



## Zeit und spirituelle Praxis

Das Wort Zeit ist heute in aller Munde. Nicht nur der fast schon antiquarische Spruch „Zeit ist Geld“ ist damit angesprochen, sondern Zeit wird heute gemanagt, entschleunigt, Prozesse werden effizient gestaltet, Abläufe werden optimiert, die Zahl der Mitarbeiter wird entsprechend angepasst und es werden die schlanke Produktion, der effiziente Geschäftsprozess und vielfältige Feedbackprozesse eingeführt.

Und all das bedeutet was genau? Es bedeutet, dass Menschen in Zeit-Rhythmen gepresst werden, die mit deren Natürlichkeit, deren Bedürfnissen, Erfordernissen und Notwendigkeiten nichts mehr zu tun haben. Vielmehr bestimmen der Güterausstoß, die Stoppuhr und der unbedingte Wille zur Gewinnsteigerung das Leben der Menschen, die diesen Prozessen unterliegen. Kurz gesagt ermöglicht unser Gesellschaftssystem, das Menschen ihre Mitmenschen in mannigfaltiger Weise ausbeuten, und zwar sowohl in wirtschaftlicher Sicht als auch aus gesundheitlicher Sicht. Und Zeit spielt in dieser Ausbeutung eine entscheidende Rolle!

Betrachtet man das Zeit-Phänomen von Anbeginn an, stellt sich schnell heraus, dass es die eine wirkliche Zeit gar nicht gibt. Zeit, wie wir sie kennen, ist ein Kunstprodukt und kommt so in der Natur gar nicht vor. Natürliche Prozesse orientieren sich an anderen Parametern als der Zeit. Da ist bei nahezu allen Lebewesen zunächst einmal die Verdauung, die eine Aktivitätsbereitschaft herstellt oder verwehrt. Dann sind da noch die Jahreszeiten und die Hell-Dunkelphasen der Tage, an denen sich ein Leben orientiert. Essen verdaut sich unterschiedlich schnell oder langsam, die Jahreszeiten halten sich nicht an Regeln und selbst die Lichtzeit der Tage sind länger oder kürzer und in manchen Gegenden der Welt auch gar nicht so vorhanden. Wir sollten, so hatte die Natur es mal eingerichtet. essen, wenn wir hungrig sind, schlafen, wenn Müdigkeit sich einstellt und sollten die Lichtzeiten nutzen, um uns in der Welt zu orientieren. Die Zeit, in der wir als Menschen uns noch nach diesen uralten Regeln richten mussten, ist so lange noch gar nicht her, und der Körper, also das lebendige in uns, hatte noch wenig Zeit seither, sich umzugewöhnen. Richtiges Licht für die Nacht gibt es zum Beispiel erst 200 Jahre lang.

Eine spirituelle Praxis richtet sich immer an die Gestaltung des Lebens, richtet

sich immer auf die Bewältigung der zu lösenden Aufgaben und wendet sich immer gegen die Zustände, die Krankheit [1. Die Abwesenheit von Gesundheit] verursachen. In Fall der westlich zivilisierten Welt ist einer der Hauptverursacher von Krankheit die falsche Auslegung und missbräuchliche Verwendung des Begriffes der Zeit. „Zeit ist Geld“ ist eine dumme Ansicht, denn Zeit ist eine künstlich und für die Wissenschaften geschaffene Einteilung von Erlebismomenten und Geld ist ein gesellschaftlich begründeter Schuldschein. Die beiden haben nichts miteinander gemein. Mensch sein benötigt immer einen Rahmen, der eine ausgeglichene Einteilung des Lebens in Phasen der Aktivität und der Ruhe bereitstellt. Ausgeglichen sein bedeutet auch, dann die Ruhe zu finden, wenn sie benötigt wird, dann die Aktivität zu erzeugen, wenn es passt und alles zur Verfügung steht, was dazu benötigt wird und darüber hinaus verlangt Ausgeglichenheit die Fähigkeit, reagieren zu können/dürfen, wenn eine Veränderungen der Befindlichkeit sich einstellt. Feste Arbeitszeiten, feste Termine, geplante Tätigkeiten, vorgegebene Prozesse und strikt zu befolgende Befehlsketten sind das Gegenteil dieser Bedingungen. Doch leider ist das gelebter Alltag heute. Uns so ohne weiteres kommt auch der spirituell Übende nicht aus diesem Umfeld heraus. Muss man also aussteigen, kündigen, nur noch als Yoga- oder Meditationslehrer sein Leben gestalten und dafür auf das übliche gesellschaftliche Leben verzichten? Ist das wirklich so, oder eröffnet uns Spiritualität nicht andere Möglichkeiten, und wenn ja, welche sind das gerade auch in Bezug zur Ursache Zeit?

