

Newsletter Nr. 66 vom April 2018

Bist du schon wach oder noch in einer Hypnose?

Ich hatte einen eigenartigen Tagtraum. Ich stellte mir vor, dass ich sterbe. Im Augenblick des Sterbens war ich jedoch nicht tot, sondern äußerst wach. Es kam mir so vor, dass ich nie zuvor wacher war. Eine intensive Form von Bewusstheit, wie ich sie nie kannte. Ich blickte zurück auf mein körperliches und irdisches Leben und staunte über mich. Ich staunte darüber, dass ich den ganzen Weg wie in Trance gegangen sein musste. So im nachhinein merkwürdige und überflüssige Dinge habe ich gemacht! Eigenartige Gedanken hatte ich. Das hatte ich gefühlt? Das war mir wichtig? Dann schüttelte ich den Kopf und lachte bis mir schwindelig wurde. Ich war froh über mein Aufwachen nach dem Tod und diesen neuen und zugleich vertrauten Zustand von körperloser Lebendigkeit.

Jetzt kehre ich mit diesem Gedanken zurück in das Hier und Jetzt. Zurück zu mir und verbunden mit dir. Und ich stelle mir die Frage, wie wach bin ich denn wirklich in diesem Augenblick? Oder wie stark stehe ich unter Hypnose ohne dass ich es merke.

In den ersten Monaten meines Lebens habe ich als Baby geschlafen. Ich bekam nichts mit von der Außenwelt. Ich hatte Hunger und das Bedürfnis nach Nähe wenn ich wach war. Aber den größten Teil des Tages und der Nacht schlief ich. Ein quasi dauerhypnotischer Zustand. Irgendwann bekam ich mehr mit. Ich erkannte das Gesicht meiner Mutter wieder. Ich habe geschrien und gemerkt, dass jemand da drauf reagierte. Von Monat zu Monat und von Jahr zu Jahr wurde ich wacher und bekam mehr mit. Ich entwickelte eigene Fähigkeiten und beschränkte meinen Schlaf auf ein paar Stunden in der Nacht und einige Momente des Tagträumens. Auch bei automatisierten Arbeitsabläufen konnte ich parallel dösen. Aber ich fühlte mich jenseits hypnotischer Zustände.

Ich werde also immer wacher, je erwachsener ich werde, oder? Aber auch da gibt es Unterschiede. Ich erinnere mich noch daran, wie ich das erste Buch von Eugen Drewermann las. Nach drei Jahren Theologiestudium das erste Fachbuch, in das ich völlig abtauchen konnte. Dann las ich C.G Jung und hatte den Eindruck von Tiefseetauchen in Erkenntnis. Ich bekam

Heißhunger darauf, die Welt, das Leben, mich selbst intensiver zu erleben und zu verstehen. Da gab es sehr wache Phasen. Und dazwischen natürlich die Routinen des Alltags.

Ich wünsche mir mehr von diesen wachen Zuständen. Sich selbst spüren. Das Leben erkennen und verstehen. Verbunden sein. Schöpferisch tätig werden. Ein intensives Ja zu allen Gedanken und Gefühlen. Den Eindruck von Weiterentwicklung.

Das ist mein erster Blick auf das eine Ende eines mir vorgestellten Pendels. Ein erweiterter Zustand von Bewusstheit und wachem Zustand. Daneben erlebe ich auch das andere Ende des Pendels. Da gibt es den natürlichen Tiefschlaf, die Tagträumereien in einer Art Trance. Entspanntes dösen und alle damit verbundenen Phasen, die der Erholung dienen.

Ich möchte mit dir aber den Blick richten auf die hypnotischen Zustände. Sie befinden sich eigentlich nicht mehr im gesunden Wechsel von Wachen und Schlafen. Ich spreche von Zuständen, die mich mit Besorgnis erfüllen.

