

Newsletter Nr. 65 vom März 2018

Tote Zeiten!

Gestern sprang mein Auto nicht an und ich musste mit dem Zug zur Arbeit nach Münster fahren. Mit dem Auto wären es nur 45 Minuten gewesen. Mit Fahrrad, Bahn und Bus benötige ich 1,5 Stunden. Ich stehe am Bahnsteig. Der Zug verspätet sich. Ich warte zehn Minuten. In Hamm koppeln sich zwei Züge aneinander und ich sitze dort und warte wieder zehn Minuten. In Münster stehe ich am Busbahnhof und warte noch einmal zehn Minuten. So kommen dreißig Minuten Wartezeit zusammen. Lauter tote Zeiten!

Ich warte vor meiner Kaffeekanne bis das Wasser kocht. Manchmal kann ich etwas parallel in der Küche machen. Jetzt sitze ich an meinem Schreibtisch und rechne die toten Minuten des Tages zusammen. Minuten, wo ich warte. Minuten, wo nichts passiert. Sinnentleerte Minuten. Minuten, die sich unheimlich dehnen. Ich höre einer Predigt zu, die nur zehn Minuten dauert, sich aber wie eine Stunde anfühlt. Ich stehe beim Bäcker oder an der Kasse im Supermarkt und ich sehe die kostbaren Minuten meines Tages dahinfließen.

Ich lese ein paar Artikel aus dem Bereich von Zeitmanagement und erfahre, dass ich tote Zeiten auch nutzen kann. Emails schreiben an der Supermarktkasse. Im Zug meditieren. Statt in Stunden denken, lieber den Tag in Viertelstunden aufteilen. Also tote Zeiten vermeiden oder irgendwie sinnvoll nutzen mit kleinen Dingen.

Und dann kommen dennoch die toten Zeiten. Ich sitze im Wartezimmer beim Arzt und mag weder lesen noch meditieren. Gespräche führen mit den anderen Patienten finde ich auch nicht so spannend. Ich schlage buchstäblich die Zeit tot. Ich sitze mit meiner „Zeitklatsche“ da und schlage Minute um Minute tot. Ich komme einfach nicht dran. Immerhin kann ich die Zeit totschlagen.

Tote Zeiten? Ich sitze da und lese für meine Tätigkeit ein Buch oder einen Aufsatz. Der Text langweilt mich. „Es langweilt mich zu Tode“, sagen wir ja manchmal. Bei einer Fernsehsendung, einem Kinofilm oder einer Konferenz. Dann sitzen wir da und machen etwas,

aber es fühlt sich sinnlos an. Wenn eine Tagung wirklich einen ganzen Tag dauert halte ich am Abend Rückschau und denke: „Das hätte ich mir schenken können.“ Tote Zeit! Oder du liest jetzt meinen Text und denkst: „Frustrierend! Kenne ich schon! Nicht besonders interessant!“ Du ärgerst dich, dass du die Zeit verplempert hast.

Toten Zeiten! Wir gehen in den Supermarkt und das Sonderangebot ist schon ausverkauft. Umsonst gelaufen. Du holst den Kuchen aus dem Backofen, der dir so viel Zeit gekostet hat und er ist verbrannt. Stundenlang stehst du am Herd für dein wunderbares Rezept und die Familie mault.

Noch mehr tote Zeiten? Du könntest ja mal Bilanz ziehen im Rückblick auf dein gesamtes Leben. Sprachen, die du gelernt hast und nicht anwendest. Kurse, die du besucht hast und wovon du nichts umsetzt. Freundschaften, die du pflegst, obwohl sie schon lange „tot“ sind. Auf wie viele tote Jahre kommst du?

Woher kommt eigentlich unsere Vorstellung, dass wir unsere Zeit sinnvoll nutzen sollten. Jede Minute an jedem Tag in jedem Jahr und ein ganzes Leben lang! Carpe diem! Da stimmt doch was nicht! An meinem Denken und an meiner Einstellung.

Ich sehe überall Uhren und Kalender. Ich trage dort meine Arbeitszeiten ein. Meinen Urlaub und meine Begegnungen. Im Smartphone, im PC und auf dem Papier.

