

# Rainer Pervöltz

## **Normale Zeit und die Zeit der eigenen Mitte**

Vortrag im Bildungshaus Arbogast, Österreich, März 2011

Ich habe vor ein paar Jahren meine Freundin Jenny in Nordkalifornien besucht, und wir sind, unter anderem, für ein paar Tage nach Bolinas gefahren. Bolinas ist ein kleines, versteckt gelegenes Fischer-, Künstler- und Kifferdorf an der pazifischen Küste, von dem vor allem bekannt ist – und das auch nur in eingeweihten Kreisen – daß es keine Touristen haben will. Im Ort selber finden sich Schilder und Pflasterschreibereien wie "tourists go home" oder "tourists, stay out!". Viele Ansässige behaupteten allerdings schon damals, daß Bolinas bei weitem nicht mehr das sei, was es mal war, sondern immer stärker von Zivilisationshektik durchsetzt und verseucht worden sei.

Es gab dann damals auch schon ein kleines Hotel und ein Fischrestaurant.

Wir kamen natürlich mit gemischten Gefühlen an, denn schließlich waren wir auch Touristen. Das Dorf sah aus wie eben ein etwas vergammeltes Dorf im amerikanischen Westen aussieht: eine längere, gebogene Dorfstraße, die hinunter ans Meer führte, mit nicht sehr gepflegten, schmucklosen Häusern, ein paar unscheinbaren Läden, und ringsherum, in den Hügeln versteckt, mehr Häusern. Einige Leute auf der Straße. Auch einige alte amerikanische Autoschiffe.

Irgendwie war das enttäuschend für Touristen wie uns. Ein ganz unscheinbarer, gewöhnlicher Ort.

Aber dann merkten wir ziemlich schnell, daß Bolinas anders war. Wir hatten vorsichtshalber den Wagen am Dorfeingang geparkt und gingen die Dorfstraße hinunter, um im Hotel nach einem Zimmer zu fragen. Auf dem Weg dahin trafen wir vielleicht 10, 15 Leute, und alle grüßten uns.

Manche sagten "hello" oder "hi" und andere sogar "how are you doing", "wie geht's euch". Mir fiel sofort auf, wie sie uns grüßten. Keineswegs feindlich (obwohl wir doch Touristen waren), sondern durchaus freundlich, aber nicht mit der üblichen amerikanischen Freundlichkeit (wie sie etwa die Kassiererin im Supermarkt ausstrahlt: "Ich bin ja so unsagbar glücklich, dich hier und heute zu sehen und hoffe, daß du einen ganz wundervollen Tag haben wirst"). Die Freundlichkeit in Bolinas war – wie wir dann allmählich noch deutlicher merken sollten – ganz anders. Da war einerseits sehr wenig Abwehr zu spüren, viel weniger Anspannung, aber zur selben Zeit auch so etwas wie eine Art positiver Gleichgültigkeit, als wollten sie sagen: "Na, da seid ihr ja. Und wenn ihr schon mal da seid, könnt ihr euch ja auch wohlfühlen, falls das in eurem Repertoire vorkommt. Und vielleicht kommen wir mal miteinander ins Gespräch, das wäre schon o.k.. Aber vielleicht auch nicht, und das wäre auch o.k."

*In Bolinas herrschte eine andere Zeit*, das war deutlich spürbar. Wenn Leute sich auf der Straße trafen, dann konnte man sehen: sie hielten wirklich innerlich an – für die Zeit, die es jetzt eben dauern würde, miteinander zu reden.

Bei uns, besonders in der Stadt, bleiben die Leute äußerlich stehen, aber innerlich gehen sie oft weiter – wenn Sie wissen, was ich meine.

In Bolinas dauerte alles länger. Als wir im Hotel ankamen (das gleichzeitig der "Saloon" war), mussten wir erst mal eine Viertelstunde sitzen und warten. Der Mann hinter der Theke hatte diesen und jenen zu bedienen, dann musste in aller Ruhe hier noch etwas besprochen werden, und dann war da noch...

Erst dachten wir, er täte das, um uns zu vergraulen, aber zum Glück blieben wir und merkten dann, daß eben einfach der Umgang mit Zeit anders war.

# Rainer Pervöltz

Und schließlich war er für uns da. Und das währte dann auch lange.

Erst ließ er uns was ausfüllen und blieb daneben stehen, bis wir fertig waren (wir interpretierten alles im Anfang als Feindseligkeit). Dann ging er und zeigte uns die Zimmer, erklärte lang und ausführlich die altmodische Mechanik des Türschlosses und erzählte noch Einzelheiten übers Dorf und übers Hotel. In der ganzen Zeit gab es keine Bedienung an der Theke. Und das störte niemanden, obwohl der Saloon ziemlich voll war.

In dem Fischrestaurant mussten wir jedesmal über eine Stunde warten, bevor wir was zu essen bekamen. Erst saß man eine ganze Weile da und nichts geschah. Dann kam der Wirt, setzte sich zu uns an den Tisch und erklärte ausführlich die Vorzüge der einen oder anderen Fischart, bzw. deren Zubereitung. Welcher Wein würde wohl am besten dazu schmecken... Und dann gab es ja immer die eine oder andere kleine Geschichte vom Fischfang.

Die Zubereitung dauerte natürlich entsprechend lange. Aber dann kam der Fisch und schmeckte jedesmal köstlich.

Es waren immer viele Leute in dem kleinen Restaurant; es war laut und fröhlich, unter den Tischen spielten die Kinder.

Etliche Leute im Dorf waren, nach "normalen" Kriterien, verrückt. Einmal hielt neben uns am Straßenrand ein entsetzlich angemaltes – angeschmiertes – Auto. Eine seltsame Frau, in deren Augen sich ferne, ferne Horizonte zu spiegeln schienen, stieg aus und als sie sah, wie wir ihr Auto anstarrten, sagte sie stolz: "Hab ich selber angemalt. Ich war mal auf der Kunsthochschule in San Francisco. Aber nicht sehr lange."

Dann bemerkte sie, daß Jenny eine Schiene an ihrem rechten kleinen Finger trug. Der Finger war angebrochen, und der Arzt hatte ihr diese Schiene verschrieben, mit der sie überhaupt nicht glücklich war. Sie verrutschte andauernd, blieb nicht, wo sie hingehörte.

"Wartet mal", sagte die Frau, "ich fahre kurz nach Hause und hole einen besseren Verband. Ich kann sowas."

Und ohne unsere Reaktion abzuwarten, stieg sie ins Auto, fuhr davon und war in einer halben Stunde mit einer festen Bruchbinde zurück. Jenny trug die Binde dankbar bis zum nächsten Tag, als sie merkte, daß ihr Finger blau angelaufen war, weil die Blutzirkulation fast völlig abgeschnitten war.

Der Verband war so "daneben" wie die Autobemalung, und die Frau war verrückt. Aber das spielte irgendwie überhaupt keine Rolle.

Ich habe oft über die Freundlichkeit von Bolinas nachgedacht.

