit zu sein für den Alltag, fürs Berufsleben.

6. Wenn Sie könnten – wie würden Sie Ihren Umgang mit Zeit verbessern?
Wenn man es sich wirklich vornehmen würde, einen Zeitplan einzubalten, dann könnte man die Zeit sicher besser ausnutzen.

7. Kann man Zeit gewinnen oder kaufen?
Indem man Zeit für sich hat und darauf achtet: wann ist man leistungsfähiger, wann benötigt die Psyche Ruhe, und sich an das eigene Innere hält.

8. Was ist für Sie Zeitverschwendung?
Dinge zu tun, die mir nichts nutzen. Wenn die Zeit verpufft.

9. Gibt es für Sie so etwas wie Zeitlosigkeit?
Zeitlosigkeit gibt es eigentlich nicht.

10. Was sagt Ihnen das Wort Ewigkeit?
(lacht) Ewigkeit, das ist der Wunsch des Menschen, nicht zu sterben, für immer auf der Erde zu leben. Eigentlich so zu handeln, als würde er nicht sterben.

Als sie

das Ziel

aus den

Augen



verloren,

verdoppelten

sie ihre

Anstrengungen.

Mark Twain

Eine Besonderheit des Umgangs

von Frauen mit Zeit zeigt sich durchgehend durch alle untersuchten Gruppen und Typen: Frauen erledigen im Alltag Tätigkeiten häufig nebeneinander, Männer ordnen sie hintereinander.

Die Zeitmuster der Frauen sind entsprechend eher von Gleichzeitigkeit, von Synchronie gekennzeichnet als von Diachronie und Linearität, wie es bei Männern der Fall ist.

Die Neigung von Männern, Tätigkeiten zu segmentieren, gilt auch dann, wenn sie bereit sind, sich in der häuslichen Arbeit zu engagieren.

Während Frauen berichten, daß sie auf dem Nach-Hause Weg eher einmal „spontan“ und „nebenher“ bei der Reinigung oder beim Bäcker vorbeigehen, finden Männer eher Zeit für den geplanten Großeinkauf, der als fixer Termin en bloc erledigt wird und für den extra Zeit reserviert wird.

Aus: „Zeitordnungen als Ordnung der Geschlechter“ von Karin Jurczyk



Der Verhaltensforscher Jean Piaget, der sich mit der Entwicklung des Zeitbegriffs bei Kindern beschäftigte, unterhielt sich mit dem siebenjährigen Chap. Piaget: „Wie lange brauchst du nach Hause?“ „Eine Stunde.“ „Und wenn du es eilig hast?“ „Dann gehe ich schneller.“ „Brauchst du dann mehr oder weniger Zeit?“ „Mehr Zeit.“ „Warum?“ Chaps Antwort: „So.“



Natürlich – ich weiß doch



nicht, wenn eine Pause beginnt, ob die einige Sekunden oder ob die Stunden dauert, denn es gibt doch Pausen in allen Größen. Karl Valentin

So ist es:

Was uns erschöpft, ist die Nichtinanspruchnahme der Möglichkeiten unserer Organe, ist ihre Ausschaltung, Unterdrückung; ist der »Negative Streß« – viel schlimmer, weil noch viel allgemeiner und noch viel weniger durchsichtbar, als der aktuelle Streß.

Was aufbaut, ist Entfaltung. Entfaltung durch Auseinandersetzung mit einer mich im Ganzen herausfordernden Welt. Ist das Bestehen der Welt.

Wir fragten: Wer wandert noch? Diese Frage würde in der Erweiterung lauten: Wer lebt noch in der Erfüllung seiner Möglichkeiten? Wem ist gerade dieses noch möglich? Wer kann es sich noch möglich machen? Wer kann für sich die Frage mit ja beantworten, ob es überhaupt ein Leben vor dem Tode gibt?

Leben wir nicht alle irgendwie an uns selbst vorbei; mit der Gewohnheit auch noch zunehmend bewußtlos?

Bewußtlos, weil es – dieses Ansich-vorbei-Leben – uns so bequem gemacht wird, so ver-süßt; und weil es jedermann so macht. Längst hat man – wie bei einem verlorenen Jugendtraum – aufgehört, sich zu wehren.

Das Leben wurde uns – industriell, technisch, kommerziell, sozial – zur Fertigware in Werbepackung; sie schiebt sich immer dichter vor die Nase. Man nimmt die Fertigware »Leben«, und nimmt sich damit das Leben.

Aus: „Fassen Fühlen Bilden“ von Hugo Kükelhaus

Unpünktlichkeit ist kein Verlust an Zeit, sondern ein Gewinn an Muße.

Ouzo-Werbung

Ich habe den ganzen Tag ein Gefühl, das mit Angst durchsetzt ist und das sich auf die Zeit bezieht.

Ich muß unaufhörlich denken, daß die Zeit vergeht. Während ich jetzt mit Ihnen spreche, denke ich bei jedem Wort: »vorbei«, »vorbei«, »vorbei«. Dieser Zustand ist unerträglich und erzeugt ein Gefühl von Gehetztheit.

Ich bin immer in Hetze. Das fängt beim Er-wachen an und knüpft an Geräusche an. Wenn ich einen Vogel piepsen höre, muß ich denken: »das hat eine Sekunde gedauert! ...

Das Beunruhigende ist, daß dieser Zustand sich verschärft. Er verschärft sich, weil die Zeitabschnitte, die ich denken muß, immer kürzer werden, wodurch die Hetze immer größer wird ...

Auch wenn ich zum Beispiel häkele, liegt der Nach-druck nicht darauf, daß die Decke wächst, die ich häkele, sondern darauf, daß durch das Wachsen der Decke die Lebensstrecke immer kürzer wird.

Das Schreckliche ist, daß ich mich so gut beherrschen kann, so daß die anderen gar nichts merken ...

Aus: „Die Zeit als Maß für Reife und Strafe“ von Kurt Weis (Zitiert aus einem Interview einer Patientin von Viktor Emil von Gabsattel)

Sie dehnte sich riesenhaft

Wie die Zeit aber in uns selbst existiert, wie sie in unserer Wahrnehmung vergeht, ahnen wir nur. Einblick in das Wesen und die Struktur unserer »Eigenzeit« gewähren uns erst Situationen, die ihre Messung erschweren oder unsere Kontrolle über ihr Verstreichen gefährden.

Als am 24. Oktober 1963 der Kohlen-schacht Mathilde in der Siedlung Lengede zusammenstürzte, wurden 15 Grubenar-beiter von den Gesteinsmassen in sechzig Meter Tiefe in einer Höhle eingeschlossen.

Dort, in der totalen Finsternis, war ihnen eine einzige Uhr mit Leuchtzifferblatt geblieben. In den Erinnerungen des Berg-manns Bernhard Wolter heißt es: »Alle paar Stunden haben wir gesagt: Uhr auf-ziehen. Die darf nicht stehenbleiben! Nur die Uhr, alles andere ist tabu!

Die Zeitabschnitte sind ja ewig lang ge-worden. Wenn man geglaubt hat, es war morgens sechs und hat irgendwann wieder nachgefragt, wie spät es ist, da hieß es dann: Es ist acht. Was denn nun? Abends acht oder immer noch morgens acht?«

Am achten oder neunten Tag verloren die Eingeschlossenen trotz der stets aufgezo-genen Uhr die Kontrolle über die Zeit. »Wir wußten nicht mehr, was für eine Tages-zeit wir hatten oder Nachtzeit. Man hat kein Gefühl für die Zeit mehr gehabt. Sie verging überhaupt nicht, sie dehnte sich riesenhaft.«

Aus: SZ-Magazin vom 10.6.94 von Dirk van Versendaal



Jegliche
Bewegung
setzt ein
Unbewegliches
voraus.
Thomas von Aquin

Wunder
geschehen
nicht täglich,
sondern
im Augenblick.
Thomas Romanus

Anderes Zeitgefühl

Nach der Charakterstruktur ergibt sich also ein jeweils grundlegend anderes Zeitgefühl. Zeit ist Langeweile für den Schizoiden; Zeit ist eine Treitmühle für den Depressiven; Zeit ist Geld oder Leistung für den Zwangsneurotiker; Zeit ist, was man niemals hat, für den Hysteriker.

Diese Einsicht der Neuropsychologie in die unterschiedlichen Formen des Zeiterlebens erlaubt uns nun unmittelbar eine wichtige Folgerung. Wenn Zeit je nach den neurotischen oder neurotoiden Grundstrukturen der Persönlichkeit anders erfahren wird, so ist offensichtlich die Frage nach dem Verständnis des Zeiterlebens abhängig vom Faktor der Angst im Untergrund der menschlichen Existenz ...

Von daher können wir jetzt sagen, daß die Erlebnisweise der Zeit zentral von dem Ausmaß und dem Inhalt der Angst des menschlichen Daseins geprägt wird.

JETZT! HIER! SO!

Das Leben eines jeden Menschen — auch Ihr persönliches Leben — spielt sich immer und überall in einer raum-zeitlichen Wirklichkeit ab. Diese raum-zeitliche Wirklichkeit ist aber immer und überall: HIER! JETZT! Der moderne Mensch ist es gewohnt, in Zeiteinheiten zu denken. Er denkt in Sekunden, Minuten, Stunden, Tagen, Wochen, Monaten und Jahren. Er denkt und plant zeitlich voraus. Er sieht zeitlich die Vergangenheit zurück. Er sorgt sich sogar im voraus; und er ärgert sich über längst Vergangenes und Verflossenes. Dabei vergißt er aber, daß er immer und überall in einer lebendigen Dimension lebt, in einem ständigen Weiterschreiten von Gegenwart zu Gegenwart, von Augenblick zu Augenblick, von JETZT zu JETZT ...

Und daher bewirkt das Lebenwollen außerhalb der Wirklichkeit ein Absinken des Wachstumsgrades, eine Störung der Lebensfunktionen, ein Absinken der Lebensenergie und ein Abfallen der Leistungsfähigkeit. Und daraus entspringen — eben als logische Folge — die vielen Leiden, Störungen und Krankheiten, unter denen der moderne Mensch zu leiden hat. Jedes Lebewesen hat von Natur aus den Drang in sich, die in ihm liegenden Entfaltungsmöglichkeiten optimal zu verwirklichen. Dieser Drang nach einer optimalen Entfaltung aber wird vom modernen Menschen (mit Hilfe seiner Phantasie und Einbildung) in eine unwirkliche Zukunft transformiert. Dabei aber gibt es eine tatsächliche und wirkliche Entfaltung immer nur HIER im Diesseits, JETZT in der Gegenwart und SO, wie sie eben tatsächlich möglich ist.

Eine Entfaltung wird nicht möglich sein, wenn man sich fragt: „Wie kann ich mich in Zukunft entfalten?“ oder wenn man fragt: „Was kann ich tun, um mich in Zukunft entfalten zu können?“. Hier hilft nur die Frage: „Was kann ich tun? JETZT! HIER! SO!“ Und wo diese Frage gestellt wird, dort gibt es Möglichkeiten in Fülle, denn ALLE Entfaltungsmöglichkeiten liegen immer im HIER, im JETZT und im SOSEIN.

Aus: „Freude durch Entfaltung“ von Tony Gaschler

Leben heißt, langsam geboren zu werden. A. de Exupery

Als der Amerikaner John Hull mit 24 Jahren erblindete, merkte er, daß sich auch sein Zeitgefühl verändert hatte — er erlebte nun eine »Zeitinfation«. Als er noch sehen konnte, erklärte er mal er die Zeit, indem er »Bewegung sah«. Als Blinder aber war er plötzlich auf die Haltung des eigenen Körpers beschränkt und konnte das Vergehen der Zeit nur danach beurteilen, wie lange sein Körper in Bewegung gewesen war. »Ein Blinder kann nicht an sich herunterblicken«, beschreibt Hull, »und die beruhigende

Sie waren besorgt, daß sie nicht für alles Zeit hätten, und erkannten nicht,

Time takes time, but what's about your life? Ringo Starr

daß „Zeit haben“ eben bedeutet, daß man nicht für alles Zeit hat. Robert Musil

Fortsetzung des eigenen Bewußtseins in den Umrissen des eigenen Körpers erkennen. Er hat das Gefühl, als ob die Zeit kaum vorangeht.« Wir messen die Zeit durch unsere körperliche Beziehung zu unserer Umwelt, das heißt durch unsere Körperbewegungen im Raum. Ohne Bewegung gibt es keine Zeit und umgekehrt. Aus SZ-Magazin Nr. 23 vom 10.6.94 von Dirk van Versendaal

Um vorwärts-zukommen, dreh ich mich um mich selbst — ein Wirbelsturm von Unbeweglichen bewohnt. Jean Tardieu

In der Therapiesituation scheint das einfache, detaillierte Beschreiben einer Zukunft, in der das Problem schon gelöst ist, die Erwartung zu wecken, daß das Problem gelöst werden wird. Diese einmal geweckte Erwartung kann dem Klienten dabei helfen, sein Denken und Verhalten so zu ändern, daß sich seine Erwartung tatsächlich erfüllt. F. de Shazer



Ein Tag ungestört in Muße zu verleben heißt, einen Tag lang ein Unsterblicher zu sein. Aus China



... sechzig oder siebzig verschiedene Zeiten!

»Die Zeit ist über mich hinweggegangen«, dachte sie, während sie sich zu fassen versuchte; »es nähern sich die mittleren Jahre.

Wie seltsam das ist! Nichts ist mehr eine Sache. Ich nehme eine Handtasche in die Hand und denke an eine alte Bumbootsfrau, die im Eis eingefroren ist. Jemand zündet eine rosa Kerze an, und ich sehe ein Mädchen in russischen Hosen. Wenn ich durch die Tür trete — wie ich es jetzt tue; hier trat sie auf das Trottoir der Oxford Street hinaus, »was schmecke ich da? Kleine Kräuter. Ich höre Zieglenglöckchen. Ich sehe Berge. Die Türkei? Indien? Persien?« Ihre Augen füllten sich mit Tränen.

Daß Orlando sich ein wenig zu weit vom Augenblick der Gegenwart entfernt hatte, wird vielleicht dem Leser auffallen, der nun sieht, wie sie Anstalten macht, in ihr Automobil einzusteigen, die Augen voller Tränen und Visionen von persischen Bergen.

Und in der Tat läßt sich nicht leugnen, daß die erfolgreichsten Betreiber der Kunst des Lebens, übrigens oftmals gänzlich unbekannt Menschen, es irgendwie fertigbringen, die sechzig oder siebzig verschiedenen Zeiten zu synchronisieren, die gleichzeitig in jedem menschlichen Organismus ticken, so daß, wenn es elf schlägt, der ganze Rest einstimmig einfällt und die Gegenwart weder eine gewaltsame Unterbrechung ist noch vollständig in der Vergangenheit vergessen.

Von ihnen können wir mit Fug und Recht sagen, daß sie genau die achtundsechzig oder zweiundsiebzig Jahre leben, die ihnen auf dem Grabstein zugeschrieben werden. Bei den übrigen wissen wir von einigen, daß sie tot sind, obwohl sie unter uns wandeln; einige sind noch nicht geboren, obwohl sie die Formen des Lebens durchlaufen; andere sind Hunderte von Jahren alt, obwohl sie sich als sechsunddreißig bezeichnen.

Die wahre Länge eines Menschenlebens ist, ungeachtet dessen, was das Dictionary of National Biography sagen mag, immer eine strittige Angelegenheit. Denn es ist ein schwieriges Geschäft — dieses Zeitmessen.

Aus: „Orlando“ von Virginia Woolf

Fortsetzung von Seite 10

So spielen Angst, Stress und Verspanntheit zum Beispiel in der Entwicklung arteriosklerotischer Herzkrankheiten und übermäßiger Verspannungen — und damit bei den für unsere Gesellschaft typischsten Todesursachen — eine wichtige Rolle. Die chronische Fehleinschätzung der Natur der Zeit sollte endlich als das erkannt werden, was sie ist: die chronische Krankheit selbst.

Sie ist ein Prozess, der sich ganz im stillen vollzieht, für die meisten von uns jedoch die Form eines unaufhaltsamen Zusammenbruchs annimmt, der mit einer tödlichen Erkrankung enden mag. Natürlich denken wir gewöhnlich nicht in diesen Begriffen. Vielmehr lasten wir das Gefühl des Gedrängtwerdens oder der Eile zumeist den »Nerven« an.

Können wir die „Raum-Zeit“ begreifen und erfahren? Ort und Zeit — was in mir kennt sie, immer und überall, und läßt mich heimisch fühlen? Walt Withman

Über welche Wege können wir die „Raum-Zeit“ begreifen und erfahren? Sind dazu besondere intellektuelle Fähigkeiten und eine besondere Form der Wahrnehmung notwendig? Wahrscheinlich nein.



Wir alle wenden diese Art der Wahrnehmung häufig an, ohne uns darüber auch nur Gedanken zu machen. Es sind die Momente, in denen wir uns unseren Tagträumen übergeben, unserer Phantasie freien Lauf lassen und uns unseren spontanen Eingebungen anvertrauen ...

Uns stehen eine ganze Reihe von Methoden zur Verfügung, die lineare Zeit auch in unserem Alltagsleben aufzuheben, die wir aber selten wirklich ernsthaft als einen Weg aus der Beengung der Zeit in Erwägung ziehen.

Wir sollten unsere Fähigkeit, die lineare Zeit einfach aufzuheben, einmal unvoreingenommen neubewerten. Schliesslich haben wir sie ja und machen von ihr tagtäglich Gebrauch, ohne uns dessen auch nur bewusst zu sein.

Die sogenannten Primitiven sahen diese Fähigkeit als etwas ganz Natürliches an, und auch in uns ist sie noch nicht erloschen. Vergessen wir nicht, dass uns diese Fähigkeit ein erfahrungsmässiges Wissen von der Zeitbeschreibung der modernen Physik — jener »aussen befindlichen ewigen Welt« — nahebringen kann.

Einen anderen und auch unkomplizierten Zugang bieten z.B. die meisten Entspannungs- und Meditationstechniken. Sie können uns auf einfachen und kostenfreien Wegen zu einer neuen Art der Zeitwahrnehmung führen. Sie ermöglichen uns, aus unserer chronischen und gewohnheitsmässigen Wahrnehmung der Zeit als einem unerbittlich weiterfließenden Prozess auszusteigen und uns einem anderen Modus des Zeitempfindens anzuvertrauen.

Dr. Larry Dossey

III. KAPI-

Alle Menschen sind verschiedenen Zyklen, Entwicklungen, Rhythmen und Zeiten unterworfen.

Wir brauchen Bewegung und Stillstand, Schnelligkeit und Langsamkeit, Leere und Fülle ...



Doch die vermessene Zeit kennt keine Rhythmen, keine Zyklen, kennt kein Ein- und Ausatmen.

Denn alle Unterschiede, alle Rhythmen, alle Zyklen sind höchst individuell: und sie stören die Vision von Perfektion und Machbarkeit.

Doch die totale Machbarkeit verliert allmählich ihre Faszination. Ihr Preis ist zu hoch!

Der Verlust an Eigenzeit, an federleichter, nutzungs-freier Zeit wiegt zu schwer ...

Nicht von der Vermehrung der Freude an der Arbeit, sondern von der

Vermehrung der Muße verspreche ich mir einen Fortschritt

Bertrand Russel

Welches Tempo? Welcher Rhythmus?

Bei Umfragen klagen vier von fünf Bundesbürgern, alles verändere sich viel zu rasch, sie hätten es gern etwas gemächlicher.

Unser Leben ist einem umfassenden „Sach“-zwang der Beschleunigung unterworfen. Mit ihr geht eine scheinbar ebenso unauffaltame Abkoppelung des Lebens von natürlichen und traditionellen Rhythmen einher. Nachtruhe, Wochenenden und Feiertage fallen nach und nach dem Beschleunigungszwang zum Opfer, Ernährung und Urlaubsgestaltung haben sich längst vom Wechsel der Jahreszeiten unabhängig gemacht. Beschleunigung gehört offenbar zu den zentralsten Kennzeichen jener Gesellschaften, die sich als „hochentwickelt“ bezeichnen.

Dies alles mag faszinieren, gleichzeitig aber entstehen Zweifel. Wo bleibt eigentlich die gewonnene Zeit?

Bis zu welcher Grenze können Mensch, Natur und Gesellschaft die künstlichen Rhythmen und Geschwindigkeiten verkraften?

Wann sind die Kräfte erschöpft? Tragischerweise brauchen wir meist Krankheiten oder Katastrophen, um in der Hetzjagd innezuhalten und solche Fragen zu stellen. Welches Tempo und welcher Rhythmus täten uns gut?



Das Individuum wird von seinen Erziehern behandelt, als ob es zwar etwas Neues sei, aber eine Wiederholung werden sollte. Erscheint der Mensch zunächst als etwas Unbekanntes, nie Dagewesenes, so soll er zu etwas Bekanntem, Dagewesenen gemacht werden. Einen guten Charakter nennt man bei einem Kinde das Sichtbarwerden der Gebundenheit durch das Dagewesene. Friedrich Nietzsche



Zeit ist ein Trick, mit dem die Natur dafür



sorgt, daß nicht alles auf einmal geschieht. Graffiti

Diese Frage verlangt nach sehr grundsätzlichen Überlegungen darüber, worauf unsere Existenz als Menschen eigentlich beruht. Um leben zu können, benötigen wir ständig Energie/Materie, die wir in Nahrung, Kleidung etc. umwandeln. Bei dieser Umwandlung greifen wir laufend auf Informationen über uns selbst sowie unsere Umwelt zurück.

Als Nebenprodukte der Verarbeitung von Energie/Materie und Informationen entstehen Müll und neue Sachverhalte als Rohstoff für neue Informationen. Solche Prozesse erfordern bestimmte Zeiträume und folgen in der Regel bestimmten Rhythmen, sie haben also Eigenzeiten.

Entscheidend ist: Diese Eigenzeiten sind Resultate der Evolution. Im Laufe unvorstellbar großer Zeiträume hat der Mensch zwar gelernt, sich von diesen Zeit-programmen teilweise zu befreien. Aber diese Befreiung ist nur innerhalb bestimmter evolutionär definierter Grenzen möglich.

Heute sind wir im Begriff, diese Grenzen zu überschreiten. Angetrieben werden wir dabei von jenen sogenannten „Sach“-zwängen, die der Kapitalismus der Welt seit rund 200 Jahren bescheret. Seitdem gilt die Logik des Produzierens um der Produktion willen, und zwar von Geld. Dadurch werden alle Prozesse enorm beschleunigt und entrhythmisert.

Lernen, Arbeiten und Konsumieren, Verwalten und Konsensfinden — fast alle Tätigkeiten werden rigoros der Hetzjagd nach dem Geld ausgesetzt.

Die Hochgeschwindigkeitsgesellschaft ist nicht nur moralisch bedenklich, sondern auch wenig zukunftsfähig. Eine Logik nämlich, die auf maximale Produktion zielt, vernachlässigt notwendigerweise die Reproduktion dessen, was in der Produktion verbraucht worden ist.

Die Symptome zeigen sich auf allen Ebenen: Wir sehen uns nicht nur durch das Tempo der Veränderungen überfordert, sondern leiden auch darunter, daß unser

Fortsetzung Seite 16

Hinrunde Winterpause Rückrunde

Das ganze Jahr über scheißen die Tauben auf den Balkon. Sonst gibt es kaum Konstanten im Leben. Deshalb war es immer beruhigend, daß es die Jahreszeiten gab. Aber da hat sich einiges geändert.

Kann sich, zum Beispiel, jemand an die Zeit erinnern, als man noch von Frühling sprach?

Also jene Jahreszeit meinte, die die kleinen zutraulichen Singvögel zu uns lockte und uns mit wärmenden Strahlen beschenkte? Und wenn endlich die Blätter von den Bäumen, die Selbstmörder von den Dächern fielen – priesen wir nicht den goldenen Herbst?

In unserer schönen neuen Zeit ist es allerdings egal, was die Originalnatur das ganze Jahr über so treibt. Wozu haben wir Flugzeuge? Wozu haben wir Heizstrahler in Straßencafes und leckere billige

Wenn man nicht alles selbst machen muß und nicht alles als es selbst haben zu müssen meint, sind das die beiden größten



Gewinne, die der Mensch in der Auseinandersetzung mit seiner Endlichkeit zu erzielen vermag. Hans Blumenberg

Erlbeeren im Februar? Die kluge Langnese-Werbung hat recht: Sommer ist den ganzen Winter lang. Kann man überhaupt noch von Frühjahrsmüdigkeit reden; jetzt, wo wir Cindy-Crauford-Videos und Speed erfunden haben? Wer hat noch keinen aufblasbaren Piepmatz?

Die Jahreszeiten gibt es noch immer. Aber das Jahr in Frühling, Sommer, Herbst und Winter einzuteilen, das haben wir nicht mehr nötig (war der letzte Herbst nicht 1977?).

Statt sich an der Natur zu orientieren, portioniert der moderne Mensch das Jahr nach seinen eigenen Bedürfnissen: Er lebt im Rhythmus von Schlüßverkäufen. Die jährliche Frühjahrskur hilft ihm, seinem Körper den Weg durch die Jahre zu diktiert. Viele strukturieren ihr Leben auch mittels Hinrunde, Winterpause und Rückrunde; allesamt wichtige Zäsuren in der Wiederkehr von Tag und Nacht. Aus: „Der Frühling naht“ von Anna Champagner

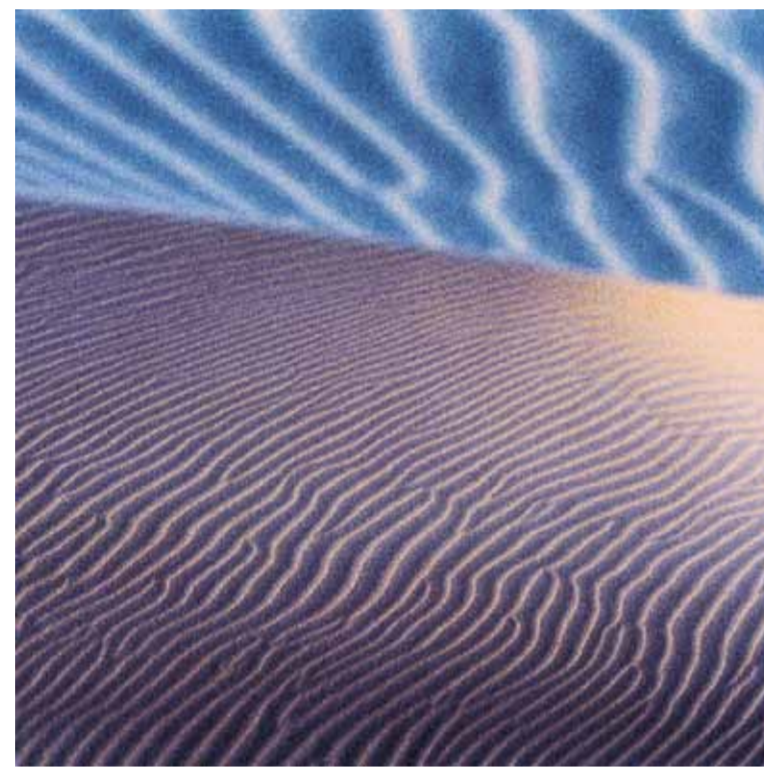
Ich fühle den Raum sich aufheben – und die Zeit in alle Richtungen wachsen.

Paul Eluard

Sie ist zyklisch, elastisch, lebendig ...

Wird Zeit als «Naturzeit» wahrgenommen, so spielt das teilnehmende Beobachten stets eine Rolle: «Die Zeit bin ich.» «Die Zeit ist Teil meines Lebensvollzugs.» «Die Zeit ist Indikator meiner momentanen Lebensqualität.»

Die Naturzeit hat infolge ihrer Zugehörigkeit zur partizipierenden Weltauffassung, in der noch keine scharfe Trennung von Ich und Nicht-Ich vollzogen ist, eine Verwandtschaft zum «subjektiven Zeitempfinden». Im subjektiven Zeitempfinden stellen der eigene Lebensvollzug, die individuelle biologische Uhr und die äusseren Zeitrhythmen eine schwer zu entflechtende Einheit dar.



Ich halte den Gang für das Ehrenvollste und Selbständige in einem Manne, und bin der Meinung, daß alles besser gehen würde, wenn man mehr ginge.

Man kann fast überall bloß deswegen nicht recht auf die Beine kommen und auf den Beinen bleiben, weil man zu viel fährt.

Wer zuviel in dem Wagen sitzt, mit dem kann es nicht ordentlich gehen. Das Gefühl dieser Wahrheit scheint unaustilgbar zu sein. Wenn die Maschine stecken bleibt, sagt man doch immer, als ob man recht sehr tätig dabei wäre: Es will nicht gehen...

Wo alles zuviel fährt, geht alles sehr schlecht: man sehe sich nur um! Aus: „Mein Sommer“ von Johann G. Seume

Was muß getan werden, um den rasenden Stillstand mit seinen destruktiven Konsequenzen zu überwinden?

Wollen wir nachhaltig leben, müssen wir unsere Wirtschaftsweise vom Ziel der Produktion auf das der Reproduktion umprogrammieren und die Eigenzeiten des Individuums zum Maßstab erheben.

Dies erfordert die Entschleunigung und Neurhythmisierung zentraler Lebenstätigkeiten. Es kommt darauf an, daß die Menschen selbst das Tempo und den Rhythmus ihres Lebens im Rahmen der evolutionär entstandenen Grundlagen bestimmen können. Als Konsequenz ergäbe sich eine neue Form von Wohlstand, weil das Ausmaß der bisherigen Zerstörungsprozesse gestoppt würde. Darüber hinaus könnte die Langsamkeit eine neue Kultur der Faulheit, der Müße, der klugen Lust begründen – als Basis für neue Formen von Kreativität.

Wie könnten die neuen Formen des Umgangs mit Zeit konkret gestaltet werden?

Der einzelne bräuchte so etwas wie Zeithygiene. Er sollte in Zukunft mit Zeit so umgehen, daß er sich rundherum gesund und wohl fühlt. Dies ist generell und auf Dauer nur möglich, wenn uns die Gesellschaft dabei unterstützt. Die zerstörerische Kraft der kapitalistischen Programmzeiten kann nur durch verbindliche gesellschaftliche Spielregeln gebändigt werden: also durch Zeitpolitik.

Was heißt das konkret?

Umweltpolitik muß dafür sorgen, daß die Eigenzeiten der Natur zum Maßstab für die menschlichen Eingriffe in den Naturhaushalt erhoben werden. Wenn Arbeitsteilung und Gütertausch durch eine zunehmende Diskrepanz zwischen „Hochproduktiv-Schnellen“ und „Niedrigproduktiv-Langsamem“ gefährdet werden, muß Wirtschaftspolitik die Rahmenbedingungen so umbauen, daß sich die Schnellen mehr Zeit lassen, damit die Langsamem nachkommen können.

Sozial- und Gesundheitspolitik muß es den Menschen ermöglichen, ihr Leben so weit wie möglich nach ihren eigenen Zeitvorstellungen und Temperamenten zu

Fortsetzung von Seite 15

Körper immer schneller mit Stoffen und unsere Psyche mit Reizen bombardiert werden, so daß die physische und psychische Immunabwehr sich darauf nicht mehr ausreichend einstellen kann. Allergi- und Suchterkrankungen sind z.B. die Quittung für diesen Streß.

Die Natur wird schneller verbraucht, als sie nachwächst.

Gegenwärtig nutzen wir z.B. pro Tag mehr fossile Energie, als die Natur in 1000 Jahren gespeichert hat. Innenwelt- und Umweltverschmutzung gehen so Hand in Hand. Und auch die Gesellschaft wird mit mehr Konflikten belastet als sie schlichten kann. Die weltwirtschaftlich Produktiven und deshalb Schnellen werden z.B. immer schneller, die weniger Produktiven und Langsamern fallen immer weiter zurück.

So wird Anpassung, also Lernen, systematisch verhindert. Der Mensch, die Natur und die Gesellschaft können vielfach die evolutionär gesetzten zeitlichen Grenzen nicht mehr einhalten. An die Stelle der behutsamen Befreiung aus den vorgegebenen Zeitmustern tritt ihr rasanter Zusammenbruch.

Der Mensch wird in der Gegenwart und fängt an in der Gegenwart. Was er als Gegenwärtiger beginnt, ist die Zukunft der Welt.

Im Wesen des Urbeginns liegt es, daß er nicht von dem Vergangenen her begründet sein kann, noch von einer Zielsetzung.

Diese wäre selbst Vergangenheit, nichts Neues. Aus: „Die Wahrheit tun“ von Georg Kühlwind



Das Zeitalter des Provisorischen ist angebrochen, man kann in ihm die Gegenstände der Kontemplation, die die Seele unerschöpflich findet und mit denen sie sich endlos unterhalten kann, nicht mehr reifen lassen. Die Dauer einer Überraschung ist unsere Gegenwärtige Zeiteinheit. Paul Valéry

überwinden, haben wir Chancen, den „Sach“-zwängen ein Ende zu bereiten. Auch für diese Hinwendung zum anderen ist zu allererst Zeit nötig! Zeit zum Zuhören, zum Mitdenken, zum Mitteilen. Wir könnten entdecken, daß die Ängste und Hoffnungen der anderen den unseren erstaunlich ähnlich sind.

Und drittens müßten wir den so gewonnenen Energien eine politische Richtung geben. Dabei ginge es zunächst darum, all jene Kräfte zu stärken, die den sozialen und ökologischen Selbstmord stoppen können. Die Kritik an den bestehenden Verhältnissen müßte sich v.a. gegen die herrschende Leistungsideologie wenden und den Nachweis führen, daß das „Immer höher, immer weiter, immer schneller“ kein taugliches Ziel und der damit einhergehende idiotische Fleiß, zu dem man uns erzogen hat, keine brauchbare Tugend mehr ist.

Die Chancen für ein Entschleunigungsprojekt, für den Sieg der klugen über die dumme Lust, sind vermutlich heute gar nicht mehr so schlecht!

Dies allein schon deshalb, weil die Frage nach einer Ordnung, die allen gerecht wird und niemanden in Verzweiflungstagen hineintreibt, zu einer Gattungsfrage geworden ist. Krankheit, Terror und Krieg nehmen aufgrund ihrer Dimensionen immer weniger Rücksicht auf die Herkunft der Opfer. Niemand kann hoffen, dauerhaft auf einer abgeschirmten Insel der Seligen leben zu können. Schließlich sind die Chancen für eine konsequente Entschleunigungspolitik auch deshalb günstiger als früher, weil heute die Mittel für eine solche Umprogrammierung von der Produktion auf die Reproduktion, von der Veränderung zur Bewahrung im Prinzip vorhanden sind.

Was allein fehlt, ist der politische Wille, die Mittel einzusetzen. Dieser Wille aber dürfte umso stärker werden, je mehr Menschen erkennen, daß eine solche Neuorientierung nicht mit mehr, sondern mit weniger Verzicht einhergehen wird.

Die Zukunft gehört der klugen Lust.

Dr. Fritz Reheis

Wenn Arbeitslose einfach glücklich sind

In Berlin hat sich eine Gruppe gebildet, die sich „Die Glücklichen Arbeitslosen“ nennt.

Die Gruppe verfißt das „Recht auf Nichtarbeit“ ebenso wie das „Recht auf Arbeit“. Sie schlägt vor, nicht mehr von „Arbeitssuchenden“, sondern von „Geldsuchenden“ zu reden, um die Dinge klarer zu stellen. Wenn der Arbeitslose unglücklich sei, dann liege das auch daran, dass der einzige gesellschaftliche Wert, den er kennt, die Arbeit ist.

In einem der schnellen Züge unseres Landes, sitzt ein Passagier, der es unterlassen hat, sich einen für diesen Zug notwendigen „besonderen Fahrchein“ zu kaufen.

Der kontrollierende Schaffner fordert ihn auf, das erhöhte Fahrgeld nachzuzahlen.

Auf die Frage des Passagiers, warum dies notwendig wäre, erklärt ihm der Schaffner: „Weil dies ein so schneller Zug ist.“

„Der Fahrgast darauf: „Dann fahren Sie doch langsamer.“ Aus: „Vom Tempo der Welt“ von Karlheinz A. Geißler



Da wir ferner alle unsere Erfahrungen immer nur in der Gegenwart durchleben, ergibt sich daraus, daß wir



Die Zeit nur als eine Form des Selbstbewußtseins erkennen können. Paul Brunton

Eines Nachmittags

im Spätsommer saß ich am Meer und sah, wie die Wellen anrollten, und fühlte den Rhythmus meines Atems, als ich mir plötzlich meiner Umgebung als Teil eines gigantischen kosmischen Tanzes bewußt wurde.

Als Physiker wußte ich, daß der Sand und die Felsen, das Wasser und die Luft um mich her sich aus vibrierenden Molekülen und Atomen zusammensetzen.

Diese wiederum bestehen aus Teilchen, die durch Erzeugung und Zerstörung anderer Teilchen miteinander reagieren.

Ich wußte auch, daß unsere Atmosphäre ständig durch Ströme kosmischer Strahlen bombardiert wird, Teilchen von hoher Energie, die beim Durchdringen der Luft vielfache Zusammenstöße erleiden.



All dies war mir von meiner Forschungstätigkeit in Hochenergie-Physik vertraut, aber bis zu diesem Augenblick beschränkte sich meine Erfahrung auf graphische Darstellungen, Diagramme und mathematische Theorien.

Als ich an diesem Strand saß, gewannen meine früheren Experimente Leben. Ich »sah« förmlich, wie aus dem Welt-raum Energie in Kaskaden herabkam und ihre Teilchen rhythmisch erzeugt und zerstört wurden. Ich »sah« die Atome der Elemente und die meines Körpers als Teil dieses kosmischen Energie-Tanzes; ich fühlte seinen Rhythmus und »hörte« seinen Klang, und in diesem Augenblick wußte ich, daß dies der Tanz Schivas war, des Gottes der Tänzer, den die Hindus verehren.

Aus: „Das Tao der Physik“ von Fritjof Capra

Gar nichts tun, ist die allerschwierigste Beschäftigung und zugleich jene, die am meisten Geist voraussetzt. Oscar Wilde

Zeitspartips FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

Zuallererst sollten Sie eine Bestandsaufnahme des „Ist Zustand“ Ihres Tagesablaufes machen, indem Sie für einige Tage genau notieren, von wann bis wann Sie sich welcher Tätigkeit gewidmet haben. Führen Sie dabei auch eine Störquellenanalyse durch, wo Sie die wichtigsten Zeitdiebe dingfest machen. Gehen Sie sodann mit den folgenden Tips an eine Veränderung.

Tip Nr. 1 – Planen Sie schriftlich Ihren Tag
Schreiben Sie dazu alle Aufgaben auf und schätzen Sie den Zeitaufwand (bitte nicht zu knapp). Verplanen Sie maximal 60 % der verfügbaren Zeit und lassen Sie 40 % Reserven und Zeitpuffer. Machen Sie eine Nachkalkulation der für die Aufgaben verbrauchten Zeit, um ein Gefühl für den erforderlichen Zeitaufwand zu entwickeln.

Tip Nr. 2 – Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche
Stellen Sie sich immer wieder diese einfache Frage: Lohnt es sich überhaupt, diese Aufgabe zu erledigen, wenn ja, welcher Aufwand ist für die Erledigung gerechtfertigt.

Tip Nr. 3 – Setzen Sie Prioritäten
Erinnern Sie sich hierzu an das Pareto Prinzip, welches besagt, daß mit nur 20 % des Aufwandes 80 % des Ergebnisses erzielt werden. 80 % Ihres Zeitaufwandes erzeugen also nur noch einen sehr geringen Effekt. Machen Sie sich diese Erkenntnis zu Nutze, wenn Sie Ihre Aufgaben nach Prioritäten ordnen.

Mein Leben besteht aus Augenblicken: der Augenblick, als ich zum erstenmal ICH sagte. Mich im Spiegel erkannte. Küßte, geküßt wurde, liebte. Von zu Hause weggang.



Freunde, Eltern verlor. Augenblicke von Entsetzen und Freude, Erleichterung und Resignation, Erfolge, Mißerfolge, Kummer, Glück, Krankwerden, Gesundwerden. Mit dem Kalender hatte das alles nichts zu tun. Die Zeit ist eine Linie aus Punkten. Aus: „Jahrtausendwechsel. Mir doch egal“ von Elke Heidenreich

Tip Nr. 4 – richtig Delegieren
Definieren Sie Ihren Mitarbeitern die Ziele der zu erledigenden Aufgaben ausreichend und genau. Vermeiden Sie dadurch häufige Rückfragen. Lassen Sie den Beauftragten die nötige Freiheit und mischen Sie sich nicht dauernd ein. Ändern Sie am Ende nicht Dinge, welche auf die Zielerreichung keinen Einfluß haben.

Tip Nr. 5 – konzentrieren Sie sich auf die jeweilige Aufgabe
Die geringste Arbeitseffizienz haben Sie, wenn Sie versuchen, immer mehrere Dinge zur selben Zeit zu erledigen. Konzentrieren Sie sich zu jeder Zeit auf nur eine Aufgabe. Bringen Sie diese zu Ende und beginnen Sie dann die Nächste.

Tip Nr. 6 – organisieren Sie Ihre Ablage und das Vorgangsmanagement. Vermeiden Sie, viel Zeit damit zu vergeuden, wichtige Dokumente und Vorgänge zu suchen. Machen Sie sich ausgiebig Gedanken über eine Ihren Erfordernissen entsprechende Ablage von Vorgängen und halten Sie sich konsequent daran. Nutzen Sie alle technischen Hilfsmittel ...

Tip Nr. 7 – optimieren Sie Ihre Arbeitsplatzorganisation
Verwenden Sie konsequent PC-Organisationshilfen, Terminplaner und Diktiergerät? Können Sie alle häufig benötigten Papierdokumente direkt von Ihrem Arbeitsplatz aus erreichen? Ordnen Sie anfallende Dokumente immer gleich richtig und konsequent einer Ablage zu! (...)

Tip Nr. 8 – lernen Sie nein zu sagen
Es jedem Menschen Recht getan, ist eine Kunst, die niemand kann, wußte schon Wilhelm Busch. Deshalb lernen Sie nein zu sagen, ohne zu verletzen. Üben Sie sich darin durch zurückhaltende Argumentation und Freundlichkeit in Ihrer Aussage.

Rette das Ziel, triff daneben!
S. Jerzy Lec

Das Leben ist wahrscheinlich rund.

V. van Gogh

INTERVIEW

WEIBLICH, 52 JAHRE

1. Was bedeutet Ihnen Zeit (zu haben)?
Mich um meine Familie zu kümmern. Um meinen Mann. Und auch Zeit für mich zu haben.

2. Wie gehen Sie mit (Ihrer) Zeit um?
Mei, was mach ich? Also, ich versuch' mir schon Zeit zu nehmen für mich. Oder dass ich mich mit Bekannten treff'.

3. Von welchen Faktoren sind Sie im Umgang mit Ihrer Zeit abhängig? Ist Ihre Freizeit frei?
Von welchen Faktoren...? Naja, vom Wetter vielleicht. (lacht) Wenn wir im Garten sind, dann muss da auch was gemacht werden, natürlich, aber das ist doch auch schön dann.

4. Was stört Sie am heutigen Umgang mit Zeit?
Die Leut' nehmen sich nimmer so viel Zeit füreinander. Alles muss so schnell geben.

5. Wo sehen Sie einen Zusammenhang zwischen Zeit und Gesundheit?
Na, wenn man krank wird, dann braucht man halt Zeit, bis man wieder gesund ist. Und wenn man sich nicht die Zeit nimmt, dann braucht's halt länger, bis man gesund ist.

6. Wenn Sie könnten – wie würden Sie Ihren Umgang mit Zeit verbessern?
Na, langsamer machen – vielleicht. Sich nimmer betzen lassen. Des nützt ja meistens eh nichts. Außerdem: Gut Ding braucht eine Weile. Also mehr Zeit lassen, im Haus.

7. Kann man Zeit gewinnen oder kaufen?
Nein. Ich glaub' nicht.

8. Was ist für Sie Zeitverschwendung?
Für mich...? Ich weiß nicht. Nein, weiß ich nicht.

9. Gibt es für Sie so etwas wie Zeitlosigkeit?
Nein. Vielleicht wenn man sehr fröhlich, sehr glücklich ist.

10. Was sagt Ihnen das Wort Ewigkeit?
Mei, dass es etwas gibt, was sich nicht verändert. Also, Gott ist ja ewig. Aber... was ist noch ewig...? Ich weiß nicht.

MÄNNLICH, 57 JAHRE

1. Was bedeutet Ihnen Zeit (zu haben)?
Zeit, Freizeit, Zeit, die ich zu meiner Verfügung hab'.

2. Wie gehen Sie mit (Ihrer) Zeit um?
Sport, da engagier' ich mich.

3. Von welchen Faktoren sind Sie im Umgang mit Ihrer Zeit abhängig? Ist Ihre Freizeit frei?
Jein. Jein. (lacht)

4. Was stört Sie am heutigen Umgang mit Zeit?
Wo koamer Zeit hat... Des is' irgendein Schlagwort, weil man hat ja früher auch net mehr Zeit gehabt. Zeit ist ja ganz einfach, nach 24 Stunden...

5. Wo sehen Sie einen Zusammenhang zwischen Zeit und Gesundheit?
Wenn man sich die Zeit als Kreis denkt, und dann komm ich auf die Welt mit Gesundheit, und der Kreis schließt sich, werd' ich mal krank. Dann muss ich zum Arzt geben, dann muss ich mir Zeit nehmen. Oder ich muss mich operieren lassen, da brauch' ich auch Zeit.

6. Wenn Sie könnten – wie würden Sie Ihren Umgang mit Zeit verbessern?
Wenn ich könnte? Dann würde ich alles sausen lassen... Dann würd' ich in den Tag bineinleben!

7. Kann man Zeit gewinnen oder kaufen?
Gewinnen –? Ja, im Arbeitsprozess, wenn ich mir 'ne Planung überleg und nicht irgendwie drauflos arbeite. Aber kaufen...? Wohl nicht.

8. Was ist für Sie Zeitverschwendung?
Wenn man unsinnige Sachen macht, oder diskutiert. In der heutigen Zeit wird geredet und geredet und geredet und nichts Produktives gebracht. Das ist für mich Zeitverschwendung.

9. Gibt es für Sie so etwas wie Zeitlosigkeit?
Zeitlos...? Naja, zeitlos kann schon sein, wenn man zufrieden ist, so rundum, das ist wahrscheinlich sehr kurz, wie wenn man ein Glücksgefühl hat. So, wie wenn man träumt, oder so.

10. Was sagt Ihnen das Wort Ewigkeit?
Ewigkeit...? Gibt's ewig? Ich war noch nicht tot. Ich weiß nicht.

DER ÜBERGANG

Im menschlichen Organismus wie in den Pflanzen, die der Gärtner anbaut, entsteht, reift und stirbt alles, um im nächsten Zyklus neu geboren zu werden. Diese Rhythmen in uns zu erkennen und an ihnen festzuhalten, ist unsere einzige Möglichkeit, auf gesundem und natürlichem Wege voranzukommen.

Doch gibt es ein Gebiet, wo die Herrschaft der Zeit und der Dauer nicht in der gleichen Weise zu gelten scheint. Dies ist die Art, wie wir in jedem Augenblick geistig gegenwärtig sind, die Qualität unserer Aufmerksamkeit.

Der Übergang von der Zerstreuung zur Aufmerksamkeit ist ja ein abrupter Wechsel des Bewusstseinszustandes, vergleichbar dem Übergang vom Wachsein in den Schlaf und vom Schlaf ins Wachsein.

In einem bestimmten Augenblick bin ich entweder konzentriert oder zerstreut. Wenn ich bemerke, daß ich zerstreut bin, kann ich meine Aufmerksamkeit durch eine innere Bewegung wecken, die keinerlei Anspannung erfordert, ähnlich der Neueinstellung eines Photoapparats.

Dieses Sicheinstellen auf den gegenwärtigen Augenblick hängt insofern nicht von einer Schulung ab, als man es durch Übung weder häufiger noch besser zu machen lernt. Alles, was die Schulung hier bewirken kann, ist eine verschärfte Wahrnehmung der zerstreuten Augenblicke.

Aus: „Lebe in deinem Körper“ von Jacques Dropsy

„Was bedeutet vor langer Zeit?“ fragte Castaneda den Indländer.



