

Verena Kast

Seele braucht Zeit

KREUZ



© Kreuz Verlag
in der Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2013
Alle Rechte vorbehalten
www.kreuz-verlag.de

Satz: de·te·pe Aalen
Herstellung: fgb · freiburger graphische betriebe
www.fgb.de

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-61149-0

Inhalt

Einleitung	9
Der Verlust der Gemütlichkeit	12
Reifen braucht Zeit	14
Seele hat keine Lobby	18
Seele und Sinne	23
Resonanz	27
Das Beziehungselbst	29
Empathie	35
Empathie mit uns selber	37
Seele zeigt sich in Vorstellungen	41
Vorstellungskraft und Emotion	45
Vorfreude – von der Vorstellungskraft bestimmt	47
Emotion orientiert	49
	5

Emotionen stellen Beziehungen her	51
Zeit haben für Freude	53
Die Wirkkraft der Vorstellungen	58
Wechselwirkungen: Wir beeinflussen die Welt – die Welt beeinflusst uns	60
Imagination und Sprache	63
Die Sprache der Seele im Gedicht	65
Symbole als Resonanzphänomen	65
Symbole	69
Weg vom Symbolischen – Hin zum Konkreten	78
Der Körper als Symbol	83
Die behinderte Imagination	87
Imagination als »Fast-Food«	87
Das »Man« und die Fremdbestimmung	93
Emotionen spüren, über Emotionen sprechen	97
Behinderung der Imagination von innen: Komplexe	102
Archetypische Imaginationen	106
Unser Problem mit der Zeit und der Identität	117
Der Schatten der Beschleunigung	125
Dem inneren Hetzer entgehen	126
Muße – die Gegenerfahrung	131
Langeweile	134
Interesse aufspüren	137
Existenzielle Langeweile und Depression	141

Was dennoch gesund hält	153
Das Schöpferische und die Geduld	154
Der gute Moment: Kairos	157
Schöpferisch leben	159
Die Bedeutung der Kunst	161
Was die Seele nährt	165
Dank	173
Anmerkungen	175
Literatur	185

Einleitung

»Seele ist das Lebendige im Menschen, das aus sich selbst Lebende und Lebenverursachende.«¹

In diesem Sinne verstehe ich Seele. In diesem Buch will ich – angesichts der Beschleunigung einiger Lebensprozesse in unserer Zeit – dafür plädieren, sich wieder Zeit zu nehmen für das eigentlich Lebendige und Lebenswerte – und dafür, was es heißen kann, in vollem Sinne lebendig zu sein.

Wenn wir von der Seele sprechen, sprechen wir vom Lebendigsein. Und für dieses Lebendigsein müssen wir immer wieder auch etwas tun, brauchen wir Nahrung, etwa, wenn wir weniger lebendig zu werden drohen. Werden wir durch irgendetwas seelisch genährt, dann sprechen wir davon, dass uns etwas belebt, animiert, erfüllt hat, manchmal auch fast ohne unser Zutun. Etwa in alltäglichen Begegnungen: Man lebt so vor sich hin, plötzlich begegnet man einem anderen Menschen, ein

Blick, ein Gespräch, nichts Weltbewegendes – und man spürt doch, wie die Lebendigkeit zwischen beiden zunimmt. Man geht weiter und ist anders gestimmt als zuvor, man ist animiert: lebendiger, emotionaler, schwungvoller, mutiger, berührt vom anderen Menschen, berührt von etwas anderem. Animieren kann uns auch ein Buch, eine Geschichte, ein Kunstwerk, Musik, Natur usw.

Die Belebung kann auch von innen kommen: Haben wir einen Traum geträumt, einen sehr schönen oder einen ganz schrecklichen Traum, der uns nachhaltig beeindruckt und uns vielleicht aus der Bahn wirft, fühlen wir uns belebt. Es mag unangenehm sein – aber es geschieht etwas. Immer wieder einmal denken wir an den Traum, an die Bilder, die in ihm vorkommen. Diese Bilder binden unser Interesse und verknüpfen sich mit anderen Bildern, die für uns schon wichtig waren, mit Erfahrungen im Alltag, mit Gefühlen. Vielleicht auch mit quälenden, aber wir sind belebt – und so verstehen wir unser Leben neu, aus einer neuen Perspektive. Wir vermögen einer Situation einen Sinn abzugewinnen, den wir vorher nicht erlebt haben. Der Traum hat uns belebt, hat unser Leben belebt.

