

## **Newsletter Nr. 105 vom Dezember 2021**

### **Entrüste dich!**

Eigentlich war ich schon durch mit dem Thema. Mit dem Thema, was immer noch an erster Stelle steht. Wir haben kleine Pausen zwischendurch. Sommer, vorläufige Lösungen und dann kommt es wieder. Es hat etwas Chronisches. Damals war ich auf akut eingerichtet. Eine Grippe kommt und geht auch wieder. Zeitlich sehr überschaubar. Auch kleine Konflikte lassen sich schnell bearbeiten. Miteinander sprechen und dann eine Lösung finden und umsetzen.

Wenn ich jetzt an das bestimmte Thema denke, hat sich das schon längst chronifiziert. Mein Word Programm weigert sich, das Wort „chronifiziert“ zu akzeptieren und unterstreicht es mit der typischen roten Schlängelbewegung. Die Chronifizierung wird dadurch umso deutlicher. Wir kommen aus dieser Nummer nicht mehr heraus. Es gibt ständig ein zusätzliches Kapitel. Niemand weiß, wie dick das Buch noch wird und wie viele Seiten wir noch zu bewältigen haben. Die nächsten Kapitel der Geschichte sind noch nicht einmal geschrieben.

Chronisches folgen bestimmten eigenen Gesetzen im Unterschied zu Akutem. Der Faktor Ausdehnung der Zeit kommt hinzu und die Auswirkung auf die Psyche. Ein Tag Regen steckt jeder gut weg. Hat sogar was Positives. Aber stell dir vor, dass es zwei Jahre regnet ohne einen Sonnentag dazwischen. Nur die Resilienten halten das aus. Was passiert mit uns Menschen, wenn es chronisch wird? So nach und nach schwindet die Kraft. Der Lösungsraum wird immer kleiner. Die Ideen gehen aus. Man glaubt dem nächstbesten Heilsbringer, der daherkommt. Man hört auf Stimmen, die man mit klarem Verstand ablehnen würde. Gute Freunde werden immer mehr zu Gegnern. Schuldige werden gesucht und gefunden. Die im Untergrund schwelende Angst lässt sich immer schlechter wegdrücken. Am Ende bleiben Depression und Erschöpfung.

Chronische Erkrankungen, Konflikte und Unheilszustände lassen sich nur schwer ertragen. Wir neigen dazu, alles dafür zu tun, dass es ein Ende

findet. Bislang haben wir Adventszeiten eher spirituell und literarisch wahrgenommen. Kerze anzünden, Gemütlichkeit und ein Lied singen. Akzente setzen gegen Hektik und Dunkelheit. Hoffnung schöpfen, so dass sich alles sicher anfühlt. Wenn es dir gut geht, und du entspannt auf dem Sofa vor deiner Kerze sitzt, kannst du sehr leicht mit Gott verbunden sein. Aber wenn es dir an den Kragen geht und der Druck nicht aufhört, wird die Herausforderung stärker.

Das eine sehr beherrschende „chronische“ Thema erfasst jede und jeden. Es zieht in alle Körperzellen und Räume ein. Es macht sich unaufhörlich breiter und breiter. Es braucht dazu nicht einmal materielle Substanz. Es spielt mit Bildern der Angst und Vokabeln des Kampfes.

Wie hast du den Advent im vergangenen Jahr erlebt und überstanden? Worin liegt für dich der Unterschied in diesem Jahr?

Ich nehme den Advent als größere Herausforderung wahr. Wie kann ich im Frieden mit mir bleiben? Wie kann ich mich immer wieder einmal für einen Moment entspannen? Was hilft mir, gut durch diese Zeit zu gehen und mit den Widrigkeiten klarzukommen?

Mein Akzent für den Advent? Ich möchte in der Liebe bleiben und in die Verbindung gehen. Ich erinnere mich selbst daran, nicht ständig in einen tiefen Ärger abzutauchen. Gründe hätte ich genug wie jeder andere zurzeit. Es gelingt mir auch nicht, ständig im Herzen den Frieden zu bewahren. Aber ich kann mich dafür entscheiden, das wieder in den Blick zu nehmen. Dazu mögen folgende Impulse mir helfen und vielleicht auch für dich eine Anregung sein.

### **Ich entrüste mich!**

Ich schaue auf den ursprünglichen Sinn des Wortes und lege die Rüstung ab. Die Waffen des Wortes und der Rechthaberei. Die Sätze der Verurteilung und der Bewertung. Ich zeige mich in meiner ungeschützten Nacktheit und biete meine offene Hand und mein zugewandtes Herz an. Ich lege die Rüstung auf den Schrotthaufen und erkenne, dass ich sie nicht mehr brauche. Ich komme ohne aus.

