

Newsletter Nr. 62 vom Dezember 2017

Zum Betriebssystem Lebensfreude wechseln!

Wie tiefenentspannt und vertrauensvoll erfährst du deinen Alltag? Stehst du am Morgen auf und begrüßt den Tag mit unbändiger kindlicher Vorfreude und Neugier? Wie viele Stunden hält dann dieses Lebensgefühl an? Befindest du dich dauerhaft im Betriebssystem Lebensfreude? Wenn du aus vollem Herzen ja sagen würdest käme dieses einem Wunder gleich. Wahrscheinlich bist du wie ich geprägt von einem älteren Betriebssystem.

Meine Eltern und Großeltern erlebten ein oder zwei Weltkriege. Sie waren tief traumatisiert und hatten nie die Möglichkeit, ihre Erlebnisse therapeutisch aufzuarbeiten. Aufräumen, aufbauen, Arbeit suchen, Familie gründen. Keine Zeit zum trauern und verarbeiten von alten Geschichten.

Um weiterleben zu können mussten sie ihre Erlebnisse irgendwie verdrängen. Ich erinnere mich noch daran, dass meine Mutter zusammenzuckte, wenn die Tiefflieger ihre Manöver probten oder wenn Fremde an der Tür klingelten. Sofort wie auf Knopfdruck aktivierten sich ihre Kriegsbilder. Das mit dem Verdrängen funktionierte nur dann, wenn es keinen Stress gab.

In der Atmosphäre der Nachkriegsangst wurden wir gezeugt und ins Leben „geworfen“. Die Botschaft hieß: „Das Leben ist immer gefährdet. Der Feind lauert vor der Tür. Schon morgen kannst du tot sein. Der Mensch ist dem Menschen ein Feind!“ Nach außen war alles in Ordnung! Es gab genug zu essen, ein Dach über dem Kopf. Weit und breit kein Feind in Sicht. Das ganze Land im Aufbau. Zwischen meiner Geburt und dem Krieg lagen immerhin schon 16 Aufbaujahre.

Aber was sind 16 Jahre für eine ganze traumatisierte Gesellschaft? Trotz äußerer Sicherheit lief im Inneren meistens unbewusst das Betriebssystem Angst. Unsere Generation hat die Angst der Eltern mit der Muttermilch aufgenommen ohne dass wir es bewusst erkennen konnten.

Unsere Elterngeneration stirbt jetzt aus. So nach und nach ist keiner mehr von den Traumatisierten da. Richtig? Unsere Elterngeneration stirbt und hinterlässt uns das Betriebssystem Angst. Und wir haben es un-

bewusst übernommen. Unser Körpersystem ist auf Angriff und Gefahr ausgerichtet.

Wir lesen die Zeitung und schauen die Nachrichten in der Hoffnung, dass die Welt auch morgen noch steht. Gibt es Anzeichen für Terror? Wirtschaftskrise? Untergang? Verschwörung? Können wir es aushalten, dass es jetzt mal eben keine Regierung gibt?

Wenn ich die Nachrichten höre, läuft im Hintergrund das Betriebssystem Angst. Ein Terrorangriff wurde geplant, aber die Polizei konnte es verhindern! Die Welt rast der Klimakatastrophe entgegen! Wie gebannt schauen wir hypnotisiert auf den Präsidenten der USA, welchen Dominostein er jetzt wieder umstößt und ob irgendjemand ihn noch bremsen kann.

Wenn wir in einem AngstszENARIO jeden Tag leben, dann macht das was mit uns. Mit unserem Körper, mit unserem Geist, mit unserer Seele. Wir sind vollgepumpt mit Adrenalin und Kortisol und verlernen mehr und mehr, uns zu entspannen. Wir versuchen es, ab und zu mal runter zu kommen. Aber das ändert nicht unser Betriebssystem. Ständig wittere ich eine nächste Gefahr.

Natürlich ist die Erde kein Paradies! Es gibt Vulkan- ausbrüche, Überschwemmungen, Krankheiten und Gewalt. Es gehört zum Dasein dazu. Auch die Unsicherheit, ob ich morgen noch leben werde. Darum ist es gut, dass uns für diese Zwecke das Betriebssystem Angst zur Verfügung steht.

Mir geht es eher darum, dass wir automatisiert reagieren und dafür keine Bewusstheit haben. Es ist uns in Fleisch und Blut übergegangen. Es ist unser bevorzugtes und fast ausschließliches Betriebssystem. Es pulsiert wie selbstverständlich in unseren Adern und wird täglich geschürt durch die Medien.

Ich möchte dich einladen, dass du dich im Advent einmal besuchst. Überprüfe mal dein Betriebssystem. Lebst du mit einer latent vorhandenen ganz diffusen und tief sitzenden Angst? Du stehst am Morgen vor deinem Auto und hoffst, dass es noch anspringt? Du schlägst die Zeitung auf und überfliegst die Seiten, ob eine Bedrohung in der Luft liegt? Du kommst am Arbeitsplatz an und wartest auf irgendeine Hiobsbotschaft? Dich begleitet ein immer wiederkehrender

Gedanke wie: „Hoffentlich ist nichts schlimmes passiert!“?

Vielleicht gibt es in deinem Verstand nicht einmal Gründe, die du benennen kannst, sondern eher ein Gefühl, eine Art „zelluläres Unwohlsein“. Eine schleichende chronische Ahnung.