Man darf wohl nicht außer acht lassen, daß etliche Einwohner unter mäßigem, aber regelmäßigem Drogeneinfluss standen (obwohl wir nie jemanden gesehen haben, der ausflippte oder ausgehöhlt vor sich hinstarrte). Es gibt so eine Art Kiffermentalität, die sagt, ich bin offen und freundlich, aber ich dränge mich in keiner Weise auf, weil ich ja nicht weiß, was gerade in dir vorgeht und ob du nicht ausrastest, wenn ich eine Erwartung äußere. Deswegen äußere ich besser keine Erwartung und erhoffe natürlich das Gleiche von dir.

# Rainer Perwöltz

Diese Form von relativ *erwartungsloser Freundlichkeit* glaubten wir in Bolinas immer wieder zu spüren. Und das Bewußtsein von einem anderen Umgang mit der Zeit war in Bolinas bei vielen Leuten deutlich vorhanden.

Ein Mann, den wir beim Frühstück kennenlernten, sagte, er wohne schon seit 20 Jahren hier, und früher sei dieses Zeitbewusstsein noch viel klarer spürbar gewesen. "Doch man muß eine Antenne haben für den Umgang mit der Zeit", sagte er, "sonst stellt man vielleicht nur ungeduldig fest, daß hier vieles zu lange dauert."

"Aber zu lange dauert", sagte er, "was heißt das? Zu lange dauert etwas doch nur, wenn ich mir einrede, daß ich danach noch etwas anderes tun muß. Und etwas, das wichtiger zu sein scheint als das, was ich jetzt tue."

Leicht gesagt, dachte ich.

Ich fragte ihn, ob er denn diese Unruhe nicht kenne. Dass er also eine Sache mache, aber halb mit den Gedanken schon bei der nächsten sei.

Er sah mich lange und ruhig an und sagte dann: "Ja, natürlich kenne ich das. Ich habe auch mal so gelebt. Aber ich habe es schon seit langem aufgegeben."

"Kann man das?" fragte ich, "kann man es aufgeben?"

Er zuckte mit den Schultern.

"Nach einiger Zeit schon. Wenn man wirklich will. Es ist ja so unendlich sinnlos. An welche Zukunft soll ich denn denken, wenn ich sitze und frühstücke und mich mit euch unterhalte?"

Er war Künstler, photographierte selbstgestellte Kollagen.

Nach dem Frühstück sagte er: "Wenn ihr wollt, könnt ihr in mein Haus kommen, dann zeige ich euch, was ich mache".

"Wann?" fragten wir.

"Na jetzt natürlich", sagte er und fügte freundlich spöttisch hinzu: "Oder habt ihr andere Pläne?"

Er hatte ein Haus mit Garten. Der Garten war völlig verwildert und vollgestellt mit Hunderten von ausrangierten Dingen, die er alle irgendwo gefunden oder erstanden hatte. Und über jedes Ding - ein Spielzeug (er hatte viel Spielzeug), eine alte Coca-Cola Flasche oder einen Autoreifen oder eine völlig vergammelte Kuckucksuhr oder einfach nur sogenannten wertlosen Kram - über alles konnte er was erzählen. Zu all seinen Dingen hatte er einen persönlichen Bezug.

Im Haus wurde es noch schlimmer. Es hatte drei oder vier Räume, und alle waren von unten bis oben vollgepackt mit Dingen. Möbel waren zumindest nirgends sichtbar, alles war vollgestellt, verhangen, bedeckt, aufgehäuft.

"Das ist mein Bett", sagte er und deutete auf einen Riesenberg von Sachen, Papieren und Bildern. Er räumte an einer Stelle alles ein bisschen zur Seite, und darunter wurde ein Stück Bettoberfläche sichtbar.

# Rainer Pervöltz

"Abends räume ich alles weg", sagte er. "Vom Bett."

Dann zeigte er uns seine Bilder. Sie waren wunderbar. Er hatte damit Ausstellungen gemacht, in Amerika, in Europa, auch in Deutschland. Es waren Kunstwerke, alle photographiert mit den Dingen aus seinem Haus und seinem Garten, so daß ein kleines Spielzeugauto und eine Kindertankstelle und dahinter Schatten und Betonflächen und versperter Himmel auf dem Bild schließlich aussahen wie ein Stück trostloses New York, täuschend realistisch.

"Damit man sehen kann, wie täuschend die Realität ist", sagte er. "Aber auch, wie weh es tut, wenn man in ihr hängen bleibt".

Nachdem er uns ein paar Bilder gezeigt hatte, standen wir, Jenny und ich, ein bisschen verloren herum, wie, als wollten wir sagen, was tun wir jetzt. Er merkte es sofort.

"Schön, daß ihr gekommen seid", sagte er und brachte uns völlig unzweideutig zur Tür.

Und schon waren wir draußen, etwas verwirrt und wie entlassen aus einem Traum von einer anderen Welt, aber auch voller Bewunderung darüber, wie er keine Zeit verschwendete.

Auch er war ohne Zweifel verrückt.

*Ich hebe das immer wieder hervor, weil ich glaube, daß man ein bisschen verrückt sein muß, bzw. werden muß, wenn man mit der Zeit anders umgehen will. Ich kann nicht ganz und gar im Gefüge der mich umgebenden Erwartungen weiterfunktionieren und gleichzeitig einen inneren Rhythmus finden wollen, der mir tatsächlich genehm und wohltuend ist.*

Ich sehe das immer deutlicher. Die Art, wie wir mit der Zeit leben, ist ohne jeden Zweifel (wenn man es nur mit ein wenig Abstand betrachtet) wahnsinnig. Sie ist deshalb wahnsinnig, weil es so aussieht, als jagten wir ständig und überall einer Art Schatz nach, einem Schatz am Ende des Regenbogens, also dort drüben, da vorne, morgen, nachher, nächste Woche. Man kann das immer in den Augen der Menschen sehen. Jemand, der oder die tatsächlich anwesend ist, deren Augen sehen ganz anders aus als die Augen von Leuten, die, wie üblich, "unterwegs" sind.

Und was den Schatz betrifft: Warum würden wir so rumhetzen, uns so aufreiben, wenn es da nicht wirklich irgendwo einen Schatz gäbe? Irgendetwas "ganz anderes, als ich jetzt habe" und für das es sich wirklich lohnt zu leben.

Den Schatz gibt es natürlich. Jeder weiß das. Oder sagen wir: Jeder hat ein verschüttetes Wissen davon.

Das Verrückte ist, daß man den Schatz 1) nur finden, 2) nur wirklich bemerken und 3) nur heben, also genießen, kann, wenn man aufhört rumzuhetzen. Denn der Schatz selber ist diese ganz tiefe innere Ruhe, der Frieden, das völlige Gegenteil zur gewohnten permanenten Unruhe. Die Stille, die erlaubt, mit uns, mit anderen, mit dem, was jetzt gerade ist, in Kontakt zu sein (so, wie der Bolinas Künstler z.B., den man heute wohl einen Messi nennen würde, mit allen seinen Dingen in Kontakt war).

Es ist wie ein tragischer, kosmischer Witz: Wir hetzen herum, um die Ruhe zu finden.