„Es bedeutet vor langer Zeit“, erwiderte dieser, „oder vielleicht bedeutet es jetzt, heute. Es ist einerlei!“

DIE ANEKDOTE ÜBER DIE ABSCHAFFUNG DER ZEITVERZÖGERUNG ...ZUNÄCHST EINMAL IN DER MUSIK

Das Vorstandsmitglied eines Großunternehmens hatte Konzertkarten für Schuberts unvollendete Symphonie bekommen. Er war verbündert und schenkte die Karten seinem Fachmann für Arbeitszeitstudien und Personalplanung. Am nächsten Morgen fragte der Chef den Mitarbeiter, wie ihm das Konzert gefallen babe. Anstelle einer Pauschalkritik überreichte ihm der Experte ein Memorandum, in dem es hieß:

a) Für einen beträchtlichen Zeitraum hatten die vier Oboe-Spieler nichts zu tun. Ihr Part sollte deshalb reduziert, ihre Arbeit auf das ganze Orchester verteilt werden. Dadurch würden auf jeden Fall gewisse Arbeitszusammenballungen eliminiert werden.

b) Alle zwölf Geiger spielten die gleichen Notenn. Das ist unnötige Doppelarbeit. Die Mitgliederzahl dieser Gruppe sollte drastisch gekürzt werden. Falls wirklich ein großes Klangvolumen erforderlich ist, kann dies durch elektronische Verstärker erzielt werden.

c) Erhebliche Arbeitskraft kostet auch das Spielen von Zweiunddreißigstel-Noten. Das ist eine unnötige Verfeinerung. Es wird deshalb empfohlen, alle Noten auf- bzw. abzurunden. Würde man diesem Vorschlag folgen, könnte man preiswertere Volontäre und andere Hilfskräfte einsetzen.

d) Unnütz ist es, dass die Hörer genau jene Passagen wiederholen, die bereits von den Saiteninstrumenten gespielt wurden. Würden alle überflüssigen Passagen gestrichen, könnte das Konzert von 25 auf 4 Minuten verkürzt werden. Hätte Schubert sich an diese Erkenntnisse gehalten, wäre er wahrscheinlich imstande gewesen, seine Symphonie zu vollenden.

(Quelle noch nicht bekannt)

IV. KAPITEL

„Ewigkeit“ war jahrhundertlang eine Metapher für einen Zeit- und Lebenshintergrund, für eine erfahrbare Unzeitlichkeit im Leben, die unabhängig von der messbaren Zeit existierte.

Leben und Weltzeit bekamen erst durch diese Wirklichkeit Sinn und Profil.



Mit dem Verblässen der lebendigen religiösen Tradition löste sich auch die Bedeutung der Metapher „Ewigkeit“ auf und wurde zu einer Worthülse.

Aber verbarg und verbirgt sich hinter der „Worthülse“ nicht doch eine Wirklichkeit – eine erfahrbare Realität?

Es gibt viele Anzeichen, dass immer mehr Menschen wieder die „Unzeitlichkeit“ – fern von jeder religiösen Färbung“ – in ihrem ganz alltäglichen Leben erfahren möchten.

Über Zeit und Ewig-

INTERVIEW MIT ABT ODILO
Abt Odilo, viele Menschen können mit dem Wort „Ewigkeit“ nichts mehr anfangen. Es ist für sie nur eine religiöse Worthülse. Kann man sich dem Begriff und seinem Hintergrund auch von einem nicht-religiösen Verständnis her nähern?

Abt Odilo: Es ist heute sicher wichtig, das Wort „Ewigkeit“ von einem rein jenseitigen oder postzeitlichen Verständnis zu lösen. Gerade wegen dieser jenseitigen Färbung haben sicher viele Menschen Schwierigkeiten, einen praktischen Bezug zu dem Dauernenden oder „Ewigen“ in sich und ihrem Leben herzustellen.

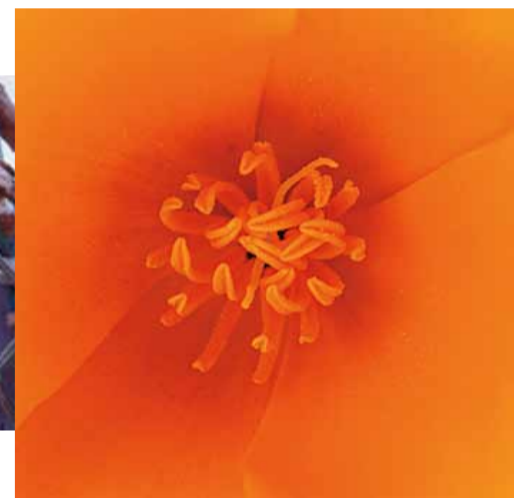
Wie könnte ein anderer Zugang zu einem persönlichen Verständnis aussehen?
Ein Zugang liegt in der Möglichkeit und im Verständnis dessen, was wir heute Selbstverwirklichung nennen.

Für viele ein schillerndes Wort. Was ist Selbstverwirklichung?
Es geht ja wohl erst einmal darum, daß ich erkenne und verstehe, daß ich selbst bin, also etwas Einzigartiges, Einmaliges.

Wenn man unter Ewigkeit nicht unendliche Zeitdauer,



Um eine Welt im Sandkorn zu sehen, einen Himmel im Blütenkelchgrunde: Laß Unendlichkeit auf deiner Handfläche stehen; Zwäng die Ewigkeit in eine Stunde. William Blake



sondern Unzeitlichkeit versteht, dann lebt der ewig, der in der Gegenwart lebt.

Ludwig Wittgenstein

Aber dies kann ich nicht erfassen, wenn ich mich vorwiegend durch Vergleiche mit anderen oder dem Besitz eines bestimmten Lebensstandards erfahre. Auch muss ich verstehen, dass Selbstverwirklichung eben auch nicht durch die Erlebnisangebote der Freizeitindustrie erreicht werden kann... Der Zugang öffnet sich eber durch irgendein tiefer wirkendes Erlebnis oder Ereignis oder den Wunsch nach qualitativem Wachstum. Dies führt dazu, dass der Mensch an eine tiefere Wirklichkeit stößt. Wenn ich hier nun weitergehe, komme ich an etwas, was in mir selber angelegt ist, aber auch gleichzeitig meinen eigenen Horizont überschreitet.

Es gibt ja die Aussage, dass die Seele letztlich zeitlos oder ewig sei, und erst diese Wahrnehmung transzendiere unser oberflächliches Zeitgefühl. Anders gesagt, „In-sich-Ruhen“, wenn es nicht eine Attitüde ist, zeigt ja, daß ich etwas „Zeitloses“ in mir habe, in dem ich ruhen kann. Das ist sicher so.

Wie kommt man dahin? Wie sind Sie zu der Erfahrung gelangt, „in sich ruhen“ zu können? Also für mich vollzieht sich das natürlich im religiösen Bereich, dass ich mich auf eine Wirklichkeit beziehe – die sich im Glauben, also innerlich erschließt. Ich kann mich einer größeren Wirklichkeit überlassen und bin dann ruhig oder fühle mich getragen oder fühle mich geborgen. Und zwar auch – so ist der Glaube von vielen an sich auch beschrieben – in einer paradoxen Erfahrung: Also mitten im Sturm eine ganz große Stille. Mitten in der Aufregung doch so ein Wissen, eigentlich kann mir das nichts anhaben.

Mitten im zeitlichen Druck das Gefühl von Zeitlosigkeit? Oder wenigstens von Zeit haben?

Das sind solche Erfahrungen. Und ich denke, jeder kann sich diesen Möglichkeiten öffnen. Ich würde sagen: jeder glaubende, jeder vertrauende Mensch, auch in einem

Fortsetzung Seite 20

Nehmen Sie sich Zeit für die Zeit!
Der „Verein zur Verzögerung der Zeit“ setzt sich für die Langsamkeit ein.
Der „Verein zur Verzögerung der Zeit“ tritt sich einmal im Monat und diskutiert Zeitfragen – gerne ohne Stress. Mitgliedsbeitrag pro Jahr 52 Mark. Telefon: (089) 15 33 20.

Fortsetzung von Seite 19

jetzt nicht-Christlichen, -religiösen Sinn, kann so etwas erleben; dass ich da dem Zeitdruck entgehe und offen werde, weil ich mich von etwas anderem faszinieren oder anrühren lasse. Aber diese Offenheit ist dann eben zugleich auch eine gewisse Infragestellung meiner selbst. Natürlich tut das keiner gern, seinen Wahrnehmungskreis infrage zu stellen und zu erweitern.

Warum?

Das Sich-in-Frage-Stellen erfordert eben eine Kraft, die eigentlich nur aus dem Vertrauen wächst. Also, wenn ich das, was ich in der Hand habe, loslasse, dann kann ich das nur im Vertrauen, in der Erwartung, es wird mir etwas Anderes, Wertvolleres in die Hand gegeben.

Aber will uns nicht jede Lebenserfahrung genau über diese Schwelle führen? Zu dieser Erweiterung? Aber das verlangt eben das, was ich Glaube, Vertrauen nennen würde. Es verlangt die Bereitschaft, für das Neue und Größere etwas Jetztiges loszulassen.

Heißt deshalb für uns alles Neue, Andere, Größere



eher: Ich arbeite mehr, ich habe mehr, ich erlebe mehr – dann muss ich nichts loslassen? Doch das qualitative Wachstum findet nicht statt! Eigentlich müßten wir ja eine Gesellschaft voller Schmerzen sein, da wir uns dieser Erweiterung eher verweigern. Der Schmerz ist wohl da, aber er wird betäubt.

Durch diesen enormen Zeitdruck und die Hektik? Die mich ausfüllen, weil ich ja eigentlich von den tieferen Wahrnehmungen meines Wesens abgeschnitten bin.

Denn gerade diese Wahrnehmung braucht Zeit und Gelassenheit. Man muss sich Zeit nehmen, um das zu spüren. Deshalb braucht es eine Gegenbewegung, also eine bewußte Verlangsamung des Lebens ...

Inzwischen gibt es ja viele Ansätze, sich von Zeitzwängen zu befreien oder die Zeitsprüche der Gesellschaft – besonders im Arbeitsleben – zu hinterfragen. Auch Vereine und Gesellschaften gründen sich zu diesem Zweck. Gleichzeitig wächst durch die Technik und die Medien das Angebot an Welt und Weltaneignung und dadurch der Erlebnishunger, der auch Zeitdruck erzeugt. Der entscheidende Punkt ist wohl, dass wir heute in unserer Gesellschaft viel mehr selbstständig wählen oder entscheiden müssen. Früher war der Mensch eingebunden in eine Kultur fester Abläufe. Die beruflichen Möglichkeiten waren sehr begrenzt oder durch die Eltern vorgegeben.

Heute haben wir vor uns eine Fülle von Möglichkeiten und die große Gefahr ist, dass wir heute in unserer Gesellschaft viel mehr selbstständig wählen oder entscheiden müssen. Früher war der Mensch eingebunden in eine Kultur fester Abläufe. Die beruflichen Möglichkeiten waren sehr begrenzt oder durch die Eltern vorgegeben.

Und somit auch zu keiner Entwicklung. Fortsetzung Seite 21

Einst wird man von der Stille wie von einem Menschen sagen hören.

Hans Arp

INTERVIEW

WEIBLICH, 72 JAHRE

1. Was bedeutet Ihnen Zeit (zu haben)?
Was das für mich bedeutet...? Ja, das ist herrlich... das gemütliche Leben. Ich habe viel Zeit.

2. Wie gehen Sie mit (Ihrer) Zeit um?
Ich beschäftige mich mit allem möglichen. Ich treibe etwas Sport noch. Ich gebe viel raus an die frische Luft.

3. Von welchen Faktoren sind Sie im Umgang mit Ihrer Zeit abhängig? Ist Ihre Freizeit frei?
Von welchen Faktoren...? Auf jeden Fall.

4. Was stört Sie am heutigen Umgang mit Zeit?
Die Leute sind alle so fürchtbar bastig. Ah, keiner nimmt Rücksicht auf den anderen... sind alle nur ickbezogen.

5. Wo sehen Sie einen Zusammenhang zwischen Zeit und Gesundheit?
Ja, in der ganzen Arbeitswelt. Es wird teilweise so viel verlangt, dass wenn ich besonders einen entsprechenden Posten habe, mich voll einsetzen muss, und das geht oftmals auf die Gesundheit.

6. Wenn Sie könnten – wie würden Sie Ihren Umgang mit Zeit verbessern?
Meinen Umgang? Ja, ich bin zufrieden mit meiner Zeit und meinem Umgang, weil ich ja nicht mehr arbeite. (lacht)

7. Kann man Zeit gewinnen oder kaufen?
Das glaube ich nicht.

8. Was ist für Sie Zeiterverschwendung?
Zeitverschwendung...? Schwierig...schwierig... ich weiß eigentlich nicht...

9. Gibt es für Sie so etwas wie Zeitlosigkeit?
Zeitlosigkeit...? Für mich nicht, nö.

10. Was sagt Ihnen das Wort Ewigkeit?
...Ewigkeit...? Das wird jetzt religiös wahrscheinlich? Ewig ist nix. Hat alles mal ein Ende.

MÄNNLICH, 62 JAHRE

1. Was bedeutet Ihnen Zeit (zu haben)?
Das ist sehr viel wert.

2. Wie gehen Sie mit (Ihrer) Zeit um?
Ich versuche, sie mir einzuteilen.

3. Von welchen Faktoren sind Sie im Umgang mit Ihrer Zeit abhängig? Ist Ihre Freizeit frei?
Schwer zu sagen. Freizeit... Ob meine Freizeit frei ist, ob ich sie für mich gestalten kann? Ich versuch' das wenigstens.

4. Was stört Sie am heutigen Umgang mit Zeit?
Ja, dass man zu oft auf die Uhr schauen muss. Dass wir zu wenig Zeit haben.

5. Wo sehen Sie einen Zusammenhang zwischen Zeit und Gesundheit?
Ja, ich sehe schon einen Zusammenhang, weil, wenn man zuviel Stress hat und sich die Zeit nicht einteilt, dann kann das gegen die Gesundheit geben.

6. Wenn Sie könnten – wie würden Sie Ihren Umgang mit Zeit verbessern?
Wie ich ihn verbessere...? Ich versuche die Zeit einzuteilen.

7. Kann man Zeit gewinnen oder kaufen?
Nein. Zeit gewinnen kann man schon. Gewinnen, indem man sich vielleicht in den anderen Sachen kurz fasst und für die wichtigeren Sachen mehr Zeit nimmt.

8. Was ist für Sie Zeiterverschwendung?
Dazu kann ich nichts sagen. Vielleicht fernsehen.

9. Gibt es für Sie so etwas wie Zeitlosigkeit?
Jetzt gibt's ins Philosophische. Ich würde sagen, dass die Zeit nicht immer gleich schnell abläuft. Und es gibt sicher Momente im Leben, wo die Zeit uns sehr langsam abzulaufen scheint und andere Momente, wo sie schnell abläuft.

10. Was sagt Ihnen das Wort Ewigkeit?
Ewigkeit ist für uns ein Begriff, den wir nicht oder nur schlecht definieren können.

Die wahre Großzügigkeit gegenüber der Zukunft besteht darin, alles der Gegenwart zu geben.

Albert Camus

OHNE RÜCKSICHT UND VORSICHT

Mit dem Begriff »außerhalb der Zeit« soll die Zeit nicht »versubjektiviert« werden, wie es die idealistischen Philosophen getan haben; damit soll lediglich zum Ausdruck gebracht werden, daß unter der »mythischen Perspektive« die zeitliche Veränderung keine Rolle spielt. Sagen wir: „Die Zeit bleibt stehen“, dann bedeutet das: Wir betrachten etwas ohne Rücksicht und ohne Vorsicht.

Nun werden uns vermutlich die Wahrnehmungspsychologen darauf aufmerksam machen, daß jede Ansicht notwendigerweise eine solche Rück- und Vorsicht impliziert. Sagen wir deshalb eher: Rück- und Vorsicht verlieren in der »mythischen Perspektive« die Relevanz, die sie in der Alltagsperspektive oder in der »historischen Perspektive« haben ...

Es ist ein schlechter philosophischer Einwand gegen die Unmittelbarkeit zu sagen, daß doch auch diese als solche vermittelt sei. Denn Unmittelbarkeit heißt ja: Absehen von jeder Vermittlung ...

Selig sind die Wartenden. An ihnen saust der Erdball vorüber.



Das schärfste Stück Welt löst ihren Blick nicht aus der verheißeneren Richtung. Ulla Hahn, „Unerhörte Nähe“



Die Gegenwart schließlich ist das kostbarste Geschenk des Menschen sie ist der Punkt, an dem sich Zeit und Ewigkeit begegnen; sie symbolisiert Hoffnung und Freude. Sie ist der Moment des Glaubens und die Pforte zum Nichtzeitlichen. Kontemplation ist Eintreten in die ewige Gegenwart, die sich jetzt ereignet. Die Gegenwart ist aber auch der Moment der spontanen Freude, der Augenblicklichen Befriedigung, der mehr das Flüchtige der Zeit bewußt werden läßt als die befriedende Vergegenwärtigung der Ewigkeit. Aus: „Die Erkenntnis und das Heilige“ von Seyyed Hossein Nasr

Und schließlich ist es ein schlechter Einwand gegen einen australischen Ureinwohner, der behauptet, er sei ein Wondjina der »Traumzeit«, der Zeitlosigkeit; ihm zu sagen, er sei doch wie alle anderen Menschen aus Fleisch und Blut und schätzungsweise soundsovielle Jahre alt. Denn diese Identität, die der Ethnologe im Auge hat, meint der Wondjina nicht.

In ähnlicher Weise hat es nicht viel Sinn, einem Schizophrenen, der sagt, er lebe „völlig zeitlos“, den wandernden Sekundenzähler einer Armbanduhr unter die Nase zu halten. Denn der Schizophrene wird entgegenen, daß er wohl wisse, „was eine Stunde sei, aber er fühle die Zeit nicht“. Er lebt die Zeit nicht mehr, weil er kaum mehr in die Wirklichkeit eingreift, weil er nicht länger in ihr tätig wird.

In seinem Erleben ist etwas wirklich geworden, was Henry Miller mit den Worten beschrieb: „Alles war für morgen bestimmt, aber es wurde niemals morgen.“

Um einen solchen »Perspektivenwechsel« zu erreichen, werden die uns mittlerweile als recht ruppig bekannten Zen-Buddhisten wiederum sehr handgreiflich: Eines Tages machten Ma-tsu und Po-chang einen Spaziergang und sahen ein paar Wildgänse vorbeifliegen. „Was ist das?“ fragte Ma-tsu. „Es sind Wildgänse“, sagte Po-chang. „Wohin fliegen sie?“ fragte Ma-tsu. Po-chang erwiderte: „Sie sind bereits weggefliegen.“

Unvermittelt packte Ma-tsu Po-chang an der Nase und drehte sie ihm herum, so daß Po-chang vor Schmerz aufschrie. „Wie“, rief Ma-tsu, „können sie niemals weggefliegen sein?“ Dieses war der Augenblick Pochangs Erleuchtung.

Die vorbeifliegenden Wildgänse sind vorbeifliegende Wildgänse. Die weggefliegenen Wildgänse sind weggeflogene Wildgänse. Wenn der Buddha kommt, dann kommt er. Wenn der Buddha geht, dann geht er.

Aus: „Traumzeit“ von Hans Peter Duerr

In jedem Men-

»Meister Hora«, flüsterte Momo, »ich hab' nie gewußt, daß die Zeit aller Menschen so...« sie suchte nach dem richtigen Wort und konnte es nicht finden – »so groß ist«, sagte sie schließlich.

»Was du gesehen und gehört hast, Momo«, antwortete Meister Hora, »das war nicht die Zeit aller Menschen. Es war nur deine eigene Zeit.

In jedem Menschen gibt es diesen Ort, an dem du eben warst. Aber dort hinkommen kann nur, wer sich von mir tragen läßt. Und mit gewöhnlichen Augen kann man ihn nicht sehen.«

»Aber wo war ich denn?«

»In deinem eigenen Herzen«, sagte Meister Hora und strich ihr sanft über ihr struppiges Haar.

Aus: „Momo“ von Michael Ende



Zeit ist wie Ewigkeit und Ewigkeit wie Zeit, so du nur selber nicht machst einen Unterschied.

Angelus Silesius

Himmel heißt, das Leben und seine

Es waren einmal drei Heilige auf dem Himalaya – I Zehn Jahre verstreichen, dann sagt einer von ihnen: „Oh, was ist das für ein lieblicher Abend!“ Wieder verstreichen zehn Jahre, und der andere sagt: „Ich hoffe, es wird regnen.“ Weitere zehn Jahre verstreichen, und der dritte sagt: „Ich wünschte, ihr beide würdet schweigen.“

erstaunliche Schönheit zu fühlen. Ramtha

Persönlicher Mittelpunkt

Uns geht es grundsätzlich um die Pflege einer Haltung, die auf die Schaffung und Speisung eines persönlichen Mittelpunkts abzielt.

Dieser baut sich langsam auf, aus dem Bemühen, alle unsere inneren Energien wahrzunehmen und mit den Erfahrungen von außen, in Einklang zu bringen.

Für Menschen, die ihren Mittelpunkt entwickelt haben, sind Tatsachen nie bloße Tatsachen, sondern immer auch Botschaften, Werte und Symbole, die die Subjektivität ansprechen.

Betrachtung wird dann zu einem habitus mentis et cordis, zu einer Einstellung des Geistes und des Herzens.

Aus: „Von der Würde der Erde“ von Leonardo Boff

Ich glaubte, daß auch ich meinen Weg finden würde. Nur braucht man mehr Zeit dazu als ein Menschenleben.

Joseph Cotton in Film „Niagara“

Fortsetzung von Seite 20

Also, dieser Schritt von den »vielen« Möglichkeiten zu »einer« Verwirklichung verlangt klare Unterscheidung – und auch immer wieder Entscheidung.

Aber wenn ich Schwierigkeiten habe zu unterscheiden oder zu entscheiden? Dazu brauche ich natürlich einen Wertmaßstab, nach dem ich meine Wahl treffe. Und wenn ich keinen Wertmaßstab habe oder keine innere Verantwortung gegenüber meinem Leben erfahre, steht natürlich alles in der Beliebigkeit.

Aber der Verantwortungsbewußte – wie immer die Instanz heißen mag, der er antwortet: sein eigenes Gewissen, die Selbstverwirklichung oder Gott oder ethische Grundsätze –, sobald er für sich verantwortlich handelt, beendet er die Beliebigkeit. Und da wird er dann auch zu dieser getroffenen Entscheidung stehen können.

Auch wenn diese sich später als eine schlechte Wahl herausstellt?

Ja, er wird dadurch reifen, weil er Verantwortung lebt; denn wenn ich keinen Maßstab habe, der mir Verzicht sinnvoll macht, – und der Maßstab reift in mir nur, wenn ich Verantwortung lebe – ist das Unglücklichsein schon vorprogrammiert, weil ich nun diese vielen anderen Möglichkeiten nicht leben kann.

Ein Zeichen, wie beliebig wir mit alten Rhythmen und Lebenszyklen umgehen, war ja der verkaufte



Man muß sich eine neue Art, die Dinge zu betrachten, aneignen und eine neue Gewohnheit: nämlich die zeitloser, innerer Ruhe. Man muß lernen, zwischen vorübergehenden Empfindungen und dauermem Leben zu unterscheiden, selbst während beide gleichzeitig in uns existieren. Paul Brunton

offene Sonntag in den neuen Bundesländern. Wie diese über Jahrhunderte gewachsene Struktur aufgebrochen, also eine uralte Übereinkunft einfach infrage gestellt wurde, das war schon erschreckend.

Das liegt auch daran, dass wir als Gemeinschaft, keinen verbindlichen kulturellen Rahmen mehr haben.

In unserer Gesellschaft ist dies nun eine Aufgabe des Einzelnen. Dies ist noch sehr neu! Jeder muss das, was nicht mehr vorgegeben ist, an Zyklen, Rhythmen, an Festtagen oder so, sich selber geben.

Also er muss sich selber – natürlich nach Möglichkeit auch in einer kleineren Gruppe, also etwa der Familie – Gewohnheiten schaffen, die ihm helfen, einen Rhythmus zu finden. Sonst werden sie von der Beliebigkeit überannt.

Was wäre ein weiterer Schritt, um diesem überbordenden Angebot an potentiellen Lebensmöglichkeiten zu begegnen?

Ein wichtiger Ansatz ist ja wohl, dass ich mich aus dem Zeitzwang, der Hetze, irgendwann mal absentiere. Dass ich den Mut dazu habe und sage: „Es wird immer stressiger! Jetzt mache ich mal einen Tag ganz ohne Stress.“ Aber dass ich dann – um der Zeit, in der wir leben, ja gerecht zu werden – über meinen Umgang mit Zeit reflektiere, mir überhaupt klar werde: Also was war heute los?

Aber wenn heute so viel los war, dass ich einfach nicht mehr durchblicke! Was dann?

Da hilft zum Beispiel, wenn man ein Tagebuch führt. So blicke ich bewußt auf meine Zeit und lerne zu unterscheiden: was war heute wichtig, habe ich was übersehen? So entdecke ich vielleicht, dass ich für das, was wirklich wichtig in einem eher qualitativen Sinn, was wirklich schön, was wirklich bleibend ist, mir gar keine Zeit genommen hatte. Und daraus folgen dann möglicherweise Konsequenzen für die nächsten Tage, die nächsten Wochen oder gar Monate.

Fortsetzung rechte Spalte

Was würden Sie noch vorschlagen?

Ich könnte mir täglich eine Zeit nehmen oder besser „geben“! Vielleicht am Anfang des Tages, fünf bis zehn Minuten genügen schon.

Ich kann mir angewöhnen, auf dem Weg in die Arbeit: auf einer Bank im Park zu verweilen oder – also jetzt nicht aus religiösen Gründen, sondern einfach, weil das ein ruhiger Ort ist – in eine Kirche zu gehen und mich fünf Minuten bineinzusetzen. Da bin ich abgeschirmt. Mir einen Platz der Ruhe geben. Aber natürlich sollte ich mir das zur Gewohnheit machen, denn sonst wird es eben wieder beliebig. Wenn ich mir nicht eine feste Gewohnheit auferlege, dann gibt es immer etwas Dringenderes zu tun

Erst wenn ich anfangs, etwas gegen das Beliebig zu setzen, merke ich, wie das Beliebig in meinem Leben mich beherrscht? Da wird es überhaupt erstmal bewußt!

Was geschieht mit mir während dieses Innehaltens, dieses Bei-mir-Seins?

Nun, das geschieht vielleicht ein schlichtes Sich-berühren-Lassen, Treffen-Lassen und damit auch ein Offen-Sein, oder ein Infragestellen-Lassen; denn ich erfahre nun

„Lauf“ nicht, geh“ langsam:



Lenken wir unseren Schritt nach vorn. Hier und jetzt, gibt es weder



nah noch fern. Der geringste Zweifel wirrt einen Abgrund auf, so tief wie zwischen Berg und Fluß. Zen-Meister Sekito Kisen

du mußt nur auf dich zugehn!

Juan Ramón Jiménez

meine innere Wirklichkeit direkter, ohne Ablenkung, was ja gar nicht so angenehm sein kann.

Auch ist die Leere auszuhalten. Es ist ja gar nicht so leicht, sich einfach fünf Minuten allein irgendwo hinzusetzen. Oder da werden Erwartungen enttäuscht, dass da nun weißt Gott was für Erfahrungen geschehen. Doch da kann sich einfach nichts einstellen oder Langeweile oder nur eine Gedankenflut.

Aber ich muss das in Kauf nehmen –, um von der tieferen Wirklichkeit meiner Seele, von etwas Zeitlosem oder von der Schönheit des einfachen Augenblicks berührt zu werden. Und da kommt das ins Spiel, was der Theologe „Gnade“ nennt, dass also diese Dinge Geschenkcharakter haben.

Und das ist konträr zu unserer Leistungsgesellschaft!

Die kennt eher: ich muss das und das zahlen oder ich muss das und das üben oder ich muss diese Leistung erbringen, dann hab ich sofort eine gute Erfahrung. Doch ich muss das annehmen können, dass da jetzt nichts Besonderes geschieht. Genauso wie ich eben keine Taktiken erlernen kann, um die Liebe eines anderen Menschen zu gewinnen.

Aber dieses einfache Sitzen-Können verlangt ja eine bestimmte Gelassenheit, die ich auch nicht machen kann.

Die wirkliche Gelassenheit ist ja ein Seinszustand, der zwar irgendwo in mir ist, aber den ich nicht willentlich herbeiführe. Oder?

Es geht nicht ohne Anfangerfahrungen. Es ist oft so im Religiösen, aber auch in anderen Erfahrungen, daß man am Anfang mal etwas geschenkt bekommt: ein Moment, wo einem etwas aufgeht, wo man etwas Inneres erfährt. Und diese Anfangerfahrung läßt uns dann auch durchhalten.

Fortsetzung Seite 22

GEGEWART ALLEIN IST DIE WAHRE ZEIT

Es ist sicher eine seltsame Wahrheit, daß man unabänderlich an den gegenwärtigen Augenblick gebunden ist, daß das Geheimnis der Zeit nur in ihm lebt.

Alles und jedes, was man in früheren Jahren getan hat, und alles, was man in kommenden Jahren noch tun wird, ist in der ewigen Gegenwart niedergelegt. Die Gegenwart allein ist die wahre Zeit.

Man darf den gegenwärtigen Augenblick nicht verwechseln mit dem mathematischen Punkt auf einer Linie, die in diesem ihren Anfang hat und sich in die Unendlichkeit ausdehnt. Er ist nirgendwo im Raume; denn er ist unzertrennlich von der menschlichen Art, die Welt zu betrachten. Er ist etwas, das dem Menschen oder, genauer gesagt, seiner bewußten Aufmerksamkeit, innewohnt.

Was wir heute brauchen, ist ein Wissen vom Akt des Wissens. Ein Wissen vom Akt des Wissens lokalisieren wir normalerweise im Bereich der Mystik. Und hier versagt die Sprache, es gibt nur Verstehen in der Erfahrung. Doch zwischen Unsagbarem und unserer gewohnten dualen Begrifflichkeit existiert eine Sprache, die zu entdecken und zu erforschen ist.



Wann hört es endlich auf zu dauern?
R. Boulanger

Eine Sprache für das Wie der Gegenwart ... In ihrer abstraktesten Form ist diese Sprache mathematisch, jedoch eine Mathematik verstanden als Poetik, als Poesie der Begriffe. Im Moment, in unserer dualistischen Sprache, wäre die Gegenwart zu beschreiben als Bistabilität zwischen Ruhe und Bewegung, zwischen Raum und Zeit. Doch dieses Bild täuscht, denn Gegenwart ist dynamische Einheit von Ruhe und Bewegung. Sie ist die Quelle, aus der Raum und Zeit entspringen. Und beide messen sie aus. Es gibt eine Form der Dichtung, in der Ruhe und Bewegung sich treffen. Das ist das japanische Haiku. Am Ende deshalb ein Haiku als Maß von Gegenwart.

(s. S. 23)
Aus: „Zeit als Maß von Gegenwart“ von Eva Ruhrau

Weil nun die Gegenwart selbst nicht als etwas Objektives betrachtet werden kann, muß sie notwendig subjektiv, d.h. im Bewußtsein des Beobachters sein. In letzter Analyse bezieht sich die Zeit immer auf irgendein Objekt oder Ereignis, das sich wiederum aus Objekten zusammensetzt. Es erfordert Zeit, einen Blick auf einen Gegenstand zu werfen – ungeachtet der winzigen Kürze eines solchen blitzartigen Aufnehmens –, da der Gegenstand eine gewisse Ausdehnung besitzt und die Augen von einem Rande zum andern wandern und den Blick infolgedessen gabeln müssen.

Nichts erscheint wirklich in einem einzigen Augenblick, sondern immer in einer Zeitfolge. Nur durch eine solche Absonderung im Raume nimmt jeder Gegenstand seine Form für den Beobachter an. Aber wer kann die Zeit messen, welche dieser Vorgang innerhalb des gegenwärtigen Augenblicks braucht? Wo fängt der gegenwärtige Augenblick an, und wo hört er auf? Es ist unmöglich, zwischen diesen Punkten zu unterscheiden; denn in dem Augenblick, wo ein Punkt festgelegt ist, gehört derselbe Augenblick schon der Vergangenheit an. Daher können wir uns keine absolut korrekte Idee von der Gegenwart bilden.

Wissenschaftlich gesprochen, kann die Gegenwart nicht beobachtet werden, sie ist infolgedessen unerkennbar. Sie besitzt keine Dauer und ist deshalb der Zugang zu einem zeitlosen Absoluten. Kurz: Wenn isoliert, ist sie wirklich eine abstrakte Idee, die in unserm Verstand existiert. So kommen wir zu der merkwürdigen Lage, daß «in der Zeit zu sein» bedeutet: «in der Gegenwart zu sein», und letzteres wiederum bedeutet: «in der Zeitlosigkeit, d. i. der Ewigkeit, zu sein».

Das Gefühl der Wirklichkeit, das wir im gegenwärtigen Augenblick finden, stammt von der verborgenen Wirklichkeit des dauernden Lebens her, die ihm zugrunde liegt. Ein tiefes Geheimnis ist also in der gewohntesten Seite unseres alltäglichen Lebens enthalten. Daher leben wir hier und jetzt in der Fülle wahren ewigen Lebens; nur sind wir uns dessen nicht bewußt. Gewinnen wir dieses Bewußtsein wieder, so würde unser Leben eine völlige Umgestaltung erfahren.

Aus: „Das Überselbst“ von Paul Brunton

Zeit und Raum sind nur Länge und Breite des Unendlichen.
Hazrat I. Khan



Alles echte Leben ist Begegnung. Begegnung liegt nicht in Zeit und Raum, sondern Zeit und Raum liegen in der Begegnung.
Martin Buber

Man kann die Zeit nicht totschlagen ohne die Ewigkeit zu verletzen.
Henry David Thoreau

Fortsetzung von Seite 21
Was könnte ich noch mitnehmen in diese fünf oder zehn Minuten?
Also, dass ich in diesen fünf bis zehn Minuten versuche – im Gegensatz zu dem sonst sehr hektischen unbewußten Ablauf der Zeit – eine Dauer zu spüren und diese Dauer als eine Art innerer Kontinuität in mir zu erkennen und zu erleben.
Eine Kontinuität, die ja schon im Menschen liegt, also in der Grunderfahrung dessen, was mein Ich-Bewußtsein ausmacht. Ich meine, das Spüren ist vor allem die Erinnerung an das Dauernde in mir. Und dieses Spüren wird natürlich verstärkt, wenn ich ähnliche Erlebnisse wie einen roten Faden in meinem Leben entdecke.
Das physikalisch-chemische Ich hat sich ja in all den vergangenen Jahren längst verändert; auch mein Bewußtsein, meine Gefühle, Anschauungen, haben sich immer wieder geändert. Nichts bleibt ja im Laufe meines Lebens identisch und doch gibt es in mir dieses durchtragende Ich-Gefühl.

Aber dieses durchtragende Ich-Gefühl hat doch letztlich nichts mit Erinnern zu tun, denn wenn ich mich daran erinnern muß, um mich des Andauernden in mir zu versichern, dann ist es sozusagen vom Kopf abhängig. Müsste es aber nicht gleichsam immer wie webend, schwebend in mir spürbar und anwesend sein?
Das ist richtig. Aber in der bewußten Erinnerung wird es mir überhaupt erst einmal deutlich.
Ein Beispiel: wenn zwei Menschen beiraten wollen. Wenn einer zu dem anderen „Ja“ sagt. Zu wem sagt er da „Ja“? Doch nicht allein zu dem angenehmen Eigenschaften oder dem Aussehen des anderen. Sondern er meint noch etwas in dem anderen, zu dem er – selbst wenn diese Eigenschaften wegfallen – dann trotzdem „Ja“ sagt! Also, dass er da etwas „Dauerndes“ in dem anderen sieht und liebt.

Sozusagen das verborgene Wesen des anderen wahrnimmt und auch dazu „Ja“ sagt?
Es gibt das Wort: Alle Liebe will Unsterblichkeit, nicht wahr.
Und ich denke, das erfahren wir ja auch schon dadurch, daß es Freuden, Genüsse oder so etwas gibt, die nur Augenblickserfahrungen sind.
Und dann gibt es Erfahrungen, Momente, woran ich mich auch nach zehn Jahren noch erinnere. Da war dann etwas Bleibendes drin.

Was bleibt? Die Erinnerung an das äußere Ereignis oder die innere Erfahrung davon?
Das Ereignis ist sozusagen nur der Anstoß, dass ich etwas in mir entdecke und erlebe. Es schafft eine Begegnung – in mir – mit meiner eigenen tieferen Wirklichkeit. Die äußeren Anstöße führen zur Begegnung mit einer anderen Wirklichkeit, zur Vergeisserung eines Dauernden, das auch zutiefst meine eigene Wirklichkeit ist.

Abt Odilo, wir danken für das Gespräch.

...licht und heiter bis in die „Finger“spitzen

Wer sich in das Umkreisen der Wahrheit, in die Umzingelung eines Symbols hineinbegibt, bofft auf die Intuition als die Erbellung vom umkreisten Mittelpunkt her, auf dessen Aufleuchten, die ihn, den Sinn-Sucher erleuchtet.



Das Erkennen von daher ist ein Innesein, ist Klarheit des Geistes, ein von der Logik des Herzens erwärmter Gemütszustand.

Das Erkannte ist keine abstrakte »Wahrheit«, besser: Richtigkeit, sondern die Einsicht in unser wahres Sein, ist Welt-Weisheit, Geborsam gegenüber dem Ruf, der uns erweckt bat.

Das schlagartige Innesein bat Zweifel, Probleme, Beweisnöte wie Staub binwegeweht. Die ganze Person ist transparent für den Augenblick, der das Ewige ist, und vom Geist ber ist nun alles leicht, licht und heiter bis in die Zehenspitzen.

Aus: „Das offenbare Geheimnis“ von Herbert Kessler

Neubeginn?

Gibt es, physikalisch gesehen, überhaupt einen Neubeginn, wenn ein Jahr aufhört und ein neues anfängt?

Für den Physiker ist Zeit ein Kontinuum. Alle menschlichen Zeitmarken sind willkürlich. Bei dem Stichwort komme

Freund,
mach’
Feuer

an!

Etwas

Schönes

zeitig

ich

dir

Einen

Ball

aus

Schnee!

Japanisches Haiku

Wir danken allen Autoren und Verlagen für ihre Großzügigkeit, mit der sie uns die freundliche Genehmigung zum Abdruck erteilt haben.
Die Herausgeber

TITELSEITEN
BILD/FOTO: CREATION
by Michelangelo © Bettmann/Corbis/
Picture Press

DER MODERNE MENSCH ...
Aus: „Keine Zeit zu verlieren“ von Marianne Gronemeyer, in „Politische Ökologie“ 57/58 - Jan./Feb. '99, Verlag Politische Ökologie, München

SEITE 2/3
FOTO: ARMBANDUHR MIT CHRONOGRAPH von Patek Philippe, © Foto: Günter von Voithenberg, aus: „Armbanduhren“, von H. Kahler u.a., Verlag Georg D.W. Callwey, München 1996

SEITE 4/5
BILD: ARABISCHES ASTROLABIUM/NOCTURLABIUM
Aus: „Segelschiffe im Pulverdampf“ von J. Meyer u.a., Verlag Delius Klasing, Bielefeld 1996

BILD: MINIATURMALEREI
Aus: „Faszination Uhr“ von G. Negretti u.a., Verlag Georg D.W. Callwey, München 1996

VON SONNENAUFGANG BIS ...
Aus: „Die Geschichte der Stunde“ von Gerhard Dohrn-van Rossum, © Carl Hanser Verlag, München-Wien 1992

LERNT MAN DEN BEGRIFF DER ZEIT
Aus: „Über die Zeit“ von Norbert Elias, Suhrkamp Verlag, Frankfurt/M. 1997

ES IST GENAU SO
Aus: „Sofies Welt“ von Jostein Gaarder, © Carl Hanser Verlag, München-Wien 1993

DIE ZEIT IN HERZSCHLÄGEN
Aus: „Die Zeit in der Physik“ von Jean-Pierre Blaser, in: „Die Zeit“, Gumin H./Meier H. (Hrsg.) © R. Oldenbourg Verlag, München 1998

WELTZEIT
Aus: „Evolution und Zeitlichkeit“ von Manfred Eigen, in: „Die Zeit“, s.a.a.O.

... NUR EINE IDEE UNTER VIELEN
Aus: „Zeit der Venus“ von Jay Griffiths, © Rütten & Loening Verlag, Berlin 1999

SIE IST EINE INTENSITÄT
Aus: „Ursprung und Gegenwart“ von Jean Gebser, © Novalis Verlag, Schaffhausen 1986

MANGELS EINER BRAUCHBAREN ...
Aus: „Längengrad“ von Dava Sobel, © Berlin Verlag, Berlin 1996

EIN HASTEN KOM IN DIE STÄDTISCHE ...
Aus: „Die Begründung des politischen Denkens“ von Herfried Münkler, © Europäische Verlagsanstalt, Frankfurt/Main 1982

SEITE 6/7
FOTO: KARAWANE
von Maurice Ascari, Verlag Nouvelles Images S.A. éditeurs et Hoa-Qhi, Lombreuil 1997

BILD: DIE LEGENDE DER JAHRHUNDERTE
von Rene Margritte (1948), © VG Bild-Kunst, Bonn 1999

DA .../RAUM-ZEIT
Aus: „Das Tao der Physik“ von Frijtof Capra, © alle deutschsprachigen Rechte by Scherz Verlag, Bern-München-Wien 1983

DAMALS BEGANN DIE PILGERFAHRT ...
Aus: „Und immer wieder die Zeit“ von Alan Lightman, © Verlag Hoffmann & Campe, Hamburg 1998

RAUM-ZEIT UND GESUNDHEIT
Aus: „Die Medizin von Raum und Zeit“ von Larry Dossey, erschienen unter dem Imprint Sphinx Verlag, München-Basel 1984

SEITE 8/9
DIE LÜCKEN BEUNRUHIGEN ...
Aus: „Ursprung und Gegenwart“ von Jean Gebser, © Novalis Verlag, Schaffhausen 1986

UND DANN GIBT ES ...
Aus: „Und immer wieder die Zeit“ von Alan Lightman, © Verlag Hoffmann & Campe, Hamburg 1999

WIR ARBEITEN UNS NOCH ZU TODE
von Frank Mertgen, AZ vom 19.3.99, Abendzeitung München

WARUM IST CHAOS GESUND?
Aus: „Der Zeitbaum“ von F. Cramer, Insel Verlag, Frankfurt/Main 1994

GANZ ALLMÄHLICH ...
Aus: „Die Kunst, den Tiger zu reiten“ von Branko Bokun, Ariston Verlag, München 1991

TERMIN & LEISTUNG
Aus: „Gut gestaltete Arbeit nach Norm“ von Ulla Wittig-Goetz/Regine Rundnagel, zit. nach <http://www.sozialnetz-hessen.de>, Darmstadt 1999

DAS ERKLÄRT ...
Aus: „Eine europäische Informationsgesellschaft für alle“ von Europäische Kommission, Brüssel 1977

DIE FÄHIGKEIT KRANK ZU SEIN
Aus: „Arbeit & Ökologie-Briefe“, Nr.21 vom 20. Okt. 1999, © Arbeitsrecht im Betrieb Verlagsgesellschaft mbH, Köln

SEITE 10/11
WAS WISSEN DER ANGSTMENSCH ...
Aus: „Kritik der zynischen Vernunft“ von Peter Sloterdijk, © Suhrkamp Verlag, Frankfurt/Main 1983

DAS ZEITGEFÜHL BEEINFLUSSEN
Aus: „Die Zeiten der Zeit“ von Luigi Boscolo/Paolo Bertrando, Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg 1994

DA DIE SCHNELLIGKEIT ...
Aus: „Zeit als Waffe im Wettbewerb“ von Horst Wildemann, in „Was treibt die Zeit?“ von Kurt Weis (Hrsg.), dtv, München 1998

PSYCHOSOMATISCHE REAKTIONEN
Aus: „Der Volksmund weiß, wie Organe sprechen“, in „Mobbing - wo andere leiden, hört der Spaß auf“, IG Metall (Hrsg.), Frankfurt/Main 1999

VOLL IM STRESS ...
Aus: „Voll im Streß“ - jetzt auch schon die Kinder“ von Ulrike Reisch, AZ vom 20.10.1999, Abendzeitung München

VERGANGENHEIT FÄRBT GEGENWART
Aus: „Die Zeiten der Zeit“ s. a. a. O.

EINE BESONDERHEIT DES UMGANGS
Aus: „Zeitordnungen als Ordnung der Geschlechter“ von Karin Jurczyk, in „Was treibt die Zeit?“ Kurt Weis (Hrsg.), dtv, München 1998

SO IST ES:
Aus: „Fassen Fühlen Bilden“ von Hugo Kükellhaus, © Gaia Verlag H. Albert Schulz, Köln 1995

ICH HABE DEN GANZEN TAG ...
Aus: „Zeit als Maß für Reife und Strafe. Zeit im Recht und Menschen hinter Mauern: Fristen, Gefängnisse und Klöster als Verdeutlichungsagenten menschlicher Zeitbewertung“ von Kurt Weis, in „Was treibt die Zeit?“ dars. (Hrsg.), dtv, München 1998

SIE DEHNTE SICH RIESENHAFT
Aus: „Wie die Zeit aber ...“

SEITE 14/15
ANDERES ZEITGEFÜHL

Aus: „Tiefenpsychologie und Exegese“ Bd. 2, von Eugen Drewermann, © Walter Verlag, Düsseldorf-Zürich 1985

JETZT! HIER! SO!
Aus: „Freude durch Entfaltung“ von Tony Gaschler, © Institut für Vital Kybernetik/Wilhelm Engel, Königstein/Ts. 1978

SECHZIG ODER SIEBZIG ...
Aus: „Orlando“ von Virginia Woolf, © S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt/Main 1990

ALS DER AMERIKANER ...
Aus: „Wie die Zeit aber ...“ s. S. 10/11

WELCHES TEMPO? WELCHER RHYTHMUS?
Artikel von Fritz Rehels, Autor von „Die Kreativität der Langsamkeit“, Primus Verlag, Darmstadt 1998

SEITE 16/17
HINRÜNDE WINTERPAUSE RÜCKRÜNDE
Aus: „Der Frühling naht“ von Anna Champagner, SZ vom 26.2.97, Süddeutscher Verlag München

WIE LANGE BRAUCHEN SIE ...
Aus: „Interview mit Joseph Schaffler“, in „Novalis“ – Zeitschrift für spirituelles Denken, Nr.7/8-1995, Novalis Verlag, Schaffhausen

SIE IST ZYKLISCH, ELASTISCH ...
Aus: „Die Wahrheit naht“ von Anna Champagner, SZ vom 26.2.97, Süddeutscher Verlag München

DER MENSCH WIRD ...
Aus: „Die Wahrheit tun“ von Georg Kühelwind, © Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 1978

IN EINEM DER SCHNELLEN ZÜGE ...
Aus: „Vom Tempo der Welt“ von Karlheinz A. Geißler, © Verlag Herder, Freiburg 1999

WENN ARBEITSLOSE EINFACH ...
Bericht in „Die Zeitpresse“ Nr.0-98/99, Klagenfurt 1999

EINES NACHMITTAGES ...
Aus: „Das Tao der Physik“ s.S. 6/7

SEITE 18/19
ZEITSPARTIPS
Aus: „Zeitspartips für Führungskräfte“, zit. nach <http://www.meerle.de/zeit.htm> © Verlag Megele

EDV-Systeme, Bruchsal 1999

MEIN LEBEN BESTEHT AUS ...
Aus: „Jahrtausendwechsel - Mir doch egal“ von Elke Heidenreich, Frankfurter Rundschau vom 18.6.1999



Landeshauptstadt München

Impressum
Herausgeber

Referat für Gesundheit und Umwelt
Implerstraße 9, 81371 München

Idee, Konzept, Gestaltung
Günter Vierow

Atelier für Innovation und Gestaltung, München

Redaktion
Reinhard Fuß, Uschi Haag, Ralf Karhausen-Beermann, Herbert J. Süßmeier, Günter Vierow

Interviews
Hole Rössler, Günter Vierow

Planung und Koordination
Herbert J. Süßmeier

MAG's, Münchner Aktionswerkstatt G'sundheit
Bayerstraße 77a, 80335 München

Layout-umsetzung und Bildbearbeitung
Peter Friemelt, Günter Vierow

Druck
Ulenspiegel, Andechs

Bestelladressen
MAG's, Münchner Aktionswerkstatt G'sundheit
Bayerstraße 77a, 80335 München

Tel.: 089 / 53 29 56 56 Fax: 089 / 53 29 56 57
Referat für Gesundheit und Umwelt
Implerstraße 9, 81371 München

Tel. 089 / 233-26304 Fax. 089 / 233-20570
Dezember 1999

DER ÜBERGANG
Aus: „Lebe in deinem Körper“ von J. Dropsy, Kösel-Verlag, München 1982

DIE ANEKDOTE
Glosse in „Die Zeitpresse“, Nr.0-98/99, Klagenfurt 1999

ÜBER ZEIT UND EWIGKEIT
Interview mit Odilo Lechner, Abt von St. Bonifat, München

SEITE 20/21
OHNE RÜCKSICHT UND VORSICHT
Aus: „Traumzeit“ von Hans Peter Duerr, © Suhrkamp Verlag, Frankfurt/M. 1987

DER MENSCH STEHT ...
Aus: „Die Erkenntnis und das Heilige“ von Seyyed Hossein Nasr, erschienen unter dem Imprint Eugen Diederichs Verlag, München 1990

IN JEDEM MENSCHEN
Aus: „Momo“ von Michael Ende, © K. Thienemanns Verlag, Stuttgart-Wien-Bern 1973

PERSÖNLICHER MITTELPUNKT
Aus: „Von der Würde der Erde“ von Leonardo Boff, © Patmos Verlag, Düsseldorf 1994

SEITE 22/23
WAS WIR HEUTE BRAUCHEN ...
Aus: „Zeit als Maß von Gegenwart“ von Eva Ruhrau, in „Was treibt die Zeit?“ s. S. 10/11


GEGENWART ALLEIN IST DIE WAHRE ZEIT
Aus: „Das Überselbst“ von Paul Brunton, Verlag Hermann Bauer, Freiburg/Breisgau 1980

LICHT UND HEITER BIS IN DIE ...
Aus: „Das offenbare Geheimnis“ von Herbert Kessler, Auum Verlag, Freiburg/Breisgau 1977

NEUBEGINN?
Aus: „Gespräch über die Zeit zum Jahreswechsel“ von Rolf Thym mit dem Physiker Gustav Obermair, SZ vom 31.12.1998, Süddeutscher Verlag München

(Bei Fotos, die hier nicht erwähnt werden, ist das Copyright beim Atelier für Innovation und Gestaltung.)

