



# Der Gebrauch der Zeiten

Franz Sedlak

Der erste Kaleidoskop-Beitrag befasste sich mit der Ausgleichsbewegung zwischen Körper, Seele und Geist: Wenn einer der drei Bereiche Probleme bereite, solle man sich auf die anderen zwei konzentrieren. Z.B. wenn man körperliches Leiden erdulden muss, dann könne man versuchen, an etwas Schönes zu denken (Seele) oder ein Denkproblem zu lösen versuchen (Geist).

Eine weitere Ausgleichsstrategie besteht im vollen Gebrauch der Zeiten: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Manche depressive Menschen „frieren in der Gegenwart ein“, Vergangenheit und Zukunft „existieren“ nicht. Andere bleiben in der Vergangenheit hängen und machen sie zur unentrinnbaren Gegenwart. Manche ängstliche Menschen machen die (angstvoll erwartete) Zukunft zur belastenden Gegenwart. Manche zwängliche Menschen fürchten die Vergangenheit und ihre Auswirkung in die Gegenwart. Bei manchen Menschen ist der Zeitstrom nicht kontinuierlich, es gibt „Filmrisse“, holprige Übergänge und Verläufe.

Nur der volle „Gebrauch der Zeiten“ ist zuträglich. Man kann sich daher fragen, welche Zeit dominiert und welche dagegen zu wenig bewusst ist und zu wenig genützt wird.

Ein Beispiel: Eine 64-jährige Frau mit einer schmerzhaften chronischen Erkrankung trauert der Vergangenheit nach, in der ihr Körper noch nicht ihr „Feind“ war, wo ihr Kräfte und Energien selbstverständlich zur Verfügung standen. An die Zukunft möchte sie überhaupt nicht denken, sie ist für sie nur eine Gegenwart mit Abstrichen und sie denkt an eine Frau, die sie bei ihren Arztbesuchen kennen gelernt hat. Sie hat sich erhängt, weil für sie die Zukunftsaussichten nur im weiteren Nachlassen der gegenwärtigen, ohnehin schon deutlich verminderten Ressourcen bestanden. Will man diese negative Erwartung verändern, dann kann man gemeinsam nach Bereichen suchen, die umso „besser“ wurden, je mehr Lebensjahre man schon absolviert hatte. Diese Berücksichtigung der Vergangenheit kann ergänzt werden durch eine Bearbeitung der Zukunftseinstellung. So kann eine „Revision“ der letzten Entwicklungen im Bereich der Heilmittelforschung sowie der Methodik der Therapie die verfestigte Meinung aufweichen, die eine Weiterentwicklung nicht für möglich hält.

Ein 17-jähriger Student der Wirtschaftswissenschaften sieht sich schon als Konzernchef; er schwelgt in Fantasien, in denen er eine ganze Heerschar von fähigen Mitarbeitern befehligt. Er hat auch schon eine Vorstellung, wie er den Konzern weiterentwickeln wird. Wenn da nicht die lästige Buchhaltungsprüfung wäre, die jeder Wirtschaftswissenschaftler entweder durch seine Schulausbildung oder durch einen Universitätskurs nachweisen muss. Die Zukunft ist so interessant, dass die Gegenwart am liebsten schon gestern hinter einem läge. Die graue, konturlose Gegenwart ist nur das Sprungbrett in die färbige, voll ausgemalte Zukunft. Dieser Gegenwartsflucht ist damit zu begegnen, dass man die Notwendigkeit eines soliden Basiswissens plausibel macht. Eventuell kann man die Hausmetapher einsetzen: Ohne entsprechendes Fundament ist der ganze Aufbau einsturzgefährdet. Nur die voll und intensiv gelebte und genutzte Gegenwart bringt die Zukunft näher.

Der Gebrauch der Zeiten sollte ebenso in das Bewusstsein gehoben werden wie die körperliche und seelische Hygiene.