Ich werde geboren an einem bestimmten Tag in einem bestimmten Jahr und nehme ab dann teil am Erdenleben. Es kommt die Minute und der Tag, an dem ich diese Erde wieder verlasse. Die Zeit begleitet mich nicht nur, sondern sie gibt den Takt vor. Nicht bewusst in den ersten Jahren meines Lebens. Als Baby habe ich völlig unabhängig vom Wochentag geschrien. Da kannte ich die Zeit noch nicht. Aber irgendwann brachten meine Eltern mir bei, wie ich eine Uhr lesen muss und dass es wichtig ist, pünktlich zu sein und sich die Zeit gut einzuteilen. Denn die Zeit ist Geld und die Zeit ist begrenzt.

Als kleines Kind hatte ich noch gedacht, dass ich einfach frei bin. Ich spielte, ich aß, ich schlief. Ich war Teil

einer Familie. Bedürfnisse wurden erfüllt oder auch nicht. Dasein in der totalen Gegenwart.

Doch jetzt bin ich ein Wesen, das einem Kalender und einer Uhr folgt. Die Uhr und der Kalender weisen mich hin auf tote Zeiten. „Mach mehr aus deinem Leben! Hol raus, was du rausholen kannst. Du weißt nicht, ob du morgen noch eine Möglichkeit hast!“

Ich sitze jetzt vor meiner Uhr und schaue sie an. Da laufen Sekunden-, Minuten-, und der Stundenzeiger und versetzen mich in einen Trancezustand. Und jetzt erzähle ich dir, was die Uhr zu mir gesprochen hat. Und wenn du dein Leben so ahnungslos wie bislang weiterführen möchtest dann liest du ab jetzt auf keinen Fall mehr weiter. Es wäre nicht gut für dich! Wenn du weiterliest, gehst du ein Risiko ein. Also überleg es dir gut! Folgendes hat die Uhr mir zugeflüstert:

„Du erlebst tote Zeiten? Gut, dass du sie erlebst. Spürst du den Druck? Du solltest ein sinnvolles Leben führen? Die Zeit ausnutzen? Etwas aus dir machen? Wenn du diesen Druck spürst dann habe ich erreicht, was ich wollte. Ich sage es dir kurz und knapp.

Ich bin die Herrin und du mein Sklave. Es ist doch so, dass du mir gehorchst, nicht wahr? Du stellst mich am Abend ein, damit ich dich am Morgen wecke. Und brav stehst du auf. Du kochst dir den Kaffee und frühstückst mit dem Blick auf mich. Ich stehe an deinem Bett, hänge an deiner Wohnzimmerwand, habe einen Platz an deinem Arm und auf deinem Smartphone. Frühstücke nur, aber behalte mich im Blick. Oder auch nicht. Du kannst mir sowieso nicht ausweichen. Ich klebe wie ein Parasit in deinen Zellen. Du wirst mich nicht los!

Ich arbeite übrigens für deinen Arbeitgeber. Der möchte möglichst viel von dir haben und dass du dich genau an die Zeiten hältst. Ich habe mit ihm einen Vertrag geschlossen, dass du mindestens 140 000 Stunden zur Verfügung stehst. Nicht heute, aber insgesamt. Ich bin ständig präsent und achte darauf, dass du deinen Vertrag einhältst. Ich bin immer mit im Spiel. Es geht nie ohne mich! Selbst im Urlaub bin ich präsent und zeige dir ab dem ersten Tag, dass dein Urlaub bald schon vorbei ist. Ich sehe dir in die Augen und merke, wie du leidest. Du bedauerst, dass du nur zwei Wochen Urlaub hast. Du hättest gerne mehr davon. Ich verlänge-

re um zwei Tage und sehe die Erleichterung in deinem Gesicht. Ich genieße meine Macht und deine Abhängigkeit. Wie du aufatmest bei zwei mickrigen Tagen! Ich bleibe Sieger. Du gehörst mir. Mir, der Zeit. Ich bin der Besitzer und du bist mein Eigentum. Ich lasse es dich nicht spüren. Du sollst mir ja freiwillig gehorchen. Das macht es mir leichter. Ich will dich ja nicht zu den Terminen prügeln. Am Ende stirbst du noch vor der Zeit, die dir biologisch vergönnt ist. Ich lese deine eigene Todesanzeige und dort wird ein Datum stehen. Von dann bis dann hast du mir gehört. Ich bestimme also auch noch das Erscheinungsbild auf deiner Todesanzeige. Oder hast du schon mal eine Anzeige gesehen wo stand: „Das war Matthias! Du warst ein netter Kerl. Wir werden uns gerne an dich erinnern. Mach es gut!“ Nein, dort steht von wann bis wann! Je kürzer die Zeit, desto größer der Schrecken beim Leser. Dann reibe ich mir die Hände. Du wirst dein Tempo erhöhen!

