Essenzielle Zeit

Am Waldesrand steht, seit ich denken kann, eine einstmals grün angestrichene Bank, deren Alter ich an den von Würmern und dem Wetter zerfressenen Sitzlatten festmachen kann. Vor vielen Jahrzehnten muss sie jemand an diese Stelle gebracht haben und jedes Mal wenn ich hierher komme frage ich mich warum die Bank wohl hier steht, wo so gut wie nie ein Mensch vorbeikommt, jedenfalls habe ich in all den Jahren noch nie jemanden hier angetroffen. Heute herrschte den ganzen Tag die tief stehende Sonne, die die Natur in herbstliches Licht getaucht hatte. Jetzt wurde es Abend. Ich setzte mich auf die morsche Bank und schaute hinunter ins vor mir liegende Tal aus dem in der langsam aufkommenden Dämmerung einzelne Nebelschwaden hochsteigen. Zwei Schmetterlinge, die ihr zartes blau im fahlen Licht noch einmal aufleuchten ließen, tanzten gemeinsam vor mir in der noch warmen Abendluft. Bald wird die Dunkelheit die Konturen der Landschaft verschlucken und meine beiden kleinen Freunde mit den blauen Flügeln werden sich zur Ruhe setzen und ich werde über die Geheimnisse des Lebens nachdenken. Diese letzten Minuten des Tages bergen das große Geheimnis der Zeit. Unzählige und unsichtbare Dinge passieren rund um mich. Die Zeit in diesem Augenblick ist spannungsreich und voll Erwartung; sie scheint jedoch stillzustehen. Doch plötzlich, unvorhersehbar, läuft sie in größter Verschwendung ab. Im Tal erkenne ich die ersten Lichter in den Häusern des Dorfes. Es ist Stille. Ich bin scheinbar schon eine kleine Ewigkeit an diesem Ort.

Die Zeit, von der ich an dieser Stelle reden möchte ist einer jener Begriffe, der uns einen wichtigen Aspekt unserer Lebensqualität beschreibt. Dabei unterliegen die sehr viele Menschen der offensichtlichen Fehleinschätzung die Zeit nur als objektive Maßeinheit verstehen zu wollen und reden von Wochen, Tagen, Stunden und Minuten. Wie meine Erfahrung auf der Bank am Waldesrand gezeigt hat, kann die Zeit aber auch eine ganz subjektiv empfundene Angelegenheit sein, denn neben der quantitativen Zeit, die sich in Zeiteinheiten beschreiben lässt, gibt es die für das Individuum viel wichtigere, qualitative Zeit, für die es keine Uhren gibt. Die quantitative Zeit, auch absolute Zeit genannt, ist die naturwissenschaftliche Zeit, die sich von dem periodischen Tag- und Nachtrhythmus bzw. letztlich von der Dynamik unseres Sonnensystems ableitet. Demgegenüber wird die gelebte Zeit oder „Eigenzeit" bzw. „Ego-/Ich-Zeit" ausschließlich subjektiv empfunden. Um ein erneutes Missverständnis gleich im Keim zu ersticken muss ich festhalten, dass die Eigen- oder Ich-Zeit nicht etwa die mit Uhren messbare Zeit bedeutet, die ich für mich selbst zur Verfügung habe und die im Gegensatz zur „Fremdzeit" steht, der Zeit für soziale Aktivitäten im weitesten Sinne. Die österreichische Wissenschaftforscherin Helga Nowotny hat ein lesenswertes Buch mit dem Titel „Eigenzeit – Entstehung und Strukturierung eines Zeitgefühls" geschrieben, darin hat sie ein Kapitel der „Sehnsucht nach dem Augenblick" gewidmet. Dort lesen wir: *Die Suche nach dem Augenblick kann aber auch nach innen zeigen, auf die Entfaltung des eigenen, zeitlichen Ichs, auf das Werden der immer wieder neu aus Bruchstücken zusammengefügten Identität. Dann wird Zeit gemacht, indem der Fluss der Zeit momentan anhält, um das Unerwartete hereinzulassen, die Routine zu durchbrechen, für das Spantaneitätserlebnis*

und um für die „Wechselfälle" des Lebens offen zu sein. Die Zeit wird angehalten und während dieser Zeit passieren viele Dinge, die unsere Identität formen. Um es nochmals zu vergegenwärtigen, was ich unter der Eigen- oder Ich-Zeit verstehe, möchte ich im Folgenden noch ein weiteres Beispiel aus meinem eigenen Erlebnisbereich aufzeigen.

