

## Die Zeit der Muße ist gekommen.

Es ist schwer still zu halten, das Schweigen zu genießen, runter zu kommen von dem hohen Aktivitätsgrad des Könnens und Vermögens, diesen unbekanntem Raum des Schweigens zu betreten, Was bringt mir das? Was erwartet mich? – So grätscht der Verstand gern dazwischen wenn es darum geht mal gerade nichts zu tun. Sei es freiwillig oder weil man dazu verdammt ist, weil die verdammte S-Bahn erst in 20 Minuten kommt

und nicht wie üblich in 5 und dann noch nicht einmal ein Zeitungsstand in der Nähe um mich abzulenken, zu informieren oder sonst wie die Zeit sinnvoll zu nutzen, nichts zum Lesen dabei, der Akku vom Smartphone ist leer und dann noch diese Kälte. Abwechselndes Starren auf die Gleise, die Anzeige, ob die Zeit vergeht, gefangen in diesem Moment.



Dieses Gefangensein als Chance zu begreifen ist der Schlüssel zum Glück. Anstatt sich selbst, die Welt oder die Umstände zu Verfluchen, warum man jetzt nicht nützliches oder angenehmes tun kann, können wir beginnen unsere Produktion an gedanklichem Gift mit dem wir letztendlich über den Umweg der Gefühle und Hormone unserem Körper schaden, einmal einzustellen und sogar umzukehren. Geübte Tagträumer wissen das, denn sie können solche Zeiten kreativ nutzen und projizieren Ihre Wünsche in eine Zukunft die irgendwann und irgendwo eintritt und genießen die Vorfreude darauf.

Der Königsweg der Muße ist nicht von der Realität gelöst sondern mittendrin. Er eröffnet uns die Möglichkeit den Geist ohne zielgerichteten Willen schweifen zu lassen, die Bahngleise, den Bahnsteig, den Wind und das Wetter auf uns wirken zu lassen, ohne die Situation zu beurteilen, einzuordnen in eine Kategorie und schon gar nicht sie zu bewerten. So ergibt sich ein anderes Bild: Ich schaue auf die Gleise, mit entspanntem Blick ich nehme sie war, den Schotter im Gleisbett und vielleicht sehe ich eine Maus zwischen den grauen Steinen umher huschen. In meinem geweiteten Blick nehme ich auch das Geschehen auf dem Bahnsteig war, die Ansagen über die Störungen im Betrieb, die Mutter, die den Kinderwagen schaukelt, damit das Kind schläft, der Vater der dem Jungen die Welt erklärt, der Flaschensammler, der diskret die Mülleimer nach Pfandflaschen durchstöbert. Ich entdecke so vieles was in der Routine des Tages im Hintergrund verschwindet, als sei es nicht da. Ich könnte natürlich denken, alles sollte anders sein, der Jugendliche dort sollte sich mal die Haare waschen und nicht schon am Nachmittag mit der Bierflasche herumstehen. Klar denke ich so manchmal und dann erkenne ich darin die Muster meiner eigenen Großmutter und dann muss ich innerlich lachen, was hat mich das damals genervt und jetzt bin ich schon selber so gestrickt. Wenn ich mich dabei erwische, dann nutze ich den Moment um liebevoll über mich selbst zu lächeln, ein paar Maschen fallen zu lassen und so das Muster immer mehr zu lockern, bis es sich irgendwann auflöst.

Solche scheinbar erzwungenen Momente des Stille-Haltens sind eine Einladung zur Selbsterkenntnis, zur Beobachtung. Wir beginnen damit den Moment zu beobachten, die Umwelt und uns selbst. Dann beobachten wir uns in der Beobachtung und dringen dabei tiefer ein in den Moment, bis wir die Zeit vergessen haben und plötzlich die S-Bahn am Gleis steht und die Türen sich zischend öffnen. Dann steigen wir erfüllt ein in den warmen Zug und sind etwas gnädiger geworden gegenüber den Mitmenschen, mit denen wir den engen Raum teilen. Vielleicht nutzen wir die Fahrt, um unsere Übung fortzusetzen. Wir werden auf jeden Fall entspannter am Zielort ankommen und dort viel besser wirken können, denn wir haben die Zeit genutzt um uns mit der Kraft der Stille zu verbinden und diese Kraft kann sich nun entfalten.