

## Geistesgegenwart

### Versäumter Augenblick

Ein Mensch, der beinah mit Gewalt  
Auf ein sehr hübsches Mädchen prallt,  
Ist ganz verwirrt. Er stottert, stutzt  
Und lässt den Glücksfall ungenutzt.

Was frommt der Geist, der aufgespart,  
Löst ihn nicht Geistesgegenwart?  
Der Mensch übt nachts sich noch im Bette,  
Wie strahlend er gelächelt hätte.

Eugen Roth

Wir alle kennen wohl diese Erlebnisse, wo uns die „Geistesgegenwart“ fehlte und wir erst im Nachhinein wissen, wie schlagfertig, brilliant und liebenswürdig wir hätten reagieren können und sollen, bloß leider, als es drauf ankam... Aber manchmal ist es auch so, dass wir gedankenverloren und unaufmerksam im Auto unterwegs sind - und plötzlich haben wir hart auf die Bremse getreten, ehe noch unser Bewusstsein Zeit hatte, das Kind wahrzunehmen, das aus der Einfahrt gerannt kommt. Oder auf einmal, vielleicht unter der Dusche, „fällt uns ein“, in einem „Geistesblitz“, wie ein Problem gelöst werden kann, über das wir uns lange den Kopf zermartert haben. Oder in einer Begegnung wachsen wir über uns hinaus, sind witzig und „geistreich“, wie wir es uns gar nicht zugetraut hätten!

Was hat es mit diesem „Geist“ auf sich, der manchmal, „aufgespart“, hinterm Berg hält und manchmal „gelöst“ wird, über uns kommt und uns im Fluge voranbringt?

Die Psychologie unterscheidet ja seit Freud zwischen „Bewusstem“ und „Unbewusstem“. Während allerdings für Freud „das Unbewusste“ ein Reservoir dunkler, wilder Triebe war, die gezähmt werden müssen, damit sie einigermaßen „salonfähig“ und sozialverträglich umgewandelt werden, sieht die moderne Hypnotherapie im Unbewussten eher eine „Schatzkammer“: ein Reservoir von Möglichkeiten, Fähigkeiten, Wahrnehmungen,

die größtenteils ungenutzt sind, weil nur ein Bruchteil davon ins Bewusstsein dringt. Das Bewusstsein, der so genannte Verstand, auf den wir uns in unserer rationalistischen Kultur so viel zugute halten, macht nur den kleinsten Teil der Schaltzentrale unseres Denkens, Fühlens und Handelns aus und hat allenfalls beratende und analysierende Funktion. Wir denken, wir könnten die Dinge „im Griff“ haben und mit unserem Verstand und Willen steuern. Aber Entscheidungen und Handlungsimpulse, alles, was Kraft und Wirksamkeit hat, kommt „aus dem Unbewussten“.

Manchmal sind das unliebsame Impulse und Erscheinungen: Symptome zum Beispiel, Schmerzen, Ängste, Depressionen, Krankheiten, oder auch heftige, zerstörerische Gefühle. Meistens aber sind Impulse aus dem Unbewussten hilfreich und nützlich für unsere Lebensbewältigung. Nicht nur die vielen automatischen Verhaltensweisen, die uns durch unseren Alltag tragen – gehen, Autofahren, Kaffeekochen... - , sondern auch allerehand wegweisende „Bauchgefühle“. Intuitionen, Einfälle, Träume, Gefühle von Stimmigkeit oder auch von Gefahr: All dies sind Äußerungen des Unbewussten, die sich oft nicht recht in Worte fassen lassen, aber unsere Entscheidungen und unser Verhalten bestimmen. Das Unbewusste, das so viel mehr wahrnimmt, speichert, „weiß“ und kennt als das Bewusstsein, stellt uns, bei Bedarf, und wenn wir zuhören!, seine Weisheit zur Verfügung – eine Weisheit, die viel größer ist, als wir es mit unserem beschränkten Bewusstsein fassen können.

Ist es unser individuelles Unbewusstes, das uns auf diese Weise durchs Leben führt – oder ist da, apropos „Geist“, etwas Größeres am Werk? Manche psychologischen Richtungen reden vom „Kollektiven Unbewussten“, eine Art Untergrund, der uns alle verbindet. Oder ist es sogar etwas Über-Bewusstes, etwas Trans-Personales, mit dem unser Unbewusstes in Verbindung steht und das in Momenten der „Geistesgegenwart“ unser Leben steuert? Ist es „Gott“, der in solchen Situationen zu uns spricht oder uns führt?

Wie auch immer man diese Frage beantwortet: „Geistesgegenwart“, das hat unser Eugen-Roth-Mensch bitter erfahren, kann man nicht herbeizwingen. Stress, Verkrampfung, gewaltsames Kontrollieren-Wollen

verhindert zuverlässig, dass „der Geist über uns kommt“. Was Eugen Roths Mensch bräuchte, um sein Glück geistesgegenwärtig zu ergreifen, ist: Gelassenheit. Vertrauen, Zuversicht. Leider, das kennen wir alle, sind wir just in Situationen, wo es „um die Wurst“ geht - Prüfungen, wichtige Begegnungen - , alles andere als gelassen. Wir sind angespannt und wollen „es hinkriegen“, mit aller Gewalt. Manchmal haben wir Glück, und die eingeschränkten Fähigkeiten unseres Bewusstseins reichen hin, um die Situation glimpflich zu meistern, manchmal haben wir Pech, und der „Geist“ kommt uns gänzlich abhanden, so dass wir uns von allen guten Geistern verlassen fühlen...

Was können wir also tun, um den „Geist“ einzuladen, sich zu „lösen“ und in uns gegenwärtig zu sein?

Zunächst ablassen von unserer selbstherrlichen Vorstellung, wir hätten unser Leben und den Lauf der Dinge in der Hand und könnten es mit unserem Bewusstsein und unserem Willen kontrollieren. Des weiteren: Unsere Aufmerksamkeit richten auf die Äußerungen des Unbewussten – oder des Überbewussten? –, ihnen Raum und Bedeutsamkeit geben. Vertrauen üben, dass uns Führung zukommt von anderen Ebenen als der unseres eingeschränkten Verstandes. Gelassenheit üben, auch wenn manchmal nicht alles nach unseren egomanischen Wünschen geht...

Die Altvorderen haben gesagt: „Der Mensch denkt, Gott lenkt.“