Was wir heute in der Arbeitswelt erleben und was viele Menschen krank macht ist ein falsches Verständnis dessen, was Spiritualität bewirkt. Diese Praxis führt uns nicht in ferne Welten mit großen und alles überragenden Fähigkeiten und Potentialen, sondern führt zuerst einmal zurück zu uns selbst, zur Wahrnehmung unseres Selbst, um genau zu sein. Und wir selbst sind ein ungeteiltes Ganzes, bestehend aus der polaren Beziehung von Geist und Körper. Und was als erstes geschehen und zugelassen werden muss in einer spirituellen Praxis, ist diese beiden wieder in Beziehung zueinander zu bringen, sie miteinander kommunizieren, miteinander sein zu lassen. Bereits in der Sprache trennt hier „mein Körper“ sich vom Ich ab. Das ist im Grunde genommen schon falsch, denn ein Ich besteht aus Ich in Symbiose mit diesem Körper, der selbst ebenfalls Ich ist. Ich bin ein Körper und ich bin ein Geist und auch die Beziehung der beiden zueinander ist Ich. Da ist keine Trennung. Da ist nur ICH.

Wenn ein Geist mit seinem Körper kommuniziert, wird er verstehen, dass ohne sein „Gegenüber“ nichts geht. Und daher wird er, der ständig denkt, zuhören lernen müssen, was sein Körper ihm erzählt. Und wenn diese Erzählung von Müdigkeit spricht, von Hunger, von Überforderung, mangelnder Ruhe und manch anderen Missständen dann wäre es angebracht, darauf auch zu reagieren und um Abhilfe

bemüht zu sein. Und genau da setzt, richtig verstanden, eine spirituelle Praxis wie Yoga und Meditation auch an. Der Geist muss zuhören lernen, und dafür braucht er Zeit ohne Aktivität, chillen, gammeln, vor sich hin sinnieren, herumsitzen und Zeit vergeuden. Wenn man sich einen Meditierenden anschaut sieht man genau das: Das sitzt ein Mensch nichts tuend herum und hört in seinen Körper hinein, und er wird sogar von Lehrern angewiesen, das auch noch vollständig zuzulassen.

Mit und in seinen Körper zu leben heißt nicht, diesen zu verwöhnen und zu beschützen oder jeden Wunsch aus dem Befinden auszulesen. Ein Körper ist eine systemisch funktionierende Einheit aus lebenden Zellen, die automatisch auf Umweltreize reagiert, sich anpasst auf die Gegebenheiten des Moments, in dem wir uns gerade befinden. Der Körper plant nicht in die Zukunft, aber er reagiert auf die Vergangenheit, was nichts anderes heißt, als das er beständig bekannte schöne Umstände sucht und schlechte Umstände zu meiden versucht. Und bei letzteren wird er Widerstände aufbauen, die Kraft und Energie einsetzen, um etwas Ungewolltes zu verhindern. Diese Widerstände zeigen sich in Form von Unwohlsein bis hin zu kleinen als auch großen körperlichen Reaktionen, was wir schlicht und einfach dann Krankheit nennen. Auch schöne Momente des Lebens äußern sich körperlich, und das geht vom einfachen erröten bis zu euphorischen Wohlgefühlen, die fast schon einer Trance nahestehen. Nun ist es so, das zum Beispiel Yoga nach Patanjali sagt, das beide genannte Formen, Widerstand als auch Euphorie, zu meiden sein. Das erklärt sich bei der Euphorie aus der einfachen Tatsache, dass sie immer nur ein vorübergehendes Phänomen sein kann, daher nicht anhalten wird und in der Folge zu einer Stimmungslage führen muss, in der deren Abwesenheit als Verlust erlebt werden wird. Der einfache Widerstand erklärt sich eigentlich von selbst. Wer hat schon gerne Ungewolltes? Ein ausgeglichenes, von Höhen und Tiefen verschontes Alltagserleben ist somit ein erklärtes Ziel des Yoga. Nun werden einige erschrocken fragen: Ist das nicht langweilig? Die Antwort ist einfach: Nein, definitiv: nein!

