

20 Zeiterfahrung in außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen

Marc Wittmann

Außergewöhnliche Zeiterfahrungen sind genauso wie andere außergewöhnliche Bewusstseinszustände vom Mainstream der Wissenschaften lange Zeit ignoriert oder explizit als nicht existent abgetan worden. In den äußerst seltenen Bewusstseinszuständen, wie sie durch Gefahrensituationen, Nahtod-Erlebnisse, mystische Erfahrungen oder besondere neurologische Zustände hervorgerufen werden, sind die Wahrnehmung von Zeit, Raum und Selbst extrem verändert. Anomal waren diese Phänomene deswegen, weil die gängigen wissenschaftlichen Theorien keinen Erklärungsansatz bereitstellen konnten. Die ekstatischen Auren, die Fjodor Dostojewskij vor epileptischen Anfällen erlebte, sind so erst in den letzten Jahren Gegenstand neurologischer Untersuchungen geworden (Picard u. Craig 2009). Die Frage der außergewöhnlichen Zeiterfahrung ist umso mehr Thema der Anomalistik, da es schon bei der Frage der gewöhnlichen Zeiterfahrung keinen Konsens unter Wissenschaftlern gibt, wie subjektive Zeit entsteht. Umso mehr verwundert es nicht, dass es keine anerkannte wissenschaftliche Theorie zu außergewöhnlichen Zeiterfahrungen gibt. Eine konzeptionelle Skizze, die sich dem Phänomen annähert, wird hier vorgestellt.

20.1 Phänomenologie

Im Alltag erleben wir ständig, wie sich subjektive Zeit verlangsamt (in der Schlange an der Kasse) oder aber beschleunigt (oft in guter Stimmung). Erlebnisse der Veränderlich-

keit in der Geschwindigkeit des Zeitverlaufes können in außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen noch wesentlich extremer ausgeprägt sein. So berichten nach **Gefahrensituationen** Menschen oft davon, wie die Vorgänge in Zeitlupe abgelaufen seien, sich eigentlich kurze Momente merklich dehnten. Der Medizin-Nobelpreisträger John C. Eccles hat eine solche Gefahrensituation anschaulich geschildert. Bemerkenswert dabei ist, dass seine Frau, die mit im Auto saß, ebenfalls eine **Zeitdehnung** erlebte (s. Fallbeispiel).

Fallbeispiel

„... Am Ende dieser dunklen Straße raste ein dunkelroter Lastwagen mit etwa 80 Stundenkilometern die Steigung hinab. ... 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. ... 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.“ (Popper u. Eccles 1997, S. 625 f.)

Solche Erlebnisse eines veränderten Zeitbewusstseins treten vor allem unter **extremen Belastungszuständen** in unmittelbarer Lebensgefahr auf (*fight-or-flight states*). Auch

ohne eine überraschend auftretende Gefahrensituation kann das Bewusstsein des nahen Todes zu einer Verlangsamung des subjektiven Zeitverlaufes führen. Dies durchlebte Fjodor Dostojewskij am eigenen Leib, als er zum Tode verurteilt, seine vermeintlich letzten Minuten erlebte – bevor schließlich seine Begnadigung verkündet wurde. In dem Roman *Der Idiot* beschreibt er seine „letzten“ Gedanken, wie „diese fünf Minuten ihm wie eine unendlich lange Zeit vorgekommen wären, wie ein unermesslicher Reichtum; er glaubte, daß er in diesen fünf Minuten noch so viele Leben durchleben würde, daß er in diesen Momenten nicht an seinen letzten Augenblick zu denken brauchte und sich die Zeit einteilen könnte“ (Dostojewskij 1868/1995, S. 89).

Ein **verändertes Zeitbewusstsein** ist ein typisches Anzeichen eines außergewöhnlichen Bewusstseinszustandes. Dabei ist das Gefühl der Zeitdehnung und der Verlangsamung der Vorgänge die extreme Ausprägung des gewöhnlichen Erlebnisses eines **linearen Zeitverlaufes**. Die Zeit ist weiterhin direktional und verläuft im Fluss von Erwartung, Erleben und Erinnerung. Zuerst werden Geschehnisse als zukünftig erwartet, dann werden sie gegenwärtig erlebt, bis sie schließlich als Erinnerungen Vergangenheit sind. In den geschilderten Bewusstseinszuständen in Todesangst verlief die Zeit der erlebten Sekunden bis Minuten weiterhin linear ab. Auch in willkürlich eingeleiteten veränderten Bewusstseinszuständen kommt es zu dieser extremen Verlangsamung der subjektiven Zeit: Langjährig praktizierende Meditierende während der Meditation oder Menschen unter dem akuten Einfluss von bestimmten Drogen berichten von einer Dehnung der Zeit. In diesen veränderten Bewusstseinszuständen kann es zudem zum Übergang vom verlangsamten linearen Zeitverlauf zum Zustand der ge-

fühlten **Zeitlosigkeit** kommen. Erlebte Zeit wird immer langsamer (mitunter aber auch schneller), bis es zu einem gefühlten Zeitstillstand kommt. Die Wahrnehmung von linearer Zeit verwandelt sich in Zeitlosigkeit.