# Rainer Pervöltz

An einem Nachmittag saß ich in Bolinas am Straßenrand und beobachtete das Geschehen. Einige Kinder waren da und machten Krach. Leute waren auf der Straße, standen herum und schwatzten. Es war angenehm warm und ein ziemlich starker Wind kam vom Meer.

Und plötzlich war mir, als ob irgendwo vor mir eine Tür aufginge. Ich konnte ganz deutlich spüren, wie in oder hinter all dem Leben eine tiefe Ruhe da war, ein Schweigen, eine Stille. Ganz egal, was auf der Straße geschah, in, hinter, über allem war so etwas wie ein schweigender Grundton. Er hörte nie auf.

Aber ich konnte mit ihm in Berührung sein oder auch nicht.

Tage später waren wir in San Francisco und saßen in einem Straßencafé in einer sehr lauten Hauptstraße, da erinnerte ich mich an diese Ruhe "in der Luft" von Bolinas, und dann merkte ich, daß sie hier auch war. Sie war ein bisschen schwieriger zu spüren, aber sie war da.

Sie ist überall, diese Ruhe, in der stillsten Kirche genauso wie im Zürcher Hauptbahnhof oder in der Hauptstrasse von Bregenz oder Feldkirch am Samstag vormittag. Und da gibt es etwas Geheimnisvolles: Man weiß nicht eigentlich, ob die Stille außen auf der Straße oder innen in mir drin ist. Aber wenn ich mit ihr "draußen" in Berührung komme, ist das ein sehr friedvolles Erlebnis und wirkt nach innen zurück.

## **Wir können das auch hier mal machen.**

(:.....:)

Vor einigen Jahren gab es ganze Kampagnen in der Presse und im Fernsehen, die darüber aufklärten, wie wichtig es ist, sich nicht zu viel vorzunehmen, die Dinge nicht allzusehr aufzuschieben, sich Pausen zu gönnen, innezuhalten, usw. – alles Massnahmen, die dazu führen sollten, Stress abzubauen. Und auf der etwas gehobeneren Ebene weiss man, dass das einzige Mittel, seine Tage nicht in Angst und Stress zu verbringen, darin liegt, im Hier und Jetzt zu leben.

Aber wer kann das schon. Wer kann schon im Hier und Jetzt leben, das ist ja keine mentale Entscheidung, etwa indem ich sage, *jetzt esse* ich eine Orange, *jetzt bemerke* ich den Baum. Ich unterbreche dann zwar etwas, eine gewisse Gewohnheit, zu denken, aber ich bin deswegen noch lange nicht im Hier und Jetzt. Ohne Zweifel ist das Hier und Jetzt die Erlösung *aus allen Problemen*, aber es braucht sehr viel mehr dazu als eine gedankliche Entscheidung, sehr viel mehr auch als eine gewisse sentimentale Schwelgerei („ah, der Sonnenuntergang“ oder „ah, die Erhabenheit der Berge“ - um ein österreichisches Beispiel zu nennen).

Es muss also etwas ganz anderes geschehen, ein sehr viel tieferer, fundamentaler Haltungswandel, der damit zu tun hat, dass etwas grundsätzlich Angelerntes aufhört - nämlich das, was den Stress macht.

Man braucht, schlicht gesagt, Zeit, um zum Beispiel in einem Gespräch mit sich selbst in Kontakt zu bleiben, seinem eigenen Herzen, seinem Bauch, seinen Gefühlen, seinem Körper überhaupt. Wenn der Fokus zu sehr bei der anderen Person ist, geht dieser Kontakt mit mir selbst fast immer verloren. Sehr viel meiner therapeutischen Arbeit dreht sich darum, *den Fokus nicht zu sehr beim anderen* zu haben. Doch diese Verkehrtheit ist etwas, das wir alle von Kleinauf gelernt haben. Wir gehen mit unserer Ausrichtung zu sehr auf die andere Seite, schauen immer, dass wir nett sind, uns angenehm verhalten, dass wir eben einen guten Eindruck machen - und dann hören wir auf, in unserer eigenen stimmigen Zeit zu sein.

# Rainer Pervöltz

**Ich möchte Sie bitten, etwa eine Minute lang die Augen zu schließen und sich vorzustellen, daß Sie sich jetzt mit Ihrem Nachbarn, Ihrer Nachbarin, für kurze Zeit unterhalten, ohne dabei irgendeinen besonderen oder guten oder angenehmen Eindruck machen zu wollen. Schauen Sie einfach mal, was bei dieser Vorstellung passiert(.....)**

Wenn ich zu sehr mit meinem Fokus bei der anderen Person bin, dann kann es leicht geschehen, dass ich meine eigene stimmige Zeit verliere.

Was heisst das, in „meiner stimmigen Zeit“ sein? Das ist eine recht rätselhafte Sache. Wir sind entweder in unserer eigenen Zeit oder in der von jemand anderem. Wenn wir in der Zeit von jemand anderem sind, dann sind wir quasi verhext oder „besessen“. Das ist wie ein Virus. Hetze oder Phlegma können, wenn man selbst nicht sehr bei sich ist, ansteckend sein – und ehe Sie sich versehen, sind Sie in der Zeit der anderen Person. Auch natürlich, wenn Sie sich dagegen wehren, dann kommen Sie sozusagen nur von der anderen Seite der Medaille, werden aber genauso Teil desselben Feldes. Mit sehr aufgedrehten Personen, die einem auf die Nerven gehen, passiert es ganz leicht, dass man versucht, die Hysterie zu bremsen, indem man betont langsam wird – aber in der Langsamkeit liegt ein Druck, ein Druck gegen das zu Schnelle, und mit diesem Druck ist man Teil des Feldes geworden, hat die Hetze verkehrt herum in den eigenen Körper gelassen.

Und so lernen natürlich Kinder, ihre eigene Zeit aufzugeben. Sie sind ja täglich von den Frequenzen von Vater, Mutter, Geschwistern usw. umgeben, und da ist es fast unmöglich, in der eigenen Zeit zu bleiben. Sie werden – wenn die Eltern auch eine „falsche“ Zeit leben (nicht ihre eigene) - entweder genauso nervös oder apathisch wie Papa und Mama oder eben „verkehrt herum“, das Gegenteil.

Und damit leben sie dann - und nach einer Weile glauben sie, das wäre ihre eigene Zeit.

Wenn man mit einer Person in einem Raum ist, die sehr aus der eigenen Mitte, dem eigenen Rhythmus herausgefallen ist und wie ein aufgezoogenes Federwerk den ganzen Raum mit ihrer Zeit anfüllt (wenn etwa viel Angst oder Nervosität oder Aufgedretheit da ist), dann kann man sich nur sehr selten von der Frequenz der unruhigen Person freimachen; meist versucht man, dagegen zu blocken und baut eine Mauer um sich herum auf. Aber das kostet natürlich viel Energie, und man bleibt, wie gesagt, dennoch im Feld der anderen Person.