Ich gehe durch die Stadt und sehe draußen im Café eine Familie mit zwei Kindern. Alle sind in ihr Smartphone vertieft und bekommen im Außen nichts mehr mit. Sie sind abgetaucht in eine virtuelle Welt und kommunizieren nicht mehr miteinander. Wenn es nur das Café wäre. Im Auto setzt sich die gespenstische Szene fort und im Haus wird nur noch das Nötigste gesprochen. Niemand leidet unter dem Verlust von Beziehung. Die Aufmerksamkeit auf das Smartphone absorbiert alles. Alle Gedanken und Gefühle. Alle Aufmerksamkeit. Wenn es sprechen könnte, was würde es sagen? „Ich bin dein neuer Gott! Ohne mich kannst du nicht leben! Du brauchst mich. Zu jeder Sekunde deines Lebens. Weißt du, wie oft du mich öffnest? Ich habe unendlich viele Möglichkeiten für dich bereit. Ich bin dein Gott!“

Ich sehe ein Ehepaar vor einem Restaurant stehen. Der Mann schaut in sein Smartphone und liest dort etwas. „Ich schaue mal eben, ob ich was über das Restaurant finde.“ Es dauert und die Frau setzt sich auf die nächste Bank. Ich schaue auf die Uhr und nach fünf Minuten beschäftigt sich der Mann immer noch mit dem, was er dort liest. Manchmal tippt er. Dann

runzelt er die Stirn. Dann lächelt er wieder. Und er blickt nicht mehr auf. Seine Frau hat er vergessen.

Je länger wir mit dem Smartphone leben, desto mehr geraten wir in eine Art Hypnose. Wir merken den unglaublichen Sog gar nicht mehr. Ich erinnere mich noch an die Anfangszeit dieses Gerätes. Ich saß mit zwei Kollegen in einem Restaurant und ein Kollege schaute alle fünf Minuten auf sein Smartphone. Er war irgendwie nicht da. Er konnte sich nicht wirklich an unserem Gespräch beteiligen. Damals ärgerte ich mich noch riesig darüber. Heute resigniere ich. Bin dem sogar selbst erlegen wenn ich nicht aufpasse. Ich gehe zurück zu meinem Traumbild am Anfang und schüttele den Kopf nach meinem Tod. „In der ersten Hälfte meines Lebens war ich noch lebendig. In der zweiten war ich hypnotisiert vom Smartphone. Da habe ich nichts mehr mitbekommen.“

Es wird Zeit, dass wir aufhören, Onlinesklaven zu sein. Es gilt, wieder aufzuwachen und sich die Frage zu stellen. „Was möchte ich jetzt wirklich mit mir und von diesem Leben.“

Wenn ich aufmerksam durch das Leben gehe, dann stelle ich fest, wie stark wir hypnotisiert werden ohne dass wir es so richtig merken.

Ich gehe in den Supermarkt und schiebe wie in Trance meinen Einkaufswagen zu den vertrauten Produkten. Die Musik, die Farben, die Gerüche erzeugen in mir einen Nebel. Ich passe nicht mehr so richtig auf, was ich kaufe. Die Fülle erschlägt mich und versetzt mich zugleich in einen gedämpften Zustand. Sonst wäre ich völlig überfordert.

Ich gehe durch die Fußgängerzone einer Stadt und denke, die kenne ich doch. In jeder Stadt finde ich die gleichen Geschäfte. Und täglich grüßt das Murmeltier! Nach wenigen Augenblicken schalte ich ab und fühle mich wie ein Schlafwandler.

Ich habe vor sieben Jahren mit dem Fernsehen radikal aufgehört. Da gab es die ewig gleichen Nachrichten mit Skandalen, Unfällen und Wetterprognosen. Ich hätte um 20.20 Uhr schon nicht mehr sagen können, was heute in der Welt passiert ist. Ich muss während der Nachrichten lebendig geschlafen haben. Die Werbung zwingt mich dazu, dass ich mich mit ihr beschäf-

tige, wenn ich ihren Spot sehe. Ich sehe die Bilder und höre den lauten Klang. Und wieder fühle ich mich überfordert und schalte ab. Ständig muss ich abschalten und mich selbst hypnotisieren um mich zusammenhalten zu können. Werde ich vielleicht fremdgesteuert?