Damit kein Missverständnis aufkommt: Mir gefällt es, wenn »es« schnell geht. Vieles an unserer schnelllebigen Zeit finde ich angenehm. Stelle ich mir das Gegenteil vor – alles ginge ganz langsam, würde sich kaum verändern –, so erfüllte mich das mit Gefühlen der Enge. Ich mag aber auch das, was dauert. Am liebsten das, was dauert und sich doch auch verändert, wie etwa das Meer:

immer dasselbe, aber doch immer anders. Die gleichen Wellen, das gleiche Wasser – aber im Zusammenhang mit Licht und Wetter hat es ein immer wieder anderes Gesicht, immer wieder auch einen anderen Charakter. Ich mag die Rhythmen, in der Musik, im Leben – auch wenn sich immer wieder dasselbe wiederholt. Beides, die Veränderung und die Dauer sind mir wichtig. Aber gerade die Dauer scheint in Gefahr zu sein: Wir Menschen leiden darunter, dass alles immer schneller zu gehen scheint, darüber wird geklagt. Verbunden mit der Beschleunigung ist die Forderung nach immer mehr Effektivität in der äußeren, aber auch in der inneren Welt: Immer mehr soll man in der gleichen Zeit erledigen, immer mehr Termine wahrnehmen oder sich schuldig fühlen, dass man sie verpasst. Auch psychisch soll man rasch mit Verstörungen zurechtkommen. Und mit der Gemütlichkeit droht auch das Gemüt an den Rand des Lebens gedrängt zu werden. Gelänge das, würde das Leben kälter, die Beziehungen funktionaler – und das wird von vielen auch befürchtet oder schon so erlebt.

Die Balance zwischen den Bedürfnissen der eigenen Innenwelt und den Anforderungen der Außenwelt muss immer wieder neu reguliert werden – das gehört zum Menschen. Und zur Außenwelt gehört heute die Beschleunigung, die Erfahrung, dass sich soziale Situationen sehr rasch verändern, auch innerhalb einer einzigen Generation; das Leiden an der Zeitknappheit – oder auch, dass man sich immer wieder mit technischen Veränderungen auseinandersetzen muss und diesen immer hinterherhinkt. Mir geht es zunächst um die Verschärfung des Lebenstempos.

Der Verlust der Gemütlichkeit

Dass es kein neues Problem ist, auch wenn es uns heute so ausgeprägt zu sein scheint, wie noch nie, zeigt das Gedicht von Heinrich Heine, der von 1797–1856 gelebt hat.

Das Herz ist mir bedrückt

Das Herz ist mir bedrückt, und sehnlich
Gedenke ich der alten Zeit;
Die Welt war damals noch so wohnlich,
Und ruhig lebten hin die Leut.

Doch jetzt ist alles wie verschoben,
Das ist ein Drängen! Eine Not!
Gestorben ist der Herrgott oben,
Und unten ist der Teufel tot.

Und alles schaut so grämlich trübe,
So krausverwirrt und morsch und kalt,
Und wäre nicht das bisschen Liebe,
So gäb es nirgends einen Halt.

Heine litt damals schon darunter, dass der Mensch nicht mehr, wie in der Vormoderne, noch mit der Natur lebte und die Zeitgeberin die Sonne war, zumindest was die Zeit betraf, mit der der Mensch innerhalb der Natur sich in Einklang befand und die Rhythmen der Natur auch die Rhythmen des Lebens bestimmt haben. Heine

litt darunter, dass in der Moderne die mechanische Uhr zum Zeitgeber geworden und damit die getaktete Zeit aufgekommen war. Weiter ging es bei Heine nicht, aber diese getaktete Zeit beklagt er schon, und damit das »Drängen«, die Hetzerei. Die ganze Weltordnung geht ihm dabei verloren, Gott und Teufel sind tot, die Menschen grämlich, verwirrt und kalt, und nur die Liebe bringt noch ein wenig Halt. Es ist eine Not, schon bei Heine.

In unserer zeitgenössischen Gesellschaft haben wir es nicht nur mit der getakteten Zeit zu tun, wir machen auch vieles gleichzeitig: Es entsteht eine Beschleunigung durch Zeitverdichtung.² Natürlich gewinnen wir dabei viel: Wir haben unendlich viele Möglichkeiten, es gibt kaum Grenzen; kurzfristig können wir uns umstellen, neu einstellen und wir haben auch einen gewissen Wohlstand erreicht. Das verursacht aber auch Probleme: Wir verlieren den Überblick beim Auswählen, den Sinn für das Verlässliche, die Konzentration lässt nach, Geduld geht leicht verloren. An der Oberfläche geschieht viel. Aber wo sind die Langzeitperspektiven? Wo verpflichten wir uns auf längere Zeit?

Der Zusammenhang der inneren und der äußeren Natur geht unter Zeitdruck leicht verloren: Der Umgang mit Gefühlen, die uns mit uns selbst in Kontakt bringen, mit dem Körper, der Psyche, den Mitmenschen, aber auch mit der Welt ganz allgemein, braucht Zeit. »Eigentlich hätte ich mich gefreut an den Frühlingsblumen, aber dann fiel mir ein, dass ich schon wieder eine Deadline – ein sonderbares Wort eigentlich – verpasst habe. Schnell ging ich arbeiten. Die Freude war weg – gar nicht erst

entstanden. So ist das halt.« So ein 46-jähriger vielbeschäftigter Mann, der unter »Gefühlen der Öde« leidet.

Die Zeiten, in denen wir nicht aktiv sind, regenerieren, reflektieren; Zeiten der Muße, müssen aktiv gesucht werden, und fallen leicht auch wieder unter das Zeitdiktat des »Schnell«. Schnell wollen wir uns noch etwas erholen.