Wenn wir Yoga üben, Meditation üben und uns mit Spiritualität auseinandersetzen, müssen wir die bereits erwähnten Phänomene in unserer Lebensführung berücksichtigen. Ausreichende Zeit für Erholung, Zeiten des Nachdenkens und Sinnierens, auf den Körper und seine Bedürfnisse reagieren zu dürfen und entsprechend zu agieren sind Teil einer spirituellen Praxis. Diese findet sich nicht nur in den Zeiten des Übens, sondern findet sich in jedem Moment eines Lebens wieder, 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr, ein Leben lang. Alles andere nenne ich nur ein nettes Alibi auf die Frage, die sich irgendwann einmal jedem stellen wird: Habe ich genug, habe ich das Richtige getan in meinem Leben bisher? Und die Antwort wird bitter sein, wenn sie mit „nein“ beginnt. Richtige und erfolgreiche spirituelle Praxis erkennt man daran, dass sich diese Frage entweder

nicht mehr stellt oder eindeutig nur mit „ja“ zu beantworten ist. Und diese Sachlage ist beileibe nicht so heftig, wie sie sich zunächst anhören mag, denn: Die Zeit zu einer Umkehr oder zu einer Änderung ist immer gegeben, ist jederzeit, mit jedem Alter und in jeder Konfiguration, denn was mich davon abhalten könnte ist nur, keine Zeit dazu zu finden, und diese Zeit, wir erinnern uns, gibt es so gar nicht. Es ist immer Zeit!

Meditation ist zum Beispiel aus der Erholungssichtweise eine vollständige Ruhezeit, das heißt nach einer Eingewöhnungsphase wird der Körper weniger Schlaf einfordern. Außerdem sorgt dieses Sitzen für einen ruhigeren Schlaf, so dass diese Phase deutlich erholsamer sein wird. In der Praxis der Meditation wird die benötigte Zeit praktisch mitgeliefert. Verspannte Schultern wiederum sorgen sehr oft für unruhigen Schlaf, für häufiges Aufwachen und lassen uns morgens daher schlecht in die Gänge kommen. Weiterhin behindert sie in der Bewegungsfreiheit und kostet bei nahezu allen Tätigkeiten zusätzliche Zeit, da sich der schmerzzerfüllte Mensch deutlich schlechter konzentrieren kann. Da werden 10 bis 15 Minuten Yoga am Morgen, die bei guter Ausführung die Verspannungen dauerhaft lösen können, leicht wieder einzuholen sein. Und vielleicht ist hier auch der gute Tipp aus den Erfahrungen von 2000 Jahren Klosterleben als Beispiel zu nennen, der aussagt, dass ein gut geplanter Tag viele Arbeiten zügig und schnell abzuarbeiten vermag. Also wäre es doch sinnvoll, dass der Tag auch mit Planung beginnen sollte. Planung aber braucht Klarheit und Ruhe in der Ausführung. Hier ist das hastige Drängen, das Wiederholen der immer gleichen Struktur vollkommen fehl am Platze. Zu Planung gehört Priorisierung, Wichtiges vom Unwichtigen zu trennen, hierhin gehört Delegation, das Berücksichtigen von Zusammenarbeit mit anderen und all die vielen Motive, die Tätigkeiten zum Fließen bringen können. Und natürlich sind Pausenzeiten und Erholungsphasen zu berücksichtigen, und diese sind nicht nur pünktlich von 9 bis 9:15 Uhr und von 12:00 bis 12:45 Uhr, sondern sollten mitten im Geschehen machbar sein. Wenn ich eine Pause brauche, dann muss ich auch eine bekommen, und dafür ist im Plan bereits genügend Luft zu lassen.

