

weist sich die Bildung.

Schon im Jugendalter wissen viele: „Ich will später viel Geld haben.“ Doch ist dies das, was wirklich im Leben zählt? Viel Geld zu haben, reich zu sein? Warum setzt man sich nicht mehr als Ziel, ein glückliches und erfüllendes Leben zu führen, in dem Geld selbstverständlich immer noch eine Rolle spielt, aber nicht alleine das eigene Handeln bestimmt? Ich wage zu behaupten, dass Geld alleine nicht glücklich macht. Ja, es vermag das Leben einfacher zu gestalten und einem Sicherheit zu vermitteln, doch Geld alleine hat nicht die Macht darüber, einen zu erfüllen und einem einen Sinn für sein Leben zu schaffen. Schaut euch nur die Menge an Millionären und noch wohlhabenderen Menschen an, die todunglücklich mit ihrem Leben sind, Rauschmitteln wie Alkohol oder Drogen verfallen, unter Schlafstörungen leiden und schlimmstenfalls Suizid begehen. Sind sie nicht der beste Beweis dafür, dass es nach mehr als nur Geld verlangt, um eine freudvolle Zeit auf unserem Planeten zu verbringen? Bildung ist doch vielmehr das, durch was man sich in seiner Persönlichkeit entwickeln und frei entfalten kann. Und hat die Persönlichkeit, das, was einen ausmacht, nicht den größten Stellenwert? Wie könnte sie es nicht sein? Wir wären doch nur leere Hüllen. Versteht mich nicht falsch: Ich selbst gehöre zu den Menschen, die der Ansicht sind, dass Geld einen bis zu einem gewissen Grad beglücken kann, jedoch nicht vollends. Verliert nicht alles an Wert,

Reiz und Freude, wenn es nichts Besonderes mehr ist, da man gewiss darüber sein kann, dass es sich als irrelevant erweist, ob man sich das neue Auto von Ferrari oder Porsche heute oder morgen kauft? Überlegt mal: Wir Menschen streben nach Unsterblichkeit, denn wir fürchten uns vor dem Tod, vor der Ungewissheit, was darauf folgen wird: Gleichzeitig schreiben wir Göttern, höheren Mächten diese Unsterblichkeit zu; Wären diese Götter nicht neidisch auf unser zeitlich begrenztes, sterbliches Leben? Denn jeder Moment zählt, da jeder der letzte sein könnte.

Um auf den Punkt zu kommen: Ich denke, dass wir in einer so materialistischen Welt leben und sich dieser Wert so sehr verbreitet hat, dass die Einstellung „Ich brauche Geld, um glücklich und erfolgreich zu sein“ so weit in unser Unterbewusstsein eingedrungen ist, dass wir nur noch unterschwellig bemerken, in welchem Ausmaß uns Geld in unserem Handeln beeinflusst. Wie soll man denn auch dazu imstande sein, diesen Wert als geringer einzustufen, wenn er einem von Kindesalter an als sehr hoch beigebracht wurde? Natürlich ist Bildung immer noch vielen wichtig, aber mehr als Geld? Nein. Was in aller Welt hat den Menschen nur dazu veranlasst, alles auf Ruhm und Reichtum zu setzen? Wo wird dieser Weg uns hinführen?

Steuern wir nicht auf eine Welt zu, in der Geld unseren Untergang bedeuten könnte?

Essays zum Thema

Geistesgegenwart

Mia Emily Glatt
Gymnasium Schloß Holte-Stukenbrock

Milian Åke Wojtek Mårtensson
Freiherr-vom-Stein-Gymnasium Münster

Sophie Scheffler
Gymnasium Stift Keppel Hilchenbach



Essay zum Thema Geistesgegenwart

Mia Emily Glatt

Jahrgangsstufe EF

Gymnasium Schloß Holte-Stukenbrock

Betreuender Lehrer: Alexander Feldmann

Was ist Geistesgegenwart?

Geistesgegenwart. Das ist ein Begriff, den ich zwar schon gehört habe, worunter ich mir aber nie wirklich etwas vorstellen konnte. Das liegt wahrscheinlich daran, dass immer eine gewisse Distanz zwischen mir und diesem Wort lag.

Es klang für mich zu gebildet, zu eloquent, zu fremd. Es war für mich ein Wort, das höchstens Erwachsene verwenden, das generell nur in besonderen Situationen verwendet wird, das nur auf wenige Anlässe bezogen werden kann - kurzum: ein Wort, das mir im Alltag so nicht begegnet. Das ist aber auch, was mich an dem Begriff so fasziniert.

Ich habe mir vorgenommen, mich im Rahmen dieses Essays näher mit dem Begriff Geistesgegenwart auseinanderzusetzen, um so diese Distanz zu minimieren. Als allererstes habe ich mich mit der Bedeutung des Wortes befasst und dieses für mich selbst definiert.

Geistesgegenwart bezeichnet die Fähigkeit, schnell und effektiv auf ungeplante Situationen zu reagieren und einen positiven Ausgang zu erzeugen. Assoziiert werden kann dieser Begriff mit Wörtern wie: spontan, ungebremst, adäquat, lebensrettend oder überraschend. Ein Teilsynonym für die rein intellektuelle, sprachliche Ebene des Wortes wäre zudem Eloquenz.

