

## Newsletter Nr. 10 vom 9. Mai 2013

### Sag einfach mal Nein!

Vor zwei Wochen war ich in Köln und saß in der Fußgängerzone auf einer Bank. Neben mir versuchte ein Sanitäter vom Arbeiter-Samariter-Bund, Mitglieder zu werben für seinen Verein. Das machte er so, dass er jeden auf Kölsch ansprach mit dem Satz: „Hamse mal 2 Minütschen?“ Ich saß dort eine halbe Stunde und nicht einer hatte diese zwei Minuten übrig.

Im Supermarkt gibt es hin und wieder einen Stand, wo man ein Produkt ausprobieren kann. Ein wenig Creme für die Haut heute im Sonderangebot; eine Fertignudelpackung heute im Rahmen einer Sonderaktion; oder im Foyer eine Werbecrew für einen bekannten Pannendienst. Ich selbst habe nie Zeit und halte an einem solchen Stand nie an. Dabei könnte ich doch mal ein wenig Creme abstauben oder ein Stück Mettwurst probieren. Aber ich mache es nicht. Es nervt mich, weil ich meinen Einkauf erledigen will.

Dennoch habe ich Respekt und Achtung vor diesen Menschen, die mir etwas „andrehen“ wollen. Sie müssen eine hohe Frustrationstoleranz, Idealismus oder einen angemessenen Stundenlohn haben. Wie erleben sie wohl uns „Vorbeiläufer“? Aus ihrer Perspektive gesehen gehen viele Menschen vorbei, die sie oft nicht einmal ansehen, die bestenfalls „Nein danke!“ sagen, die mit dem Kopf schütteln, die sich demonstrativ wegrehen oder genervt dreinschauen. Diese Erlebnisse geben mir Anlass zum Nachdenken.

Kennst du diese Erfahrung? Da sagt jemand Nein zu dir. Nein, das will ich nicht. Nein danke, nicht mit mir! Du, ich möchte nicht! Kannst du so ein Nein akzeptieren? Was geschieht mit deinen Gefühlen, wenn du ein Nein kassieren musst. Manchmal kann es geschehen, dass uns so ein Nein durch und durch geht. Es mag sein, dass es vielleicht nur um eine Terminabsage geht. Aber du verstehst es als Absage an deine Person. „Der mag mich nicht!“ „Die lehnt mich ab!“ „Meine Freundschaft ist gefährdet!“

Mir fällt bis heute das „Nein sagen“ total schwer. Und umgekehrt kann ich ein Nein nur schwer akzeptieren. Darum könnte ich nie ein Werbemensch im Supermarkt oder in der Fußgängerzone sein. Dennoch! „Hut ab!“ vor diesen Menschen. Sie stehen dort und erledigen einfach ihre Aufgabe.

Inzwischen habe ich jedoch dazugelernt. Für den Lions-Club verkaufe ich zurzeit Lose für das Entenrennen. Da stand ich an einem Samstag auf dem Wochenmarkt und rief den Leuten zu: „Na, haben Sie schon Lose für das Entenrennen?“ „Jeder Euro für Kinder- und Jugendarbeit in Ahlen!“ „Unterstützen Sie uns!“ Ich stellte mich den Leuten in den Weg. Meine Angst habe ich einfach abgeschüttelt wie lästige Schmeißfliegen. Schließlich war alles ja für einen guten Zweck. Ja, es sind viele Leute vorbeigegangen und ich musste so manches Nein schlucken. Aber ganz viele haben auch „Ja“ gesagt. Und dann ist mir etwas aufgefallen!

Wenn ich ein deutliches und klares „Ja!“ zu mir und in mir trage, kann ich gut mit dem Nein umgehen. Ein Nein darf ruhig ein Nein sein ohne Rechtfertigung, ohne Erklärung ohne einen überflüssigen Kitt. Es ist Ausdruck meiner Freiheit. Jeder darf, niemand muss. Ich auch nicht! Interessanterweise habe ich am Ende ordentlich Lose verkauft und es gab mehr „Ja!“ als „Nein!“

Wie ist eigentlich Jesus mit dem Nein umgegangen. Haben einige potentielle JüngerInnen wohl auch abgelehnt? War Jesus dann gekränkt? Immerhin hat Jesus einmal Nein zu seiner eigenen Familie gesagt nach dem Motto: Wer seid ihr? Seid ihr meine Familie oder sind es die, die Gottes Willen erfüllen? Oder er sagte mehr als deutlich Nein zu den Händlern im Tempel von Jerusalem. Nein und Ja gehören zum Leben einfach dazu.

„Soziale“- und „Kirchenleute“ tun sich mit dem Nein manchmal schwerer als der Rest der Welt. Nimm das „Nein!“ nicht so schwer, wo immer es auch herkommt

und wie oft es auch ertönt. Das Wagnis des „Nein“ eröffnet manchmal einen neuen Freiraum. Es kann sein, dass du vielleicht einen Freund verprellst. Es kann sein, dass nicht mehr alle denken, wie nett du sonst doch bist.