Wenn du im Stau stehst, dann mache ich dir Druck! Ich kann zwar nichts machen und muss es aushalten. Aber ich kann dafür sorgen, dass du dir Sorgen machst. Dass du ein schlechtes Gewissen bekommst. Jeder Stau hilft mir dabei, dass du gehorsamer wirst. Stell dir doch einmal vor, dass es auf der ganzen Welt keine Uhr gäbe! Du würdest im Stau stehen und wärest völlig gelassen. Du müsstest ja nirgendwo pünktlich ankommen. Du würdest vielleicht nur zwei Stunden arbeiten anstatt sieben oder acht. Daran hat dein Arbeitgeber kein Interesse. Er möchte, dass der Betrieb so präzise abläuft wie ich, die Uhr.

Ich weiß, dass es eigentlich unmenschlich ist. Menschlicher wäre es, wenn du mit der Sonne aufwachst und dich dem Rhythmus des Lichtes und des Herzens überlassen würdest. Aber dann würde ich meine Bestimmung verlieren. Ich lebe davon, dass du mir gehorchst.

In den vielen Jahren meiner Existenz habe ich gelernt, ganz dezent im Hintergrund zu arbeiten. Du kannst mein Wirken vergleiche mit der Geschichte vom Frosch im heißen Wasser. Wenn ein Frosch ins heiße Wasser fällt dann springt er vor Schreck sofort wieder heraus. Wenn er aber im kalten Wasser ist und ich langsam und stetig die Temperatur erhöhe wird er nicht springen. Inzwischen könnt ihr Menschen nicht einmal mehr ohne mich leben. Ihr verplant euer Leben und ich gebe den Takt vor.

Und dann sind da die geheimnisvollen toten Zeiten. Die sind gefährlich für mich. Wenn du nichts zu tun hast dann wirst du innerlich unruhig. Es kommt dir seltsam vor. Du möchtest etwas Sinnvolles tun. Ich laufe ja immer weiter und habe dich gut konditioniert. Du bist mein pawlowscher Hund. Nur, wenn die toten Zeiten kommen, dann könnte etwas geschehen, wovon ich Angst habe. Ich flüstere es dir jetzt ins Ohr. Komme näher.

Wenn du in einer toten Zeit in dich hineinspürst, dann könntest du bemerken, dass ich dich beherrsche. Du könntest aufwachen und dir sagen: „Genug!“ „Nicht mehr mit mir!“ Du könntest alle Uhren und Zeiten aus deinem Leben verbannen. Du würdest einfach tun was du wolltest. Dir wäre es egal, ob du noch zwei oder zwanzig Jahre Zeit zum Leben hättest. Du würdest angstfrei und gewissenlos werden und nach deinen inneren Impulsen leben. Du würdest nicht mehr berechenbare 40 Stunden für so und soviel Euro arbeiten sondern irgendwie und einfach so. Dein Arbeitgeber wüsste nicht mehr, was er dir bezahlen sollte. Du würdest ihm sagen, dass du gut gearbeitet hast und dir wünschst, dass er dich jetzt gut bezahlt. Alles würde mehr nach einem Gefühl oder zeitlosem Rhythmus laufen.

Ich würde meine Macht und Vorrangstellung verlieren. Und daran habe ich kein Interesse. Es läuft doch prima so, wie es läuft. Nicht wahr? Es läuft und läuft und läuft. Ein kleiner Burnout gefällig? An die Verhinderung muss ich wohl noch arbeiten.