Wenn ich mich mir mein augenblickliches „Sein" vorstelle und die Gegenwart bewusstwerden lasse kann ich in eine Art von meditativem Zustand geraten. Einmal saß ich auf einem Stuhl, schaute in die Landschaft, hörte die Grillen und die Vögel und wusste bzw. fühlte es sehr stark, dass ich ein Teil des Ganzen war. Ich nahm jetzt sonst unbedeutend erscheinende Einzelheiten wahr: z. B. ein Schmetterling an der Wand, eine emsige Ameise auf dem Fußboden oder eine Eidechse auf dem Stein. Eine wohlige Wärme stieg in mir auf und ich war glücklich. Die Zeit war plötzlich weg, einfach nicht mehr vorhanden oder vielleicht sogar stehen geblieben, genau konnte ich das nicht sagen, es schien aber auch nichts auszumachen, dass ich es nicht mehr wusste. In mir spürte ich eine merkwürdige Erregung und das Gefühl hellwach zu sein und die Empfindung der Intensität des Moments war überwältigend. Eine völlig andere Qualität von Zeit hatte sich meiner bemächtigt. Nach einer unbestimmt langen Periode war ich wieder auf dem Stuhl und wusste, dass ich gerade sehr aktiv gewesen war. Es war ein wenig das Gefühl wie nach dem intensiven Schreiben eines Textes. Schön, dass ich es geschafft hatte, ich war ein wenig stolz auf mich und wusste, dass ich aus meinem Alltags-Ich aussteigen und die Zeit überwinden konnte! Beim nachträglichen Überdenken der Situation auf dem Stuhl

habe ich festgestellt, dass ich nebenbei noch eine ganz andere, wesentliche Erfahrung gemacht habe: das Erleben meiner eigenen Körperzeit, auf die ich noch zu sprechen komme.

Durch die oben beschriebene und andere, ähnliche Erfahrungen, bin ich zu der Überzeugung gekommen, dass das eigene Empfinden der Zeitdauer das eigentlich Wesentliche ist. Ich möchte diese Zeit daher auch „essentielle Zeit“ nennen. Analog zu den Begriffen „Lang- oder Kurzweile“ könnte man den Seinszustand in dem man voll in der essentiellen Zeit lebt dann auch „Eigenweile“ nennen. Vielleicht ist ja diese letztlich nur eine andere Dimension bzw. ein anderes Bewusstsein der quantitativen Zeit, denn auch die essentielle Zeit gehört zur Wirklichkeit, genau wie die Emotionen, die ja bekanntlich auch nicht messbar sind. Im Idealfall würde die essentielle Zeit und die quantitative Uhrenzeit parallel ablaufen und die beiden Zeiten unterschieden sich weder in ihrer Länge noch in ihren Inhalten. So ist es ja tatsächlich in der Kindheit und Jugend. In dieser frühen Stufe der Persönlichkeitsentwicklung denkt der Mensch über die Zeit überhaupt noch nicht nach. Die Zeit, bzw. deren Inhalte, werden einfach nur erlebt. Wir kennen aus der Kinderpsychologie die Schwierigkeiten bei Aussagen junger Menschen zwischen deren Phantasie und Wirklichkeit zu unterscheiden. Unsere Gerichte lassen Kinder daher niemals in den Zeugenstand treten! Wenn objektive Ereignisse und subjektives Erleben übereinstimmen haben wir einen Zustand, den es in der Wirklichkeit der Erwachsenenwelt kaum mehr gibt: Das reale, dokumentierbare Geschehen und die subjektive Erlebniswelt sind fast immer sehr weit auseinandergerückt. Gelegentlich können sich Träume oder Wünsche in die

Wirklichkeit hineinschmuggeln und die „Wahrheitsfindung“ erschweren. Die Nostalgie älterer Menschen, wenn sie an ihre Kindheit denken, hat ganz sicher etwas mit der Sehnsucht nach der Wiederherstellung der Gleichheit von objektiver und subjektiver Zeit zu tun

Die Medien überhäufen uns mit Informationen, nur diese bedeuten in den meisten Fällen dem Einzelnen nichts und erregen keine Empfindungen mehr. Die Nachricht, dass eine gekenterte Fähre in einem asiatischen Land Hunderte in den Tod gerissen hat hören wir oft völlig anteilslos und haben sie schon bald wieder vergessen. Das Ereignis hat keinen Eintritt in unsere zeitliche Erlebniswelt gefunden. Einmal wurde ein Mann zufällig gefilmt als er in einem Hauseingang reglos am Boden lag. Mehrere Menschen sind über ihn gestiegen und haben ihn mit ihren Füßen sogar berührt. Dass er keine Reaktion zeigte kümmerte niemanden. Als man ihn, der vermeintlich betrunken war, schließlich wegschaffen wollte, fand man ihn tot. Er war einem fulminanten Herzinfarkt erlegen. Über dieses fotografisch dokumentierte Ereignis wurde in den Medien mit viel und großer Betroffenheit diskutiert. Für mich war es wieder ein versteckter Hinweis auf die Dissoziation von essentieller Zeit, d.h. persönlichem Erleben, und der mechanisch ablaufenden und gemessenen Uhrzeit, in der man eigentlich nur vegetativ, d.h. automatisiert, lebt.

