

Peter Lauster

# Das Phänomen Zeit

Leben und Liebe



# Impressum

Text: P. Lauster

Covergestaltung: P. Lauster

Digitalisierung: e-Books-Production



Urheberrechte: © 2002 by P. Lauster.

Aus dem Buch „Der Sinn des Lebens“

Seite 115 - 127.

Jede kommerzielle Nutzung und Verbreitung dieser e-Edition ist untersagt und bedarf einer schriftlichen Zustimmung.

Ich möchte mich in diesem Kapitel mit dem Phänomen der Zeit befassen. Wir sollten unterscheiden zwischen physikalischer Zeit, die von der Uhr gemessen wird, und der seelisch erlebten Zeit, die unabhängig von der Uhr ist. Wir können unseren Lebensablauf nach der Uhrzeit ausrichten und danach planen, so zum Beispiel im Berufsalltag. Wir wollen uns auf den Fahrplan der Bahn verlassen können und auf die Abflug- und Ankunftszeiten des Flugplans. Diese Art von Zeitplanung soll also im folgenden nicht abgewertet oder verurteilt werden.

Die physikalische Zeitmessung hat das Denken eingeführt, sie ist ein Produkt des Denkens, das seinen Sinn hat, sobald man es braucht. Sowohl bei der physikalischen als auch der erlebten Zeitmessung gibt es die Vergangenheit (die abgelaufene Zeit), die gegenwärtige Uhrzeit und die zukünftige Zeiteinteilung, die folgenden Stunden, Tage, Wochen, Monate und Jahre.

Die psychologische Zeit kann nicht mit der Uhr gemessen werden. Es gibt bis heute keine empirische Meßmöglichkeit des Zeiterlebens. Das ist auch nicht notwendig, wie die folgende Betrachtung zeigen wird. Für die Psyche existiert zunächst einmal vor allem die Gegenwart. Es gibt nur *eine Zeit des Erlebens* - und das ist die Gegenwart. Die bereits gelebte Gegenwart ist vergangen, die noch zu erwartende Gegenwart ist noch nicht vorhanden, sie liegt in der Zukunft. Die Vergangenheit hat existiert, die Zukunft wird existieren. Deshalb weisen alle Lebensphilosophen auf die große Bedeutung des »Hier und Jetzt« hin, weil nur im Hier und Jetzt lebendiges Erleben möglich ist.

Die Psychoanalyse hat die Bedeutung der Vergangenheit für unsere Gegenwart besonders betont. Die angesammelten Erfahrungen gelebten Lebens reichen in die Gegenwart hinein, sie bestimmen Hinwendung oder Abwendung, sie beeinflussen unseren Lebensplan für die Zukunft. Es ist ein großes Verdienst der Psychoanalyse Sigmund Freuds, darauf hingewiesen zu haben. Es ist durchaus sinnvoll, die Vergangenheit aus der Versenkung hervorzuholen und sie im Licht der Gegenwart wieder neu zu betrachten, um zu erkennen, wo Ängste und Verletzungen waren, die zu Abwehrhaltungen geführt haben. Es ist sinnvoll, diese vergangenen Ängste wieder zu erleben, um die Abwehrhaltungen, die man ihnen gegenüber eingenommen hat,

kennenzulernen, um sie beispielsweise mit einem Therapeuten zu besprechen.

Die Vergangenheit (gespeicherte Erfahrung) kann erinnert werden, sie kann nachträglich mit Worten etikettiert werden. Es ist gut, »sein Herz auszuschütten«, zu erzählen und einen Zuhörer dafür zu finden. Der Fachmann als Zuhörer ist vielleicht beruhigender als ein Normalbürger, der sehr schnell »gute Ratschläge« aus seiner Sicht erteilt, die geprägt sind von seinen eigenen Erfahrungen, Vorurteilen und Abwehrmechanismen. Das »Herzausschütten« verschafft Erleichterung. Es ist allemal besser, über die Vergangenheit zu reden, sich ihrer zu erinnern, als sie wegzudrängen, sie zu verstecken oder sich vor ihr zu fürchten und sie deshalb zu fliehen. Das »Herzausschütten« ist ein Schritt in die Gegenwart. Man befreit sich von einer Belastung und wertet sie neu. Bei dieser Neubewertung kann ein erfahrener Fachmann behilflich sein, sofern er wirklich bereit ist, sich darauf einzulassen. Dazu sind die meisten Therapeuten allerdings leider nicht bereit, und das aus verschiedenen Gründen. Ich möchte an dieser Stelle allerdings keine Psychotherapiekritik anstellen. Das soll einem anderen Buch vorbehalten bleiben, denn das würde uns vom Thema und Anliegen dieses Buches zu weit wegführen.

