



„Nimm Dir ZEIT für die Zeit“

Ein PROLOG zum HERZTOR-Kapitel: PSYCHE

Gedanken zur ZEIT

Was ist ZEIT?

Eine einfache Frage, könnte man meinen.

Wir messen ZEIT in Sekunden, Minuten, Stunden, Tagen und Jahren. Wir tragen sie am Handgelenk, lesen sie auf unseren Smartphones und richten unseren Alltag nach ihr aus.

Und doch wissen wir erstaunlich wenig darüber, was ZEIT für uns wirklich bedeutet.

Denn während eine Uhr unbeirrt Sekunde für Sekunde zählt, kennt unsere **PSYCHE** ein vollkommen anderes Maß.

Eine glückliche Stunde kann wie ein Augenblick vergehen.

Wenige Minuten der Angst können sich endlos anfühlen.

Eine Erinnerung kann etwas, das Jahrzehnte zurückliegt, plötzlich wieder ganz nah werden lassen.

Unsere PSYCHE erinnert sich an gestern und sorgt sich um morgen – während unser Körper immer nur in diesem einen Augenblick leben kann: **JETZT**.

Vielleicht gehört gerade deshalb die ZEIT an den Anfang meiner Gedanken über die PSYCHE.

Denn sie zeigt uns etwas sehr Menschliches:

PSYCHE bedeutet nicht Krankheit.

PSYCHE bedeutet zunächst einmal **Menschsein**.

Es gibt eine Zeit, die wir **messen** können.

Und es gibt eine ZEIT, die wir **erleben**.

Als für mich die ZEIT stillstand

Am 21. Oktober 2000 habe ich etwas erlebt, das meine Vorstellung von ZEIT grundlegend verändert hat.

An einem dunklen, regnerischen Samstagmorgen war ich auf der Autobahn unterwegs von Frankfurt in Richtung Nürnberg. Mein Wagen war erst am Abend zuvor aus der Werkstatt gekommen. Während der Fahrt löste sich infolge eines Fehlers bei einer Reparatur das komplette rechte Hinterrad samt Bremse. Der Wagen geriet außer Kontrolle, schleuderte mehrfach über die Autobahn und raste schließlich mit hoher Geschwindigkeit frontal auf die äußere Leitplanke zu. Für den Bruchteil eines Augenblickes wurde mir bewusst: 'was jetzt geschehen wird, ist absolut unvermeidbar.'

Und was danach geschah, beschäftigt mich bis heute.

Denn in jenen wenigen Sekunden hatte ich nicht das Empfinden, dass alles rasend schnell geschah.

Im Gegenteil. Von dem Moment der Erkenntnis des Unvermeidbaren an,

stand für mich die ZEIT still.

Ich nahm meine Umgebung wahr. Ich dachte über mein Leben nach, über Menschen, die mir nahestanden, über meine Tiere und darüber, was mein Tod für sie bedeuten würde. Ich überlegte sogar ganz praktisch, wie ich meinen Körper auf den erwarteten Aufprall vorbereiten könnte.

Und schließlich war da dieser eine Satz, der mir durch den Kopf ging:

„O.k. GOTT, ich bin so weit!“

Doch – der Aufprall, auf den ich wartete, war zu diesem Zeitpunkt offenbar bereits geschehen. Vier Elemente der Leitplanke waren zu einem großen Halbkreis verformt worden; mein Wagen war frontal zurückgeschleudert worden und stand nun quer auf der Überholspur. Von diesem Geschehen hatte ich bewusst nur einen kleinen Ruck wahrgenommen.

Damals beschrieb ich mein Empfinden mit einem Bild:

„Die ZEIT, die vorher stillstand, wurde wie mit einem Gummiband angezogen und mit ganzer Wucht wieder in die Gegenwart geschleudert! So schnell, dass ich nichts davon mitbekam, als einen kleinen Ruckser.“ (Die genaue Schilderung findest du hier [im link zum PDF](#))

Was war geschehen?

Heute möchte ich vorsichtiger mit einer Antwort darauf sein als vielleicht früher.

War es eine außergewöhnliche Reaktion unserer Wahrnehmung in einer extremen Gefahrensituation?

War es ein Geschehen der **PSYCHE**, die ZEIT vollkommen anders erleben kann als eine Uhr sie misst?

Oder berührte dieser Augenblick etwas, das über unser gewohntes Verständnis von Raum und ZEIT hinausgeht?

Ich wusste es nicht und alles was ich heute darüber denke, könnte man wohl (noch) nicht beweisen.