## **Ich blicke auf die gesunden Anteile**

Es scheint so zu sein, als wäre die Welt voller Viren, Krankheiten, Epidemien und Pandemien. Ich erkenne diese Wirklichkeit an und leugne sie nicht. Es macht großen Sinn, alle Möglichkeiten auszuschöpfen, sich den Widrigkeiten entgegenzustellen.

Wenn ich zugleich genauer hinschaue, dann entdecke ich auch eine andere Wahrheit. Die großen und überwiegenden Anteile meiner und deiner Gesundheit. Das Blut fließt durch alle meine Adern und versorgt meinen ganzen Körper mit Sauerstoff. Mein Nervenkostüm ist voll funktionsfähig. Ich habe überreich zu essen und kann ausgezeichnet verdauen. Mit meinen Sinnen kann ich sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken und berühren. In all den vergangenen Monaten ist es mir gelungen, immer noch genug Sauerstoff zu atmen und viele um mich herum konnten das auch. Ich entscheide mich dafür, die gesunden Anteile in dir und mir zu stärken.

## **Mein Bruder und meine Schwester**

Ich nehme wahr und spüre es, dass die Menschen eingeteilt werden in Gruppen. Es gibt Gruppen in den KITAS, Jugendgruppen in Pfarrgemeinden oder die Gruppe der Festteilnehmer. In all diesen Gruppen geht es darum, das Gemeinsame zu leben und zu feiern. In diesen Gruppen wird der Zusammenhalt betont. Das wiederum stärkt jeden Einzelnen.

Dann gibt es andere Gruppen und es geht darum, einen Unterschied zu betonen, der relativ wertfrei ist. Die Gruppe der Rentner und Berufstätigen. Die Gruppe der Holländer und der Deutschen. Die Gruppe der Männer und Frauen. Manchmal schleicht sich aber schon dort eine Wertung ein. Was ist mit den Menschen, die sich weder Mann noch Frau zuordnen oder sowohl als auch?

Und dann gibt es noch die Einteilung in Gruppen, die eine Auswirkung hat. Ausgrenzen, nicht dazu gehören, bewerten, diffamieren. Je öfter ich die Einteilung von Gruppen benenne in den Medien, in der Politik und in der Gesellschaft, desto deutlicher wird der Gruppenstempel und die Zugehö-

rigkeit. Dann ist das „der Schwule“, „die Geimpfte“, „das ADHL Kind“.

Bevor ich in Gruppen denke, bin ich ein Mensch. Wenn ich dir begegne, begegne ich einem Menschen. Ich sehe in dir den Bruder und die Schwester. Du bist ein wichtiger und wertvoller Teil meiner Menschheitsfamilie. Ich kann in vielen Fragen eine andere Meinung haben. Ich kann bestimmte Lösungen bevorzugen und dir die Freiheit lassen, auch viel Gutes zur Lösung beizutragen. Das darf sogar gegensätzlich zu meinem Weg sein. Ich kann immer wieder darauf achtgeben, dass mein Herz sich nicht mit Hass erfüllt. Im Augenblick ist das eine echte Herausforderung für mich. Aber ich kann mich dieser Herausforderung stellen und eine Grundsatzentscheidung treffen. Ich sehe in dir den Bruder und die Schwester und ich bleibe im Kontakt und in der Verbindung mit dir.

## **Bereitschaft zur Veränderung und Entwicklung**

Ich dachte, dass ich in meinem Alter fertig bin mit meiner Persönlichkeitsentwicklung. Genug mit der Aufarbeitung der Vergangenheit oder mit der Bewältigung der frühkindlichen Traumata. Genug Ausbildungen mit Erfolg abgeschlossen und beruflich immer auf dem Stand der neuesten Erkenntnisse sein. Endlich erfüllt und friedlich auf dem Sofa sitzen und die „Erfolge“ des Lebens genießen. Ist doch mal langsam genug!