Die Vergangenheit ist etwas Totes, denn sie ist nicht mehr, ist gestern oder vor zehn Jahren geschehen. Sie mag uns vielleicht heute noch beschäftigen, aber sie ist dennoch ein toter Gegenstand, sie ist nicht das wirkliche Leben. Es gibt nur ein wirkliches Leben, und das geschieht jetzt. Das Jetzt ist lebendig, schon die Stunde davor ist nicht mehr lebendig. Ich kann mich an sie durch das Denken erinnern, ich kann diese Erinnerungen verbalisieren, aber es ist ein Sprechen über etwas Totes.

Ich kann die Vergangenheit nur wiederholen, indem ich fühle, was ich gefühlt habe. Die alten Gefühle fließen dann in meinen neuen gegenwärtigen Zustand ein, sie sind aber dann nicht mehr ganz die tatsächlichen ehemaligen Gefühle. Vergangene Gefühle und gegenwärtige Emotionen vermischen sich. Die Vergangenheit fließt in die Gegenwart ein, und ich unterscheide genau zwischen Gegenwart und vergangenen Gefühlen. Das Gefühl vor zehn Jahren ist heute und jetzt nicht mehr ganz das Gefühl von früher. Wie ich es jetzt fühle, das ist die Gegenwart, dort ist der lebendige Punkt, um den alleine es

geht. Deshalb sagt Heraklit so bildhaft und zutreffend: »Du steigst niemals mehr in den gleichen Fluß. «

Alles ist anders in diesem einen Moment der Gegenwart. Auch alles Tote erscheint im gegenwärtigen Licht anders. Es gibt nichts, woran wir uns festhalten könnten. Es ist alles im Fluß, und es gibt keine Erfahrungen, auf die wir uns verlassen könnten. Es gibt gewisse Ähnlichkeiten, so die Uferböschung, der Fluß, seine Strömung, aber die Sonne steht anders, die Wolken sind anders - es ist heute zwar der gleiche Fluß, aber dennoch steigst du in einen anderen Fluß. Die tatsächliche Gegenwart, so ähnlich sie auch sein mag zu einer vergangenen Gegenwart, so ist sie doch auch wieder davon verschieden. Die wirkliche Lebendigkeit geschieht eben nur in diesem einen Augenblick, der unverwechselbar ist. Erleben ist unverwechselbar einmalig. Auf dieses gegenwärtige Erleben kommt es an. Sei in diesem Erleben offen, gehe darin total auf, dann ist alles Ähnliche bedeutungslos, es fällt von dir ab, und du steigst als lebendiges Wesen in den lebendigen Fluß, alles wird lebendig um dich herum - das ist das psychologische Zeitphänomen, das ich meine. Dann fällt die Vergangenheit von dir ab, sie tritt zurück, mehr und mehr, und es wird erkannt, daß alles Erleben nur eine Zeit hat, nämlich die Gegenwart.

Es gibt nur eine seelische Zeit, das ist die jetzt erlebte Zeit. Der Sinn des Lebens ist, dieses Erleben in diesem Moment, von Moment zu Moment zu entfalten. Das ist ein wichtiger Hinweis für alle Psychotherapie, aber darauf wollen wir, wie bereits erwähnt, nicht weiter eingehen.

Die Gegenwart als psychologisches Zeiterleben ist von großer Bedeutung. Es wurde bisher nicht gebührend beachtet, weil das Denken sich so gerne mit der Vergangenheit beschäftigt oder wie gebannt auf die Zukunft starrt. Deshalb müssen wir uns vom Denken lösen, wenn wir in die Gegenwart hineingehen. Erleben ist das eine, Denken aber über die Vergangenheit und Zukunft ist das andere. Erleben ist Leben, das Denken über Vergangenheit und Zukunft ist kein konkretes Leben. Das Werkzeug, das sich darüber hermacht, ist nicht die lebendige Wirklichkeit. Gestaltet wird vom Denken immer im nachhinein. Du kannst denken und denken, bewerten und etikettieren, benennen, so geschickt und poetisch wie du Lust hast - es ist nicht

mehr die Wirklichkeit. Das Lebendige aber hat Vorrang, alles Verbalisieren ist ein Netz, in dem sich nicht mehr das Leben selbst bewegt. Interpretation ist nicht das Leben. Wir wollen uns also aufmachen zum Leben und alles andere hinter uns lassen.

