Wie viele Ochsen hat Ochsenfurt?
Martinsheim, Geiselwind, Zeitlofs. Viele Orte in Unterfranken haben besondere Namen. Was steckt statistisch dahinter? Ein Quiz zum Mitmachen. Seite 33

Wie spricht der Franke?
Fränkisch ist nicht gleich Fränkisch und überhaupt ziemlich vielfältig. Eine Sprachforscherin vom Unterfränkischen Dialektinstitut erklärt das. Seite 32

Wer bin ich?
Die Schweinfurter Fotografin Lisa-Marie Kaspar hat sich an wichtige Orte ihrer Kindheit begeben – auf der Suche nach sich selbst. Seite 34/35

Die Gelegenheit beim Schopfe . . .

Heiligenfelder Kongress

Wie jedes Jahr ruft die Akademie Heiligenfeld wieder Menschen zusammen, um sich zu einem fundamentalen Thema des Lebens auszutauschen. Dieses mal geht es um Chancen – und um die besonderen Augenblicke.

Chronos regiert. „Er steht für unsere Pläne, für Termine, Programme. Für die Vereinbarungen, die wir abarbeiten.“ Dr. Joachim Galuska, der Psychotherapeut, Unternehmer und Begründer der Heiligenfeld Kliniken für Psychosomatische Medizin in Bad Kissingen, kennt das zur Genüge. „Unser Leben ist dominiert vom Verplanten, vom Vereinbarten“, sagt Galuska. „Management ist immer Chronos.“

Doch der griechische Gott, der unerbittlich den Ablauf der Zeit versinnbildlicht, hat einen Gegenspieler: Kairos. In der griechischen Mythologie personifizierte er den günstigen Zeitpunkt, den rechten, besonderen Moment. „Die Gelegenheit beim Schopfe packen, das ist Kairos“, so Galuska. Und die Redewendung, die wir gerne nutzen, wenn es um die besonderen Chancen geht, geht auch genau auf jene Figur im griechischen Götterhimmel zurück. Kairos trägt eine Haarlocke in der Stirn, die man ergreifen kann. Doch sein Hinterkopf ist kahl – wenn die Gelegenheit vorbei ist, kann man sie dort nicht mehr fassen. Auch die Redensart „auf Messers Schneide“ stammt von Darstellungen des Kairos mit einer Waage, die auf einer Rasierklinge balanciert. Also, die Gelegenheit nutzen!

Die Akademie Heiligenfeld in Bad Kissingen widmet in der nächsten Woche ihren Jahreskongress dem Thema „Kairos“. „Es geht um das Wachwerden in der gegenwärtigen Zeit“, sagt Galuska, Vorsitzender der Geschäftsführung der Heiligenfeld Kliniken. Für ihn ist es eine gesellschaftliche wie persönliche Grundfrage in einer Zeit, in der vieles im Umbruch und steten Wandel ist: „Wollen wir bei all den Veränderungen ‚gestaltet werden‘ – oder wollen wir den Wandel mitgestalten?“

„Du weißt nie, wann Kairos vorbeikommt.“

Dr. Joachim Galuska, Leiter des Heiligenfelder Kongresses

Doch was tun, um sich nicht bestimmen zu lassen? Professor Claus Eurich, Philosoph und Hochschullehrer für Kommunikation und Ethik, formuliert es so: „Der Kairos holt die Chance als verwirklichbar in die Existenz. Er stößt an, zur rechten Zeit zu handeln und ermahnt zur inneren Wachheit und Achtsamkeit.“ Der Publizist aus Dortmund ist bereits zum fünften Mal Referent bei den Heiligenfelder Kongressen. Der Workshop, den er in Bad Kissingen leiten wird, trägt im Titel genau das, um was es bei Kairos im Kern geht: „Wenn das Ewige das Zeitliche berührt“.

Arzt und Psychotherapeut Joachim Galuska formuliert es so: „Das Potenzial, das in jedem Augenblick steht, ist begründet durch irgendetwas, das größer ist als der Augenblick.“ Sich von Chronos und der ablaufenden Zeit nicht dominieren zu lassen. Wach werden und sich der besonderen Augenblicke bewusst werden. „Erkennt man den gegenwärtigen Moment, erfasst und spürt man ihn ganz, dann spürt man die besondere Zeitqualität, die jeder Moment in sich trägt.“

In unserer modernen westlichen Welt würden wir Augenblicke „abarbeiten“, die Zeit als etwas Verplantes und nach Uhrzeit Organisiertes erleben. Dabei stecke in jedem Moment – macht man ihn sich bewusst – mehr. Die Vergegenwärtigung von Kairos im Alltag sieht der Begründer eines Klinikkonzepts, das die Ganzheitlichkeit des Menschen in den Mittelpunkt rücken will und die Spiritualität einbezieht, generell als Bewusstseinsfrage: „Es ist im Grunde erst einmal ein Innehalten und Realisieren, wo man sich gerade befindet.“