Wenn zwei miteinander reden, wird natürlich jeder vom Rhythmus des anderen beeinflusst. Es wäre unsinnig, wenn einer versuchen wollte, völlig bei dem Rhythmus zu bleiben, in dem er vor der Begegnung war. Wir sind niemals voneinander unabhängig, in keiner Weise. Aber ein *gutes* Gespräch wird es dann, wenn jeder der Beteiligten weitgehend bei seinem oder ihrem eigenen Rhythmus bleiben kann.

Mitunter entsteht in einer Gruppe so viel Druck und Drängen – meist aus Gründen des z.T. unbewussten Ehrgeizes und der Konkurrenz – dass fast jeder seinen eigenen Rhythmus aufgibt, nur um zu Wort zu kommen. Solche Gespräche enden fast immer sehr unbefriedigend.

In einer hektischen Bahnhofshalle herrscht der Rhythmus, der sozusagen die Summe aller Frequenzen ist. Davon muss man sich nicht anstecken lassen, aber es geschieht oft wie von alleine, wenn man nicht auf die eigene innere Zeit acht gibt (und vor allem dann, wenn man selbst noch gerade in letzter Minute einen Zug erreichen will).

**Ich möchte ein kleines Experiment vorschlagen. Bitte lehnen Sie sich einen Moment zurück, schließen Sie die Augen, wenn Sie wollen, und prüfen Sie, ob Sie irgendetwas mit dem Begriff**

# Rainer Pervöltz

**„meine eigene innere Zeit“ anfangen können. Wenn Sie meinen, ja, das kann ich, dann stellen Sie bitte fest, wie Sie Ihre innere Zeit im Moment erleben.  
(: : : :)**

Bitte unterhalten Sie sich kurz mit Ihrem Nachbarn darüber.

Jedes Ding in der Welt – und mit „Ding“ meine ich alles, was existiert – hat seinen eigenen, stimmigen Rhythmus. Wenn die Erde sich ein bisschen schneller oder in bisschen langsamer drehen würde, geriete alles in Chaos. Sie alle kennen den Zustand, wenn Sie in *Ihrer stimmigen Zeit*, in Ihrem stimmigen Rhythmus sind: Sie und die Welt laufen dann synchron. Nicht nur geschieht alles in der richtigen Zeit (Sie gehen zur Bushaltestelle und der Bus kommt an, die Ampeln schalten auf grün, zur Verabredung erscheinen beide gleichzeitig usw.), sondern es geschehen auch immer wieder Synchronizitäten (Sie denken an eine Freundin und zwei Minuten später ruft sie an; ein Thema beschäftigt Sie und das entsprechende Buch fällt in Ihre Hände usw.). Sie und die Welt sind im Fluss miteinander. Meiner Erfahrung nach geschieht das, wenn wir selber in unserer stimmigen Zeit sind.

Das ist ein ziemlich geheimnisvoller Vorgang. Wir haben es alle erlebt, und keiner kann es richtig erklären. Es unterstreicht aber, wie wesentlich die Zeit für unser Leben ist.

Viele Leute glauben, dass sie schneller ans Ziel kommen, wenn sie hetzen (im Bahnhof, im Supermarkt, bei der Arbeit). Das ist ein Irrtum. Wenn man schnell irgendwo hinkommen will, muss man sich gute Zeit nehmen. (Beispiel mit der Wasserflasche).

Verstehen Sie, ich möchte darauf hinaus, dass immer so etwas wie eine zeitliche Fremdbestimmung entsteht, wenn nicht sehr bewusst darauf geachtet wird oder werden kann, dass jede beteiligte Person ihren eigenen Rhythmus leben darf. Wenn das z.B. am Arbeitsplatz nicht geschieht, setzt sich leicht ein konkurrierendes Gehetze durch, dem dann alle mehr oder weniger stark zum Opfer fallen (indem sie es mitmachen oder sich dagegen wehren). Dann meinen vielleicht alle, effektiv zu arbeiten - in Wirklichkeit entwickelt sich ein vergleichsweise weniger produktives „Abarbeiten“. Viele fürchten dann, schief angeschaut zu werden, wenn sie sich für ihre Arbeit „Zeit nehmen“. In vielen Betrieben, Schulen, Krankenhäusern haben die Leute Angst, dass man schlecht über sie redet, wenn sie sich nicht schinden.

Es gibt einige wenige Firmen oder Institutionen, die diese zeitlichen Zusammenhänge verstehen und andere Massstäbe setzen, aber gemeinhin gilt immer noch, dass jemand effektiv arbeitet, wenn er sich kaputt macht. Es fängt ja in den Schulen schon an.

Vor kurzem war ich beruflich mit dem Wagen in Frankreich unterwegs und habe hintereinander in zwei verschiedenen Hotels übernachtet. Es ergab sich, dass ich mit beiden Hotelbesitzern in Kontakt kam und dabei fiel mir eine sehr interessante Sache auf. Beides waren Hotels mit 20 – 30 Betten, und es gab in jedem viele Gäste und viel Betrieb.

Aber die beiden Besitzer hätten unterschiedlicher nicht sein können. Als ich anfang, darüber nachzudenken, wurde mir klar, dass jeder einen völlig anderen Umgang mit der Zeit hatten.

Der erste war unendlich höflich und zuvorkommend, las allen Gästen den Wunsch von den Augen ab und war *ständig überall*. Und nun kommt das Merkwürdige: Er war, wie gesagt, sehr aufmerksam, aber dennoch hatte ich irgendwie das Gefühl, dass er jede Unterhaltung, die er mit mir hatte, sozusagen nur im Vorübergehen führte. Er war voll da für mich, den Gast, und sein Körper stand mir präsent gegenüber, aber seine Füße waren quasi jederzeit bereit abzuheben und zum nächsten Ort

# Rainer Pervöltz

zu gehen. Der Eindruck, den er bei mir machte, war, dass er einen überaus liebenswürdigen und völlig unpersönlichen Kontakt zu mir hielt. Man würde im Geschäftsjargon sagen, er war sehr verbindlich – und was er herstellte, war eine überdeutlich spürbare Unverbundenheit. Und das Wichtigste in unserem Zusammenhang war, er lebte ganz und gar nicht in seiner eigenen Zeit, sondern in der, die die Situation zu erfordern schien. Und deswegen war er auch bei aller Liebenswürdigkeit ständig leicht genervt und gestresst. Was er ausstrahlte war: „Ich bin ein ungeheuerlich beschäftigter Mann, und ich hoffe, dass man mir das auch ansieht.“

Der andere war dick, und man merkte sofort, dass er Hotelbesitzer geworden war, weil er Menschen mochte. Im Laufe des Abends setzte er sich an meinen Tisch, um ein bisschen mit mir zu schwätzen. Ich empfand ihn alles andere als aufdringlich, obwohl er während der 10, 15 Minuten voll und ganz auf mich konzentriert war. Einmal kam ein Kellner vorbei und sagte: „Da ist ein Gast, der möchte das und das...“. Der Chef winkte kurz und nebenbei mit der Hand und sagte (freundlich): „Dann tun Sie was...“, und das schien völlig in Ordnung für den anderen, er hatte sich quasi nur die Erlaubnis geholt. Er kannte die Gesetze des Betriebes. Der Chef war keine Minute mit seiner Aufmerksamkeit von mir weggegangen, ich fühlte mich wie der einzige Gast im Hause. Und als unser Schwätzchen zu Ende war, das stand er auf und ging - ohne Floskel, ohne grossen Abschied. Alles war einfach, leicht, gegenwärtig und befriedigend, das Kommen genauso wie das Gehen.