Wenn dein Nein zu dir gehört, gehört es zu dir. Wenn ein Ja zu dir gehört, gehört es auch zu dir. Es kommt aus deinem Inneren und entspricht dir, hier und jetzt. Morgen kann es auch wieder anders sein. Ich wünsche dir ein frohes experimentieren mit der „Wiedergeburt“ deines Nein.

Zugleich freue ich mich über das „Ja“ zu meinen Einladungen und Angeboten. Gottesdienste, Trancereisen und spiritueller Salon warten auf dich unter [www.matthias-koenning.de](http://www.matthias-koenning.de)

Die Anmeldungen für Trance und/oder Salon wie immer bitte per Mail an [mk@matthias-koenning.de](mailto:mk@matthias-koenning.de) oder per Telefon unter: 02382 / 96 15 95 3.

Ich freue mich auf die nächste Begegnung und bin gespannt auf das, was wächst – im Innen und Außen.

*Matthias Könnig*

P.s. Gerne darfst du den Newsletter an andere Interessierte weiterleiten und auf meine Einladungen aufmerksam machen.

## Die aktuellen Termine:

### Gottesdienste

in der Kirche der Freien Evangelischen Gemeinde,  
Beckumer Str. 144

Wünsche und Anregungen zur Gottesdienstgestaltung sind jederzeit willkommen!

#### **Sonntag, 12.05.2013 um 18.00 Uhr**

„Leben in der Einheit“

Evangelium: Johannes 17,20-26

#### **Sonntag, 26.05.2013 um 18.00 Uhr**

„Verbunden mit der Quelle“

Evangelium: Johannes 16,1-15

#### **Sonntag, 09.06.2013 um 18.00 Uhr**

„Steh auf!“

Evangelium: Lukas 7,11-17

#### **Sonntag, 23.06.2013 um 18.00 Uhr**

„Risiko Leben!“

Evangelium: Lukas 9, 18-24

### **Zum Vormerken: Der letzte Gottesdienst vor der Sommerpause!**

#### **Sonntag, 07.07.2013 um 18.00 Uhr**

„Die Seele baumeln lassen!“

In unserem Garten bei trockenem Wetter, Im Kühl 16,  
Eingang durch die Garage!

## Der spirituelle Salon

### Einführung in die Quantenheilung

Alles ist Energie. Alles ist Information. Öffne dich für deine eigene schöpferische Kraft. Wecke die Lebensfreude in dir. Aktiviere den Energiefluss. Löse mentale, emotionale und körperliche Blockaden. Verbinde dich mit dem Universum.

**Donnerstag, 23. Mai 2013 um 20.00 Uhr**

### Meditation mit den Farbtafeln von Chartres

Du willst meditieren und innere Stille finden. Aber dein Geist schweift ständig ab. Immer wieder kommen Gedanken, die dich ablenken. Nie kommst du wirklich zur Ruhe. Die Farbtafeln von Chartres ist die „Geheimwaffe“ der Zigeuner im Mittelalter gewesen. Sie besteht aus blauen und roten geometrischen Formen und finden sich im Grundriss der Kathedrale von Chartres wieder.

**Dienstag, 25. Juni 2013 um 20.00 Uhr**

Anmeldung unter 02382 / 96 15 95 3 oder per Mail an: [mk@matthias-koenning.de](mailto:mk@matthias-koenning.de)

## Die klanggeleiteten Trancereisen

Die klanggeleiteten Trancereisen finden in unserem Gartenhaus statt: Im Kühl 16 - 59227 Ahlen. Der Klang des jeweiligen Instrumentes, ein 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. **(Anfangszeiten!)** Der Ablauf gestaltet sich immer ähnlich mit Entspannungsübung, verbale Hinführung zur Trance, der Klang, das Aufwachen und die Nachbesprechung.

**Dienstag, 14.05. - Gong**

Der Gong mit seinen 90 cm Durchmesser entwickelt seine Urkraft und bringt dich ins Leben. Es ist wie das Bestehen eines Sturmes und ein darin gestärkt werden.

**Mittwoch, 12.06. – Schamanentrommel**

Mit dem schnellen Rhythmus der Trommel begeben wir uns auf die Reise und wollen in Kontakt kommen mit unserem Krafttier. Krafttiere geben uns Orientierung und zeigen uns, welche Energie wir gerade jetzt brauchen zur persönlichen Weiterentwicklung.

**Dienstag, 18.06. – Herztrommel**

Alles Leben ist Begegnung. Das erste Geräusch, das wir zu Beginn wahrnehmen, ist der Herzschlag unserer Mutter. Mit dem Herzrhythmus der Trommel nehme ich wahr: Da bin nicht nur ich, sondern da ist auch jemand anderes. Da ist noch jemand anderes und da bin auch ich!

**Dienstag, 09.07. – Shruti Box**

Es gibt die Erde und es gibt den Himmel, wir sind männlich und weiblich, schauen nach innen und richten uns nach außen. Alles existiert in einer polaren Spannung. Das drückt dieses aus Indien stammende Instrument aus. Wie wirkt sich das auf dich aus? Probier es mal aus!

Nicht vergessen: Kissen und Decke

Anmeldungen bitte per Mail an:

[mk@matthias-koenning.de](mailto:mk@matthias-koenning.de)

**Kosten: Spende für den energetischen Ausgleich**