Natürlich kann man nicht die Zeit zurückdrehen, und auch wenn wir uns romantisch auf die Alp sehnen, ohne Uhr – so ernst ist es uns dabei nicht: Die Vergangenheit zu idealisieren bringt gar nichts. Es geht also darum, worum es schon sehr lang gegangen ist: dass neben der getakteten, sich überlappenden Zeit auch die rhythmische Zeit, und damit das menschliche Bedürfnis nach Rhythmen, zu ihrem Recht kommt. Und das bedeutet vor allem, dass wir uns für gewisse Seiten des Lebens Zeit nehmen, damit wir etwas erleben, woran wir unser Herz hängen können, damit wir uns wieder zuhause fühlen in unserem Leben.

Reifen braucht Zeit

Wir haben es aber nicht durchgehend mit einem gesteigerten Lebenstempo zu tun. Gewisse Bereiche des Lebens lassen sich nicht beschleunigen.

Wir müssen einen Entschluss fassen – und können es nicht. Der Entschluss ist noch nicht »reif«, sagen wir dann. Damit etwas reifen kann, braucht es Zeit, Rei-

fungsprozesse können nur sehr bedingt beschleunigt werden – deshalb sprechen wir ja von Prozessen, die eben ihre Zeit brauchen. Was wachsen und reifen soll, was sich entwickeln soll, braucht seine Zeit. Gewiss, man kann bei Entwicklungsschwierigkeiten Probleme aus der Welt schaffen, aber die Entwicklung selber – die braucht ihre Zeit. Und gerade dann, wenn wir ungeduldig auf einen Fortschritt warten, wird uns deutlich, dass alles seine Zeit braucht und auch alles seine Zeit hat. Plötzlich wissen wir, wie wir uns entscheiden müssen und was uns jetzt vordringlich wichtig ist. Doch diesen Zeitpunkt konnten wir vorher nicht bestimmen. Wir haben zwar unsere Zeitpläne, und sie scheinen immer mehr zu werden und unseren Alltag zu strukturieren und zu bestimmen; aber vieles hält sich nicht an unsere Zeitpläne. Ich kann meinem Baum nicht vorschreiben, wie viel er wachsen soll in diesem Jahr. Ich kann es mir wünschen.

Dass Seele Zeit braucht, wird auch deutlich, wenn uns etwas aus der Bahn geworfen hat. Wir haben unsere innere Ruhe verloren, fühlen uns nicht bei uns selbst, haben den Eindruck, unsere Mitte verloren zu haben – wir möchten wieder zu uns kommen, wieder in unsere Mitte kommen: Das braucht Zeit.

Wirft uns etwas aus dem seelischen Gleichgewicht, dann brauchen wir Zeit, um wieder einigermaßen in eine Balance zu kommen. Wir wissen zwar, dass Zeit nicht alle Wunden heilt – aber es braucht Zeit, damit der Heilungsprozess seinen Gang nehmen kann. Ohne Zeit heilen sie gewiss auch nicht. Werden wir konfrontiert mit einer uns belastenden Lebenssituation, so denken wir

zunächst, dass diese gar nicht auszuhalten ist. Und wir halten es dennoch aus, wir sprechen darüber, wir nehmen unsere Gefühle wahr, wir reflektieren über die Situation, suchen Lösungen – all das braucht Zeit. Wir können uns wieder neu auf das Leben einlassen, machen neue Erfahrungen. Das Leben kommt auf uns zu, es gibt neue Erfahrungen, neue Herausforderungen, die wir mit der Zeit immer mehr annehmen können.

So wie ein körperlicher Heilungsprozess Zeit braucht, wie alles, das aus dem Gleichgewicht geraten ist, Zeit braucht, so braucht vor allem die Seele Zeit.

Die Seele braucht aber auch Zeit für das Wahrnehmen von guten Erfahrungen; auch bei schönen Erlebnissen ist die Aufmerksamkeit auf das Empfinden gerichtet, auf die damit verbundenen Erinnerungen, Vernetzungen, Ideen, das, was uns bereichert, unsere Gefühle lebendig werden lässt, uns hilft, die Erfahrung in einer glückhaften Weise zu integrieren. Eine wunderschöne Erfahrung ist gemacht worden, man ist begeistert, erfreut: Wir brauchen Zeit, um diesen Gefühlen nachzuspüren; den Erfahrungen, die wir gemacht haben, den Bildern, die sich daraus in unserer Psyche beleben. Sind uns diese emotionalen, sinnhaften, existentiell bedeutsamen Erfahrungen wichtig für unsere Lebensqualität, so wollen wir sie immer wieder neu beleben und aus ihnen so lange es geht eine beglückende Erfahrung machen. Und das braucht Zeit. An diese so emotional, sinnhaft und kognitiv nachgespürten Erfahrungen kann man sich immer auch erinnern, man kann sie ins Gegenwartsbewusstsein zurückholen und sich zum Beispiel an einer erlebten Freude immer wieder neu erfreuen. Dann fühlen wir uns