Autoren und Fotografen, die nicht ermittelt werden konnten, bitten wir, sich mit MAG's (s. Impressum) in Verbindung zu setzen.

A man in a light-colored shirt and trousers is pushing a long, curved line of metal shopping carts across a paved parking lot. The carts are arranged in a line that curves away from the man. In the background, there is a brick building with a white door and a window. The scene is lit with warm, golden light, suggesting late afternoon or early morning.

Das Selbstzerstörerische verstärkt sich so lange, als wir uns nur dann »am Leben fühlen«, wenn wir durch Reaktionen gesteuert werden, die uns ständig weiter auf das Äußere fixieren.

Auf diesem Weg kann man nicht bei sich selbst bleiben noch bei der eigenen Kreativität, die geweckt werden muß, damit wir uns wirklich lebendig fühlen.

Um wirklich lebendig zu sein, muß man fühlen, nicht nur reagieren.

Dann verweilt man bei den Dingen, weil die schöpferische Kraft, die jeder besitzt, Zeit braucht, aufzusteigen und in unser Tun einzudringen.

Statt dessen werden wir zu Robotern in der Gewalt von Stimulusketten.

Wir sind blind und verfehlen unsere eigenen Möglichkeiten zur Entwicklung, weil die Äußerlichkeiten, an die wir uns hängen, uns den Zugang zu unserem Inneren versperren.

Aus: „Der Verrat am Selbst“ von Arno Gruen.

O.k.?
Alles
klar!

STREET
EINE ZEITSCHRIFT „Die sinnlose Krankheit“
ZU DEM THEMA „Die kranke Sinnlosigkeit“

DIE SINNLOSE KRANKHEIT DIE KRANKE SINNLOSIGKEIT

V O R W O R T

Das Gesundheitsreferat der Landeshauptstadt München möchte mit der Zeit/Streitschrift „Die sinnlose Krankheit – die kranke Sinnlosigkeit“ zum zweiten Mal Denkanstöße zum „anstößigen Denken“ geben.

Ermütigt wurden wir durch viele viele positive Rückmeldungen aus der gesamten Bundesrepublik auf unsere erste Zeit/Streitschrift zum Thema Gesundheit und Sicherheit.

„Anstößiges Denken“ meint, sich mit nicht alltäglichen, nicht gängigen Themen in einer eher unkonventionellen Art und Weise zu beschäftigen. Was liegt da näher, als die vielbelegte Ent-Sinn-Lichung des Lebens und Arbeitens in Bezug zu Gesundheit und Krankheit zu stellen?

Wir freuen uns, daß wir vier namhafte AutorInnen gewinnen konnten, extra für diese Zeitschrift zu schreiben.

So schreibt Heiner Keupp über die komplexe Herausforderung, die eine echte Autonomieleistung für jeden von uns darstellt.

Wolfgang Schmidbauer konfrontiert uns mit den zum Teil absurden Folgen des „Fortschritts“ und der daraus erwachsenden Zunahme von „Sinn-Ersatz“ und Stress.

Dieter Lenzen setzt sich in seiner ungewöhnlichen Analyse ausführlich mit der Frage nach dem heutigen Sinn von Krankheit auseinander.

Dorothee Sölle beschreibt leidenschaftlich die persönliche und gesellschaftliche Notwendigkeit einer tiefen und authentischen Sinnersfahrung als Kern unseres eigentlichen Lebensgefühls.

Ich möchte mich bei den vier AutorInnen auf das herzlichste für ihre Unterstützung zur Herausgabe dieser Zeitschrift bedanken.

Daneben haben wir aus einer Fülle von Büchern, Zeitungsartikeln, Meinungen und Bildern zu dem Thema analog der Nachrichtenvielfalt einer Zeitung verschiedene Beiträge zusammengestellt.

Vielleicht wird der Eine oder die Andere durch die Literaturszüge angeregt, tiefer in der vorgestellten Literatur zu graben.

Dazu wünschen wir viel Spaß.

Joachim Lorenz

Joachim Lorenz
Kommissarischer Gesundheitsreferent der
Landeshauptstadt München



Die Grundthemen der Zeitschrift erstrecken sich über das Umfeld der Sinnfrage heute und auf ihre Implikationen in Bezug auf Gesundheit und Krankheit.

Es geht um die krankmachende Dynamik einer Gesellschaft, die aus tradierten Sinnzusammenhängen herausgefallen, herausgewachsen ist, aber noch keine neuen entwickelt hat. Es geht um den Sinn, der durch Leben „erfahren“ wird – und um Aspekte seines Verlustes.

Von besonderem Interesse sind dabei die Zusammenhänge von Sinnverlust und Krankheit. Hängen krankmachende Faktoren dieser Gesellschaft und dieser Zeit mit einem wachsenden Sinnverlust zusammen? Auch um den „Sinn“ von Krankheit und den Verlust dieser Erfahrung geht es.

Der selbstverständliche Sinn des Lebens, der sich früher aus der einfachen Erfahrung „zu leben“ ergab, scheint nicht mehr zu tragen. Dies erzeugt ein Vakuum in der Sinnersfahrung des Menschen. Die Flucht vor diesem Vakuum führt in krankmachende Lebensformen und zu einem extrem veräußerlichten und pragmatischen Leben. Die ehemaligen ethischen und menschlichen Verbindlichkeiten verlieren ihre sinnstiftende Bedeutung.

Alles scheint möglich!

Alles scheint erlaubt!

Der Mensch hängt in der Luft. Doch da diese Haltung nahezu eine allgemeine geworden ist – fällt sie niemandem mehr auf.

Höchstens durch ihre Schattenseiten: Zunahme von Krankheiten, Herzstörungen, Depressionen, Angst, Alkohol, Drogen...

INHALT

SINNLOSIGKEIT UND KEIN ENDE IN SICHT

Gesellschaft ohne Sinn: Verlust oder Wandlung?
Seite: 4/5/6/7

ICH RENNE, ALSO BIN ICH

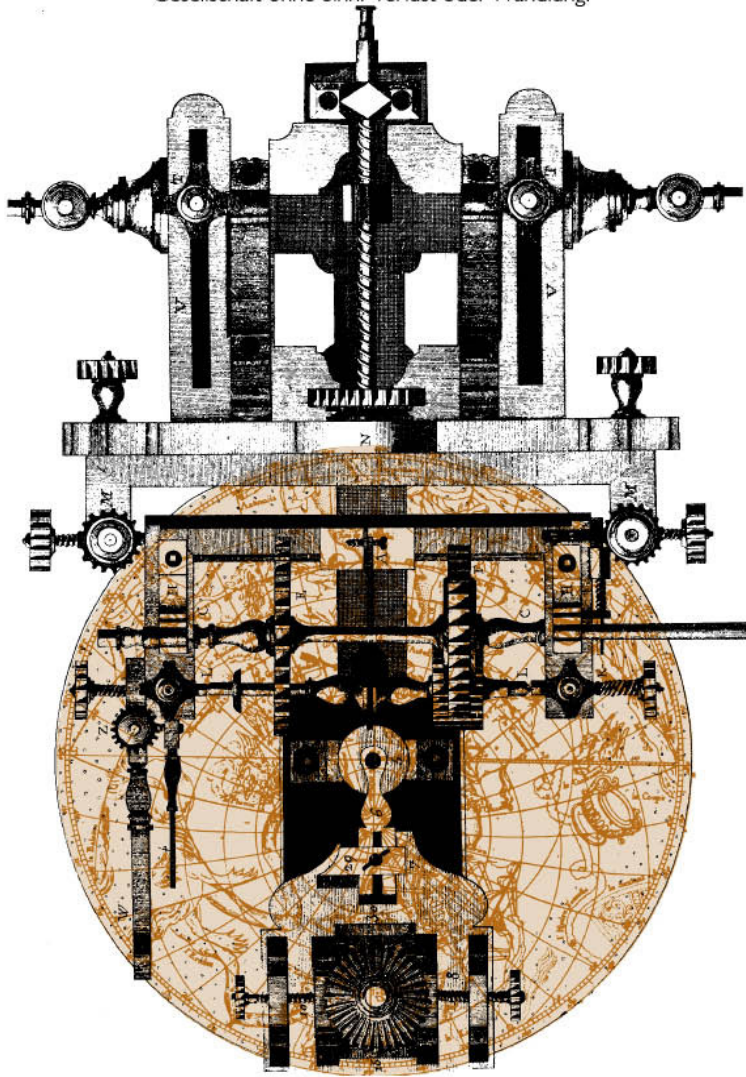
Die ganz alltägliche krankmachende Ent-Sinn-Lichung
Seite: 8/9/10/11/12

DIE SINNLOSE KRANKHEIT

Macht Krankheit gesund?
Seite: 13/14/15/16/17/18

UNTERWEGS ZU EINEM NEUEN SINN

Wieviel Sinn braucht der Mensch?
Seite 19/20/21/22/23



**DAS
GEWICHT
DER
WELT
NIMMT
ZU!**

Es
ist etwas
Tragisches,
das Leben vom
Lebensunterhalt
und
unsere Werte
vom Arbeitsplatz
abzutrennen.
Matthew Fox

**DAS
GEWICHT
DER
WELT
NIMMT
ZU!**

W E N N

die Mitglieder einer Gesellschaft regelmäßig aufgefördert werden, einen immer höheren Preis für industriell definierte Bedürfnisse zu zahlen – obwohl erwiesen ist, daß sie sich mit jeder erworbenen Einheit mehr Leiden einhandeln – wird der homo oeconomicus in seinem Streben nach dem Grenznutzen zum homo religiosus; er opfert sich für die industrielle Ideologie. An diesem Punkt beginnt das Verhalten der Gesellschaft dem eines Drogensüchtigen zu gleichen. Die Erwartungen werden irrational und alpträumhaft.

Der Anteil an selbstverursachtem Leiden überwiegt die von der Natur bewirkten Verletzungen und alle von feindlichen Nachbarn zugefügten Schäden. Hybris motiviert das selbstzerstörerische Verhalten der Massen.

Die klassische Nemesis war Strafe für den vermessenen Mißbrauch von Privilegien. Die industrielle Nemesis ist Vergeltung für die gehorsame Teilnahme am Streben nach Träumen, die weder durch die traditionelle Mythologie noch durch eine neue, vernünftige Selbstbeschränkung kontrolliert werden.

Krieg und Hunger, Seuchen und Naturkatastrophen, Folter und Irrsinn bleiben die Gefährten des Menschen, aber sie gewinnen heute durch die Nemesis, die sie noch übertrifft, eine neue Gestalt. Je größer der ökonomische Fortschritt einer Gemeinschaft, desto größer ist der Anteil der industriellen Nemesis an Schmerz, Krankheit, Diskriminierung und Tod.

Je stärker die Gesellschaft auf abhängig machende Techniken vertraut, desto größer ist das Maß an Verschwendung, Zerstörung und Pathogenese, die wiederum durch andere Techniken bekämpft werden müssen, und desto größer ist die Zahl der Arbeitskräfte, die damit beschäftigt sind. Müll zu beseitigen, Verschwendung zu dingieren und Menschen, deren Arbeit der Fortschritt überflüssig gemacht hat, mit Therapien zu beschäftigen.
Aus: „Nemesis der Medizin“ von Ivan Illich.

LEBENS SIN N

Von Heiner Keupp

Das
wirklich Neue
ist das
Unbekannte,
was sich
noch nicht
bestimmen
läßt.
Bazon Brock

In gesellschaftlichen Umbruchsituationen hat auch das Gewerbe der Krisendiagnostik Konjunktur und ihre Repräsentanten versuchen sich in ihren Zerfallsprognosen zu übertreffen.

Wo Rauch aufsteigt, kann man meist auch eine Feuerstelle oder einen Schmelzbrand vermuten. Verbrennt der gesellschaftliche Vorrat an Sinn?

Die Feuerstelle läßt sich durchaus benennen: In „heißen Gesellschaften“ verbrennen Traditionsbestände sehr schnell und ihre Halbwertszeit wird kürzer. Die Sinnschöpfung der Menschen kann zunehmend weniger auf diese Bestände zurückgreifen.

Wir befinden uns wohl in einer „heißen Periode“ einer ohnehin „heißen Kultur“, unter der Levi-Strauss (1976) Gesellschaften versteht, die von einer hohen gesellschaftlichen Wandlungsdynamik geprägt sind. Aus der Tatsache aber, daß traditionsvermittelte Sinnreservoirs versiegen, läßt sich keinesfalls die Diagnose ableiten, es gäbe keine Sinnschöpfung mehr.

Die Pluralisierung von Lebensformen und Milieus führt zu einer schier unendlichen Fülle von Alternativen, Peter Berger (1994, 83) spricht in seinem Buch „Suche nach Sinn“ von einem „explosiven Pluralismus“, ja von einem „Quantensprung“. (Fortsetzung Seite 6) (Keupp, Fortsetzung von Seite 4)

Das
Glück
besteht darin,
zu leben wie
alle Welt und
doch wie kein
anderer zu sein.
Simone de
Beauvoir



ETWA

ein Drittel seiner Patienten litt, wie Jung berichtete, überhaupt an keiner klinisch bestimm- baren Neurose, sondern an der Sinn- und Gegenstandslosigkeit ihres Lebens.

Es waren keine «krankhaften Sonderlinge», die auf die Frage nach dem Sinn beim Arzt eine Antwort suchten, sondern sehr oft besonders tüchtige, taplere und gute Menschen». Neurotisch waren sie nur insofern, als sie teilhatten an dem, was Jung als (allgemeine Neurose unserer Zeit) bezeichnete, nämlich am immer weiter um sich greifenden Gefühl der Sinnlosigkeit des Lebens.

In den meisten Fällen ging es Hand in Hand mit dem Gefühl einer religiösen Leere. Diese Menschen konnten nicht mehr glauben, sei es, daß sie nicht in stande waren, wissenschaftliches Denken und die Aussagen der Religion in Einklang zu bringen, sei es, daß die im Dogma verkündeten Wahrheiten für sie Autorität und psychologische Daseinsberechtigung verloren hatten (...)
Aus: „Der Mythos vom Sinn im Werk von C.G. Jung“ von Aniela Jaffé.

Der
Konsument
befindet sich
in einem
andauernden
Alarmerzustand,
weil die Kluft
zwischen der
Menge des
Produzierten
und seiner
begrenzten
Konsumfähigkeit
immer weiter
aufreißt...
M. Gronemeyer

DIE

Entscheidung der bürgerlichen Gesellschaft für die Freiheit als entscheidenden Motor ihres Fortschritts machte in Gestalt der über den freien Markt organisierten Industriegesellschaft die freien Menschen zu isolierten, a-sozialen Individuen, die nach dem freien Spiel der Kräfte konkurrierend und rivalisierend ihre Stärke und ihren meßbaren Leistungswert beweisen und sich auszuhalten lassen konnten.“ (Dörner)

Eine grenzenlose wie hemmungslose Ausbeutung von Ressourcen in der äußeren Natur wie in den Menschen war nicht nur Ausdruck einer schmal-spurigen Logik, sondern zersetzte mit scheinbaren Sachzwängen das, was Rudolf zur Lippe die Ökonomie des Lebens genannt hat.

Wechselwirkungen und Kreisläufe wurden übersehen, statt aufzunehmen und zusammenzuwirken wurde und wird blind verbraucht.

Daß wir nur frei und unabhängig sein können, wenn wir die Bedingtheit und Abhängigkeit unseres Daseins begreifen, uns eingebunden und für das und den anderen verantwortlich fühlen, ging als Wissen verloren. „Allen lebenszerstörenden Formen unserer Geschichte und Gegenwart liegt das Prinzip der Trennung von Wirkungszusammenhängen zugrunde.“ (zur Lippe)

Wenn Freiheit, Gleichheit und Brüderlichkeit als ein Wirkungszusammenhang durch die Überbetonung der Freiheit als wesentlichem gesellschaftlichen Organisationsprinzip auseinandergerissen werden, bleiben nicht nur wirkliche Gleichheit und zuwendende Brüderlichkeit auf der Strecke.

Auch die Freiheit nimmt in ihrer Tiefendimension Schaden und verkommt zur instrumentellen Begründung eines Systems, das z.B. immer mehr Menschen von der Möglichkeit ihrer Selbstverwirklichung durch Arbeit ausschließt.
Aus: Eröffnungsvortrag von Prof. Dr. Annelie Keil zum 3. Intern. Kongreß: „Visionen menschlicher Zukunft“, Bremen

LEBENDIGE STRUKTUREN

sind immer weit entfernt vom Gleichgewicht. Systeme, die die Naturwissenschaft bisher bevorzugt behandelt hat, sind sogenannte Gleichgewichtssysteme: die Kugel, die am Boden der Schale ruht oder in einem Bett bergab rollt. Das sind tote Systeme. Lebendige Systeme sind immer weit entfernt vom Gleichgewicht, entsprechen also der Kugel auf der Bergspitze oder



besser der Wanderung auf einem schmalen Grat. Eine solche Wanderung kann nur geleistet werden von einem Wesen, welches Energie aufgenommen hat, sich selbst erhalten kann, sich selbst aktiv ins Gleichgewicht setzen kann und den chaotischen Absturz zu vermeiden gelernt hat. Von dieser Art ist das Leben.

Die klassische Naturwissenschaft hat Sicherheiten, Kausalitäten geboten. Wir müssen lernen, in der offenen Welt zu leben, die weniger Sicherheiten bietet, dafür aber die Entstehung des Neuen, des Schönen, und ein freies Leben ermöglicht.

Aus: „Chaos und Ordnung in Biologie und Medizin auf dem Weg zum ganzheitlichen Denken“ von Prof. Dr. Friedrich Cramer, in: „Provokationen zur Gesundheit“.

Ich hasse die Wirklichkeit, aber es ist der einzige Ort, an dem man ein gutes Steak bekommt.
Woody Allen

Seine Konsequenzen benennt er so: »Die Moderne bedeutet für das Leben des Menschen einen riesigen Schritt weg vom Schicksal hin zur freien Entscheidung. (...) Auf's Ganze gesehen gilt ..., daß das Individuum unter den Bedingungen des modernen Pluralismus nicht nur auswählen kann, sondern daß es auswählen muß.

Da es immer weniger Selbstverständlichkeiten gibt, kann der Einzelne nicht mehr auf fest etablierte Verhaltens- und Denkmuster zurückgreifen, sondern muß sich notens vollen für die eine oder andere Möglichkeit entscheiden. (...)

Sein Leben wird ebenso zu einem Projekt – genauer, zu einer Serie von Projekten – wie seine Weltanschauung und seine Identität« (1994, 95).

Erwartet Euch nicht zuviel vom Weltuntergang.
Stanislaw Jerzy Lec



Tradition und Fortschritt sind zwei große Feinde der Menschheit.
Paul Valéry

Doch eine individualisierte Gesellschaft ist keine Gesellschaft der Sinnentleerung, sondern eine Gesellschaft, in der einzelne Individuen ihren Lebenssinn zunehmend selbst herausfinden und sich dafür entscheiden müssen. Individualisierung bedeutet vor allem die Freisetzung aus Traditionen und Bindungen, die das eigene Handeln im Sinne dieser feststehenden Bezüge in hohem Maße steuern. Die einzelne Person wird zur Steuerungseinheit und die Begründung ihres Handelns muß ihr sinnvoll und vernünftig erscheinen und darf sich nicht mehr allein auf das „man“ traditioneller Normierungen berufen.

Hier begegnen wir in radikalisierter Form dem „Ideal der Authentizität“, einer Botschaft der Aufklärung, die von Herder in klassischer Weise formuliert wurde: „Jeder Mensch hat ein eigenes Maß“, also „seine eigene Weise des Menschseins.“

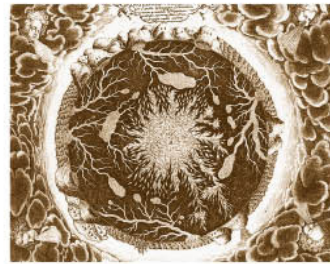
Diese Entwicklung hat auf alle traditionsmächtigen Institutionen Auswirkungen: Gewerkschaften, Parteien und Kirchen. Auch für diese müssen sich einzelne (Fortsetzung Seite 7)

Die Unei-

Wenn nämlich der Mensch darin untergeht, die Natur für seine Zwecke herauszufordern und auszunutzen, stürzt er in die Uneigentlichkeit ab. Dabei sieht er sich selbst nur noch in seiner Beziehung zur Herstellung technischer Dinge, wodurch der Anschein entsteht, alles sei nur kein Gemächte des Menschens. Statt alles und auch sich selbst aus dem Entwurf des Sins zu empfangen, begegnet er überall einzig seinen eigenen Entwürfen und macht so sich selbst zur Mitte, wodurch er sich immer unentrinnbarer in die Seinsvergessenheit verstrickt.

Damit von seinem Wesen und dem Wesen der Dinge abgedrängt, wird er von seinen eigenen Produkten überfallen und verklärt. Aus: „Martin Heidegger und Thomas von Aquin“ von Johannes B. Lotz.

Die moderne Kunst zeigt das Scheitern des „Projekts der Moderne“, des Fortschrittsglaubens seit der Aufklärung in Vollendung. Nur wirkliche Meister wissen, daß mit aller Macht nichts getan werden kann. Wer das leidvoll erfahren hat, macht Kunst. Sie stiftet die Ruinen, die überdauern. Aus: „Erfahrung im Scheitern. Zur Berliner Ausstellung: »Die Epoche der Moderne« von Bazon Brock.



„Ich denke mir die Erde mit ihrem Dunstkreise gleichnißweise als ein großes lebendiges Wesen, das im ewigen Hin- und Ausatmen begriffen ist.“ (Goethe, Gespräche mit Bekermann, 1827) Mit dieser Vorstellung befindet sich Goethe in der platonisch-hermetischen Tradition, derzufolge die Planeten als körperhafte Wesen auch im Inneren durchpulst sind von einem aus dem Zentralfeuer als Herzentrum ausgehenden und dem Wasserkreislauf, in dem das Meerwasser über große unterirdische Tanks zu den großen Gebirgen gelangt, von wo aus es über die Flüsse wieder ins Meer fließt. Athanasius Kircher, Mundus subterraneus, Amsterdam, 1682

Viele Menschen fühlen und ahnen, daß ihnen die Existenz nicht gelingt, selbst wenn sie alles haben.
Annelie Keil

Richtigkeit ist das den Einzelwesen unserer Gattung angemessene grundlegende Gefühl von sich selbst. Verhalten, das nicht durch das Gefühl gesponnen ist, ist dem Verhalten, zu dem die Evolution uns führen wollte, es verweigert daher nicht nur Millionen der Vervollkommenung, sondern kann auch keiner unserer Beziehungen dienen, weder in uns selbst, noch nach außen. Ohne das Gefühl des Richtigen hat man kein Gespür dafür, wieviel an Wohlgefühl, Sicherheit, Hilfe, Gesellschaft, Liebe, Freundschaft, Gegenständen, Lust oder Freude man beanspruchen kann. Einem Menschen, dem dieses Gefühl mangelt, kommt es oft vor, als sei ein leeres Fleck, wo er selbst sein sollte. Aus: „Auf der Suche nach dem verlorenen Glück“ von J. Liedloff



Die Frauen, die für sich selbst und miteinander denken gelernt haben, scheinen eher als die meisten Männer bereit zu sein, das Mammutsystem des multinationalen Kapitalismus zu kritisieren. Tatsächlich profitieren viele Männer von diesem System oder bilden sich das zumindest ein.

Aber auch sie bemerken heute, daß ihre Seelen besetzt worden sind, wenn die unendliche Ansammlung von Konsumgütern und die suchterzeugende Reihe von Gehaltserhöhungen die tieferen seelischen Bedürfnisse nicht mehr ansprechen können. Robert Bly berichtet, daß unter den Themen der männlichen Unterdrückung, die er aus Männergruppen kennt die Unterdrückung bei der oder durch die Arbeit der Hauptpunkt ist. Die meisten Männer sind



von ihrer Arbeit besserer als ihre Mütter. Die leidenschaftlichsten Gespräche in Männergruppen entstehen dadurch, daß Männer davon

erzählen, wie sie in ihren Berufen in eine Sackgasse geraten sind: daß die Rationalität für sie zu trocken geworden ist, daß der Beruf für sie abgestorben ist, daß er ihnen keine Zeit mehr mit der Familie läßt, oder daß er verdammernd und entwürdigend wirkt. Betont wird immer wieder der Schaden an der Seele, der durch unsere zeitgenössische Arbeitsweise verursacht wird. Ein Mann sagte direkt: »Seit zehn Jahren nehme ich an organisierten Wirtschaftsverbänden teil. Auf der Sache nach dem Mann für fünf Minuten schweigend da.« Aus: „Revolution der Arbeit“ von Matthew Fox.

(Keupp, Fortsetzung von Seite 6) entscheiden und sie tun es ja auch in hohem Maße, aber es muß ihnen vernünftig erscheinen und mit ihren Vorstellungen der Selbstgestaltung und -steuerung vereinbar sein.

Dieser individualisierte Sinn-Bastler gewinnt an Bedeutung, und die traditionellen Instanzen der Sinnvermittlung bangen um ihre Glaubwürdigkeit und um ihre Monopole.

Die „Sensucht nach Sinn“ bleibt trotzdem erhalten. Wahrscheinlich hat sie eine anthropologische Basis. Vielleicht ist es sinnvoller, das „Ende der Meta-Erzählungen“ weniger als den Zusammenbruch des Glaubens an innere Zusammenhänge unserer Welt zu begreifen, sondern eher als das Ende der etablierten Deutungsinstanzen.

Der einzelne wird zum Konstrukteur seines eigenen Sinnsystems, und das enthält durchaus Materialien der traditionellen Sinninstitutionen.

Die verallgemeinbare Grunderfahrung des Menschen in den fortgeschrittenen Industrieländern heute ist die „ontologische Bodenlosigkeit“, eine radikale Enttraditionalisierung, der Verlust von allgemein akzeptierten Lebenskonzepten, Identitätsmustern und normativen Koordinaten. Viele Menschen erleben sich als Darsteller auf einer gesellschaftlichen Bühne, ohne daß ihnen weiterhin fertige Drehbücher geliefert würden.

Genau in dieser Grunderfahrung wird die Ambivalenz der aktuellen Lebensverhältnisse spürbar. Es klingt natürlich verheißungsvoll, wenn vermittelt wird, daß sie ihre Drehbücher selbst schreiben dürften, ein Stück eigenes Leben entwerfen, inszenieren und realisieren könnten. Doch die erforderlichen materiellen, sozialen und psychischen Ressourcen, daß diese Chancen auch realisiert werden können, sind oft nicht vorhanden. Dann wird die gesellschaftliche Notwendigkeit der Selbstgestaltung zu einer schwer erträglichen Aufgabe, der man sich entziehen möchte. Die Aufforderung, sich selbstbewußt zu entwickeln, hat ohne Zugang zu den erforderlichen Ressourcen schnell etwas zynisches.

Genau an dieser Stelle findet sich die innere Verknüpfung der Frage nach dem Lebenssinn mit dem Gesundheitsdiskurs. Vor allem Aaron Antonovsky (1997) hat uns mit dem Konzept der Salutogenese – „Zur Entmystifizierung der Gesundheit“ – einen gesundheitswissenschaftlichen Rahmen geboten, in dessen Zentrum die individuelle Sinndimension steht.

Für sich einen inneren Zusammenhang stiften zu können, ist offensichtlich eine der zentralen Aufgaben der Lebensbewältigung. Für sich eine innere Kohärenz in seinem Leben finden zu können, ist eine der zentralen Ressourcen für ein gelingendes Leben und damit auch für Gesundheit.

Heiner Keupp, Professor für Sozialpsychologie am Psychologischen Institut der Universität München

Weltstücke
Die Welt der käuflichen Fertigprodukte legt sich wie eine undurchdringliche Schicht von Zaher Konstanz über die Wirklichkeit, begräbt diese unter sich und scheidet den Menschen von unvermittelter Erfahrung ab. Die verbraucherfertige Welt läßt sich eben nicht erfahren, sondern nur kaufen und konsumieren. (...) Das Individuum beraubt sich seiner Existenzgrundlage. So wie es die Wirklichkeit nur zu spüren bekommt, wenn es in Auseinandersetzung mit ihrer seine Fähigkeiten betätigt, so kann es auch seiner selbst nur ansichtig werden in der Betätigung seiner Potenzen. In seinen Schaffensakten bildet es seine Individualität heraus und in Ansehung des Erschaffenen erfährt es sich selbst. In der Konfrontation mit der verbraucherfertigen Welt, an deren Produktion es lediglich beteiligt war, in der es aber nichts erschaffen hat, sucht es sich vergebens. Auch die andere Quelle der Selbsterkenntnis, der Spiegel des anderen, ist versiegt. Der andere ist nicht mehr Spiegel des Selbst, sondern nur noch der verdächtige Konkurrent, der sich aus demselben Arsenal von Weltmöglichkeiten bedienen will wie das Selbst. Aus: „Das Leben als letzte Gelegenheit“ von Marianne Grunmeyer.

Bleib cool, laß Dich nicht auf Dein Leben ein.
Graffiti

INTERVIEW

ca. 19 Jahre, weiblich ca. 20 Jahre, männlich

- 1. Was finden Sie sinnvoll?**
„Genießen.“
 - 2. Ist Leben überhaupt sinnvoll?**
„Ja, weil man Wissen erreichen kann.“
 - 3. Leiden Sie (zeitweise) unter Sinnlosigkeit?**
„Ja.“
 - 4. Was ist für Sie sinnlos?**
„Wenn etwas nicht gelingt, wenn man nicht mehr liebt, was man für ein Ziel hatte, wenn man sich aufregt aber irgendwelche sinnlosen politischen Aktionen, wenn man Ungerechtigkeit sieht.“
 - 5. Welche positiven Seiten hat Krankheit für Sie?**
„Man hat viel Zeit zum Nachdenken, kann was lesen, außer man erblindet gerade; dann kann man CDs hören.“
 - 6. Ist Krankheit für Sie sinnvoll?**
„Manchmal, wenn sie mich zum Nachdenken zwingt.“
 - 7. Würden Sie gerne mehr Sinn in ihrem Leben erfahren?**
„Ja.“
 - 8. Was macht Sie krank?**
„Zuviel Stress und dumme Menschen.“
 - 9. Gibt es Sinnloses, das Sie schätzen?**
„Ja, irgendwelche Gegenstände – eine verzierte Tüte oder so.“
 - 10. Was macht oder hält Sie gesund?**
„Viele Aktionen, viel Kultur genießen, immer weiter etwas entdecken, neue Menschen kennenlernen, neue Lebensweisen, neue Denkmuster.“
- 1. Was finden Sie sinnvoll?**
„Es gibt viele Sachen, die sind sinnvoll. Die meisten sind unstimmig. Sich kreativ betätigen ist immer sinnvoll.“
 - 2. Ist Leben überhaupt sinnvoll?**
„Man muß dem Leben etwas Sinn geben.“
 - 3. Leiden Sie (zeitweise) unter Sinnlosigkeit?**
„Nein.“
 - 4. Was ist für Sie sinnlos?**
„Ein Leben ohne Sinn ist für mich sinnlos.“
 - 5. Welche positiven Seiten hat Krankheit für Sie?**
„Man hat viel Zeit zum Nachdenken, kann was lesen, außer man erblindet gerade; dann kann man CDs hören.“
 - 6. Ist Krankheit für Sie sinnvoll?**
„Manchmal, wenn sie mich zum Nachdenken zwingt.“
 - 7. Würden Sie gerne mehr Sinn in ihrem Leben erfahren?**
„Ja.“
 - 8. Was macht Sie krank?**
„Zuviel Arbeit. Besonders zuviel sinnlose Arbeit.“
 - 9. Gibt es Sinnloses, das Sie schätzen?**
„Mit Freunden etwas Sinnloses tun, das schätze ich sehr. Das kann irgendwas Schwachsinniges sein, aber dann hat es schon wieder Sinn.“
 - 10. Was macht oder hält Sie gesund?**
„Kreativ sein hält mich gesund, mit Freunden zusammen sein, Filme anschauen, lesen.“



Aus seiner Haut kann jeder heraus, denn keiner trägt sie bereits.
Ernst Bloch



Ist erst einmal der Gefühlsnerv abgestorben, sucht der gelangweilte Mensch irgendeine Stimulation, die ihm das Gefühl gibt, lebendig zu sein.
Sam Keen

Von Wolfgang Schmidbauer

„Als Gott die Welt erschuf, hat er genug davon gemacht“ sagt ein Sprichwort, das Böll in seinem „Irischen Tagebuch“ zitiert. Aus Neapel kenne ich die Geschichte vom Fischer, der zerlumpt und faul in der Sonne liegt. Auf die Frage des Städters, warum er nicht arbeite, antwortet er zunächst: „Ich habe heute schon gegessen“.

Nun beginnt der Fremde aus dem fleißigen Norden, ihm zu erklären, wie gute Geschäfte er durch einen Fischhandel, ein größeres Netz, ein Motorboot machen könne, das von einigen Angestellten bedient wird. „Und was habe ich davon, wenn ich das alles besitze?“ fragt der Fischer. „Dann ... dann könntest du in der Sonne sitzen und ausruhen?“ sagt der Tourist. „Warum so lange warten?“, antwortet der Fischer.

Solche Geschichten sind heute nötiger denn je. Wir machen uns selten klar, wieviel Streß uns nicht nur die Arbeit, sondern auch Erholung und Freizeit bescheren. Auch im nächsten Frühling und Sommer werden sich wieder Karawanen Erholungssuchender nach Süden wälzen, durch Staus, die von München bis nach Rosenheim oder vom Brenner bis nach Bozen reichen. Faszinierend, was so manches sportliche Paar auf PKW oder Wohnmobil an die Mittelmeerstrände transportiert: Mountainbike und Surfbrett, Motorboot und Geländemotorrad.

Die Zeiten sind vorbei, an denen wir an schönen Sommertagen nur die Badehose einpackten. Ein kleines Transportwägelchen mit Liegen, Sportgerät und Grill macht den Tag am Wasser erst komplett. Zwischen unserem Wohnzimmer und dem Traumstrand in Thailand liegen mindestens zwanzig, oft aber rund vierzig Stunden Straßenlärm, Flughafenwarteschlange, Plastikmüll, Zollwarteschlange, Flughafenbus. Wer da endlich angekommen ist, wünscht sich nichts schöner, als sich bei Routinearbeiten im Büro vom Urlaub zu erholen.

Jedes Gerät, das wir mitnehmen, ist in mehrfacher Hinsicht eine Last: Es schluckt nicht nur Energie beim Transport, sondern verzehrt sie durch seine bloße Anwesenheit. Wir spüren keine Lust, an diesem schönen Tag auf das Mountainbike zu steigen. Aber sollen wir alles ganz umsonst eingepackt haben? Irgendwie hat sich beim Transport der Derrailleur verklemmt. Ein sonniger Nachmittag geht dabei drauf, im nächsten Ort von einem Werkzeugladen zum anderen zu laufen, um den passenden Inbusschlüssel aufzutreiben. Weil die Reparatur nicht ganz gelungen ist, überholen bei der ersten Ausfahrt die Einheimischen auf ihren verrosteten Tretröhlen den tapferen Sportler, der im Berggang durch die Ebene hampelt.

Ein Forscher hat einmal ausgerechnet, daß in Mitteleuropa der Durchschnittsmensch etwa viertausend unterschiedliche Dinge besitzt, während die Menschen in den Entwicklungsländern oft nur vierzig Dinge haben. Das Zahlenverhältnis sagt ganz deutlich, wieviel leichter es die Menschen dort haben, sich zu entspannen. Die wenigen Sachen, mit denen sie umgeben sind, fordern auch wenig Aufmerksamkeit und Zeit.

Wer nur ein paar zerrissene Hosen trägt und barfuß geht, erspart sich den ganzen Streß, den es macht, „anständig“ gekleidet zu sein; an den noch viel größeren Streß, im Schick der aktuellen Mode zu glänzen, muß er nicht einmal denken. Wer Fotos von Mitteleuropäern mit denen der Menschen in den armen Ländern vergleicht, sieht den Unterschied sofort: die Mitteleuropäer blicken mürrisch, sind eher depressiv und bewegen sich, als trügen sie eine Last. Die Armen lachen oft.

(Fortsetzung Seite 11)

Eine andere Art von Krankheit

In der Tat ist der Realitätsbezug – sein Fehlen oder der Grad der Ergebenheit an die äußere Realität – ein Raster, in das man Menschen einordnen kann und das uns ermöglicht, eine Klassifizierung vorzunehmen von psychotischen Verhalten über die Neurose zur Normalität. Doch ein solches Schema verdeckt, daß es auch noch eine andere Art von Krankheit gibt, die viel gefährlicher ist als die, die vom Verlust des Realitätsbezugs gekennzeichnet ist.

Diese andere Art von Krankheit zu sehen erfordert einen Wechsel der Blickrichtung und eine Abkehr von den herkömmlichen Kategorien. Dann wird man sehen, daß sich hinter der Orientierung an der »Realität«, die gemeinhin das Kriterium für Gesundheit ist, eine tiefere und weniger augenfällige Pathologie verbirgt: die des »normalen« Verhaltens, die Pathologie der Anpassung als Folge der Preisgabe des Selbst.

Untersucht man diese Pathologie genauer, so fällt als erstes auf, daß es sich um eine Krankheit handelt, deren Intention nicht ist, Wahnsinn zu produzieren, sondern ihn »auszutricksen«. Was ich mit der »Intention« einer Krankheit meine, wird zum Beispiel deutlich an jenen auffälligen Verhaltensweisen, mit denen jemand versucht, die Aufmerksamkeit auf sein Leiden zu lenken. Das sind Hilferufe, oft so verschleierte, daß sie sowohl dem Hilfesuchenden als auch dem, dem der Hilferuf gilt, erst recht hilflos machen. Im Unterschied dazu kennzeichnet die Pathologie der Normalität, die den Wahnsinn austrickt, die Flucht vor dem Leiden. Und dies in einer gesteigerten Form: Es ist nicht nur die Flucht vor dem seelischen Schmerz, sondern auch die Angst vor dem Auseinanderfallen, von dem sich diese Art Persönlichkeitsstruktur stets bedroht fühlt.

Es ist nicht einfach, diesen Vorgang anschaulich zu machen, da seine Erforschung durch Blockierung unserer Wahrnehmung behindert ist. So sind wir oft unempfindlich für bestimmte Wahrnehmungen, weil wir Schmerz nicht ertragen können. Es fällt uns beispielsweise schwer, innere Unruhe zu erkennen, weil wir gelernt haben, uns der äußeren Realität zuzuwenden, um dieser Unruhe auszuweichen.

Und genau deshalb sind wir in der Regel unfähig, das zu sehen, was ich oben beschrieb. Daher ist auch mein Vorhaben schwierig: Wir alle sind geprägt vom Diktat unserer Zivilisation, die uns auferlegt, dem Schmerz des inneren Chaos auszuweichen. Angst muß überspielt werden, man darf ihr nicht ins Gesicht sehen.

Auf diese Weise wird »Gesundsein« zu einem sehr wirkungsvollen Verwirrspiel, um die Krankheit eines chaotischen Innenlebens zu verheimlichen. Am Ende wird man selbst gar nicht wissen, daß man krank oder verzweifelt ist.

Aus: „Der Wahnsinn der Normalität“ von Arno Gruen.



Die Diktatur des Man bringt die »Durchschnittlichkeit« mit sich. »Jeder Vorrang wird Geräuschlos niedergehalten; alles Ursprüngliche ist über Nacht als längst bekannt geglättet; alles Erkämpfte wird handlich; jedes Geheimnis verliert seine Kraft.«

Alles wird so eingeebnet, daß sich das Große nicht durchsetzen kann. Zugleich wird dem Einzelnen jede »Verantwortlichkeit« abgenommen, weil keiner für sich einzustehen braucht und das Man jeden entlastet.

Statt die eigene Entscheidung auf sich zu nehmen, läßt der Einzelne den Niemand für sich entscheiden; wenn das Man bestimmt, ist es niemand gewesen, das Man kann alles verantworten, weil niemand etwas zu verantworten hat. Diese Verfälschung der Bodenlosigkeit wirkt sich im »Gerede« aus, das ohne echten Kontakt mit der Sache über alles redet und alles zerredet; in der »Neugier«, die stets von einem zum anderen flattert, ohne etwas wirklich zu begegnen und es auszuschöpfen; in der »Zweideutigkeit«, die alles im Gang hält und betreibt, durch die scheinbar alles, tatsächlich aber nichts geschieht.

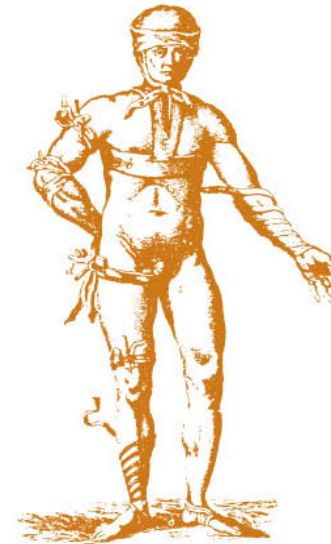
Aus: „Martin Heidegger und Thomas von Aquin“ von Johannes B. Lotz.

■ Bierboot
Tokio (AFP) – Vierzehnhalb Monate steuerte Kenichi Horie sein solargetriebenes Boot über den Pazifik. Jetzt kehrte er mit der „Mails Merrmaid“ nach Tokio zurück. Horie hatte das 9,5 Meter lange und nur 379 Kilogramm schwere Boot aus 20.000 recycelten Bierdosen selbst gebaut.

Nicht verwirklichte Möglichkeiten erzeugen psychologische »Schadstoffe«. Und nichts wirkt ermüdender, als wenn man selbst ist.
Sam Keen

Schmerzgrenze erreichen...

Es ist in der Tat ein bemerkenswertes Phänomen unserer Epoche, daß viele Menschen nur noch durch Schmerzen zu sich und ihrem Körper finden. Diese Menschen können sich nur dann selbst wahrnehmen, wenn die Empfindungen »deutlich« werden und die Schmerzgrenze erreichen. Nicht nur, daß dieses Phänomen die Arztpraxen füllt, auch die immer größere Zahl von Abenteurern und Extremsportlern gibt hier einen Hinweis. Wir sehen in den Wäldern zunehmend schwitzende Dauerläufer mit schmerzverzerrten Gesichtern in hoher Geschwindigkeit hohe Kilometerzahlen abhecheln, wir hören von Bergsteigern im Himalaya, die bis zum Kollaps das Letzte aus sich herausholen, um – freilich ohne Sauerstoffmaske und ärztlichen Beistand – kahle Felsen zu besteigen, und in den zahllosen Fitneß-Studios erleben wir hypertrophierte Fleischberge, die bis zum Muskelriß und Kreislaufzusammenbruch Tonnen von Stahl bewegen. Man muß sich erklären lassen, daß es bei derartigen Tätigkeiten meistens darum gehe, die eigenen Grenzen auszuloten. Doch aus Empedokleischer Sicht würden wir es wohl vielmehr als Ausdruck eines Selbsthasses interpretieren, als Unfähigkeit, sich selbst zu lieben, und als Ausdruck jenes Mangels, daß man nur noch als Quäler und Gequälter man selbst zu sein vermag.
Aus: „Philosophie statt Medizin“ von Jörg Zittlau.



Wenn mir auf der Strecke meine Einsamkeit so richtig bewußt wird, muß ich manchmal gegen Tränen kämpfen.
Thomas Hellriegel (Über die Strapazen bei Triathlon-Weltkämpfen)

Ich fand es aber

An mein erstes richtiges Gewichtstraining erinnere ich mich noch gut... Ich trainierte mit Langhanteln, Kurzhanteln und Maschinen. Die anderen warteten mich vor einem Muskelkater, aber das konnte mich nicht abschrecken. Darüber glaubte ich längst hinweg zu sein. Als ich nach dem Training aufs Rad stieg, um nach Hause zu fahren, fiel ich gleich wieder herunter. Ich war so geschwächt, daß ich es einfach nicht festhalten konnte. Meine Beine waren vollkommen gefühllos. Ich war wie benommen, mein ganzer Körper dröhnte... Bei jedem Versuch, den Arm zu heben, schoß mir ein stechender Schmerz durch die Arm- und Schultermuskeln... Ich wollte eine Tasse Kaffee trinken und verschüttete ihn über den ganzen Tisch. Ich war völlig hilflos... Ich fand es aber ungeheuer aufregend, diese neuen Veränderungen in meinem Körper zu spüren und zu beobachten. Es war das erste Mal, daß ich jeden einzelnen Muskel meines Körpers spürte. Das erste Mal, daß mein Gehirn diese Empfindungen registrierte und mir bewußt wurde, daß meine Oberschenkel, Waden und Unterarme mehr waren als nur Gliedmaßen. Die Muskeln waren nun alle in meinem Gehirn registriert, mit kleinen scharfen Schmerzstichen hineingeschrieben. Ich erkannte, daß dieser Schmerz Fortschritt bedeutete...
Aus: „Karriere eines Bodybuilders“ von Arnold Schwarzenegger.

Wechselwirkungen

Fortschritt macht Wegbegradigung; doch die gekrümmten Unbegradigten sind die Pfäde des Genies.
William Blake

In einer ökologischen Sichtweise werden nicht zuletzt auch die Wechselwirkungen zwischen Individuum und Gesellschaft, nämlich zwischen gesellschaftlichen Strukturen und Prozessen und individuellen Einstellungen und Verhaltensweisen deutlich. Gesundheit ist weit mehr als ein individuelles Anliegen (Zuschauer), wagen sie als Einzelne etwas zu sagen, hinter dem nichts steckt als sie selbst: vorauf, widerprüfbar ohne Angst vor dem Scheitern. Und man hört und sieht ihnen zu. Das ist tatsächlich wunderbar! Aus: Erfahrung im Scheitern. Zur Berliner Ausstellung: „Die Epoche der Moderne“ von Arthur Frischkopf.