## Die Zeit im Erleben

Die physikalische Zeitmessung geschieht unter anderem mit dem hin- und herschwingenden Pendel in der Uhr. Schwingung ist ein elementarer und universeller Lebensvorgang. Ein Gewicht hängt an einer Schnur, es wird angestoßen und schwingt als Pendel hin und her. Hier handelt es sich um einen physikalischen Grundvorgang: Das Gewicht schwingt in eine Steigung, die sich verlangsamt, und umgekehrt in ein Fallen. Der Künstler und Philosoph Hugo Kükelhaus nennt es die Steige- und die Fallstrebung: »Im Hochsteigen entwickelt sich die Fall- im Abschwngen die Steigestrebung.« Jedes Steigen enthält Energie, die sich mehr und mehr abschwächt, bis zu einem Ruhepunkt, in dem sich diese Energie in ein Fallen verwandelt. Im Fallen sammelt sich die Energie für erneutes Ansteigen. Dieser Vorgang des Steigens und Fallens ist die Einheit der Schwingung. Jenes Naturphänomen sollten Sie einmal selbst erlebend betrachten, mit einer Schnur und einem Gewicht. Betrachten Sie den Pendelschwung der Schwingung, das Auf und Ab, die Umwandlung der Energie in das Steigen und Fallen. »Schwingung ist etwas Universales«, sagt Hugo Kükelhaus.

Schwingung zeigt uns etwas Generelles über Energie, auch über seelische und körperliche Energie. Wir selbst sind ein Teil von Schwingung, wir setzen Energie ein, die sich aufbaut, zu einem Höhepunkt ausschlägt und sich in einen Abschwung verwandelt. Man interessiert sich für etwas, konzentriert sich, wird aktiv, bis zu einem Punkt, an dem sich die Energie schwächt - und das Pendel schwingt zurück, entspannt sich, tankt neue Energie, schwingt hoch und wieder zurück. Energie erreicht einen Gipfel, entspannt und sammelt sich für einen neuen Gipfel.

Lebendigkeit ist Schwingung, Aktivität und Passivität, in beiden ist Energie. Reden und Schweigen, in beiden ist Energie. Aktivität und Passivität, Extraversion und Introversion, Tat und Nichthandeln, jeweils beides sind Teile der Einheit von Schwingung. Die Schwingung darf nicht gestört werden, um ihre

Harmonie und Schönheit zu entfalten. Dieses Grundgesetz (übertragen auf das Leben) bedeutet: Beides muß geschehen können, ohne eine Unterbrechung, ohne Einsatz des Willens.

Ständige Aktivität ist eine Vergewaltigung des Lebens, ständige Ruhe und Passivität genauso. Wir leben in einer sehr aktiven, leistungsorientierten Zeit, die Stille und Ruhe unterbewertet - so kann das Leben nicht schwingen. Wir wollen den Aufschwung steigern und zögern den Abschwung hinaus - und schon ist die Gesamtschwingung gestört. Wir suchen die Extraversion, steigern sie durch innere Anstrengung - und schon ist die Introversion gestört. Andere wiederum suchen die Stille, wollen sie festhalten, dann aber ist der Aufschwung des Energieausdrucks gestört. Wir nehmen Energie auf, aber wir geben sie nicht wieder ab in einem zwanglosen Abschwung, der sich auf der anderen Seite wieder aufbaut.

Wir atmen ein und aus. Wer nur einatmen will, stirbt genauso wie derjenige, der nur ausatmen will, denn Ein- *und* Ausatmen sind der Gesamtvorgang einer Schwingung. Wir brauchen die Anregung zur Aktivität und die Entspannung. Wer sich nur entspannt, nur Ruhe sucht, tötet die Schwingung, er geht nicht mit dem Leben mit. Wir gelangen zu zwei grundsätzlichen Problemen: Entweder klammern wir uns an das Aufsteigen oder an das Fallen der Energie. Der Sinn des Lebens aber liegt in der ganzen Schwingung.

