

Newsletter Nr. 84 vom Dezember 2019

Im Advent der Sehnsucht Nahrung geben!

Haben sich alle deine Lebenswünsche erfüllt? Möchtest du noch irgendetwas unbedingt erleben? Fühlst du dich satt und zufrieden oder gibt es da manchmal so einen unbestimmten Hunger, den du gar nicht so genau benennen kannst? Was wohnt unter deinem Ärger, unter deiner Trauer, unter deiner Angst und unter deinen Schmerzen und dann noch eine Etage tiefer? Hast du jemals dorthin gespürt? Der Advent lädt dich und mich ein, genau dort einmal hinzugehen.

Für mich ist der Advent so etwas wie eine Sehnsuchtszeit. Gott sehnt sich so sehr nach dem Menschen, dass er ihm näher kommen möchte. Der „körperlose“ entfernte Gott möchte aus Liebe in die körperliche Erfahrung kommen. Geistig und spirituell verbinden konnte er sich schon immer. Aber das Abenteuer Mensch ist doch eine andere Hausnummer. Was trieb Gott an? Die Sehnsucht nach uns?

Manchmal erlebe ich den Alltag als sehr alltäglich. Ich stehe auf und frühstücke. Ich fahre zur Arbeit und erledige meine Aufgaben. Ich komme zurück und kaufe ein. Ich koche und esse und erhole mich. Ich pflege meine sozialen Kontakte in der Familie und im Freundeskreis und blicke im November auf den Kalendertag und denke: „Bald schon ist wieder ein Jahr vorüber. Wo ist die Zeit nur geblieben.“ Wenn ich dann auf das vergangene Jahr zurückblicke und auf das Jahr davon, dann stelle ich fest, dass es keine großen Unterschiede gab. Einen anderen Urlaubsort, neue Menschen kennengelernt, die eine oder andere Aufgabe angepackt und erledigt. Aber ich bin immer noch in meiner Lebensgeschichte drin und nicht ausgestiegen.

Dann stelle ich mir vor, dass ich irgendwann einmal vor diesem Leben in der körperlosen Welt einen Entschluss gefasst habe. Ich wollte Mensch

werden und in das Leben hinein, für das ich mich dann entschieden habe. Aber was war davor? Was war vor meinem Leben? Gab es da eine Sehnsucht? Etwas, was mich angetrieben hat? Warum sollte ich denn in einen so zerbrechlichen Körper hinein als wehrloses Baby bei kriegsgebeutelten Eltern. Ich gehe nicht davon aus, dass ich einfach so zufällig da bin. Ei und Samen von Vater und Mutter verbinden sich und dann entstehe ich irgendwie? Das kann ich mir nicht vorstellen. Ich schaue in mich hinein und nehme einen komplexen Körper wahr. Eine Geist und eine Seele. Das alles nur zufällig? Kann ich mir nicht vorstellen. Vor diesem Leben war ich in einem Bewusstseinszustand und habe eine Entscheidung getroffen. Und ich hatte eine Idee. Einen Plan. Einen Wunsch. Eine Absicht. Ein Ziel und eine Aufgabe. Und es gab eine Kraft, die mich antrieb. Die Sehnsucht!

Die Bibel spricht ja davon, dass wir Gottes Ebenbilder sind. Das Phänomen Sehnsucht verbindet und mit ihm. Das Wort kommt aus dem Mittelhochdeutschen und meint übersetzt „Krankheit des schmerzlichen Verlangens.“

Da gibt es ein Verlangen, das mich so mit Schmerzen erfüllt, dass ich mich wie krank fühle. Wenn der Herbst lange dauert, die Tage dunkel und trübe werden, dann gibt es plötzlich das unbändige Verlangen nach Sonne und Wärme. Wenn ich dann meinen Urlaub plane, schaue ich nicht mehr auf die Kosten, dann ist mir alles egal. Fast. Ich will unbedingt weg, dahin, wo die Sonne und die Wärme sind.

Als mich als Kind die vielen asthmatischen Anfälle plagten hatte ich eine unglaubliche Sehnsucht nach Atem. Ich schaute auf die Sportler und darauf, wie sie ihren gesamten Körper beatmen konnten und wollte das auch. Immer und dauerhaft viel Atemluft.

Das, was wir haben, können wir nicht ersehnen. Es ist ja schon da. Wir können nur ersehnen, was noch nicht da ist. Eine Frau sehnt sich nach ihrem Mann oder umgekehrt, wenn beide getrennt sind. Manche Menschen sind sogar so süchtig nach dem Sehnen, dass sie das besser finden als die Erfüllung. Der klassische Seemann sehnt sich in der Ferne nach seiner Braut, und wenn er bei ihr ist, wieder nach der Ferne. Er liebt den Zustand von Sehnsucht an sich.