Wo die Menschen nicht mehr hinsehen, was jedermann für fertig erklärt hält, verdient am meisten erforscht zu werden.
Lichtenberg

»Es ist zu ordentlich...«

Chaos bzw. die Nähe zum Chaos ist unter Umständen aber auch vorteilhaft. Ein System in Chaosnähe ist besonders empfindlich gegen Einflüsse von außen, es ist infolgedessen besser steuer- und regelbar, es kann sich auf die jeweiligen Erfordernisse einstellen. Das hat man neuerdings beim Herzschlag gefunden. Der normale Schlag des gesunden Herzens hat eine relativ breite Amplitudenteilung, ein Herzschlag ist nicht genau gleich dem anderen, er schwankt in Chaosnähe. Das hat den Vorteil, daß das gesunde Herz sich auf die jeweiligen äußeren Bedingungen der Leistung, des Stresses usw. einstellen kann. Das kranke, infarktgefährdete Herz hat eine völlig gleichmäßige, sozusagen sture Amplitudenteilung, es kann sich nicht adaptieren, es ist zu ordentlich, es steht vor dem Zusammenbruch.

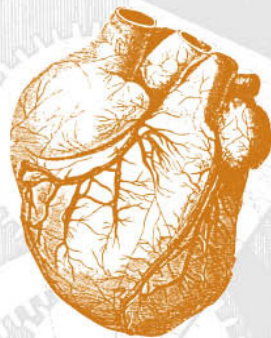
Aus: Chaos und Ordnung in Biologie und Medizin auf dem Weg zum ganzheitlichen Denken von Prof. Dr. Friedrich Cramer, in: „Provokationen zur Gesundheit“.

Fazit:

Warum sind die Künstler in unsern lächerlichst bemerkenswert? Warum noch Millionen zählen (als Wähler, Käufer, Zuschauer), wagen sie als Einzelne etwas zu sagen, hinter dem nichts steckt als sie selbst: vorauf, widerprüfbar ohne Angst vor dem Scheitern. Und man hört und sieht ihnen zu. Das ist tatsächlich wunderbar! Aus: Erfahrung im Scheitern. Zur Berliner Ausstellung: „Die Epoche der Moderne“

Die Flucht vor der Verantwortung ist zutiefst die Furcht, ein eigenes Selbst zu haben. Es ist nicht Furcht vor einer abstrakten Verantwortung, sondern es ist die Verantwortung, sich selbst zu verwirklichen, die uns bedroht. Unsere eigene Lebensigkeit und die des anderen machen uns Angst.

Arno Gruen



**Lust und Leitung in der Balance halten
Der Mensch will sich mühen**

Freizeit und Arbeit sind keine getrennten Welten mehr

Von Marina Antononi
Endlich – der erlösende Blick auf die Uhr. Paterson! Da heißt es, den Stilt fallen lassen, aufs Fahrrad steigen und ohne Energie tanken für den nächsten Tag. Oder doch nicht? „In den 70er und 80er Jahren war sich eine strikte Trennung der beiden Lebensbereiche noch möglich. Freizeit als Alltags-Anhängsel mit dem Zweck, sich von der Arbeit für die Arbeit zu erholen.“ Mittlerweile sei diese Vorstellung aber überholt, so Horst Opatschowski, Leiter des B.A.T.-Freizeitforschungsinstituts in Hamburg. In der nachindustriellen Gesellschaft müßten sowohl Arbeit als auch Freizeit dem Anspruch auf sinnvolle Beschäftigung erfüllen. Vor dem Hintergrund einer wachsenden Zahl von Rationalisierungs- und Sparmaßnahmen könne die bezahlte Arbeit nicht länger als allein immerfort angegriffen werden. Eine B.A.T.-Befragung unter Berufstätigen in Deutschland hat längst ergeben: Nur knapp ein Drittel der Beschäftigten glaubt, sich in der Arbeit verwirklichen zu können, in der Freizeit dagegen hält immerhin die Hälfte der Befragten dies für möglich.

Freizeit als Sinnkonkurrenz der Arbeit also? „An dem Stichwort Sinnkonkurrenz ist etwas dran“, glaubt Felicitas Rasmussen-Strache, Professorin für Freizeitforschung an der Fachhochschule in München. „Mit der veränderten wirtschaftlichen Situation ist nicht mehr der pure Satisfaktionsindex in der Freizeit gefragt. Der Trend geht hin zur Ganzheitlichkeit des Lebens. Arbeit soll Spaß machen.“ Oder, wie Opatschowski es auf dem Punkt bringt: „Arbeit ohne Lust und Freizeit ohne Leistung kann der Mensch auf Dauer nicht mehr ertragen.“ So sei die junge Generation eher dazu bereit, vorübergehend arbeitslos zu bleiben, als eine Tätigkeit auszuführen, die nicht sinnvoll ist. Auch Extremportarten dienen nach Opatschowski als Ausgleich für mangelnde Herausforderung in der Arbeitsleistung.

Auf die Sinnkonkurrenz zu reagieren, wie nun Sätze der Unternehmens- und Unternehmensleiter. In Zukunft müsse die Arbeit so gestaltet werden – interessant und erlebnisreich nämlich – daß sie möglichst nah an der Freizeit liege.

Aus: ein Artikel in der SZ vom 14.11.86

(Schmidbauer, Fortsetzung von Seite 8)
Auch für dieses einfache Leben ohne die Hektik der Moderne gilt das Urmodell menschlicher Tragik: Wir erkennen das Gute erst dann, wenn wir es verloren haben. Wir wollen es steigern und verlieren es dadurch, wie Eva und Adam das Paradies.

Wer sensibel für das Leid menschlicher Armut ist, wird die Argumentation von der Entlastung durch Besitzlosigkeit problematisch finden; dennoch ist der Zyniker Diogenes eine fesselnde Gestalt, der – müßig vor seinem Faß liegend – dem großen Alexander auf die Frage nach seinen Wünschen antwortete: „Geh mir aus der Sonne!“

Frei gewählter Verzicht bedeutet Entspannung; erzwungener Frustration; daß wir beide in einem Topf werfen, belegt unsere Denkhemmungen. Wo sie durch den Fortschritt verloren ging, bedarf es großer Aufmerksamkeit und günstiger Umstände, um zu einer Identität zurückzufinden, die nicht durch Ehrgeiz und Tempo bestimmt ist. Vor allem läßt sie sich nicht durch gute Vorsätze oder moralische Ermunterung erzwingen.

Wenn dem Verkehrtsrüder der Führerschein entzogen wird, genießt er kaum je die erzwungene Ruhe und freut sich, daß er sich von dem ganzen Wust an Kosten und Ärgernissen befreien kann, die jeden Autofahrer belasten. Im Gegenteil: Mit allen Mitteln versucht er, das verschwundene Prestigeobjekt zurückzuerobieren.

Eine makabre Ironie liegt darin, daß viele Dinge, die uns in Stress setzen, scheinbar dazu da sind, uns Belastungen zu ersparen. Merkwürdigerweise kosten sie meist mehr Zeit und Aufmerksamkeit, als sie uns einbringen. Ich hätte das selbst nie geglaubt, wenn ich nicht einige Jahre meines Lebens in einem Haus ohne Strom und fließendes Wasser verbracht hätte. Ich habe erfahren, daß es sich dort weit entspannter liebt, als in einem modernen Haushalt mit allem Komfort. Ich habe dort nicht weniger gearbeitet, aber erheblich weniger Kopfschmerztabletten verbraucht als in der Stadt.

Es ist mit den arbeitssparenden Geräten ähnlich wie mit den Angestellten, die ein Chef hat. Sie sollen ihn die Arbeit abnehmen. Aber nur in extrem seltenen Ausnahmefällen gelingt es dem Chef, weniger zu arbeiten, als es seine fleißigsten Mitarbeiter tun. Viele Chefs sehnen sich, wie sie endlich aufgestiegen sind, wieder nach der Muße einer inhaltlichen Arbeit, die sie angesichts der ständigen Zwänge zu Besprechungen, Organisationen, Entscheidungen entlasten würde.

Ähnlich ist es mit den Fertigprodukten und den perfektionierten Geräten, die uns Arbeit abnehmen, uns dadurch aber auch der musischen, meditativen Qualitäten von Arbeit berauben. Wer will noch in Museenstunden auf dem Klavier klumpen, wenn er aus der Stereoanlage die Virtuosen abrufen kann? Wo können wir üben, die Pausen zu ertragen, die zu jedem eingehenden Gespräch gehören, wenn wir uns daran gewöhnt haben, alle langweiligen Szenen wegzuzippen?

Dr. Wolfgang Schmidbauer, Psychotherapeut und Schriftsteller, München

Sinnvernichtung

Die Bejahung von Mensch zu Mensch ist die Basis gegenseitiger Verständigung. Der andere verfügt gleich mir über dieselbe Sinnesausstattung. Warum won't? Nicht, daß man sie ihm beliebig zu- und abprechen kann, sondern damit es zu einer gemeinsamen Sinnfeststellung kommen kann, zu einer Übereinkunft im Sinn, zu einem Common sense. Lebensvernichtung macht immer die Beherrschung von Sinn zu Sinn zunichte. Sie privatisiert, was allen gemeinsam ist. Zwei Varianten kommen dabei heraus: Egoismus und Wahnsinn. Das eine ist der Kontrapunkt des anderen. Der Egoismus der Mächtigen treibt die Schwachen in den Wahnsinn.
Aus: „Schau auf deinen Körper und fühle, wer du bist“ von Ansgar Rank, Dietline Rank.

Too much of nothing!
Bob Dylan

INTERVIEW

ca. 29 Jahre, weiblich ca. 29 Jahre, männlich

1. Was finden Sie sinnvoll?
„Miteinander zu leben, zu lieben, geliebt zu werden.“
2. Ist Leben überhaupt sinnvoll?
„Ja, wenn die oben erwähnten Dinge vorhanden sind.“
3. Leiden Sie (zeitweise) unter Sinnlosigkeit?
„Ganz selten. Aber gibt es auch.“
4. Was ist für Sie sinnlos?
„All diese genannten Dinge nicht zu haben.“
5. Welche positiven Seiten hat Krankheit für Sie?
„Nach überstandener Krankheit Dinge zum positiven zu ändern.“
6. Ist Krankheit für Sie sinnvoll?
„Nur, wenn man danach Dinge ändert.“
7. Würden Sie gerne mehr Sinn in ihrem Leben erfahren?
„So wie es jetzt ist, ist es ganz O.K. Ich weiß nicht, ob es mehr gibt, oder weniger.“
8. Was macht Sie krank?
„Verschiedene Verhaltensweisen von anderen Menschen. In größeren Zusammenhängen: Umweltzerstörung, Bevölkerungsexplosion und daß scheinbar relativ wenig dagegen getan wird, und sich alles auf den Abgrund hinbewegt.“
9. Gibt es Sinnloses, das Sie schätzen?
„Eber stinfrer, bestimmte Dinge aus der Kunst oder Literatur.“
10. Was macht oder hält Sie gesund?
„Wenn ich Dinge tue, die mir Spaß machen. Wenn ich mich selber beschäftige und denke, ich schaffe etwas. Oder wenn ich mit Leuten zusammen bin. Wenn ich Dinge tue, die mich erfreuen, denn macht oder hält mich das gesund.“



INTERVIEW

ca. 42 Jahre, weiblich ca. 48 Jahre, männlich

1. Was finden Sie sinnvoll?
„Eine Familie zu haben, Aufgaben zu haben und sie zu erfüllen.“
2. Ist Leben überhaupt sinnvoll?
„Ich glaube schon.“
3. Leiden Sie (zeitweise) unter Sinnlosigkeit?
„Nein, nie.“
4. Was ist für Sie sinnlos?
„Wenn man Sachen hinterherrennt oder in sie investiert, die keinen wirklichen Nutzen haben.“
5. Welche positiven Seiten hat Krankheit für Sie?
„Man kann mal zu Hause bleiben und über sich nachdenken.“
6. Ist Krankheit für Sie sinnvoll?
„Eher nicht.“
7. Würden Sie gerne mehr Sinn in ihrem Leben erfahren?
„Ich würde nicht, wie das geben soll.“
8. Was macht Sie krank?
„Die schlechte Luft und vielleicht Menschen, die einem zu nah kommen.“
9. Gibt es Sinnloses, das Sie schätzen?
„Nein.“
10. Was macht oder hält Sie gesund?
„Verrückte Ernährung, Urlaub und Bewegung.“



Muße kann es nur geben, wenn der Mensch eins ist mit sich selbst, wenn er seinem eigentlichen Sein zustimmt.
Joseph Pieper

Gefühl ist

- das Zentrum der seelischen Lebendigkeit
- unsere Anbindung an die Symphonie des Lebens
- der Ursprung unserer Individualität
- die Quelle unseres Selbstwertgefühls
- die Grundlage für unser Urteil darüber, was gut und was böse ist
- unser inneres Mitschwingen mit der Außenwelt
- der persönliche Akt des Wertens.

Sarah Kern



Überhaupt werde ich den Verdacht nicht los, daß einer schon ein Kerl sein muß, wenn ihn das heutige Leben zu Fall bringt.
Karl Kraus

RASTLOSIGKEIT

Von der nunmehr grundrührhaft gezeichneten Gestalt des »Arbeiters« her – wir fanden sie geprägt vor allem durch diese drei Züge: äußerste Anspanntheit der aktiven Kraft, beziehungslose Leidensbereitschaft, rastlose Einfügung in das rationale Planungssystem der sozialen Brauchbarkeitsorganisation –, von diesem Bilde des »Arbeiters« her kann die Muße nur wie etwas ganz und gar nicht Vorgesehenes erscheinen, wie etwas völlig Fremdartiges, Ungereimtes, ja Unsinniges, moralisch gesprochen: wie etwas Ungehöriges, wie ein anderes Wort für Müßiggang und Trägheit.

Wohingegen die Lebenslehre des Hochmittelalters genau das Umgekehrte sagt: gerade die Mußelosigkeit, die Unfähigkeit zur Muße hänge mit der Trägheit zusammen; die Rastlosigkeit des Arbeitens um der Arbeit willen entspringe gerade aus der Trägheit. Es ist das eine merkwürdige Zuordnung, daß also die Rastlosigkeit eines selbstmörderischen Arbeitsfanatismus gerade aus einem Mangel an Verwirklichungswillen herrühren soll. Aus: »Muße und Kult« von Josef Pieper.

Nicht spüren, nicht fühlen

Arbeitslosigkeit, mangelnde soziale Netzwerke, Niedergeschlagenheit, sinkendes Selbstwertgefühl, Depressionen, Ängste und steigendes Suchtverhalten tragen wesentlich zum Wandel im Krankheitsspektrum der Industriegesellschaft bei. Hinzu kommt die wachsende Zahl von ökologischen Bedrohungen, die täglich in den Medien dargestellt werden. In kurzer Zeit sind uns neue Begriffe bedrohlich vertraut geworden, wie etwa Ozonloch, Klimakatastrophe, Polverschmelze, Treibhauseffekt, Smog, Trinkwasserknappheit oder Waldsterben. Es ist eine offensichtlich absurde Situation, daß wir inmitten von scheinbar materiellem Wohlstand zugleich von einer Totalität globaler Bedrohung umgeben sind.

Der Sozialwissenschaftler Peter Dreitzel schreibt, daß die potentielle Angst, welche durch diese Situation erzeugt wird, hauptsächlich auf zwei Arten abgewehrt wird: entweder durch psychische Selbstbetäubung in Form verschiedener Süchte: Alkohol, Medikamente, Drogen, Arbeitssucht, Freisucht etc., oder durch selektive Unaufmerksamkeit.

Psychische Selbstbetäubung bedeutet die zunehmende Schrumpfung des emotionalen Sensoriums, welches Schmerz, Wut, Trauer und Lust kontrolliert und ihren spontanen Ausdruck unterdrückt. Depression als die Unfähigkeit zu fühlen und Narzissmus als die Unfähigkeit, sich hinzugeben, werden in der psychotherapeutischen Literatur als die häufigsten psychischen Störungen in den Industrieländern genannt.

Selektive Unaufmerksamkeit bedeutet übersehen, nicht spüren, nicht fühlen, aber gleichzeitigem Wissen. Dies betrifft insbesondere Bereiche wie Defizite in der Qualität unserer Umweltbeziehungen, mangelnde Mitmenschlichkeit gegenüber unseren vermeintlichen Feinden und eigene Schuldgefühle. Aus: »Persönliche Gesundheit in ökosozialer Verantwortung« von Dr. Helmut Milz, in: »Provokationen zur Gesundheit«.

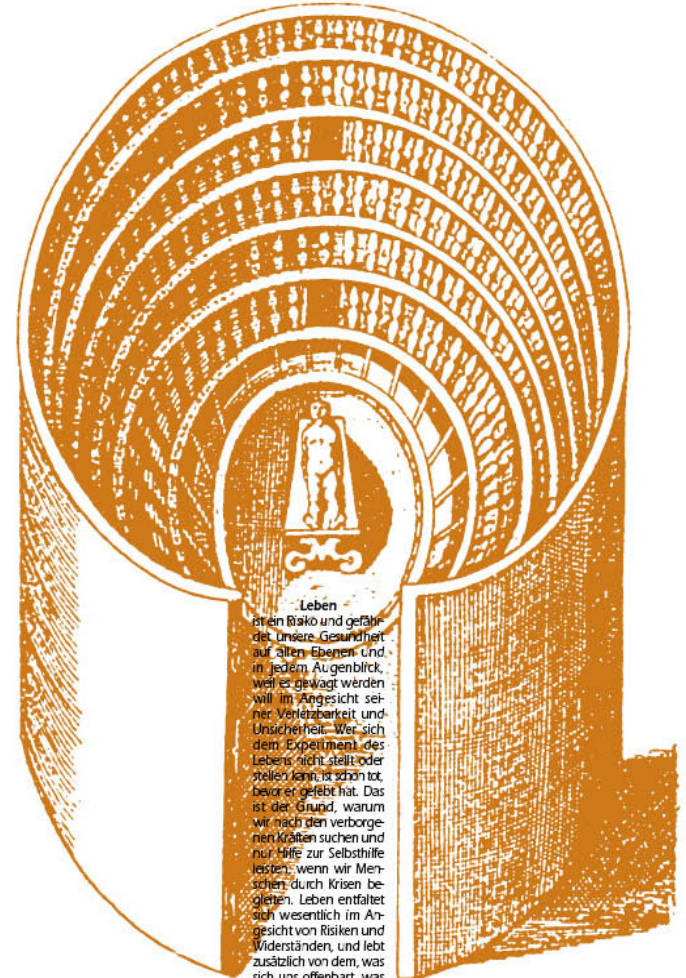
Bei meiner Liebe und Hoffnung beschwör ich Dich, wirf den Helden in Deiner Seele nicht weg! Nietzsche (Zarathustra)

DIE PRIESTERLICHE FUNKTION DES MEDIZINISCHEN GEWERBES

Für jemanden, der an einer schweren Krankheit leidet, aber auch für jemanden, der nur erkältet ist, muß der Titel wie ein Hohn klingen, blanker Zynismus oder zumindest doch Ignoranz. Ich bin doch wirklich krank. Meine Krankheit ist nicht erfunden. Ich simuliere nicht. Ich fühle mich schlecht. Wie kann man also Krankheit als eine Erfindung bezeichnen? Wir müssen differenzieren. Was ist denn nun Krankheit, und was ist Gesundheit im Gegensatz dazu? Gesundheit und Krankheit sind nichts wesentlich Verschiedenes“, so Friedrich Nietzsche. Und in der Tat, der Begriff der Krankheit lebt von dem der Gesundheit wie umgekehrt derjenige der Gesundheit von dem der Krankheit. Diese Bipolarität ist nicht selbstverständlich, sie ist das Produkt einer spezifischen kulturhistorischen Entwicklung.

In anderen Kulturen existiert ursprünglich eine solche Differenzierung nicht. Der Mensch ist in der Welt, und seine Zustände wechseln – der, der er heute war, ist er morgen nicht mehr. Für uns in der platonisch-christlichen Tradition ist so etwas schwer vorstellbar. Wir klammern uns an Vorstellungen von Identität. Wir wollen, wenn wir morgens aufwachen, dieselben sein wie am Abend zuvor. Und das heißt auch: Die mit sich identische Normalperson ist gesund. Dementsprechend lautet eine Formel aus der Renaissance: „Die Krankheit ist eine dem Körper innewohnende wider-natürliche Veränderung“. Wer krank ist, ist nicht normal. Es muß alles getan werden, ihn in den Zustand der Normalität zurückzuversetzen. Warum? Dieses hat etwas mit unserer (Fortsetzung Seite 14)

Ich mußte erst krank werden, um dieses Lebensgefühl so stark zu empfinden.
Anonym. Aus: »Gespielt gegen die Angst« von Anne-Marie Tausch



Leben ist ein Risiko und gefährdet unsere Gesundheit auf allen Ebenen und in jedem Augenblick. Wer erzwungen wird, will im Angesicht seiner Verletzbarkeit und Unsicherheit. Wer sich dem Experiment des Lebens nicht stellt oder stellen kann ist schon tot, bevor er gelebt hat. Das ist der Grund, warum wir nach den verborgenen Kräften suchen und nur Hilfe zur Selbsthilfe leisten; wenn wir Menschen durch Krisen begleiten. Leben entfaltet sich wesentlich im Angesicht von Risiken und Widerständen, und lebt zusätzlich von dem, was sich uns offenbart, was wir geschenkt bekommen, ohne uns dafür anzustrengen. Anneli Keil



Und wenn eines für Streß sorgt, dann ist es die Mischung aus hochgespannten Erwartungen und mageren Ergebnissen.
Karin Spaink

Das beste Mittel ist, aus der Krankheit eine Arznei machen. Geheimnis der goldenen Blüte

DIE SINNLOSE KRANKHEIT Macht Krankheit gesund?

(Lenzen, Fortsetzung von Seite 13)
Angst zu tun, nicht mehr bei sich zu sein, nicht normal zu sein, die Angst vor dem Identitäts- und Integrationsverlust. So läßt sich sagen, daß in unserer Kultur diese Angst die Differenz von Gesundheit und Krankheit erzeugt hat. Es handelt sich aber nicht nur um diese Angst, sondern auch um den unserer Kultur wichtigen Zusammenhang zwischen Gesundheit und Tugend bzw. Krankheit und Untugend. Man hat gesund zu sein. Man ist nicht krank. Wer krank ist, schadet – eine Erfahrung, die angesichts der Wirklichkeit vieler Seuchen in den Jahrhunderten nicht abwegig war. Aber der Kriminalisierungsgedanke der Krankheit hat sich erhalten. Wer krank ist, arbeitet nicht. Wer krank ist, schadet der Volkswirtschaft. Krankheit galt bei den Kirchenvätern weidlich als Folge der Sünde, und nicht nur bei ihnen. Nicht umsonst enthalten die neutestamentarischen Wundernarrative Christi bei der Krankenheilung immer gleichzeitig eine Vergebung der Sünden.

Gesundheitswesen und Sündenvergebung

Mit anderen Worten: Es gibt auch immer so etwas wie einen „Krankheitsbedarf“ in einer Kultur. Krankheit wird gebraucht, um auf die Existenz von Sünde und deren Folgen verweisen zu können. Das bedeutet, daß umgekehrt das Gesundheitswesen auch immer etwas mit Entsündigung, mit Sündenvergebung zu tun hatte. Wer heilt, repariert nicht nur einen Körper, sondern er versetzt – im christlichen Traditionsumfeld – den Patienten in den Zustand der Gnade. Hier findet sich die erste Spur einer priesterlichen Funktion ärztlicher Tätigkeit. Nicht zufällig gehen sehr früh, so im Mittelalter, ärztliche Tätigkeit und klösterliches Leben häufig Hand in Hand.

Mit dem Beginn der Moderne bestand nun aber die Gefahr, daß die priesterliche Funktion des medizinischen Gewerbes verlorengehen könnte. Die Rationalisierung der medizinischen Wissenschaft bedeutete Konzentration auf den Körper als eine Art Maschine, als einen Mechanismus, dessen Schäden zu reparieren sein würden. Eine aufgeklärte, modernisierte Medizin hat in der Regel die zweite, theologische Funktion ihrer Tätigkeit verkannt und auch oftmals gezielt gelehnt. Dennoch spiegelt sich in der gesamten kritischen Diskussion über die Entwicklung unseres Gesundheitswesens immer wieder der Bedarf nach mehr als nur ärztlichen Primärfunktionen. Es wird nach Arzt-Patienten-Gesprächen verlangt, die auf die Situation des Patienten eingehen, die ihn als ganzheitliche Person erfassen, die in der Lage sind, die psychischen Ursachen der Somatisierung erkennen zu lassen. Dieses Verlangen bedeutet nichts anderes, als den Arzt auch in die Rolle des Seelsorgers zu versetzen, d.h., ihm seine theologischen oder religionspraktischen Funktionen wieder zurückzugeben.

Dem medizinischen Genre ist dieser Mechanismus in der Regel nicht bewußt. Es ist allerdings meine These, daß das medizinische Gewerbe in besonderer Weise von diesem ganz unmedizinischen Bedarf seiner Patienten profitiert. Es ist meine These, daß nicht nur individuell Krankheiten produziert, sondern gesellschaftlich Krankheiten in buchstäblichen Sinne erfunden werden, um die priesterliche Funktion des medizinischen Gewerbes erfüllbar zu machen. Ich bin also der Auffassung, daß wir neben der Aufhebung der ärztlichen Rolle in eine medizinische und eine theologische auch den Katalysator dieser Tätigkeit, die Krankheit, differenzieren müssen in solche Krankheiten, die eine hohe somatische Faktizität besitzen, und solche, die eigens zu dem Zweck erfunden werden, um Behandlungsanlässe im eher theologischen Sinne zu schaffen. Beispiele für solche Mechanismen sind die Entstehung der Perinatalmedizin, der Erfolgsweg der Kieferorthopädie, die In-vitro-Fertilisation, die Präventivmedizin, z.B. im Spiegel ihrer Anti-Cholesterin-Kampagnen, die Sterbehilfe und vieles andere mehr. Um diese These genauer prüfen zu können, bedarf es nun einer genaueren Betrachtung dessen, was ich als priesterliche Funktion der ärztlichen Tätigkeit bezeichne.

Todesverdrängung

Das moderne Phantasma des ewigen Lebens besteht darin zu glauben, irgendwann, vielleicht schon morgen, möchte es mit Hilfe einer nur ordentlich ausgeführten Medizin möglich sein, die Endlichkeit unserer Existenz zu überwinden. Irgendwie hoffen wir unausgesprochen, daß der Tag dieser Entwicklung nicht weit ist, und im Vorgriff auf sie befassen wir uns vorsichtshalber mit dem Tode nicht. Dieser Habitus hat sich seit dem Einbruch der Aufklärung durchgesetzt, besonders seit dem ausgehenden 19. Jahrhundert.

Die Todesverdrängung ist eine Begleiterscheinung eines Prozesses, in dem eine gemeinsame orientierende Weltanschauung verlorengegangen ist, die sich in ihrem Zentrum aus der Todesthematik definierte. Der Gott der Christen, sein Sohn, starb, wie man sagte, damit alle leben können. Sterben, um leben zu können, dieses Leitmotiv ist aber keineswegs auf den abendländisch-christlichen Raum beschränkt.

In zahlreichen Mythen, den sogenannten Ursprungsmythen, wird nämlich der Tod gar nicht als das dem Leben konträr Gegenüberstehende gedacht, sondern als eine Phase des Lebens. Die Christen sprechen bekanntlich vom ewigen Leben, woanders ist der Gedanke verbreitet, daß die Zeit, in der der körperliche Phänotyp seine Existenz verloren hat, nur eine Phase ist, auf die eine Reinkarnation oder eine Wiedergeburt folgt. Diese Generavorstellung impliziert den Gedanken, daß das Leben eines menschlichen Individuums keine Strecke, sondern ein Kreis sei.

In Riten das Sterben lernen

Vergleicht man den typischen Lebenslauf eines Menschen der traditionellen Gesellschaft noch des 19. Jahrhunderts mit demjenigen eines Menschen unserer Tage, dann wird diese tiefgreifende Veränderung deutlich: Der traditionelle Lebenslauf war zyklisch organisiert.

Er bestand aus einer mehr oder weniger für alle verbindlichen Abfolge von Lebensphasen, beginnend mit demjenigen des noch nicht getauften Neugeborenen über Pubertät, Adoleszenz bis zur Ehe, Elternschaft und so weiter, um nur einige zu nennen. Der Übergang von einer Lebensphase zur nächsten war durch Riten geregelt, in welchen die Gemeinschaft an den Initiatanden physische und psychische Operationen vollzog. Diese Riten, in deren Verlauf der Initiant teilweise unter dramatischen Umständen aus seiner gewohnten Umgebung entfernt und schmerzhaften Prozeduren und Belehren unterzogen wurde, hatten die Funktion, den Menschen den vorangehenden Lebensphase gewissermaßen sterben und ihn als Menschen der folgenden wiederersterben zu lassen. Dieses Schema von Tod und Wiedergeburt wurde in einem Leben etliche Male durchlebt, mit einem doppelten Effekt: Der Mensch übte gleichsam das Sterben (und darin das Leben), und er erlebte sich als jemanden, der altert und sich mit der Todestatsache arrangieren muß.

Um zunächst verständlich zu machen, an welche Übergänge überhaupt zu denken ist, will ich einige aus dem idealtypischen zwölfstufigen Lebenslauf benennen, wie ihn die traditionelle Gesellschaft noch kannte. Dort gab es unter anderem Übergangsriten bei der Überführung:

- der Jungfrau und des „Jungmannes“ in den Status der Eheleute; die Hochzeit;
- der Eheleute in werdende Mütter bzw. Väter; die Verkündigung, in anderen Kulturen bei Männern die Couvade;
- der Schwangeren in eine Gebärende; das Geburtsexil;
- des Neugeborenen zu einem angenommenen Menschen; die Taufe
- des Kindes in den Status des Jugendlichen; die Pubertätsriten;
- des Jugendlichen in den Status des Erwachsenen; Berufsaufnahmegeriten, und
- des lebenden Erwachsenen in den Status des toten Erwachsenen; die Beisetzung.

Die mit diesen Initiations- oder Transitionsriten verbundene Vergleichbarkeit der Übergänge für die Angehörigen einer Kultur gewährleistete erstens eine Zuordnung des Menschen zu einer bestimmten Gemeinschaft. Zweitens konnte der Mensch, also z.B. die werdende Mutter, die durch einen bestimmten Einbindungskult eine Überführung von der Frau zur Mutter erfährt, die mit dem Bruchpunkt verbundene Irritation des Lebenslaufs als sinnhaft interpretieren. Die neue Lebensphase wurde erst durch den Transitionsritus zu einem unentbehrlichen Stück im Lebenslauf, ja noch weiter: Der Gang des eigenen Lebens konnte erst durch seine Einordnung in ein kulturell verbürgtes Ablaufschema als sinnhaft, als Lebenszyklus verstanden werden, in dem die notwendigen Brüche keine Katastrophen, sondern zwar dramatische, aber doch Sicherheit vermittelnde Ereignisse darstellen.

Betrachtet man solche Riten genauer, dann wird auch ihre Funktion für den Umgang mit der Todestatsache deutlich: Das Individuum wird nämlich durch den Ritus gewissermaßen als Angehöriger einer bestimmten Lebensphase getötet (das ist die Funktion der Krise!), um dann als Angehöriger der nächsten Lebensphase wiedergeboren zu werden (Fortsetzung Seite 15)

DIE SINNLOSE KRANKHEIT Macht Krankheit gesund?

(Lenzen, Fortsetzung von Seite 14)
werden. Das heißt, das Individuum lernte das Sterben in zahlreichen Riten während seines Lebens, aber es erfährt auch eine Art Zwersicht: Dem Tod folgt immer neues Leben als ein anderer, als eine andere.

Wir müssen uns darüber im klaren sein, daß mit dem Ersatz der zyklischen Lebensaufvorstellung durch eine lineare diese Leistungen extrem gefährdet sind. Die große Todesverdrängung und Todesangst, die Apokalypsenbeschwörungen unserer Tage, die sinkende Fähigkeit, das eigene Leben sinnvoll zu füllen, einen Lebenssinn zu sehen, könnten Zeichen für diese Veränderung sein.

Die strukturelle Expansion der Kindheit

Betrachtet man demgegenüber den Lebenslauf eines Zeitgenossen des 20. Jahrhunderts, so sieht man, daß die meisten Transitionsriten verschwunden sind und daß die verbliebenen zu Familienfeiern (Taufe, Hochzeit, Bestätigung) degeneriert sind, welche ihre ursprüngliche Funktion verloren haben. Die heute ausbleibenden Riten der Transition von Lebensphase zu Lebensphase bewirken nun, daß die Menschen in unserer Kultur gleichsam mental in der ersten Lebensphase verharren, in der des Kindes. Dieses ist die strukturelle Expansion der Kindheit in der Kultur des 20. Jahrhunderts.

Eine wesentliche Funktionen der früheren zyklischen Lebensaufvorstellungen waren nun diese: Erstens: Der Mensch lernte von Anfang an, daß das Leben endlich ist, daß jeder Aufstieg in die nächste Lebensphase zugleich ein Abstieg zum Tode ist. Das heißt, er wurde aufgefordert, sich in diesem beschränkten Lebensraum einzurichten. Der Tod war immer präsent. Zweitens: Das Leben war ein Prozeß des Herauswachsenden aus dem Unfertigen, dem Kindlichen, ein Prozeß des Erwachsenwerdens. Zugespitzt, Leben hieß: Aus dem Tode herausgehen, erwachsen sein wollen. Ein Leben, als Zyklus gedacht, enthielt die Anforderung, das begrenzte Leben mit Sinn zu füllen.



Innerlich Lebendig

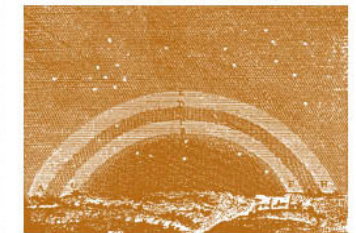
Die fünfunddreißigjährige Hella sagt wenige Wochen vor ihrem Tod: Mein Kriterium ist, ob ich innerlich lebendig fühle. Denn wir haben ja keinen absoluten Wegweiser. Irgendwo muß man ja für sich auch überprüfen können, daß man auf dem richtigen Weg ist – und unter Umständen auch mal den Kurs korrigieren... Es geht auch immer nur stückweise, nicht zu langfristig.

Das Ideal einer vollkommenen Gesundheit ist bloß wissenschaftlich interessant. Krankheit gehört zur Individualisierung. Novalis

Rückblickend erzählt Hella: Hatte ich die Diagnose nicht, mein Leben wäre leerer. So hätte ich nicht weiterleben mögen. Manche schaffen das eben auch ohne eine schwerwiegende Krankheit. Sie war für mich eine Vorbereitung gleichermaßen auf den Tod oder auf ein neues Leben. Das ist bei mir völlig parallel gelaufen.

Und was mich eigentlich so gern hat leben lassen das war meine Bereitschaft und meine Freude am Leben überhaupt – daß ich immer noch wieder was Neues daraus lernen kann und dadurch immer wieder meine innere Lebendigkeit spüre.

Ich habe viele Kranke kennengelernt, die sich bemühen, in eine intensive offene Auseinandersetzung mit ihren persönlichen Erlebnissen zu treten, die lernen, ihre wahre Person zu erkennen und zu leben. Sie sind sich selbst sehr wichtig geworden. Aus: Gespräche gegen die Angst von Anne-Marie Tausch



Die zyklische Lebensaufvorstellung ist nun im Zuge der Expansion von Wissenschaft und Technik, im Zuge der Modernisierung unserer Kultur einer linearen Lebensaufvorstellung gewichen. Wir haben den Todesgedanken aus unserer Kultur verbannt und leben entgegen jeder vernünftigen Einsicht von dem Phantasma einer Endlosigkeit des Lebens. Angefangen von der Verlagerung der Friedhöfe außerhalb der Städte über den Verzicht auf eine Zurschaustellung von Leichnamen bis zu sogenannten stillen Beisetzungen, alles deutet darauf hin, daß wir uns mit den Gedanken an den Tod nicht befassen wollen. Dieser Verdrängung dient eben auch die Linearisierung des Lebenslaufs, der ganz im Zeichen unseres Fortschrittsoptimismus als eine Art Strahl gedacht wird, der nicht endet.

Ärzte erfüllen den rituellen Überführungsbedarf

In dieser Lage unserer Zivilisation kann man nun m.E. ein Phänomen beobachten, welches verdeutlicht, daß die Menschen sich auch nach dem Orientierungsverlust, den die Aufklärung mit sich brachte, nicht mit der unstrukturierten Linearität ihres Lebenslaufs abfinden können. Ich hege die Vermutung, daß die Rolle des Priesters, der den Menschen unserer Tage von Lebensphase zu Lebensphase, durchaus auch rituelle, geleitet, daß die Rolle des Priesters zumindest partiell durch den medizinisch-technischen Komplex, d.h. also durch Ärzte, Pflegepersonal, durch Kliniken und medizinische Geräte wahrgenommen wird. (Fortsetzung Seite 17)

Der Körper ist niemals krank oder gesund, da in ihm lediglich die Informationen des Bewußtseins zum Ausdruck kommen. Dethlefsen Dahlke

Lernen bedeutet, etwas plötzlich in einer völlig anderen Art und Weise zu verstehen, als man es sein Leben lang verstanden hat. Doris Lessing

Ich habe erlebt, wie hilfreich es ist, wenn ein Arzt einen als vollwertigen Menschen annimmt.

Anonym. Aus: „Gespräche gegen die Angst“ von Anne-Marie Tausch

Die Frage

«Warum bin ich krank?» ist ja im Grunde nur eine Zusatzfrage der allgemeineren Frage «Warum lebe ich?» und ebenso unbeantwortbar. Daß sich auf die zweite Frage nicht ohne weiteres eine Antwort geben läßt, die vor der Zeit und existenziellen Zweifeln Bestand hat, macht sie deshalb noch nicht sinnlos im Gegenteil. Eine Erklärung für ihre Krankheit zu suchen ist eine Reaktion, die viele Menschen zeigen – in dem Versuch, neuen Halt zu finden. Überdies bietet eine Erklärung, sei sie nun tauglich oder nicht, gleichzeitig eine Perspektive. So entsteht eine Richtschnur für künftiges Handeln. Als nächstes können wir dann darüber diskutieren, ob die Erklärung, die diese Menschen für ihre Krankheit anführen, stimmt, und falls ja, ob sie auch auf andere Menschen zutreffen könnte.

... die Krankheit spricht stark meiner, weil ich sie darum gebeten habe.

Franz Kafka



kann.

Ganzheitliches Leben ist – wie ganzheitliche Gesundheit – etwas Dynamisches. Es leuchtet uns ein – oder eben nicht. Aus: „Das Gesundheitsverständnis im Wandel. Herausforderung durch Wiederentdeckung der Ganzheit“ von Liliane Juchli.



Ein Begriff wie »ganzheitliche Gesundheit« muß [...] mit Inhalten und mit Bedeutung gefüllt werden, und wir selbst müssen dies tun, denn es gibt kein System, das uns Ganzheit bereithält – ja, ich gehe soweit zu behaupten, daß Systeme in sich ganzheitsfeindlich sind. Dazu muß man nicht viel sagen, wenn wir an die vorhergeschriebenen Krankenhausstrukturen denken oder das heutige Gesellschafts- und Marktwirtschaftssystem betrachten. Ganzheitlichkeit findet man auch nicht wie Blaubeeren auf einer Waldlichtung, als etwas, das man nach Hause mitnehmen und im Einmachglas aufbewahren

Lang erprobte Gesundheitsmethoden, die der jeweiligen geographischen Region und technischen Situation entsprechen, beruhen weitgehend auf lange praktizierte Autonomie. Ivan Illich

Vielleicht aber ist es vernünftiger festzustellen, daß nicht die Erklärung selbst, sondern der Prozeß der Sinnfindung entscheidend ist, wenn es darum geht, die Krankheit besser akzeptieren zu können.

Aber wir wissen noch so wenig. Wie wir krank werden, ist vorläufig noch ein Rätsel, in das die Psychoneuroimmunologie möglicherweise Licht bringen kann. Warum wir krank werden, ist schon gar ein Rätsel: Einige gehen davon aus, daß wir krank werden, weil wir eine bestimmte Aufgabe, einen bestimmten Auftrag ausführen müssen, andere meinen, daß wir krank werden und dann bestimmte Probleme zu lösen haben. Aus: »Krankheit als Schuld? Die Fallen der Psychosomatik« von Karin Spink.

Keiner versteht eine Wüste. Werner Schwab (Fäkalien-dramen)

(Lenzen, Fortsetzung von Seite 15)
D.h., ich vermute, daß die naturwissenschaftlichen Produkte der Aufklärung nun gewissermaßen selbst zu quasi religiösen Zwecken zumindest mißwendet werden. Genauer: Ich sehe daran aus, daß der anthropologische „Bedarf“ des Menschen an Transitionen im Lebenslauf u.a. durch Ärzte erfüllt wird. Wenn diese richtig ist, dann müßten zwei Voraussetzungen erfüllt sein: Zum einen müßte medizinische Tätigkeit Elemente enthalten, die geeignet sind, den rituellen Überführungsbedarf zu erfüllen.

Die erste Voraussetzung scheint mir in bezug auf bestimmte medizinische Tätigkeiten erfüllt zu sein, die erkennbar nicht nur medizinisch, sondern irgendwie auch kulturell indiziert sind. Ich zähle dazu z.B. die kieferorthopädische, genauer: die kieferorthopädische Korrektur der Zähne von Jugendlichen, die in der Regel nicht medizinisch indiziert ist, sondern eher kosmetischen Zielen folgt. Ihre zeitliche Koinzidenz mit dem Pubertätsübergang, ihre breite positive Rezeption bei den Jugendlichen legt nahe, daß es sich hier um einen Vorgang handelt, der der Zahnfleiszeremonte bei etlichen kleineren Kulturen nicht unähnlich ist, welche als Pubertätsritus vorgenommen wird.

Ich zähle dazu auch prophylaktische Untersuchungen, wie die bei Männern ab der Lebensmitte empfohlenen Cholesterin-Messungen zur Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Natürlich sind diese ihrer Intention nach auch medizinisch indiziert, aber durch ihre Situierung im Lebenslauf und durch ihre direkte Konfrontationsleistung mit der Todesmöglichkeit durch Herzinfarkt haben sie zumindest eine todeserinnernde Funktion. Dieses gilt mutatis mutandis natürlich auch für die Krebsvorsorge. So untersuchen wir in einer Frauenklinik durch qualitative Interviews und situative Beobachtung den Transitionsvorgang, der sich während der Schwangerschaft und im Kontext der Entbindung abspielt, um herauszufinden, ob und durch bestimmte Geburtsarrangements eher als durch andere ein mentaler Transformationsprozeß der Frau zur Mutter, insbesondere bei Erstgebärenden, stattfindet. Man kann den jetzigen Stand auf die Kurzformel bringen: Je bedrohlicher, dramatischer, fremder und auch schmerzhafter der Geburtsvorgang ist, desto höher ist die Transitionsleistung für die junge Mutter.

Ich hatte gesagt, daß eine zweite Prämisse erfüllt sein muß, wenn die These von transitorischen Funktionen ärztlicher Leistungen zutreffen soll: eine erhöhte Erkrankungs- oder besser Behandlungs- oder mindestens doch Untersuchungs-bereitschaft zu Lebenszeitpunkten, an denen kulturell die Beendigung einer Lebensphase und ein Neubeginn erwartet werden darf. Diese Prämisse zielt natürlich auf Erkrankungen wie den Krebs, seine Behandlung und vor allem auch auf die diesbezügliche Präventivmedizin. Ich habe hierzu bisher selbst keine empirischen Untersuchungen angestellt und kann deshalb im Anschluß an die Ausgangstheorie nur einige Hypothesen anstellen und Vermutungen äußern.

• Für die Bereitschaft zur Früherkennung ist bekanntlich die Erwartung wichtig, inwieweit der Patient annehmen kann, ob er nach der Früherkennung einen empfindlichen Autonomieverlust bei der Gestaltung seines weiteren Lebens hinnehmen muß.

• Betrachtet man empirisch untersuchte Zusammenhänge zwischen Lebenslaufdaten und der Krebszerkrankung, so lassen sich in der Literatur zahlreiche Zusammenhänge zwischen Verlusterlebnissen, Sinnkonflikten, Sinnkrisen, Veränderung der Familienkonstellation, z.B. durch Kindergeburt, Tod des Partners, Arbeitsplatzgefährdung, Trennung vom Partner, und der Krebszerkrankung als belegt nachweisen. Diese Daten müßten dringend Sekundäranalysen unterzogen werden, um herauszufinden, ob diese Ereignisse mit Lebensphasenschritten einhergehen.

Die sog. life-event-Forschung, die retrospektiv nach lebensverändernden Ereignissen vor einer Krebszerkrankung fragt, wird gegenwärtig eher geringgeschätzt. Auffällig sind in diesem Zusammenhang Studien, die sich mit der Krebszerkrankung in ihrem Bezug zur Einstellung hinsichtlich Schwangerschaft und Geburt befassen. Kann man, so läßt sich fragen, aus der Tatsache, daß bei Mamma-Karzinom-Patientinnen ein gehäuftes Vorkommen von Aborten, Totgeburten und ein Trend zur Kinderlosigkeit zu konstatieren ist, die Hypothese ableiten, daß die durch den Verzicht auf Kinder ausgebliebene Transition in die Lebensphase

der Mutter eine erhöhte Erkrankungs-bereitschaft für Krebs deshalb bei sich führt, weil der Organismus eine alternative Todeserfahrung „sucht“?

• Möglicherweise lassen sich bisher ungeklärte Spontanheilungen nach einer Operation und nach Palliativoperationen vor dem Hintergrund des anthropologischen Transitionsbedürfnisses besser erklären. Die nicht minder riskante Hypothese hieße dann nämlich, daß die gesuchte Transition durch die Krebsoperation erfolgt ist und deshalb eine neue, eben krankheitsfreie Lebensphase begonnen werden kann.

• Auch empirische Daten über die sogenannte Krebspersönlichkeit sind in diesem Zusammenhang nicht uninteressant. Wenn die Krebspersönlichkeit toto ergo eher als passive, ich-schwache, angepaßte, nach außen freundliche Person beschrieben wird, so liegt natürlich der Gedanke nahe, daß diese Persönlichkeiten einen höheren „Bedarf“ an Transitionen – und damit Sterbenserlebnissen haben, den sie sich bin mit der riskanten Formulierung bewußt – durch eine Krebszerkrankung erfüllen.

Medizin nach dem Tod Gottes

Ich habe also zusammengefaßt die Hypothese oder Vermutung, daß der anthropologisch tiefstehende Bedarf – oder besser: das Bedürfnis –, im Lebenslauf durch die Übergänge von Lebensphase zu Lebensphase mit der Todesstatte bekantgemacht und womöglich vertraut zu werden, daß dieses Bedürfnis in der Moderne u.a. durch eine erhöhte Krankheitsbereitschaft dort zu erfüllen gesucht wird, wo die Gemeinschaft diesbezüglich versagt. Mit imaginierten oder im schlimmeren Fall eben manifesten Krankheitsbildern suchen diese Initianten den Arzt auf, um durch seine Tätigkeit überführt zu werden und das Sterben zu lernen. Solange sie dieses als Simulanten oder Hypochonder tun, mag man darüber zur Tagesordnung übergehen. Das ist allerdings eine Frage der Kostendämpfung im Gesundheitswesen. Sollten sie indessen Krankheiten am Ende tödliche wie den Krebs – produzieren, weil ihr Organismus keinen anderen Weg kennt, um in seinen Transitionsbedürfnis ernst genommen zu werden, dann stellt sich die doppelte Frage, was zu tun ist, daß es so weit nicht kommt, und ob die Medizin oder eine andere gesellschaftliche Institution ein Medium dafür bereithält, um den anthropologischen Bedarf zu erfüllen, derja letztlich nichts anderes ist, als den Menschen zu gestatten, sich mit dem Menschlichsten ihrer Existenz vertraut zu machen, der Tatsache der eigenen Endlichkeit. Vertraut, das hieße mehr, als daß dieses Faktum bekannt ist, sondern daß der Mensch es akzeptiert und durch das Lernen des Sterbens darin gebildet wird, das Leben wirklich und das heißt menschengemäß zu leben.