Wir haben uns angewöhnt die Wirklichkeit wie Juristen bei Gericht zu sehen: nur die objektive, physikalische Welt, in der auch die Zeit eine physikalische Einheit ist, wird als solche anerkannt. Das hat natürlich seine Berechtigung, denn nur

„Beweisbares“, d.h. Mess- oder Dokumentierbares, kann nach festgelegten Maßstäben beurteilt und bewertet werden. Dies ist die Grundlage der Rechtsprechung. Dem gegenüber steht die Fantasie, der Glauben, die Illusion oder wie immer man das Gegenteil von Wirklichkeit sonst noch bezeichnen möchte. Die Psychologie versucht diesen seelischen Aspekt der Wahrheit zu ergründen und wissenschaftlich zugängig zu machen. Da es aber so viele erlebte Wirklichkeiten wie es Menschen gibt, ist dies ein schier unmögliches Unterfangen. Die subjektive, innere Realität macht die Wirklichkeit aus, die der Mensch für sich ganz alleine erlebt. Der Sinn zwischenmenschlicher Kommunikation ist immer, der Versuch die Wirklichkeit deines Gegenübers zu verstehen und zu interpretieren. Das ist die Basis jeder Partnerschaft.

Die britische Autorin *Virginia Woolfe* hat die essentielle Zeit als „moment of being“, Augenblick des Seins, bezeichnet und damit wohl den Nagel auf den Kopf getroffen. Woolfe hat einem ganzen Buch den Titel „Moments of Being“ gegeben und darin schrieb sie in einem Essay mit der Überschrift „A Sketch of the Past“. Wegen der schönen Sprache lasse ich es sein das Original zu übersetzen:

“The past only comes back when the present runs so smoothly that it is like the sliding surface of a deep river. Then one sees through the surface to the depths. In those moments I find one of my greatest satisfactions, not that I am thinking of the past; but it is then that I am living most fully in the present.”

Gibt es eine genauere Beschreibung von dem, was "essentielle Zeit" tatsächlich ist? Die Autorin sieht nicht auf der Wasseroberfläche das eigene Gesicht, wie einst Narziss, der sich in sein Spiegelbild verliebte, sondern sie sieht in die Tiefe des Wassers, was der Seele des Menschen gleicht. Diese Analogie hat auch Goethe in seinem großartigen Gedicht „Gesang der Geister über den Wassern" schon gesehen. Bei Woolfe´s Blick in die Tiefe des Flusses geschieht das scheinbar Unmögliche: ein Augenblick unseres Lebens wird zeitlos. Die Zeit ist aufgehoben! Ich glaube, dass voll in der Gegenwart zu leben das größte Glück ist, das einem Menschen widerfahren kann.

Als junger Mann hatte ich eine Freundin, die lebte in Hannover während ich in München studierte. Sie kam mich an Wochenenden häufig besuchen und ich erinnere mich lebhaft an die sonntäglichen Abschiede am Hauptbahnhof. Der Zeitraum der von der Ankündigung der Abfahrt im Lautsprecher bis zum tatsächlichen Beginn der Zugbewegung verging war immer von allerhöchster Intensität – und eine kleine Ewigkeit lang. Ich kann mir vorstellen, dass die gleiche Zeit für einen gehetzten Geschäftsmann nur nervige – weil offensichtlich unnütz vergeudete – Zeit bedeutet. Meine essentielle Zeit am Bahnhof war weder in Sekunden noch in Minuten messbar, trotzdem ist sie in meinem Bewusstsein noch immer ganz konkret vorhanden und ihre Inhalte könnte ich sogar nach einem halben Jahrhundert noch sehr gut beschreiben. Diese Augenblicke vor der Abfahrt des Zuges waren einige der unendlich vielen magischen Augenblicke des Seins. Ich stelle mir die subjektive Zeit tatsächlich wie einen Fluss vor. Dieser Vergleich verdeutlicht ein wenig die Vielfalt der Geschwindigkeiten meiner

essentiellen Zeit. Im Zentrum des Flusses fließt er schneller als in den ufernahen Regionen. Manchmal gibt es am Ufer kleine Ausbuchtungen, wo das Wasser zu stehen scheint; dies sind kurzen Momente der Ewigkeit, die ich empfinde. Dann wieder muss das fließende Wasser durch eine Schlucht und wird reißend schnell. Nicht anders geht es wohl meiner essentiellen Zeit: je nach Standort fließt sie langsam oder schnell und geht am Ende immer in ein größeres Gewässer über um irgendwann im Meer anzukommen. Die Weltmeere sind ein Gleichnis für die Menschheit in diesen leben auch wir, in den Wassermolekülen unseres Flusses weiter. Damit liefern wir einen kleinen, aber wichtigen, Beitrag zum Erhalt der Ozeane. Jedem, der nach dem Sinn des Lebens fragt, mag diese Ansicht eine bescheidene Antwort sein.