Wir werden ständig unterhalten und beschäftigt. Hier eine Nachricht. Da eine Information. Nie eine Pause! Was ist von all dem wirklich wichtig und von Bedeutung für mich? Wenn ich alles Überflüssige streichen würde, was bliebe noch übrig und wie würde es mir gehen?

Wenn ich mein Leben radikal vereinfache, könnte das Wunder geschehen, dass ich aus den hypnotischen Zuständen aufwache. Ich würde das Überflüssige einfach abschütteln und mich fragen: „Wer ist das, der sich da gerade schüttelt?“

Es geht mir nicht darum, sich gegen die Moderne zu stellen. Ich bin voll und ganz ein Teil davon. Mir geht es um das, was es manchmal bewirkt. Zugleich brauche ich für hypnotische Zustände kein Internet. Ich erlebe Paare in ihren Beziehungen, Menschen am Arbeitsplatz, und letztlich mich selber im Alltagsablauf mit all den scheinbaren Verpflichtungen nicht immer ganz bei mir selbst.

Mir erzählt ein Paar, wie so ein typischer Konflikt abläuft. Die ersten Sätze haben mit einer realen Situation zu tun. Aber nach ein paar Sätzen wiederholen sich bestimmte Gesprächsmuster. Am Anfang scheint es noch ein waches Gespräch zu geben und irgendwann ergibt sich eine Art Automatisierung von immer gleichen Sätzen. Da wäre es doch gut, wenn so ein Paar für einen Moment innehält und einer sagt: „Will ich das jetzt? Will ich so weitermachen? Kann ich da aussteigen?“ Wenn ein Paar lernt, an einer bestimmten Stelle auszusteigen, wird es wach.

Wenn ich durch die Fußgängerzone gehe dann kann ich das im hypnotischen Trott machen oder mit einer kleinen inneren Distanz in der Beobachterposition. Ich lenke meine Aufmerksamkeit gezielt irgendwohin. Ich beschließe, jetzt nichts im Außen an mich dringen zu lassen. Ich beobachte gezielt eine ganz bestimmte Situation. Ich wähle aus. Und es gibt ein ICH, das auswählt. Die Werbung, das Internet, das Smartphone

und ähnliche Aufdringlichkeiten möchten, dass wir damit verschmelzen. So geben wir uns auf und werden den Dingen gefügig.

Für das Fernsehen bin ich nicht mehr verführbar. Für einen Buchladen schon. Da könnte ich mich hingeben und würde nicht wieder auftauchen. Weißt du, wo du verführbar bist und ab wann du in einen hypnotischen Zustand gerätst? Beobachte dich einmal und staune, wie oft am Tag und bei welchen Anlässen das geschieht.

Beim Anblick eines Blumenmeeres. In einer Bäckerei. Beim Liebe machen. Beim Joggen. Beim Erzählen. Da gibt es auch einen Punkt der wunderbar ist. Das Erleben in der absoluten Hingabe. Da finde ich dann den Punkt der eigenen Weiterentwicklung. Sich hingeben und es zugleich wach und bewusst erleben.

Das berührt auch eine zutiefst spirituelle Frage. Es gibt ein Ich, das sich seiner selbst immer mehr bewusst werden kann. Es wacht auf aus der kindlichen Hypnose und stellt fest, dass es in Gott ist. Da gibt es ein Erstaunen. „Ach, ich bin ja grenzenlos. Ich bin ewig. Ich bin in Gott. Gott ist in mir. Das um mich herum kann ich nutzen, aber ich brauche es nicht.“ Und? Bist du schon wach oder noch in einer Hypnose?

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, 08. 05. 2018 – Hohe Klangschale

Verbinde dich mit deinem Höheren Selbst.

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!