Alle psychischen Vorgänge müssen als Schwingung verstanden werden, auch die Liebe. Es gibt keine Konstanz, keine gleichmäßige Linie. Die ruhige Linie ist der Tod. Auch die Liebe ist nichts Konstantes, auch sie baut sich auf, erreicht einen Gipfel, entspannt sich zurückschwingend, um sich wieder neu aufbauen zu können.

Wir müssen unser Leben (Geist, Seele und Körper) als Schwingung begreifen, um die Harmonie der Lebendigkeit zu erreichen. Wer in der Schwingung lebt, wer sie mitfühlend in jedem Augenblick erfaßt und sich niemals eingreifend dagegen stemmt, weder im Energieaufbau noch im Abschwung, nur derjenige lebt ohne jegliche Reibung, er ist im Einklang mit seiner Lebendigkeit, er bleibt jung, elastisch und vital, sowohl geistig, seelisch als auch körperlich. Im Verständnis der

Schwingung liegt ein großes natürliches Geheimnis, das in seiner Bedeutung leider nicht voll erkannt wird.

Wir müssen lernen, tief in uns hineinzulauschen, auf die Schwingung unseres Lebens, unserer gesamten Existenz. Den Rhythmus erfühlen und mitgehen in jeder Stunde, den ganzen Tag, in der Woche, über die Monate und Jahre. Mitgehen, mitfühlen, eingehen, aufgehen, das heißt glücklich werden. Der Rhythmus unserer persönlichen Schwingung ist unser privates Zeiterleben, das völlig unabhängig von der physikalischen Zeit ist, denn die physikalische Zeit ist etwas Mechanisches. Jeder Mensch hat seine individuellen Schwingungen, er erlebt seine Energie, die sich entfalten will, die sich verbraucht und von der Steigestrebung in die Fallstrebung übergeht. Die Steigestrebung (Energieentfaltung) ist genauso wichtig wie die Fallstrebung (Energierückgewinnung = Ruhephase) für den universalen Vorgang des Lebens. Wer mit sich selbst in Verbindung ist und seine Befindlichkeit erfühlt, wird sich der Steigestrebung hingeben und sich danach vertrauensvoll in die Fallstrebung hineinfallen lassen, um mit neu gebildeter Energie wieder in die nächste Steigestrebung hineinzuschwingen. Kein anderer darf diesen Rhythmus stören, niemand darf sich hier einmischen, damit sich die Lebensenergie eines Menschen in seiner subjektiven Schwingung voll entfalten kann.

Das persönliche Zeitgefühl wird leider nicht ernst genug genommen. Wir lassen die Uhr allzuoft in unsere Lebensschwingung hineindiktieren. Im Berufsalltag läßt sich das oft nicht ändern, aber in der Freizeit sollten wir auf unsere subjektiven Steige- und Fallstrebungen lauschen und mit Körper, Seele und Geist mitgehen. Dann entschwindet die physikalische Zeit, und wir spüren ein Aufgehen in einem anderen Zeitempfinden. Die Zeit scheint dann stillzustehen, wir gehen völlig auf in dem, was geschieht, und es herrscht Zeitlosigkeit im Erleben (während die Uhr natürlich mechanisch weitertickt).

Im tiefen Erleben unserer Gegenwart gelangen wir in den Zustand der Liebe und Meditation. Nicht nur Ruhe und Stille sind Meditation, auch aktives Erleben ist Meditation. Meditation ist der Gesamtvorgang der Schwingung, also Fallen und Steigen. Wer in dieser Schwingung aufgeht, gelangt in eine ganz andere Zeitdimension, in der Vergangenheit und Zukunft zurücktreten



und Gegenwart entsteht. Einsatz von Energie ist genauso lebendige Gegenwart wie das Hineinfallen in Passivität, in der sich neue Energie bildet. Aller Zwang hat dann ein Ende. Es bedarf dann keiner »Selbstdisziplin« mehr durch Einsatz des Willens, denn die Lebendigkeit ist Schwingung, sie trägt ihre Disziplin in sich selbst, wenn wir uns ihr vertrauensvoll überlassen.

## Wie uns die Gegenwart genommen wird

Auch der Nachtschlaf ist Gegenwart, der als Pendelschwung in die Regenerationsphase ein Teil der Lebensschwingungen ist. In den vierundzwanzig Stunden Tag und Nacht verbrauchen wir etwa acht Stunden für den Schlaf, acht Stunden für das Tätigsein, um unseren Lebensunterhalt zu sichern, und acht Stunden »freie Zeit« für unser privates Leben. Für die meisten Menschen sind die acht Stunden Berufstätigkeit eine unangenehme Pflichterfüllung, zu der sie sich mehr oder weniger zwingen müssen.