Galuska verweist auf den Untertitel des Kongresses: „Die Veränderung gestalten“. Der 63-Jährige hat sich – die Heiligenfeld Kliniken stehen vor einem Generationswechsel in der Leitung – eine dreimonatige Auszeit gegönnt, ist viel gereist und hat vor allem auf der Südhalbkugel erlebt, „mit welcher Macht der westliche Lebensstil“ auch dort alles verändert und prägt. „Egozentrik und Gier, Materielles und der Äußerlichkeiten: Wir leben in einer Zeit, die aufgeladen ist durch Spannungen, Grenzen des Wachstums und Konflikte“, sagt Galuska. „Aber in solchen Zeiten liegt immer auch ein Veränderungspotenzial.“

Beispiel Smartphone. Die meisten Menschen haben eines – „man kann sich dessen kaum entziehen, wird unbewusst vorwärts gedrängt und denkt gar nicht darüber nach“, so Galuska. „Aber man könnte für sich entscheiden, das Smartphone öfter auszuschalten oder bewusst nicht zu benutzen, wenn man mit Menschen direkt im Kontakt ist.“ Den Einfluss der Digitalisierung wertet er als negativ – „weil die Medien jedermann ständig beschäftigen und mit Informationen überfluten“. Und die Menschen „nicht in Ruhe und eigenständig denken“ ließen.

Der Kongress will den Raum zum Nachdenken, zur Besinnung bieten. Wie merkt man die Kairos-Momente? Ein freies, aber entschlossenes Bewusstsein sei wichtig, sagt Galuska. „Es muss offen sein für alles, für neue Ideen und zugleich verantwortlich, verbunden mit all den Dingen sein und bereit sein, sich zu engagieren. Das kann man herstellen, indem man achtsamer ist, innehält und meditiert, indem man mit Freunden redet, sich Zeit nimmt oder Abstand nimmt.“ Das sei die erste Voraussetzung, die Kairos-Qualität wahrzunehmen. „Überträgt man das dann auf die Felder, in denen man lebt, kann man sich fragen: Was bedeutet das im Umgang mit meinen Kindern, meinem Partner, meinen Freunden, meiner Verantwortung für das Dorf und die Straße und in der Gesellschaft?“

Einen Wandel gestalten könne man immer und überall. „Jeder Moment kann ein Kairos-Moment sein.“ Man muss die Gelegenheit dann nur beim Schopfe packen. Kann man das erzwingen? Claus Eurich, der Philosoph und Kontemplationslehrer sagt: „Kairos-Momente sind unverfügbar. Werden sie nicht wahrgenommen, bringt keine Zeit der Welt sie je zurück.“ NAT

Kairos-Kongress

Die Akademie Heiligenfeld in Bad Kissingen veranstaltet jedes Jahr im Mai oder Juni einen großen Kongress zu fundamentalen Themen des Lebens. Nach „Spiritualität“, „Bewusstsein“ oder „Burnout und Resilienz“ geht es in diesem Jahr über „Kairos – Den Wandel gestalten“.

Vom kommenden Donnerstag bis Sonntag, 7. bis 10. Juni, kommen wieder rund 1000 Teilnehmer im Regentenbau zu Vorträgen, Workshops, Meditationen und Kultur zusammen. Referenten sind unter anderem Franz Alt, Friedrich Assländer, Stephan Brunnhuber, Claus Eurich, Bodo Janssen, Natalie Knapp und Ulrich Schaffer.

Für Interessierte gibt es noch freie Plätze. Auch während der Kongress schon läuft, kann man sich noch anmelden. Infos und Kontakt:

www.kongress-heiligenfeld.de

Kairos und der günstige Moment: Das Bild zeigt eine Kopie des antiken Reliefs von Lysippos. Die verschollene Bronzeplastik des Lysipp aus Olympia aus dem 4. Jahrhundert v. Chr. gilt als Urbild aller Kairos-Darstellungen. FOTO: LYSIPPOS/GEMEINFREI

„Achtsame Menschen trollen sich“

Publizist Matthias Horx über Umbruchzeiten - und wie man „Kairos“ erleben kann

Die Fragen stellte **ALICE NATTER**

Er gilt als einer der einflussreichsten Trend- und Zukunftsforscher im deutschsprachigen Raum. Nach einer Laufbahn als Journalist gründete Matthias Horx zur Jahrtausendwende das „Zukunftsinstitut“, das heute Unternehmen und Institutionen berät. Beim Heiligenfelder Kongress spricht der 63-jährige Publizist am Samstag, 9. Juni, über die „Ära der Achtsamkeit“. Was meint er damit?

