

# ZEITQUALITÄTEN CHRONOS UND KAIROS

## SPIRITUELLE ASPEKTE DER ZEIT

Im Griechischen gibt es zwei Begriffe für Zeit: chronos und kairos. Chronos bezeichnet die messbare und die vergängliche Zeit, eine Zeitspanne und im Besonderen die Lebenszeit.

Der Kairos hingegen beschreibt eine ganz andere Zeitqualität. Er bezeichnet die gute Gelegenheit, den günstigen Zeitpunkt für eine Handlung oder Entscheidung. Kairos ist auch der günstige Moment für Veränderung, für Wandlung, es ist der Moment, in dem etwas Neues zur Welt kommt, etwas Kreatives, der Moment, an dem eine Entwicklung reif geworden ist, der Moment der Ernte, des wunderbaren Geschenks. Kairos ist der besondere Augenblick, der Moment, an dem etwas Außergewöhnliches passiert und auch die Stunde, in der Gott, die höhere Macht eingreift und uns unterstützt, einen neuen Weg zeigt oder etwas Unerwartetes geschieht.

Der bekannteste biblische Text: *Alles hat seine Zeit* (Kohélet 3,1-8) beginnt mit dem Satz: *Ein jegliches hat seine Zeit (chronos) - und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde (kairos).*

Hier werden beide Zeitaspekte zueinander in Bezug gesetzt. Wir haben eine Zeitspanne Leben (von Gott) bekommen. In dieser Zeitspanne gibt es Zeitpunkte, an denen bestimmte Dinge sich ereignen können, sollen bzw. vorgesehen sind.

Der Kairos hat nicht nur einen passiven, sondern auch einen aktiven Charakter: Er ist Geschenk und Aufgabe. Ich muss die günstige Gelegenheit auch ergreifen, mich entscheiden und handeln.

Wenn die Zeit reif ist, gelingt es leicht. Es ist ein Zeitfenster, das sich öffnet und auch wieder schließt. Wenn die Ernte reif ist, kann sie eingebracht werden. Zu früh sind die Früchte nicht schmackhaft, zu spät geerntet verderben sie.

## WIEDERHOLUNGEN - psychologische Zeitphänomene

In unserer Chronos-Lebenszeit gibt es das Phänomen, dass sich bestimmte Erlebnisse, die uns zu schaffen machen, zu wiederholen scheinen, auch wenn die Umstände, Orte, Situationen und Personen variieren.

Trotz Fortschreitens der Zeit macht sich das Gefühl breit, auf der Stelle zu treten, sich im Kreis zu drehen und nicht vorwärts zu kommen. Die Erfahrung, die wir machen, scheint gleich zu bleiben.

Zwei Beispiele:

- Eine Frau, nennen wir sie Sabine, wechselt die Stelle, weil sie sich ausgenutzt fühlt und nicht das Geld und die Anerkennung bekommt, die sie verdienen würde. An der nächsten Stelle sieht alles gut aus, jetzt wird alles anders. Doch nach einer Weile taucht das Gefühl, ausgenutzt zu werden, wieder auf. Die Leistung der Kollegin wird hervorgehoben, die von Sabine nicht. Der Kollege bekommt die Prämie, Sabine geht leer aus. Sie fühlt sich übersehen und ausgenutzt und will kündigen.
- Ein Mann, nennen wir ihn Ralf, trennt sich von seiner Freundin, weil es „nicht mehr passt“. Er findet eine neue Partnerin, auch mit dieser „passt“ es nach 2 Jahren nicht mehr und er trennt sich. Bald geht er eine neue Beziehung ein. Als auch diese Beziehung nur rund 2 Jahre hält, kommt Ralf zu dem Schluss, es sei eben so, nach 2 Jahren sei die Luft draußen.

Unbefriedigende oder konflikthafte Situationen, die ganz ähnliche Gefühle auslösen, inszenieren sich in gewissen Zeitabständen mit neuen Personen wieder auf der Bühne des Lebens. Dasselbe Thema erscheint wie in einem Theater- oder Musikstück in immer neuen Variationen. Nur die Gefühle ändern sich kaum.



## Wie entstehen solche Wiederholungen?

Die Tiefenpsychologie sagt uns, dass wir in einer neuen Situation - auch als Erwachsene - unbewusst auf unsere Erfahrungen und Lösungsstrategien als Kind (Vergangenheit) zurückgreifen. Sabine hat zum Beispiel versucht, durch Leistung die Liebe ihrer Eltern zu verdienen. Ohne Leistung keine Existenzberechtigung, das war die Botschaft, der Glaubenssatz, den sie unbewusst aufgenommen hat. Eine andere Erfahrung könnte gewesen sein: Männer sind mehr wert als Frauen, weil ihre Brüder von der Oma bevorzugt wurden und weil in unserem Kulturkreis patriarchale Strukturen immer noch wirken.

Die Verhaltenspsychologie hat ein ähnliches Modell: Die Bevorzugung der Brüder löste in Sabine das Gefühl der Minderwertigkeit aus. Dieses führt zu einer kognitiven Repräsentanz, einem Glaubenssatz. Tritt nun in der Gegenwart eine Situation ein, die eine Ähnlichkeit mit der Ursprungssituation hat, fühlen wir wie damals als Kind und verhalten wir uns auch ähnlich. Zum Beispiel: Sabine kommt aufgrund ihrer Überzeugung, weniger wert zu sein, gar nicht auf die Idee, um eine Prämie zu verhandeln. Für alle diese Vorgänge finden wir Entsprechungen im Energiesystem. Emotionen, Erfahrungen und Überzeugungen werden in Muskeln und Meridianen gespeichert. Sie zeigen sich als Blockaden der Lebenswegenergie, Sabotageprogramme und vieles mehr. Geprägte Glaubenssätze verewigen eine Erfahrung und wirken zeitunabhängig.