Selbsterfüllung und Lebensentfaltung ist im Beruf vielen nicht möglich. Es gibt leider nur wenige Mitmenschen, die ihren Beruf als Berufung sehen und die mit Liebe und Freude auch den Beruf als ihr »wirkliches Leben« beschreiben können. Für die Mehrzahl der Berufstätigen wird ihre Tätigkeit zur langweiligen, öden und stumpfsinnigen Pflichterfüllung. Sie verkaufen ihre Arbeitskraft, um ihren Lebensunterhalt bestreiten zu können. Die Erkenntnisse der Arbeitspsychologie, Motivationsforschung und Persönlichkeitspsychologie konnten daran bis heute nichts ändern. Auch die Arbeitserleichterungen durch Maschinen und Computer haben daran nichts geändert. Das Berufsleben wird nach wie vor diktiert von den Terminen der physikalischen Zeitmessung.

Körper und Geist sind verplant in Zeitabläufe und Verpflichtungen.

Nach Abzug von sechzehn Stunden (Schlaf plus Beruf) bleiben uns also in der Regel noch acht Stunden Freizeit. Rechnen wir eine Stunde für Morgentoilette, Frühstück und Fahrzeit ab und zwei Stunden für Einkäufe, Kochen und sonstige häusliche Verpflichtungen, bleiben nur noch fünf Stunden übrig.

Um diese fünf Stunden geht es, denn sie könnten genutzt werden für ein wirklich authentisches Leben, ein Leben ohne jede Fremdbestimmung. In dieser Zeit könnte das gelebt werden, was wir wirklich gerne tun, was wir aus uns selbst heraus mit innerer Anteilnahme unternehmen wollen. Diese Gegenwart des lebendigen Erlebens ist allerdings in allerhöchster Gefahr, uns gestohlen zu werden.

Der gefährlichste »Gegenwartsfresser« ist das Fernsehen mit seinem Unterhaltungsangebot. Das Fernsehen ist so verführerisch, weil wir glauben, nach der Berufstätigkeit ein Recht auf Unterhaltung und Zerstreuung zu haben. Es ist eine Art Psychodroge, die uns vom Nachdenken und Fühlen abhält. Wir werden mit einem vorgeführten Leben auf der Mattscheibe konfrontiert. Wir beobachten etwas, sehen, wie andere Menschen etwas erleben, eine Liebe, einen Konflikt, Aggressionen, Gewalt, Krieg, Verbrechen, Ehebruch, Intrige usw. Für uns selbst ist das aber völlig wertlos, denn es ist die Betrachtung eines anderen Lebens - wir selbst bleiben passiv. Lediglich das Gehirn wird beschäftigt und wachgehalten.

Der Wind, der durch die Landschaft weht, wir spüren ihn nicht, die Intrige berührt uns nicht wirklich selbst, der gespielte Konflikt ist nicht der unsere, wir denken uns in ihn nur hinein. Wer geliebt wird, sind nicht wir selbst, wer betrogen wird, sind nicht wir, sondern es ist ein anderer Mensch. Der Rosenstrauß auf dem Tisch duftet nicht, und die »miterlebte« Liebesszene läßt uns selbst alleine und leer zurück.

Wir werden in schneller Bild- und Szenenfolge von vielen Assoziationen an unsere Vergangenheit (bereits Erlebtes) und an unsere Zukunft (Wunsch, Hoffnung) berührt, aber bei keiner Assoziation können wir verweilen, denn es geht weiter und weiter, bis das Gehirn von diesen vielen Fragmenten ermüdet. Als Psychologe halte ich das Fernsehen für sehr schädlich: Es ist ein Lebensräuber - und die meisten sind sich dessen überhaupt nicht bewußt, weil es so bequem und angenehm erscheint, sich von sich selbst ablenken zu lassen.