Es war eindrücklich für mich, diese beiden Männer hintereinander zu erleben. Beide waren etwa im gleichen Alter, aber der erste war ohne jeden Zweifel innerlich ein kleiner Junge, der noch irgendjemanden beeindrucken musste – bei aller Geschäftstüchtigkeit und Selbstsicherheit, die er an den Tag legte. Der zweite war ein erwachsener Mann.

Beide Hotels florierten.

*Es liegt niemals am Aussen, wie ich meine Zeit leben muss. Allen schwerwiegenden Argumenten zum Trotz sind es niemals die Umstände, die Stress machen. Es ist mein eigener, unerlöster Wahnsinn.*

Das ist eine Behauptung, die zu Schlägereien führen könnte, besonders wenn man so etwas zu jemandem sagt, der in einer fatal abhängigen Arbeitssituation steckt, wo er oder sie sich nicht erlauben kann, den Mund aufzumachen gegenüber einem vielleicht skrupellosen, tyrannischen Chef.

Dennoch ist es so. Und oft ist der einzige Weg, aus einer unerträglichen Arbeitssituation herauszukommen, diesen eigenen Wahnsinn anzuschauen. Er besteht in alten, meist überholten inneren Glaubenssätzen, mit denen man einst als Kind zu überleben gelernt hat, aus denen man sich aber als Erwachsener erlösen muss, wenn man – in tragischen Fällen – nicht vor die Hunde gehen will. Es waren viele Menschen bei mir in der Therapie, die in unzumutbaren, inakzeptablen Arbeitssituationen waren. Es liegt nur allzusehr auf der Hand, in solchen Fällen dem Unterdrücker, dem Peiniger, der Situation, die Schuld zu geben und sich als Opfer zu sehen. Das ist ganz und gar verständlich und wahrscheinlich die erste Reaktion der meisten von uns. Nur hilft es einem nicht aus der Situation heraus, sondern macht einen ohnmächtig.

Ich kenne sogar einen Fall, wo jemand, der in der Firma „gemobbt“ worden war, vor Gericht gegangen ist, den Prozess gewonnen hat - und sich kurze Zeit später wieder in einer total ähnlichen (Opfer)Situation befand.

Die Seele unternimmt alles, um uns aus alten, unmenschlichen Verrücktheiten, an die wir noch glauben, zu befreien.



# Rainer Perwöltz

Es gibt im Hintergrund vieler Menschen eine grosse Angst und einen spürbar starken Druck, irgendwie *das Beste aus dem Leben herausholen zu sollen, solange die Zeit noch da ist*. Das „Beste“ ist aber eben leider zu oft verbunden mit etwas, das *beeindruckt*. Das hat auf einer Ebene natürlich zu tun mit den Erwartungen von Papa und Mama, bzw. mit der Hoffnung, dass Papa dann eines Tages (obwohl er vielleicht schon im Himmel ist) doch noch sagt: „Das hast du gut gemacht, ich bin stolz auf dich, mein Kind“. Dann wäre es, dann wäre *ich* endlich gut genug.

Solche tief verwurzelten Sehnsüchte sind meist der Grund, warum Stressreduzierungsprogramme fast nie von längerer Wirkung sind. Dann ist da einerseits der erwachsene Mensch, der total erschöpft oder kurz vor dem burnout „einsieht“, dass er einen anderen Umgang mit der Zeit finden und diesen auf seinen Alltag ansetzen muss, wenn er nicht am Infarkt sterben will. Dahinter aber stehen die alten Überzeugungen, wie „Ich werde nur liebgehabt, wenn ich mich total verausgabe“ oder „Nur wer am Abend sichtbar zusammenbricht, kann auf einen erfolgreichen Tag zurückblicken“ oder aber „Das Leben ist nun mal Mühe und Arbeit“ usw. . Dann ist der Mensch in einer total gespaltenen Ausweglosigkeit – und solange er oder sie es nicht schafft, sich von diesen familiären Überzeugungen, die meist eine lange Tradition haben, zu lösen, wird das Dilemma aufrechterhalten bleiben.

Das Tragische oder Unmenschliche daran ist oft, dass die Eltern – oder auch die Schule, der Staat als grosse pädagogische Figur – solche Erwartungen aus der halbbewussten Einstellung heraus aufbauen, dass die Kinder das erreichen sollen, was sie selbst, die Erwachsenen, nicht erreicht haben („damit sie's mal gut haben im Leben“). Der Staat als Ganzes (oder die Eltern) fühlt sich schuldig: das versprochene Glück realisiert sich so gut wie nie, da aus Druck nur selten Glück entsteht. Und deshalb verstärkt er den Druck.

Das ist der Wahnsinn.

Und alle solche Situationen haben gemeinsam, dass die Betroffenen nicht mehr in ihrer eigenen Zeit leben, dass sie die Verbundenheit mit sich selbst der Situation geopfert haben und insofern weder sich selbst noch den Anforderungen des Lebens angemessen begegnen können.

Das *Gegenteil* geschieht manchmal, wenn Sie hoch in die Berge gehen. Je ungestörter alles, was da ist, in seinem eigenen Rhythmus gelebt wird, um so mehr öffnet sich das *Herz* (das Organ, das für unseren inneren Rhythmus zuständig ist – Puls, Blutdruck etc.).

Da ist der Rhythmus des rauschenden Wassers, der Rhythmus des Windes in den Gräsern, der Flug der Vögel, der Rhythmus der überdeutlichen Geräusche, der Rhythmus des Lichtes, der Sonne, der Wolken – der unendlich langsame, ruhige Rhythmus der Berge selber und der Rhythmus der Stille. Alles, was ist, ist in einem grossen Rhythmus miteinander verbunden. Sie kennen die rhythmischen Schwingungen des Universums, die man aufgenommen und hörbar gemacht hat. Je weniger alltägliche Hetze oder Trägheit diese grossen Frequenzen stören und unterbrechen, um so leichter ist es, zur eigenen, stimmigen Frequenz zurückzufinden und sie als Teil der Gesamtheit zu erleben. Und dann entsteht eben wunderbarerweise (aber es ist überhaupt nicht verwunderlich) dieses Gefühl der Verbundenheit mit den Bergen, den Bäumen, der Landschaft, das viele von Ihnen sicherlich kennen. Es entsteht, weil man zu seinem eigenen Rhythmus zurückfindet. Und wenn das geschieht, verbindet man sich mit den anderen Rhythmen wie von alleine.

Oder mit den Gefühlen der anderen Menschen, mit ihrer Art zu sein. Wenn ich ganz tief in meiner eigenen Zeit bin, verschwinden Feindschaft, Kritik und Ablehnung.