Der wichtigste Aspekt der Geistesgegenwart ist jedoch, dass diese immer einen positiven Ausgang, also kein Scheitern, beinhaltet - im Gegensatz zu neutraleren Begriffen wie Impulsivität, welche ein positives oder negatives Ergebnis zufolge haben können.

Doch, seien wir mal ehrlich - diese Beschreibung ist zu distanziert, uninteressant, ungenau. Wenn ich diese Erläuterung im Unterricht gehört hätte, so hätte ich nur kurz abwehrend dem Lehrer zugewinkt und keine fünf Minuten später vergessen, worum es ging. Dieser Ansatz funktioniert nicht. Versuchen wir es mit Beispielen.

Die meisten Treffer bei meiner Recherche hatte ich bei Sportartikeln und Berichten von Heldentaten. Immer wieder taucht der Begriff auf, beispielsweise

wenn ein Spieler „geistesgegenwärtig“ dem Ball ausgewichen war oder wenn ein Schüler „geistesgegenwärtig“ bei einem Brandfall mit einer Branddecke das Feuer löschte. Doch dieses Ergebnis meiner Recherche verwirrte mich noch mehr. Wenn dieser Begriff doch so oft in der Zeitung stand, im Fernsehen oder im Radio genannt wurde, wie kann es dann sein, dass mir „Geistesgegenwart“ noch nie in meinem Alltag begegnet ist? Den Artikeln zufolge handeln Sportler, Schüler, Passanten oder Polizisten doch nahezu ununterbrochen geistesgegenwärtig... aber bei uns? In unserer Kleinstadt? Gibt es sowas bei uns? Ich beschloss, mich genauer mit Geistesgegenwart auseinanderzusetzen. Dafür las ich mir weitere Definitionen und Theorien zur Geistesgegenwärtigkeit durch und bildete mir so meine eigenen Gedanken und Ansichten zum Thema. Wichtig für mich war zum Beispiel diese Entdeckung: Es handelt es sich bei Geistesgegenwart um eine situative, also keine kontinuierliche Eigenschaft. Klartext: Kein Mensch kann immer geistesgegenwärtig sein beziehungsweise handeln. Zudem stieß ich auf ein interessantes römisches Sprichwort: „In einem gesunden Körper ein gesunder Geist.“ In Bezug auf Geistesgegenwart lässt es mich direkt davon ausgehen, dass nur ein Mensch, der sowohl körperlich, als auch geistig fit ist, Geistesgegenwart besitzen kann. Dies ist auch von einem biologischen Standpunkt aus interessant zu betrachten, da Impulse über die Nervenrezeptoren im Gehirn gesteuert und im Unterbewusstsein die Informationen an unsere Muskeln etc. geschickt werden. Das bedeutet, dass die Umsetzung von Geistesgegenwart einen schnellen Geist und Körper verlangt, was das Sprichwort und Bildungsideal der Römer aber auch der Griechen unterstützt. Deswegen tritt Geistesgegenwart auch so oft im Sport auf - dieser beinhaltet schließlich intuitives, impulsives Handeln.

Und auch wenn man Geistesgegenwart nicht antrainieren kann, so verbessert Sport trotzdem unsere Reflexe und unsere Reaktionsgeschwindigkeit.

Doch genug vom Sport: woher kommt das Wort denn überhaupt?

Oft wird Geistesgegenwart mit unserem „primitiven Ur-Instinkt“ in Verbindung gebracht, der sich auf un-

ser angeborenes Fluchtverhalten bezieht. Dies lässt mich hinterfragen, ob dieser Instinkt nachlässt. Ob das Fehlen einer Gefahr wohl das Fluchtverhalten des homo sapiens vermindert; ob der im Vergleich zur Steinzeit ruhige und, fast schon träge Lebensstil sich auf unsere Geistesgegenwart oder das Fehlen dieser überträgt. All dies könnte der Grund dafür sein, dass uns Geistesgegenwärtigkeit im Alltag nicht begegnet - wir verlernen sie - wie zum Beispiel Schreibschrift. Je weniger wir etwas benötigen, desto weniger verwenden wir es, bis wir es irgendwann gar nicht mehr in Erinnerung haben.

Zudem stellte ich mir die Frage, wen Geistesgegenwart denn nun überhaupt betrifft. Wenn der Ursprung geistesgegenwärtigen Handelns bis zur Steinzeit zurückzuführen ist - wer verwendet sie denn nun? Sind es nur Sportler, Profis, Helden? Oder kann ich selbst auch geistesgegenwärtig handeln?