Typische Berichte in diesen durch die Meditation oder Drogen induzierten Bewusstseinszuständen zeugen vom Verlust der linearen Zeit, dem Erlebnis des Zeitstillstandes oder gar vom Verlust des Zeitsinns (Marshall 2005; Ott 2013; Shanon 2001). Wahrgenommene Momente dehnen sich dabei so lange, bis Zukunft, Gegenwart und Vergangenheit zu einer gefühlten Einheit von „ewiger“ Präsenz geworden sind. Diese Bewusstseinszustände von Zeitlosigkeit und Ewigkeit – als Ko-Präsenz der vergangenen und der zukünftigen Ereignisse – sind typische Merkmale **mystischer Erfahrungen**. Von dieser Art mystischer Erfahrung spricht etwa der mittelalterliche Theologe und Philosoph Meister Eckhart in seinen Predigten. Der Übergang von der linearen Zeit zur mystischen Zeit scheint dabei eine universelle Erfahrung aller spiritueller Traditionen und Weltreligionen zu sein, die mit spirituellen Techniken des Gebets und der meditativen Versenkung hervorgerufene Zeit in „Ewigkeit“ verwandeln können (Achtner 2009). Solcher Art mystische Erlebnisse haben aber nicht nur die Meister religiöser Traditionen, sie können bei Menschen ohne geistig-spirituellen Hintergrund auftreten und sind oft von ähnlicher Art, auch was das Zeiterlebnis betrifft (Marshall 2005).

Bezüglich dieser Art Zeiterfahrung ist eine phänomenale Unterscheidung wichtig, die Shanon (2001) vornimmt:

- Zeitlosigkeit kann sich im gerade präsentierten Sinn als Wahrnehmung einer verändernden Geschwindigkeit des Zeitverlaufes manifestieren, die im Extremfall zu einem Zeitstillstand und Ewigkeitserleben führt.

- Zeitlosigkeit kann sich aber auch darin ausdrücken, dass die **Zeit ihre Bedeutung verliert**; zeitliche Abläufe werden mitunter durchaus wahrgenommen, diese haben jedoch jegliche Relevanz für den Betroffenen verloren, wie es Aldous Huxley nach der Einnahme von Meskalin beschreibt (s. Fallbeispiel).

Fallbeispiel

„Der Raum war noch immer da; aber er hatte sein Übergewicht verloren. Der Geist war an erster Stelle nicht mit Maßen und räumlichen Lagen befaßt, sondern mit Sein und Sinn. Und Hand in Hand mit dieser Gleichgültigkeit gegen den Raum ging eine noch größere Gleichgültigkeit gegen die Zeit. ‚Es scheint reichlich viel von ihr zu geben‘, war alles, was ich antwortete. ... Reichlich viel, aber genau wie viel, war völlig belanglos.“ (Huxley 1954, S. 17)

Wie zahlreiche Berichte dieser Art bezeugen, sind Zeit und Raum als grundlegende Formen der inneren und äußeren Anschauung in außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen grundsätzlich zusammen betroffen (s. Abschn. 20.2).

Als vielleicht extremste menschliche Grenzerfahrung bewirken **Nahtod-Erlebnisse** (s. Kap. 12) eine Veränderung der Zeit- und Raumerfahrung, die in einer gefühlten Zeit- und Raumlosigkeit kulminieren können. Von besonderem Augenmerk ist dabei der Bericht des Schriftstellers Peter Nádas, der trotz eines durch einen Herzinfarkt hervorgerufenen Nahtod-Erlebnisses weiterhin agnostisch bei der Frage der Interpretation seiner Erfahrung blieb:

„Im Universum herrscht Zeitlosigkeit. Man könnte es Allerlebnis nennen. ... Raum kann man ihn guten Gewissens nicht nennen. Das Medium, in dem ich mein vergangenes Leben überblickte, befand

sich samt seinem zeitlichen Gefüge im unübersehbaren All der Zeitlosigkeit.“

(Nádas 2002, S. 127)

„Das Zuerst und das Zuletzt sind nicht voneinander zu trennen.“

(Nádas 2002, S. 213)

Berichte über außergewöhnliche Veränderungen der Zeitwahrnehmung, hervorgerufen durch spirituelle Techniken der mystischen Traditionen aller Weltreligionen, bezeugen seit Jahrtausenden den Übergang von als verlangsamt erlebter linearer Zeit zum Zeitstillstand und Ewigkeitsgefühl (Achtner 2009). Seit Beginn der Neuzeit gibt es eine literarische Tradition, welche veränderte Bewusstseinszustände unter Einfluss von Drogen wie Alkohol, Opium, Haschisch, Meskalin und LSD genau beschrieben hat. Insbesondere Aldous Huxley unter Meskalin- und Walter Benjamin unter Haschischeneinfluss haben detailliert über ihre veränderte Zeitwahrnehmung berichtet. Seit wenigen Jahrzehnten, insbesondere beginnend in den 1960er-Jahren, werden systematische wissenschaftliche Untersuchungen zum **Zeiterleben unter Drogeneinfluss** vorgenommen, welche auch die dominant auftretenden Zeitphänomene erfassen (s. Abschn. 20.2). Allerdings hat es eine gewisse Zeit gedauert, bis die Themen *Bewusstsein* und *außergewöhnliche Bewusstseinszustände* Aufnahme in den *Mainstream* der modernen empirischen Forschung fanden (s. Cardena u. Winkelman 2011). Bezogen auf das Phänomen der Zeit haben erste empirische Studien zum Erleben bei Meditierenden gerade erst begonnen. Bezüglich des Zeitlupeneffekts in Zuständen erhöhter physiologischer Erregung, wie sie in Gefahrensituationen auftreten können, wurden bislang nur vereinzelt Studien durchgeführt (s. Abschn. 20.2). Die überschaubaren experimentellen