



18. März 2021

"Wann - wenn nicht jetzt. Wann soll man leben,
wenn nicht in der Zeit, die einem gegeben ist."
Christa Wolf (1929-2011)

53. Text: Die Heldin¹ denkt über Augenblicke nach

Immer wieder werden wir aufgefordert, im Hierundjetzt zu leben, in der Gegenwart. Aber wann ist Gegenwart? Ist dort Raum genug, um darin zu leben? Unser Qi-Gong-Lehrer schlug folgende Übung vor: Bewegen Sie einen Arm seitlich am Körper vorbei. Hinten bedeutet Vergangenheit, genau neben dem Körper *jetzt* und nach vorn die Zukunft. Ich stellte fest, dass das Jetzt zu kurz war, um auch nur das Wort auszusprechen. Eigentlich ist es ein Punkt. Dieser Punkt, obwohl er keine Ausdehnung hat, bildet mit unendlich vielen Punkten zusammen eine Linie – die Zeit. Schon ein *Augenblick* besteht dann aus unendlich vielen Zeitpunkten. Ich gestehe, auf die Uhr zu sehen, ist leichter als über die Zeit zu philosophieren.

Unser Kurzzeitgedächtnis konfrontiert uns auf sehr anschauliche Weise mit dem Thema der Zeit und des Augenblicks. Kennt Ihr das auch? Ich komme ins Büro, noch den Schlüssel in der Hand. Das Telefon klingelt. Ich lege den Schlüssel irgendwo hin. Noch kurz geht mir durch den Kopf, dass ich mir die Stelle merken muss. Dann telefoniere ich, mache meine Arbeit. Vier Stunden später suche ich meinen Schlüssel, weil ich mir etwas zum Mittagessen kaufen möchte. Das Kurzzeitgedächtnis hält Informationen für kurze Zeit fest, dann gehen sie ins Langzeitgedächtnis über oder sind vergessen, also nicht mehr abrufbar. Diese kurze Zeit beträgt etwa fünf Sekunden! Und deshalb muss ich meinen Schlüssel suchen.

So ist es mir ergangen, als ich vor etwa zwei Jahren über einige Stunden an einer TGA litt, einer transienten globalen Amnesie, also einem vorübergehenden, vollkommenen Gedächtnisverlust. Dieser betrug retrograd (also nach rückwärts) 14 Tage, anterograd fünf Sekunden. Das bedeutet, alles was geschah, dauerte fünf Sekunden – und verschwand dann. Praktisch sah das so aus: Eine Ärztin stellte

¹ Ich erinnere daran, dass ich das generische Femininum verwende, weil der Text deutlich mehr Leserinnen als Leser hat. Aber er (der Text) ist für alle Geschlechter gedacht.

mir Fragen, verließ den Raum, kam fast sofort wieder und fragte mich, ob ich sie kenne. Natürlich kannte ich sie nicht, woher auch?

Jedenfalls habe ich da in vielen Augenblicken gelebt, die nicht miteinander verbunden waren. Und an die ich mich bis heute nicht erinnern kann. Das wird wohl nicht gemeint sein, wenn man vom Leben im Jetzt spricht wie Christa Wolf.

Zwei (!) Situationen gab es in meinem Leben, wo ich den Anspruch voller Präsens erfüllt habe – und sie sind mir sehr in Erinnerung.

Das erste Mal war es so, als ich mit einer Freundin im Himalaya (auf dem Zanzkar) eine geführte Rafting-Tour gemacht habe. Zwei Stunden war meine volle Aufmerksamkeit nur beim Wasser und bei den Befehlen des Guides. Kein Gedanke an Mittagessen, Sonnenbrand oder Gefahren. Erst nach dem Aussteigen merkte ich die Anspannung – und eine Euphorie. Unbedarfte wie wir waren, hatten meine Freundin und ich bei der Travel Agency nach einem Rafting *for older Ladies* gefragt – und verkauft bekommen. Allerdings gab es nur auf diesem einen Fluss Wildwasserfahrten – und dieser Fluss war für alle gleich wild.

Das zweite Erlebnis dieser Art hatte ich in der letzten Woche, als ich (als Expertin) an einer Talkshow teilnehmen durfte. Dieses Gefühl von absoluter Präsens kann süchtig machen – aber das Rafting nicht, das hatte ich mir nicht so anstrengend vorgestellt.

Nun habe ich das Rätsel von Achtsamkeit, Entspanntheit im Hierundjetzt wohl nicht gelöst. Ich hoffe aber, ich habe Euch nicht so sehr verwirrt, wie Karl Valentin (1882-1948) das kann:

„Über kurz oder lang kann das nimmer so weitergehen, außer es dauert noch länger, dann kann man nur sagen, es braucht halt alles seine Zeit, und Zeit wär's, dass es bald anders wird.“

Er wusste damals sicher, wovon er spricht, aber nicht, wie hochaktuell diese Worte heute sind!

Herzliche Grüße – und bleibt gesund!

PS. Vor einem Jahr, nämlich am 17. 3. habe ich den ersten Text geschrieben und damals noch nicht geglaubt, dass es so viele sein würden.