

„Völliger Blödsinn – hören Sie auf zu träumen“

Beim „Talk im Hirsch“ ging es um „Zeit & Geist“

Von Harald Berlinghof

Schwetzingen/Rhein-Neckar. „Sitz, wenn Du sitzt und geh', wenn Du gehst. Aber denke beim Gehen nicht dauernd daran, wie es wäre zu sitzen“. Zen-Meister des Buddhismus predigen seit Jahrtausenden ihren Schülern genau das, was Simone Hensel, Stressmanagerin und Yoga-Lehrerin, mit dem Begriff Achtsamkeit meint. Die Konzentration auf das Hier und Jetzt, das Annehmen des gegenwärtigen Augenblicks, führt dazu, dem Alltagsstress, der von uns allen seinen Tribut anfordert, etwas entgegenzusetzen.

Rolf Kienle hatte in seinem „Talk im Hirsch“ wieder Menschen zu einem hochaktuellen Thema um sich versammelt. Unter dem Motto „Zeit & Geist“ wollte er mit Simone Hensel, dem Guru des Zeit-

Selbstbestimmung zu nehmen droht. „Das macht etwas mit uns, dafür sind wir nicht gebaut worden“, glaubt der Hofenheim-Fan. Dem gelte es etwas entgegenzusetzen, das dem einen besser gelingt als dem anderen. Als Beispiel nennt er die beiden Fußball-Weltmeister und Bundestrainer Franz Beckenbauer und Berti Vogts. Der eine gilt als „Lichtgestalt und Kaiser“, der andere als „Gehtzter und Terrier“. „Das wiederum hat etwas mit der inneren Einstellung zu tun“, ist Seiwert überzeugt, „denn erreicht haben beide dasselbe“.

Astrologie und Sternzeichen? „Völliger Blödsinn“. Das Ende der Welt am 21. Dezember 2012, das der Maya-Kalender angeblich vorhersagt? „Hören Sie auf zu träumen“, führt der Astrophysiker Wambsganß die Diskussion schließlich weg von Esoterik und Psychologie. Er hat

Zollstöcke mitgebracht, um den Besuchern im gut gefüllten Palais Hirsch ihre Winzigkeit vor Augen zu führen. „Was sind schon drei Minuten, die ich zu spät komme, im Vergleich mit dem Alter des Universums?“, fragt er.

Die physikalische Relativität der Zeit hatte schon Albert Einstein festgezurrt. „Das ist im Experiment nachgewiesen mithilfe kleinster Elementarteilchen in Ringbeschleunigern“, nimmt er allen Kritikern, die in der Astrophysik nur noch weltfremde Teilchen-

jäger sehen, jeden Wind aus den Segeln. In der Hauptstadt der Astronomie, in Heidelberg, hatte er zum Universitätsjubiläum eine ganz besondere Form des Zeitmanagements aus der Taufe gehoben.

In der Peterskirche hatte er im letzten Jahr die halbe Heidelberger Sternstunde Peterskirche angeboten – verständliche Wissenschaft in kompakter Form von 15-Minuten-Vorträgen. Und siehe da. Die Menschen haben das Angebot angenommen.

Dass aber bei allen Versuchen eines Zeitmanagements und der Entschleunigung unseres Alltags gelegentlich Menschen trotz allem Bemühen und trotz aller günstigen Bedingungen an dieser Hürde scheitern, zeigt das Beispiel von Schwester Ambrosia, die in einem Dominikanerkloster in Speyer lebt. Gastgeber Rolf Kienle wollte sie bei seiner Diskussion gerne dabei haben. Doch Überraschung: „Sie hatte heute Abend leider keine Zeit.“



Gastgeber Rolf Kienle (l.) und der Heidelberger Astrophysiker Joachim Wambsganß hatten sichtlich Spaß. Foto: Lenhardt

managements und Bestsellerautor Professor Lothar Seiwert und dem Heidelberger Astrophysiker Professor Joachim Wambsganß über die Anforderungen des Alltags an die menschliche Psyche sprechen. Nicht dabei sein konnte der erkrankte Autor und „Mutmacher“ Florian Sitzmann.

Simone Hensel war vor 30 Jahren bei einer Reise nach Nepal auf den Buddhismus gestoßen und hatte sich dabei die Lebenseinstellungen der tibetischen Exilmönche in einem buddhistischen Kloster angeeignet. Heute versucht sie, diese erlebten Weisheiten in Kursen zur Stressbewältigung an Menschen aus der Metropolregion weiterzugeben.

Lothar Seiwert geht einen anderen Weg. Er beginnt die Analyse der gegenwärtigen Alltagswelt zunächst mit einer Technikkritik, die er in seinen Büchern verbal an den Mann und die Frau bringen will. „Technostress“ und „Handy-Terroristen“ sind seine Schlagworte, die etwas beschreiben sollen, was uns die