# Rainer Pervöltz

Die meisten von uns wohnen aber nicht oberhalb der Baumgrenze, wir sind hineingeboren in das grosse, hektische Theater der Täler, und ich glaube, ein wesentlicher Schritt, zu erkennen, weshalb wir hier unten sind, geht über das Wiederfinden des eigenen Rhythmus.

Ich möchte noch einmal den stimmigen Rhythmus der Erde als Vergleich heranziehen. Wenn Sie sich vorstellen, dieser Rhythmus würde sich nur um ein, zwei Sekunden beschleunigen oder verlangsamen, dann geriete alles auf der Erde auf unglaubliche Weise durcheinander. Und nicht nur auf der Erde, sondern auch um die Erde herum, das ganze Sonnensystem wäre gestört. Ich will nicht versuchen, Ihnen das auszumalen, weil ich nichts von Astronomie verstehe, aber man könnte vielleicht weitestgehend sagen, dass alles, was „richtig“ ist, d.h. was bei aller Vielfalt und Variabilität einer tiefen Gesetzmässigkeit folgt, aus den Fugen geriete.

Ich weiss *nicht*, wie weit oder eng man die Parallele zum Menschen ziehen darf. Vielleicht haben wir mehr Freiheits- und damit mehr Spielraum. Vielleicht aber auch nicht. Ich weiss es, wie gesagt, nicht. Aber aus meiner Erfahrung und Beobachtung heraus, an mir selbst und an anderen, kann ich ohne jeden Zweifel sagen, dass es einen Zusammenhang gibt zwischen „aus meiner Zeit herausgefallen sein“ und emotional, bzw. existenziell chaotischen Zuständen. Ich habe inzwischen eine Art Antenne entwickelt für Menschen, die merklich nicht in ihrer Zeit sind (und diese Antenne ist nicht schwierig zu entwickeln). Das Interessante daran ist die Wirkung, die sie bei anderen auslösen. Man betrachtet ja andere Menschen gemeinhin nicht unter dem Vorzeichen, ob sie in ihrer Zeit sind oder nicht, und so würde man eine Reaktion bei sich selbst auch nicht sofort darauf zurückführen. Aber ich glaube, man kann sagen, dass es fast immer von der stimmigen Zeit abhängt, ob man das Gefühl hat, es ist gut, mit dieser Person zusammen zusein (man fühlt sich wohl, man lässt innerlich los, man denkt, wie schön, dass ich diesen Menschen kenne), oder ob man eher weg möchte, so etwas wie eine leichte Unruhe in sich spürt, bis dahin, dass man irgendwie unmutig wird über diesen anderen und es sich vielleicht gar nicht erklären kann.

Meistens hat man sich einfach damit abgefunden, („Gisela ist halt ein bisschen hysterisch, aber so ist sie eben“ oder „Paul war schon immer ziemlich lahmarschig“). Man kann sich quasi darin üben, andere Menschen so sein zu lassen, wie sie sind, sie nicht zu bewerten oder zu verurteilen. Die Sache bekommt jetzt aber noch einen ganz anderen Aspekt, wenn man begreift, dass Gisela und Paul eben nicht einfach so sind, wie sie sind, sondern dass sie ihre innere Zeit verloren haben und dass das Beziehungsproblem auch als Hinweis verstanden werden will, dass sie auf der Suche nach der ihnen verloren gegangenen Zeit sind. Und sich besser mal auf den Weg machen.

Ich weiss nicht, wie leicht das zu verstehen ist, aber wenn Sie sich vorstellen, dass Paul lahmarschig geworden ist als eine Gegenreaktion vielleicht auf zu viel Druck und Leistungsforderung, dann hat er ja dadurch auch auf gewisse Weise den Kontakt zu sich selbst verloren; er lebt nicht sich selbst, sondern er lebt eine Reaktion auf andere. Das heisst auch, *er lässt sich nicht mehr wirklich an sich selbst heran*, er hat die Beziehung zu sich irgendwie abgebrochen oder gestört. Und das wiederholt sich natürlich nach aussen: er lässt auch die anderen nicht wirklich mehr an sich heran. Es geht gar nicht, das Eine (das Innen) geht immer Hand in Hand mit dem Anderen (dem Aussen). Das war ja der ganze Zweck der Verzerrung: den Druck ausübenden Vater nicht mehr an sich heranzulassen. Paul konnte wahrscheinlich nicht sagen, hör auf mit diesem Druck, der macht mich krank und kaputt. Aber er konnte einfach lahmarschig werden, ein Kind, das nicht mehr so mitkam – da konnte keiner wirklich was machen. (Und andere Kinder werden hyperaktiv.)

Und das eben Interessante ist, dass Paul jetzt mit dieser Frequenz durchs Leben geht und dass alle Leute, die in sein Feld kommen, irgendwie merken, dass da etwas nicht stimmt. Und dass sie dann irgendwann vielleicht gar nicht mehr an ihn heranwollen, so wie es ja mit der ursprünglichen

# Rainer Pervöltz

Frequenzverzerrung auch geplant war. Und dann sagt Paul, was bin ich für ein armer Hund, erst wollte mein Vater mich nicht so, wie ich bin, und jetzt rennen die anderen auch vor mir weg.

*Alles gerät durcheinander, meine Gefühle, meine Gedanken, mein Auftreten, meine Ausstrahlung, wenn ich mir nicht die Zeit erlaube, die meine eigene ist.*

Bei Paul hängt vielleicht mit seiner verzerrten Frequenz zusammen, dass er in den meisten Situationen keine Initiative ergreift. Das ist deshalb tragisch, weil Paul eigentlich nur gelernt hat, lahmarschig zu sein, es entspricht gar nicht seinem Wesen, seiner Essenz, und Pauls Leben wird seltsamerweise immer dann leicht und fließend und befriedigend, wenn er die Sachen in die Hand nimmt. Aber dazu braucht er so etwas wie eine kräftige, vitale Frequenz, und wenn er nun gelernt hat, dass er keinen Druck haben will und dass er eher ein schlapper Typ ist, dann geht die ganze alte Geschichte ewig weiter.

*Und vielleicht wäre es in diesem Moment an der Zeit, dass Sie einmal versuchen, – nur für sich selber – Ihre innere Zeit irgendwie darzustellen: entweder mit einer Handbewegung, die sozusagen die Frequenz in die Luft malen, oder – wenn Sie mehr musisch ausgerichtet sind – können Sie vielleicht eine kleine Musik vor sich hinsummen, die Ihren inneren Rhythmus zum Ausdruck bringt...*

Ich versuche jetzt mal, all das Gesagte zu einem zentralen Gedankengang zusammenzufassen. Zu viel Stress erleben die meisten von uns als unangenehm, weil er mit viel Erschöpfung verbunden ist. Das scheint mir aber nicht das Eigentliche zu sein. Was passiert in einem solchen Zustand? Stellen Sie sich vor, Sie sind mitten in einer Situation, in der Sie - so scheint es – Ihren eigenen Rhythmus (der, der Ihnen guttun würde) aufgeben mussten, zugunsten (ich formuliere es mal so:) des Rhythmus, den die Situation zu erfordern scheint. Vielleicht passiert es am Arbeitsplatz, vielleicht stehen Sie kurz vor Beginn einer Reise und können einfach nicht anders als der üblichen Hysterie der Reisevorbereitungszeit zu verfallen („Ich bin einfach so, ich mache mich immer total verrückt, wenn ich auf Reisen gehe“).