Herzlichen Glückwunsch, wenn dir dieses Gefühl völlig fremd ist. Wenn du beim Lesen meiner Zeilen den Kopf schüttelst und dich nicht angesprochen fühlst. Dann lebst du vielleicht schon in der neuen Wirklichkeit oder in dem Betriebssystem, das ich dir empfehlen möchte. Das Betriebssystem der Lebensfreude.

Stell dir mal im Geist eine Skala vor von 1 bis 10. Die Zahl 10 wäre die pure Lebensfreude, kurz vor der Explosion und 1 wäre kurz vor dem Abrutschen in die Angst. Wo schätzt du dich selbst ein? Wie viele Stunden am Tag oder Wochen im Jahr lebst du in welchem Modus?

Wenn ich mein Leben der letzten fünfzig Jahre betrachte dann stelle ich fest: Ich hatte jeden Tag mehr als genug zu essen. Ich hatte immer ein Dach über dem Kopf. Es gab immer Menschen an meiner Seite, die mich mochten und denen ich vertraute. Es war nie wirklich knapp. Es gab immer genug! Eigentlich müsste mein Köpersystem voller lebensbejahender Hormone sein. Ein Überfluss an Serotonin, Oxytocin und Dopamin. Infolgedessen müsste ich kerngesund sein.

Mein Verstand sagt mir, dass alles in Ordnung ist. Mein Gefühl sagt mir: „Trau dem Braten nicht!“ Wenn ich tief in mir hineinschaue, dann nehme ich wahr, dass ich in beiden Betriebssystemen lebe. Das Angstsystem wirkt aber stärker und automatisierter. Das Grundgefühl von Lebensfreude und Vertrauen ist das Ergebnis von Bewusstwerdung, Entwicklung und Arbeit.

Wie mag es sich wohl anfühlen, wenn das Verhältnis umgekehrt wäre? Ich schaue mir Berichte von Völkern an, die noch im Einklang mit der Natur leben und sehe den Unterschied zu mir. Ich schaue in deren Gesichtern und entdecke unbändige kindliche Freude. Wie machen die das bloß? Was machen die anders als ich? Unverdientes Geschenk? Gnade? Wurden sie hinein-

geboren in eine heilere Welt ohne zerstörerische Medien und krank machender Zivilisation?

Es ist müßig, darüber zu spekulieren. Ich plädiere einfach für eine Intensivierung des Betriebssystems Lebensfreude. Ich gehe mit meiner Aufmerksamkeit weg vom Mangel und hin zu dem, was mich stärkt. Und dazu lade ich dich ein in den Wochen des Adventes. Und darüber hinaus. Ich finde, es ist ein Lebensprogramm.

Ich denke jetzt gerade an dich und fühle mich verbunden mit dir, wenn ich diese Zeilen schreibe. Ich sitze hier und neben mir steht eine Tasse mit duftendem Kaffee. Es ist hell genug, dass ich alles sehen kann. Meine Finger bewegen sich über die Tastatur und betanzen die Buchstaben. Auf der Straße pulsiert der Verkehr und meine Gedanken gehen hin zu einem Rezept von selbstgebackenem Elisenlebkuchen. Mein Herz hüpf voll Freude und ruft: „Ja!“ „Mehr davon!“ „Nicht damit aufhören!“ In meiner Phantasie sehe ich mich als kleinen Jungen mit meinem Vater, der mit mir Flugzeug spielt und mich durch die Gegend schleudert. Seine starken Hände halten mich fest.

Mehr von diesen Gedanken. Mehr von diesem Lebensgefühl. Was kann ich gut? Wen und was liebe ich? Wofür danke ich? Welche Menschen mögen mich? Und welche mag ich? Und wenn meine Phantasien zu den dunklen Ereignissen des Tages gehen dann merke ich, wie ich wieder das Betriebssystem wechsle. Zurück zur vertrauten Angst. Aber ich treffe eine Entscheidung. Ich kann wechseln von dem einen hin zum anderen Betriebssystem. Der Automatismus hört auf!

Die Worte von Jesus klingen in meinem Ohr: „Hab keine Angst! Vertraue auf Gott und vertraue mir!“ Ich wünsche dir reiche Erfahrungen mit dem Betriebssystem Lebensfreude!

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, 19. 12. 2017 – Monochord

Nimm dir einen Abend Zeit und lasse alles los. Erwartungen, Anspannungen und Wünsche. Einfach da sein und das Geschenk der Verbundenheit wahrnehmen. Wer immer auch etwas von dir möchte in der Vorweihnachtszeit schweigt und diese Zeit für dich schenkst du dir selbst!

Anmeldungen an: mk@matthias-koenning.de

Oder per Telefon: 02382 - 961 5953

Kosten: Spende für den energetischen Ausgleich

Meditation und Mehr

Heiligabend, 24.12. 2017 um 16.00 Uhr

Gottesdienstliche Feier im Freiraum in der Alten Molkerei, Friedenstraße 8 in Ahlen

Inzwischen schon Tradition? Herzliche Einladung für alle, die an diesem Tag für einen Moment eine Heimat finden möchten und ein wenig Einkehr und Begegnung. Lieder, Text, Impulse...

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich! Einfach kommen und klingeln!

Die Termine im Januar:

Dienstag, 09.01.2018 um 20.00 Uhr

Klangreise mit der Shruti-Box

Dienstag, 30.01.2018 um 20.00 Uhr

Meditation und Mehr