Stop. Zu viele Fragen. Lass uns von vorne beginnen. Der Begriff Geistesgegenwart lässt sich ins 18. Jahrhundert zurückverfolgen, in die Epoche der Aufklärung (ja, Geschichte). Der Wortteil „Geist“ bezieht sich dabei, auch wenn es vielleicht zunächst so klingen mag, nicht auf den Geist im religiösen Sinne, sondern auf den Verstand des Menschen. Doch die Erfindung des Wortes zur Zeit des 18. Jahrhunderts heißt nicht, dass dieses nicht schon zuvor existiert haben könnte. Das heißt, Geistesgegenwart gibt es bereits seit einer langen, langen Zeit, in der sich viel verändert hat - vielleicht ja auch die Bedeutung? Könnte der Begriff geistesgegenwärtig heutzutage nicht nur körperliche Situationen, sondern auch eine geistesgegenwärtige verbale Reaktion beschreiben? Dazu gehört zum Beispiel, einen auflockernden Witz zu machen, gewieft zu argumentieren, eine angespannten Situation zu entschärfen und spontan auf eine Frage reagieren zu können. Auch die Beurteilung einer Situation setzt geistige Beweglichkeit voraus, wobei Erfahrungen mit argumentativen Konversationen und ein hohes Bildungsniveau oftmals ein Vorteil sind.

Aber wen betrifft denn nun die Geistesgegenwart? Können nur manche Menschen einer bestimmten sozialen Schicht, eines bestimmten Berufes, eines bestimmten Bildungsstandes so handeln? Die kurze Antwort ist: Nein.

Jede*r kann geistesgegenwärtig handeln, ohne jegliche Voraussetzungen. Toll, oder? Also warum tun wir es nicht? Die Antwort ist - wir tun es. Tagtäglich, überall um uns herum handelt jemand, handeln viele, handeln du und ich geistesgegenwärtig. Wir heben rechtzeitig den Deckel, bevor der Brei überkocht. Wir ducken uns, bevor uns der Ball im Gesicht trifft. Wir fangen die Vase auf, bevor sie auf dem Boden landet. In Wahrheit umgibt uns Geistesgegenwart so alltäglich, dass wir es gar nicht mehr erkennen. Wir nehmen es gar nicht wahr, so sehr sind wir daran gewöhnt.

Es unterscheidet sich zu sehr von unseren Vorstellungen von Geistesgegenwart, die sich auf die Extremfälle aus den Medien beziehen. Und natürlich gibt es einen Unterschied; es wären niemals alle so geistesgegenwärtig, bei dem Amoklauf in Hamburg das Licht auszumachen, wie es ein Mann tat. Doch dies sind spezielle Fälle. Fälle, die selten genug vorkommen, so dass sie besonders sind.

Denn wenn wir alle bei solchen Gefahrensituationen so geistesgegenwärtig handeln würden, wäre es ja wohl kaum etwas Einzigartiges und Bewundernswertes.

Darum fordere ich dich dazu auf, achtsam zu sein und die kleinen geistesgegenwärtigen Handlungen wahrzunehmen. Schau dich um. Schau genau hin - du wirst es sehen. Denn Geistesgegenwart ist nicht etwas, das du aktiv tust, lernst oder verlernst. Du tust es, du siehst es, du fühlst es - und genau das ist, was Geistesgegenwart ausmacht.

Quellen

- Kluge Götz-> Eintrag zu Geistesgegenwart
- <https://de.wiktionary.org/wiki/Geistesgegenwart>
- <https://www.dwds.de/wb/Geistesgegenwart>

Essay zum Thema Geistesgegenwart

Milian Åke Wojtek Mårtensson

Jahrgangsstufe EF

Freiherr-vom-Stein-Gymnasium Münster

Betreuender Lehrer: Herr Fleischmann

Geistesgegenwart - ein Wort, das wohl noch oft in unseren Ohren erklingen wird. Aber was verbirgt sich hinter dieser Wortkombination? Ist es ein Relikt vergangener Zeiten oder hat es noch immer seine Relevanz in der heutigen Zeit? Wie oft haben wir uns in Situationen wiedergefunden, in denen es darauf ankam, einen klaren Kopf zu bewahren und schnell zu reagieren? Wie oft haben wir uns gewünscht, mehr Geistesgegenwart zu besitzen? In dieser schnelllebigen Welt scheint Geistesgegenwart immer wichtiger zu werden. Doch was genau bedeutet dieser Begriff und wie kann man ihn trainieren? Geistesgegenwart ist wie ein nützliches Werkzeug in unserer Toolbox des täglichen Lebens. Wie ein unerschrockener Bergsteiger, der in der Lage ist, sich in gefährlichen Situationen schnell und effektiv zu orientieren und zu handeln, ermöglicht uns die Geistesgegenwart, in herausfordernden Momenten einen klaren Kopf zu bewahren und uns auf das Wesentliche zu konzentrieren. Ähnlich einem wachsamen Adler, der hoch oben am Himmel seine Beute im Auge behält, hilft uns die Geistesgegenwart, uns auf unsere Ziele zu fokussieren und schnell zu reagieren, wenn sich Hindernisse in den Weg stellen. Ohne diese Fähigkeit sind wir wie ein Schiff ohne Kompass in stürmischer See - hilflos und orientierungslos. In diesem Essay werde ich mich näher mit dem Thema Geistesgegenwart beschäftigen und herausstellen, wie wir unser Gehirn auf Touren bringen können, um in jeder Situation die nötige Präsenz und Konzentration aufzubringen.