Schmerz ist der Anzeiger von Überforderung des Körpers, Müdigkeit zeigt gleiches aus der Sicht des Geistes. Aktive und weniger aktive Phasen sind menschlich vollkommen normal. Weiterhin sind Routinen in täglichen Leben alles andere als langweilig. Ich zum Beispiel freue mich auf meine Morgenpraxis jeden Tag (1:10 Std), freue mich auch auf die Tagesabschlussmeditation (25 Min), die mir einen ruhigen und erholsamen Schlaf beschert, auf meine Montagsyogastunde freue ich mich regelmäßig seit 12 Jahren, und auch die lästigen die Routinen des Alltags wie die Fahrt zur Arbeit, der Einkaufsmarathon am Samstag, das ständige Checken der Mails und anderer Nachrichten, dann das Bestücken meiner Blogs nach Fertigstellen der Artikel und all die vielen sich ständig wiederholenden Tätigkeiten, die seit

Jahren fast ohne Nachdenken so nebenbei mitlaufen, belasten mich daher nicht viel mehr als der Toilettengang am Morgen. Darüber muss ich nicht mehr nachdenken, das geht somit in einer Phase der gedanklichen Stille und in vollkommener Ruhe vonstatten. Das ist nicht anstrengend, sondern erholend. Gedankliche Stille ist immer erholend. Wir nannten es früher Langeweile und fanden es schlecht, aber diese Zeiten werden gebraucht, heute mehr denn je, um Mensch zu sein und zu bleiben. Menschen sind selbstbestimmte Wesen, Menschen sind frei, und das gilt immer und überall und in allen Lebensphasen. Keine Zeit zu haben gibt es nur als Antwort für manch lästige Mitmenschen, die das Prinzip Zeit noch nicht richtig verstanden haben. Für Freunde und Wissende sollte es dieses „keine Zeit haben“ nicht geben.

Zeit heute zeigt sich zerstückelt und fern jeder Strukturierung. Zeit war einmal eine lineare Bewegung aus der Vergangenheit, die uns die Erfahrung mitteilte, über das Erleben der Gegenwart in die unbekannte, aber immer auch zu einem Bruchteil planbare Zukunft. Es gab in nahezu allen Zeiten der Geschichte eine Lebensleistung, eine Geschichte des Lebens eines einzelnen Menschen. Diese gab und gäbe auch heute noch dem werdenden Menschen in einer Gesellschaft einen Platz, eine Teilhabe und eine psychische Heimat. Diese Form der Zeit verschwindet leider mehr und mehr zugunsten einer Fragmentierung, die keine Chronologie mehr zulässt und die Han [1. Byung-Chul Han, Der Duft der Zeit] Dyschronie nennt, eine stupide Abfolge von visuellen Eindrücken, die keine Dauer mehr verleiht und daher als unbefriedigend empfunden wird. Als Ausweg aus dieser Falle sieht Han die Wiedererweckung der „vita contemplativa“, die Fähigkeit, kurz gesagt zu verweilen oder anders ausgedrückt: Die Meditation. Meditation bedeutet in Stille verweilen zu können, der Psyche Zeit zur Verarbeitung des Erlebten zu geben und den Körper dabei in Ruhe zu lassen, mit anderen Worten gesagt den Körper aus der Gewalt der Psyche mal kurzfristig befreien und sich selbst sein zu lassen. Und damit der Körper dabei wohl geformt und gut eingerichtet, also sich wohl fühlend und gelassen sein lassen kann, können Yoga und andere Körperarbeitsformen ihn die dazu notwendige Energie geben. Nur ein sich wohlfühlender Körper, schmerzfrei und energetisch gut versorgt (Kraft), hält die Stille für einen wirkungsvollen Zeitraum auch aus. Somit ergänzen sich Körperarbeitsformen wie Yoga und Qi Gong einerseits und die Meditation in Stille (vita contemplativa) andererseits auch auf optimale Weise. Und was dann in der Stille der Übung erfahren wird, setzt sich Stück für Stück ins Alltagsleben fort. Auf diese Weise wird Zeit wieder als Zeit erfahren, aus der Perspektive der Gegenwart sowohl in Richtung Zukunft als auch als Rückblick in die Vergangenheit blickend. Und so wird die Zeit wieder zu einem Weg durch das Chaos und eine Orientierungshilfe für das Leben als Mensch.