Im Alltagstrott unseres Lebens scheinen wir häufig über zu wenig Zeit zu verfügen und der Wunsch unbegrenzt verfügbare Zeit zu haben ist ein Menschheitstraum, der schon millionenfach geträumt wurde. Wunderschön hat es u.a. *Erich Maria Remarque* in einem Brief von 1937 an *Marlene Dietrich*, seine damalige Geliebte, ausgedrückt: „Wir werden die Zeit mit vollen Händen verstreuen, wir werden keine Ziele und keine Termine und keine Uhren mehr haben, wir werden Brunnen sein, die ineinanderfließen, die Dämmerung und die Sterne und die jungen Vögel werden sich in uns spiegeln, der Wind wird über uns hingehen, die Erde wird zu uns sprechen und in der Stille des goldenen Mittags wird Pan sich lautlos über uns neigen und mit ihm alle Götter der Quellen, der Brunnen, der Wolken, der Schwalbenflüge und des verschwebenden Lebens.“ Mir haben diese Zeilen sehr gut gefallen, denn hier träumt ein

schöngeistiger, verliebter Stadtmensch von einer engen Verbindung mit der Natur, seine Geliebte ist bei ihm und er möchte es gemeinsam mit ihr erleben. Wie sich alle Freuden des Lebens im Teilen verstärken ist es auch mit dem Verschwinden des Zeitgefühls: ein Hauch von Ewigkeit scheint im Wind, der über uns hinweggeht, zu wehen, wenn wir solche Momente des Seins mit jemandem teilen können. In diesem Fall ist die Ewigkeit selbstverständlich nicht gleichzusetzen mit Zeitlosigkeit sondern mit „immerwährender", nie endender Zeit.

Die Physik erklärt uns die Zeit als Vierte Dimension, die sich allerdings fundamental von den uns gut bekannten drei Raumdimensionen unterscheidet. Im Gegensatz dazu steht die subjektive, essentielle Zeit, die nur deshalb möglich ist, weil uns Menschen ein Sinnesorgan für die Zeit fehlt, im Gegensatz zu den Raumdimensionen, die wir mit unserem Gehör, unserer Nase und unseren Augen wahrnehmen und beschreiben können. Wie hoch die Wände eines Raumes sind oder der Abstand zum Vordermann auf der Autobahn können wir für uns selbst gut erfassen und mit der Beobachtung anderer vergleichen, wie viel Zeit allerdings seit einem bestimmten Ereignis vergangen ist, wird jeder anders einschätzen. Begründet reden wir lediglich von einem „Zeitgefühl". Daher ist für das Individuum die essentielle Zeit von so großer Bedeutung, weil sie sich ausschließlich an dem misst was subjektiv auf die Person bezogen in ihr geschieht. Da diese Zeit für jeden Einzelnen von uns so eine große Wichtigkeit hat, mit ihr alleine aber eine geordnete Zivilisation kaum möglich wäre, hat die Zeitmessung in unserer Welt eine so immense Bedeutung erlangt. Ohne sie könnten komplexere Gesellschaftsformen gar nicht überleben. Wir würden im

Zustand unserer subjektiven Zeit Verabredungen und soziale Verpflichtungen nicht einhalten können. Die bewusste Synchronisation von Ereignissen, eine Grundlage unserer Gesellschaft, wäre ohne Zeitmessung nicht möglich. Es gäbe keine Arzttermine und keine Fahrpläne öffentlicher Verkehrsmittel, auch ein einfaches Rendezvous zu verabreden wäre schwierig.

Neben der großen sozialen Bedeutung der physikalischen, „äußeren Zeit“ gibt es noch die biologische „innere Zeit“, womit die zirkadianen Rhythmen gemeint sind, die der Mensch, je nach seinen Lebensumständen, sehr deutlich empfinden kann. So gut wie alle Lebewesen richten sich auf die eine oder die andere Weise nach ihr. Diese Zeit wird bestimmt durch die regelmäßig wiederkehrenden Ereignisse in der Natur, wie der Wechsel von Tag zu Nacht oder wie die Veränderungen der Jahreszeiten. Ich erinnere mich noch sehr genau an den Professor *Jürgen Aschoff*, ein Verhaltensforscher, der während meiner Studentenjahre in München ständig Freiwillige suchte, die sich in „Bunkern“, in denen es keine registrierbaren Tag-Nacht-Unterschiede gab, einsperren lassen wollten. Ich kannte Leute, die an den Experimenten teilnahmen und später Schauermärchen von der Zeit ihrer freiwilligen Haft erzählten. Seinerzeit wurde die zirkadiane Rhythmik im Zeitempfinden des Menschen erforscht. In meiner Erinnerung zeigten die damaligen Ergebnisse, dass es keine völlig unumstößliche Periodizität in der Zeitwahrnehmung gab. Das Ticken der „inneren Uhr“ konnte beschleunigt oder verlangsamt werden, orientierte sich aber irgendwie doch immer an einem 24 Stunden-Rhythmus. Die Verhaltensforscher teilten die Menschen damals bezüglich ihrer zirkadianen Rhythmik in

zwei große Gruppen (sog. „Chronotypen“) ein: die einen gehen abends gerne spät ins Bett und schlafen dann morgens entsprechend länger („Eulen“), während es bei den anderen umgekehrt ist, sie legen sich früh zur Ruhe und stehen früh auf („Lerchen“). Interessant ist bei diesem Zeitverhalten der Menschen die Tatsache, dass es offenbar genetisch gesteuert wird. Im Alter nivellieren sich diese chronotypischen Unterschiede dann wieder.