Mit jeder Wiederholung kann der Leidensdruck steigen und damit auch die Bereitschaft, etwas zu ändern. Der Punkt, an dem sich jemand sagt, es geht nicht mehr so weiter, jetzt muss etwas geschehen, ist der Kairos für die Veränderung, für das Durchbrechen des Musters, die günstige Gelegenheit.

Kinesiologinnen und Kinesiologen helfen den Betroffenen effektiv, die Ursachen der Wiederholungen energetisch aufzulösen und lebensförderliche Glaubenssätze zu etablieren.

## VERGANGENHEIT, GEGENWART UND ZUKUNFT - Anwendungen in der Professionellen Kinesiologie Praxis PKP®

Ein Klient drückte sein Wiederholungsmuster und seine Verzweiflung einmal so aus: „*Steht bei mir auf der Stirn, dass man mich ausnützen kann?*“

Mit Hilfe des Muskeltests können wir die Zeitpunkte in der Vergangenheit ausfindig machen, in denen die Glaubenssätze entstanden sind. Diese nennen wir in der PKP „*Erlernte Glaubenssätze*“. Wenn die unbewussten Überzeugungen von Vorfahren auf uns übergegangen sind, nennen wir sie „*Stammesglaubenssätze*“. Wenn wir einen Glaubenssatz übernehmen, geschieht das in der Regel in einer Situation, die in uns dasselbe Gefühl auslöst wie bei den Vorfahren, als der Glaubenssatz entwickelt wurde. Die gemeinsame Emotion ist der Türöffner, so dass der Glaubenssatz auf uns übergehen kann. Wir lernen somit von den Erfahrungen der Familie Hilfreiches und weniger Hilfreiches.

Um das Muster zu verändern, testen wir - wie gesagt - die Entstehungszeit, finden die zugehörige Emotion und lösen mit den jeder Kinesiologierichtung spezifischen Methoden den damit verbundenen Stress auf.

### Die PKP geht so vor:

Der Muskeltest zeigt, ob wir im Laufe der Balance gerade an der Vergangenheit, an der Gegenwart oder eventuell auch an der Zukunft arbeiten sollen.

Häufig geschieht das in linearer Zeitabfolge Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft. Es kann aber auch sein, dass die Balance in der Gegenwart beginnt, im nächsten Schritt in der Vergangenheit

gearbeitet wird, oft an mehreren verschiedenen Zeitpunkten, dann in der Zukunft und zuletzt wieder in der Gegenwart. Was macht das für einen Sinn?

Ralf, dessen Partnerschaften wiederholt nur zwei Jahre dauerten, brauchte eine Stärkung in der Gegenwart, bevor er genug Energie hatte, die Balancierung in der Vergangenheit anzugehen und wahrzunehmen, welche energetischen Spuren ein Trennungserlebnis im Alter von 2 Jahren in ihm hinterlassen hat. Nachdem die Blockaden in Bezug auf diese Trennung gelöst waren, zeigt der Muskeltest eine notwendige Balance in der Zukunft an. Der Zeitpunkt muss in diesem Beispiel nicht näher definiert werden. Nach der Balancierung der Zukunft kann er sich eine dauerhafte Beziehung überhaupt erst wieder vorstellen. Erst mit dieser Perspektive für die Zukunft kann in der Gegenwart die Veränderung umgesetzt werden.

**Noch ein Tipp** für die Balancierung von Ereignissen in der Zukunft, z. B. eine Prüfung, ein Wettkampf oder ein Vorstellungsgespräch: Balancieren Sie nicht auf das Datum, sondern auf das Ereignis. Damit kann die Balance auch wirken, wenn die Prüfung verschoben wird.



### Dipl. Rel.-päd. (FH) Anna Köck

Kinesiopraktikerin®, Instruktorin für Professionelle Kinesiologie Praxis PKP™, Instruktorin für K-Power®, Pädagogin für Funktionelle Entspannung nach M.Fuchs, Krankenhauseelsorgerin, Fastencoach

Geblergasse 78/23, 1170 Wien  
T: 0676 874 270 42

E-Mail: [akoeck@gmx.net](mailto:akoeck@gmx.net)

Web: [www.annakoeck.com](http://www.annakoeck.com)

Quellen: <https://cockpit.de/himmelskreuzungen/chronos-und-kairos/> • Meine Mitschriften Psychotherapeutisches Propädeutikum (2011-2013) am Postgraduierten Center der Univ. Wien • <https://www.psychologie-heute.de/leben/artikel-detailansicht/41346-warum-sind-wir-verdammt>

## Neu in Österreich!

Was kommt nach Touch for Health?  
Professionelle Kinesiologie Praxis  
PKP™

PKP baut direkt auf Tfh auf.

Alles dazu im  
online-Infoabend:

Di, 15. Oktober 2024

Do, 14. November 2024

Di, 14. Jänner 2025

jeweils 19 Uhr

Anmeldung: [akoeck@gmx.net](mailto:akoeck@gmx.net)

Anna Köck, Geblergasse 78/2, 1170 Wien  
In meinem Körper gern zu Hause sein  
Kinesiologie und Körperarbeit  
[www.annakoeck.com](http://www.annakoeck.com)