Andere Menschen mögen diesen Zustand überhaupt nicht, weil es mit Schmerzen verbunden ist. Was, wenn du es einfach nicht aushalten kannst? Die Flucht in ein pragmatisches und handfestes Leben ist dann die Lösung.

Aber wenigsten vier Wochen im Jahr bekommt die Sehnsucht einen eigenen Patz, einen eigenen Zeitraum. Stell dir vor, dass du alkoholkrank bist und müsstest ein paar Wochen in einem Spirituosenladen verbringen. Ein Rückfall wäre doch vorprogrammiert.

Was geschieht da eigentlich mir dir und mir in diesen „sehnsuchtvollen Adventswochen“? Du kannst die Zeit betäuben mit Weihnachtsmärkten und geschäftigem Treiben. Bloß nicht die tiefen Schichten der Seele fühlen. Lieber ein paar emotionale Impulse mit Kerzenlicht, betrieblichen Weihnachtsfeiern und Geschenkesuche. Das ist kalkulierbar und nach vier Wochen ist der Spuk vorbei.

Der Ort im Körper, wo die Sehnsucht entsteht und wohnt, ist dein Herz. Du kannst also die vier Wochen auch für dich nutzen, dich mit deinem Bewusstsein in diesen Raum zu versenken und deiner eigenen Sehnsucht Aufmerksamkeit zu schenken.

Was wirst du spüren? Was denken? Welche Bilder werden hochkommen? Woran wirst du dich erinnern? Die Sehnsucht ist so etwas wie ein Energiefeld das dich beatmen wird. Vielleicht

bekommst du plötzlich einen Zugang zu deinem Bewusstsein vor deiner jetzigen körperlichen Existenz. Auf einmal erinnerst du dich daran, warum du auf die Welt gekommen bist und was du hier erleben und erfahren möchtest. In deinen Alltagsabläufen bleibt gar nicht die Zeit dafür.

Das Mönchtum und die Meditierenden haben schon immer gewusst, dass es einen Wechsel braucht von Arbeit und Gebet. Wenn die Kontemplation fehlt, dann werden wir Menschen zu bewussten Akteuren. Erst, wenn wir gewollt und entschieden nichts tun und in die Stille gehen, entsteht ein Raum, wo wir uns unserer selbst bewusst werden.

Nichts gegen Weihnachtsmarkt, Geschenke, Feiern und Trubel. Für Abenteuer und Vergnügen sind wir ja auch auf die Welt gekommen. Es geht nur um diese andere Seite, die auch ihre Berechtigung hat.

Es gab ja mal eine Zeit vor Elektrizität, Digitalisierung und Mobilität. Es gab eine Zeit, wo die Dunkelheit des Abends uns einlud in die Stille. Die Sehnsucht kommt gerne, wenn es dunkel wird. Und auch, wenn die Angst eine Chance hat, uns zu erreichen. Ich habe Angst vor dem Sterben und sehne mich nach dem erfüllten Leben. Wenn es aber immer hell ist und wenn unsere Gedanken pausenlos mit dem Kontrollieren und Planen beschäftigt sind, kommt unser System nicht mehr zur Ruhe.

In der Dunkelheit der Nacht, in der Fülle und Tiefe deines Herzensraumes, inmitten von Angst und Leere kann etwas geschehen, was jenseits des Planens liegt. In diesem Zustand ereignet sich Schöpfung. Und so etwas muss es gewesen sein, dass Jesus Christus entstehen ließ. Ein Mensch, der uns daran erinnert, dass wir aus dem Göttlichen kommen und dahin zurückkehren.

Ab und zu braucht es eine Zeit und einen Raum, wo wir uns erinnern können und wo wir neu den

Entschluss fassen dürfen, wofür wir leben möchten. Deine Sehnsucht liebt die Stille, die Dunkelheit, das Fühlen und die Leere. Möge deine Adventszeit segensreich sein!

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, 10.12. 2019 um 20.00 Uhr – Klangreise mit dem Monochord

Der Sehnsucht Raum geben.

Anmeldungen an: mk@matthias-koenning.de

Oder per Telefon: 02382 - 961 5953

Kosten: Spende für den energetischen Ausgleich

Weihnachten!

Dienstag, 24. 12. 2019 um 16.00 Uhr

Gottesdienstliche Feier im Autohaus Teufel, Am Neuen Baum 2, in Ahlen (Gewerbegebiet Vatheuserhof)

Meditation und Mehr

Dienstag, 28. 01. 2020 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!