Schließlich möchte ich noch ein paar Worte über die Körperzeit sagen. Dieser Begriff ist nicht neu, denn mit ihm wurde schon sehr früh das fehlende Zeitorgan des Menschen erklärt. Im Grunde bedeutet die Körperzeit die Wahrnehmung von Körpervorgängen über die Zeit. Herzschlag und Atemfrequenz sind solche regelmäßig vorkommende Ereignisse, deren Rhythmus wir normalerweise kaum bemerken, die jedoch eine Art Metronom unseres Lebens sind. Wenn wir ihnen zuhören, d.h. uns auf unseren Körper konzentrieren, nehmen wir sie wahr. Zeitforscher haben offenbar Hinweise dafür, dass bereits der Säugling einen rudimentären Zeitbegriff kennt, der sich ausschließlich an der Körperzeit orientiert. Säuglinge und Kleinkinder haben eine deutlich höhere Herzschlagfrequenz als Erwachsene und im Alter nimmt die Herzleistung ja bekanntlich ab. Bei älteren Menschen äußert sich das in einer deutlich verminderten maximal erreichbaren Schlagfrequenz bei körperlicher Anstrengung. Ich erwähne die vielen Aspekte der Zeit nur, um zu zeigen wie komplex und schwer fassbar das Phänomen Zeit tatsächlich ist.

Bei der subjektiven „Ich-Zeit“ handelt es sich um die denkbar individuellste Zeit, nämlich ausschließlich um mein ganz persönliches Zeitempfinden ohne Bezug auf irgendwelche andere, wie z.B. die oben erwähnten Zeiteinheiten. Nicht umsonst ziehe ich den Begriff der essentiellen Zeit vor, denn er ist der Ausdruck meiner ganz persönlichen Identität und es würde mir nicht schwer fallen dieses Zeitempfinden als einen untrüglichen Beweis für meine Existenz zu deuten, etwa analog zum „cogito ergo sum“ des Philosophen *René Descartes*: „Ich lebe die Zeit, also bin ich“. Angesichts der Endlichkeit unseres Lebens kann es doch nur einen Imperativ geben, nämlich innerhalb des uns verfügbaren Rahmens so intensiv und bewusst wie möglich zu leben. Das Erleben und Gestalten der Ich-Zeit ist ein unerschütterliches Menschenrecht und die Freiheit sie zu spüren ist eine Grundlage des Zusammenlebens. Bei der Folter wird dem Delinquenten die essentielle Zeit weitgehend genommen – eine schier unerträgliche Strafe.

Bei *Sigmund Freud* ist das Ego, das „Ich“ ja mit dem Bewusstsein verbunden und wird vom „Es“ und dem „Über-Ich“ gesteuert. Ich kann mir sehr gut vorstellen, dass es auch einen oder mehrere Steuerungsmechanismen der essentiellen Zeit gibt, die wiederum in unserer Psyche begründet liegen. Es scheint als sei das Freud´sche „Es“ eigentlich zeitlos. Im Unbewussten existieren weder Zeit noch Tod, es herrscht eine Gleichzeitigkeit, die Vergangenheit und Zukunft miteinschließt. Die Analogie des „Es“ mit der essentiellen Zeit ist verblüffend! Unsere verdrängten Erlebnisse und unsere ererbten Triebe vermischen sich und kommen gelegentlich an die Oberfläche des Ichs, von wo sie in die subjektive Wirklichkeit gelangen und die ihnen

schließlich einen Zeitrahmen gibt. Kann es sein, dass das zeitlose „Es“ tatsächlich seinen Ausdruck in der der essentiellen Zeit findet? Diese Zusammenhänge haben wieder eine verblüffende Ähnlichkeit mit der Musik. Auch bei ihr gibt es immer die Gleichzeitigkeit von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, Dass die Parallelität der Zeiträume sich auch in der Psyche des Menschen manifestiert, hat *Gotthold Ephraim Lessing* (1729-1781) in einem schönen Liebesgedicht, das er „Lied aus dem Spanischen“ nannte, festgehalten:

Gestern liebt ich,
Heute leid ich,
Morgen sterb ich:
Dennoch denk ich
Heut und morgen
Gern an gestern.

Der Sprachrhythmus begeistert mich an diesen Zeilen. Mit wenigen Worten zaubert Lessing eine Situation herbei, die jedem von uns in der einen oder anderen Form bekannt ist. So haben wir alle die essentielle Zeit, in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu einem Ganzen verschmelzen, vermutlich schon einmal empfunden!