## Geht Gedankenfreiheit in Yogaübungen?

Immer, wenn wir uns in einer Yogahaltung bewegen oder verharren, wird das Problem erkennbar, wie wir mit der zu verweilenden Zeit umgehen können. Wie jedes nahezu System ist auch unser Geist mit einer installierten oder gehaltenen Unbeweglichkeit massiv überfordert und wird, die Zeit nutzend, in Gedankengebäude hineinfallen. Diese Tatsache ist verständlich, erklärbar und auch vollkommen normal, und daher sollten wir uns als Übende auch darüber bewusst sein, dass dieses so geschieht. Wenn wir zusätzlich zum Yoga auch Meditation praktizieren, wissen wir weiterhin, dass in optimaler Weise ein Zustand anzustreben ist, den man grob beschrieben als Gedankenfrei bezeichnen kann. In der Gedankenfreiheit aber, und das wird mit zunehmender Sicherheit zum Problem, verändert sich die Wahrnehmung der Zeit. Das Problem entsteht dadurch, dass wir, solange die Gedankenfreiheit andauert, kein Zeitempfinden haben, nur die Zeit der Gedanken registrieren und somit häufig zu kurz oder zu lang in der Übung verweilen.

**Exkurs:** Eine Yogaübung wirkt immer erst durch die Intensität und die Dauer des Impulses, den ich in den Körper hineingebe. Wie vielfach schon beschrieben wirkt dieser Impuls in dem Grenzbereich meiner Körperwahrnehmung, der zwischen dem Alltagsgefühl und einem beginnenden Schmerz liegt. Ich nenne diesen Zwischenbereich Tonus. Man spürt die Öffnung, spürt die notwendige Kraft, spürt die benötigte Energie, aber diese Wahrnehmung darf noch nicht Schmerz sein. Dass wir dann sozusagen im Grenzbereich unserer Dehnung arbeiten, erklärt auch die hohe Beweglichkeit, die durch Yoga und seine Übungen nach und nach ausgebaut wird. Dehnung ist nach neuer sportphysiologischer Forschung nicht allein die Dehnungsfähigkeit einer Muskelfaser, sondern mehr die Aufnahmefähigkeit und Tragfähigkeit einer Spannung, die ein Muskelfaserbündel zu tragen geneigt ist. Diese wird durch die Setzung von regelmäßigen Impulsen, die nichts anderes sind als das Zeigen eines Wunsches, gesteigert oder durch einen Mangel an Inanspruchnahme verringert werden. Daher ist regelmäßiges Ausdehnen sowohl vor als auch nach Belastung so wichtig.

Da ich einerseits meditiere, danach aber auch Yogaübungen praktiziere und diese Tätigkeiten als Arbeitnehmer durch Zeitmangel stets eng zusammenliegen müssen,

komme ich in einer Yogahaltung regelmäßig in Phasen (Sekunden) der Gedankenfreiheit. Das zeigt sich so, dass an manchen Tagen die 90 Sekunden Kopfstand wie im Flug vergehen, während sich die gleiche Zeit an anderen Tagen sich wie das Warten auf einen Termin anfühlt. Ich bin daher dazu übergegangen, mittels einer Meditationsuhr die Übungszeit für jede Haltung festzulegen. Dazu gehört natürlich auch die Übungsabfolge zu planen, entsprechend vorzubereiten und regelmäßig die Zeiten anzupassen. Alternativ dazu könnte man in einem Minutenabstand gongen lassen und so die Zeitvorgaben halten. Wichtig ist auf jeden Fall, eine angemessene Zeit in der Übung zu sein. Der Übende benötigt etwas Zeit um sich einzurichten, der Körper benötigt weitere Zeit, um die Wirkung zu entfalten und den Impuls als Forderung aufzunehmen.

Meiner Erfahrung nach genügen für klassische Übungen in der Summe ein bis zwei Minuten, um das volle Potential einer Übung zu entfalten, wobei einige Sekunden der Einrichtung geschuldet werden müssen, bevor die eigentliche Übungszeit beginnt. In dieser versuche ich stets, nahezu still in der Beobachtung der Übung zu sein. Stille bedeutet weder ruckeln, noch korrigieren, noch geistig oder gedanklich irgendwelchen Träumen oder Gedankengebäuden nachzuhängen. Ganz in der Übung sein, nur Übung sein, ganz in der Wahrnehmung und nach Möglichkeit vollkommen in der Stille der Gedankenfreiheit verhalten sich Yogaübungen zum Körper wie die Musik zum Tanz. Sie beflügeln und ergänzen sich zu einem größeren Ganzen. Ich würde aus meiner Erfahrung heraus diesen optimalen Zustand als „schweben“ bezeichnen, ohne Last und Mühe und trotz Arbeit ruhend in sich selbst.