Wenn sich die Rede von Gesundheit und Krankheit als kulturelle Erfindungen am Eingang meines Vortrages als ein Skandalon präsentierte, so ist vielleicht jetzt deutlich geworden, daß Krankheiten (und mit ihnen Gesundheit) eine ganz wichtige gesellschaftliche Erfindung sein können. Ich bin also weit entfernt davon, das medizinische Genre dafür zu schelten, daß es neue Tätigkeitsfelder schafft, die im engen medizinischen Sinne unnötig sind. Man kann sich unter Gesichtspunkten der Kostendämpfung vielleicht preiswertere Formen der Betreuung vorstellen, aber eines darf nicht übersehen werden: Die Wiederherstellung einer flächendeckenden Seelsorge durch eigens dafürbestellte Priester ist nach dem Tode Gottes nicht mehr möglich. Die Menschen sind bereit, sich ihre Sünden vergeben zu lassen, sich von denjenigen, den Ärzten, erlösen zu lassen, die der Kernfrage ihrer Existenz am nächsten sind, das ist die Frage nach dem Ende des eigenen Lebens. Und: Ärzte verwalten nicht nur diese Todestatte, sondern sie tun dieses mit einer hohen Professionalität.

Das beginnt mit der Auswahl derjenigen, die Medizin studieren dürfen. Frisch approbierte Mediziner durchlaufen (Fortsetzung Seite 18)

(Lenzen, Fortsetzung von Seite 17)

„Es macht Spaß“

Interview mit dem Locked-in-Patienten Hans-Peter Salzmann

Salzmann, 41, seit drei Jahren am ganzen Körper gelähmt, kommuniziert über die letzten Bewegungen, die er noch ausführen kann: Mit dem Augen rollen heißt „nein“, das Hochziehen des linken Nasenflügels bedeutet „ja“. Bei diesem SPIEGEL-Interview dolmetschte die Doktorandin Andrea Lutz. Sie sagte das Alphabet auf. Salzmann wählte die Buchstaben aus, indem er mit dem Nasenflügel ein Zeichen gab. Quälend langsam entstehen so ganze Sätze. Das Interview dauerte mit Pausen, nahezu vier Stunden.

SPIEGEL: Herr Salzmann, wie ist Ihr Verhältnis zu Ihrem Körper?
Salzmann: Schwer zu sagen. Mein Körper ist mir einerseits nicht mehr so wichtig, andererseits schlagen mir schon geringe körperliche Schmerzen aufs Gemüt.
SPIEGEL: Haben Sie denn Schmerzen?
Salzmann: Normalerweise nicht.
SPIEGEL: Aber Sie besitzen alle Empfindungen. Sie spüren Ihre Gliedmaßen.
Salzmann: Ja.
SPIEGEL: Womit beschäftigen Sie sich den Tag über?
Salzmann: Lesen, fernsehen, Radio hören, Organisation von Haushalt und Pflegedienst.
SPIEGEL: Was lesen Sie?
Salzmann: Juristische Literatur, ich bin rechtstheoretisch interessiert. Ansonsten alles mögliche. Im Augenblick schaue ich mehr fern.

SPIEGEL: Was für Programme?
Salzmann: Politik-, Spielfilme und Sport, vor allem Tennis und Fußball.
SPIEGEL: Sie testen derzeit ein neues Kommunikationsgerät. Mit Ihren Gehirnstromen erzeugen Sie auf einem Computerbildschirm Signale. Was erhoffen Sie sich davon?
Salzmann: Ich möchte wieder selbstständig Briefe schreiben können.
SPIEGEL: Kommen Sie mit dem Gerät zurecht?
Salzmann: Es macht Spaß. Allerdings: Mühsam nähert sich das Eichhörnchen von der Haselnuß.

SPIEGEL: Mit der Kraft Ihrer Gedanken müssen Sie einen Cursor bewegen. Wie machen Sie das?
Salzmann: Es macht Spaß. Allerdings: Mühsam nähert sich das Eichhörnchen von der Haselnuß.
SPIEGEL: Was ist Ihre Lieblingsbeschäftigung?
Salzmann: Dafür zu sorgen, daß die Organisation meines Haushaltes klappert – und mich wohl zu fühlen.

Salzmann: Er geht nach oben, wenn ich mein Gehirn entspanne.
SPIEGEL: Und nach unten?
Salzmann: Dann setze ich mein Gehirn unter Strom. Man muß Druck oder Erregung erzeugen, aus dem Bauch heraus.
SPIEGEL: Ist das angenehmer als die Kommunikation über Nasenflügel und Augenrollen?



Patient Salzmann „Rechtstheoretisch interessiert“

Salzmann: Es ist weniger mühsam. Hat viel mit Konzentration zu tun.
SPIEGEL: Sie wußten schon nach der Diagnose Ihrer Krankheit, was Sie erwarten würde. Kommen Sie mit Ihrem Zustand jetzt zurecht?
Salzmann: Für meine Befreiung schon.
SPIEGEL: Ist es demnach leichter für Sie, als Sie zunächst dachten?
Salzmann: Ja. Wobei ich mir nicht so recht vorstellen konnte, wie das mit der Beatmung funktioniert. Die Beatmung hatte ich weitgehend verdrängt.
SPIEGEL: Was heißt das?
Salzmann: Ich war mir nicht im einzelnen bewußt, was das bedeutet.

SPIEGEL: Gibt es denn Schwierigkeiten bei der Beatmung?
Salzmann: Geht relativ problemlos. Meine Hauptorgane ist eine Lungenentzündung.
SPIEGEL: Finden Sie, daß Sie eine ausreichende Lebensqualität haben?
Salzmann: Ja.
SPIEGEL: Was ist Ihre Lieblingsbeschäftigung?
Salzmann: Dafür zu sorgen, daß die Organisation meines Haushaltes klappert – und mich wohl zu fühlen.

DIE SINNLOSE KRANKHEIT
Macht Krankheit gesund?

NACHGEFRAGT

Zu teuer behandelt?

Prof. Dr. Dr. Wolfgang Kox, Universitätsklinikum Charité, Berlin, über Computer, die Überlebenschancen berechnen.

SZ: Auf der Intensivstation der Berliner Charité arbeitet man seit einiger Zeit mit dem Computerprogramm Rlyahb, das die Überlebenschance von Patienten sowie die Kosten der Behandlung berechnen kann. Müssen die Patienten nun fürchten, nicht mehr fähigrecht versorgt zu werden, wenn das zu teuer wird?

Kox: Nein. Primär dient Rlyahb nicht dazu, Kosten zu berechnen. SZ: Aber der Entwickler des Programms, der Londoner Chirurg Hens Chung, urteilt genau mit dieser Ethikmöglichkeit. Kox: Nun gut. Man könnte den Computer theoretisch dazu verwenden. Aber in Berlin nutzen wir diesen Teil des Programms nur, um kostenintensivere und kostenintensivere Gebiete in der Intensivmedizin zu ermitteln. Wenn ich zum Beispiel sehe, daß eine Therapieform sehr teuer ist, aber letztlich zu wenig Erfolg führt, werde ich versuchen, das Geld anderen Patienten zugute kommen zu lassen oder eine andere, kostengünstigere Therapie zu wählen. Dabei kommt es überhaupt nicht darauf an, wieviel Geld wir für einen einzelnen Patienten ausgeben. Bei einigen waren das Hunderttausende Mark, und wenn das dann geführt hat, daß der Betroffene überlebt, freuen wir uns darüber.

SZ: In Großbritannien, wo das Programm schon in 25 Kliniken läuft, optieren finanzielle Gesichtspunkte in der Intensivmedizin bereits eine größere Rolle als in Deutschland. Und auch hierzulande soll im Gesundheitswesen gespart werden.

Kox: Also Finanzrestriktionen sind bei uns in der Intensivmedizin nicht das Problem. Schwerepunkte kann es vielleicht geben, wenn ich ein zusätzliches Sauerstoffgerät anschaffen möchte. Aber die Behandlung eines einzelnen Patienten davon abhängig zu machen, wieviel es kostet, könnte ich mit meiner ärztlichen Ethik nicht vereinbaren. Im übrigen wäre das keine Entscheidung der Mediziner, sondern der Gesellschaft. Wenn wir nicht gespart werden müssen, haben dann muß die Gesellschaft sagen, wo diese Ressourcen angewandt werden sollen.

„Ich gehe davon aus, daß Ärzte ein Ethos haben“

SZ: Das Programm kann auch die Überlebenschancen einzelner Patienten errechnen. Besteht da nicht die Gefahr, daß sich die Ärzte beeinflussen lassen?

Kox: Nein. Ich arbeite seit einiger Zeit in der Intensivmedizin. Glauben Sie, daß mir ein Computer sagt, was ein Patient stirbt und was nicht? Die Entscheidung ob eine Therapie fortgesetzt wird, fällt ein ganzes Team von Ärzten zusammen mit den Angehörigen. Wenn das ein Mensch ist, der immer leben wollte, dann wird man natürlich alles tun. Bei jemandem, der gesagt hat, die ganze Apparaturmedizin will ich nicht, läßt man das auch mit in die Entscheidung einfließen.

SZ: Gibt es Überlegungen, wie sich das Programm vor Mißbrauch schützen läßt?

Kox: Ich gehe jetzt einfach mal davon aus, daß die meisten Ärzte ein gewisses Ethos haben. Als Mediziner haben wir viele Dinge in der Hand, die wir zum Wohle oder zum Nachteil des Patienten einsetzen können. Das ist nicht nur mit Computerprogrammen so.

Grundlegend für die Entwicklung, Wiederherstellung und Beförderung von Gesundheit ist vor allem die bewußte Anerkennung des Wunders unserer eigenen Existenz. Liliane Juchli



SZ: Wozu setzen Sie das Programm in Berlin ein?

Kox: Unsere Intention ist, die Qualität in der Intensivmedizin zu verbessern. Wir wertet die Patientendaten nur im nachhinein aus – jetzt haben wir zum Beispiel gerade die Daten von 1995 und 1996 analysiert. Wenn nun der Computer berechnet, daß ein bestimmter Patient ein Sterberisiko von 50 Prozent habe, bedeutet das, daß in einer Gruppe von zehn solchen Patienten wahrscheinlich fünf sterben. Unser Ziel ist, eben nicht nur fünf Menschen überleben zu lassen, sondern vielleicht sechs, sieben oder acht. Unsere Leistung soll also besser werden, als der Computer vorhergesagt hat. Und wenn wir mehr Patienten haben, die sterben, dann sind wir schlecht. Dann müssen wir sehen, wo die Fehler liegen.

SZ: Und wo sehen Sie noch Verbesserungspotential?

Kox: Wir haben bei Patienten mit Sepsis Unterschiede in der Überlebenswahrscheinlichkeit festgestellt, je nachdem ob sie in eine Studie einbezogen waren oder nicht. Sepsis ist eine Komplikation bei Infektionen – ein Zustand, der eigentlich immer lebensbedrohlich ist. Die Überlebenschancen derjenigen Patienten, die in Studienprotokolle eingeschlossen waren, war ein viels besser als bei denen, die nicht eingeschlossen waren.

SZ: Wozu lag das?

Kox: Wahrscheinlich haben wir uns bei den Studienteilnehmern strenger an die Behandlungsprotokolle gehalten. Vielleicht haben wir diese Patienten überhaupt nicht mehr beobachtet.

SZ: Müssen Sie die Zustimmung der Patienten oder der Angehörigen einholen, wenn Sie die Daten in den Computer eingeben lassen?

Kox: Nein. Denn jeder Patient, der ins Krankenhaus geht, unterschreibt ja, daß seine Daten bearbeitet werden dürfen. Natürlich müssen wir uns an Datenschutzgesetze halten und dürfen die Informationen nicht weitergeben.

Die Fragen stellte Tina Buser. (Aus der SZ vom 6. März 1997)

Ver — Bindlich — Keit

Der Mensch kann immer nur das verstehen und begreifen, was er einmal körperlich mit seinen Händen greifen und auf dem er mit seinen Füßen stehen kann. Schon hieraus ergibt sich ein für eine größere Abwandlung überaus wichtiges Thema, das wir an dieser Stelle lediglich kurz zusammenfassen wollen. Der Mensch braucht für jede Erfahrung und für jeden Bewußtseinsschritt den Weg über die Leiblichkeit. Es ist dem Menschen unmöglich, Prinzipien bewusst zu integrieren, bevor diese bis in die Körperlichkeit hinabgeliegen sind. Die Leiblichkeit zieht uns in eine ungeheure Verwundlichkeit, vor der wir häufig Angst haben, aber ohne diese Verwundlichkeit bekommen wir eben auch keine Verwindung zum Prinzip. Auch dieser Gedankenweg führt zu der Erkenntnis, daß der Mensch vor dem Kranksein nicht zu bewahren ist. Aus: „Krankheit als Weg“ von T. Diefelöfen, R. Dahlke.

eine Art Priesterweihe, die zum Teil in den Prüfungen, zum Teil in Begleitungsregeln und zu einem anderen Teil in Normen standesgemäßem Verhaltens besteht. Es gibt keinen akademischen Beruf, dessen Standesregeln so strikt formuliert sind und auch eingehalten werden wie derjenige des Arztes. Die ärztliche Priesterschaft verfügt mit ihrer Standesorganisation über eine Art Geheimbund, der ihre Interessen zuverlässig durchsetzt. Die medizinische Fachsprache versucht sich gegenüber jeder Verständlichkeit zu immunisieren. Vor dem Hintergrund der priesterlichen Funktion ist das auch unabhängig. Wenn der Geweihte von allen verstanden wird, sind diese selbst geweiht, er unterscheidet sich nicht mehr von ihnen, und seine Beglaubigung wäre verlorengegangen. Sodann: Medizinische Arbeit ist teuer, die teuerste innerhalb der akademischen Berufe. Die Mitgliedschaft innerhalb eines Versicherungssystems erlaubt mir als Patient allererst den Zugang zu den Priestern. Ich muß also Mitglied einer Religionsgemeinschaft der Versicherten sein, um überhaupt behandelt zu werden. Und sodann, die Personen, die am häufigsten unsere letzten Atemzüge begleiten, sind nicht Priester, auch keine Angehörigen, sondern Personal des medizinischen Genres.

Wes also das Gesundheitswesen kritisiert – und daran gibt es genug zu kritisieren – destabilisiert die Angehörigen einer Kultur hinsichtlich einer anthropologisch elementaren Tatsache: daß wir alle Hilfe dabei brauchen, mit der Todes-tatsache fertig zu werden. Es gilt also immer auch einen neuen Ort für den Umgang mit dieser Tatsache zu schaffen, wenn der alte seine Zauberkraft verliert.

Dieter Lenzen, Professor für Philosophie der Erziehung am Forschungszentrum für historische Anthropologie an der FU Berlin

Krankheiten als kreative Leistungen

Es ist für die Medizin ein ungewöhnlicher Gedanke, Krankheiten als kreative Leistungen wie Kunstwerke anzusehen oder gar zu würdigen. Das ist des Patienten wird vielmehr als Opfer seines Ich-fernen Körperlebens betrachtet und nicht als ein engagierter Mitgestalter dieses Werkes. Daß die körperlichen Krankheiten aber etwas Besonderes darstellen, kann man unter anderem daran ersehen, daß es niemandem gelingt, willentlich und aus sich heraus eine körperliche Symptomatik, wie etwa Migräne, eine Lungenentzündung oder eine Lähmung zu erzeugen. Damit Krankheit entsteht, müssen spezielle Bedingungen vorliegen, die im allgemeinen nur als Folge schädlicher innerer oder äußerer Einflüsse gesehen werden. Aus: „Krankheit als Selbstheilung“ von Dieter Beck.



INTERVIEW

ca. 56 Jahre, weiblich

1. Was finden Sie sinnvoll? „Die eigenen Möglichkeiten erkennen und damit umgehen.“

2. Ist Leben überhaupt sinnvoll? „Absolut sinnvoll sicher nicht. Es gibt keinen verbindlichen Sinn, denke ich. Aber das Bedürfnis nach Sinn ist wohl da, man sucht es und kann es dann auch finden.“

3. Leiden Sie (zeitweise) unter Sinnlosigkeit? „Ja, ich habe unter Sinnlosigkeit gelitten in meinem früheren Alter aber jetzt kaum mehr, also ich leide nicht mehr darunter, wenn es auch keinen Sinn gibt.“

4. Was ist für Sie sinnlos? „Wenn das, was man möchte nicht erreicht wird. Man hat dann eine Entwertung von Atzen und Innen, würde ich sagen.“

5. Welche positiven Seiten hat Krankheit für Sie? „Man wird herausgezogen aus dem üblichen Leben und Denken und kommt manchmal auf neue Sichten und Erklärungen, was manchmal günstig sein kann.“

6. Ist Krankheit für Sie sinnvoll? „Eigentlich nicht.“

7. Würden Sie gerne mehr Sinn in ihrem Leben erfahren? „Gelegentlich, aber im ganzen eigentlich nicht.“

8. Was macht Sie krank? „Einseltigkeit des Lebens macht Missgeföhle, vielleicht auch krank.“

9. Gibt es Sinnloses, das Sie schätzen? „Nein.“

10. Was macht oder hält Sie gesund? „Viel Bewegung.“

ca. 55 Jahre, männlich

1. Was finden Sie sinnvoll? „Eine gesicherte Zukunft.“

2. Ist Leben überhaupt sinnvoll? „Natürlich.“

3. Leiden Sie (zeitweise) unter Sinnlosigkeit? „Nein.“

4. Was ist für Sie sinnlos? „Verschwendung, wenn man Geld ausgibt und dabei nichts rauskommt.“

5. Welche positiven Seiten hat Krankheit für Sie? „Man denkt nach, ob man richtig mit sich umgeht.“

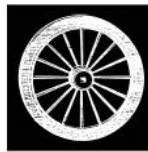
6. Ist Krankheit für Sie sinnvoll? „So gesehen schon.“

7. Würden Sie gerne mehr Sinn in ihrem Leben erfahren? „Nein.“

8. Was macht Sie krank? „Das zunehmende Alter, die Umwelt, in der man sich nicht mehr erholen kann.“

9. Gibt es Sinnloses, das Sie schätzen? „Nein.“

10. Was macht oder hält Sie gesund? „Viel Bewegung.“



Erfahren, was Leben heißt, bedeutet auch, eigene Fehler, Abweichungen von der Lebensbewegung, destruktive Ausschläge in sinnlose Wut oder bodenlose Trauer nicht mehr als dunkle Bestätigung eines bösen Schicksals zu verkommen, sondern daraus zu lernen. Ohne solche Abweichungen und Fehler gibt es kein Leben.

EKSTASE

Die große Tragödie der gegenwärtigen westlichen Gesellschaft besteht darin, daß wir die Fähigkeit, die transformierende Macht von Ekstase und Freude zu erfahren, praktisch verloren haben. Dieser Verlust beeinträchtigt jeden Aspekt unseres Lebens. Wir suchen überall nach Ekstase und mögen kurzfristig immer wieder glauben, sie gefunden zu haben. Aber auf einer viel tieferen Ebene bleiben wir unerfüllt. Aus: „Ekstase“ von



Aus: „Abschied von der Selbstzerstörung von P. Schellenbaum.“

UNTERWEGS ZU EINEM NEUEN SINN
Wieviel Sinn braucht der Mensch?

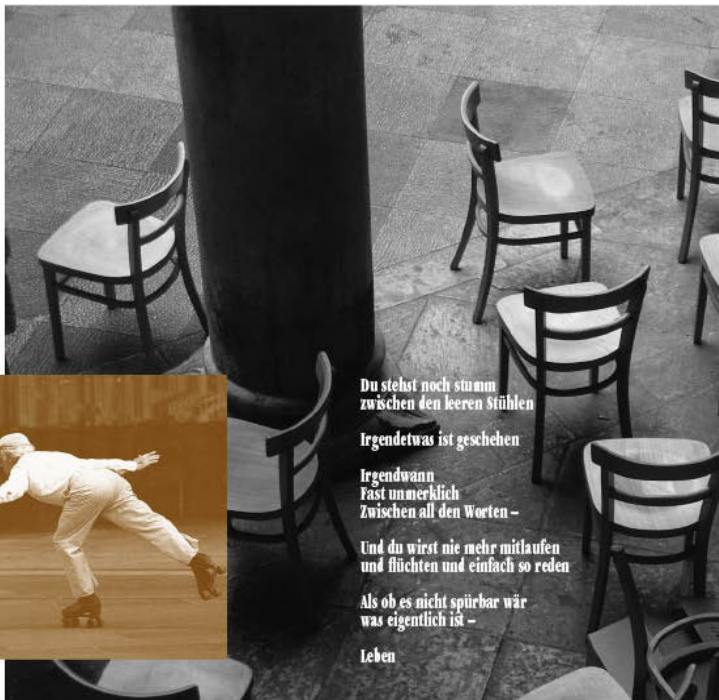
Von Dorothee Söll

Grenzenlos glücklich – absolut fürchtlos – immer in Schwierigkeiten.

Könnte das eine Beschreibung des mystischen Bewußtseins für heute sein? Ich behaupte, daß Mystik – und erst recht Gott – nicht nur eine Privatangelegenheit für einige ist, die naiv genug, weltfremd oder besonders „happy“ veranlagt sind.

Die zentrale mystische Erfahrung ist die, daß die Abgeschlossenheit des Selbst durchbrochen wird. Wir sind nicht nur die, die wir zu sein glauben. Wir sind alle fähig, anders zu sein, wir können uns

Bis zum Äußersten gehen, dann wird Lachen entstehen. Samuel Becket



Du stehst noch stumm zwischen den leeren Stühlen

Irgendwas ist geschehen

Irgendwann Fast unmerklich Zwischen all den Worten –

Und du wirst nie mehr mitlaufen und flüchten und einfach so reden

Als ob es nicht spürbar wäre was eigentlich ist –

Leben

Die Seele ist das größte aller kosmischer Wunder. C.G. Jung

selber verlassen, wir sind der Versenkung und der Transzendenz fähig. Der „mystische Keim“ beginnt bei der allen Menschen zugänglichen Erfahrung, was in der Liebe geschieht, wenn sich ein Mensch einem anderen ohne Vorbehalte anvertraut.

Ehe ich dich kannte, so sagen die Verliebten, war ich blind und taub, kannte die Sprache der Blumen und Vögel nicht, lebte, ohne zu leben. Grunderfahrungen solchen und anderen mystischen Überwältigens sind: das Gefühl des Einsseins mit allem, was lebt; das Eintauchen in das zuvor unbekannte Ganze; das Aufhören des Ego und zugleich die Entdeckung des wahren Selbst; das Erstaunen und eine intensive unbegreifbare Freude.

Mit dem Wort „Mystik“ versuche ich einen Prozeß zu beschreiben, in dem ich mich in einem doppelten Sinn befinde: die Entdeckung mystischer Tradition und ihre Aneignung. Zur Entdeckung der Tradition gehört: Die Geschichte der Mystik ist eine Geschichte der (Fortsetzung Seite 21)

Suchen heißt ein Ziel haben. Finden aber heißt: frei sein, offenstehen, kein Ziel haben. Hermann Hesse

Jeder
erfährt
das Tun,
wenige
das Sein.
Und doch ist es
das kostbarste,
wichtigste aller
Erlebnisse des
Lebens.
Paul Brunton

Um was es geht

Um was geht es? Diese Frage setzt Fragesteller voraus, die möglicherweise dämmerig sind, als man wahrhaben möchte. Denn Gabe es genug davon, so müsste es eigentlich anders aussehen in der Welt. Wahrscheinlich sind es zu wenig, und vermutlich kommt es selten zu der Frage: Warum wohl?

Wer, wem fragt, sogleich merken wird, daß er mit dieser Frage alles in Frage zu stellen hat, was alle machen und sagen und als selbstverständlich finden. Die Frage kann nur von dem gestellt werden, der den Mut aufbringt und der das Bedürfnis hat, einmal ganz mit sich selbst allein zu sein. Somsagen ganz bei sich. Damit hat er aber schon die Antwort. Eben das ist es, um was es geht. „Alles Elend in der Welt kommt daher, daß die Menschen nicht fähig sind, eine Stunde allein in einem Zimmer zu sitzen; wort sich aus und ohne äußeren Zwang“, sagte Pascal, der französische Philosoph, der den einträgen Schubkarren, die Rechenmaschine, die hydraulische Presse neben vielen anderen erfand, was uns umgibt. Über dem Eingang zum Tempel von Delphi stand das eherne Wort: „Verstehe dich selbst.“ Das ist eines der vier Worte, die die griechische Lebensweisheit ausmachen.

Die anderen drei lauten: Nichts zuviel. Wenig, der du bist. Sei. Aus: Jassen, Föhler, Böden* von Hugo Kobelhaus.

„Im Wald ein Hirsch und ein Bihorn verborgen sind.“
Der Wald sei der Körper, das Bihorn der Geist (Sulfur, ml.), der Hirsch die Seele (Mercurius, wbl).
„Selig sprechen wir den Mann, der nie künstlich fragen und zähnen kann.“
Lambertus, De Lapide philosophico, Frankfurt, 1628

wieviel wenigstens. Wer nicht damit zufrieden ist, wer jene Grenzen spürt, der fühlt im selben Augenblick: es ist mit ihm selber auch nicht in Ordnung, und er sträubt sich gegen den Mechanismus des Allgemeinen.

Was macht er? Er will nicht in den Konventionen der Gesellschaft, in der er geboren ist, einfach so mitleben und sein Geschick an sie binden; er spürt etwas anderes, wozu er da ist. Er stürzt sich etwa ins Abenteuer, er kann sich verlieren darin in diesem Durchbrechen, oder er greift sein Geschick mit dem Bewußtsein - wie man das immer nennen will, davon wird später die Rede sein - in der ewigen Fügung in der Zeit, des Fatum oder der Vorsehung. Das sind verschiedene Chiffren, die ich jetzt nicht unterscheidet.

Er ergreift sein Geschick mit der befreienden Gewißheit, daß der Finger Gottes ihm den Weg zeigt, oder er ergreift es jedenfalls mit der Gewißheit der Identität mit sich selbst.
Aus: „Chiffren der Transzendenz“ von Karl Jaspers.

»...Gewißheit der Identität mit sich selbst«
Nun - ist dieses Erwecktwerden geschehen, dann hat der Mensch keine Ruhe, wie vorher, in der Selbstverständlichkeit. Er sucht seinen Weg, forschend und fragend, vor allem aber in seiner Lebenspraxis, denkend an das Ziel, worauf es dabei ihm eigentlich ankommt. Er möchte den Weg kennen, er möchte das Ziel bestimmen wissen. In unserer gegenwärtigen Welt nimmt das gerne die Form an, die es immer schon auch angenommen hatte: Man wünscht das allgemeingültige Rezept, wie man es machen kann. So aber geht es gerade nicht, sondern jedesmal kommt es darauf an, daß dort, wo der Sprung getan ist, die Rationalität des Verstandes durchbrochen wird, daß das Allgemeine und Allgemeingültige nicht das Letzte ist. Wer damit zufrieden ist, führt sich in Ordnung -

EINFACHHEIT

Wer den Archetypus des Sinnes erfahren und einen Mythos des Sinnes erschaffen oder in sich aufgenommen hat, muß nicht mehr deuten.

Er weiß: „Es ist...“ (...)Dann ist der Sinn des Windes der Wind, der Sinn der Liebe die Liebe und der Sinn des Lebens ist das Leben. Was zu Beginn des Weges Unbeugtheit und Leere war oder als Banalität erschien, enthält jetzt das Geheimnis des Einfachen, in dem die Gegensätze überbrückt sind.

Wenn man »stillschweigend und mit Überzeugung das Nächste und Nötigste tut, so tut man immer das schicksalsmäßig Sinnvolle«, so umschrieb Jung einmal die im Alltag gelebte Einfachheit. »Das Einfache aber ist das Schwierigste«, ist die ergänzende Feststellung, die an verschiedenen Stellen seines Werkes wiederkehrt.

Das Einfache ist darum so schwierig und das Einfachsein höchste Kunst, weil es in dauernder Gefahr steht, im Zusammenstoß mit der Welt oder durch Unbeugtheit in die Brüche zu gehen; aber es bleibt ein Ziel. In ihm verwirklicht sich jene ursprüngliche, transzendente Ganzheit des Selbst, nachdem ihre bewußt gewordenen Gegensätze und die Vielfalt der Aspekte wieder Einheit geworden sind.
Aus: „Der Mythos vom Sinn im Werk von



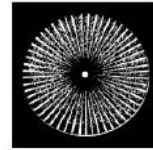
Bedeutungsfülle

Jeder Denkende weiß, daß er immer wieder an Dinge kommt, die ganz einfach, ja banal erscheinen, deren scheinbare Banalität aber nur die Kehrsseite ihrer Tiefe und Bedeutungsfülle ist. Diese Einfachheit kann sogar zur Hülle ihrer Bedeutsamkeit werden.

Unsere Erwartung sucht gern das Interessante und das Ungeheure; so lange wir aber diesen Wunsch festhalten, umgibt sich das wirklich Bedeutungsvolle mit dem Charakter der Alltäglichkeit und entschwindet darin dem Blick.

Der wirklich Denkende muß lernen, den Schein der Selbstverständlichkeit zu durchdringen und in die entsunkene Tiefe einzutauchen.

Fassen wir eine solche Wahrheit ins Auge - jene, die uns am nächsten angeht: daß ich der bin, der ich eben bin - jeder von uns er-selbst.
Aus: „Die Annahme seiner selbst“ von Romano Guardini.



Einfach krank vor Sehnsucht

In einer Gesellschaft, in der sich der Sinn des Lebens zunehmend hedonistisch zu gestalten scheint, wo das Sinn macht, was unmittelbar als lustbetont, als „geil“ oder „megageil“, hält als „kick“ erlebt wird, wird es zunehmend schwierig, Aspekte von Leid und Schmerz, Krankheit und andere Grenzerfahrungen als sinnvoll und zu unserer Existenz dazugehörig zu erleben.

Gigantische Anstrengungen werden unternommen, um uns beschwerdefrei zu halten, um unseren westlichen unstillbaren Hunger nach Lust zu stillen, in der Gläubigkeit, der Sinn würde sich schon mit der Lust von selbst herstellen. Drogen, die in früheren Gesellschaften je und dann eingesetzt wurden, um an Mysterien teilzuhaben oder in sie einzudringen - mit all den dazugehörigen Risiken des Wissens um das, was die Welt im Innersten zusammenzuhalten scheint, diese Drogen sind jedoch zu Akzeleratoren für den schnellen Countdown in den vordergründigen Erlebensrausch geworden - der Turboleder hinter dem Lustprinzip. Die Vergnügungsindustrie hat's begriffen: Egal, ob dieser Erlebnisrausch horrtorädig oder euphorisierend ist, egal, ob die „Verarschung des Stammhirs für 120,- DM“ beim Bungeejumping oder der Ultra-Straf beim Rave-event mit ecstasy in der Birne - sinnvoll ist das, was mich „gut drauf sein“ läßt - immerhin ein Ausdruck aus der Drogenzene. „Hauptsache, Du spürst Dich!“ Depression, das Gefühl der Gefühllosigkeit - für heutige Vorstellungen ein echter, nicht im Sinne weiteren Lustzuwachses verwertbarer horrtortrip, weit weg von einem Romano Guardini, der noch sagte: „Die Depression ist etwas zu Schmerzlichem, als daß wir sie den Psychiatern überlassen dürften“.

Wären Drogenriten in früheren Jahrhunderten und Jahrtausenden immer auch ein Vehikel zur Sinnfindung, gekoppelt an profundes, geläutertes Wissen. Über viele Generationen der Schamanen und Medizinmänner tradiert, so scheint sich im Zuge der Entritualisierung als Folge der Säkularisierung das Vehikel selbst als Sinn anzubieten. Der jugendliche Indianer des 16. Jhd. erfährt seine Identität, seinen Lebenssinn noch über seinen Stechapfel-Rausch, über sein Totemtier, dem er dort begegnete. Mag auch der Weg schon das Ziel sein, so doch sicher noch nicht das Vehikel, die Droge selbst.

Sucht wurde immer wieder leicht dem Wortstamm „suchen“ zugeschrieben und nicht dem „sieh sein“ (= krank sein). Am ehesten wird der Zusammenhang von Sucht und Sinnfindungsproblematik vielleicht noch durch den Begriff der „Sehnsucht“ aufgenommen.

Viele suchtkranke Menschen, die mir im Laufe einer nunmehr 25-jährigen Suchtarbeit begegnet sind, waren bei genauerem Hinschauen einfach krank vor Sehnsucht. Sehnsucht nach einer heileren, jedoch unwiederbringbar verlorenen Kindheit, einer heilen Zukunft, nach Bedeutung im Hier und Jetzt, nach mehr Vollkontakt zum Leben, zum Leben aus erster Hand, nach Sinnhaftigkeit.

„Mami und Papi in der Vene - das synthetische Zuhause beim Heroindruck“ oder die Rückkehr in den sozialen Uterus. Welcher Drogenabhängige hätte nicht schon einmal in seinem Leben versucht, seiner Umwelt auf drastische Art und Weise ein „Es ist gut, daß es dich in dieser Welt gibt, bitte bleibe am Leben“ abzukämpfen. Auf der anderen Seite das Aufbäumen: „Ich habe das, was meine Eltern in mir aufbauen und heranziehen wollten, solange mit der Nadel zerschossen, bis ich meinen eigenen Weg finden konnte. Daran bin ich fast krepiert.“ Es ist ja so richtig: Die Reduktion des Suchtkranken auf die medizinischen oder sozialen oder beide Aspekte reicht eben nicht. [Fortsetzung Seite 22]

(Stille, Fortsetzung von Seite 19)

Gottesliebe und der Sehnsucht nach dem Einswerden mit Gott. Sie spricht von menschlichen Erfahrungen; es gibt eine Wolke von Zeugen auf dem Weg des Suchens und das heißt: Wir müssen nicht vom Nullpunkt anfangen.

Die Aneignung mystischer Tradition bedeutet: Ich lasse mich von den MystikerInnen er-innen, daß es das gibt, dieses „Innere Licht“ und es ist täglich so deutlich wie nur möglich zu sehen: Es ist auch in mir versteckt.

Darüber hinaus interessiert mich, wie sich Mystiker verschiedener Zeiten und in ihren Gesellschaften verhalten haben, also die Beziehung von mystischer Erfahrung auf soziales und politisches Verhalten hin. Ich versuche die Unterscheidung von mystischem Innen und politischem Außen aufzuheben um des Innen willen. Denn alles Innere muß nach außen kommen, sichtbar werden, sonst verkommt es. Teresa von Avila und die Beginen, die sich neue, eigene Lebensgestalten schufen, der revolutionäre Bauernführer Thomas Müntzer und der Massenvernichtungsmittel zerstörende Jesuit Daniel Berrigan, um nur einige der vielen zu nennen - sie alle leben ihre Mystik in der Absage an die in ihrer Welt herrschenden Werte. Ein Zug der Mystik ist es, vom Innen her das Außen zu verändern. Denn wer will, daß die Welt so bleibt, wie sie ist, hat schon in ihre Selbstzerstörung eingewilligt und so das „Innere Licht“ oder die „Gottesliebe“ verraten.

Über den mystischen Weg der Transformation zu sprechen heißt, das mystische Projekt einzubetten in den Zusammenhang unseres Lebens, das von den Katastrophen wirtschaftlicher und ökologischer Ausplünderung bestimmt ist. Der Weg des mystischen Ganzseins oder Einswerdens braucht eine politische, weltbezogene, praxisorientierte Realisierung; er ist mehr als der Privatbesitz der Privilegierten. Die wirklich mystische Reise hat ein weit größeres Ziel als das, uns „positiv denken“ zu lehren und unsere Kritikfähigkeit einzuschärfen. Mich interessiert also die Frage: Wo erfahren Menschen heute, im Kontext des ausgehenden 20. Jahrhunderts, den mystischen Durchbruch oder das Ganzsein? Wenn Gott wirklich mit Meister Eckhart gesprochen „das Allermitelste“ ist, Gott also alles gemeinsam ist, so bedeutet das, Mystik zu „demokratisieren“: Die Bereiche oder Orte der mystischen Erfahrung oder der Selbstmitteilung Gottes müssen möglichst allgemein zugänglich sein wie zum Beispiel die Natur, die Erotik, das Leiden, Gemeinschaft und Freude.

Vielleicht ist die Erfahrung des Einswerdens nirgends so oft und vielfältig bezeugt wie im Kontext der Natur. Der erste Schritt ist das Staunen. Es ereignet sich im Regen oder neben einem blühenden Mandelzweig oder angesichts des Sternenhimmels. Staunen heißt, wie Gott nach dem sechsten Tag der Schöpfung die Welt wahrzunehmen und neu und zum erstenmal sagen zu können: „Und siehe, es war alles sehr gut“. Eine solche Wahrnehmung und plötzliche Entdeckung der Welt ist nicht planbar; sie geschieht und stürzt uns in einen Jubel, ein radikales Staunen, das uns aus der normalen Selbstveressenheit herauszaubert in eine ekstatische Selbstvergessenheit. Die Seele bracht das Staunen, das immer wieder erneute Freiwerden von Gewohnheiten, Sichtweisen, Überzeugungen, die sich wie Fettschichten, un-berührbar und unempfindlich machen, um uns lagern. Die Fähigkeit des Staunens, der „Verwunderung“ stellt ein Einverständnis mit unserem Hier-Sein, Heute-Sein, Jetzt-Sein her. „Hiersein ist herrlich.“ (Rilke) Es ist eine Art, Gott zu loben, auch wenn er nicht genannt wird, unabhängig davon, ob wir den Ursprung der Schöpfung personal oder nichtpersonal fassen.

Wenn wir den ersten Schritt das Staunen oder auch „Gott loben“ nennen können, so ist der zweite Schritt das Loslassen oder „Gott vermissen“. Gott vermissen bedeutet, vor dem Horizont der ökologischen Katastrophe in radikales Entsetzen über die Zerstörung des (Fortsetzung Seite 22)

Nur was wir ernstnehmen, gewinnt für uns Wirklichkeit...
Karlfried Graf Dürckheim

INTERVIEW

ca. 65 Jahre, weiblich

1. Was finden Sie sinnvoll?

„Ein gutes Buch zu lesen, ich interessiere mich für Politik. Wenn meine Verwandten zusammenkommen.“

2. Ist Leben überhaupt sinnvoll?

„Für mich eigentlich nicht. Wenn man schon da ist, muß man es zu Ende bringen. Hätte mich jemand gefragt, ob ich leben will, ich hätte Nein gesagt.“

3. Leiden Sie (zeitweise) unter Sinnlosigkeit? „Nein.“

4. Was ist für Sie sinnlos?

„Geld ausgeben für Zwecke, die man nicht lebensnotwendig braucht, übertriebener Luxus.“

5. Welche positiven Seiten hat Krankheit für Sie?

„Man denkt öfters mal an sich und an das eigene Leben.“

6. Ist Krankheit für Sie sinnvoll?

„Ja, es zwingt mich zum Nachdenken über mich und die Familie.“

7. Würden Sie gerne mehr Sinn in Ihrem Leben erfahren?

„Ich nicht.“

8. Was macht Sie krank?

„Primittivität. Unwissenheit.“

9. Gibt es Sinnlose, das Sie schätzen?

„Nein.“

10. Was macht oder hält Sie gesund?

„Frische Luft, Spaziergängen auf dem Lande, in den Bergen oder am Meer.“

9. Gibt es Sinnlose, das Sie schätzen?

„Mal faulenzern.“

10. Was macht oder hält Sie gesund?

„Viel Bewegung, geistige Tätigkeit, körperliche Tätigkeit, Sport.“

Sich selbst finden heißt... die Angst vor dem Leben überwinden
Anonym.



(Sölle, Fortsetzung von Seite 21)
ursprünglichen Wanders zu geraten, was die mystische Tradition auch die „dunkle Nacht“ nennt.
Dieser zweite Schritt führt in die „Abgeschiedenheit“, wie es die alte Mystik nannte: Ein Abschiednehmen von Gewohnheiten und Selbstverständlichkeiten unserer Kultur, ein Loslassen-Können bezogen auf die Zwangsmechanismen des Konsums wie auf die Suchkrankheiten des Arbeitsalltags.
Der dritte Schritt führt zu einem „In-Gott-Leben“, das die Tradition die „via univita“ nennt.

Das Einswerden mit dem, was in der Schöpfung gemeint war, in Gott zu leben, bedeutet, daß Menschen sich an der weitergehenden Schöpfung beteiligen, in Compassion und Gerechtigkeit. Indem sie geheilt werden, erfahren sie das Heilenskönnen.
Dieses Einssein ist nicht individuelle Verwirklichung, sondern geht über in die Veränderung der todorientierten Realität und realisiert sich in verschiedensten Formen des Widerstehens gegen Ausplünderung, Vergiftung, Verstimmlung der Natur. Ein solcher Widerstand, der vom Stamen über die Natur kommt, der aus der Schönheit geboren ist, wird auch der langfristige und gefährlichste Widerstand sein.

Mystische Naturerfahrungen drücken das Wissen um die Abhängigkeit der Menschen von der Natur aus. Gerade unter den heutigen naturwissenschaftlich Denkenden wächst eine neue Aufmerksamkeit für eine herrschaftsfreie, das heißt: mystische Religiosität. Alles, was ist, kann nur in der Koexistenz der Beziehungen und des wechselseitigen Aufeinanderangewiesenseins leben und überleben.
Ist es möglich, die Illusionen der menschlichen Autonomie und Überlegenheit über die Natur auf der Reise des mystisch-ökologischen Bewußtseins zu überwinden? Daß wir ohne diese mystische Vision keine Chance haben, ist evident genug. Sie schon jetzt zu leben ist Hoffnung bewusster Minderheiten. Quaker sprechen in schöner mystischer Übertreibung und zugleich realistisch von drei Qualitäten, die allen auf der Reise offenstehen: grenzenlos glücklich, absolut furchtlos, immer in Schwierigkeiten.

Dorothee Sölle, Theologin und freie Schriftstellerin, Hamburg.

(Dieser für diese Zeitschrift erstellte Artikel von Dorothee Sölle faßt Themen ihres gerade erschienenen Buches zusammen: „Mystik und Widerstand: du stilles Geschrei“)

(Einfach krank vor Sehnsucht, Fortsetzung von Seite 22)
Utopie und Hoffnung haben nicht nur bei ihrer Frustrierung enorme zerstörerische Kraft, sie bergen auch die Chance der Veränderung bei: Totegeglaubten, jenseits von Heroin, Methadon und Alkohol.

Subkulturen – so las ich einmal – sind die verdrängten Träume einer Gesellschaft. Wohl kaum eine Subkultur spiegelt den Traum von der glücklichen Vermittlung von Lust und Sinn verzweifelter wider als die Suchtscene. Und keine Subkultur führt unserer Gesellschaft drastischer vor Augen, was passiert, wenn nach dem Absturz der Sinnbilanz das Vehikel selbst zum Ziel deklariert wird, als die heutige Multitorgenkultur. Die Einlösung des heitoristischen Imperativs durch die Technozene, bei gleichzeitiger Sehnsucht nach re-embedding (Wiedereinbettung) in die große Kultfamilie Menschheit und die monomane Selbstinszenierung beim „event“, sind möglicherweise Ausdrucksformen einer verzweifelten Sehnsucht nach Authentizität und Sinn diesseits und jenseits des Lustprinzips.

Nichts spiegelt aber auch den Grad der Reife einer Gesellschaft deutlicher wider als ihr Umgang mit ihren verdrängten Träumen, mit ihrer Sehnsucht mit ihren Subkulturen. Unsere Kultur hat sich für diesen Umgang das Strafrecht verordnet. Darüber mag man nachdenken. Es gibt ein interessantes Buch zu diesem Thema: „Hinter jeder Sucht ist eine Sehnsucht“. Ein bekannter Ordnungsbehördenleiter aus München hat einmal gesagt: „Wer etwas gegen die Sucht tun will, muß seine Gedanken ordnen“. Das reicht nun leider nicht!

Michael Lubinski, Drogenkoordinator der Stadt München

Die Menschen des Kreises

Wie viele amerikanische Indianerstämme hatten es auch diese Menschen für wichtig, die anderen zu beobachten, wenn man in einem Kreis zusammensitzt. Besonders genau sollte man sich die Person anschauen, die einem direkt gegenüber sitzt, denn in ihr spiegelt sich die eigene Seele. Was man an diesem Gegenüber bewundert, sind die Eigenschaften, die man bei sich selbst verstärken möchte. Die unangenehmen Wesenszüge und Verhaltensweisen des Gegenübers sind dieselben, an denen man bei sich selbst arbeiten muß.

Nur wenn man in seinem eigenen Wesen über die gleichen Stärken und Schwächen verfügt, kann man sie bei anderen als gut oder schlecht erkennen. Unterschiede gibt es nur im Grad der Selbstdisziplin und in der genauen Art und Weise, wie sich diese Eigenschaften bei der jeweiligen Person ausdrücken.

Das Eigenste, nämlich die Freiheit, ist uns zum Fremdsten geworden. Peter Schellenbaum



Post-Moderne

Die große Kette enthielt sich in einer evolutionären Zeit. Mit anderen Worten, es gibt eine Evolution. Die Tatsache, daß man den Geist meist unter den Tisch fassen will, ist schlicht die Katastrophe der Moderne, nicht die Tugend oder die Definition der Moderne.

Die Evolution ist, die große Hintergrundkonzeption, die einer jeden modernen Bewegung zugrunde liegt, sie ist der Geist der Moderne. Dies ist sogar eine in höchstem Maße spirituelle Erkenntnis, denn gleichzeitig, ob sie sich bewußt als spirituell identifiziert oder nicht, stellt sie doch den Menschen in einer unangenehmen Weise in den Kosmos hinein und verweist darüber hinaus auf die unausweichliche, aber erschreckende Tatsache, daß der Mensch Mitspieler seiner eigenen Evolution, seiner eigenen Geschichte, seiner eigenen Welt-Säume ist, weil wiederum: Das Ordo der Postmoderne lautet: Nichts ist vorgegeben, die Welt ist nicht einfach nur Wahrnehmung, sondern auch Interpretation.

Daß diese viele Postmoderne zu Anfängen einesaperspektivischen Wahnsinns treibt, beachtet uns hier nicht zu interessieren. Die Einsicht, daß nichts vorgegeben ist, ist die große Entdeckung der Postmoderne, die den Menschen als Mitspieler in einem plastischen Kosmos hineinstellt, in dem der Geist auf dem Wege zu seiner eigenen überbewußten Existenzierung sich in der schwarzen Form seiner selbst bewußt wird.

Vereinsamung wird erlitten – in der Einsamkeit wird etwas gesucht. Gadamer

Wir danken allen Autoren und Verlagen für ihre Großzügigkeit, mit der sie uns die freundliche Genehmigung zum Abdruck erteilt haben.

Die Herausgeber

LEBENDIGE STRUKTUREN

LISTE DER VERWENDETEN BÜCHER, TEXTE UND FOTOS

TITELSEITE:
FOTO: MAN PUSHING GROCERY CART
© Ava Brown, Texas

SEITE 2 und 3:
FOTO: KALIBR. DIE SEELE HAT DEN NEUEREN VERLUSSEN
Installation von A. U. Quintin
in: „Jromk warum?“, F. B. Keller (Hrsg.)
© Centz Verlag

von Friedrich Cramer, aus: „Chaos und Ordnung in Biologie und Medizin – auf dem Wege zum ganzheitlichen Denken“, in: „Promotionen zur Gesundheit“, E. Kroll u.a. (Hrsg.)
© Mabuse Verlag

SEITE 5 und 6:
FOTO: GEWALT DER NATUR
© Jeff Mitchell, Agentur Reuters

SEITE 6:
DIE UNERSICHERHEIT
von Johannes B. Lotz, aus: „Martin Heidegger und Thomas von Aquin“

Mensch - Zeit - Welt
C.H. Beck'sche Verlagsbuchhandlung München

SEITE 7:
DIE MODERNE KUNST
von Bazou Brod, aus: „Erlebnisse im Scheitern. Zur Theorie der Ausdeutung“, in: „Die Epoche der Moderne“, in: Focus 23/197

SEITE 8:
BILD: MUNDLOS SIBIRERBEIHEIS
von Althaus/Kocher, 1682
Universitätsbibliothek Mannheim

SEITE 9:
FOTO: FACELISS HEAD
© A. Azc und S. Corder
aus: „Fotografie nach der Fotografie“, H. J. Andriessen u.a. (Hrsg.)
Verlag der Kunst, Dresden

SEITE 10:
FOTO: DAS ROTE ANDELL
von René Magritte, © VG Bild-Kunst

SEITE 11:
DER HIRNFORSCHER
aus: „Interview mit Hansert Enrich in: SEB Nr. 41/97“

SEITE 12:
FOTO: MAN LIEGT AUF SCHENEN
© Volker Ernst

SEITE 13:
DIE ERGEBNISSE
von Jürgen Frischhof, aus: „Vorwort zu: „Promotionen zur Gesundheit“, S. 5“

SEITE 14 und 16:
FOTO: WITENSTWEIEN
© Manfred Vollmer

SEITE 15:
HINERLICH LEBENDIG
von Anne-Marie Tausch, aus: „Gegarten gegen die Angst“, © Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek 1991

SEITE 16:
BILD DER ADERLASS
Archiv E. Krollinger, in: 20.07.96

SEITE 17:
ES MACHT SPASS
Interview mit H. J. Andriessen
in: SPIEGEL 1/1997

SEITE 18:
BILD: DER GOTT HEILT IM TRAUM
Wahrheit an Akiyoshi
Medizinisches Museum Zürich

SEITE 19:
IMPRESSUM
HERAUSGEBER
Gesundheitsrat der Landesärztekammer München
Imperialstraße 9/81371 München
Tel. 089/233-2086 Fax 089/233-20570

IDEE, KONZEPT, GESTALTUNG
Güter Vieweg
Alteier für Innovation und Gestaltung, München

REDAKTION
Rudolf Füll, Ralf Kohnen, Herbert J. Söfner, Güter Vieweg

REDAKTIONELLE MITARBEIT
Eva Korth, Hele Rosler

PLANUNG UND KOORDINATION
Herbert J. Söfner
MAG's, Münchner Aktivistenrat © Söfner/Boyerstraße 77a/80035 München

REALISATION AM COMPUTER
Peter Frenkel

FILMHERSTELLUNG
Stefo Balzer, München

DRUCK
Lipp, Graphische Betriebe, München
Papier: Recycomp 90 g Recycling

POSTLEISTUNG
MAG's, Münchner Aktivistenrat © Söfner/Boyerstraße 77a/80035 München
Tel.: 089/5292946 Fax: 089/5292947

REDAKTIONELLE MITARBEIT
MAG's, Münchner Aktivistenrat © Söfner/Boyerstraße 77a/80035 München
Tel.: 089/233-2086 Fax: 089/233-20570

REDAKTIONELLE MITARBEIT
MAG's, Münchner Aktivistenrat © Söfner/Boyerstraße 77a/80035 München
Tel.: 089/233-2086 Fax: 089/233-20570

Dezember 1997

Nur wer sich dem Sinnlosen hingibt, erkennt den Sinn.
H. Achternbusch

Manchmal glaube ich, daß es nur zwei Fixsterne gibt, denen ein Mensch folgen kann, zwei grundverschiedene Möglichkeiten: den Weg nach Norden oder den Weg nach Süden.

Entweder wir gehen den Weg der Entscheidung, des Risikos, der Handlungen, der Individuation, der Schuld, der Selbstverwirklichung, der Vergebung, der Freude, ein Individuum zu sein, oder aber den Unentschlossenheit, der Sicherheit, der Anpassung, der Scham, der »Unschuld«, der Langeweile und des Überlegenheitsgefühls.

Wir müssen wählen zwischen dem engagierten Leben und der Existenz eines Beobachters. Aus: „Es lohnt sich nur der Weg nach innen“

Muße ist eine Gestalt jenes Schweigens, das eine Voraussetzung ist für das Vernehmen von Wirklichkeit...
Josef Pieper

Die Liebe ist wie
eine rote, rote Rose,
ein Hunger, ein mit-
fühlendes Herz, ein
Lustband, der Vertrag,
die Bedürfnisse des
anderen zu erfüllen,
ein Versprechen, ein
Haben und Festhalten,
ein Feuer, das wärmt oder
verbrennt, die Muttermilch,
die uns nährt, das Auf-
pfropfen zweier Reiser
auf einem gemeinsamen
Wurzelstock, eine Ver-
zauberung, ein Fallen, ein
höllischer innerer Juckreiz,
den kein Kratzen
lindert, eine Art Wert-schät-
zung, die Übernahme von
Verantwortung für
einen anderen, eine
willentliche Absicht,
zu lieben und zu schätzen,
ein intimes Verstehen,
die neurochemische
Reaktion auf eine An-zie-
hung aufgrund bio-
logischer Gegebenheiten,
eine positive Sucht,
et cetera, ad infinitum.

Sam Keen

Ist Liebe

nur ein Wort?

STREIT
Eine Zeitschrift
zu dem Thema

Kann denn Lieben
g'sünder sein?

VORWORT

Liebe kann bekanntlich blind machen. Ein Zustand, der ebenso angenehm wie fatal sein kann. Seit der Antike weiß man Liebe als Krankheit zu deuten, und auch in unseren Tagen hat Liebeskummer schon manchen in Verzweiflungstaten oder Nervenheilstätten gestürzt.

Aber ein Leben ohne Liebe ist krank, weiß man nicht erst, seit Mediziner erkannten, wie gesund die körperlichen Folgen der Liebe sind. Nicht zuletzt: Küssen stärkt die Immunabwehr, die wiederum von einer Krankheit bedroht wird, die das Liebesleben unserer Gesellschaft dauerhaft verändert hat: Aids.

In der hektischen Geschwindigkeit des heutigen Lebens ist Liebe in vielen Fällen ein Störfaktor geworden. Flexibilität und Mobilität stehen im Widerspruch zu einer festen Liebesbeziehung. Wer die Karriereleiter emporklettern will, darf seinen Wohnort nicht von Gefühlen abhängig machen. Beziehungslosigkeit kann aber auch in Einsamkeit, Arbeitswut oder in Krankheit enden.

Dennoch: All you need is love! Aber woher kommt Liebe? Liegt sie mittlerweile in den Tiefen des Internet oder im Comeback der bürgerlichen Kleinfamilie? Kann sie erworben werden, oder ist sie ein Geschenk des Himmels? Und welche Form der Liebe ist die jeweils richtige? Ist die fleischliche Liebe oder die platonische die richtige? Liebe zur Göttin oder zum Vaterland? Wann wird Liebe zu Abhängigkeit oder Fanatismus?

Der Begriff der Liebe hat sich in der Geschichte oftmals entscheidend verändert. Noch im 18. Jahrhundert war Mutterliebe keine Selbstverständlichkeit, erst in diesem Jahrhundert wurde die Liebe ein triftiger Heiratsgrund. Einem radikalen Wandel unterlagen unsere Paarbildungsstrategien in den letzten Jahrzehnten: Unverheiratete Paare, homosexuelle Lebensgemeinschaften und menages à trois sind Beziehungsweisen, an denen heute kaum noch jemand Anstoß nimmt.

Es scheint, als gäbe es mehr Freiheit als je zuvor. Nur – bedeuten Freiheit und Leichtigkeit auch einen Verlust an Bereitschaft, die Liebe als ernsthafte Angelegenheit zu betrachten? Lust ohne Liebe mag uns zwar beflügeln, aber letztlich doch nicht vor dem schmerzhaften Mangel eines lieblosen Lebens bewahren. Liebe ist stark wie der Tod, heißt es in der Bibel, und sie ist vielleicht das Einzige, wofür es sich zu leben lohnt.

Joachim Lorenz
Joachim Lorenz
Referent für Gesundheit
und Umwelt

Ist Lieben eine Kunst?

Wenn es das ist, dann wird von dem,
der diese Kunst beherrschen will, verlangt, daß er etwas weiß
und daß er keine Mühe scheut.



Oder ist die Liebe nur eine angenehme Empfindung,
die man rein zufällig erfährt, etwas,
was einem sozusagen »in den Schoß fällt«,
wenn man Glück hat?

Erich Fromm

INHALT

ES WAR EINMAL EIN MANN UND EINE FRAU...

Liebe und ihre Geschichte
Seite: 4/5; 6

LIEBE IST KEIN ZUSCHAUERSPORT...

Beziehung und Liebe
Seite: 6/7; 8/9

FÜR LIEBENDE DENKT DER KÖRPER...

Liebe, Sexualität und Sinnlichkeit
Seite: 10/11; 14/15

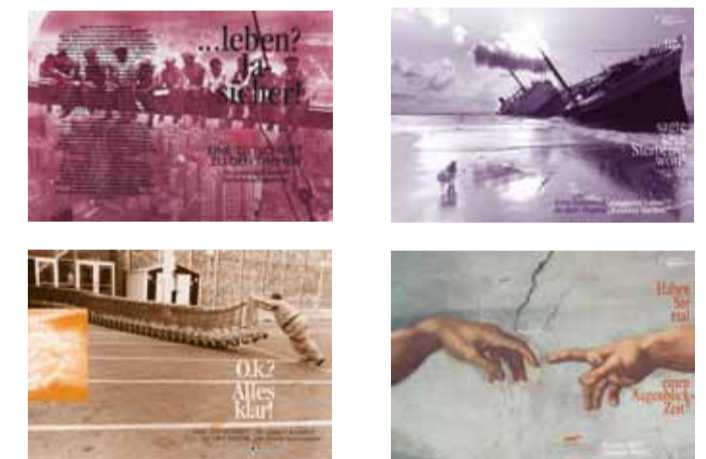
KANN DENN LIEBEN G'SÜNDER SEIN?

Heilung und Liebe
Seite: 16/17; 18/19

DAS ENDE DER LIEBE ODER EIN ANFANG?

Liebe in der Zukunft?
Seite: 20/21; 22/23

Wie in den vier vorangegangenen Streit/Zeitschriften – „Gesundheit und Sicherheit“; „Sinn und Krankheit“; „Leben und Sterben“; „Zeit und Gesundheit“ – haben wir aus einer Fülle von aktuellen Büchern, Artikeln, Meinungen und Bildern einen kontroversen und vielseitigen Spiegel zum Thema „Liebe und Gesundheit“ zusammengestellt.



Unsere Streit/Zeitschrift hat nicht nur in München sondern auch bundesweit großen Anklang gefunden. Die Idee, Gesundheit mit existentiellen Fragen des Lebens zu verbinden, kommt aus unserer Perspektive mit dem Thema Liebe zu einem runden Abschluss. Die Arbeit an dieser Zeitung war uns wichtig und hat uns viel Spaß gemacht. Deshalb verabschieden wir uns von den Leserinnen und Lesern mit einem lachenden, aber auch mit einem weinenden Auge.
Die Redaktion

Doch sogleich taucht eine Frage auf: Wie hat diese ganze Geschichte angefangen?

Verständlich ist, daß die Dualität der Geschlechter wie jede Dualität in einem Konflikt zum Ausdruck gekommen ist. Verständlich ist, daß, wenn es einem der beiden gelungen ist, seine Überlegenheit durchzu-

Es war einmal ein Mann und eine Frau...

setzen, diese sich als absolut einbürgern mußte.

Zu erklären bleibt, wieso es der Mann war, der am Anfang gewonnen hat. Es scheint, daß die Frauen hätten siegen oder daß der Kampf unentschieden hätte bleiben können.

Wie kommt es, daß diese Welt immer den Männern gehört hat und daß die Dinge erst heute anfangen, sich zu verändern?

Ist diese Veränderung etwas Gutes? Wird sie eine gleichmäßige Aufteilung der Welt zwischen Männern und Frauen bringen?

Aus: „Das andere Geschlecht“ von Simone de Beauvoir

Adam & **E**va
Das allererste Paar.
Und natürlich ging alles schief.
Warum sie sich liebten:
Weil sonst keiner da war.
Höhepunkt:
Die Honeymoon-Phase war paradiesisch – den ganzen Tag ohne Klamotten rumlaufen und schamlose Dinge tun.
Als Eva zu neugierig zu werden begann, wurden sie beide aus dem Paradies geschmissen.

ES WAR EINMAL EIN MANN UND EINE FRAU... ES WAR EINMAL EIN MANN UND EINE FRAU...

Fortan musste er schuften wie sie tat, was er von ihr wollte und musste permanent Söhne zur Welt bringen. Der klassische Familienterror eben.
Taugen sie als Vorbild? Immerhin haben sie einander laut Bibel über 900 Jahre ertragen.
Das hat seit dem kein Paar mehr geschafft.
Aus: „Amica“ 09/100

Eros, der Gott der Liebe, trat auf, um die Erde zu erschaffen. Vorher herrschte Stille, und alles war kahl und regungslos. Nun war überall Leben, Freude und Bewegung.
Frühgriechischer Mythos

Die Geschichte der Liebe und die Freiheit der Frau sind voneinander nicht zu trennen.
Octavio Paz

Als schmerzliche Leidenschaft

Die griechisch-römische Antike kannte die Liebe fast nur als schmerzliche Leidenschaft, und trotzdem war sie an sich begehrenswert und wert, erlebt zu werden. Diese Wahrheit, von den Dichtern Alexandrias und Roms tradiert, hat nichts von ihrer Gültigkeit verloren: Die Liebe ist Verlangen nach Ganzheit, und insofern entspricht sie einem tiefen Bedürfnis der Menschen. Der Mythos vom Androgynen ist eine psychologische Wirklichkeit. Wir alle, Männer wie Frauen, suchen unsere verlorene Hälfte. Der antiken Welt fehlte jedoch eine Lehre der Liebe, ein Komplex von Ideen, Praktiken und Verhaltensweisen, die in einer menschlichen Gemeinschaft Gestalt annehmen und von ihr geteilt werden. Die Theorie, die diese Funktion hätte erfüllen können, der platonische Eros, denaturierte die Liebe eher und verwandelte sie in eine philosophische und kontemplative Erotik, von der die Frau zudem ausgeschlossen war.

Von der Antike bis zur Gegenwart

Eine vielseitig entwickelte Frau ruft bei unsicheren Männern häufig Angst hervor. Unfähig, mit solchen Frauen umzugehen, haben Männer von der Antike bis zur Gegenwart >Entweder-Oder<-Rollen für die Frauen entworfen.

Diese Angst hat zur Folge, daß jungfräuliche Frauen als kooperativ und freundlich empfunden werden, sexuell gereifte Frauen (wie Hera) dagegen als destruktiv und böse gelten. Die Tatsache, daß heute viele Frauen frustriert sind, weil sie sich gezwungen sehen, entweder eine intellektuelle, asexuelle Karrierefrau wie Athene, ein Lustobjekt wie Aphrodite oder eine ehrbare Mutter und Gattin wie Hera zu werden, zeigt, in welchem Maße die griechischen Göttinnen auch heute noch Archetypen weiblicher Existenz sind.

Wenn man jedoch die Charakteristika der olympischen Göttinnen in einer Person vereinigen könnte, so ginge daraus ein Wesen mit schier unbegrenzten Entwicklungsmöglichkeiten hervor, eine weibliche Entsprechung zu Zeus oder Apollon.

Aus: „Frauenleben im klassischen Altertum“ von Sarah B. Pomeroy

Der eingreifendste Unterschied zwischen dem Liebesleben der Antike und dem unseren liegt wohl darin, daß die Antike den Akzent auf den Trieb selbst, nicht auf dessen Objekt, legte.

Die Menschen haben die Liebe Eros genannt, weil sie Flügel hat,

die Götter nannten sie Pteros, weil sie die Kraft hat, Flügel zu geben.
Aus: „Das Gastmahl“ von Plato

Die Alten feierten den Trieb und waren bereit, auch ein minderwertiges Objekt durch ihn zu adeln, während wir die Triebbetätigung an sich geringschätzen und sie nur durch die Vorzüge des Objekts entschuldigen lassen.
Sigmund Freud

DIE TROUBADORS

MOYERS: Die Liebe ist ein so weitgespanntes Thema - wenn ich jetzt käme und zu Ihnen sagte: «Sprechen wir einmal von der Liebe!», wo würden Sie anfangen?

CAMPBELL: Ich würde mit den Troubadours im zwölften Jahrhundert anfangen. (...) Die Troubadours interessierten sich sehr für die Psychologie der Liebe. Und sie sind im Abendland die ersten, die die Liebe wirklich so begriffen wie wir heute – als eine Beziehung von Mensch zu Mensch.

MOYERS: Was war sie davor gewesen?

CAMPBELL: Davor war Liebe schlicht Eros, der Gott, der einen zu sexuellem Begehren anstachelt. Das ist nicht die Liebeserfahrung, wie die Troubadours sie verstanden. Eros ist viel unpersönlicher als diese Liebeserfahrung. Sehen Sie, die Leute wußten nichts von Amor: Amor ist etwas Persönliches, das die Troubadours erfaßten. Eros und Agape sind unpersönliche Formen der Liebe.

MOYERS: Erklären Sie das.

CAMPBELL: Eros ist ein biologischer Drang. Er ist die Brunst der Organe nacheinander. Der persönliche Faktor spielt keine Rolle. (...)

Aber bei Amor haben wir ein rein persönliches Ideal. Die Überwältigung, die aus der Begegnung der Augen kommt, wie es in der Troubadourtradition heißt, ist eine Erfahrung von Mensch zu Mensch.

MOYERS: Es gibt in einem Ihrer Bücher ein Gedicht über diese Begegnung der Augen: «Durch die Augen erlangt die Liebe das Herz...»

CAMPBELL: Das steht völlig im Gegensatz zu allem, wofür die Kirche eintrat. Es ist eine persönliche, individuelle Erfahrung, und ich glaube, es ist das eigentlich Große am Abendland, wodurch es sich von allen anderen Traditionen, die ich kenne, unterscheidet.

MOYERS: Der Mut zu lieben wurde also zum Mut, die eigene Erfahrung entgegen der Tradition zu bejahen – der Tradition der Kirche. Warum war das in der Entwicklung des Abendlandes wichtig?

CAMPBELL: Es war insofern wichtig, als im Abendland dadurch diese Betonung des Individuums aufkam: daß man seiner Erfahrung vertrauen und nicht einfach Begriffe in den Mund nehmen soll, die man von anderen übernommen hat. Betont wird die Gültigkeit der individuellen Erfahrung dessen, was Menschlichkeit ist, was Leben ist, was Werte sind, gegen das monolithische System. Das monolithische System ist ein

Maschinensystem: Eine Maschine funktioniert wie jede andere Maschine, die aus derselben Fabrik kommt.

MOYERS: Was haben Sie damit gemeint, als Sie schrieben, der Anfang der romantischen Liebe im Abendland sei «Libido über Credo» gewesen?

CAMPBELL: Nun ja, das Credo sagt: «Ich glaube», und ich glaube nicht nur an die Gesetze, sondern ich glaube, daß diese Gesetze von Gott erlassen wurden, und mit Gott läßt sich nicht rechten. Diese Gesetze sind eine schwere Last auf mir, und ihnen nicht zu gehorchen, ist eine Sünde und betrifft mein ewiges Los.

MOYERS: Das ist das Credo?

CAMPBELL: Das ist das Credo. Man glaubt, und dann geht man zur Beichte und spült die Liste von Sünden ab und meint, die ablehnen zu müssen, und anstatt dem Priester zuzusetzen und zu sagen: «Segne mich, Vater, denn ich war diese Woche ganz prima», meditiert man über die Sünden, und beim Meditieren über die Sünden wird man erst richtig ein Sünder in seinem Leben. Es ist eigentlich eine Verdammung des Lebenswillens, das Credo.

MOYERS: Und Libido?

CAMPBELL: Die Libido ist der Lebenstrieb. Sie kommt vom Herzen.

MOYERS: Und das Herz ist –

CAMPBELL: – das Herz ist das Organ, über das man sich einem anderen öffnet.

Aus: „Die Kraft der Mythen“ von Joseph Campbell

Durch die Augen erlangt die Liebe das Herz.

Denn die Augen sind des Herzens Späher;

Und die Augen geben das erkunden,

Was zu haben das Herz erfreute.

Und wenn sie in vollem Einvernehmen

Und fest alle drei sind im einen Entschluß,

Entsteht darauf aus dem, was die Augen dem Herzen

Genehm gemacht haben, vollkommene Liebe.

Anders kann Liebe nicht entstehen noch beginnen

Als durch dieses Entstehen und Beginnen aus Neigung.

Troubadour Guiraut de Bornelh (ca. 1138-1200)

Der Untergang des mythologischen Zeitalters geht einher mit einem Schub psychischer Internalisierung. Der Drang, sich selbst zu erkennen, zeugt von einer neuen, nachmythologischen Einsamkeit und einem neuen Gefühl der Verantwortung. Die gegen Sokrates erhobene Anschuldigung, er sei respektlos gegenüber den olympischen Göttern, in denen das Zeitalter des Mythos

effersucht etwa, einerseits ein anthropologisch universeller Affekt, scheint in früheren Epochen, etwa in der römischen Antike oder im frühen europäischen Mittelalter, als solche überhaupt nicht erlebbar und darstellbar gewesen zu sein, jedenfalls nicht in Intimbeziehungen.

sich verkörperte, enthielt mehr als nur ein Körnchen Wahrheit. (...) An diesem Punkt der Entfaltung des menschlichen Denkens taucht erstmals auch die Liebe als rätselhaftes Gefühl auf. Vor Sokrates fürchteten die Griechen die Liebe als eine zerstörerische Macht, die vom Gott der Liebe ausgeht; nach Sokrates machte sie ihnen Kopferbrechen.
Aus: „Eine Geschichte der Liebe“ von Martin S. Bergmann

Befindlichkeiten und Fähigkeiten, die wir heute unbedingt zur Liebe zählen – wie etwa Selbstthematisierung, Intimität, Einfühlung –, scheinen in früheren Gesellschaftsformationen nur eine sehr untergeordnete und rudimentäre Bedeutung gehabt zu haben. Die Liebe ließ sich fortsetzen.
Aus: Vorwort zu S. Freud: „Schriften über Liebe und Sexualität“ von R. Reiche

Die Liebe ist im Grunde der Blick der Seele für die unsichtbaren Dinge.
Porphyrios

(Fortsetzung von „Im Jahre 1813“) vollkommsten und ohne Grenzen, wo ihre Anhänger in Vertrauen, Gleichheit und Rückhaltlosigkeit miteinander leben. Wie lange also sollte die geschlechtliche Bindung dauern? Welches Gesetz sollte das Ausmaß des Grolls gegeneinander bestimmen, das ihrem Bestand die Grenze setzt? Mann und Frau sollten so lange verbunden sein, wie sie einander lieben: jedes Gesetz, das sie auch nur für einen Augenblick zum Zusammenleben zwingt, nachdem ihre Zuneigung erloschen ist, wäre völlig unerträgliche Tyrannei und unwürdigste Duldsamkeit“ (Shelley).

In keiner geschichtlichen Epoche – und nicht einmal unter der Gerichtsbarkeit des mittelalterlichen „Liebeshofs“ von Poitiers – wurde die Oberhoheit der Liebe über die Gesellschaft mit derartiger Absolutheit behauptet. Unter dem Einfluß der Aufklärung beginnt hier ein Kampf um die Befreiung der Liebe von den Fesseln der Religion und Ursünde.

Aus: „Eine Geschichte der Liebe“ von M. S. Bergmann

Während des 19. Jahrhunderts

veränderten sich die Kriterien für eheliche Verbindungen für einen Großteil der Bevölkerung insofern, als nicht mehr nur rein ökonomische Gesichtspunkte eine Rolle spielten. Vorstellungen von romantischer Liebe, die zuerst nur innerhalb bourgeois Gruppen existierten, griffen auf andere soziale Schichten über. >Eine Romanze haben< wurde zum Synonym dafür, jemandem den Hof zu machen.

Die >Romanze< war die erste literarische

Weil Personen nicht geändert werden können, ist die Liebe unbeständig. Die Konstanz der Personen produziert die Inkonstanz ihrer Liebe. (...) Dies ändert sich erst im Laufe des 18. Jahrhunderts. Die Personen werden als änderbar, als entwicklungsfähig, als perfektibel begriffen, und die Liebe dadurch als bestandsfähig, ja schließlich sogar als mögliche Ehegrundlage. Der Zusammenhang bleibt, aber die Vorzeichen kehren sich um; die Unbestimmtheit und Plastizität der Charaktere ermöglicht

Beständigkeit in der Liebe.
Aus: „Liebe als Passion“ von Niklas Luhmann

Im Jahre 1813

veröffentlichte der 21jährige Shelley sein erstes längeres Gedicht „Queen Mab“ als Privatdruck. Auch die Aufzeichnungen, die als Hintergrund zu diesem Gedicht entstanden, sind erhalten. Hier äußert sich der junge Shelley empört über die Unterdrückung der Liebe: „Nicht einmal der Verkehr der Geschlechter ist frei vom Despotismus der bestehenden Ordnung. Das Gesetz maßt sich an, selbst das unbezähmbare Schweifen der Leidenschaften zu regieren, den klarsten Schlüssen der Vernunft Fesseln anzulegen und durch den Appell an den Willen die spontanen Regungen unserer Natur zu unterjochen. Die Liebe folgt unvermeidlich auf die Wahrnehmung der Schönheit. Sie welkt dahin unter dem Zwang: die Freiheit ist ihr eigentliches Wesen. Sie ist weder mit Geborsam noch mit Eifersucht noch mit Furcht vereinbar: sie ist dort am reinsten, (Fortsetzung nächste Spalte)

Gattung, die ein Massenpublikum erreichte. Die Verbreitung des romantischen Liebesideals war einer der Faktoren, der die eheliche Bindung aus den verwandtschaftsähnlichen Beziehungen befreite und ihr eine besondere Bedeutung verlieh.

Ehefrauen und Ehemänner wurden zunehmend als Kooperierende in einem gemeinsamen emotionalen Unternehmen gesehen, das sogar den Verpflichtungen den gemeinsamen Kindern gegenüber den Vorrang hatte. Das >Heim< wurde zu einem Ort, der nichts mehr mit der Arbeit zu tun hatte, ein Ort, an dem man, zumindest prinzipiell, im Gegensatz zu dem instrumentellen Charakter, den Arbeitsbeziehungen einnehmen konnten, mit emotionaler Absicherung rechnen konnte.

Im Hinblick auf die Sexualität wurde es in diesem Zusammenhang besonders wichtig, daß der Druck, große Familien zu gründen (ein Druck, der allen vormodernen Kulturen eigen war), (Fortsetzung Seite 6)

(Fortsetzung von Seite 5) der Tendenz wich, die Familiengröße rigoros zu beschränken.

Wirksame Geburtenkontrolle bedeutete jedoch noch mehr als nur die Einschränkung von Schwangerschaften. Im Zusammenhang mit den anderen weiter oben beschriebenen Einflüssen, die auf die Familiengröße einwirkten, signalisierte sie einen tiefen Einschnitt im privaten Leben. Für Frauen – und in gewissem Maße auch für Männer – wurde Sexualität beeinflussbar, sie konnte nun unterschiedliche Formen annehmen und wurde zu einem potentiellen >Eigentum< des Individuums.

Sexualität entwickelte sich als eine fortschreitende Differenzierung des Sex – weg von den bloßen Anforderungen der Fortpflanzung. Dieser Ablösungsprozess ist heute mit den neuen Reproduktionstechnologien zu einem Abschluß gelangt. Nun, da die Empfängnis ebenso künstlich herbeigeführt wie künstlich verhindert werden kann, ist die Sexualität schließlich vollständig autonom geworden.

Aus: „Wandel der Intimität“ von Anthony Giddens

Töten übt, den ersehnten Feind durch eine Strohuppe ersetzt.

Aus: „Die sogenannte Liebe“ von Jill Tweedie



Unsere Zivilisation besitzt, zumindest auf den ersten Blick, keine ars erotica. Dafür ist sie freilich die einzige,

die eine scienta sexualis betreibt. Michel Foucault

Die Geschichte der Liebe ist so weitgehend von Männern geprägt, daß ein Marsbewohner bei der Untersuchung unserer Literatur zu der Annahme kommen müßte, daß es sich dabei um eine rein männliche Emotion handelt, das Legat der Sensibilität und der Sehnsüchte der Seele eines Geschlechtes.

Wo dennoch Frauen eine Rolle spielen, wird der Ton deutlich gedämpfter – Frauen scheinen nicht fähig zu sein, sich zu den wahren Höhen aufzuschwingen, und werden oft dafür getadelt.

Der Gestus des Anspruchs der Männer auf die Urheberrechte ist durchgängig, der Mann hat die Liebe erfunden, sie gehört ihm, er allein weiß ihre Feinheiten wirklich zu schätzen, nur hat er – leider, leider – keine geeigneteren Versuchspersonen, um seine neue Erfindung auszuprobieren, als die ungeschliffenen Frauen.

Wie er das Problem im Laufe der Geschichte gelöst hat, ist offensichtlich: Er gab vor, die Frauen zu lieben, und verfolgte doch in Wirklichkeit ganz andere Ziele, so wie jeder Soldat, wenn er das

Liebende beginnen ihre Beziehung, indem sie übermütig am Strand umher tollten, neben dem seichten Wasser der Begierde,

BEZIEHUNG UND LIEBE Liebe ist kein Zuschauer-er-

doch die Ströme der Zeit reißen sie langsam in die Tiefen des Ozeans –

Dorthin, wo die Geheimnisse des Seins, der Freiheit und der Schöpfung 10000 Faden tief sind.

Sandor McNab

Welche Ungeheuerlichkeit, daß der Mensch allein nicht ein Ganzes ist. Max Frisch

Die Ehe ist der Versuch, zu zweit mit den Problemen fertig zu werden, die man allein nie gehabt hätte. Woody Allen

KEIN ZUSCHAUERSPORT! LIEBE IST KEIN ZUSCHAUERSPORT!

Eine Frau schrieb mir: »Wie finde ich den richtigen Partner?«

Soll ich mich auf die ganz normalen Dinge konzentrieren – auf gemeinsame Interessen, Wertvorstellungen, ähnliche Lebensstile und Ziele?

In diesem Fall wird Wissen das entscheidende Kriterium sein. Oder soll ich mich erwählen lassen, wie man so sagt, und den Walzer der Illusion und Enttäuschung tanzen, wobei das Verlangen die fröhliche Jagd regiert?« Die Frage kam von Herzen, und sie war völlig aufrichtig gemeint. Dennoch ist sie meines Erachtens eine Art Bärenfalle. Tritt man hinein, kann man sich sehr verletzen.

Wenn ich frage »Wie finde ich den richtigen Partner?«, der mir zusteht, bevor ich frage »Wie werde ich ein liebender Mensch«, so führt das wahrscheinlich zu einem Desaster, und zwar, weil ich meine Aufmerksamkeit nicht darauf gelenkt habe, wie ich die notwendigen Fähigkeiten erwerbe, um liebesfähig zu werden.

Kultivieren Sie zuerst ein Leben voller Mitgefühl, dann wird die Leidenschaft schon hinzukommen. Wenn Sie einzig nach der großen Passion streben, werden Sie schließlich an der Liebe verzweifeln. Wer hat, dem wird mehr gegeben.

Aus: "Das Chaos der Liebe" von Sam Keen

GARANTIIERT die Ehe die Treue? Provoziert sie nicht vielmehr die Untreue? Ist der Ring am Finger nicht das stärkste Glied einer Kette, die drückt und die man immer wieder einmal zu zerreißen sucht?

Ist eine Kette das geeignete Mittel, zwei Menschen beisammen zu halten? In der Trauformel der Kirche heißt es: »... bis daß der Tod euch scheidet.« Wie oft wohl provoziert diese Forderung den Wunsch, der lästig gewordene Partner möge sterben, damit man frei werde, um leben zu können?

Der Wunsch ist makaber, aber verständlich, denn die Forderung nach Treue bis zum (natürlichen) Tod des Partners ist wider alle Vernunft. Sie setzt nämlich voraus, daß die Ehe etwas Statisches sei.

Eine Anschauung, die wiederum etwas Statisches voraussetzt: den lebenslang sich gleichbleibenden Menschen. Ein Bild, das nicht einmal biologisch-physiologisch stimmt, psychologisch falsch ist und überhaupt nicht in unser modernes Weltbild gehört, wohin es freilich schon seit den alten Griechen nicht paßt. »Alles fließt«, sagte Heraklit.

Und heute fließt alles noch viel rascher, erschreckend rasch. Menschen, die sich verlieben und heiraten, tun dies in einer bestimmten Phase ihres Lebens, meist in einer der emotionalen Unreife. Und dann entwickeln sie sich, jeder nach seinem eigenen Gesetz, und meist in verschiedene Richtungen. Sie verlieren die einst gemeinsame Basis. Sie werden einander fremd. Und so sollen sie weiterleben, » bis daß der Tod sie scheidet«? Was sie scheidet, ist heute die »Scheidung«, die Trennung von Tisch und Bett.

Aus: „Reinheit und Ekstase“ von Luise Rinser und Hans Christian Meiser

Das ist eine törichte Vorstellung, die Männer haben. Sie glauben, daß Eros Sex sei, aber weit gefehlt, Eros ist Bezogensein

LIEBE IST KEIN ZUSCHAUERSPORT! LIEBE IST KEIN ZUSCHAUERSPORT!

MEIN GOTT, BIST DU FEIGE, ICH GLAUBE ES NICHT. DA STEHST DU IMMER NOCH, DRUCKST RUM, ZÖGERST. HÄLTST DICH AN DEM HAKEN VERNUNFT FEST, BAUMELST DA WIE VERFAULTES FLEISCH. OH, ICH KÖNNTE DICH RÜTTELN, DICH RÜTTELN UND SCHÜTTELN UND DIR RECHTS UND LINKS EINE KNALLEN UND KALTES WASSER ÜBER DICH SCHÜTTEN. JA, ALL DAS UND NOCH VIEL MEHR, DAMIT DU ENDLICH AUFWACHST. ICH WILL GELÜSTE. ECHE LEIDENSCHAFT. ICH WILL LEBENDIGKEIT, DIE SO TOTAL IST, DASS DIE GANZE WELT VERSTUMMT. ICH WILL DIE FAUST, EMPORGERECKT, NOCH HÖHER, SO HOCH WIE KEIN FLUGZEUG FLIEGT. ICH WILL EINE KLARE ANSAGE. ICH WILL EIN JA. Sag es doch einfach mal. Öffne deine Lippen für ein Ja, und du siehst, das ist immer ganz breit, dieses Ja, ganz bejahend und positiv und da, egal, wie vorsichtig du es sagst. Merkst du auch, wie sich die Gesichtsmuskeln dabei entspannen? Ja. Jaaa. JA A A A A A A. SAG JA ZU MIR. IN DIESEM AUGENBLICK. NUR DAS VERLANGE ICH. DANACH KANNST DU GEHEN. DU KANNST IN DEIN SPIESSIGES, KLEINES, UNBEDEUTENDES LEBEN ZURÜCKGEHEN. SAG ES NUR EINMAL: JA. SAG JA ZU MIR. ES IST EGAL, OB ES SCHIEF GEHT.

Auszug aus: „Greif zu!“ von Nadine Barth

INTERVIEW

WEIBLICH, 17 JAHRE

1. Was ist (für Sie) Liebe? Wenn ich dauernd an irgendwen denken muß, dann ist das für mich Liebe.

2. Woran merken Sie, dass Ihnen Liebe fehlt? Ob... wenn ich allein bin, dann fehlt mir, glaub' ich, die Liebe.

3. Wie zeigen Sie anderen Menschen Ihre Liebe? Uff... weiß ich nicht, keine Ahnung.

4. Welchen Zusammenhang sehen Sie zwischen Liebe und Gesundheit? Ist auf alle Fälle wichtig. Also, wenn man verliebt ist, also unglücklich verliebt ist, dann geht's einem wahrscheinlich auch schlecht.

5. Wie fühlt sich für Sie Liebe an? Ja, ist ein schönes Gefühl. Glück auch.

6. Wie behandelt die Politik das Thema Liebe? Ja, die lässt's weg.

7. Was ist für Sie der beste Liebesersatz? Schokolade!

8. Was muss man/frau tun, um geliebt zu werden? Kompromisse eingeben und... mehr auf den anderen eingeben, vielleicht.

9. Wodurch fühlen Sie sich geliebt? Na ja, wenn ich halt gebraucht werde.

10. Würden Sie gerne mehr lieben? Nee!

MÄNNLICH, 17 JAHRE

1. Was ist (für Sie) Liebe? Wenn man, naja, mit jemand, den man mag, am liebsten die ganze Zeit verbringen möchte.

2. Woran merken Sie, dass Ihnen Liebe fehlt? Naja, wenn man sich halt allein fühlt. Vielleicht auch, wenn man Freunde hat.

3. Wie zeigen Sie andere Menschen Ihre Liebe? ...Schwierig. Vielleicht, wenn man's dem sagt. Oder man schreibt halt ein' Liebesbrief. (lacht)

4. Welchen Zusammenhang sehen Sie zwischen Liebe und Gesundheit? Liebe und Gesundheit? Na, vielleicht... Wer liebt, lebt länger, sagt man doch. Oder?

5. Wie fühlt sich für Sie Liebe an? Gut! (lacht)

6. Wie behandelt die Politik das Thema Liebe? Gar nicht, oder?

7. Was ist für Sie der beste Liebesersatz? Na, Freunde. Oder Fernsehsehn. (lacht) Nee, schon Freunde.

8. Was muss man/frau tun, um geliebt zu werden? Nett sein, vielleicht. Aufmerksamkeit und so.

9. Wodurch fühlen Sie sich geliebt? Na, im Moment eber nich'. (lacht) Die Eltern zählen da ja nicht, oder? (lacht)

10. Würden Sie gerne mehr lieben? Ja, klar!

Kannst du erklären, weshalb du mich liebst, dann liebst du mich nicht.

G. Sand an Chopin

AUF EINER FREIEREN BASIS

Eine einseitige Entwicklung des maskulinen oder femininen Prinzips hat eine weitere ungünstige Folge für unsere psychische und intellektuelle Gesundheit: Sie fördert ein Phänomen, das »Projektion« genannt wird.

Bei diesem Prozess projizieren wir auf andere Menschen, Dinge oder Ideologien die Aspekte unserer Person, die wir, aus welchem Grund auch immer, nicht akzeptiert oder entwickelt haben.

Das vertrauteste Beispiel dafür ist die Besessenheit, die meistens den Zustand der Verliebtheit begleitet. Ein Mensch, dessen feminine Seite nicht entwickelt ist, wird sich häufig in das Feminine verlieben, das er oder sie in einer anderen Person sieht, und das gleiche trifft auf das Maskuline zu.

Verliebt zu sein bedeutet, eine starke Abhängigkeit zu erfahren. Solange die Projektion mit dem Objekt übereinstimmen scheint, kann die Person das Vorhandensein der Projektion nicht sehen.

Früher oder später bemerkt der oder die Verliebte jedoch einige Unstimmigkeiten zwischen seinen eigenen Wünschen und der Person, die zu ihrer Befriedigung ausgesucht wurde. Groll, Enttäuschung, Wut und Ablehnung folgen schnell und oft geht die Verbindung auseinander. (Fortsetzung Seite 9)

Mein Lieblingssatz: „Die wahre Liebe beginnt mit einem Schritt zurück“ von Romano Guardini.



LIEBE IST KEIN ZUSCHAUERSPORT!

Für mich bedeutet er, daß Liebe nicht erdrückt werden darf.

Jeder braucht seinen Raum, die notwendige respektvolle Distanz, damit sich die Liebe entfalten kann. Anje-Katrin Kühnemann

Es kommt nicht darauf an, welche Männer ich in meinem Leben hatte, sondern auf das Leben in meinen Männern. Mae West

Das Gebiet der Liebe ist ein durch die Begegnung zweier Menschen magnetisierter Raum. Octavio Paz

kommt sie vor... was zur Folge hat, daß nun jeder nicht nur zusehen darf, sondern zusehen muß, wie er sie in sein Leben einfüge und in ihm festlege.

Solche ausgesparte, 'frei' gelassene Stellen auf jeden Fall mit 'Freiheiten' gleichzusetzen, ist sehr bequem. Sich über etwas den Kopf nicht zu machen, ist weder Freiheit noch Unfreiheit, sondern Nachlässigkeit. Und letztlich ist solche Auslassung natürlich bloßer Schein; Schein wie die Auslassung von 'Tod' und 'Gewalt': Wir mögen die Liebe zwar auslassen, aber uns wird sie deshalb noch lange nicht auslassen. Aus: „Lieben gestern“ von Günter Anders

Erwerbslose und Singles werden öfter krank. (Text continues with statistics and analysis)

INTERVIEW

WEIBLICH, 24 JAHRE

1. Was ist (für Sie) Liebe? (lacht) Gute Frage. Also, es gibt sehr viele verschiedene Lieben. Es gibt die Liebe zu meinen Eltern, die Liebe zu Freundinnen, es gibt die Liebe zum Mann... aber, ich kann jetzt keine Definition sagen, keine Abnung.

2. Woran merken Sie, dass Ihnen Liebe fehlt? (lacht) Schwierig. (lacht) Weiß ich jetzt nicht so.

3. Wie zeigen Sie anderen Menschen Ihre Liebe? ... Mei, komische Frage, jeder hat so seine Art... Ich weiß nicht, du nimmst dir Zeit, machst dir Gedanken.

4. Welchen Zusammenhang sehen Sie zwischen Liebe und Gesundheit? Schon einen großen eigentlich. Es geht schon darum, dass man sich einfach wohlfühlt und sich geborgen fühlt, dann geht's einem besser.

5. Wie fühlt sich für Sie Liebe an? (lacht) Ob Mann! (lacht) Bin gerade weit entfernt von Liebe. Ah, keine Abnung, man fühlt sich wie... man macht sich mehr Gedanken und man fühlt sich, glaube ich, richtiger oder besser oder schöner einfach.

6. Wie behandelt die Politik das Thema Liebe? Behandelt sie es überhaupt? (lacht) Nö.

7. Was ist für Sie der beste Liebesersatz? Urlaub (lacht). Verreisen, in schöne Länder fahren.

8. Was muss man/frau tun, um geliebt zu werden? Einfach so sein, wie man ist.

9. Wodurch fühlen Sie sich geliebt? Ist das die gleiche Frage wie vorher? ... Naja, daß die Menschen ihre Zeit mit mir verbringen wollen, ich glaub' das ist schon ein Teil.

10. Würden Sie gerne mehr lieben? Nein! (lacht)

MÄNNLICH, 22 JAHRE

1. Was ist (für Sie) Liebe? Ja, 'ne gemeinschaftliche Beziehung zu 'ner Frau, mit der man sich glücklich fühlt.

2. Woran merken Sie, dass Ihnen Liebe fehlt? Ja, da wird man unglücklich auf die Dauer.

3. Wie zeigen Sie anderen Menschen Ihre Liebe? Ich mach' viel, unternehm' viel mit ihnen. Ja, versuch' freundlich zu sein und sie nicht zu verletzen.

4. Welchen Zusammenhang sehen Sie zwischen Liebe und Gesundheit? Ja, ich glaub' eben, wenn man sich glücklich fühlt, dann fühlt man sich auch gesund, und wenn man glücklich ist, wird man auch gesund sein.

5. Wie fühlt sich für Sie Liebe an? (lacht) Manchmal auch ein bisschen, als wenn man krank wär', es ist einfach so ein ungewöhnliches Gefühl.

6. Wie behandelt die Politik das Thema Liebe? Ich weiß nicht, also... Die Frage hat mich jetzt scho-ckiert, weil Politik eigentlich nichts mit Liebe zu tun hat.

7. Was ist für Sie der beste Liebesersatz? Hmm, ich weiß nicht, ob es da einen Ersatz gibt.

8. Was muss man/frau tun, um geliebt zu werden? Ich glaub', man muss selber lieben, sonst funktioniert's nicht.

9. Wodurch fühlen Sie sich geliebt? Ja, wenn man Verständnis für einen aufbringt und wenn man eben sich Zeit nimmt für jemanden.

10. Würden Sie gerne mehr lieben? Ja, ich denk' auch, da sollte man mehr an sich arbeiten. Es wird ja auch immer beklagt, dass die Leute heutzutage immer mehr aneinander vorbeilaufen, und ich glaub', das stimmt, teilweise.

Zwei Menschen, die sich bei passender Gelegenheit nicht anschreien können, lang-weilen sich auch im Bett. Fehlt in der Aggression die ekstatische Grenzüberschreitung, dann bleibt sie auch in der sexuellen Begegnung aus. Menschliche Emotionalität ist ein Ganzes;

KEIN ZUSCHAUERSPORT!

wird sie an einem Ende gekappt, dann sind bei ihr alle Ausgänge verbarrikiert, wie in einer mittelalterlichen Stadt abends nicht nur ein Tor, sondern alle geschlossen wurden. Nur die Feuersbrunst zerstörerischer Emotionalität sprengt bei sonst gehemmen Menschen alle Verbarrikiierungen auf einmal. Aus: „Aggression zwischen Liebenden“ von Peter Schellenbaum



LIEBE IST KEIN ZUSCHAUERSPORT!

Um meinen selbst bewußt zu sein, muß ich mich von anderen unterscheiden können. Nicht wo diese Unterscheidung besteht, kann Beziehung stattfinden. C.G. Jung

LIEBE IST KEIN ZUSCHAUERSPORT!

SPORTLIEBE IST KEIN ZUSCHAUERSPORT!

Alle guten Eigenschaften

Viele Leute, die die Langlebigkeit ihrer Ehe als Beweis für dauerhafte Liebe ins Feld führen, offenbaren dadurch nur ihre eigene Duldsamkeit angesichts zerstörerischer Kompromisse und eines daraus resultierenden Betäubungszustandes, in dessen Folge sie so gut wie scheitert sind. Im Namen dieser Liebe haben sie alle guten Eigenschaften über Bord geworfen, die in jedem anderen Lebensbereich und bei jedem anderen Unterfangen als bewundernswert gelten: Aufrichtigkeit, Würde, Selbstachtung, Höflichkeit, Freundlichkeit, Integrität, Prinzipientreue. Sie haben einander gesagt, was man nicht sagt, und sie haben getan, was man nicht tut, und in ihnen ist nichts Gesundes mehr. Sie sind sich selbst gegenüber nicht aufrichtig gewesen und sind daher allen anderen – auch ihren Kindern – gegenüber unaufrichtig. Aus: „Die sogenannte Liebe“ von Jill Tweedie

...wenn wir unsere Wunde entblößen!

In jeder Partnerbeziehung hat die Seele das grundlegende Bedürfnis danach, mit einem anderen Menschen eins zu werden. Zu dieser Einheit kann es aber nur kommen, wenn wir unsere Wunden voreinander entblößen. Wenn wir uns zu sehr schützen, können wir keine tiefere Beziehung zu einem anderen Menschen aufbauen, und unsere Bedürfnisse erfüllen sich nicht. Vielleicht versuchen wir, das zu kompensieren, indem wir viele verschiedene relativ oberflächliche Beziehungen pflegen oder uns als Ersatz sexuell öffnen. Doch diese Lösungsversuche sind niemals von Erfolg gekrönt. Es kann auch passieren, daß wir unsere Angst vor der Intimität auf unseren Partner projizieren und unsere Anforderungen an ihn immer höher schrauben, um nicht mit unserem eigenen Verwundetsein konfrontiert werden zu müssen. Die beste Lösung liegt meist darin, daß man das Risiko auf sich nimmt, seine Wunde zu entblößen, denn der Magnetismus dieser Entblößung hat eine nahezu unwiderstehliche Anziehungskraft. Doch dazu müssen wir sicher sein, daß wir unserem Partner vertrauen können; wenn wir das nicht können, zweifeln wir insgeheim immer daran, ob es klug ist, mit ihm oder ihr ins Bett zu gehen. Wir müssen auch die Gewißheit haben, daß wir nicht auseinanderfallen, wenn wir unsere Wunde entblößen; das heißt, wir müssen uns selbst kennen. Aus: „Heilige Verzauberung“ von John Haule

Doch der unmittelbare Hassende ist der Beziehung näher als der Lieb- und Haßlose. Martin Buber

LIEBE IST KEIN ZUSCHAUERSPORT!

Ich weiß nicht, ob die Ehe meiner Eltern gut war. Als Kind denkt man über so etwas nicht nach, man kennt ja nichts anderes, man meint, so ist es eben und so muß es sein, das sind eben Eltern – erwachsen, langweilig, immer beschäftigt, unzufrieden. Wenn einem die neue Spaß macht.

Ich habe nie gesehen, daß sie sich umarmt oder geküßt hätten, nur einmal gingen sie Arm in Arm... Aus: „Kolonien der Liebe“ von Elke Heidenreich

Frauen finden Treue sehr wichtig Die Treue ist für drei von vier Frauen in Deutschland laut einer Umfrage der Frauenzeitschrift „Für Sie“ der wichtigste Wert in der Partnerschaft. Nur acht Prozent gaben an, ein Seitensprung sei nicht unbedingt schlimm. 42 Prozent erklärten, Treue heide für sie in erster Linie, „für einander da zu sein und alle Probleme des Alltags gemeinsam zu meistern“. Neun Prozent waren laut Umfrage der Meinung, es sei schon sehr schwer, seinem Partner ein Leben lang wirklich treu zu bleiben.

Die Krise nach dem ersten Kind

Studie bei jungen Familien: Mehr Streit, weniger Sex & Zärtlichkeit Sabine und Helmut K. erwarten ein Baby, ein echtes Wunschkind. Eine Familie zu gründen, sollte ihre Gemeinschaft stärken und Zeichen ihrer Verbundenheit sein. Aber dann kam alles anders. Schon während der Schwangerschaft gab es immer mehr Zoff und als das Kleine erst mal auf der Welt war, wurde es nicht besser. Sabine tat sich schwer, von ihrer Rolle als berufstätige Grafikerin in die Mutterrolle zu finden. Der Alltag mit Kind und vor allem mehr Haushalt wurde nicht durch das große Mutterglück verdrängt. Sie leidet unter Depressionen. Helmut arbeitet noch mehr als Anwalt – schließlich hat er jetzt eine ganze Familie zu ernähren. Das Klima in der Partnerschaft ist schlecht. Sie haben weniger Sex, besonders Helmut vermisst Zärtlichkeit. Die beiden sind kein Einzelfall. In Großstädten beträgt die Scheidungsrate je Prozent. Die Mehrheit der Scheidungen vollzieht sich drei Jahre nach der Geburt des ersten Kindes, so Professor Pihenkis vom Institut für Frühpädagogik. In der von der LIS finanzierten Studie „Junge Familie“ haben Wissenschaftler untersucht, welche Veränderungen auf Paare zukommen, wenn das erste Kind geboren ist. Beziehungssprengstoff ist leider immer noch das alte und leidige Thema Hausarbeit. Die Gleichstellung der Frau in der Gesellschaft ist heute selbstverständlich – in der Familie trachtet sie jedoch total zusammen. Der Arbeitsanteil der Frauen steigt in den ersten drei Jahren nach der Geburt stark an, bei den Männern sinkt er deutlich. Die Bereitschaft der Männer, sich mit ihrem Kleinkind zu beschäftigen ist zwar sehr hoch, aber der Hauptanteil an Routineaufgaben und Versorgungsaufgaben ist nicht mit den Arbeitsteilen des Mannes zu vergleichen. Trennung von Wohnen und Arbeit und lange Arbeitswege sind die Killer der Partnerschaft. Die Ausübung der Elternrolle. Auch die Zeit der beiden füreinander wird knapper. Der Austausch von Alltagsaufgaben im gemeinsamen Gespräch sinkt deutlich nach der Geburt des ersten Kindes. Die Basis einer modernen Partnerschaft – die Gemeinsamkeit – bleibt auf der Strecke. 28 Prozent der Mütter streuen sich mit der Rolle Hausfrau und Mutter, 33 Prozent verurteilen, job und Familie zu vereinen, 30 Prozent unterbrechen kurz und streigen wieder ein. Letztere werden am schnellsten mit der depressiven Phase nach der Geburt fertig. Frauen, die unfreiwillig den Beruf aufgeben, verlieren immer mehr in Depressionen.

Weniger Sex und mehr Krach Die Geburt des ersten Kindes beeinträchtigt die Partnerschaft. Das empfinden Frauen und Männer gleich. Zärtlichkeit und Sexualität nehmen ab. Während Väter sich mehr über den Rückgang beim Sex beklagen, beängeln Mütter die Qualität. Wenn Partner wegen Belastungen durch die Elternrolle weniger liebevoll miteinander umgehen, ist das nicht gleich das Aus für die Beziehung. Wird der Partner für die Krise verantwortlich gemacht, gibt es große Unzufriedenheit. Die Liebe bleibt bestehen, wenn sich beide auf die neue Lebenssituation und ihre Tücken einstellen. Ganz wichtig ist der Austausch mit anderen Eltern.

(Fortsetzung von Seite 7) Das ist ein trauriger Augenblick, aber auch ein möglicher Wendepunkt, der die Möglichkeit bietet, uns selbst zu verstehen und manchmal auch die Beziehung auf einer freieren Basis neu zu gründen. Die damit verbundenen Schwierigkeiten und Mühen können sich allerdings als so unangenehm erweisen, daß wir lieber eine neue Beziehung suchen und uns wieder an den alten Teufelskreis der Projektion klammern. Wenn wir jedoch in der Lage sind, unsere eigene Psyche zu erforschen, dann können wir vielleicht herausfinden was es eigentlich ist, das wir von unserem Partner erwarten, und wir können beginnen, es in uns selbst zu entwickeln.

Ist uns das möglich, dann beginnen wir, andere Menschen ein bißchen klarer zu sehen. Wir sind von dem Bedürfnis befreit, die anderen so zu machen, wie wir sie haben wollen, und lernen, sie so zu lieben, wie sie sind.

Aus: „Yin und Yang“ von Sukie Colgrave

Sie ist ihre eigene Frucht...

Es gibt in der psychologischen Literatur zu viel Gerede über Belohnungen und Zwecke, Verstärkung und Befriedigung, und nicht annähernd genug davon, was wir Zielerfahrungen (im Gegensatz zu Mittelerfahrungen) oder Ehrfurcht vor dem Schönen nennen könnten, das sich selbst Lohn ist. Die vielleicht wichtigste Folgerung dieser Beobachtung besteht darin, daß wir damit den meisten Theorien der Liebe widersprechen, denn die meisten Theoretiker nehmen an, daß die Menschen dazu getrieben werden, einander zu lieben, mehr als sie dazu hingezogen werden. Freud spricht von zielgehemmter Sexualität, Reich von zielgehemmter Macht, und viele sprechen von der Unbefriedigtheit mit dem Ich, die uns zwingt, eine projizierte Halluzination zu erzeugen, einen unwirklichen (weil überschätzten) Partner. (Fortsetzung Seite 18)

Der Springbrunnen der Liebe sprudelt in deinem eigenen Herzen. Erwarte nicht, daß andere dir die Liebe, die du brauchst, bereitstellen. Wirf ihnen nicht vor, daß sie dir ihre Liebe vorenthalten. Du brauchst ihre Liebe nicht. Du brauchst deine Liebe. Man wird sich erinnern, daß am mittelalterlichen Liebeshof eine der Hauptregeln lautete, daß Liebe nur freiwillig gewährt werden kann. Reich zeigt, daß Liebe auch gefordert wird, und wir können hinzufügen, daß es überhaupt zu den wesentlichen Charakteristika der Neurose gehört, Liebe einzuklagen.

das Glück. Es war so groß, daß es weh tat. Connie Palmern

Wir lernen sie, indem unser gegenwärtiges Gleichgewicht umgestoßen wird, so daß wir für uns selbst einen Weg entdecken müssen, das Gleichgewicht wiederzufinden. Aus: „Illusion der Getrenntheit“ von Richard Moss

Liebe ist das einzige Geschenk, das du dir selbst machen kannst. Mach dir dieses Geschenk, und das Universum wird mit einem deutlichen „Ja“ antworten. Enthalte dir diese Liebe vor, und das Versteckspiel wird weitergehen: die Suche nach Liebe an den falschen Orten. Aus: „Das Wunder der Liebe“ von Paul Ferrini

Schmer Pfarrer bietet Scheidung vom dem Traualtar

Ich heiratete, ging ins Büro und legte mich schlafen. Eines Morgens wachte ich auf, und es waren zehn Jahre vergangen. Carlos Castán

Diese Unabhängigkeit habe ich sehr genossen

Marlene, 32, Prostituierte, zur Zeit im Erziehungsurlaub, 2-jähriger Sohn, „Liebesdienerin“, „käufliche Liebe“, „Liebe machen“ – vielleicht sind es Ausdrücke wie diese, die ein altes Missverständnis über den Beruf der Prostituierten unausrotbar machen: Dass ihre Tätigkeit etwas mit Liebe zu tun habe. Dass die Frau dabei und für ihre Freier Liebe empfinden könne. Dass es ihr dabei um sexuelle Erfüllung oder gar sexuelle Erfüllung gehen könne.

Marlene jedenfalls reagiert nur mit einem kurzen Auflachen und einem klaren „Nein!“ auf die Frage, sie während der Arbeit Liebe empfinden könne. „Was empfindet ein Masseur? Was empfindet eine Krankenschwester?“ Auch diese Tätigkeiten seien sehr intim und doch werde dem Masseur nicht unterstellt, er liebe seine Kundschaft, er sie anlasst. Eins sei natürlich in ihrem Beruf Marlene ein. Die Illusion

nur weil anders, räumt von Liebe oder wenigstens oder Erregung sei natürlich gefragt, gegürt, gestreichelt und zugehört, – zumindest sich das vor wie die Arbeit einer Schauspielerin. Die wirkt, wenn sie gut ist, auch authentisch und echt. Und doch weiß jeder, dass sie eine Rolle spielt. „Sich dabei zu verlieben, sei so gut wie unmöglich... Und einen verliebten Freier? „Den will man so schnell wie möglich loswerden!“

Hat sie sich denn den Beruf „Hure“ ausgesucht? Sich bewusst dafür entschieden? Sich davon vielleicht magisch angezogen gefühlt? Oder ist sie gezwungen worden? Hat ein böses Schicksal sie da hineingetrieben? Oder war es der Weg eines einsamen, verlassenen, ungeliebten Kindes, das auf diese Weise seine Portion an Aufmerksamkeit und Liebe zu ergattern suchte?

Marlene kann wiederum nur auflachen. All diese Dramatisierungen, die „solide“ (Milieu-Jargon) Menschen hinter ihrem Beruf vermuten! Sie selbst hat eine viel schlichtere Erklärung dafür, wie sie zu diesem Beruf kam: „Zufall!“ Als sie 16 Jahre alt war, lernte sie einen zirka 20jährigen Mann kennen, der ihr ein „unmoralisches Angebot“ machte.

„Wir machten es im Auto vor dem Justizpalast, es hat geschneit“, erinnerte sich Marlene. Auch an den kleinen moralischen Kater, den sie doch am nächsten Morgen hatte, erinnert sie sich noch. „Ich hab' Geld genommen, bin ich jetzt eine Nutte?“ habe sie mit sich gehadert. Der Mann, der selbst als Callboy tätig war, konnte das jedoch nicht schlimm finden. Er berichtete von den lukrativen Möglichkeiten, auf diese Weise zu Geld zu kommen.

Marlene arbeitete von da an mit ihm zusammen, ließ sich Freier vermitteln, ging in teuren Hotels ein und aus und war dabei immer auf illegalen Abwegen: Nicht angemeldet und noch dazu minderjährig. Ihre Freundinnen jedoch beeindruckte sie mit ihrem Geld. Zu Hause brauchte sie sich gar nicht mehr blicken lassen. „Diese Unabhängigkeit habe ich sehr genossen.“

Marlene hat ihren Beruf nicht ununterbrochen ausgeübt. So wie sie derzeit eine Art „Erziehungsurlaub“ wegen ihres Sohnes macht, hat sie immer wieder Pausen eingelegt. Einmal noch unter 18 Jahren zog sie in ein Jugendwohnprojekt und beschloss, Sozialarbeiterin zu werden. Doch es gab Ärger mit den Erziehern, sie zog aus. Versuchte es mit einem Job im Verkauf, hatte aber wieder Pech. Sie wurde von ihrem Arbeitgeber betrogen.

Der Schluss lag nahe: „Wenn ich mich schon für blöd verkaufen lasse, dann wenigstens für einen annehmbaren Lohn.“ Diesmal war es wirklich ein >Entschluss<, der sie zurück in die Prostitution brachte. Und auch eine kleine Prise Schicksal. Denn in einer Diskothek lernte sie einen Mann kennen, der sich als Zuhälter herausstellte. „Das trifft sich gut. Ich suche gerade einen Einstieg ins professionelle Milieu“, sagte Marlene.

Der Ärger mit ihrem Beruf, wenn es ihn denn gab, ging jetzt eigentlich erst los. Und der ging nicht von Freiern oder Arbeitgebern aus, sondern von den Behörden und der Gesellschaft. „Wie man auf dem Gesundheitsamt behandelt wird, das ist entsetzlich. Es wird einem so richtig demonstriert, dass man nicht den Dreck unter den Fingernägeln wert ist.“

Im Laufe der Zeit machten jedoch auch die Freier immer mehr Minuspunkte. „Irgendwann hab' ich eine wahnsinnige Wut auf die Männer gekriegt.“ Vor allem während Marlenes Zeit in einer Kleinstadt. „Die Männer sind so feige, dass sie dich nicht einmal grüßen, wenn sie dich auf der Straße sehen.“ Auch von der Polizei wurden Marlene und ihre Kolleginnen meist schlecht behandelt.

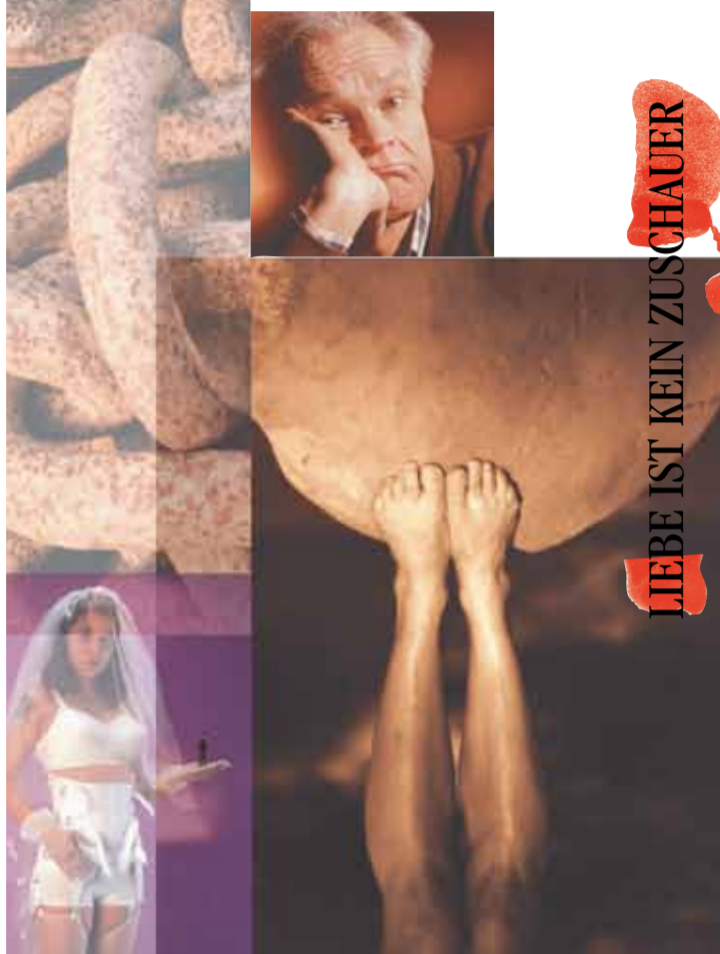
Wenn es also ein Leid mit dem Beruf der Prostituierten gebe, dann entstehe es nicht durch die Tätigkeit an sich, gibt Marlene zu verstehen. Es sei nicht die Sex-Arbeit, die am Selbstbewusstsein nage oder die Würde der Frau und die Fähigkeit zu wahren Gefühlen zerstöre. Was die Frauen fertig mache, viele zu Alkoholikerinnen werden lasse, sagt Marlene, das sei die Ablehnung des Berufes in der Gesellschaft. „Dabei sind wir doch notwendig. Sogar für so manche Ehe. Wie vielen Männern habe ich beigebracht, was eine Frau braucht, bei wie vielen habe ich Eheberatung gemacht...“

Und ihre Liebesfähigkeit? Ihr Verhältnis zu Männern? „Da gibt es schon ein kleines Problem“, gibt Marlene zu. „Man verliert die Achtung vor den Männern.“ Kann man denn einen von ihnen noch so richtig lieben, abseits von Beruf und Puff? „Ja, das kann man. Aber das müssen schon sehr besondere Exemplare sein, weil man zu viel gesehen hat. Man bekommt sehr hohe Ansprüche und lässt sich nicht mehr so leicht blenden. Auf jeden Fall muss es ein starker Mann sein. Denn ich habe in all den Jahren ein sehr starkes Selbstbewusstsein bekommen.“ Leider gebe es sehr wenige starke Männer. „Ich kenne sehr viel mehr starke Frauen als starke Männer.“

Ist der Beruf „Hure“ ein Beruf auf Zeit? „Nein“, sagt Marlene, „ich weiss genau, dass ich damit immer Geld verdienen kann, in jedem Alter.“ Ob so allerdings auch ihre Zukunft aussehen wird, steht noch in den Sternen. Ihren Sohn möchte sie eigentlich lieber nicht mit dem Milieu konfrontieren. So könne es durchaus sein, dass sie einmal einen „soliden“ Mann kennenlerne und sich in ihn verliebe.

Ein Problem gäbe es in dieser Beziehung jedenfalls nicht. „Du kannst fremdgehen, soviel du willst“ würde sie ihm von Anfang an sagen. Besser als Marlene weiss wohl kaum eine, dass es den sexuell treuen Mann nicht gibt. Den Glauben an eine andere Art von Treue hat Marlene jedoch noch nicht verloren.

Claudia Wessel, SZ-Redakteurin



Gefühle werden >gehabt<; die Liebe geschieht. Gefühle wohnen im Menschen; aber der Mensch wohnt in seiner Liebe. Das ist keine Metapher, sondern die Wirklichkeit: die Liebe haftet dem Ich nicht an, so daß sie das Du nur zum »Inhalt«, zum Gegenstand hätte; sie ist zwischen Ich und Du. Wer dies nicht weiß, mit dem Wesen weiß, kennt die Liebe nicht, ob er auch die Gefühle, die er erlebt, erfährt, genießt und äußert, ihr zurechnen mag. Aus: „Ich und Du“ von Martin Buber

Epidermis von den Knochen, bläst mich auf wie einen Ozonballon, und ich schwebte mit fest auf der Erde verankelten Füßen, um ihn sicher, fest und unentwurzeltbar zu tragen, während er an meinem Hals tanzte, mit den Haaren weht, links rechts eine sanfte Schulter sucht, slips on the breast, swingles, silver vivid blossom of my belly, und in seinem Traum, den ich mit den Händen trage, fortfliegt zu meinem Nabel. Mein Sohn. Aus: „Geschichte von der Liebe“ v. J. Kristeva

Indem wir Sex und Eros trennten...

Meine These ist, daß wir Sex trivialisiert haben, indem wir Sex und Eros trennten. Tatsächlich haben wir den Sex über die Erotik gestellt, haben ihn genau dazu benutzt, die angstausslösenden Verstrickungen der Erotik zu vermeiden.

In scheinbar aufgeklärten Erörterungen über Sexualität, insbesondere solchen, bei denen es um Freiheit von Zensur geht, wird oft argumentiert, daß unsere Gesellschaft nichts weiter brauche als uneingeschränkte Freiheit auf dem Gebiet der Erotik. Aber was sich unterhalb der Oberfläche in unserer Gesellschaft zeigt, wie man nicht nur an den Patienten in der Therapie ablesen kann, sondern auch in unserer Literatur,

den Theaterstücken und sogar an der Beschaffenheit unserer wissenschaftlichen Forschung, ist genau das Gegenteil. Wir sind auf der Flucht vor der Erotik – und wir benutzen Sex als unser Fluchtfahrzeug. Sex ist die greifbarste Droge, um die angsterzeugenden Aspekte der Erotik aus unserem Bewußtsein zu tilgen.

Um das zu erreichen, mußten wir Sex immer enger definieren: je stärker wir auf Sex fixiert wurden, desto mehr schrumpfte und reduzierte sich die menschliche Erfahrung, die sich darauf bezog. Wir flüchten zum Nervenkitzel des Sex, um die Leidenschaft der Erotik zu vermeiden. Aus: „Liebe und Wille“ von Rollo May

Allerdings ist es manchmal schwierig, zwischen Liebe und Erotik zu

Für Liebende denkt der Körper... KAPITEL III

Wenn ein Mann im Ungeheim der Liebe seine Geliebte beißt, sollte sie seine Geste mit doppelter Kraft erwidern. Für einen Zahnabdruck sollte sie ihm eine Reihe von Zahnabdrücken beibringen und für eine Reihe von Zahnabdrücken – eine zerrissene Lippe. (Ein Biß in Form eines unregelmäßigen Kreises). Und wenn sie ihrem Liebhaber dann atemlos vor Leidenschaft Vorwürfe macht und einen

Liebesstreit herbeiführt, soll sie ihn an den Haaren packen, seinen Kopf zu sich herunterziehen und ihn heftig in die Unterlippe beißen. Dann soll sie die Augen schließen und seinen ganzen Körper mit Bissen übersäen, wie es ein Tier in der Glut der Leidenschaft mit seinem Gefährten tut. In diesem Zustand hängen, wie es im Kamasutra heißt, die Narben von der Tiefe und Macht der Leidenschaft ab; sie sind die (zahnlosen, vielfältigen und kunstvollen... Symbole der Liebe). Wenn der Rausch der Leidenschaft vorüber ist, werden sie gewissermaßen zu Abzeichen, die die Begierde und Hochachtung unseres Partners symbolisieren. Das Kamasutra geht sogar so weit zu behaupten, daß in diesem heftigen rati das Geheimnis der ständigen Erneuerung der Liebe liege. Aus: „Heilige Verzauberung“ von John Hoale

Was uns bereits beim ersten Kontakt mit dem geliebten Menschen berührt und in ver-gessenes Glück zurückversetzt, kann beispielsweise der Milchdrüsengeruch unserer Amme, das kitzelnde Haar des kleinen Mädchens von nebenan, die Hauttextur der Liebblingstante, der Tabakgeruch des Großvaters sein. Wir sind uns der Ursache dieser Faszination niemals bewußt.

Denn gelänge es uns, hinter das Geheimnis dieser »Liebe auf den ersten Blick« zu kommen, so verlöre sie ihre Herrschaft über unsere Sinne. Wie alle Formen der Magie wirkt auch diese nur so lange, wie wir sie nicht durchschauen. Sie macht also »blind«. Sie macht uns nicht nur unfähig, die Schwächen des geliebten Menschen zu erkennen, sondern unterbindet auch jede bewußte und rationale Erkenntnis der Gründe, weshalb wir ihn den anderen lieben.

Aus: „Die Zukunft der Liebe“ von Ernest Bornemann

Der Gesamtaspekt des Lebens ist nicht die Hungerlage,

vielmehr der Reichtum, die Üppigkeit, die absurde Verschwendung. F. Nietzsche



Die sexuelle Liebe eines Paares hängt ganz wesentlich davon ab, daß der falsche Respekt gegenüber dem anderen Geschlecht, zum Beispiel dessen Idealisierung, nicht allzu kompakt sein darf. Zwar ist die Idealisierung, wie wir oben gesehen haben, einerseits erforderlich, um sich zu verlieben, doch muß sie andererseits so durchlässig sein, daß die für jede sexuelle Erregung notwendige Beimischung von Aggression,

Der beste, ganz eigene Weg, wie sich die gestörte, schizophrene Herangehensweise an die Sexualität heilen ließe, bestünde darin, sich das balinesische Sprichwort zu eigen zu machen:

»Wir haben keine Kunst. Wir tun alles so schön wie möglich.« Deshalb: »Wir haben keinen >Sex<. Wir tun alles so liebevoll wie möglich.« Sam Keen

Potenz-Pille: Münchner zahlen jeden Preis

Gute dinge

Von den guten dingen

liebe ich das feuer

und das schwarze silber

der sterne

am gürtel der nacht

Scharzes silber

und die alten worte,

mit denen man

zum ritter schlug:

Diese drei schläge ertrage

und keinen mehr

Von den guten dingen

liebe ich den tag,

wenn der frühling das zaumzeug

auf gute pferde legt,

blaues zaumzeug

und rosa sattel.

Jedes jahr kehrt er wieder,

der frühling ist ein guter vorsatz.

Von den guten dingen

liebe ich unsere liebe,

die alte,

die nicht rostet,

und ich sage dir:

wieder und wieder:

Sie ist gestern,

wird heute sein

und war morgen.

Diese drei Schläge ertrage

und keinen mehr.

Jan Skácel



Spiele bedeutet, mehr zu finden, als man sucht. Thomas Romanus

Liebende mögen sich Zeit für Berührungen aller Art lassen.

Sinnliche Liebe ist eine große Kostbarkeit, durch sie tauchen wir in die Realität eines dritten Leibes ein. Nirgends ist es so fruchtbar, den Erfinderreichtum zu aktivieren, als in der leib-seelischen Berührung und Verschmelzung. Dem Drängen in die sinnliche Berührung setzen wir keine Grenze, auch nicht durch standardisierte, aus Gewohnheit verfestigte Modelle der erotischen Begegnung. Damit sei nichts gegen lieb- und vertraut gewordene Wege des sinnlichen Kontakts gesagt. Doch verlassen wir ab und zu diese Wege auch wieder und betreten gemeinsam Neuland. Lassen wir uns auch von den geordneten Pfaden weg- und in Verrücktheiten locken! Ideen taugen nur dann etwas, wenn sie an der Kreativität verrückter sinnlicher Erfahrungen teilhaben. Aus: „Aggression zwischen Liebenden“ von Peter Schellenbaum



Die Liebe, der Geliebte

löschen die Zeitrechnung aus... Der Ruf, sein Rufen überfluten mich und mischen darin die Erschütterungen meines Körpers (was man Emotionen nennt) mit einem wirbelnden Denken, das ebenso vage, geschmeidig, durchdringend und nachvollziehend ist wie aufmerksam, wach und hell in seinem

Menschen, die Angst vor der Liebe haben, sehnen sich dennoch danach.

Versuchungen sollte man nachgeben. Wer weiß, ob sie wiederkommen. George Bernard Shaw

Freue dich am Geschehen, nicht nur am Ergebnis. J. u. L. LoPiccolo

APHRODISIAKA

Es heißt, Einfühlung sei eines der großen Aphrodisiaka. Ein Freund, der in dem Ruf steht, die Frauen zu lieben, erzählte mir, daß er sich häufig einen ganzen Tag darauf vorbereite, mit einer Frau zu schlafen. »Ich beginne ganz früh am Morgen, indem ich alles, was im Leben meiner Freundin geschehen ist, Revue passieren lasse: ihre Kindheit, die Kämpfe, Enttäuschungen, Wunden, Triumphe, Hoffnungen. Dabei erkenne ich dann die Einheit in ihrem Leben und empfinde Achtung und Bewunderung für sie. Sobald sich dieses Gefühl eingestellt hat, fange ich an, einen ersten Kontakt herzustellen.

Ich streichle ihren Nacken, berühre ihren Oberschenkel oder küsse sie sehnüchlich. Jedesmal, wenn ich eine Verbindung zwischen unseren Körpern herstelle, sehe ich vor meinem inneren Auge die Freude und das Leid in ihrem Leben. Ist es dann Abend, betrachte ich es als Privileg, mit einem solchen Menschen zusammenzusein. Und dann fallen alle Barrieren, alle Hemmungen. Mein Vorgehen besteht darin, ihr Wesen zu schätzen, sie ganz und gar zu lieben. Diesem Gefühl kann niemand widerstehen.« Aus: „Das Chaos der Liebe“ von Sam Keen

Und häufig war ihr Anblick meinen Lippen Und meinen Augen

Die konvulsive Schönheit

wird erotisch-verhält,

berstend-starr, magisch

Haar südlich duftend, Flanken sanftes Wippen, Fluß licht und leicht,

and umstandsbedingt sein,

oder sie wird nicht sein.

André Breton

war ihr Körper Weide: Hand wie kein Feuer heiß,

der Schenkel zarte Saub Und Lider Glitzern meiner Seele Hoffen.

In diesem Job geht alles sehr schnell...

Günter ist Rentner, sozusagen. Nicht einmal Frührentner, obwohl er erst 27 Jahre alt ist. Nein, er hat sich gewissermaßen im ganz normalen Ruhestandsalter zurückgezogen. Normal für seinen Beruf. Günter ist – Günter WAR Stricher. Zehn Jahre lang, von 14 bis 24, hat er sein Geld durch Geschlechtsverkehr mit Männern verdient. Gutes Geld. Jede Mark steuerfrei. Günter konnte in Saus und Braus leben, auch ohne Abschluss seiner Schreinerlehre. Dann jedoch ließen seine Einnahmen merklich nach. „Ich wurde langsam zu alt.“ Männer geben nur für Frischfleisch Geld aus. Für Jungs, so klein wie möglich. Legal oder illegal – das spielt dabei keine Rolle. Minderjährigkeit von Strichern ist an der Tagesordnung. „Der Jüngste, den ich kannte, war elf“, sagt Günter. Er selbst war 14. Fürs erste Mal hat er 400 Mark bekommen. Ein kleines Vermögen. „Ich brauchte sowieso gerade neue Jeans und Turnschuhe.“ Hat er diesen Job mit Absicht gewählt? „Das war Zufall“, erinnert er sich. „Ich stand in Karlsruhe am Bahnhof und musste auf jemanden warten. Da bekam ich das Angebot von einem Mann...“ Er nahm es nicht gleich an, lief drei Tage lang mit dem Gedanken an die vier Hunderter herum. Dann ging er wieder zum Bahnhof. Und mit dem Mann nach Hause.

Was war es für ein Leben als jemand, der seinen Körper verkauft? „Gut“, sagt Günter und seine Augen leuchten bei der Erinnerung an die schönsten Momente: „Manchmal hatte ich soviel Geld, dass ich so richtig prassen konnte.“ War denn manchmal Liebe mit im Spiel bei der „Arbeit“? Günter schaut verständnislos durch die eckigen Brillengläser. „Liebe? Nein! Das wäre ja furchtbar.“ Sich in alle Freier gleich zu verlieben – ein Unglück.

Liebe hat er bei der Ausübung seiner Tätigkeit weder gefunden, noch gesucht. Als Heimkind ist er vielleicht erst gar nicht auf diese Idee gekommen. Deshalb hat ihn die völlige Abwesenheit dieses Gefühls auch nicht überrascht. So viele Hunderter einzustecken wie möglich, das war, was er im Sinn hatte. Und sich nicht unnötig in Gefahr zu begeben. Denn ein Stricher, der immer auf eigene Faust ohne Zuhälter, ohne Puff und ohne Aufpasser arbeitet, lebt auf Risiko. Die Arbeit findet meist bei den Freiern zu Hause statt. Dorthin geht der Stricher mit ihm alleine, auf gut Glück.

Günter hatte zehn Jahre lang Glück. Zwar lernte er auch den „brutalen, unfreundlichen Typ“ kennen, der ihn „als den letzten Dreck“ behandelte, aber

auch den „väterlichen Typ, bei dem der Sex nicht so die Hauptrolle spielt“. Eins haben übrigens alle Freier gemeinsam: Sie sind wesentlich älter als ihr Objekt der Begierde. Kriegen sie anders keinen jungen Mann, der mit ihnen schläft? „Wahrscheinlich.“

Aber bei manchem ist das Geld auch der Kick. Die mögen es, zu sagen: „Wenn du das jetzt nicht machst, kriegst du 20 Mark weniger.“ Andere können es sich einfach nicht leisten, offen in der Schwulenszene auf Jagd zu gehen. „Zum Beispiel, weil sie Pfarrer sind – da kannte ich einige – oder verheiratet.“ Die meisten Freier, erinnert sich Günter, waren Stammkunden. „Die bleiben einem Stricher treu.“ Jedenfalls so lange, wie dieser mitspielt und sich in der Hierarchie unter den Freier stellt.

Das sei anders als bei der weiblichen Prostitution. Da könne die Hure durchaus manchmal die Rolle der Angeboteten, Überlegenen annehmen. Ein Stricher dagegen nie. Er ist immer der (gekaufte) underdog. Zuletzt lebte Günter sechs Jahre lang mit einem Freier zusammen. Wesentlich älter natürlich. Und heiß und innig in ihn verliebt. Und er? Hat er ihn nicht auch ein bisschen geliebt? „Nein“, sagt Günter, „tut mir Leid. Er ist immer noch in mich verliebt, heute noch. Ich hab sowas natürlich immer ausgenutzt.“

Vor drei Jahren beschloss Günter, mit der Prostitution aufzuhören. Er wollte nicht so enden wie manche andere: „Da gibt es Stricher, die arbeiten noch mit 38. Die sind froh, wenn sie einen Hunderter die Woche kriegen.“ Er arbeitet jetzt als Behindertenbetreuer, will eventuell noch zum Erzieher umschulen.

An seine Vergangenheit denkt er ohne Reue. „Das war halt meine Jugend.“ Seine Fähigkeit zur Liebe, wie auch immer sie durch sein Aufwachsen im Heim ausgeprägt sein mag, hat der Job nicht beeinflusst, sagt er. Liebesbeziehungen hat er immer nebenbei gehabt, mit normalen Frauen oder Männern. „Ich bin bi.“ Diese haben allerdings nie von seiner Tätigkeit gewusst. „Es war leicht, das zu verschleiern. In diesem Job geht alles sehr schnell, das bringt man immer noch unter.“

Im Moment lebt Günter allein. Wie sein Liebesleben weitergehen soll? Mit einem Mann? Mit einer Frau? „Keine Ahnung. Das lasse ich auf mich zukommen.“

Claudia Wessel, SZ-Redakteurin

INTERVIEW

WEIBLICH, 45 JAHRE

1. Was ist (für Sie) Liebe? Wenn man sich auf jemanden verlassen kann und Vertrauen zu ihm hat.

2. Woran merken Sie, dass Ihnen Liebe fehlt? Dass ich unzufrieden bin.

3. Wie zeigen Sie anderen Menschen Ihre Liebe? Na durch kleine Aufmerksamkeiten oder Blicke oder Gesten oder Kontakt, Körperkontakt.

4. Welchen Zusammenhang sehen Sie zwischen Liebe und Gesundheit? Ja, ich denk', der ist ziemlich groß. Ohne Liebe, glaub' ich, wird man schnell krank.

5. Wie fühlt sich für Sie Liebe an? Kann ich nicht beschreiben! Die Frage ist sehr... intim.

6. Wie behandelt die Politik das Thema Liebe? Gar net. Außer... ha, diese Initiative, daß Homosexuelle beiraten können, aber das hat mit Liebe nix zu tun.

7. Was ist für Sie der beste Liebesersatz? Der beste Liebesersatz...? Ein gutes Buch. (lacht)

8. Was muss man/frau tun, um geliebt zu werden? So sein, wie man ist.

9. Wodurch fühlen Sie sich geliebt? Wodurch? Ich muss halt merken, dass der mich wahrnimmt. Vielleicht in Gesten oder Blicken oder so.

10. Würden Sie gerne mehr lieben? Ja, ich glaub' das kann man nie genug (lacht).

MÄNNLICH, 39 JAHRE

1. Was ist (für Sie) Liebe? (lacht) Mehr als Sex auf jeden Fall.

2. Woran merken Sie, dass Ihnen Liebe fehlt? Wenn's einem nicht gut geht.

3. Wie zeigen Sie anderen Menschen Ihre Liebe? Durchs Verhalten.

4. Welchen Zusammenhang sehen Sie zwischen Liebe und Gesundheit? Schon 'nen Zusammenhang. Wenn man keine Liebe hat, ist man vielleicht anfällig für Krankheiten, schätze ich.

5. Wie fühlt sich für Sie Liebe an? Warm..., weich, angenehm.

6. Wie behandelt die Politik das Thema Liebe? Gar nicht!

7. Was ist für Sie der beste Liebesersatz? Das ist schwierig... Schokolade! (lacht)

8. Was muss man/frau tun, um geliebt zu werden? Naja, in erster Linie... tolerant sein.

9. Wodurch fühlen Sie sich geliebt? Durch die Rückmeldungen, die man von 'nem Menschen kriegt.

10. Würden Sie gerne mehr lieben? Naja, (lacht) eigentlich bin ich relativ zufrieden.

FÜR LIEBENDE DENKT DER KÖRPER...

Interview

W. W.: Einige Menschen sind der Ansicht, daß die Sexualität ein Ausdruck der Selbstverwirklichung sei und man in und mit der Sexualität seine Persönlichkeit vollendeter darstellen könne. Sehen Sie hieran etwas Berechtigt, oder geht dies in eine vollkommen falsche Richtung?

W. Gädeke: Selbstverwirklichung ist die Verwirklichung des Selbstes, des Ich des Menschen. Deswegen halte ich das für eine Gedankenverirrung erster Güte, weil die Sexualität genau das Gegenteil des Individuellen ist; sie ist das Gattungsmäßige bzw. Artgemäße.

Wir haben sie nicht nur mit der gesamten Menschenart als Gemeinsames, sondern auch mit den Tieren. Es ist das Unindividuellste, das wir eigentlich an uns haben. Deswegen ist die Sexualität kein Teil unserer Persönlichkeit bzw. unseres Selbstes und schon gar nicht ein Mittel, um die Persönlichkeit zu entwickeln. Statt dessen ist sie ein Teil unseres Naturwesens, welches wir mit dem Tier gemeinsam und noch nicht vermenschlicht haben. Wenn wir nämlich die Sexualität schon vermenschlicht hätten, dann gäbe es keine Schwierigkeiten und Abirrungen auf diesem Gebiet, es gäbe dann keinen Sadomasochismus, keine Instrumentalisierung, keine Prostitution, keine Ausbeutung, keine Objektbehandlung des Mitmenschen auf diesem Felde. All' dies ist nicht vermenschlicht, im Gegenteil, es steht der Vermenschlichung im Wege und ist noch zu vermenschlichen!

Aus: „Der geteilte Vorhang“, Interview (Auszug) mit Wolfgang Gädeke

Wer nicht genießt, ist ungenießbar. Rodrigo Gonzales

Wenn wir das alles betrachten, was wir aus Liebe, Sex und Genußsucht sowie den Gelübden, die wir dagegen ablegen, machen, wenn wir das ganze Bild sehen, nicht nur als eine Vorstellung, sondern als schlichte Tatsache, dann sind Liebe, Sex und Keuschheit ein und dasselbe.

Sie sind nicht getrennt. Sie zu trennen, verdirbt jede Beziehung. Sex kann so keusch sein wie der blaue Himmel ohne eine Wolke; aber die Wolke kommt und verdunkelt ihn, weil das Denken hinzukommt. Das Denken sagt: „Dies ist keusch, und jenes ist Hemmungslosigkeit“, „Dies muß kontrolliert werden“ und „Dort werde ich mich gehen lassen“. Das Denken ist also das Gift, nicht die Liebe, nicht Keuschheit, nicht Sex. Was unschuldig ist, ist immer keusch, ganz gleich, was es tut; doch Unschuld ist nicht das Produkt des Denkens.

Aus: „Liebe gleicht dem Duft der Rose“ von Jiddu Krishnamurti

Der Augenblick der größten Bedeutung im Liebesakt ist, nach dem zu urteilen, woran sich Menschen bei diesem Erlebnis erinnern und (...) träumen, nicht der Moment des Orgasmus.

Es ist vielmehr der Augenblick des Eindringens, der Moment der Penetration des erigierten Phallus in die Vagina der Frau. Dies ist der Augenblick, der uns erschüttert, der das große Wunder enthält, gewaltig und bebend – oder enttäuschend und verzweifelt, was dasselbe aus der entgegengesetzten Perspektive besagt.

Mein Mann... FÜR LIEBENDE DENKT DER KÖRPER...

Was wird die Welt, was wird der Andere mit meiner Begierde anfangen? Eben das ist die Unsicherheit, in der sich alle Regungen, alle »Probleme« des Herzens zusammenfinden. Aus: „Fragmente einer Sprache der Liebe“ von Roland Barthes

Dies ist der Augenblick, in dem die Reaktionen der Beteiligten auf das Liebeserlebnis am ursprünglichsten, individuellsten und persönlichsten sind. Dies und nicht der Orgasmus ist der Augenblick der Vereinigung und der Erkenntnis... Aus: „Liebe und Wille“ von Rollo May



...das Risiko der Verletzbarkeit...

Das Herz ist eine Pumpe, die auf körperlicher Ebene behandelt werden muß, doch das Herz ist mehr als nur ein mechanisches „Gerät“, und ein wahrer Arzt ist mehr als nur ein Klempner, Techniker oder Mechaniker. Wir haben auch ein emotionales Herz, ein psychisches Herz und ein spirituelles Herz. (...) Unsere Sprache spiegelt dies wider: So sehen wir uns beispielsweise nach unserem oder unserer Herzzallerliebsten. Seit Menschengedenken beschreiben Dichter, Musiker,



Liebe ist
In der Tat
ein wildes,
sich frei
bewegendes Sein,
das weder
von der Zeit
noch von Alter
noch von Hautfarbe, Religion oder
Glaubens-
gemeinschaft
kontrolliert wird.
Sie ist ein
göttliches Sein,
das sich in allen
Dingen zeigt,
und wo immer
sie gefühlt wird,
bringt sie Unbegrenzt-
heit ins Leben.
Liebe ist Identität, sie
bringt
euch näher
an das größte
aller
Geheimnisse.
An euch!
Ramtha

Es ist ein Glücksgesang ohne
Sicherheit auf Antwort...
F. Alberoni

Es hat keinen Zweck, die Liebe festlegen zu wollen oder von ihr ein Rezept für das Leben zu erwarten ...

Wenn Verliebte ein Gefühl des Entzückens und der Einzigartigkeit empfinden und spüren, daß ein Segen auf ihnen ruht, hat das eine eigene Wirklichkeit, die wir in unserem Inneren finden müssen. Verliebtheit ist ebenso wie die spirituelle Inspiration ein Zustand innerer Wahrheit. (...) Die dramatische psychische Wandlung, die sich bei uns einstellt,

HEILUNG UND LIEBE
Kann denn Lieben g'sünder sein?
KAPITEL IV

Das Wesen der Liebe ist, daß sie uns tiefer in unsere Erfahrungen hineinführt.

Richard Moss



Die Liebe ist selbst ein Schmerz, könnte man sagen – der Schmerz, wahrhaft lebendig zu sein.
Joseph Campbell

Für ein langes Leben...
Neue NUMSTHERIEN können das echte Pumporgan dauerhaft ersetzen

Künstler, Schriftsteller und Mystiker Menschen, die ein offenes oder ein verschlossenes Herz haben, ein warmes oder ein kaltes Herz, ein mitfühlendes Herz, oder Menschen, die herzlos sind. Liebe heilt. Diese Metaphern spiegeln tiefere Weisheiten wider und sind nicht nur Sprachbilder. (...)

Als ich mich näher mit der wissenschaftlichen Literatur befaßte, war ich überrascht, welch große Tragweite Liebe und Beziehungen beim Auftreten von Krankheiten und vorzeitigem Tod besitzen. Es ist kaum zu glauben, in welchem Ausmaß sich einfache, aber die Nähe fördernde Vorgänge wie Gespräche mit Freunden, eine enge Beziehung zu den Eltern, Offenheit anderen gegenüber oder das Anvertrauen der eigenen Gefühle auf Gesundheit und Wohlergehen auswirken. Studie für Studie jedoch belegt, daß dies häufig der Fall ist. (...) In einer Analyse von mehr als fünfundvierzig Studien stellte man fest, daß Feindseligkeit eine der wichtigsten Persönlichkeitsvariablen bei koronaren Erkrankungen ist. Die Auswirkungen von Feindseligkeit sind genauso groß wie oder sogar größer als die traditionellen Risikofaktoren für Herzerkrankungen (erhöhter Cholesterinspiegel, Bluthochdruck usw.). (...)

Ich glaube, Feindseligkeit ist die Manifestation eines grundlegenden Problems: Einsamkeit und Isolation. Viele Menschen, die sich einsam und isoliert fühlen, neigen zu Wut und Feindseligkeit. Leben sie diese Gefühle ständig aus, dann werden sich andere Menschen von ihnen fernhalten, so daß die Betroffenen sich noch einsamer (Fortsetzung Seite 17)

INTERVIEW

WEIBLICH, 55 JAHRE

1. Was ist (für Sie) Liebe?
Liebe ist Zuneigung von der Frau zum Mann und vom Mann zur Frau, dieselben Interessen.
2. Woran merken Sie, dass Ihnen Liebe fehlt?
Wenn der Mann sich nicht gut benimmt, nicht nett ist zu mir.

3. Wie zeigen Sie anderen Menschen Ihre Liebe?
Indem ich freundlich und nett zu ihnen bin und ihnen helfe.
4. Welchen Zusammenhang sehen Sie zwischen Liebe und Gesundheit?
Einen sehr großen! Durch Liebe ist der Mensch optimistisch und glücklich, zufrieden, und dann ist das ganze System gesund. Ein Mensch, der unglücklich ist, der ist auch unzufrieden und pessimistisch und das führt dann zu den verschiedenen Krankheiten.
5. Wie fühlt sich für Sie das Thema Liebe?
(lacht) Das ist schon lange her... Das war damals, zu der Zeit ein binmelhochjauchzendes Gefühl.

6. Wie behandelt die Politik das Thema Liebe?
Bei uns überhaupt nicht. Das ist kein Thema für die Politik!
7. Was ist für Sie der beste Liebesersatz?
Kinder!

8. Was muss man/frau tun, um geliebt zu werden?
Sie müssen Liebe schenken, dann bekommen sie die Liebe auch zurück.
9. Wodurch fühlen Sie sich geliebt?
Wenn mir jemand Zuneigung schenkt, Aufmerksamkeit schenkt und sich um mich bemüht.

10. Würden Sie gerne mehr lieben?
Nein, denn ich liebe meine Kinder mehr als jeden anderen. Die Kinderliebe ist die höchste.

MÄNNLICH, 58 JAHRE
1. Was ist (für Sie) Liebe?
... Schwer zu sagen. Ein Begriff irgendwie. Man denkt vielleicht an Sex oder so, aber Liebe ist etwas, was man selbst gerne tut, jemandem tut. Ganz grob gesagt.
2. Woran merken Sie, dass Ihnen Liebe fehlt?
...Na ja, es fängt an stressig zu sein. Irgendwie ist alles so Kommando, Pflicht, Unterschrift.
3. Wie zeigen Sie anderen Menschen Ihre Liebe?
Ich muss sagen, ich hab's nicht gelernt, bei mir in der Familie waren die Abläufe ziemlich zweckmäßig. Ich muss das mental machen; ich hab' das versucht auf meinen Sohn zu übertragen, aber ich muss sagen, das war alles nicht spontan. Ich war mir bewusst, daß es wichtig ist, ich bin alleinerziehend gewesen, und wollte ein bisschen was gutmachen, was meine Familie oder mein Vater gemacht hat oder nicht

gemacht hat für mich. Und... die Umgebung muss schon so auf mich wirken, dass ich aus mir heraus kann.

4. Welchen Zusammenhang sehen Sie zwischen Liebe und Gesundheit?
Wenn man sich die ganze Situation der Gesundheit ansieht, also dann liest man viel über psychosomatische Krankheiten, ja? Und in diesem Zusammenhang sehe ich das auch. Also wenn man unadäquat reagiert, kann sich das irgendwann mal körperlich äußern, kurzfristig oder sogar langfristig. Ich bin auch davon überzeugt, dass der Krebs eine psychosomatische Krankheit ist.

5. Wie fühlt sich für Sie das Thema Liebe?
Also, das ist schwer, ich hab' ja schon gesagt, also, das ist vielleicht manchmal Arbeit, ja?

6. Wie behandelt die Politik das Thema Liebe?
Ich glaube, das kann man vergessen. Da sind junge Leute an der Spitze, die das Zepher ergreifen sollen, das riecht nach Ellenbogen. Also, da ist die Liebe eigentlich gar kein Wort.

7. Was ist für Sie der beste Liebesersatz?
Viel Arbeit. Irgend etwas Sinnvolles finden, für mich ist es die Arbeit. Bücher lesen oder Geschichte studieren oder Radfahren oder in den Himalaja fahren und a bissl trekken.