Die essentielle Zeit ist so etwas wie die Konzentration auf unsere eigene Seele. Auch die Musik kann dies in hervorragendem Maße bewerkstelligen. Im Großen Brockhaus von 1982 findet sich unter dem Schlagwort „Musik“ zunächst eine etymologische Definition des Wortes und dann „…(bei) bei den Griechen die Geist und Gemüt bildende Betätigung, im Unterschied zur

Gymnastik“. Ich finde dies eine völlig ausreichende Beschreibung dessen was und die Musik im Gegensatz zur körperichen Betätigung, geben kann. Was sind Geist und Gemüt anderes als die Seele? Musik erleben bedeutet immer Gegenwärtigkeit. Dabei habe ich für mich selbst festgestellt, dass das Tempo der Musik eine entscheidende Rolle für die bei mir ausgelösten Emotionen spielt. Während mich früher das „allegro con brio“ des letzten Satzes von Beethovens 7ter regelmäßig vom Stuhl gerissen hat, erzeugt bei mir heute das „Adagio sostenuto“ der Hammerklavier-Sonate des gleichen Komponisten metaphysische Lust. In der Übersetzung „zurückhaltend geruhsam“ klingt der Begriff adagio sostenuto außerdem wie die Beschreibung der neuen Lebensgeschwindigkeit in der Corona-Pandemie. Die Vorliebe für maßvollere Tempi in der Musik scheint im Alter zuzunehmen. Diese Beobachtung habe ich nicht nur an mir selbst gemacht, sondern sie wurde mir von vielen gleichaltrigen Musikfreunden bestätigt und kann, wie uns Musikhistoriker erklären, eine Rückbesinnung auf vorindustrielle Zeiten sein, in denen wesentlich langsamere Tempi üblich und damit die damalige Lebensgeschwindigkeit angemessener reflektiert wurde. Die Steigerung der Langsamkeit bis zum endgültigen Verschwinden des Taktes mündet in der Stille.

Auch die wunderschönen, drei Zeilen von *Salvatore Quasimodo*

„Ognuno sta solo sul cuor della terra
trafitto da un raggio di sole:
ed è subito sera”

(Jeder steht allein auf dem Herzen der Erde,

durchdrungen von einem Sonnenstrahl,
und plötzlich ist es Abend.)

hatten mich schon in meiner Jugend begeistert, obwohl sie ein poetischer Hinweis auf das nahende Ende sind, an das ich naturgemäß damals nur selten gedacht habe. Als junger Mann von gerade 20 Jahren, in der Zeit als *Quasimodo* den Literatur-Nobelpreis bekam (1959), habe ich dieses Gedicht heiß und innig geliebt und in der Originalsprache auswendig gekonnt; für mich war der Dreizeiler unendlich wehmütig und hoffnungsvoll zugleich und er klang so schön auf Italienisch! Den tieferen Sinn habe ich in seiner ganzen Tiefe vermutlich nicht wirklich verstanden, aber so ging es mir mit der heiß geliebten klassischen Musik schließlich auch. Ich spürte deutlich, dass diese Zeilen reinste Musik waren! Tatsächlich hat nach Meinung einiger Musikwissenschaftler die Sprache zur Musik geführt. Einen Grund dafür findet man bei *Artur Schopenhauer*, der in seinem Werk „Die Welt als Wille und Vorstellung" schrieb: «Der Komponist offenbart das innerste Wesen der Welt und spricht die tiefste Weisheit aus, in einer Sprache, die seine Vernunft nicht versteht». *Victor Hugo* (1802 – 1885) geht noch einen Schritt weiter: „Die Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist". Diese Erkenntnis erklärt an welchem Punkt sich Sprache und Musik intensiv berühren, nämlich da wo die Worte nicht mehr ausreichen die Vorgänge der Seele adäquat zu beschreiben, setzt die Musik ein. Das ist auch genau der Punkt an dem wir uns von der Vernunft verabschieden müssen und in den Modus der essentiellen Zeit wechseln können. Ich rede hier nicht von musikalischen Wohlfühlprogrammen oder Entspannungsübungen mit Musik sondern ausschließlich von

dem Hinter-sich-lassen des Zeitgefühls durch bzw. während der Musik.

