

Newsletter Nr. 108 vom Mai 2022

Im Herzen formen!

Im Urlaub beobachte ich gerne Kinder, wie sie am Strand mit Leidenschaft im Sand spielen. Mauern aufrichten, sieben, Burgen bauen und Gräben ziehen. Sich mit Kopf, Herz und Hand ganz an etwas hingeben und darin aufgehen. Die Welt dabei um sich vergessen. Das Zeitgefühl verlieren und Eins werden mit dem Ganzen.

Ich bleibe nur für einen Augenblick stehen und möchte durch mein Beobachten nicht stören. Ich habe kein Recht, in diese Welt einzudringen mit meiner Neugier. Aber es rührt mich an und weckt die Frage in mir, ob ich auch einmal so war als Kind im Sandkasten. Und wenn ich die Augen schließe, kann ich wahrnehmen, wie ich damals im Sandkasten hinter unserem Haus saß und Burgen baute. Die Wände mussten gerade und glatt sein. Mein Haus war kein dahingeworfener Haufen, sondern sorgfältig arrangiert. Eben auch mit Kopf, Herz und Hand.

Irgendwann in den letzten Wochen tauchte der Satz in meinem Kopf auf: „Im Herzen formen“ und ich spürte eine tiefe Freude. Ich weiß nicht einmal, warum er auftauchte. Interessanterweise tauchte er nicht im Verstand auf, sondern im Brustraum. Da ist nun dieser Satz und ich dachte mir, dass ich diesen Gedanken jetzt in diesem Augenblick mit dir entwickeln und entfalten könnte. Du sitzt neben mir und ich erzähle dir, was mir dazu einfällt. Mit den Kindern am Strand habe ich begonnen.

Mir kommt das Bild, als könnte ich einen Gedanken sehen, spüren und wahrnehmen ohne Inhalt. Der Gedanke beginnt zunächst im Verstand. Dieser Gedanke löst dann etwas im Körper aus. Wenn ich einen stärkenden Gedanken wähle, löst es in meinem Körper Wohlbefinden aus. Ich denke das Wort „Abendessen“. Es fühlt sich angenehm und leicht an. Ich nehme das Gefühl von Freude wahr. In diesem „energetisch positiv geladenen“ Zustand nehme ich nun diesen Gedanken und bewege ihn in meinen Herzraum. Im Herz-

raum habe ich die Möglichkeit, den Gedanken anzureichern und zu „beseelen“. Der Gedanke wird dort aufgeladen, bewegt, befühlt und bebildert.

Jetzt könnte ich mit dir das einmal umsetzen. Ich habe den Gedanken, was ich heute Abend kochen könnte. In diesem Moment stelle ich mir ein indisches Dal vor. Ich habe Linsen, Gewürze, Ingwer, Zwiebeln. Mir fehlt noch Gemüse und ich hätte heute gerne Kokosmilch dabei.

In der Regel endet an dieser Stelle mein Gedanke. Ich bin einfach froh, eine Idee zu haben. Ich gehe einkaufen und besorge die Zutaten. Alles lege ich in der Küche ab. Ich rechne die Zeit aus, die ich brauche für die Zubereitung und wann das Essen auf dem Tisch stehen soll. Dann merke ich mir die Uhrzeit, wann ich beginnen muss. Ich brauche für den Gedanken ungefähr fünf Minuten. Mein Lebensmittelgeschäft ist in der Nähe und für den Einkauf benötige ich 15 Minuten. Dieser ganze Vorgang findet im Verstand statt. Natürlich ist mein Leben auf diesem Weg sehr effektiv und effizient. Wenn ich schon das Essen auf diese Weise plane, dann gleich für mindestens drei Tage.

Wie gesagt, das ist der automatisierte normale Arbeitsalltagsweg. So stehe ich am Morgen auf, gehe unter die Dusche, mache mein Frühstück, breche auf zur Arbeit... Ich mache mir einen Gedanken und setze ihn in die Tat um. Natürlich spüre ich dabei auch eine Körperwirkung wie angenehm oder unangenehm. Und es entsteht ein Gefühl. Ich bin keine Maschine und kein Computer. Obwohl... es gibt Stunden oder Tage, da nähere ich mich leider doch dieser „Computerexistenz“ an.