8. Was muss man/frau tun, um geliebt zu werden?
...Also es sollte sich weniger materiell bewegen, also, keine Güter, es sollte etwas sein, was man nicht bezahlen kann... Jemandem entgegenkommen durch irgendetwas, ohne dass man da was gewinnt. Also, das sollte spontan sein; nicht Geschenke, was mit reinem Materialismus zu tun hat, sich die Liebe kaufen, oder so.

9. Wodurch fühlen Sie sich geliebt?
Wie schon gesagt, ich fühle mich wohl in so einer Atmosphäre, wo eigentlich keine Rede ist, wer was hat und, äh, eine Hierarchie aufgebaut ist und so ein Scheinbild der Liebe. Schöne Gespräche über... egal was, eine gute Atmosphäre, ein Glas Wein, äh, ist für mich vielleicht eine Äußerung der Liebe, das funktioniert bei vielen so.

10. Würden Sie gerne mehr lieben?
Ich würde es gerne tun. Ich versuche es eben, seit meine Frau gestorben ist, bewusster zu leben, meine Umgebung ein bisschen mehr wahrzunehmen als früher, das ist keine so einfache Sache und gerade in Bezug auf Liebe, ich weiß nicht, ob man etwas lernen kann. Kann man vielleicht, ja, ich habe damit Schwierigkeiten. Ich würde gerne ja, spontan, so. Aber ich weiß nicht, ich hab' immer so zwei Meter Hindernis und dann plötzlich ist das Hirn da.

Mittwinter, das fenster erhellt wirbelnder schnee, das feuer brennt hinterm gitter

Auf dem boden krümmst du dich wie lases: die uralte pose, hals zurück, arme verschränkt hinter dem kopf, mit kehle und bauch und ganz unversehrt . licht gleitet hin über dich, ein altar ist dies nicht, niemand versieht was, sieht zu

Du bist ganz heil, drehst dich zu mir, öffnest die augen, die augen verschwommen, leicht unterlaufen, öffnest dich sanft mir entgegen,

Paare, die sich von ihrer Suche nach dem Geheimnisvollen durch nichts, auch nicht die Angst vor Einsamkeit, abbringen lassen, bekommen Lust zu experimentieren. So fremd wir beide uns sind, so vielfältig tun sich Möglichkeiten auf, uns in vielerlei Hinsicht zu begegnen. Statt vor der Perspektive einer neuen Situation in die stets gleichen Zwangsrituale einer öden Partnerschaft zu flüchten, suchen wir neue Rahmen, in denen wir uns gemeinsam neu ins Bild setzen. Natürlich halten auch uns tausend liebgezwonnene Gewohn-

heiten zusammen; wir können das Leben nicht jeden Tag neu aus dem Nichts erschaffen. Doch drängt es uns, auch diese zu sprengen, wenn das Herz durstig und der Geist träge werden. Du bist das Bild einer geheimnisvollen Welt, die ich nur lieben kann, wenn ich sie in stets neuen Facetten wahrnehme und mich ihr furchtlos stelle.

Aus: „Aggression zwischen Liebenden“ von P. Schellenbaum

was sie versuchten, wir versuchten es auch, konnten es nur nicht zuvor . ohne blut das getötete herz . um dieses zu wagen, leben zu geben und am leben zu bleiben, öffne dich wie jenes und werde ganz Margaret Atwood

(Fortsetzung von Seite 16)

isolierter fühlen. Ein wahrer Teufelskreis! (...) Wenn man mit einem anderen Menschen eine Bindung eingeht, fühlt man sich sicherer und hat mehr Vertrauen. Es ist wahrscheinlicher, daß man das Risiko der Verletzbarkeit eingeht und sich der Liebe öffnet, die aus dem eigenen Herzen in das Herz eines geliebten Menschen fließt und wieder zurückfließen will – und die daraus resultierende Nähe kann heilsam sein. Wenn man andererseits voller Mißtrauen und Zynismus ist, fällt es schwer, sich zu öffnen und Verletzbarkeit zu zeigen. Die daraus resultierende Isolation kann zu Krankheit und vorzeitigem Tod führen. (...)

Einsamkeit gilt als Killer. Doch wie kommen wir von der Einsamkeit zu hohem Blutdruck oder koronaren Herzerkrankungen? Heute kennen wir



zumindest einen der Mechanismen: die bemerkenswerten Verschiebungen beim Blutdruck, die eintreten, wenn wir sprechen.

Ich stellte fest, daß sich der Blutdruck bei Babys jedesmal verdoppelte, wenn sie schrien. Eine Zeitlang hielt ich diesen Anstieg nur für eine Streßreaktion. Je länger die Babys schrien, desto stärker stieg der Blutdruck an. Dann kam mir plötzlich die Erleuchtung: Bei dem Anstieg des Blutdrucks handelte es nicht um eine Reaktion – er war Teil der Kommunikation!

Dann erkannte ich, daß dies genau das ist, was erwachsene Patienten tun, aber ihre Schreie sind nach innen gerichtet. Langsam verstand ich: Der Blutdruck beim Menschen senkt sich, wenn man ihm zuhört, weil wir seine Schreie hören. Ich erfaßte, wie eng unsere Sichtweise des Körpers ist. Da gibt es einen ganzen >Körper im Dialog<, den wir völlig übersehen hatten, weil wir der Auffassung waren, daß Sprache vom Körper getrennt besteht, wie wir es in der cartesianischen Philosophie gelernt hatten. (...)

Dr. Janice Kiecoit-Glaser und Dr. Ronald Glaser haben in verschiedenen von ihnen durchgeführten Studien die Auswirkungen von Beziehungen auf das Immunsystem dokumentiert. Bei einer der Studien beispielsweise kam heraus, daß Paare, die im Durchschnitt zweiundvierzig Jahre lang verheiratet waren und sich ständig stritten, ein geschwächtes Immunsystem aufwiesen. (Fortsetzung Seite 19)

ist ein offenes System, das mit einem anderen vernetzt ist, und nur unter diesen Bedingungen läßt sie sich erneuern. Wenn ihre Psyche lebt, so ist sie verliebt. Ist sie nicht verliebt, ist sie tot. Aus: „Geschichten von der Liebe“ von Julia Kristeva

In der Leichtsinngigkeit eines Ausblicks sei das Abenteuer der Vermutung gewagt, daß Liebe mit ihrem ganzen Kosmos, ihren höchsten und hinteren Werten, ihren höllischen

Dieser Welt mangelt es an allem, außer an zusätzlicher Information.

M. Houellebecq

LIEBE IN DER ZUKUNFT?

Das Ende der Liebe oder ein Anfang?

KAPITEL IV

Himmeln und himmlischen Höllen, mit ihrer wirklich ganzen tierischen Menschlichkeit entschlüsselt werden kann als eine solche Form des nach-traditionalen, innermodernen Sinns.

Aus: „Das ganz normale Chaos der Liebe“ von U. Beck/E. Beck-Gernshelm

Die Frage ist, ob wir tatsächlich das Suchen, was wir finden?
Anonym

Amor ex machina

Die Zukunft läßt sich ohne die neuen und neuesten Medientechnologien nicht denken. Sie werden zunehmend unser Leben und daher auch unser Lieben bestimmen oder zumindest beeinflussen. Die E-Mail liebevollen Inhalts ist eine andere Form als der romantische Liebesbrief, der wiederum unterscheidet sich vom geflüsterten Wort. Jedes Medium ermöglicht eine spezifische Form der Liebesäußerung, es bedingt damit aber auch eine spezifische Form des Empfindens.

Internet und Mobilfunk und ihre bevorstehende Verschmelzung ermöglichen einen permanenten Zugriff auf Daten, deren Nützlichkeit vor allem in ihrer Verfügbarkeit besteht.

Wenn in einem solchen Medium Liebe und Lust verhandelt werden, ist ihre Transformation in Daten und das heißt Ware unübersehbar. Nicht nur in der echten Pornographie, die nach einigen Schätzungen 70% der Internetseiten ausmacht, auch auf allen anderen Webpages, in denen Zweisamkeit verhandelt wird, findet (not-

Je planmäßiger der Mensch vorgeht, desto wirksamer trifft ihn der Zufall.

Anonym

Die Zukunft wird nach meinen Erkenntnissen also keineswegs davon bestimmt, welches »egoistische« Gen am Ende durch größere Vorbereitung triumphiert, sondern welche Menschen die größere Freude am Geschlechtsleben haben und

ihren Partnern oder Partnerinnen die größte Befriedigung vermitteln können.
Aus: „Die Zukunft der Liebe“ von E. Bornemann

Wir sind mit unüberwindbaren Möglichkeiten konfrontiert
Pogo

wendigerweise, denn das Medium ist trotz Kameras weitestgehend blind) eine Personenbeschreibung statt. Ähnlich den Annoncen der Heiratsvermittlungen objektiviert sich der Mensch, um sich selbst an den Mann (diese dominieren auch die virtuelle Realität) zu bringen.

In der Welt von Morgen, wird ein jeder seine Bedürfnisse wie auch sich selbst als Angebot zu Markte tragen. Die Kenntnisse des Aktienhandels, die wir alle derzeit erlangen, werden es uns dann erleichtern, die Welt aus der Perspektive dieses Marktes zu sehen. Jeder wird zum Kleinaktionär seines Gefühlshaushalts. Unsere Kleinsten erlernen diese Sicht der Dinge derzeit in der Verwaltung der immerhin 150 Pokémon-Figuren. Bürokratie als Kinderspiel.

Container Love
Unsere kleinen Geheimnisse verschwinden schon deswegen, weil sie hinter unseren Abbildern nicht mehr vermutet werden. Der Reiz des Geheimnisses besteht darin, daß man es vermutet. Exhibitionismus ist Volkssport und Big Brother nur die Main-Streamveranstaltung. Der gläserne Mensch ist gesellschaftsfähig geworden.

Das allgemeine Anteilnehmen an den Beziehungen der Containerbewohner erinnert an das Interesse an Yellow-press-Ereignissen, mit dem Unterschied, daß hier keine Träume von Hochadel mehr geträumt werden. Es scheint jedenfalls, als sei einmal mehr eine Möglichkeit gefunden, dem öden Alltag und den Anstrengungen, die Lust und Liebe bereiten, zu entinnen: Sie werden von anderen mit anderen als Spektakel inszeniert und konsumierbar gemacht, ohne daß sie von uns selbst erlebt werden müssen.

Heute wird ein Niemand zu einem Jemand, indem er das Intimste nach außen trägt. Die amerikanische Fotokünstlerin Natacha Merritt führt vor, was Lust und Liebe zukünftig für einen (Aus-)Weg haben werden. Ihre digital diaries sind auch deswegen so faszinierend, weil sie die perfekte zeitgemäße Verschmelzung von Privatleben und Arbeit darstellen. Sie selbst schreibt, daß ihr Leben zu einem »Bündel« digitaler Fotografien geworden ist. Dieses Bündel ist von aller Welt – sofern im Besitz eines Computers – einsehbar geworden. (Fortsetzung rechte Seite)

DAS ENDE DER LIEBE ODER EIN ANFANG?

Manche haben sich Geschlechtsverkehr; andere fünf- oder sechsmal in ihrem Leben oder überhaupt nie. Manche treiben es mit hundert Frauen, andere mit keiner. Das nennt man das »Marktgeseztz«. In einem Wirtschaftssystem, in dem Entlassungen verboten sind, findet ein jeder recht oder schlecht seinen Platz. In einem sexuellen System, in dem Ehebruch verboten ist, findet jeder recht oder schlecht seinen Bettgenossen. In einem völlig liberalen Wirtschaftssystem häufen einige wenige beträchtliche Reichtümer an; andere verkommen in der Arbeitslosigkeit und im Elend. In einem völlig liberalen Sexualsystem haben einige ein abwechslungsreiches und erregendes Sexualleben; andere sind auf Masturbation und Einsamkeit beschränkt. Der Wirtschaftsliberalismus ist die erweiterte Kampfzone, das heißt, er gilt für alle Altersstufen und Gesellschaftsklassen. Ebenso bedeutet der sexuelle Liberalismus die Ausweitung der Kampfzone, ihre Ausdehnung auf alle Altersstufen und Gesellschaftsklassen. Aus: „Ausweitung der Kampfzone“ von Michel Houellebecq

ihren Partnern oder Partnerinnen die größte Befriedigung vermitteln können.
Aus: „Die Zukunft der Liebe“ von E. Bornemann

Wir sind mit unüberwindbaren Möglichkeiten konfrontiert
Pogo

Das Neue

der letzten Jahrzehnte ist die Verwandlung der poetisch übersteigerten Haß-Liebes-Romantik in eine trivialisierte Massenbewe-

Wandel der Intimität

Abhängige Beziehungen

1. **Obsession, »jemanden zu finden, den man lieben kann«.**
2. **Bedürfnis nach sofortiger Gegenleistung.**
3. **Auf den Partner wird Druck ausgeübt im Hinblick auf Sex oder feste Bindung.**
4. **Ungleiche Machtverteilung.**
5. **Machtspiele, um Kontrolle auszuüben.**
6. **Nichts besprechen, besonders dann nicht, wenn nichts funktioniert.**
7. **Manipulation.**
8. **Vertrauensmangel.**
9. **Versuche, den Partner zu ändern, damit er den eigenen Bedürfnissen entspricht.**
10. **Die Beziehung basiert auf Illusionen und Vermeidung alles Unangenehmen.**
11. **Die Beziehung bleibt immer gleich.**
12. **Die Erwartung, daß ein Partner den anderen festigen und retten wird.**
13. **Verschmelzung (Obsession, sich mit den Problemen und den Gefühlen des anderen zu beschäftigen).**
14. **Leidenschaft vermischt mit Angst.**
15. **Sich selbst oder dem anderen Vorwürfe aufgrund bestimmter Probleme zu machen.**
16. **Teufelskreis von Schmerz und Hoffnungslosigkeit.**

Aus: „Smart Love“ von Jody Hayes

Intime Beziehungen

1. **Entwicklung des Selbst ist die erste Priorität.**
2. **Wunsch nach langfristiger Zufriedenheit; eine Beziehung, die sich mit der Zeit entwickelt.**
3. **Freiheit, wählen zu können.**
4. **Ausgewogenheit und Gegenseitigkeit in der Beziehung.**
5. **Kompromisse, Verhandlungsbereitschaft und die Bereitschaft, den >Kurs zu ändern<.**
6. **Gemeinsame Wünsche und Gefühle und ein Bejahen dessen, was dein Partner dir bedeutet.**
7. **Direktheit.**
8. **Angemessenes Vertrauen (was bedeutet, daß der Partner sich aller Voraussicht nach so verhalten wird, wie es seinem eigenen Wesen entspricht).**
9. **Akzeptanz der jeweiligen anderen Individualität.**
10. **Die Beziehung geht auf alle Aspekte der Realität ein.**
11. **Die Beziehung unterliegt ständigen Wandlungen.**
12. **Beide Partner kümmern sich um sich selbst.**
13. **>Liebende Ablösung< (bei gleichzeitigem angemessenem Kümern um das Wohlergehen des Partners).**
14. **Sex entsteht aus Freundschaft und daraus, daß man sich umeinander kümmert.**
15. **Gemeinsame Lösungen von Problemen.**
16. **Wohlbefinden und Zufriedenheit.**

gung, die mit allen Attributen der Moderne daherkommt und sich einschreibt in die Kulturformen, Herzen der Menschen, Lehrbücher der Therapeuten, in die Gesetzestexte und in die Urteile der Scheidungsrichter. (Forts. S.22)

(Fortsetzung von Seite 20)

Woher aber stammt das große Interesse am nackten Fleisch anderer, woher die unbedingte, zwanghaft anmutende Freizügigkeit? Der gesamtgesellschaftliche Moralverlust, der von verschiedenen Seiten regelmäßig beklagt wird, ist in der Tat ein Mißverständnis. Es entsteht, wenn die Welt der Medien mit der Realität verwechselt wird.

Die Berliner Love Parade, die jugendliche Konkurrenzveranstaltung zum Kölner Karneval, ermöglicht seit ein paar Jahren Scharen von Kids im Schutze der Menge Körperteile zu lüften, die normalerweise verhüllt bleiben. In Interviews berichten die Halbwüchsigen dann von Kopulationsszenarien im angrenzenden Tiergarten, wovon Mama und Papa sicher rote Ohren bekämen. Tatsächlich aber ist ein Teil der nackten und halb-nackten Gestalten, die sich auf den Wagen der Parade räkel, einem Gewerbe zugehörig, für das „Liebe“ schon immer eine Art von Arbeit war. Sie werden von den Veranstaltern schlichtweg gemietet.

Auch hier klaffen bei näherem Hinsehen Wunsch und Wirklichkeit auseinander. Wieder sind es die anderen, die stellvertretend die Technovariante der freien Liebe repräsentieren. Und auch in dieser Jugendbewegung kommen wir nicht mehr ohne den Begriff von Arbeit aus. Denn diese Musik hat ihre Ursprünge in der Arbeitswelt nordamerikanischer Industriestädte und Ecstasy ist keine Feierabenddroge sondern ein Stimulans der Durchhaltefähigkeit – als die Droge noch MDMA hieß, wurden damit Bomberpiloten des Zweiten Weltkrieges aufgepuscht. Und wenn Ecstasy dann als Aphrodisiakum verkauft wird, kann man sehen, daß die Lust des anderen etwas ist, das man durchhalten muß.

DAS ENDE DER LIEBE ODER EIN ANFANG?

Ich will keine Schokolade, ich will lieber einen Mann... Popkultur verbreitet Information in Geschwindigkeit und mit einer Glaubwürdigkeit, von der Pädagogen nur träumen können.

Jeder Biologielehrer würde sich auf eine höchst frucht- und freudlose Debatte mit seinen Schülern einlassen, wenn er ihnen sagte, welche chemischen Ursachen ihre Gefühle haben. Anders das letzte Album von Teenager-Schwarm Sasha. Diesem gelingt, woran jener scheitert: Seine Botschaft, Liebe sei nur „a chemical reaction“ und – dazwischen Chorus: „U uuh“ – trotzdem „a fatal attraction“ ist in den allermeisten Kinderzimmern angekommen. Oder hat wirklich jemand geglaubt, Berufsschwiegerohn Sasha besänge ihre Drogen? Daß nach neurophysiologischer Ansicht Liebe und Drogen im Hirn ein und dasselbe sind, wird keinen mehr überraschen. Die Endorphine, die Liebe hervorruft beziehungsweise hervorruft (eine Henne-oder-Ei-Frage), ähneln bekanntermaßen den Amphetaminen, die unter das Betäubungsmittelgesetz fallen. Kein Wunder also, daß wir uns so nach Liebe sehnen, wir sind gewissermaßen von ihr abhängig. Love-Junkies. Und wer lange nicht geliebt hat oder gar nie geliebt wurde, der ist zwar clean, aber – zumindest aus Sicht der Süchtigen – unglücklich.

Wir müssen gar nicht auf die Zukunft warten, die „soft drugs“ verspricht, mit denen wir uns beliebige Gefühlslagen komponieren werden können. Schon heute betreiben wir eine Diätetik unserer Gefühlchemie: Ein tüchtiger Schluck Alkohol im richtigen Moment kann unüberwindliche Hemmungen hinwegspülen und eine Tafel Schokolade hat schon so manche Depression in bloßes Körperperfekt verwandelt.

Ein bißchen Zukunftsmusik ist es aber wohl noch mit den pheromonhaltigen Parfums, jenen geruchlosen aber wirksamen Botenstoffen, die dafür verantwortlich sind, daß man „sich riechen kann“. Noch ist wohl kein Lockstoff auf den Markt gekommen, der hundertprozentigen Erfolg verspricht. Man könnte ja auch sonst eines Morgens aufwachen, wenn der Duft verfliegen ist, und bemerken, daß man ziemlich an der Nase herumgeführt wurde.

Stand-by-Schlaf

Auch in der näheren Zukunft wird es wohl keine Maschinen geben, die an den Körper, genauer gesagt an dessen erogene Zonen angeschlossen werden. Solche gibt es im einschlägigen Fachhandel schon lange, ohne daß sie sich in größeren Gesellschaftsschichten durchgesetzt haben. Keine Maschine wird die Vertrautheit der eigenen Hände ersetzen können – wohl aber werden sie ersetzen können, was ohnehin schon immer fremd war und bleiben muß: den Körper des anderen.

Dabei muß dieser Körper eben nicht anwesend sein, es genügt sein Abbild oder sein Erscheinen als Text, als erotische Geschichte. Die permanente Verfügbarkeit des Sex-on-demand wird zur Liebe auf Abruf führen. In kalten Zeiten kann ein warmes Wort echtes Gefühl sein, auch wenn es auf einem Bildschirm erscheint.

Schon jetzt trifft man sich zahlreich in Chatrooms, um via Tastatur zu kommunizieren. Was aussieht wie der fortlaufende Text eines Theaterstücks inklusive Regieanweisung ist tatsächlich der (Liebes-) Brief in Echtzeit. Im Niemandland des Internets bleibt aber jede Existenz unverbindlich, kann die eigene Anwesenheit durch Mauseklick aus der Verantwortung gezogen werden. Die Berliner Philosophin Sybille Krämer spricht in diesem Zusammenhang von einer (Forts. S. 22)

Intimes scheint erst dadurch intim zu werden, daß es öffentlich verhandelt wird.
Volkmar Sigusch

„Die Love Parade steht für Toleranz, Respekt, Völkerverständigung und Liebe“, sagt Love-Parade-Sprecher Enrico Nitsche. Toleranz wird dieses Jahr vor allem wieder von den Berlinern verlangt – und erstmals auch von den Bewohnern Wiens und des britischen Städtchens Leeds. Denn die Love Parade startet dieses Jahr am 1. Juli in Wien, dann am 8. Juli in Berlin und im britischen Leeds. Überdies gibt es weltweit Anfragen für weitere Love Parades.



Auf die Liebe: Plakat der Love Parade. Aus: DP unsoft

Des Menschen Glück besteht heute darin, »seinen Spaß zu haben«. Und man hat seinen Spaß, wenn man sich Gebrauchsgüter, Bilder, Essen, Trinken, Zigaretten, Menschen, Zeitschriften, Bücher und Filme »einverleibt«, indem man alles konsumiert, alles verschlingt. Die Welt ist nur noch da zur Befriedigung unseres Appetits, sie ist ein riesiger Apfel, eine riesige Brust, und wir sind die Säuglinge, die ewig auf etwas warten, ewig auf etwas hoffen und ewig enttäuscht werden.

BE ODER EIN ANFANG?

Unser Charakter ist darauf eingestellt, zu tauschen und Dinge in Empfang zu nehmen, zu handeln und zu konsumieren. Alles und jedes – geistige wie materielle Dinge – wird zu Objekten des Tausches und des Konsums.
Aus: „Die Kunst des Liebens“ von E. Fromm

(Fortsetzung von Seite 21)

zusätzliche Existenz, die sich der Mensch in den Datenetzen zulege. Sie unterscheidet zwischen der Person, die vor dem Bildschirm sitzt, und der persona, die Sie im Netz repräsentiert. Von der gern zitierten Auf- oder Ablösung des Körpers kann also keine Rede sein; an ihm hängt nabelschnurartig ein elektronischer Astralleib.

Vielleicht ist das sogar der Grund, warum es uns so schwer fällt, durch das interaktive Medium glücklich zu werden; unser erdschwerer Körper hindert uns, in unsere digitalen Märchenwelten einzugehen. Vor dem Bildschirm bleibt immer ein User zurück, gefangen in seiner elektronischen und/oder pornographischen Einsamkeit.

zuhaus@onlab

Die Selbstversuche im Internet, die im Rahmen dieses Artikels stattfanden, waren besonders in Hinblick auf diese Unverbindlichkeit aufschlussreich.

Samstagabend, die Zeit, zu der man gewöhnlich fluchtartig und massenhaft die Wohnungen verläßt, wurde der Monitor mein Fenster zur Welt. Zur kleinen Welt der Chatrooms. Unter dem Namen Steffi wurde ich von anderen Surfern ins Vertrauen und in Vertraulichkeiten gezogen, das heißt in virtuelle Separées, die andere Teilnehmer ausschließen. Angeblich waren jene anderen männlich, was aber genauso im Verborgenen blieb, wie meine eigene Existenz.

Der Geschlechterwechsel oder gar die Geschlechtswahl, Lieblingskind der gender studies, findet durch die Wahl eines Namens statt. Überflüssig zu erwähnen, daß ich natürlich nicht zur Frau wurde und erst recht nicht wie eine zu fühlen begann. Jedenfalls nahm ich das Angebot von Sven 25 (das Anhängsel teilt das angebliche Alter mit), CS also Cybersex zu haben, gerne an. Was dann kam, erinnerte an mehr oder minder einfalllose und schmutzige Groschenromane eines Berufspubertierenden. Wenn zwei Menschen sich gegenseitig schreiben, wo sie den anderen wie berühren, stellt sich eigentlich nur die Frage, wie sie so schnell mit nur einer Hand tippen können. Textfluß bedingt Speichelfluß.

Die Schwemme junger und jüngster Autoren auf dem Buchmarkt zeigt ein weiterbreitetes Interesse, die eigenen Phantasmen zu fixieren (wie uninteressant sie für andere auch seien). Wir leben in einer Zeit, deren poetischer Impetus von der Realität radikal unterschieden ist. Wir sind Träumer, denen die Simulation zur eigentlichen Wirklichkeit geworden ist.

E-Mail für Dich

Das Suchtpotential nach den virtuellen Begegnungen ist immens, unlängst haben sich Betroffenengruppen gebildet, es gibt bereits Therapien für Internetsüchtige. Gemäß Horkheimer / Adornos These von der Kulturindustrie darf es eine Befriedigung nicht geben, immer nur das Versprechen davon, um die Maschine am Laufen zu halten. Getrieben von der Hoffnung, daß irgendwo da draußen wenn nicht die Wahrheit, dann doch zumindest ein Jemand ist, bewegen wir uns in den Bahnen, die uns die Provider und Webdesigner vorschreiben.

Es werden Programme geschrieben werden, mit denen wir chatten und flirten können, ohne daß man den Unterschied zu einem Menschen bemerkte – wenn man dafür nicht bezahlen müßte. Und wir werden zahlen, um der Einsamkeit zu entkommen. Nach Marcel Reich-Ranicki ist das derzeitige Thema der Weltliteratur nicht mehr die Liebe, sondern die Sehnsucht nach Liebe. Wo werden wir sie finden? Im Netz lautet die trotzige Antwort: auch die Ehe, zeitweilig Symbol überkommener Spießbürgerlichkeit, kommt über das Chatten zustande. 1997 heiratete das offiziell erste Paar, das sich im Internet kennengelernt hatte.

Das Ständesamt war dabei ganz real, aber auch das kann und wird sich ändern; Seit diesem Jahr steht im Ständesamt Münster eine Web-Kamera, die das Ja-Wort ins Netz spielt. Sogar Fälle von virtueller Polygamie mit ganz realen Nervenzusammenbrüchen sind schon vorgekommen. Es scheint, als würden wir langsam aber stetig unsere Gefühlswelt digitalisieren.

Sogar die bisweilen lästigen Folgen von Lust und Liebe haben wir in den Griff bekommen. Ja, es scheint, als würde der Schwangerschaftsurlaub in nicht allzu entfernter Zukunft trotz Kinderwunsch keine Notwendigkeit mehr. Künstliche Schwangerschaft sind schon vorgekommen. Es scheint, als würden wir langsam aber stetig unsere Gefühlswelt digitalisieren.

Durch den Computer oder seine Nachfolger werden wir immer alle, – seien es auch Avatare, jene programmierten, menschenähnliche Wesen auf dem Bildschirm, die bisweilen auch reale Personen in Chatrooms ersetzen – die wir lieben, bei uns haben, aber niemand wird uns nah sein. Das klingt vielleicht furchtbar, wird sich aber genauso gut anfühlen, wie sich Liebe, so verschieden ihre Formen auch immer waren, immer angefühlt hat. Und wir werden uns nur fragen, ob Avatare ihre Orgasmen nur spielen. Vielleicht werden wir uns auch fragen, wer denn eigentlich die Roboter sind, die von elektrischen Schafen, pardon, Menschen träumen.

Hole Rössler, Student der Kulturwissenschaften

(Forts. von S. 21)

Liebesehe als normalisierte Romantik soll nun nicht mehr nur materielle Sicherheit, Elternschaft usw., sondern wechselseitige Selbstfindung und -befreiung, das runde Viereck expressiver Dauerabenteurerlichkeit bei konstanter Vertrauenspartnerschaft ermöglichen. (...) Diese moderne Liebe hat (...) ihren Grund in sich selbst, also in den Individuen, die sie leben.

In dieser Selbstbe-gründung und ihrer subjektiven Entscheidbarkeit liegt auch ein totalisierender Anspruch: nämlich die Abweisung von Zurechnung, Verantwortung, Ausgleich, Gerechtigkeit aus Gefühl, Spontaneität und Aufrichtigkeit.

Nicht zu lieben, ist kein Rechtsverstoß, kein krimineller Akt, auch wenn dadurch das Leben anderer tiefer verletzt wird als durch Diebstahl oder Körperverletzung.

Liebe ist also nicht nur ein Erlösungs-

It's sad that love is the only thing we share. No matter how close we get each other, there is always love between us.

It's also nice that we share love. No matter how far apart we are, love always links us. Yoko Ono, N.Y. Feb. 2001

und Zärtlichkeitsversprechen, auch ein Schlachtplan für Kreuzzüge mit den spitzen Waffen der Vertrautheit.

Die auszuarbeitende Vermutung lautet: Liebe ist ein Schema des Hoffens und Handelns, das mit seiner Entraditionalisierung, mit dem Rückzug von Staat, Recht und Kirche seine eigene Konfliktlogik und seine immmanenten Paradoxien entfaltet.

Aus: „Das ganz normale Chaos der Liebe“ von U.Beck/ E. Beck-Gernsheim

Was ist Liebe eigentlich?

Liebe ist – glaube ich – ein chemischer Bestandteil, der immer wieder Glück erzeugen kann.

Also, Liebe ist, wenn beide in der gleichen Minute beim jeweils anderen so ein Glück hervorbringen. Und sicherlich gibt einem das Gefühl, dass man geliebt wird oder jemanden liebt, immer wieder die Möglichkeit, dieses Glücksgefühl im eigenen Kopf herzustellen.

Man kann das dann immer wieder rausholen aus der Schublade, auch wenn man den anderen gerade nicht sieht. Ich glaube, Liebe ist die optimalste Möglichkeit, Momente dieser Glücksexplosionen herzustellen.

DAS ENDE DER LIEBE ODER EIN ANFANG?

(...) knapp 70 Prozent des Umsatzes, der mit Internet-Inhalten gemacht wird, entfällt auf Erotika. Und die Hierarchie, der am häufigsten im Netz eingegebenen (deutschen) Such- und Suchtbegriffe lautet: 1.Sex, 2.Porno, 3.Hardcore, 4.Erotik, 5.Erotica, 6.Lolita...

Woran haben Sie erkannt, dass Sie geliebt werden?

Man hat das Gefühl, man wird untermauert, abgestützt von unten. „Halt“ finde ich den falschen Begriff, weil das mit „Festhalten“ zu tun hat.

Das, was ich meine, ist mehr so etwas wie Unterbau. Wenn man geliebt wird, wird man von unten und innen stabilisiert. Man bekommt Sicherheit.

Auszug aus Interview mit H. Grönemeyer von Matthias Zuber aus: „Jetzt“, Magazin der SZ, No.33, 14.8.00

Du siehst die Dinge und fragst: „Warum?“

Ich habe meine Freundin Vviana beim Chatten im Internet kennen gelernt und da habe ich ihr geschrieben: Ich l... Dich! Sie war ein wenig geschockt, weil wir uns bis dahin noch nie gesehen haben, sondern uns nur über das Internet kannten. Aber geklappt hat's: Jetzt sind wir zusammen.

DAS ENDE DER LIEBE ODER EIN ANFANG?

Ich aber erträume Dinge, die es noch nie gab, und frage: „Warum nicht?“

George Bernard Shaw

Wir danken allen Autoren und Verlagen für ihre Großzügigkeit, mit der sie uns die freundliche Genehmigung zum Abdruck erteilt haben.

Die Herausgeber

Aus: „Book of Ancestors“ von Margaret Atwood, aus: „Eros“ s. S. 14/15

PAARE, DIE SICH VON IHRER SUCHE... Aus: „Aggression zwischen Liebenden“ s. S. 14/15

SEITE 18/19 FOTO: SELF-PORTRAIT/PETER BERLIN Aus: „Naked Men, Too“ s. S. 10/11

DAS HERZ IST DER PUNKT... Aus: „Illusion der Getrenntheit“ s. S. 8/9

AM ENDE DER MODERNE Aus: „Die doppelte Flamme“ s. S. 4

DIE PSYCHE IST EIN OFFENES SYSTEM... Aus: „Geschichten von der Liebe“ s. S. 10

DER PFAD DER LIEBE... Aus: „Lerne lieben, lebe glücklich“ von Deepak Chopra, Gustav Lübbe-Verlag Bergisch-Gladbach 1998

WEIL ICH LIEBE... Von Kathleen Raine, zit. in: „Leben wie ein Krieger“ von Ulla Wittmann, Ansata Verlag, Interlaken/München 1991

GOD MAKES ETERNITY... Von George Harrison, aus: „The Spiritual Beatle“ von D. Broomey/H. Süßmeier (Hrsg.), Tübingen 1993 (Interview-Transcript/Scott Muni-Tapes)

DIE WEISHEITSTRADITIONEN LEHREN... Aus: „Das kleine Buch der großen Liebe“ von Jacob Needleman Fischer Taschenbuch Verlag, Ffm. 2000 © Wolfgang Krüger Verlag, Ffm. 1997

EURE LIEBESBEZIEHUNG IST EIN... Aus: „Das Wunder der Liebe“ s. S. 8/9

WÄHREND GLAUBE, NICHT MEHR... Aus: „Das ganz normale Chaos der Liebe“, von Ulrich Beck/Elisabeth Beck-Gernsheim, © Suhrkamp Vlg., Ffm. '90

SEITE 20/21 FOTO: NOURISH Von Boyd Webb, Farbfotografie aus: „Kunst heute“ von Brandon Taylor DuMont Verlag, Köln 1995 © Calman & King Ltd., London

IN DER LEICHTSINNIGKEIT... Aus: „Das ganz normale Chaos der Liebe“ s. S. 18/19

AMOR EX MACHINA Von Hole Rössler (Exklusivbeitrag für diese Streif/Zeitschrift)

DIE ZUKUNFT WIRD... Aus: „Die Zukunft der Liebe“ s. S. 10/11

DER SEX, SAGTE ICH MIR... Aus: „Ausweitung der Kampfzone“ von Michel Houellebecq, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek 2000 © Verlag Klaus Wagenbach, Berlin '99

DAS NEUE DER LETZTEN JAHRZEHNTE... Aus: „Das ganz normale Chaos der Liebe“ s. S. 18/19

WANDEL DER INTIMITÄT Aus: „Smart Love“ von Jody Hayes zit. in: „Wandel der Intimität“ von Anthony Giddens, Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt/Main 1993

DES MENSCHEN GLÜCK... Aus: „Die Kunst des Liebens“ s. S. 2/3

SEITE 22/23 IT'S SAD THAT LOVE... E-mail von Yoko Ono (Exklusiv für diese Streif/Zeitschrift)

KNAPP 70 % DES UMSATZES Aus: DIE WOCHE vom 23.2.2001 Zeitungsverlag/Die Woche, Hamburg

WAS IST LIEBE EIGENTLICH? Aus: „Interview mit Herbert Grönemeyer“, von Mathias Zuber in: „JETZT“-Magazin Nr. 33/14.8.2000 SZ Verlag, München

ICH HABE MEINE FREUNDIN... Aus: tz vom 15.2.2001, Statement von Mario Anton, tz-Verlag, München

TITELSEITEN FOTO: MARIE NO.1 Von Jan Saudek, © Jan Saudek, 1974

SEITE 2/3 FOTO: ZELLULÄRER AUTOMAT... Von M. Markus/B. Hess aus: „Chaos+Kreativität“/GEO-Wissen Nov.'93, Verlag Gruner+Jahr Hamburg 1993

IST LIEBEN EINE... Aus: „Die Kunst des Liebens“ von Erich Fromm, Econ Verlag, Düsseldorf 2000 © 1961 by Erich Fromm

SEITE 4/5 BILD: ADAM UND EVA Von Tamara de Lempicka Aus: „Tamara de Lempicka/1898 - 1980“ von Gilles Néret, Verlag Benedikt Taschen, Köln 1999

BILD: HERKULES UND ANTÄUS (1531) Von Hans Baldung

COLLAGE: ALLEGORIE (um 1540/50) Von Agnolo Bronzino

BILD: DER VERHEXTE STALLKNECHT Von Hans Baldung Grien; aus: „Hans Baldung Grien – Das graphische Werk“ Stadtgeschichtliches Museum Nürnberg (Hrsg.), Verlag Alfons Uhl Unterschleißheim, 1978

BILD: POMPEJANISCHES FRESCO... Aus: „Mystische Sexualität“ von A.T. Mann/Jane Lyle, Astradata Verlag, Weltvisl b. Zürich 1997

BILD: DER GARTEN DER LÜSTE Von Hieronymus Bosch, aus: „Die Kraft der Mythen“ von Joseph Campell Artemis Verlag, München 1994

BILD: GEBURT DER VENUS Von Sandro Botticelli

BILD: DER BAUM DER LIEBE... Von Oehmigke & Riemenschneider, aus: „Der Baum der Liebe“ von Lisa Riedel/Werner Hirte (Hrsg.), Arani Verlag Berlin 1981 © Heimatmuseum Neuruppin

DOCH SOGLEICH... Aus: „Das andere Geschlecht“ von Simone de Beauvoir, ©1951 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg © der Neuüber- setzung 1992 by Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbek

ADAM & EVA Aus: „Große Gefühle“ in AMICA No. 9/2000, Amica-Verlag, Hamburg

ALS SCHMERZLICHE LEIDENSCHAFT Aus: „Die doppelte Flamme“ von Octavio Paz, Suhrkamp Verlag, Ffm. 1995

VON DER ANTIKE BIS ZUR GEGENWART Aus: „Frauenleben im klassischen Altertum“, von Sarah B. Pomeroy Kröners Taschenausgabe Bd.461, Verlag Alfred Kröner, Stuttgart 1985

DIE TROUBADORS Aus: „Die Kraft der Mythen“ von Joseph Campell, Artemis Verlag München 1994

DER UNTERGANG DES... Aus: „Eine Geschichte der Liebe“ von Martin S. Bergmann, © S. Fischer Verlag, Frankfurt am Main 1994

EIFERSUCHT ETWA... Von Reimut Reiche, aus: Vorwort zu „Schriften über Liebe und Sexualität“ von Sigmund Freud, Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt/Main 1998

IM JAHRE 1813... Aus: „Eine Geschichte der Liebe“ s. o.

WÄHREND DES 19. JAHRHUNDETS... Aus: „Wandel der Intimität“ von Anthony Giddens, Fischer Taschenbuch Verlag

Frankfurt/Main 1993 WEIL PERSONEN... Aus: „Liebe als Passion“ von Niklas Luhmann, © Suhrkamp Verlag, Fkf. '94

SEITE 6/7 FOTO: TINA Von Bernard Matusiere, Paris o. J.

FOTO: TODAY CROWDS Von Frédéric Cirou (PhotoAlto)

DIE GESCHICHTE DER LIEBE... Aus: „Die sogenannte Liebe“ von Jill Tweedie, Rowohlt Verlag, Reinbek 1982

EINE FRAU SCHRIEB MIR Aus: „Das Chaos der Liebe“ von Sam Keen, Verlag Bastei Lübbe Bergisch-Gladbach 2000 © Piper Verlag GmbH München

GARANTIERT Aus: „Reinheit und Ekstase“ von Luise Rinser/Hans Christian Meiser, Paul List Verlag, München 1998

MEIN GOTT, BIST DU FEIGE... Aus: „Greif zu!“ von Nadine Barth in: AMICA No. 9/2000, Amica-Verlag Hamburg 2000

WENN WIR DARÜBER HÖHNEN... Aus: „Lieben gestern“ von Günter Anders, C. H. Beck Verlag, München '89

ERWERBSLOSE UND SINGLES... dpa-Meldung in der SZ vom 15./16.7.2000, Süddeutscher Verlag München

AUF EINER FREIEREN BASIS Aus: „Yin und Yang“ von Sukie Colgrave O.W. Barth Verlag, München 1992

SEITE 8/9 FOTO/BILD: DAS ZERSTÖRTE ZIMMER von Jeff Wall, 1978

Aus: „Erotik in der Kunst des 20. Jahrhunderts“ von Gilles Néret, Verlag Benedikt Taschen, Köln 1998

ICH WEISS NICHT, OB... Aus: „Kolonien der Liebe“ von Elke Heidenreich, ©1992 by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek

DIE KRISE NACH DEM ERSTEN KIND Von df, aus AZ vom 30.6.2000 AZ-Verlag, München

ZWEI MENSCHEN... Aus: „Aggression zwischen Liebenden“ von Peter Schellenbaum, Deutscher Taschenbuch Verlag, München © Hoffmann & Campe Verlag, Hamburg

ALLE GUTEN EIGENSCHAFTEN Aus: „Die sogenannte Liebe“ s. S. 6/7

WENN WIR UNSERE WUNDE ENTBLOSSEN Aus: „Heilige Verzauberung“ von John Haule, Ansata Verlag, Interlaken 1991

SIE IST IHRE EIGENE FRUCHT (Quelle und Autor nicht ermittelbar)

DIE WIRKLICH WICHTIGEN DINGE... Aus: „Illusion der Getrenntheit“ von Richard Moss, Goldmann Verlag München 1991

DER SPRINGBRUNNEN DER LIEBE Aus: „Das Wunder der Liebe“ s. S. 8/9

MAN WIRD SICH ERINNERN... Aus: „Eine Geschichte der Liebe“ s. S. 5

SEITE 10/11 FOTO: MARRIAGE Von Eric Kroll, abgebildet in: „Eric Kroll's Beauty Parade“, Benedikt Taschen Verlag, Köln 1997

BILD: JOE KIERIAN Painting by M. Leonhard, 1983

Aus: „Naked Men, Too“ von David Leddick, Edition Olms, Zürich 2000

GEFÜHLE WERDEN GEHABT... Aus: „Ich und Du“ von Martin Buber Lambert Schneider Verlag, Heidelb. '83

MILCHGERUCH, TAUGES GRÜN... Aus: „Geschichten von der Liebe“ von Julia Kristeva, © Suhrkamp Verlag, Frankfurt/Main 1989

DIESE UNABHÄNGIGKEIT HABE ICH... Von Claudia Wessel, Süddeutsche Zeitung, München (Exklusivbeitrag für diese Streif/Zeitschrift)

INDEH WIR SEX UND EROS TRENNTEN... Aus: „Liebe und Wille“ von Rollo May, EHP-Verlag, Edition Humanistische Psychologie, Köln 1988

WENN EIN MANN... Aus: „Heilige Verzauberung“ s. S. 8/9

WAS UNS BEREITS BEIM ERSTEN... Aus: „Der Zukunft der Liebe“ von Ernest Bornemann, Fischer Taschenbuch Verlag Frankfurt/Main 1997

ICH MAG MEINE KÖRPER... Aus: „Poems“ von E. Cummings in: „Liebe“ von S. Völlger (Hrsg.) Verlag Sanssouci, Zürich 2000

DAS HERZ IST DAS ORGAN... Aus: „Fragmente einer Sprache der Liebe“ von Roland Barthes © Suhrkamp Verlag, Frankf./M. 1988

DER AUGENBLICK DER GRÖSSTEN... Aus: „Das Chaos der Liebe“ s. S. 6

SEITE 12/13 FOTO: „ALL YOU NEED IS LOVE...“ (Photodisc)

GUTE DINGE Gedicht von Jan Skácel, abgedruckt in „Liebe“ von Siegfried Völlger (Hrsg.) © Merin Verlag, Vastorf, s. S. 10/11

SEITE 16/17 WENN VERLIEBTE EIN GEFÜHL... Aus: „Liebe lieben, lebe glücklich“ s. S. 8

LIEBE IST IN DER TAT Aus: „Liebe dich selbst ins Leben“ von Ramtha, In der Tat Verlag/Edition Ramtha, Peiting 1999

DAS RISIKO DER VERLETZBARKEIT Aus: „Die revolutionäre Therapie: Heilen mit Liebe“ von Dean Ornish Mosaik Verlag, München 1999

LIEBENDE MÖGEN SICH ZEIT... MITWINTER, DAS FENSTER ERHELTT...

Autoren und Fotografen, die nicht ermittelt werden konnten, bitten wir, sich mit MAG's (siehe Impressum)

Landeshauptstadt München

Impressum Herausgeber Referat für Gesundheit und Umwelt Implersstraße 9, 81371 München

Idee, Konzept, Gestaltung Günter Vierow Atelier für Innovation und Gestaltung, München

Redaktion Reinhard Fuß, Uschi Haag, Ralf Karhausen-Beermann, Herbert J. Süßmeier, Günter Vierow

Planung und Koordination Herbert J. Süßmeier

Layout-umsetzung und Bildbearbeitung Peter Friemelt, Günter Vierow

Druck Color-Offset-GmbH, München

Bestelladressen MAG's, Münchner Aktionswerkstatt G'sundheit Bayerstraße 77a, 80335 München

Referat für Gesundheit und Umwelt Implersstraße 9, 81371 München

Mai 2001

Aus: „Aggression zwischen Liebenden“ s. S. 8/9

DIE LIEBE DER GELIEBTE Aus: „Geschichten von der Liebe“ s. S. 10

MENSCHEN, DIE AMGST... Aus: „Das Wunder der Liebe“ von Paul Ferrini, Aurum Verlag, Braunschweig '99

APHRODISIAKA Aus: „Das Chaos der Liebe“ s. S. 6/7

UND HONIG WAR IHR ANTLITZ Aus: „Love and Sleep“, von Algernon Charles Swinburne, in: „Eros“ von Linda Ferrer/Jane Lahr, Verlag Benedikt Taschen, Köln 1997

IN DIESEM JOB GEHT ALLES... Von Claudia Wessel, Süddeutsche Zeitung, München (Exklusivbeitrag für diese Streif/Zeitschrift)

INTERVIEW Aus: „Der geteilte Vorhang“, Interview mit W. Gadeke, in: „Flensburger Hefte No. 20/1989“, Verlagsgesellschaft Weirauch & Partner, Flensburg 1989

WENN WIR DAS ALLES... Aus: „Liebe gleicht dem Duft der Rose“ von Krishnamurti, Herder/Spektrum Bd.5039, Verlag Herder, Freiburg 2000

DAS HERZ IST DAS ORGAN... Aus: „Fragmente einer Sprache der Liebe“ von Roland Barthes © Suhrkamp Verlag, Frankf./M. 1988

DER AUGENBLICK DER GRÖSSTEN... Aus: „Liebe und Wille“ s. S. 11/12

SEITE 16/17 WENN VERLIEBTE EIN GEFÜHL... Aus: „Liebe lieben, lebe glücklich“ s. S. 8

LIEBE IST IN DER TAT Aus: „Liebe dich selbst ins Leben“ von Ramtha, In der Tat Verlag/Edition Ramtha, Peiting 1999

DAS RISIKO DER VERLETZBARKEIT Aus: „Die revolutionäre Therapie: Heilen mit Liebe“ von Dean Ornish Mosaik Verlag, München 1999

LIEBENDE MÖGEN SICH ZEIT... MITWINTER, DAS FENSTER ERHELTT...

Autoren und Fotografen, die nicht ermittelt werden konnten, bitten wir, sich mit MAG's (siehe Impressum)

Landeshauptstadt München

Impressum Herausgeber Referat für Gesundheit und Umwelt Implersstraße 9, 81371 München

Idee, Konzept, Gestaltung Günter Vierow Atelier für Innovation und Gestaltung, München

Redaktion Reinhard Fuß, Uschi Haag, Ralf Karhausen-Beermann, Herbert J. Süßmeier, Günter Vierow

Planung und Koordination Herbert J. Süßmeier

Layout-umsetzung und Bildbearbeitung Peter Friemelt, Günter Vierow

Druck Color-Offset-GmbH, München

Bestelladressen MAG's, Münchner Aktionswerkstatt G'sundheit Bayerstraße 77a, 80335 München

Referat für Gesundheit und Umwelt Implersstraße 9, 81371 München

Mai 2001