Geistesgegenwart, Die Kraft im Hier und Jetzt.

Es gibt Momente, in denen wir uns vollständig präsent und lebendig fühlen. Momente, in denen alles um uns herum aufhört zu existieren, während wir uns in einem Zustand der Geistesgegenwart befinden. Diese Momente sind selten und flüchtig, aber wenn sie auftreten, hinterlassen sie einen tiefen Eindruck auf unser Leben. Die Geistesgegenwart ist eine Eigenschaft, die in der heutigen hektischen und abgelenkten Welt zunehmend an Bedeutung

gewinnt. Um die Bedeutung der Geistesgegenwart zu verstehen, müssen wir uns zuerst überlegen, was es bedeutet, im Moment zu leben. Im Gegensatz zu dem, was wir oft denken, ist das Hier und Jetzt der einzige Ort, an dem wir leben können. Die Vergangenheit ist bereits vorbei, und die Zukunft ist noch nicht gekommen. Das bedeutet, dass jede Sekunde, die wir damit verbringen, über vergangene Ereignisse nachzudenken oder sich um die Zukunft zu sorgen, verlorene Zeit ist. Die Geistesgegenwart erlaubt uns, uns auf das zu konzentrieren, was wir gerade tun, ohne von Ablenkungen oder Gedanken abgelenkt zu werden, die nicht relevant sind.

Die Geistesgegenwart hat auch Auswirkungen auf unser Leben und unsere Karriere. In der heutigen Gesellschaft werden wir ständig von Ablenkungen und Unterbrechungen bombardiert. E-Mails, Textnachrichten, soziale Medien und viele andere Dinge können uns leicht ablenken und uns davon abhalten, unsere Arbeit zu erledigen. Die Geistesgegenwart ermöglicht es uns, uns auf unsere Aufgaben zu konzentrieren und Ablenkungen zu ignorieren. Wenn wir uns in einem Zustand der Geistesgegenwart befinden, können wir effektiver und kreativer arbeiten, da wir uns nicht von negativen Gedanken oder Zweifeln ablenken lassen. Um in einen Zustand der Geistesgegenwart zu gelangen, müssen wir uns auch bewusst sein, wie unsere Gedanken unsere Wahrnehmung beeinflussen. Unsere Gedanken sind wie Wolken, die vorbeiziehen und unsere Sicht auf die Welt trüben können. Wenn wir uns jedoch auf unsere Gedanken konzentrieren, können wir sie kontrollieren und uns auf das konzentrieren, was wichtig ist. Das bedeutet, dass wir uns bewusst sein müssen, wenn unsere Gedanken abschweifen, und uns darauf konzentrieren müssen, uns zurück in den Moment zu bringen. Die Geistesgegenwart kann wie ein Muskel trainiert werden. Verschiedene Techniken, wie z.B. Meditation und Achtsamkeitsübungen, helfen dabei, den Geist zu beruhigen und die Konzentration zu verbessern. Diese Techniken können uns lehren, uns besser zu konzentrieren und den Geist von störenden Gedanken abzuhalten.

Ein berühmtes Beispiel für die Nützlichkeit einer ausgeprägten Geistesgegenwart stammt aus dem 17. Jahrhundert, aus einer Geschichte von Walther Kabels „Neues Deutsches Familienblatt“, Jahrgang 1912, Heft 28, S. 222, in dem ein Dieb sich in das Schloss Ludwigs XIV. in Paris geschlichen hatte und versuchte, eine wertvolle Pendeluhr von der Wand zu stehlen. Der Dieb stand auf einer Leiter, als der König zufällig den Raum passierte. Doch anstatt in Panik zu geraten, bewahrte der Dieb seine Kaltblütigkeit und sagte höflich: „Sire, ich fürchte, dass die Leiter gleiten wird.“ Der König, überzeugt davon, dass der Mann ein Hoflakai oder Angestellter eines Uhrmachers sei, hielt die Leiter fest, bis der Dieb die Pendeluhr heruntergenommen hatte.

Einige Stunden später wurde dem König gemeldet, dass die Pendeluhr, die er vor kurzem als Geschenk vom russischen Kaiser erhalten hatte, verschwunden war. Der König erkannte sofort den Zusammenhang mit dem Dieb auf der Leiter und sagte lächelnd: „Schweigen wir über die Sache! Ich bin ein Mitschuldiger des Diebes, denn ich habe die Leiter gehalten, während die Uhr von der Wand genommen wurde.“

Dieses Beispiel zeigt, wie wichtig Geistesgegenwart sein kann, um in schwierigen und unerwarteten Situationen zu handeln. Der Dieb behielt einen kühlen Kopf und fand eine höfliche Art, den König abzulenken, während er seinen Diebstahl ausführte. Der König wiederum zeigte Verständnis und eine gewisse Selbstironie, indem er sich selbst als Mitschuldiger bezeichnete. Dieses Beispiel lehrt uns, dass es in schwierigen Situationen oft auf die richtige Einstellung und ein angemessenes Verhalten ankommt, um erfolgreich zu sein.

Geistesgegenwart ist das beste Mittel, um in schwierigen Situationen erfolgreich zu sein. Es ist nicht nur ein Zeichen von Klugheit, sondern auch von Mut und Kreativität. Wenn man in eine unerwartete Situation gerät, kann Geistesgegenwart helfen, schnell zu reagieren und die Kontrolle zu behalten. Schlagfertigkeit ist eine Form von Geistesgegenwart und kann dazu beitragen, eine Kommunikation fortzusetzen, auch wenn sie eigentlich zum Stillstand gekommen ist. Wie Niklas Luhmann, ein deutscher Soziologe, einst sagte, kann eine Überraschung eine höhere Wahrscheinlichkeit für eine Fortsetzung der Kommunikation schaffen. Eine schlagfertige Bemerkung kann deshalb besonders wirksam sein, da sie uner-

wartet kommt und dadurch das Gegenüber überrascht. Der Angegriffene kann durch eine schlagfertige Reaktion die Aufmerksamkeit der Zuhörer auf sich lenken und somit eine Verbindung herstellen, wo sonst keine Möglichkeit dazu bestehen würde.

Schlagfertigkeit ist keine vorbereitete Pointe, sondern eine spontane Reaktion auf Ereignisse, die ansonsten die Kommunikation stoppen könnten. Es ist sozusagen ein „Notschalter“, der dafür sorgt, dass die Kommunikation in jedem Fall weitergeht. Selbst wenn die Bemerkung des Gegenübers dumm, peinlich oder unangenehm ist, kann Geistesgegenwart dazu beitragen, die Situation zu entschärfen und die Kommunikation aufrechtzuerhalten.

Es gibt verschiedene Techniken, die uns helfen können, in einen Zustand der Geistesgegenwart zu gelangen. Eine davon ist die Meditation, die uns hilft, unsere Gedanken zu kontrollieren und uns auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren. Eine weitere Möglichkeit ist, achtsam zu sein und uns auf unsere Sinneswahrnehmungen zu konzentrieren. Indem wir uns auf das konzentrieren, was wir sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen, können wir uns im Moment verankern und unsere Gedanken und Sorgen loslassen. Geistesgegenwart ist eine Fähigkeit, die wir entwickeln können, und sie kann uns helfen, ein erfüllteres und glücklicheres Leben zu führen. Indem wir uns im gegenwärtigen Moment verankern und uns auf das konzentrieren, was wirklich wichtig ist, können wir unsere Aufgaben effektiver erledigen, unsere Beziehungen verbessern und unsere kreativen Fähigkeiten steigern. Es lohnt sich also, Zeit und Energie zu investieren, um die Fähigkeit zur Geistesgegenwart zu entwickeln und zu stärken. Neurowissenschaftliche Erkenntnisse haben gezeigt, dass bestimmte Gehirnregionen bei der Geistesgegenwart eine wichtige Rolle spielen, wie beispielsweise der präfrontale Cortex. Der präfrontale Cortex koordiniert verschiedene Gehirnregionen und sorgt dafür, dass wir uns auf eine Aufgabe konzentrieren und Ablenkungen ignorieren können. Stress und Schlafmangel können die Funktion des präfrontalen Cortex beeinträchtigen, was zu einer Verschlechterung der Geistesgegenwart führt.

In einer Welt, die von Ablenkungen und Informationsüberflutung geprägt ist, kann die Fähigkeit zur Geistesgegenwart eine wertvolle Ressource sein. Indem wir uns auf den Moment konzentrieren und

unsere Gedanken kontrollieren, können wir effektiver arbeiten, unser Leben bereichern und uns vor negativen Einflüssen schützen. Obwohl die Geistesgegenwart nicht immer leicht zu erreichen ist, kann sie mit Übung und Achtsamkeit kultiviert werden. Wenn wir lernen, im Moment zu leben und unsere Gedanken zu beherrschen, können wir uns auf ein erfüllteres und produktiveres Leben freuen. Es lässt sich sagen, dass Geistesgegenwart eine wertvolle Fähigkeit ist, die uns hilft, uns in einer schnelllebigen und sich ständig verändernden Welt zurechtzufinden. Sie ermöglicht es uns, in schwierigen Situa-

tionen schnell zu handeln und uns auf unerwartete Ereignisse vorzubereiten. Dabei ist es wichtig zu verstehen, dass Geistesgegenwart keine angeborene Fähigkeit ist, sondern dass sie erlernt und trainiert werden kann. Mit Übung und mentaler Stärke können wir unsere Geistesgegenwart verbessern und so besser in der Lage sein, Herausforderungen zu meistern und unsere Ziele zu erreichen. In einer Welt, in der Veränderungen und Unsicherheiten allgegenwärtig sind, ist Geistesgegenwart ein unverzichtbares Instrument, um erfolgreich und glücklich zu sein.

Essay zum Thema Geistesgegenwart

Sophie Scheffler
Jahrgangsstufe EF
Gymnasium Stift Keppel Hilchenbach
 Betreuende Lehrerin: Johanna Zapletal

Beschäftigt man sich mit dem Begriff der Geistesgegenwart, sollte man zunächst einmal die Begrifflichkeit des Wortes klären. Dafür widme ich mich zunächst dem Begriff des „Geistes“ und versuche mich an einer Definition.

Geist wird häufig als Bewusstsein definiert. Der Mensch, als Geistwesen, hat ein Bewusstsein für sich selbst. So hat er ein Verhältnis zu sich selbst, welches dadurch angezeigt wird, wie sich der Mensch selbst beobachtet, sieht und zu sich verhält. Dieses Selbstverhältnis wird vom Menschen etabliert und aufrechterhalten und bestimmt auch die Beziehung zu anderen, da in diesen das eigene ideale Selbstbild sowie eigene Ängste realisiert werden. Durch den Geist befindet sich der Mensch auf Selbstsuche, geleitet von Fragen nach der Bestimmung und Sinnhaftigkeit der eigenen Existenz. Diese Selbstsuche basiert auf dem Bewusstsein der Veränderlichkeit des eigenen Selbst. Der Mensch weiß, dass er sein eigenes Wesen verändern kann, er ist sich bewusst, dass er anders werden kann. Er weiß, dass er in seiner persönlichen Vergangenheit ein anderes Selbst war und dass seine Gegenwart, sein momentanes Selbst, immer durch den Blick in die Zukunft beeinflusst wird. Gibt es dann überhaupt ein Selbst in der Gegenwart? Einen gegenwärtigen Geist? Merken wir uns diese Fragen, um uns zu einem späteren Zeitpunkt wieder mit ihnen zu befassen.

Durch Vergleiche und Überlegungen versucht der Mensch zu erfahren, wer er sein will, beziehungsweise wie er leben will. Er reflektiert seine Vergangenheit, analysiert das Jetzt und zielt auf Selbstoptimierung in der Zukunft. Geist wird vor allem durch das große menschliche psychische Spektrum angezeigt, wie zum Beispiel große Angst oder feste Zuversicht. Geist ist mehr als einfache Emotionen. Es handelt sich vielmehr um eine Metaebene der Gefühle. Als kurzen Exkurs gilt es hier zu erwähnen, dass der Geist auch krank werden kann. Hier leidet der Mensch unter einem destruktiven

Verhalten zu sich selber, welches meist unbewusst stattfindet. Um zu heilen, muss der Mensch dieses störende Selbstverhältnis kennenlernen und ein neues Verhalten zu sich selbst aufbauen. Abgesehen vom Bewusstsein des eigenen Selbst, bestimmt Geist aber auch alle weiteren kognitiven Fähigkeiten eines Menschen. Geist geht von Phantasieren über logisch Argumentieren bis hin zu Verstehen und Analysieren. Geist ist der gesammelte Begriff für das Psychische. Somit ist ein jeder Geist individuell und bildet die Kernessenz des Individuums. Damit ist der menschliche Wesenskern also das Selbstverhältnis und die Selbstwahrnehmung, da diese grundlegende Auswirkungen auf alle Gedanken, Handlungen und Gefühle des Menschen haben.

Nun wäre geklärt, wie man Geist definieren könnte. Da der Begriff „Geistesgegenwart“ aber aus zwei Wörtern zusammengesetzt ist, befasse ich mich nun mit dem Begriff der Gegenwart. Unter Gegenwart kann man das Jetzt verstehen. Es geht um das Jetzt, in dem man lebt, den Augenblick, der gerade ist. Es wird demnach nur der Moment selber beachtet. Allerdings muss man erwähnen, dass die Gegenwart nie alleine, sondern immer in Verbindung zur Vergangenheit und Zukunft steht. Die Vergangenheit führt zur Gegenwart und die Gegenwart führt zur Zukunft, wenn sie selbst Vergangenheit wird. Somit sind alle Zeitformen unmittelbar miteinander verknüpft und kaum zu trennen, da alles im Moment des Geschehens, beim Wahrnehmen, schon wieder vergangen ist. Sehen wir einen Stern am Nachthimmel, sehen wir diesen, obwohl er eintausend Lichtjahre von uns entfernt ist. Das Licht, das er ausstrahlt, benötigt aufgrund der immensen Entfernung enorm viel Zeit, um zu uns auf die Erde zu gelangen. Wenn wir in den Sternenhimmel blicken, tun wir dies in unserer Gegenwart und sehen das Licht eines Sternes, welches eigentlich der Vergangenheit angehört. Dieses Licht liegt eintausend Lichtjahre von uns entfernt. Ob der Stern, der es einmal ausstrahlte, überhaupt noch existiert, können wir nicht sagen. Der Stern gehört nicht der Gegenwart an, durch den Blick in den Nachthimmel blicken wir in die Vergangenheit. Wie also können wir

dann von einer Gegenwart sprechen? Gegenwart ist ein winziger Augenblick, wenn man den Begriff streng definiert betrachtet. Zeit ist ein ununterbrochener Prozess, bei dem es fast unmöglich scheint sich einen Punkt anzuschauen und als Gegenwart zu bezeichnen. In dem Moment, in dem ich diese Worte schreibe, sind sie meine Gegenwart, doch sobald ein Buchstabe meinen Kopf verlässt und die Tastatur berührt, wird dieser schon wieder zur Vergangenheit. Gegenwart ist nur ein Sekundenbruchteil, der alsbald entschwindet und Vergangenheit wird, welche Auswirkungen auf die Zukunft hat, die dann Gegenwart geworden ist.