Oder vielleicht haben Sie sich zu viel aufgeladen und merken, Sie können es nicht mehr schaffen.

Was passiert da? Sie kommen in eine Art manisches Tempo: während Sie eine Sache tun, sind Sie schon mit einem Teil Ihres Bewusstseins bei der nächsten. Es entsteht eine *fixierte innere Haltung*, die ich immer gerne so darstelle: der ganze Körper, vor allem der Kopf, ist schräg nach vorne gelehnt, die Füße heben sich auf die Zehenspitzen, bereit fürs „Nächste“, alles driftet nach oben und nach vorn, die Augen suchen den Horizont. Eine entsetzlich un stabile Grundlage, das Gegenteil von dem: (ich zeige es) wo Sie beide Füße fest auf dem Boden haben, alle Energie geht nach unten und sammelt sich als Schwerpunkt im Unterbauch.

Aber dieses Hochgezogene wird dann die *innere Körperhaltung*. Sie ist deswegen so erschöpfend, weil Sie keinen Kontakt zur Erde haben. Sie kennen die griechische Sage vom Riesen Antaios, der dann seine Kraft verlor, wenn er den Kontakt zur Erde verlor. So konnte Herakles ihn besiegen (indem er ihn hochhob und in der Luft erwürgte).

Das zutiefst Fatale an der Sache ist allerdings noch etwas anderes, und zwar die Tatsache, dass Sie sich quasi nach oben aus sich weggehoben haben. Indem Sie Ihren Rhythmus abgegeben haben, haben Sie auch den Kontakt zu sich selbst abgegeben, vor allem eben den Kontakt zu Ihrem Kraftzentrum im Unterbauch (dessen Verlängerung die Beine und Füße sind) und dessen Energie

# Rainer Pervöltz

Sie für die Bewältigung der Situation am dringendsten brauchen würden. Der Unterleib und der Beckenboden sind die Basis im Körper, die Ihnen Kraft und Sicherheit geben. Ohne diese Basis ist es nicht leicht, durch den Tag zu gehen. Sie gehen quasi in die Welt und sind nicht bei sich. Das wird schwierig.

**Diese Basis scheint mir ein guter Anfang zu sein, um einen besseren Umgang mit der Zeit zu lernen. In allen guten Kampfsportarten ist der Schwerpunkt im Unterbauch, im Hara, weil nichts und niemand den Kämpfer umwerfen kann, wenn er dort unten zentriert ist. Es ist übrigens auch nur dann sinnvoll, das Herz zu öffnen, wenn man da unten ein gutes Fundament hat. Und Herz hat zu tun mit Liebe, mit Blutdruck, mit Rhythmus, mit Zeit. Vielleicht wollen Sie das mal für ein paar Momente ohne grossen Aufwand machen (und dann täglich für den Rest Ihres Lebens), dass Sie alles was sie oben (im Kopf, im Gesicht, in den Schultern, usw.) festhalten, nach unten sinken lassen. Das fließt einfach alles nach unten, der Atem begleitet es ein wenig, und sammelt sich im Zentrum des Bauches, unter dem Bauchnabel. Wenn Sie keine Übung darin haben, müssen Sie es ein paar mal machen, aber nach kurzer Zeit wird es einfach zur Gewohnheit: Sie atmen mit dem Bauch und haben Ihren Gravitationspunkt im Zentrum des Unterbauches. So gehen Sie dann auch immer wieder mal durch Bregenz, und alles wird ein kleines bisschen leichter, weil Sie zu Ihrer Zeit zurückfinden.**

Wenn ich immer wieder nicht zu meiner inneren stimmigen Zeit zurückfinde, dann bekommt diese „ver-rückte“ Grundlage chronischen Charakter. Dann wird das Leben – bei allem möglichen Erfolg – in der Tiefe trostlos. Da ist dann – auch wenn gar kein Stress gegeben ist – dieser ständige innere Druck, sehr subtil vielleicht, so subtil, dass man sich daran gewöhnen kann und die Entfremdung für normal hält. Der Druck ist sofort da, sowie man aufwacht: Man wacht nicht auf und liegt im Bett, sondern man wacht auf und ist schon in der nächsten Sekunde im Gespräch mit dem Chef, mit den Kindern auf dem Schulweg und vor allem bei allen unerledigten Problemen, die das Leben gerade für einen bereithält. Man nennt das Ganze dann „vernünftige Vorsorge“ und macht das fürs Berufsleben genauso wie fürs Privatleben, bis hin auch zum Urlaub, wo jeden Morgen geplant wird, wie man sich heute, im Laufe des Tages, amüsieren und entspannen wird.

Dieser ständige subtile oder nicht subtile innere Druck, dieses Ziehen in die Zukunft hin, das ist eigentlich eine Art von Hölle. Sehr viele Menschen leben mit diesem ziehenden Druck, und die meisten halten ihn für selbstverständlich. Der Körper hält ihn aber durchaus nicht für selbstverständlich und reagiert mit allen möglichen Warnsignalen. Die häufigste Todesursache ist, wie wir wissen, Herzinfarkt.

Aber auch alles andere, die Gefühle und Gedanken, „ver-rücken“ sich natürlich, wenn mein Rhythmus nicht stimmt.

Spielen wir doch, wenn Sie wollen, das mal zusammen ein bisschen durch, damit Sie wirklich wissen, wovon ich rede. **Lassen Sie sich doch bitte einfach mal ganz und gar hier, jetzt auf Ihrem Stuhl sitzen...Hören Sie auf, irgendetwas zu denken...und damit Ihre Denkmachine etwas zu tun hat, denken Sie einfach „Ich sitze hier auf diesem Stuhl“. Natürlich kommen jetzt die Themen zuhauf und bieten sich an, gedacht zu werden, alles ausnehmend wichtige Sachen, über die Sie jetzt nachdenken könnten. Und dann sehen Sie mal, wieweit Sie sich da entscheiden können, jetzt über nichts nachzudenken, über nichts, was jetzt nicht ist. Und das Einzige, was jetzt ist, ist, dass Sie mit ihrem Po auf dem Stuhl sitzen... Können Sie das für ein paar Momente voll und ganz erlauben, und weiter nichts, weiter nichts? (.....)** Bemerken Sie bitte, wie vielleicht Ihr ganzes System zur Ruhe kommt – und wahrscheinlich findet so etwas wie eine Abwärtsbewegung in Ihnen statt...nicht nur, weil Sie mit dem Po auf



# Rainer Pervöltz

dem Stuhl sitzen, sondern weil alle Energie aufhört, in den Kopf steigen zu müssen... und stattdessen nach unten sinkt, nach unten.