Aber ich weiß, was dieser Augenblick in mir ausgelöst hat:

Ich wollte VERSTEHEN.

Nicht einfach glauben.

VERSTEHEN.

Ich wollte das Unbegreifbare verstehen LERNEN.

Was war mit meiner Wahrnehmung geschehen?

Was macht Angst mit unserer PSYCHE?

Was ist Bewusstsein?

Was ist ein Augenblick?

Was ist ZEIT?

Und irgendwann wurde die Frage noch größer:

Was, wenn ZEIT zu unserer menschlichen Wirklichkeit gehört – aber nicht notwendigerweise zu allem, was IST?

Damit begann für mich ein Weg, auf dem sich psychologische und spirituelle Fragen immer wieder begegneten.

Vielleicht ist genau das der Grund, weshalb ich heute nicht zwischen Psychologie und Spiritualität eine Mauer errichten möchte.

Ich möchte unterscheiden.

Aber ich möchte auch hinter-fragen dürfen.

DIE PSYCHE und Gedanken zur ZEIT

Damit begann eine Suche, die mich schließlich weit über die Frage dieses einen Unfalls hinausführte.

Gibt es eine ZEIT jenseits unserer Zeit?

Was ist ZEIT überhaupt?

Wir Menschen denken gewöhnlich in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Aber vielleicht ist diese Einteilung zunächst einmal Ausdruck unserer menschlichen Existenz.

Was wäre, wenn es eine Wirklichkeit gäbe, in der unser gewohntes Nacheinander keine Bedeutung besitzt?

Eine Wirklichkeit ohne gestern und morgen.

Ohne früher und später.

Vielleicht sogar:

ohne ZEIT.

Hier verlasse ich den Bereich dessen, was ich aus meinem eigenen damaligem Erleben beschreiben kann, und betrete den Raum meiner spirituellen Fragen.

Ich möchte diese beiden Räume nicht miteinander verwechseln.

Aber ich möchte auch keinen von ihnen verschließen.

Denn genau an ihrer Grenze begann für mich die Suche nach dem, was ich später **GOTT, LICHT, LIEBE, SEELE und Hohes-Bewusstsein** u.a. nennen würde.

Zwischen WISSEN und GLAUBEN

Ich habe mir ZEIT genommen.

Nicht nur, um über das nachzudenken, was ich selbst erlebt hatte, sondern auch, um einen ganz weltlichen Blick auf die PSYCHE des Menschen zu werfen.

Ich wollte wissen, was sich erklären lässt.

Was geschieht mit unserer Wahrnehmung in Augenblicken größter Gefahr? Warum kann sich ZEIT für uns manchmal rasend schnell und ein anderes Mal beinahe endlos anfühlen? Was vermögen Erinnerung, Angst, Erwartung und Vorstellungskraft in uns auszulösen? Wo liegen die Möglichkeiten unserer PSYCHE – und wo ihre Grenzen?

Aus meinem persönlichen Suchen wurde deshalb auch ein fachlicher Weg. Neben meinem Hauptberuf in der Bildgestaltung beschäftigte ich mich intensiv mit Psychologie und Psychotherapie und erwarb schließlich meine staatliche Zulassung als **Heilpraktikerin für Psychotherapie**. Mein Weg führte mich hier insbesondere zur tiefenpsychologisch fundierten Arbeit sowie zu humanistischen und erlebnisorientierten kreativen Verfahren.

Denn bevor ich etwas dem Unerklärlichen zuschreibe, möchte ich wissen:

Was können wir erklären?

Und diese Frage begleitet mich bis heute.

Ich möchte wissen, was Psychologie und Neurowissenschaften über unser Erleben sagen können. Ich möchte wissen, was die Naturwissenschaft inzwischen über Raum und ZEIT weiß. Und ja – mich fasziniert auch die Quantenphysik, weil sie uns eine Wirklichkeit zeigt, die sich unserer alltäglichen Anschauung mitunter entzieht.

Aber gerade hier ist mir eine Grenze wichtig geworden:

Das Faszinierende ist nicht automatisch ein Beweis für das Spirituelle.

Wo Wissenschaft erklären kann, möchte ich ihre Erkenntnisse ernst nehmen.

Wo sie noch keine Antwort hat, möchte ich die Lücke nicht vorschnell mit einer Behauptung füllen.

Und dennoch möchte ich mir erlauben, weiterzufragen.

Denn irgendwann gelangen wir bei den großen Fragen unseres Daseins an einen Punkt, an dem unser gegenwärtiges Wissen endet.

Was ist BEWUSSTSEIN?

Was ist ZEIT?

Was ist der Ursprung unseres Seins?