Was wäre das Gegenteil oder der Gegenpol von Zeit? Hast du einmal darüber nachgedacht? Wenn du diesen Pol entdeckst, dann bin ich dich los. Daran habe ich kein Interesse. Und jetzt wach auf und arbeite weiter!“

Ich wache auf und stelle die Uhr beiseite. Ich tauche tief in meine toten Zeiten ein. Wie wäre es, wenn ich nicht die toten Zeiten betrachte mit einem Gefühl des Versagens, sondern die Zeit an und für sich ausschalte oder töte. Es gibt Augenblicke, wo die Zeit gar keine Rolle spielt. Ich denke an das, was ich liebe. Ich fühle es und plötzlich existiert die Zeit nicht mehr. Sie ist gar nicht mehr da. Die Zeitformen von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft verlieren ihre Bedeutung. Zeit

zeigt sich nur als Teil meiner menschlich begrenzten Denkweise. In diesem Zustand gibt es kein Gegenteil von Zeit. Auch keinen Gegenpol. Keine grenzenlos ausgedehnte Zeit.

Wenn ich in einer „toten Zeit“ in mein Inneres eintauche werde ich mir meiner selbst bewusst. Ein wort- und gedankenloser Zustand. Worte und Gedanken bin ich los. Stille? Frieden? Verbunden sein? Ein Schweigen!

Vielleicht finde ich in den toten Zeiten das Gegenteil vom Tod. Lebendigkeit. Den Atem, der kommt und geht. Den Puls und den Herzschlag. Das alles kann ich wahrnehmen in toten Zeiten.

In den toten Zeiten komme ich zurück zu meinem natürlichen Zustand. Ich werde mir bewusst, dass es eigentlich keinen Zwang gibt. Das pure Leben an sich ist völlig zwanglos. Löwen teilen auch nicht ein nach Frühstück und Mittagessen. Die Uhr suggeriert mir nur, dass ich mich nach ihr richten muss. Beherrsche ich die Uhr oder beherrscht sie mich. Das Motto für jede Fastenzeit und auch für eine österliche Erfahrung. Beherrsche ich den Alkohol oder beherrscht er mich. Beherrschen mich die Gefühle oder beherrsche ich sie?

Zugleich wird mir bewusst, dass auch das „Herrschen“ und das „Beherrschen“ zu einem Zwang werden kann, der mich unfrei macht. Wie wäre es, mit der Zeit zu spielen? Mit dem Alkohol zu spielen? Mit allen „Herrschaften“ zu spielen! Vielleicht ist es ja möglich, in all den vielen „Herrschaftsräumen“ sich „Freiheitsräume“ zu ermöglichen. Und wenn die Zeit sich als Herrschaftsraum zeigt, dann könnte ich mich ab und zu mal einfach verweigern. In „tote Zeiten“ abtauchen! Mich darin innerlich lebendig fühlen und ein wenig ausdehnen. Jemanden an der Kasse vorlassen. Im Wartezimmer beim Arzt sich fühlen wie in der Sauna. Am Bahnsteig einfach nur herumstehen dürfen. Es gibt nichts zu tun!

Falls du noch Elemente der Vertiefung und Bereicherung suchst, so lade ich dich ein. Alle Infos findest du wie immer unter www.matthias-koenning.de

Ich freue mich auf die nächste Begegnung. Mit lieben Grüßen

Matthias Könnig

P.S. Gerne darfst du den Newsletter an andere Interessierte weiterleiten und auf meine Einladungen aufmerksam machen.

Die aktuellen Termine

Die klanggeleiteten Trancereisen

Die klanggeleiteten Trancereisen finden statt in der Raabestr. 12; 59227 Ahlen. Der Dauerton führt in die Entspannung und Meditation mit oft ungewöhnlichen und interessanten neuen Erfahrungen für Körper, Geist und Seele. Der Beginn ist um 20.00 Uhr, Ende gegen 21.30 Uhr.

Dienstag, 13. 03. 2018 – Schamanentrommel

Welche Impulse könnten dir gerade helfen? Für welche Projekte benötigst du Kraft? Wohin soll deine Lebensreise gehen in der nächsten Zeit?

Der Rhythmus der Schamanentrommel führt dich in die untere Welt der Krafttiere. Du bekommst Impulse aus deinem Unterbewusstsein. Eine Alternative zu den gewöhnlichen Kopfentscheidungen...

Anmeldungen an: mk@matthias-koenning.de

Oder per Telefon: 02382 - 961 5953

Kosten: Spende für den energetischen Ausgleich

Meditation und Mehr

Dienstag, 24.04. 2018 um 20.00 Uhr

Atmen, schweigen, meditieren, teilen...

Ein kurzer Text aus der Bibel und dann selbst durchatmen... Ort: Raabestr. 12, 59227 Ahlen

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich! Einfach kommen und klingeln!