Zeit scheint relativ. Sie regelt unser aller Zusammenleben, ist scheinbar die Ordnung der Welt. Wir alle richten uns nach Zeit. Sie bestimmt, wann wir aufstehen, schlafen gehen, arbeiten, Freunde treffen, essen, sprechen, denken, leben, sind. Zeit ist das Mächtigste, sie kontrolliert uns viel mehr als Geld oder andere vergängliche Werte. Niemand kann sich ihr entziehen. Wenn man versucht, Uhren und Kalendern aus dem Weg zu gehen oder seinen Geburtstag nicht mehr feiert, als Versuch, der Zeit zu entkommen, dann lacht diese nur. Denn auch wenn wir uns den menschlichen Zeitmessern entziehen, können wir doch dem Lauf der Zeit nicht entfliehen. Nichts und niemand kann Tageszeiten, Jahreszeiten, dem Älterwerden und dem Sterben entkommen. Denn alles ist endlich, wir selbst, Pflanzen und Tiere, die Erde, der Stern am Nachthimmel. Alles ist endlich, nur nicht die Zeit. Denn sie wird erbarmungslos immer weiter vergehen. Wahrlich reich ist, wer behauptet, Zeit zu haben. Oder wahrlich blauäugig. Denn man kann Zeit nicht haben. Zeit lässt sich von niemanden besitzen, sie vergeht immer für jeden gleich, jeden Tag, im gleichen Rhythmus, in der gleichen Tonlage. Die Frage ist, wie wir mit dieser Zeit umgehen, wie wir sie nutzen. Doch das hat nur Einfluss auf uns. Der Zeit ist egal, wenn wir uns wünschen, sie würde langsamer vergehen oder schneller, wenn wir uns danach sehnen, sie zurückzudrehen oder in die Zukunft zu sehen. Wir sind der Zeit egal.

Sie muss sich nicht um uns sorgen, wird sie doch immer weiter existieren. Glaube ich, doch woher weiß ich das schon? Ich wage anzunehmen, die Zeit wäre unendlich, doch wer bin ich, das zu behaupten. Ich denke doch auch, der Stern am Nachthimmel würde scheinen, obwohl er womöglich schon vor fünfhundert Lichtjahren erloschen ist. Ich weiß das nicht, ich weiß so wenig. Und je länger ich über

die Dinge schreibe, die eigentlich mein Verständnis übersteigen, desto mehr scheine ich mich zu verlieren. Der menschliche Geist will Antworten finde, will alles verstehen, doch versteht nicht, wie klein und unbedeutend er ist, gegenüber gigantischen Mächten wie der Zeit. Der Mensch versucht, sich alles zu erklären, auf einfache Schemata herunterzubrechen und merkt dabei nicht, dass nichts einfach ist. Der menschliche Geist selbst ist nicht einfach, doch will alles einfach verstehen. Dieses Bedürfnis zu verstehen ist nicht einfach. Doch der menschlichen Einfachheit halber belasse ich es trotzdem bei dem momentanen Jetzt, wenn ich mich weiterführend mit Gegenwart beschäftige. So viel als Zurückleitung zu meinem eigentlichen Thema.

Halten wir also nun kurz fest: Geist bezeichnet die Kernessenz eines Individuums, bezogen auf dessen psychische Fähigkeiten. Gegenwart bezeichnet den jetzigen Moment, also alles das, was gerade ist. Wobei fraglich bleibt, ob irgendwas nur Jetzt sein kann. Was sagt uns das nun, wenn wir beide Begriffe zusammenführen. Geistesgegenwart. Kurz gefasst, müsste dieser Begriff doch die Kernessenz eines Individuums im jetzigen Moment bezeichnen. Doch was bedeutet das?

Wie oben bereits angedeutet, ist es sehr schwer, im jetzigen Moment, also im Hier und Jetzt, zu sein, da dieser Zustand nur kurz existiert und fest mit Vergangenheit und Zukunft verbunden ist. Daher schweift der menschliche Geist oft von dieser Gegenwart ab, und beschäftigt sich mit Vergangenheit und Zukunft. Der Aspekt der Selbstsuche zum Beispiel ist so weit von der Gegenwart entfernt, wie der Stern am Nachthimmel von uns. Und dennoch ist gerade dieser Aspekt der Selbstsuche doch eines der Kernelemente der menschlichen Identität. Wir reflektieren über Vergangenheit und stellen Überlegungen für die Zukunft an, bezogen auf uns selbst und die Veränderungen, die wir durchlaufen möchte. Diese Fragen nach dem Ich, dem Ich, welches ich war, und dem Ich, welches ich werde, entstehen in der Vergangenheit und beziehen sich auf die Zukunft. Dem Menschen selbst in der Gegenwart wird hier kaum Beachtung geschenkt. Er ist ein bloßes Medium zum Nachdenken über Vergangenheit und Zukunft, wird damit aber in seiner eigenen Notwendigkeit übergangen. Der Mensch nutzt häufig die gesamten Fähigkeiten seines Geistes, um sich mit Zukunft und Vergangenheit zu beschäftigen, wobei er das Bewusstsein für die Gegenwart verliert.