FRAGE: *Unübersichtlich, hektisch, bedrohlich oder friedlich? In was für einer Zeit leben wir gerade, was sind die dominierenden Trends?*

MATTHIAS HORX: Selbst im Biedermeier herrschten in der Wahrnehmung der Menschen hektische Umbruchzeiten, und das liegt daran, dass die Welt einfach immer dynamisch, komplex und unruhig ist, das ist das evolutionäre Prinzip. Im Moment leben wir in zwei großen Übergängen: von einer bipolaren Welt mit Amerika und dem Westen als Dominator zu einer multipolaren Welt mit vielen großen, mittleren und kleinen Mächten. Und von einer dinglich-industriellen Um-Welt zu einer digitalen. Beides stresst uns, ist aber ein ganz normaler und logischer Wandlungsprozess, der Turbulenzen mit sich bringt, die wir als Krisen wahrnehmen. Das schürt Ängste, die aber nicht immer begründet sind.

Sie sprechen in Bad Kissingen von „Ära der Achtsamkeit“. Was heißt das? Wann hat sie begonnen und wie und wo macht sie sich bemerkbar?

HORX: Achtsamkeit ist zunächst einmal ein BUZZWORD, das eine steile Karriere in der Wahrnehmung hinter sich hat. Es bedeutet im Kern, dass wir innehalten und uns beim Betrachten der Welt selbst betrachten. Das wir uns klar werden, welche inneren Motive, Ängste, Vorurteile uns treiben. Dass wir lernen, unsere Aufmerksamkeiten zu steuern. Im Englischen sagt man „paying attention to what we are paying attention“. Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein. Im Zeitalter von medialem Dauerflimmern, Hass-Trolls und Fake News ist das überlebenswichtig. Und heilend für die gestresste Seele. Es fängt beim Umgang mit den Medien an: Achtsame Menschen steigen aus der täglichen Talk- und Schrei-Show aus. Sie lassen sich nicht mehr von Ängsten und Übertreibungen und Befürchtungen manipulieren. Sie „trollen“ sich von den Trolls und verlassen das populistische Grundgefühl, das immer nach einfachen Lösungen schreit und überall nur Katastrophen sieht.

Kann „Achtsamkeit“ wirklich einen Wertewandel bringen? Oder ist das nicht, wie Sie sagen, eben nur ein neu-modischer Begriff?

HORX: Es geht um eine aktive Lebenshaltung, eine PRAXIS: Achtsame Menschen erkennt man daran, dass sie zuhören, weniger hysterisch sind und weniger in Klischees denken und sprechen. Sie wissen, dass die Welt komplex ist, und bejahen das. Sie sind „selbstwirksam“, das heißt, sie sind mit ihren Gefühlen konstruktiv verbunden und lassen sich nicht so leicht ängstigen oder wütend machen. Achtsames Leben heißt, dass man sich innerlich öffnen und befreien möchte. Das erfordert eine gewisse Konsequenz, eine mentale Arbeit. Es geht im Grunde um ein neues Bewusstsein, einen MINDSET für das 21. Jahrhundert.

Wie viel „Kairos“ haben wir wirklich? Wie viel lassen uns die gesellschaftlichen Zwänge zu?

HORX: Wenn wir daran glauben, dass uns etwas hindert, geschieht dies auch so. Das funktioniert im Sinne der „sich selbst erfüllenden Prophezeiung“. Wandel beginnt immer innen und IN der Gesellschaft, als kreativer Impuls, als Aufbruch und manchmal Revolte. Die „Zwänge", sprich Institutionen und Politik, passen sich dem irgendwann an, wenn genügend Wandel-Energie vorhanden ist.

Ihre drei Ratschläge, wie jeder wirklich achtsam sein und Kairos erleben kann?

HORX: Erstens: Aufhören, drei Service-Tipps zur garantierten Achtsamkeit zu verlangen – ein wie ich finde inzwischen veraltetes Medien-Muster. Zweitens: Mal die Medien abschalten, und zwar radikal. Und erleben, dass man ohne Smartphone und unentwegtes Klicken im Internet wieder eine ganz neue Welt zu entdecken hat. Die echte Wirklichkeit, in der es reale Menschen gibt und echte Beziehungen, die man gestalten kann! Drittens: Die eigene Angst nicht mit der Wirklichkeit verwechseln. Das ist schwer, ich weiß.

Verstehe, 'tschuldigung. Keine Bitte um Service-Tipps mehr. Dann bleibt nur noch die Frage: Was tun Sie selbst dafür?

HORX: Ich selbst bemühe mich täglich mit Gärtnern, Lesen, hart arbeiten, mit Freunden lachen, Liebe leben und das ganze Untergangsgejammer ignorieren.