Das ist, wie schon gesagt, eine der wichtigsten und heilendsten Erfahrungen, die wir jeden Tag mehrmals machen können: alles sinkt nach unten, lässt los, sinkt nach unten, in den Bauch, den Beckenboden, die Füße. Alles kommt zur Ruhe, alle Geschichten hören – für eine kleine Weile – auf. Alles wird still. In mir und auch um mich herum. Selbst wenn da Geräusche sind, ist zwischen den Geräuschen die Stille. Gedanken bieten sich vielleicht an, aber ich lasse sie einfach vorbeiziehen und sitze auf meinem Stuhl. Ich sitze auf meinem Stuhl. ...Bleiben Sie ein bisschen da und merken Sie, was in Ihrem Körper und in Ihren Gefühlen passiert... Das erscheint Ihnen vielleicht als ein etwas außergewöhnlicher Zustand mitten in einer alltäglichen Situation, aber es ist nur die innere Gelassenheit, die da ist, wenn sie von all den Geschichten lassen, die jetzt ohnehin nicht da sind.

So – und jetzt mache ich etwas Gemeines, aber es ist nur so gemein, wie Sie und ich ohnehin meist zu uns sind. Ich schlage nämlich vor, dass Sie anfangen, an all die Dinge zu denken, die noch nicht erledigt sind, die noch anstehen.... Fangen Sie an, auch wenn Sie nicht wollen, sich auf Ihre üblich-gemeine Weise da hineinzudenken, denken Sie vor allem auch an all die Sachen, die Sie schon seit einer Weile aufgeschoben haben... oder die Person, die Sie nur höchst ungern anrufen wollen... und vor allem diese eine Sache – Sie wissen, was ich meine – an die Sie nur mit Abwehr, aber auch gleichzeitig gar nicht oft genug denken können... die eben da ist und Ihnen das Leben verleidet...Denken Sie sich hinein und achten Sie bitte darauf, was mit Ihrem Körper, Ihren Gefühlen und besonders mit Ihrem inneren Rhythmus geschieht...Merken Sie, wie Sie entweder leicht hektischer oder leicht lethargischer werden – oder beides...

*Und jetzt machen Sie bitte noch einen dritten, ganz anderen Schritt.*

Auch wenn Sie es überhaupt nicht so sehen können und wenn alles in Ihnen rebelliert, können Sie schauen, ob Sie mit dem, was da auf Sie wartet, auf irgendeine Weise einverstanden sein können...Es ist Ihr Leben, Sie haben es sich (wie gesagt, auch wenn Sie das nicht so sehen) so organisiert, so eingerichtet – also, wie wäre es, wenn Sie einfach damit einverstanden wären... Schauen Sie, bevor Sie in die Einzelheiten gehen, was das in Ihnen macht, wenn Sie aufhören, die Dinge und Personen in Ihrem Leben mehr oder weniger subtil abzulehnen. Es ist Ihr Leben, Sie haben es geschaffen, können Sie mit Ihrem Leben einverstanden sein? Können Sie schauen, was es mit Ihrem Rhythmus macht, wenn Sie aufhören, dagegen zu sein? Das heisst ja überhaupt nicht, dass Sie nicht nein sagen können oder dass Sie zum Mitläufer werden – das Einverstandensein liegt auf einer viel tieferen Ebene. Sie hören einfach auf zu hadern (.....).

Dieses Einverstandensein ist eine schwierige Sache, eine der schwierigsten vielleicht und sicherlich auch ein grosser spiritueller Schritt. Und ihre wesentliche Wirkung liegt darin, dass Sie zu Ihrer eigenen Zeit zurückfinden. Wenn Sie nicht mehr Krieg führen müssen, dann kommt die Ruhe, die Stimmigkeit, der Frieden. Ich erzähle Ihnen zum Schluss eine ganz simple, kleine Begebenheit aus dem alltäglichsten Leben, von jemandem, der, glaube ich, diese Ruhe in sich hatte.

Verhältnisse (oder Menschen) wie in Bolinas - also Verrückte - gibt es auch anderswo. Als ich noch in London lebte, ging ich öfter zu einem Optiker, wenn ich Reinigungsflüssigkeiten für meine Kontaktlinsen brauchte. Und ich wusste – im voraus –, dass ich jedesmal mindestens 20 Minuten in diesem Laden zubrachte, nur um meine Flüssigkeiten zu kaufen.

Das Geschäft war seltsamerweise, obwohl es in einer kleinen, versteckten Seitenstrasse lag, niemals leer. Es gab den Optikermeister und 2 oder 3 Angestellte. Und sie waren immer alle belegt.

# Rainer Pervöltz

Ich hatte mir abgewöhnt, beim Eintreten "Guten Tag" zu sagen, weil nie jemand antwortete oder auch nur den Kopf hob. Ich war erst dran, wenn ich dran war. Das dauerte *immer* mindestens 10 Minuten. Dann wurde ich freundlich begrüßt, und es entwickelte sich ein kleines Gespräch über dieses und jenes. Und während mein Einkauf plus Gespräch vonstatten gingen, wurde jeder und jede Neueintretende völlig ignoriert.

Wenn ich dann den Laden verliess, hatte ich immer 20 Minuten meiner kostbaren Zeit "verplempert" und fühlte mich wohl, leicht und freudig.

Jedesmal.

Der Optikermeister war verrückt. Nicht normal-verrückt, sondern verrückt-verrückt. Das Normal-Verrückte wäre, bei meinem Eintritt den Kopf zu heben, freundlich zu lächeln und zu sagen: einen Moment noch, ich bin gleich für Sie da – oder sowas Ähnliches. Das stimmt den Kunden geduldig und nachgiebig-tolerant.

Nichts von dem. Der Mann machte nur, was er machte. Er fing es an, führte es durch und beendete es. Diese Durchführung wurde durch keinen Gedanken an eine zweite Sache, die noch in der Zukunft lag, gestört, unterbrochen oder parallel gehandhabt. Dadurch entstand in dem Geschäft eine ganz besondere Atmosphäre der Ruhe, nicht der Langsamkeit oder Trägheit, sondern einer sehr angenehmen Ruhe, die man spüren konnte, wenn man eintrat.

Man konnte sie allerdings nur wahrnehmen, wenn man sich darauf einliess. Wenn man das nicht tat, dann dauerte einfach alles nur zu lange.

Ich habe den Optikermeister öfter genau beobachtet. Er sass zum Beispiel am letzten Tisch mit einem Ehepaar. Wenn er mit ihnen fertig war, begleitete er sie zur Tür, ging an mir vorbei, ohne mich zu bemerken, blieb an der Tür mit ihnen stehen und hielt noch einen kleinen Abschiedsschwatz.

Und verstehen Sie: Hier ist der entscheidende Unterschied. Er stand nicht an der Tür und drückte aus, ich halte hier noch schnell einen Abschiedsschwatz, um mich dann gleich dem nächsten Kunden zuzuwenden. Sondern, ich halte den Schwatz, solange er eben dauert, und das ist alles, was es gibt, nur das, weiter nichts, weiter gar nichts.

So etwas ist sehr, sehr aussergewöhnlich.

Das ist Achtsamkeit. Das ist Im-Hier-Und-Jetzt-Leben. Das ist verrückt.

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit.