

ANDREAS RESCH

ZEITRAFFUNGS- UND ZEITDEHNUNGSPHÄNOMENE IN VERSCHIEDENEN BEWUSSTSEINSZUSTÄNDEN

Prof. Dr. Dr. P. Andreas Resch, geb. am 29. 10. 1934 in Steinegg bei Bozen / Südtirol. 1955 Eintritt in den Redemptoristenorden; 1961 Priesterweihe. 1963 Doktorat der Theologie an der Universität Graz, Studium der Psychologie an den Universitäten Freiburg und Innsbruck, 1967 Doktorat der Philosophie (Psychologie und Volkskunde) an der Universität Innsbruck. Seit 1969 Professor für klinische Psychologie und Paranormologie an der Academia Alfonsiana, Päpstliche Lateranuniversität Rom. 1972 Gastvorlesungen in San Francisco und Kyoto (Japan). Seit 1980 Direktor des «IGW – Institut für Grenzgebiete der Wissenschaft», Innsbruck. Initiator und Leiter der IMAGO MUNDI Kongresse; Herausgeber der Zeitschrift *Grenzgebiete der Wissenschaft* und des Jahrbuches *Impulse aus Wissenschaft und Forschung*. Herausgeber der Buchreihen *Imago Mundi*; *Grenzfragen*; *Personation and Psychotherapy*; *Bibliographie zur Paranormologie*. – Inhaber des Resch Verlages – Zahlreiche Veröffentlichungen in verschiedenen Zeitschriften und Sammelbänden sowie der Bücher: *Der Traum im Heilsplan Gottes*; *Depression, Ursachen, Formen, Therapie*; *Gerda Walther: Ihr Leben und Werk*. Mitarbeit an Fernseh- und Kinofilmen.

Es gehört zu den Grunderfahrungen menschlichen Lebens, daß Zeit zuweilen sehr langsam und zuweilen sehr rasch vergeht. Die Eigenart solcher Zeitraffungs- und Zeitdehnungsphänomene wird jeweils vom Zeithorizont des erlebenden Individuums geprägt.

I. ENTWICKLUNG DES ZEITHORIZONTS

Die *Entwicklung des Zeithorizonts* vollzieht sich beim Menschen nur langsam. So ist das Kind nach der Geburt nur zu mehr oder weniger diffusen reflexiven Reaktionen fähig, die zwar erste zeitliche Be-

züge aufweisen, wie z. B. das Aufhören zum Schreien, wenn es zum Stillen aufgehoben wird, aber noch keine Zeitperspektiven beinhalten. Mit etwa 1 1/2 Jahren beginnt das Kind, sich an einen abwesenden Gegenstand zu erinnern, wobei man nicht genau sagen kann, ob sich dieser Gegenstand für das Kind in der Vergangenheit oder in der Zukunft befindet. Eine Einschätzung der Dauer in Minutenfolge entwickelt sich erst um das 12. Lebensjahr. Diese Entwicklung der Zeitperspektive hängt jedoch eng mit der geistigen Aktivitätsentwicklung zusammen. Intelligenz und Lebensalter sind allerdings nicht die einzigen Grundbedingungen für die Formung einer Zeitperspektive. Diese hängt auch von der Fähigkeit ab, Befriedigungen aufzuschieben, zumal sich die Zeit unseren Wünschen als Hindernis entgegenstellt. Die richtige Einschätzung der Dauer anhand der Reihenfolge der Sukzessionen, der zeitlichen Anhaltspunkte der Beziehung zwischen Zeit und Geschwindigkeit entfaltet sich erst mit zunehmendem Alter.

Es steht zwar außer Zweifel, daß die *psychologische Zeit* durch die *biologische Zeit* bedingt wird, doch ist das psychologische Zeiterfassen viel komplexer, da es auch Kontrastphänomene, Selbstregulierung, Gewohnheiten bzw. die Motivation mit aufnimmt. Wie sehr die Motivation die Zeitperspektive mitbestimmt, veranschaulichen folgende geschichtliche Ereignisse:

Französischen Bergleute, die während des großen Unglücks in Courrières in einem Stollen eingeschlossen waren, gelang es erst nach drei Wochen, wieder ans Tageslicht zu kommen. Sie erklärten spontan, daß es ihnen so erschienen war, als seien sie nur vier oder fünf Tage im Stollen eingeschlossen gewesen. Ähnlich erging es drei Brüdern, die 18 Tage lang nach einem Erdbeben in Messina verschüttet waren. Als sie gerettet wurden, meinten sie, das alles habe nur vier oder fünf Tage gedauert.¹ So hatte auch die Italienerin Stefania *Fellini* (27), als sie Ende Mai 1989 nach 130 Tagen völliger Abgeschlossenheit wieder ans Licht kam, das Empfinden, erst 30 Tage in Dunkelheit verbracht zu haben. *Fellini* wurde in Carlsbad (US-Staat Neu-Mexico) 130 Tage neun Meter unter der Erde einbetoniert, um menschliche Reaktionen in to-

¹ Paul FRAISSE: Psychologie der Zeit: Konditionierung, Wahrnehmung, Kontrolle, Zeitschätzung, Zeitbegriff. - München: Ernst Reinhardt 1985, S. 224; vgl. C. G. FERRARI: La psicologia degli scampati al terremoto di Messina, Riv. Psic. 5 (1909), 89 - 106; J. PERES: Sur les causes d'inégalité d'évaluation de la durée. J. Psychol. norm. pathol., 6 (1909) S. 227 - 231

taler Einsamkeit für Langzeitflüge im All zu testen. Schon nach den ersten Wochen verlor sie ihr Zeitgefühl – sie blieb durchschnittlich 24 Stunden hintereinander wach und schlief zehn Stunden. Ihr Monatszyklus setzte aus. Sie bekam leichte Depressionen, konnte sich schlechter konzentrieren. Sie hörte nur ihre eigene Stimme, ihre Gitarre und ein Summen des Computers, wenn Wissenschaftler über der Erde Kontakt mit ihr aufnehmen wollten. Sie lebte in zwei Plexiglas-Käfigen von je 9 qm. Die Speisen bereitete sie sich mit einem Elektrokoher zu. Auf die Frage, was sie am meisten vermißt habe, antwortete sie: «Die Sonne.» Bei solchen Experimenten ist aufgrund der Sicherheit von Befreiung und ständiger Kontrolle die psychische Situation natürlich völlig anders als in Fällen, wo diese Sicherheit nicht gegeben ist. Das Zeitempfinden und der biologische Rhythmus werden aber trotzdem stark modifiziert.

Diese erheblichen Fehleinschätzungen sind nur erklärbar, wenn man berücksichtigt, daß diese lebendig begrabenen Menschen u. a. überhaupt keine zeitlichen Anhaltspunkte mehr hatten. Sie haben die Zeit als so kurz eingeschätzt, weil sie besessen von der einen Idee waren, nämlich überleben zu wollen, und so an nichts anderes mehr dachten als an ihre Rettung. Sicherlich, die Tatsache, daß sie in diesem Warten verharren, hätte dazu führen müssen, die Zeit als sehr lang zu empfinden. Wahrscheinlich war dies auch der Fall, nur hatten sie überhaupt keine Schätzungsgrundlage mehr für so eine lange Dauer.

In diesem Zusammenhang wird ersichtlich, daß der *Zeithorizont* eines jeden Individuums das Ergebnis einer persönlichen Schöpfung ist, die das individuelle Bestehen im Wechsel ermöglicht. Der Mensch muß sich gewissermaßen von dem mitreißenden Wechsel befreien, indem er die Vergangenheit im Gedächtnis bewahrt und die Zukunft im voraus durch Vorwegnahme erobert. Dieser individuelle Zeithorizont wird daher durch alles bedingt, was die Persönlichkeit bestimmt: *Lebensalter, Umgebung, Temperament, Erfahrung und Zielsetzung*.

So scheint der Mensch, wenn er sich in der Zeit situiert, dem längeren Abschnitt seines Lebens unter Berücksichtigung seiner mittleren Lebenserwartung eine größere Bedeutung beizumessen, d. h. dem noch nicht Erlebten, wenn er jung ist, und dem bereits Erlebten, wenn er alt ist. Dies könnte eine Erklärung dafür sein, daß zwischen dem 40. und

50. Lebensjahr bei jedem Menschen eine kritische Periode auftritt, und zwar genau in der Lebensmitte, wenn der langsame Übergang ins Alter mit den damit zusammenhängenden Zeitperspektiven, die dieser Wechsel zur Folge hat, stattfindet.² Damit soll keineswegs die Tatsache übersehen werden, daß wir immer die Tendenz haben, das *Alter* außerhalb unseres gegenwärtigen Lebensalters zu lokalisieren.

1. Zeitraffung

Wo immer wir in der aktuellen Situation vollkommen gegenwärtig sind, *rafft* die Zeit zusammen, d. h. die Dauer wird uns spontan nicht bewußt. «Unabhängig davon, ob diese Konzentration durch den Einfluß der Situation selbst verursacht wird oder durch die Stärke einer sich im gegenwärtigen Moment vollkommen realisierenden Motivation, sie hat immer dieselben Auswirkungen: Das Kind beim Spiel, der Liebende in der heftigen Leidenschaft, der Schriftsteller während seiner Arbeit – alle sind sich der Zeit so lange nicht bewußt, als sie in der aktuellen Situation vollkommen gegenwärtig sind. So sagt DIDEROT: Einhunderttausend Jahre hätten für uns nur einen Augenblick ange-dauert, ohne den Überdruß, der uns über die ungefähre Länge der Konzentration informiert.»³

Diese ausschließliche Interessenskonzentration hindert das betreffende Individuum, etwa den Schriftsteller, nicht, sich der auftretenden Veränderungen bewußt zu sein, sofern sich diese im Rahmen der Interessenskonzentration abspielen, wie etwa die Anzahl der geschriebenen Seiten. Solche Entsprechungen von Motivation und gegenwärtiger Tätigkeit finden sich auf sehr unterschiedlichem Aktivitätsniveau, bis zu jener Form, wo eine objektive Situation durch eine subjektive imaginäre Realität substituiert wird, wie dies besonders im Wachtraum der Fall ist. *Wach-* bzw. *Tagträume* sind, wie bekannt, meistens das Ergebnis einer Frustration oder einer Flucht vor einer schwer zu bewältigenden oder nicht voll erfüllenden Wirklichkeit. Der Tagtraum kann die gewünschte Erfüllung bieten.

Die Zeit ist im Tagtraum noch kürzer als bei einer voll engagierten Arbeit, bei der immer eine Schwierigkeit auftauchen kann. Diese Mög-

2 Paul FRAISSE. *Psychologie der Zeit*, S. 181

3 G. POULET: *Études sur le temps humains*. - Paris: Plon 1950

lichkeit, im Tagträumen Zuflucht zu nehmen, erklärt auch die Tatsache, daß zahlreichen Menschen *monotone Tätigkeiten* als kurzweilig erscheinen. Alles nämlich, was durch unsere Aufmerksamkeit dazu beiträgt, die Anzahl der wahrgenommenen Veränderungen zu verringern, verkürzt auch die merkliche Dauer und alles, was die einzelnen Ereignisse in Form eines Zieles zu organisieren vermag, wie Struktur, Bedeutung, Motivation, hat den Effekt, die Dauer zu reduzieren. Aus diesem Grunde empfinden Personen, deren Motivationen den Situationen entsprechen, die Zeit kaum als lang, womit auch gesagt ist, daß das Zeitempfinden eng mit der jeweiligen *emotionalen Stabilität* des Individuums verbunden ist.

2. Zeitdehnung

Wie schon erwähnt, hängt die Wahrnehmung der Zeitdauer und damit der *Zeitdehnung* wesentlich von der Aufmerksamkeit ab. Je größer die Aufmerksamkeit auf die wahrgenommene Zeit gerichtet ist, desto länger erscheint das Zeitintervall. Die Dauer wird nämlich erst in dem Moment zu einer psychologischen Realität, wo die gegenwärtige Handlung keine unmittelbare Befriedigung auslöst, d. h. wenn uns die gegenwärtige Situation auf eine andere Situation in der Vergangenheit oder in der Zukunft verweist. Am stärksten erfahren wir daher die Zeitdehnung beim Warten. Warten tritt nämlich dann auf, wenn sich aufgrund der Umstände zwischen dem Aufkommen eines Bedürfnisses und seiner Befriedigung eine Verzögerung einstellt. Wo immer uns Dauer bewußt wird, erleben wir sie als zu lang.

Ein wesentlicher Faktor der *Dauerempfindung* ist der Mangel an Vereinheitlichung der erlebten Veränderungen. Dies ist immer dann der Fall, wenn wir Veränderungen passiv erleben, anstatt aktiv zu schaffen. Das Gefühl der Dauer entsteht somit aus dem Bewußtsein von einem Intervall, das zwei Ereignisse trennt. In Notsituationen kann sich dieses Intervallerlebnis völlig verselbständigen. Dies tritt vor allem dann ein, wenn aufgrund von Abwehrmechanismen des Individuums gegen Gefahren, die aus der Vergangenheit oder aus der Zukunft herrühren und die die Integrität des Individuums zu bedrohen scheinen, der Zeithorizont vollkommen auf die Gegenwart zusammen-

schrumpft. Der Nobelpreisträger Sir John ECCLES gibt hierfür einen sehr anschaulichen Bericht:

«Es war ein sehr akuter Notfall, als ich dachte, ich würde beim Überqueren einer Straßenkreuzung in der Schweiz getötet werden. Wir bogen nach links in eine Hauptverkehrsstraße ein, ohne daß etwas in Sicht war. Doch die tiefstehende Sonne blendete unsere Augen und die Straße war dicht mit Bäumen gesäumt. Am Ende dieser Straße raste ein dunkelroter Lastwagen mit etwa 80 Stundenkilometern die Steigung hinab. Meine Frau und ich sahen ihn nicht, bis er aus dem Dunkel in das Licht herauschoß. Es war zu spät zu bremsen, so daß alles, was wir tun konnten, war, zu versuchen zu beschleunigen, um davonzukommen, und wir kamen nur langsam voran, weil wir gerade erst angefahren waren! Als ich beobachtete, wie dieser Lastwagen näher und näher kam, schien die Zeit kein Ende zu nehmen. Ich konnte ihn beobachten und denken, jetzt bin ich an ihm vorbei, er wird mich nicht direkt treffen. Wir können das Vorderteil des Wagens heraushalten. Er kam näher und näher und dann dachte ich, er würde nur das Ende des Wagens treffen, und dann dachte ich, wenn es das Ende des Wagens ist, werden wir herumgedreht und vielleicht zerquetscht werden. Dann am Schluß merkte ich, daß das Ende des Wagens wunderbarerweise nicht einmal getroffen worden war und der Lastwagen fuhr vorbei, doch alles in Zeitlupe. Es war ein unglaubliches Erlebnis, und meine Frau hatte das gleiche Erlebnis, daß die Zeit in diesem Notfall fast zum Stillstand gekommen sei. Und so fuhren wir weiter, ohne auch nur zu wagen, zurückzublicken. Der Lastwagenfahrer schien uns nicht gesehen zu haben und unternahm keinen Versuch zu bremsen. Wir hatten es alles selber schaffen müssen.»⁴

Dieser Ablauf der Zeit in Zeitlupe muß nach ECCLES «eine Anordnung für den selbstbewußten Geist sein, der aus den Moduln herausliest, die unter all diesem akuten Input in Beziehung zu dem Notfall stehen, und der selbstbewußte Geist ist nun in der Lage, die Zeit zu verlangsamen, so daß er offensichtlich mehr Zeit hat, in dem Notfall Entscheidungen zu treffen. Man könnte sagen, er hat das Zeiterleben für seine Aktionen in kleinere Stücke aufgliedert, so daß er die beste Möglichkeit hat, diesem Notfall zu begegnen.»⁵

4 Karl R. POPPER / John C. ECCLES: Das Ich und das Gehirn. - München: Piper, 5. Aufl. 1985, S. 625 - 626

5 Derselbe, ebenda, S. 626

Auch nach Sir Karl POPPER bestärkt alles «die Ansicht, daß in einer kritischen Situation die Zeit langsamer abläuft.»⁶ Die Flucht in die Gegenwart kann auch aus sozialpsychologischen Gründen erfolgen. So weiß H. BARUK von Menschen, die verfolgt wurden, folgendes zu berichten:

«Getrieben von einem Ort zum anderen, unterdrückt, ständig bedroht, terrorisiert und meistens vor einer völlig verschlossenen und hoffnungslosen Zukunft stehend, ist es für diese Menschen zur Selbstverständlichkeit geworden, nicht mehr an die Zukunft zu denken und sogar ihre Erinnerungen an die letzten Jahre zu unterdrücken. Sie *leben nirgendwo anders als in der Gegenwart*, und sie haben das Kontinuum zwischen Vergangenheit und Zukunft aufgehoben. Diese psychologische Ausrichtung einzig auf die Gegenwart hat beträchtliche Folgen. Der Eindruck von Zielstrebigkeit und Zweckgerichtetheit der Persönlichkeit verschwindet sowie auch der Wertbegriff der eigenen Persönlichkeit.... Alle Gefangenen und Deportierten haben, ohne an der Krankheit zu zerbrechen, das Bedürfnis erfahren, sich einerseits mehr oder weniger bewußt gegen die Vergangenheit abzuschirmen, da die glücklichen Erinnerungen an diese Zeit ihren Widerstand in jedem Moment hätten schwächen können, und gegen die Vergegenwärtigung der Zukunft andererseits, deren Ungewißheit sie noch stärker entmutigt hätte.»⁷

II. ZUR PATHOLOGIE DES ZEITEMPFINDENS

Während in den genannten Extremsituationen die Zeit die persönlichen Reaktionen beeinträchtigt, wird bei *pathologischen Reaktionen* das Zeitempfinden von der Persönlichkeit beeinträchtigt.

1. Persönlichkeitsstruktur

Bereits eine Vielzahl von *delinquenten* Kindern scheinen so unter dem Druck von Motivationen zu stehen, daß sie den Zustand der Fru-

6 Karl R. POPPER, ebenda, S.626

7 H. BARUK: *La désorganisation de la personnalité*. - Paris: Presse Universitaire de France 1952, S. 13, zit. nach P. FRAISSE: *Psychologie der Zeit*, S. 188

stration, den die langsame Verwirklichung eines Zieles verlangt, nicht ertragen können und daher das Ziel erzwingen.

Im Gegensatz dazu können *Astheniker* lange Zeit im Bett liegen bleiben, ohne jemanden zu sehen, und sich dabei weder langweilen noch meinen, daß die Zeit langsam vorübergehe. So sagte eine Patientin von P. JANET: «Es ist merkwürdig, die Tage werden mir nicht lang... Ich stelle fest, daß es Abend ist, ich stelle fest, daß die Uhr die und die Stunde anzeigt, und jedesmal bin ich erstaunt, weil seit dem Morgen keine Zeit vergangen ist.»⁸

Die *Schizophrenen* beklagen sich, das Zeitgefühl verloren zu haben, denn es fehlt ihnen der lebendige Kontakt mit der Wirklichkeit.

Anders wiederum die *Melancholiker*, in deren Leben die Zukunft lediglich die Funktion hat, sie in die Vergangenheit zu treiben und ihnen ein verstärktes Bewußtsein des täglichen Wechsels zu geben, der jedoch nur den Sinn des reinen Wechsels hat. So sagte eine Melancholikerin: «Während ich jetzt mit ihnen spreche, denke ich bei jedem Wort, 'vorbei, vorbei, vorbei'... Wenn die Menschen reden, so kann ich nicht verstehen,... daß sie so einfach und ruhig reden und nicht unaufhörlich denken: Jetzt rede ich, das dauert so lange und so lange, dann tue ich das, dann jenes, und das alles dauert 60 Jahre, dann sterbe ich, dann kommen andere, die leben auch ungefähr so lange und essen und schlafen wie ich, und dann kommen wieder andere, und so geht es weiter, ohne Sinn, und Tausende von Jahren.»⁹

Die Unzufriedenheit mit der Vergangenheit kann aber auch zu einer Flucht in die Zukunft führen, was MONTAIGNE so treffend beschrieb: «Wir sind niemals bei uns. Wir sind immer jenseits von uns. Furcht, Angst oder Hoffnung treiben uns in die Zukunft und entledigen uns des Gefühls und der Betrachtung dessen was ist.»¹⁰

Dieser Hinweis von zeitlichen Haltungen wäre jedoch nicht vollständig, würde man nicht auch jene Menschen erwähnen, die jegliche Zeitperspektive zu verlieren scheinen, weil sie aus der Veränderung aussteigen, was jemand folgendermaßen formulierte: «Ich tendiere zur Ruhe und zum Unbeweglichen. Ich habe auch die Tendenz in mir, das

8 P. JANET: L'évolution de la mémoire de la notion de temps. - Paris: Chahine 1928, S. 50

9 E. MINKOWSKIS: Le temps vécu. - Paris, coll. Evolution psychiatrique 1933, S. 280-281

10 Nach P. G. POULET: Études sur les temps, S. 3

Leben um mich herum zum Stillstand zu bringen... Die Vergangenheit ist der Abgrund. Die Zukunft ist der Berg... Bewegungen in Kreisform machen, um sich nicht von der Basis zu entfernen, um nicht entwurzelt zu werden, das ist es, was ich möchte.»

Ich selbst formulierte dies in einer unveröffentlichten Satire auf den wissenschaftlichen Fortschrittsglauben für meine Rolle als chinesischer Weiser so: «Nun senk ich mich ins Ich hinein, um Ich als Ich im Ich zu sein.»

2. Der Einfluß von Drogen

Wie bekannt, scheint die Zeit unter dem Einfluß von Haschisch und Meskalin sowie LSD sehr lang zu sein, weil viele verschiedene und miteinander verbundene Bilder derart penetrant aufeinanderfolgen, daß man sich weder von ihnen lösen noch auf andere Kriterien für die Schätzung der Dauer Bezug nehmen kann. Ähnliche Wirkungen werden durch eine Reihe von Produkten erzeugt, die eine pharmakodynamische Wirkung auf die Zeitschätzung ausüben. Ein allgemeines Urteil ist hier jedoch deshalb schwierig, weil dieselben Produkte bei den einzelnen Personen nicht unbedingt dieselbe Wirkung haben. Allgemein kann man jedoch sagen, daß alle Produkte, die die *vitalen Funktionen beschleunigen*, eine *Überschätzung der Zeit* verursachen, also die Zeit dehnen, diejenigen Produkte hingegen, die die *vitalen Funktionen verlangsamen*, die *Zeit raffen*. So lösen Thyroxin, Coffein und Metamphetamin eine Überschätzung der Zeit aus, während Pentobarbital und Stickstoffoxyd zu einer Unterschätzung führen. Letzteren Effekt findet man auch bei Personen, die sich in einer sauerstoffarmen Atmosphäre aufhalten sowie bei denjenigen, die einer Zentrifugalkraft ausgesetzt sind, was eine zerebrale Hypertension zur Folge hat.

Mit diesen Hinweisen auf extreme Verzerrungen des Zeithorizonts sollte hier nur angedeutet werden, wie unterschiedlich die Zeitperspektiven der einzelnen Individuen sein können. Die *Zeitperspektiven* werden nämlich von vielen Faktoren bestimmt, wobei, wie erwähnt, *Lebensalter*, *Erziehung* und *geistige Struktur* die wichtigsten sind.

III. VERÄNDERTE BEWUSSTSEINSZUSTÄNDE

Die Eigenart individueller Zeitverschiebungen kommt am besten in der Betrachtung von Zeitraffung und Zeitdehnung bei *veränderten Bewußtseinszuständen* zum Ausdruck.

1. Der Traum

Am bekanntesten sind die Zeitverschiebungen im *Traum*. Ein Traum, der nur einige Minuten oder Sekunden dauert, wird deshalb als lang erlebt, weil er zahlreiche Ereignisse enthält, wie der Traum von MOURY veranschaulichen mag: «Die Lektüre eines Buches hinterließ in ihm einen tiefen Eindruck, so daß er träumte, er sei im Reich des Schreckens zum Tode verurteilt worden und siehe mehrere Monate in einem Gefängnis dahin, um schließlich guillotiniert zu werden. Er fährt aus dem Schlaf auf und stellt fest, daß ihm das Querholz seines Bettes auf den Hals gefallen war. Das Fallen des Holzes war die initiale Empfindung, die er gemäß dem Inhalt seiner Lektüre am Vorabend interpretierte. Der Traum dauerte nur einige Augenblicke an, obwohl er einer langen erlebten Periode entspricht.»¹¹

2. Bewußtlosigkeit

Diese Zeiterlebnisse im Traum stehen jedoch nicht isoliert da. So wissen wir aus Berichten von *Ertrunkenen*, die wiederbelebt wurden, daß sie in den wenigen Augenblicken ihrer Bewußtlosigkeit, das Empfinden hatten, lange Perioden ihres Lebens noch einmal erlebt zu haben. Das Ertrinken selbst empfanden sie nach ihrer Rettung hingegen als viel länger als es in Wirklichkeit gewesen war.

3. Klinisch toter Zustand

Diese Erlebnisse schließen völlig nahtlos an die in letzter Zeit viel diskutierten Erlebnisse im *klinisch toten Zustand* an, wo zuweilen ein

11 A. MOURY: Le sommeil et les rêves. Études psychologiques. - Paris: Didier 1861

erlebter Lebensfilm Bilder ins Bewußtsein brachte, die einer Realsituation entsprachen, welche außerhalb des normalen Erinnerungsvermögens lag, wie in den von mir veröffentlichten Erlebnissen des in Bellinzona in der Schweiz verunglückten Stefan von JANKOVICH, der nach Herzstillstand von ca. 5 Minuten wiederbelebt wurde. Nach den bekannten Flugerlebnissen begann nach seinem Bericht «ein phantastisches vierdimensionales Theaterstück, das sich aus unzähligen Bildern zusammensetzte und Szenen aus meinem Leben wiedergab. Um irgendeine Größenordnung zu nennen, gab ich damals die Zahl der Szenen mit 2000 an, die mir in Erinnerung geblieben sind. Die Zahl ist im Grunde genommen nicht wichtig. Jede Szene war abgerundet, d. h. mit einem Anfang und einem Ende. Aber die Reihenfolge war umgekehrt. Der Regisseur hat seltsamerweise das ganze Theaterstück so zusammengestellt, daß ich die letzte Szene meines Lebens, d. h. meinen Tod auf der Straße bei Bellinzona, zuerst sah, während die letzte Szene dieser Vorstellung mein erstes Erlebnis war, nämlich meine Geburt.»¹²

Die hierbei erlebten Bilder der Wohnung, in der die Geburt stattfand, konnten von seinem Vater bestätigt werden, so daß man diese Erlebnisse nicht nur als Phantasiegebilde abtun kann. Für unser Thema ist hier jedoch von besonderer Bedeutung, daß innerhalb von wenigen Minuten ein ganzes Leben wiedererlebt werden kann.

3. Trance

Ähnliche Fähigkeiten der Zeitraffung finden wir auch im veränderten Bewußtseinszustand der *Trance* bzw. der *Hypnose* oder der *Überwachheit*, in dem eine Person zum Beispiel ein einmal gesehenes Fußballspiel oder einen Kinofilm wiedererleben kann, wie sie ihn ursprünglich erfahren hat – mit allen Details und im gleichen Tempo, wobei nach der Uhrzeit nur drei Minuten vergangen sein mögen. Im Laufe der subjektiven Erfahrung des Fußballspiels oder Films können Wahrnehmungen und Bewußtsein einen Grad an Realität erreichen, der dem des tatsächlichen Ereignisses gleichkommt.

Diese Fähigkeiten können sogar geschult werden. So leitet Jean HOUSTON ihre Zeitwechselexperimente gewöhnlich durch eine Tran-

12 Stefan von JANKOVICH: Erfahrungen während des klinisch toten Zustandes. In: A. RESCH: Fortleben nach dem Tode. - Innsbruck: Resch, 4. Aufl. 1987, S. 415 – 416

ce, etwa mit folgenden Hinweisen an die Versuchsperson, ein: «Ich werde Ihnen beträchtlich mehr Zeit zur Verfügung stellen, als Sie brauchen, um dieses Experiment durchzuführen. Sie werden eine Minute objektiver Zeit, das heißt Uhr-Zeit zur Verfügung haben. Mit Hilfe der speziellen Zeitveränderung wird diese Minute genau die nötige Länge haben, um in dieser Zeit ein interessantes Abenteuer zu erleben. Es mag Ihnen so erscheinen, als wenn dieses Abenteuer eine Minute, einen Tag, eine Woche, einen Monat oder sogar Jahre dauert, dennoch werden Sie alle Zeit, die Sie brauchen, zur Verfügung haben, wenn auch nach der Uhr nur eine Minute vergangen sein wird. Ich werde die Stop-Uhr drücken und Ihnen ein Zeichen zum Beginn geben. Sie werden am Anfang des Abenteuers beginnen und dann weitergehen bis zum Schluß.»¹³

Von den 500 Versuchspersonen, die an solchen Experimenten teilnahmen, hatten die meisten das Gefühl, ihre Erfahrungen erfaßten einen Zeitraum von fünf bis vierzig Minuten. Zudem wurde bei diesen Zeitreisen festgestellt, daß der Bewußtseinszustand, der auf solche Reisen führt, von Mensch zu Mensch und von Zeit zu Zeit verschieden ist. In manchen Fällen eignen sich Trance und Meditationszustände am besten, in anderen sind Zustände von Überwachheit geeigneter. Auch die *aktive Imagination* kann dienen, wenn diese dazu hilft, die innere Bewußtheit zu vertiefen und zu bündeln. Es ist nach Jean HOUSTON «das Nach-Innen-Gehen, das Aktivieren der Bildlichkeit und das Richten der Aufmerksamkeit auf den sich entfaltenden inneren Gehalt, was normalerweise in einen veränderten Bewußtseinszustand mit dem Erlebnis erweiterter Zeit mündet.»¹⁴

Es konnte festgestellt werden, daß Versuchspersonen durch Übung gewünschte Verhaltensänderungen in sich bewirken sowie früher erlernte Fähigkeiten wieder einüben und an einer Tiefentransformation teilhaben können, die zu außerordentlich gesteigerter Kreativität führt. So hatte ein Priester «beispielsweise das Gefühl, daß ihm sein Unvermögen, die Ziele der 30tägigen Exerzitien zu erreichen, zum Trauma wurde. Nach einer Einführung, die ihn auf die Erfahrung vorbereiten sollte, gaben wir ihm drei Minuten Zeit, die Exerzitien noch