Ich möchte aber jetzt doch wieder mit dir „im Herzen formen“. Wenn ich die Regel unterbreche und zurückkehre zu meinem Dal, dann verweile ich bei dem Gedanken und spüre, was das Wort „Dal“ in meinem Körper auslöst. Läuft mir das Wasser im Munde zusammen? Rieche ich Kreuzkümmel und Curry? Mag ich mir voller Vorfreude die Hände reiben und den Magen etwas knurren

lassen? Ja, das Gefühl von Freude verstärkt sich, wenn ich das Ergebnis mit meinen inneren Bildern in der Pfanne betrachte. Körper und Gefühl geben dem Gedanken also ein starkes „Ja“! Jetzt nehme ich die Gedanken, den Körper und die Gefühle hinein in das Herz. Eigentlich ist das Herz schon darauf vorbereitet. Es hat alles mitbekommen und im Vorfeld mitgewirkt. Im Herzen angekommen findet nun die Formung statt. Ich sehe mich in der Küche und lasse einen Film ablaufen. Wie ich dort stehe und die Zwiebel und den Ingwer schneide mit meinem Lieblingsmesser. Ich sehe, welches Gemüse ich nehmen möchte und was mein Körper sich wirklich heute wünscht. Mehr Möhren oder Kohlrabi. Dann tauchen plötzlich getrocknete Aprikosen auf. Nanu, wo kommen die plötzlich her? Aprikosen im Dal? Im Herzen findet die Komposition des Mahles statt.

Auf einmal ist es wie früher als Kind im Sandkasten. Wenn ich im Herzen forme, vergesse ich Zeit und Raum und werde schöpferisch. Ich verlasse den Automatismus der digitalen Arbeitswelt und bewege mich in meinem tiefen kreativen Innenraum. Im Inneren drehe ich den Film und gebe meinem Essen dort die Form, die ich am Abend dann mit den Händen in die materielle Wirklichkeit bringe. Dann wirken Verstand, Körper und Herz noch einmal auf intensive Art zusammen.

Es gab die Art und Weise, wie ich als Kind die Welt erschaffen habe im Sandkasten. Da waren die Wege vom Verstand, zum Körper und ins Herz intuitiv, schnell, unbewusst, ungestört und ohne einen inneren Kritiker. Dasein ohne ein Wissen darüber, da zu sein.

Als älteres Kind, Jugendlicher und vor allem als Erwachsener habe ich diese Art der Existenz mehr und mehr verloren. Im Laufe meiner Entwicklung haben viele negative Erfahrungen dazu geführt, dass die Unschuld verloren gegangen ist. Ich bin wie ein Schiff geworden, das den Rumpf mit Muscheln übersät hat und nicht mehr gut schwimmen und Fahrt aufnehmen kann.

Ich denke, das ist ein ganz normaler Weg. So funktioniert Individuation. Ich komme als Baby unschuldig und mit allem verbunden auf die Welt und mache im Laufe der Jahre stärkende und auch schwächende Erfahrungen. Als Erwachsener habe ich die Möglichkeit, das Vergangene zu verdauen, zu verarbeiten und zu beatmen. Es kommt zu einem Prozess der Verwandlung und dazu, auch das Schmerzhafte fruchtbar zu machen.

Ich bin im Laufe vieler Jahre gereift und zu einer Persönlichkeit geworden. Wenn du in den Spiegel schaust, kannst du deine Schönheit entdecken. Die Haut ist dabei nicht glatt geblieben. Falten, Runzeln, Flecken und Narben erzählen deine Geschichte. Du besitzt damit die Werkzeuge und Materialien, im Herzen zu schöpfen und zu formen. Erst im Formen entdeckst du das Geheimnis, wer du im Tiefen bist. So wie der Töpfer. Er hat Fähigkeiten entwickelt, etwas gelernt, Erfahrungen gesammelt. Er denkt, spürt, fühlt und träumt und dann entsteht mit Hilfe der Hände etwas aus einem Klumpen Ton. Für den Betrachter mag dann das Ergebnis zählen. Für den Töpfer kommt es auf den Vorgang des Entstehens an.