Ich darf jetzt umdenken. Solange ich auf dieser Welt lebe, bin ich nicht fertig. Diese Welt ist nicht fertig und ich darum auch nicht. Ich kann aufhören, mit dieser Illusion zu leben. Die Welt ist nicht friedlich, die Natur wird weiterhin ausgebeutet, mein Garten blüht und vergeht ohne Unterbrechung. Um mich herum verändern sich Menschen, gibt es Schicksalsschläge und wirtschaftliche Einbrüche. So sehr ich auch die Sicherheit und den Wohlstand mag und liebe und mich daran gewöhnt habe – ich kann es nicht festhalten. Es ist leichter für mich, wenn ich mit Entwicklung und Veränderung einverstanden bin. Die Gegenwart fühlt sich nicht sehr gemütlich und behaglich an. Aber sie bietet viele Möglichkeiten zur persönlichen Weiterentwicklung. Ich lerne gerade, mit Kränkungen besser umgehen zu können. Ich reduziere meine vielen Möglichkeiten auf das

Wesentliche und übe mich darin, einverstanden zu sein. Ich kann noch besser erfahren, wo die Grenzen meiner Kreativität liegen. In der Regel fällt mir immer noch etwas ein. Jetzt erlebe ich zunehmend, dass mir nichts mehr einfällt. Dann sitze ich da und halte es aus, dass mir nichts mehr einfällt. Etwas auszuhalten, was ich nicht ändern kann, daran darf ich mich weiterentwickeln.

Ich kann auch gespannt sein, wohin uns alle der Weg führen wird. Was wird sein nach der Krise? Ich kann es nicht berechnen. Die Würfel liegen noch nicht alle auf dem Tisch. Es gibt noch zu viele Unwägbarkeiten. Es wird aber etwas geben danach. So war es zumindest immer im Leben der Menschen. Ich nutze die Möglichkeiten zur persönlichen Weiterentwicklung

### **Der befreite Blick aus der Zukunft zurück in die Vergangenheit**

Jetzt lade ich dich mal auf mein Sofa ein. Ich bin achtzig Jahre alt und du auch zwanzig Jahre älter. Wir tun so, als hätten wir das Jahr 2041. Wir blicken zurück auf die Vergangenheit. Du und ich, wir haben die Krise überstanden und gemeistert. Ich stelle mit dir fest, dass ich dankbarer geworden bin und mit wenig auskomme, ohne mich arm zu fühlen. Ich bin froh über die vielen guten und vertraulichen Gespräche, die wir in all den Jahren hatten. Da gibt es auch die Erkenntnis, dass wir viel zu lange die Verantwortung abgegeben hatten an Politiker, Ärzte, Wirtschaft und den sonstigen Mächtigen. Und dass es uns gelungen ist, eigenverantwortlicher zu denken und zu handeln und für sich einzustehen. Wir werden froh sein, dass am Ende die menschlichen Werte von Freiheit, Wertschätzung, Liebe, Fürsorge und Rücksichtnahme gewachsen sind. Wir werden es bedauern, dass die Krise uns das erst wieder zeigen musste. Es wird auch ein paar bittere Momente geben, wo uns deutlich wird, wie verführbar wir waren. Wie wir irgendwelchen Versprechungen gefolgt sind, und nicht selbst nachgedacht haben. Und wir werden trotzdem einverstanden sein. Wir werden uns zu unseren Fehlern bekennen und zugleich froh sein über das, was wir klug eingefädelt haben. Ich werde mich freu-

en über das Geschenk, neben dir auf dem Sofa zu sitzen und entspannt einen Kaffee zu trinken.

Wenn ich jetzt aus der Zukunft zurückkehre in die Gegenwart kann ich den ersten Schritt dafür machen, in zwanzig Jahren neben dir auf dem Sofa zu sitzen. Ich könnte mich der Frage stellen: Was ist Augenblick mein größter Fehler? Wie kann ich mir deine Liebe erhalten, dass du noch neben mir auf dem Sofa sitzen wirst im hohen Alter? Der Advent könnte in diesem Jahr äußerst sinnvoll sein. Ich kann jetzt die Weichen stellen für den Weg zum Sitzen auf dem Sofa neben dir. Ich wünsche dir einen gesegneten Advent.

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](http://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 Beginn ist um 20.00 Uhr, Ende gegen 21.30 Uhr.

#### **Dienstag, 14.12. 2021 um 20.00 Uhr – Klangreise mit der Ocean Drum**

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

Oder per Telefon: 02382 - 961 5953

**Kosten: Spende für den energetischen Ausgleich**

#### **Meditation und Mehr**

#### **Dienstag, 25. 01. 2022 um 20.00 Uhr**

Atmen, schweigen, meditieren, teilen...

Ein Impuls und dann selbst durchatmen... Ort: Raabestr. 12, 59227 Ahlen

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich! Einfach kommen und klingeln!