

# *Inhalt*

## *Prolog: Ein «Ich» erwacht 7*

### *1. Vom Zeitbewusstsein 13*

- Zeitdehnung und Schrecksekunde 13
- Zeit und Raum: Im Rausch der Drogen 23
- Vom Einssein mit der Welt 34
- Zeitlos nah am Tod 41

### *2. Der Augenblick 51*

- Absolut im Augenblick 51
- Die Dauer eines Momentes 54
- Achtsamkeit und Zeit 63
- Über den Augenblick zur Zeitlosigkeit 72
- Tagträumen und Schweifen der Gedanken 81

### *3. Verlust von Zeit und Ich 83*

- Eine rätselhafte Patientin 83
- Körper, Gefühle, Zeit 87
- Ganz das Ich: Langeweile, Depression, Meditation 91
- Epilepsie & Zeitlosigkeit 97
- Schizophrenie oder Wenn die Zeit stehen bleibt 100
- Zeitlos durch die Pforten der Wahrnehmung 109

## *Epilog: Vom wissenschaftlichen Erwachen 119*

### *Danksagung 127*

### *Anmerkungen 133*