13 Jean HOUSTON: Der mögliche Mensch: Handbuch zur Entwicklung des menschlichen Potentials. - Hamburg: rororo 1987, S. 230 - 231

14 Dieselbe, ebenda, S. 231

einmal zu erleben. Im Zustand der Trance¹⁵ wiederholte er die gesamten dreißig Tage, nur, dieses Mal 'war er sehr aufmerksam' und schloß die geistlichen Übungen erfolgreich ab. Er war von seinen 'traumatischen Symptomen' befreit und fühlte sich selbstsicherer und gewandter im Umgang mit Menschen und einfach kreativer. Er war nun in der Lage, eine Reihe von Aufsätzen zu verfassen und zu veröffentlichen, was er lange vorgehabt, aber bislang nicht fertiggebracht hatte.»¹⁶

Ein anderer sehr aufschlußreicher Fall war der einer jungen Konzertpianistin, «der man angeboten hatte, ein Konzert zu geben, wozu sie sich fast völlig außerstande fühlte. Wochenlang hatte sie sich selbst nicht zum Spielen bringen können. Immer, wenn sie sich zum Üben zwang, wurden ihre Finger steif und unbeholfen. Nach einigen Stunden hypnotischen Trainings», so berichtet HOUSTON, «versetzten wir sie in eine starke Trance. Wir gaben ihr zwei Minuten Uhr-Zeit und versicherten ihr, daß dies für eine volle Übungssession ausreichen würde. Am Ende der zwei Minuten wurde sie gefragt, wie lange sie gespielt habe. Die Antwort lautete: ein bis anderthalb Stunden lang, während der sie ausführlich die Bach- und Chopin-Stücke geübt habe, die sie bei der Darbietung spielen sollte. Wir gaben ihr weitere kurze Zeitperioden, in denen sie solche Musikstücke ins Gedächtnis zurückrufen sollte, die sie vorher nicht behalten konnte. An einer Stelle hatte sie innerhalb von dreißig Sekunden das Gefühl, sich zwei Stunden lang an eine Musik von Strawinsky erinnert zu haben, die sie sich vorher nie hatte merken können. Dieses Wiedererinnern brachte sie fertig, indem sie sich Notenblätter vorstellte, die vor ihren geschlossenen Augen auftauchten. Anfangs waren die Seiten ungenau und verschwommen. Auf die Anweisung des Experimentators hin, 'den Blick schärfer einzustellen', war sie fähig, die Noten zu lesen und sich an die Musik zu erinnern. Elf Tage, nachdem die junge Frau uns das erste Mal um Hilfe gebeten hatte, gab sie ihren Konzertabend – in vollstem Vertrauen und mit dem Gefühl, nie zuvor so gut gespielt zu haben. Publikum und Musikkritiker reagierten mit Begeisterung auf ihre Darbietung. Ihr Lehrer lobte sie und erklärte, daß ihr Spiel nicht nur technisch besser, sondern auch inspirierter gewesen sei als alles, was er jemals von ihr gehört hatte.»¹⁷

15 ATP (Alternate Temporal Process = Zeitwechselprozeß)

16 J. HOUSTON: Der mögliche Mensch, S. 232

17 Dieselbe, ebenda, S. 233 – 234

In diesem Zusammenhang ist auch noch darauf zu verweisen, daß in diesem Zustand der *inneren Zeiterweiterung* sich plötzlich ein kreativer Prozeß einfinden kann, in dem Kunstwerke wie von selbst entstehen. So können Musiker in Trance hinabtauchen ins Reich der Musik und in wenigen Minuten ganze Musikstücke von Musikern erleben, ja diese sogar nach dem Rückrufen in den Wachzustand auswendig wiedergeben. Läßt man sie in das Reich der eigenen Musik hinabsteigen, bringen sie komplexe eigene Kompositionen mit, die sie auch als selbsterschaffen erfahren haben. Manche fühlen sich nach solchen erfolgreichen Experimenten etwas schuldig, obwohl sie mit Freude und Faszination am Geschehen teilgenommen hatten. «Das ist, als hätte ich einer anderen Realität gelauscht und nicht wirklich etwas geschaffen», meinte einer der jungen Komponisten. «Nur, wenn ich diese Musik nicht geschaffen habe, wer dann?»