Was geschieht mit uns, wenn unser körperliches Leben endet?

Und gibt es etwas in uns, das über dieses Leben hinausreicht?

Vielleicht beginnt genau dort eine **BRÜCKE**.

Ich nenne diese Brücke **GLAUBE**.

GLAUBE bedeutet für mich dabei nicht, den Verstand auszuschalten. Und er bedeutet auch nicht, etwas für bewiesen zu erklären, nur weil ich es empfinde oder weil ich es mir wünsche.

Vielleicht bedeutet GLAUBE vielmehr, den Mut zu haben, eine Frage weiterzutragen, wenn das WISSEN an seine gegenwärtige Grenze gelangt ist.

Auf der einen Seite dieser Brücke steht das, was wir beobachten, untersuchen und erklären können.

Auf der anderen Seite liegt das, was wir vielleicht ahnen, erfahren oder innerlich erkennen – ohne es bislang beweisen zu können.

Und dazwischen steht der Mensch.

Mit seinem **KÖRPER**.

Mit seiner **PSYCHE**.

Mit seinem **VERSTAND**.

Mit seinem **GEFÜHL**.

Und mit seiner Sehnsucht zu verstehen, was ihn und diese Welt im Innersten zusammenhält.

Vielleicht müssen WISSEN und GLAUBE deshalb gar keine Gegner sein.

Vielleicht brauchen wir beides:

den kritischen Verstand, der fragt:

„Woher weißt du das?“

und die Offenheit, die antwortet:

„Ich weiß es noch nicht. Aber ich möchte weiterfragen.“

So verstehe ich meinen Weg bis heute.

Nicht als Entscheidung zwischen Psychologie und Spiritualität.

Nicht als Entscheidung zwischen Wissenschaft und GOTT.

Sondern als Suche nach der Stelle, an der das Erklärbare endet – und die nächste Frage beginnt.

Denn vielleicht ist es gerade diese Grenze, an der wir eine Brücke brauchen.

Die BRÜCKE, die man GLAUBE nennt.

Der Rhythmus der ZEIT

Die Natur kennt ihren Rhythmus. Tag und Nacht wechseln einander ab. Der Mond nimmt zu und wieder ab. Aus Frühling wird Sommer, aus Sommer Herbst und schließlich Winter. Pflanzen treiben aus, blühen, tragen Früchte, ziehen sich zurück – und beginnen irgendwann von Neuem.

Auch wir Menschen sind Teil dieser Rhythmen.

Vielleicht spüren wir deshalb manche Übergänge stärker, als uns bewusst ist. Das erste Licht des Frühlings. Einen warmen Sommerabend. Den Geruch des Herbstes. Einen

stillen Wintermorgen. Einen Vollmond, der die Nacht erhellt, so wie dies heute am 26. September 2026 sein wird.

Und neben dieser ZEIT der Natur gibt es noch eine andere:

unsere eigene Zeit.

Die Zeit des Kindes.

Die Zeit des Erwachsenwerdens.

Zeiten der Freude und Zeiten der Trauer.

Zeiten des Festhaltens und Zeiten des Loslassens.

Zeiten, in denen wir suchen – und jene seltenen Augenblicke, in denen wir glauben, etwas gefunden zu haben.

Vielleicht verläuft ZEIT deshalb gar nicht nur auf einer geraden Linie.

Vielleicht begegnet sie uns auch in Kreisläufen.

Im Atmen selbst.

In den Jahreszeiten.

In Geburt und Vergänglichkeit.

In Erinnerungen, die plötzlich wieder gegenwärtig werden.

In dieser Rubrik möchte ich mir hin und wieder einfach **ZEIT nehmen**.

Für einen Gedanken.

Für eine Beobachtung.

Für etwas, das mich gerade bewegt.

Nicht immer werde ich darauf eine Antwort haben.

Aber vielleicht müssen wir auch nicht jede Frage sofort beantworten.

Manchmal genügt es, einen Augenblick lang stehenzubleiben und genauer hinzusehen.

Denn möglicherweise ist das eines der größten Geschenke der ZEIT:

der AUGENBLICK.

Und der findet immer **JETZT** statt.

Auch jetzt, wo du diese Zeilen liest und sie vielleicht etwas mit dir machen?

Vielleicht werde ich auf diesen Seiten mehr Fragen stellen als Antworten finden.

Und das darf so sein.

Denn manchmal beginnt ERKENNTNIS nicht mit einer Antwort.

Sondern mit dem Augenblick, in dem wir beginnen, eine Frage zu stellen.

Nimm Dir ZEIT für die Zeit.