Mit dem vermeintlichen Kinderbuch „Der kleine Prinz“ hat *Antoine de Saint-Exupery* noch kurz vor seinem Tode Weltliteratur geschaffen. Ich weiß nicht wie oft ich als Erwachsener dieses kleine Werk schon gelesen habe, aber noch immer kann ich mich für die Aussage des Fuchses begeistern, der den kleinen Prinzen belehrte: *„Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“* Wir alle spüren vermutlich ganz intuitiv, ohne viel nachzudenken, dass sich in dieser Zeile eine emotionale Wahrheit verbirgt, die allerdings sehr schwer fassbar ist. Für was steht das Herz in diesem Zusammenhang? Es kann eigentlich nur das Gefühl sein. Eben jene in uns lebende schöpferische Kraft, die die subjektiven Wahrnehmungen und Eindrücke mit unserer Seele verknüpft. Dem äußerlichen Erkennen von Gegenständen, Menschen und Landschaften steht ein inneres Verständnis des Sehenden gegenüber, sein Geist, der ihm hilft seine Beobachtung in einen subjektiven Zusammenhang einzuordnen. Nur so sind ästhetische Werte wie Schönheit und Harmonie bzw. deren Gegenteil überhaupt vermittelbar. Was der französische Dichter auf den Gesichtssinn bezog gilt aber auch für alle anderen Sinneswahrnehmungen. Am meisten vermutlich für die Musik, sie ist ja geradezu die Sprache der Seele. Der Satz *„Man hört nur mit dem Herzen gut“* klingt fast schon wie eine triviale Stammtischweisheit, aber er macht deutlich und erfahrbar was mit dem „Herzen“ gemeint ist. Es ist die Summe unserer Emotionen. Wenn wir mit dem Herzen Musik hören und die Seele ansprechen lassen befinden wir uns für die Dauer des Musikstückes in unserer essentiellen Zeit.

Wieder eine Frau, *Sofia Gubaidulina*, die bedeutende, russische Komponistin, hat das Verhältnis von Musik und Zeit etwas breiter gefasst und auf die Kunst als solche bezogen: *„Das wichtigste Ziel eines Kunstwerks ist die Verwandlung der Zeit. Der Mensch hat diese verwandelt andere Zeit – die Zeit des Verweilens der Seele im Geistigen – in sich. Doch kann sie verdrängt werden durch unser alltägliches Zeiterleben, in dem es keine Vergangenheit und keine Zukunft, sondern lediglich das Gleiten auf dem schmalen Grat einer sich unablässig bewegenden Gegenwart gibt. Die Aktivierung der anderen, essenziellen Zeit kann im Kunstwerk stattfinden."* Gubaidulina setzt die essentielle Zeit, die sie auch selbst so nennt, in Kontrast zu dem alltäglichen Zeiterleben, was der objektiven Uhren-Zeit entspricht. In ihrer Vorstellung kann jedes Kunstwerk, z.B. Musik aber auch Bilder, Skulpturen, Literatur und Tanz die essentielle Zeit aktivieren und so zu einem wirklichen Erlebnis des Rezipienten oder der Rezipientin werden.

In der Zeit selbst liegt eines der großen Geheimnisse der Musik. Wie im Leben des Menschen gehen auch in einem Musikstück Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ein nicht zu entflechtendes Zeitengewirr ein, denn alle drei Zeitzustände bedingen sich gegenseitig und verleihen der jeweiligen Musik jene vierte Dimension, die für die Zeit reserviert ist. Dabei spielt das Tempo der Musik eine ganz entscheidende Rolle, es ist der Geschwindigkeitsgrad mit der sich die Musik bewegt bzw. die Zeit durchschreitet. Das Tempo ist die Seele der Musik. Es ist tatsächlich die Zeit, auf die es letztlich in der Musik ankommt und in der die Wahrheit der Musik verborgen liegt. Jede Kunst benötigt ein Medium der Kommunikation. Die Literatur hat die Worte, die Malerei die Farbe, die Bildhauerei das Holz, den Lehm oder den Stein, der Tanz den Körper und die Musik den

Ton und die Zeit. Töne sind ohne die Zeit, in der sie erklingen oder verklingen, nicht denkbar. Ist deswegen die Musik nicht die Kunst der Zeit oder gar Zeitkunst? Mit dem Verständnis von Musik kommen wir auch dem Verständnis der Zeit ein Stück näher. Aber es ist natürlich mal wieder nicht die Zeit der Chronometer, die uns messbare Objektivität vorgaukeln will, es ist vielmehr die „essentielle Eigenzeit" die in uns abläuft und die uns *Virginia Woolf*e und *Sofia Gubaidulina* so eindrucksvoll beschrieben haben.

Auch die Worte des Mitbegründers der Romantik, des Schriftstellers *Wilhelm Heinrich Wackenroder* (1773 -1798) zum Verhältnis von Musik, Seele und Zeit weisen in die gleiche Richtung*: „Nur die eine Art des Genusses ist die wahre: sie besteht in der aufmerksamsten Beobachtung der Töne und ihrer Fortschreitungen; in der völligen Hingebung der Seele in diesen fortreißenden Strom der Empfindungen; in der Entfernung und Abgezogenheit von jedem störenden Gedanken und von allen fremdartigen sinnlichen Eindrücken".* Nach Wackenroder ist die Musik ein Ausdrucksäquivalent der Seele und die Zeit wird metaphorisch als „fortreißender Strom" beschrieben. Dazu kommt noch die „Entfernung fremdartiger sinnlicher Eindrücke" sprich: die Ruhe. Es ist eine ganz wesentliche Erkenntnis für das Verständnis der essentiellen Zeit, nämlich dass sie Stille benötigt. Die Stille Ist der status nascendi, die Geburt, der Töne! Deswegen benötigen wir sie so dringend zur inneren Kommunikation und suchen immer wieder Stille in der Natur oder in der Kunst. Diese Art von Stille kann aber nie Geräuschlosigkeit sein, denn es ist die persönliche Stille eines jeden Einzelnen in der Töne aus der Seele bzw. dem Intellekt

vom Inneren an die Oberfläche kommen, oder Töne von außen aufgenommen werden und den Geist erregen.