So hindert nach HOUSTON «das Uhrzeit-geprägte Denken unausweichlich den Fluß kreativer Vorstellungen, da es das Denken auf den gewöhnlichen Alltags-Takt festlegt, welcher meist nur kleine Geschichten, Routinen oder banale Wahrscheinlichkeiten mit sich bringt. Gott oder die Schöpfung haben nie auf den Uhrschlag von Big Ben zurückgegriffen, sie unterstehen auch nicht den Beschränkungen der Digitaluhr.»¹⁸

4. Luzidität

Damit befinden wir uns aber bereits in jenem Bewußtseinszustand der Überwachheit, nämlich der *Luzidität*, wo die Person bei vollster gedanklicher Klarheit und Unabhängigkeit, im Gegensatz zur Hypnose, in einem visionären Zustand, der Zeitlichkeit völlig enthoben, Eingebungen empfängt, die sie nicht sich selber zuschreibt, sondern von übernatürlichen Kräften zu empfangen glaubt. Man «spricht hier vom «Wahnsinn des Dichters» oder von «Inspiration». So hat F. NIETZSCHE das Werk des Zarathustra in drei Inspirationsschüben, die jeweils zehn Tage anhielten, geschaffen, und er schreibt: «Mit dem geringsten Rest von Aberglaube in sich, würde man in der Tat die Vorstellung, bloß Inkarnation, bloß Mundstück, bloß Medium übermächtiger Ge-

18 Dieselbe, ebenda, S. 237

walten zu sein, kaum abzuweisen wissen. Der Begriff Offenbarung, in dem Sinn, daß plötzlich, mit unsäglicher Sicherheit und Feinheit etwas sichtbar, hörbar wird, etwas, das einen im tiefsten erschüttert und umwirft, beschreibt einfach den Tatbestand. Man hört, man sucht nicht; man nimmt, man fragt nicht, wer da gibt; wie ein Blitz leuchtet ein Gedanke auf, mit Notwendigkeit, in der Form ohne Zögern, – ich habe nie eine Wahl gehabt. Eine Entzückung, deren ungeheure Spannung sich mitunter in einen Tränenstrom entlädt, bei der der Schritt unwillkürlich bald stürmt, bald langsam wird; im vollkommensten Außer-sich-Sein mit dem distinktesten Bewußtsein einer Unzahl feiner Schauer und Überrieselungen bis in die Fußzehen; eine Glückstiefe, in der das Schmerzlichste und Dürsterste nicht als Gegensatz wirkt, sondern als bedingt, als herausgefordert, als eine notwendige Farbe innerhalb eines solchen Lichtüberflusses; ein Instinkt rhythmischer Verhältnisse, der weite Räume von Formen überspannt – die Länge, das Bedürfnis nach einem weitgespannten Rhythmus ist beinahe das Maß für die Gewalt der Inspiration, eine Art Ausgleich gegen deren Druck und Spannung... Alles geschieht im höchsten Grade unfreiwillig, aber wie in einem Sturme von Freiheitsgefühl, von Unbedingtsein, von Göttlichkeit... Die Unfreiwilligkeit des Bildes, des Gleichnisses ist das Merkwürdigste: man hat keinen Begriff mehr, was Bild, was Gleichnis ist, alles bietet sich als der nächste, der richtigste, der einfachste Ausdruck.»¹⁹

Ähnlich äußert sich die Autorin Enid BLYTON, die zahlreiche Kinderbücher schrieb, in einem Brief an den Psychologen Peter McKELLER: «Ich schließe für einige Minuten die Augen, die tragbare Schreibmaschine auf meinen Knien. Ich lasse meinen Geist leer werden und warte. Dann stehen, so klar, als hätte ich wirkliche Kinder vor mir, meine Charaktere vor meinem inneren Auge... Die Geschichte spielt sich dann ab, als hätte ich eine private Kinoleinwand vor mir... Ich weiß nie im voraus, was geschehen wird. Ich befinde mich in der glücklichen Lage, die Geschichte sowohl zu schreiben als auch im gleichen Moment das erste Mal zu lesen... Wenn einer der Charaktere einen Witz macht... und ich tippe ihn, muß ich darüber lachen und denke: 'So

¹⁹ Friedrich NIETZSCHE: Also sprach Zarathustra, aus *Ecce Homo*, Zürich 1971, S. 420

was hätte ich mir nicht in 100 Jahren ausdenken können.' Dann frage ich mich: 'Wer hat sich das wohl ausgedacht?«²⁰

5. Mystik

Mit diesem Bewußtseinszustand und der Inspiration stoßen wir bereits in den Erfahrungsraum der *Mystik* vor, jenem Erlebnis des Ewigen im *Tremendum* und *Fascinosum*. Das *Tremendum* ist das Erschrecken vor der Tiefe der Ewigkeit, vor dem Gericht über unser Leben und vor der Strafe für die Schuld unseres verfehlten Lebens. Die Vorstellung von der Ewigkeit der Hölle ist nicht eine mittelalterliche Legende, die durch die Aufklärung längst überholt wurde, sondern sie ist eine Vorstellung, die sich aus der Erfahrung der Ewigkeit in Form des Tremendum in jedem von uns jeweils neu produziert oder produzieren kann, auch dort, wo wir sie intellektuell überwunden glauben. Über diesem Tremendum gibt es aber die Erfahrung des *Fascinosum* der Ewigkeit, jene Augenblicke der *beglückenden Erfüllung* unseres Seins der Sinnvollendung unseres Lebens, der Vorwegnahme unseres himmlischen Zieles der Gegenwart des ewigen Jetzt, das der Mystiker ANGELUS SILESIUS in folgender Weise zum Ausdruck bringt:

«Die Ewigkeit ist uns
So innig und gemein,
Wir woll'n gleich oder nicht,
Wir müssen ewig sein.»

Prof. Dr. Dr. P. Andreas Resch, Postfach 8, A-6010 Innsbruck