Aber nicht alleine das Fernsehen ist ein Gegenwartsfresser, auch die Geselligkeit, die wir suchen, um von anderen Menschen umgeben zu sein, weil wir dadurch unserer Einsamkeit entfliehen wollen. Auch der Freizeitsport, das

Fitneßtraining, das Hobby können diese gefährliche und letztlich schädliche Funktion einnehmen. Sogar Psychotherapie mit ihren verschiedenen Spielarten kann uns der Gegenwart berauben. Auch die Gespräche mit unserem Partner, wenn wir ihn nicht mehr lieben, kann uns die Gegenwart rauben. Letztlich kann in der Freizeit (in unserer ureigensten Zeit) alles zu einem Gegenwartsfresser werden, wenn wir nicht mit ganzem Herzen aus tiefer innerer Anteilnahme erleben.

Dieser Gedankengang ist vielen Lesern vielleicht etwas befremdlich. Ich versuche ihn deshalb etwas allgemeiner zu erläutern . . . Wir sind eine Einheit von Körper, Seele und Geist. Der Körper mag zwar funktionieren und präsent sein, auch das Gehirn mag wach sein und ich sitze, meiner selbst bewußt, am Tisch; ich lebe zwar, und dennoch bin ich nicht in der Gegenwart, nicht wirklich ganz lebendig. Ein Körper vor dem Fernseher, der Bier trinkt und Chips isßt, der sich gedanklich mit einer Filmhandlung beschäftigt, der seelisch sogar mitfühlt, ist dennoch kein ganzer lebendiger Mensch, denn er lebt in diesem Moment nicht ursprünglich sein eigenes Leben.

Das Denken kann uns vom Leben abhalten. Unser Denken, die Instanz, aus der unsere geistige Intelligenz entspringt, kann zum Gegenwartsfresser werden. Unser Denken kann die Gegenwart behindern, zu uns zu kommen. Ein Beispiel soll behilflich sein, das besser zu begreifen: Ein Mensch macht alleine einen Spaziergang in der Natur, er geht einen Feldweg entlang zu einem Waldrand. Er denkt über seine Probleme im Beruf nach, über das, was ein Mitarbeiter gesagt hat, und die Kritik seines Chefs an seiner Leistung. Er macht sich Gedanken über sexuelle Wünsche, die er in seiner Partnerschaft nicht erfüllt findet. Sein Gehirn ist voller Erinnerungen an die Vergangenheit und Vorstellungen, wie es in Zukunft sein könnte. Dieses Denken nimmt ihn gefangen, es wirft ein unsichtbares Netz über ihn, er ist eingesponnen in Erinnerungen, Vorstellungen, Phantasien und zukünftige Pläne.

Währenddessen ist die Gegenwart lebendig von Augenblick zu Augenblick vorhanden, und jeder ist ein Teil davon. Die Schwalben ziehen über ihm ihre Kreise, die Blüten stehen am Wegrand, der Wind umweht die Haare, eine Libelle schwebt vorüber, der Bach gluckert, und ein Vogel setzt sich auf

einen Zaunpfosten. Dieser Mensch geht auf diesem Weg, er registriert das alles aber nur als eine Art Kulisse, denn er sieht nicht, spürt und hört es nicht wirklich. Sein Gehirn ist zwar wach, es arbeitet, aber sein seelisches Erleben wird dadurch daran gehindert, sensitiv zu erleben. Dieser Mensch ist körperlich und geistig zweifellos präsent, er ist nicht tot, sondern lebt - und dennoch lebt er nur fragmentarisch, er lebt nicht ganz, solange seine Seele nicht gegenwärtig ist. Das Denken drängt die Seele zurück, und ein sensitives Erleben der Gegenwart wird nicht möglich.

Ich habe schon mit vielen Menschen Spaziergänge gemacht und immer wieder beobachtet, wie dabei ihre Gedanken um ihre Probleme und Konflikte kreisen. Das Denken ist zwar höchst aktiv, aber sie sehen nichts, hören und riechen nichts. Sie sagen vielleicht kurz: »Ach, schau mal, das ist schön. « Nach diesem Aufblitzen von Gegenwart fallen sie aber sofort wieder zurück in ihr kreisendes Denken. Das Denken ist ein Gegenwartsfresser, es beraubt sie des gegenwärtigen Erlebens. Ihre seelische Sensitivität kommt gegen die Macht des Denkens nicht an. Die meisten Menschen sind sich dessen gar nicht bewußt. Sie wissen nicht, daß sie sich dadurch ihre Gegenwart rauben, denn niemand hat sie darauf aufmerksam gemacht. Der Sinn des Lebens liegt in erlebter Gegenwart, nirgendwo sonst.