Wenn du also deinem Leben eine Gestalt gibst, durchläufst du verschiedene Stationen. Von der Idee bis zur Umsetzung. Wir sind leider oft fixiert auf das Ergebnis. Das Ergebnis sehe ich im Außen und ist nicht mehr in mir drin. Wenn ich im Verstand bewege, im Körper spüre, Gefühle kommen lasse und im Herzen forme, entsteht eine Beziehung und eine Verbindung.

Wenn ich ständig im „Produktionsmodus“ bin, verpasse ich diese Schritte in die Tiefe und in die innere Mitte. Wenn ich meinen Alltag anschau, so ist Effektivität und Effizienz gefragt. Wenn ich im Herzen forme, entschleunige ich. Ich tauche ein in den Zustand jenseits von Raum und Zeit.

Als Kind musste ich nichts dafür tun. Das raum- und zeitlose Paradies stand mir noch offen. Ich hatte dazu einen unmittelbaren Zugang. Wenn ich im Herzen forme, kann sich das Tor zum Paradies wieder öffnen. Ich lade dich ein, ab und zu einfach zu verweilen, stehen zu bleiben. Verzöge-

rungen einzurichten. Das Gegenteil von dem zu tun, wenn du mal eben schnell etwas erledigen möchtest. Du kannst den Prozess der Innenschau, der Formung im Herzen mit deinen Augen verstärken. Normalerweise schaust du gezielt und fokussiert etwas an. Du kannst aber auch den Blick schweifen lassen, von Gegenstand zu Gegenstand mit deinen Augen wandern. Wenn du etwas Unbestimmtes in der Ferne betrachtest, kannst du auch alles gleichzeitig wahrnehmen. Im weichen Blick fokussierst du nicht mehr, sondern kommst in einen Trancezustand. Während dein äußeres Auge in die Ferne schweift, richtest du dein inneres Auge auf deinen Verstand, auf deinen Körper und auf den Raum deines Herzens. Gleichzeitig und abwechselnd. Es entwickelt sich ein Zustand von kreativer Gelassenheit. Eine Mischung von Empfangen und Form geben. Alles ohne Anspruch und Wollen. Das Formen gleicht eher einem Entstehen als einem Machen. Dann kannst du das Entstandene mitnehmen in die dreidimensionale Wirklichkeit. Du kommst in den Raum zurück, in dem du dich befindest und setzt deinen Weg fort.

Während ich diesen Text schreibe, sitzt du gedanklich noch immer neben mir. Ich schaue dich an und weiß jetzt nicht so recht, ob du mir noch folgen konntest oder ob ich dich schon verloren habe. Aber ich danke dir, dass du mit mir bis hierher gegangen bist. Ich wünsche dir auf jeden Fall, dass du diesen Raum in deinem eigenen Herzen wahrnehmen und bewohnen magst. Du bist ja schließlich eine Töpferin, ein Töpfer. Du trägst durch deine Gedanken, Gefühle und Taten dazu bei, dass diese Welt immer mehr gestaltet Gestalt bekommt.

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 Beginn ist um 20.00 Uhr, Ende gegen 21.30 Uhr.

Dienstag, 10. 05. 2022 um 20.00 Uhr, Klangreise mit der Ocean-Drum

Dienstag, 14. 06. 2022 um 20.00 Uhr, Klangreise mit der Shruti-Box

Anmeldungen an: mk@matthias-koenning.de

Oder per Telefon: 02382 - 961 5953

Kosten: Spende für den energetischen Ausgleich

Meditation und Mehr

Dienstag, 24. 05. 2022 um 20.00 Uhr

Dienstag, 28. 06. 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!