Über alles was jetzt ist, denkt der Mensch kaum nach. Das Jetzt scheint am Geist vorbeizugehen. Es erscheint viel zu kurz, zu punktuell, um ihm Beachtung zu schenken. Ja, die Gegenwart wirkt geradezu bedeutungslos. Diese Grundannahme mag eine Eigenart sein, die man nur im menschlichen Geist finden kann.

Geistesgegenwart nun jedoch bezeichnet die Fähigkeit, aus dieser Eigenart auszubrechen. Geistesgegenwart bedeutet die volle Anwesenheit des Geistes in der Gegenwart. Menschen sind immer physisch in der Gegenwart anwesend, geistig jedoch selten.

Nehmen wir uns zur Veranschaulichung dieser These das Beispiel eines Waldspaziergangs. Physisch gesehen ist der Mensch in der Gegenwart anwesend, er sieht die Bäume, die Blätter, den Waldboden, hört die Vögel, fühlt den Wind, riecht das Moos. Doch wie häufig sind wir in diesem Moment auch geistig in der Gegenwart anwesend? Wie viel häufiger nutzt man nicht doch die Zeit, um seine Gedanken zu sortieren, die sich nicht auf den gegenwärtigen Wald beziehen, sondern auf Vergangenes und Zukünftiges? Anstelle der Gegenwart ist im Kopf ein buntes Karussell aus Gedanken, Gefühlen, Ideen, Wünschen und Ängsten, die kaum etwas mit dem Moment zu tun haben. Fühlt man Angst aufgrund einer anstehenden Klausur, so hat diese Angst nichts mit der Gegenwart zu tun. Sie bezieht sich auf die Zukunft. Fühlt man Scham, weil man in der Schule tollpatschig gestolpert ist und schief angeschaut wurde, bezieht sich diese Scham auf die Vergangenheit. Ist der menschliche Geist also gar nicht in der Lage in der Gegenwart zu verweilen? Und wäre es besser, wenn der menschliche Geist dazu in der Lage wäre?

Mensch zu sein, bedeutet nicht nur zu sein, es bedeutet zu denken. Es bedeutet nicht nur wahrzunehmen, es bedeutet zu reflektieren. Wir sind mit fünf Sinnen ausgestattet, die uns die Gegenwart hervorragend wahrnehmen lassen und trotzdem nutzen wir eine lächerlich kurze Zeit, um uns voll und ganz auf diese Sinne zu konzentrieren. Und

warum? Weil es uns nicht ausreicht. Weil wir verstehen wollen, was wir da sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen. Der Mensch will verstehen. Daher fragt er, und in seinen Fragen liegt die Sehnsucht nach Antworten. Der Mensch fragt nach Zusammenhängen, Auswirkungen und Möglichkeiten. Der Mensch strebt danach, zu wissen, wie die Welt funktioniert. Er strebt nach Wissen. Und um dieses Wissen zu erreichen, muss der menschliche Geist die Gegenwart verlassen und sich in Vergangenheit und Zukunft auf die Suche nach Antworten begeben. Der menschliche Körper, das Physische, ist immer an die Gegenwart gekoppelt. Doch der Geist, die eigentliche Kernessenz, hat von Beginn bis Ende die Möglichkeit, die Hülle zu verlassen und sich damit von der Gegenwart zu lösen. Die Hülle gibt uns einen Startpunkt, welcher uns eine gewisse Zeitspanne lang erhalten bleibt. In dieser Zeit haben wir die Möglichkeit, so viele Fragen wie möglich zu stellen und so viele Antworten wie möglich zu erhalten. Diese Zeit ist knapp, zu knapp, um alle Fragen zu stellen, noch viel knapper, um alle Antworten darauf zu erhalten. Wir haben schlichtweg keine Zeit, in der Gegenwart zu verweilen. Unser Geist hat schlichtweg keine Zeit, sich nur mit Wahrnehmen zu beschäftigen. Denn durch Wahrnehmung ist noch lange nichts verstanden.

Darum bin ich der Meinung, dass der Begriff Geistesgegenwart streng genommen gar nicht existiert. Der Duden behauptet, Geistesgegenwart sei die „Fähigkeit, in unvorhergesehenen Situationen schnell zu reagieren und das Richtige zu tun“. Doch woher wollen wir wissen, was das Richtige ist, in dem wir die Situation nicht analysieren, mit Vergangenen abgleichen und daraus Schlüsse ziehen, wie wir Gelerntes so umsetzen können, dass es die besten Auswirkungen auf die Zukunft hat. Menschen können in der Gegenwart handeln, so wie sie die Gegenwart wahrnehmen können. Der Geist jedoch beschäftigt sich dabei niemals ausschließlich mit der Gegenwart. Er will nicht nur das Jetzt fühlen, er will das Jetzt verstehen. Und dafür muss er dem Jetzt immer wieder entfliehen.

