

Drei Arten von Präsenz

Michael Habecker

Es gibt die sinnlich-gefühlte Präsenz, dies ist die Präsenz der Tiere (und, mehr als eine somatische Präsenz, auch die der Pflanzen). Diese Präsenz ist "paradiesisch", und bei der empathischen Beobachtung von Tieren (oder auch Pflanzen) können wir dazu in Resonanz gehen: ein vollständiges im-sinnlichen-Kontakt-sein mit sich, lebendig und impulsiv verbunden mit dem Umweltgeschehen, auf das individuelle und gemeinschaftliche Überleben ausgerichtet, als ein somatisch-sinnliches Jetzt.

Dann gibt es die zeitliche Präsenz des Menschen, bei der das Denken und Vorstellungsvermögen die Herrschaft übernommen hat, sich an Vergangenes erinnernd, Zukünftiges sich vorstellend, und dabei das sinnliche Jetzt oft vermeidend, vor allem was die schmerzhaften Erfahrungen betrifft. Der sinnliche Kontakt und damit die Lebendigkeit sind dadurch stark eingeschränkt, mit der Folge von Entfremdetheit, und als "Ersatz" dienen die eigenen virtuellen Vorstellungswelten. Die innere Ausrichtung dreht sich – wie bei den Tieren – um das individuelle und gemeinschaftliche Überleben, massiv verstärkt durch ein Vorstellungsvermögen welches buchstäblich grenzenlos ist, sowohl was die lebenszerstörenden wie auch was die lebensfördernden Möglichkeiten betrifft. Dies ist ein Leben zwischen Himmel und Hölle, zwischen Hoffnung und Angst, als Vorstellung und auch in der realen Welt. Es ist ein verzweifelt-betäubt-abgelenktes zeitlich-mentales Jetzt zwischen Vergangenheit und Zukunft.

Zum Glück gibt es noch eine weitere, tiefere Präsenz, die Menschen schon vor langer Zeit entdeckt haben, und zu der Menschen immer wieder hinfinden.

Wenn die sinnliche Präsenz, als der Kontakt zum Fühlen (und den Körperempfindungen) auch mit den schmerzhaften existentiellen Erfahrungen (wieder)entdeckt und als Eingangstür für die tieferen Erfahrungen erkannt wird, und wenn das Denken mit seinen endlosen Vorstellungswelten in den Hintergrund tritt, dann öffnet sich der Mensch für eine Zeitlosigkeit, die über die Sinnlichkeit unendlich weit hinausgeht, als ein Augenblick ohne Zeit, von Augenblick zu Augenblick, was mit Worten wie Stille, Leere, Frieden und Liebe bezeichnet wird. In der unermesslichen Geräumigkeit dieses inneren Seins erscheint und vergeht dann die gesamte Fülle des Da-seins – JETZT.