Entwicklungsgeschichtlich war vermutlich der Urknall die Geburt der Zeit. In der Zeitlosigkeit kann es keine Stille geben. Daraus ergibt sich die logische Konsequenz, dass das „Nichts“ nicht mit Stille gleich zu setzen ist, sondern, dass diese ein mit Leben erfüllter, erlebbarer, aktiver Zustand ist. Stille muss man schaffen, denn Stille ist nicht einfach da wenn es lautlos ist. Ein akustisches Nichts ist nicht gleichzusetzen mit Stille. Die Stille ist auch ein geistiger Prozess, Stille muss man denken, erst dann kann man sie erleben. Absolute Stille kommt vor dem Tod. Diesen Zusammenhang hat die Sprache mit dem Wort „Totenstille“ schon geschaffen. Trotz des gerade Gesagten gibt es selbstverständlich auch eine als „ereignislos“ empfundene Zeit. Sie ist die Grundlage sowohl der Langeweile als auch des Beginns einer bewusst herbeigeführten Entschleunigung.

Meine Stille ist nicht die Grabesstille, sie ist eine „tönende“ Stille. Was für den logisch denkenden Menschen eine contradictio in adiecto zu sein scheint, ist tatsächlich eine durch Beobachtung der Natur gewonnene Erkenntnis. Die vielfältigen Geräusche des Lebens sind immer zu hören. Schon alleine durch meine Anwesenheit wird die Stille unterbrochen: ich atme, mein Herz schlägt, der Magen knurrt u.s.w. In anderen Worten besagt dies, dass es an keinem Ort der Welt wirkliche Stille geben kann, solange ich selbst als Betrachter anwesend bin, denn ich unterbreche sie ständig infolge meiner Anwesenheit. So gesehen ist Stille immer subjektiv, denn nur wenn sie von mir auch wahrgenommen wird, ist sie meine Wirklichkeit. Das wiederum

bedeutet nichts anderes als, dass man Stille tatsächlich hört, wie ihr Gegenteil, den Krach. Lautlose oder tönende Stille ist ein wesentlicher Bestandteil unserer täglichen Hörerlebnisse und als solche höchst subjektiv. Meine Stille muss nicht die deine oder eure sein! Stille ist ein abstrakter Begriff, vergleichbar mit „Schönheit“. Sie ist subjektiv existent, wie sie aber wahrgenommen wird, hängt vom jeweiligen Betrachter bzw. Zuhörer ab, aber auch von dem Zeitmodus in dem er oder sie sich befindet.

Um über die essentielle Zeit zu schreiben und das Thema in seiner ganzen Komplexität zu erfassen benötigt man neben einem ausgeprägten Forschergeist auch die Aufgeschlossenheit gegenüber der Metaphysik. In diesem Sinne möchte ich mit einem Autor abschließen der, wie kein anderer die Welt des Schtetl wieder zur Auferstehung gebracht und die ganze bunte Vielfalt jüdischen Lebens im alten Galizien beschrieben hat. Ich spreche von *Isaac Bashevis Singer.* In seiner Geschichte vom Baalschem Tow mit dem Titel “Die Gefilde des Himmels“ hat er von dem Dualismus der Zeit gesprochen: einerseits rast sie dahin, andererseits aber schleicht sie auch – je nach Blickwinkel. Die Titelfigur der Geschichte, *Israel ben Elieser*, teilte die im jüdischen Glauben verwurzelte Erkenntnis, dass die Zeit eine göttliche Wesenheit und deshalb dem Verstande nicht fassbar sei. Ihm erschien *„das Vergehen der Zeit als das größte Rätsel“.* Als ich zum ersten Mal von der Wesenheit der Zeit las, konnte ich mir wenig darunter vorstellen. Das Wesen beschreibt ja, allgemein gesprochen, einen lebendigen Organismus mit bestimmten Charaktereigenschaften. Das trifft auf die Zeit tatsächlich zu: sie ist lebendig, denn sie bewegt sich, sie steht

still, sie schleicht dahin oder läuft bzw. rast uns davon und sie hat dazu Inhalte unterschiedlichsten Charakters. Diese Eigenschaften bilden ihre Wesenheit. Dass vermeintlich Göttliche daran betrifft die essentielle Ich-Zeit, denn durch sie können wir in himmlische Gefilde gelangen und dort Leben erfahren.

Peter Hilgard