

## Newsletter Nr. 109 vom Juli 2022

### Leichte Sommerkost!

Unser Garten gibt vor, was auf dem Tisch kommt. Im Augenblick viel Salat. Er wächst bei uns im Hochbeet und in Töpfen. Reichlich! Die Weltereignisse im Außen bieten uns eher schwererer Kost an wie Inflation, Krisen und Krieg. Ich denke, dass es gut ist, sich trotzdem immer wieder für Phasen von leichter Kost zu entscheiden. Sowohl bei der Nahrung als auch im spirituellen Leben. Hast du Lust auf ein wenig leichte Kost für deine Seele? Dann habe ich hier drei Impulse für dich und lade dich auf einen Gedankenspaziergang ein.

Erster Impuls: Ein wenig mehr Leichtigkeit!

Stell dir eine Situation vor, die dich belastet. Du hast einen Fehler gemacht. Du hast dich blamiert. Du fühlst dich nicht wohl damit. Du möchtest es verdrängen, leugnen, zur Seite schieben. Aber es lastet auf dich. Wie fühlt es sich an?

Wenn das Ereignis frisch ist, kann ich diese Reaktion gut verstehen. Aber wenn diese Geschichte schon lange zurückliegt? Wenn es sich in deiner Kindheit abgespielt hat? Und wenn du daran denkst, und es fühlt sich wieder so schwer an, macht das noch Sinn? Diesen alten Teebeutel wieder in die Tasse zu hängen und alte Gefühle wiederzubeleben? Es ist ein altes Gefühl! Es ist nicht aktuell!

Jetzt magst du denken: Aber ich kann mich nicht dagegen wehren. Es kommt einfach immer wieder. Ich hatte mich damals so blamiert! Es belastet mich immer noch! Dann belastet dich nicht das vergangene Ereignis, sondern es belastet dich das aktuelle Gefühl, dass du dir selbst gemacht hast. Die Erinnerung erschafft das Gefühl. Du bist der Schöpfer dieses Gefühls.

Wenn du mal in die Jauchegrube gefallen bist und es dir nicht gefallen hat - würdest du freiwillig wieder hineinspringen? Würdest du noch einmal

eine heiße Herdplatte anfassen, um das Gefühl von Verbrennung wiederzubeleben? Würdest du doch nicht. Das macht keinen Sinn! Aber deine alten Ereignisse kramst du dein ganzes Leben lang wieder hervor und erneuerst deine schlechten Gefühle. Einverstanden! Wenn du es nicht lassen kannst, weil du ein Erinnerungsjunkie bist, dann mache es doch einmal ganz richtig. Das geht so!

Stelle dir eine Situation vor, die dich belastet. Schließe dazu die Augen und entfalte das Bild in dir. Nimm wahr, wie deine Mutter dich auslacht und wie du reagierst. Wende dich aber dieses Mal auf keinen Fall ab wie sonst! Bleib bei dem Bild! Bleib noch weiter bei dem Bild! Schau dir deine Mutter an und schau dich selbst an. Lass alles zu, was auftaucht. Es ist wie bei einem Eiterpickel: Alles muss raus! Also schau das Bild an. Übernimm die Verantwortung dafür. Es ist deine Situation, deine Geschichte, deine Erinnerung. Sie gehört dir! Egal was du erlebt hast. Schau dir die Situation an und laufe nicht weg! Halte es länger aus als sonst. Schau dich daran satt! Ich habe einmal Sahne sehr gerne gemocht. Dann habe ich einen ganzen Becher Sahne getrunken und mir wurde schlecht. Lange Zeit konnte ich dann keine Sahne mehr essen. Ich hatte genug davon. Schau dir also mal als Experiment deine schwere Geschichte an, bis du satt bist.

Wenn du es lange genug gemacht hast, wird etwas sehr Unerwartetes und Ungewöhnliches geschehen. Davon kann ich dir hier nichts erzählen, denn dann würde dein Geist ganz schnell dahin flüchten. Das möchte ich vermeiden.

Wenn du dir dein Bild anschaust, dann machst du etwas anderes gleichzeitig. Du sagst dir: Jetzt bin ich hier. Mein Leben ist weitergelaufen! Ich bin die von damals und zugleich jemand anderes. Zum Abschluss der Übung stellst du dir eine Pustblume vor. Die Geschichte ist abgeschlossen. Der Same darf sich verteilen. Die Geschichte war schwer und der Same ist leicht. Wie bei einer Pustblume puste ich den Samen meiner Geschichte in die Welt und habe Anteil an meiner Weiterentwicklung und der Entwicklung der Welt.

### Der zweite Impuls: Werde beliebt und liebe!

Wirst du beliebt? Merkwürdige Frage, oder? Normalerweise reden wir davon, dass wir geliebt werden oder beliebt sind. Ich werde also geliebt. Und das ist ein wunderbares Geschenk. Das Geschenk des Lebens schlechthin. Lieben und geliebt werden und in der Liebe sein.

Dennoch geht mir die Idee nicht aus dem Kopf, dass es Sinn macht, vom "Belieben" zu sprechen. Wenn ich jemanden liebe, so meint das den Vorgang, Liebe auszuüben. Ich liebe also jemanden, indem ich diesen Menschen streichle oder nette Worte sage und "bewünsche", d.h. Wünsche zufliegen lasse.

Wenn ich liebe, dann bin ich nicht nur in einem Gefühl oder Seinszustand, sondern im aktiven Tun. Ich könnte auch lieben sagen. Das wäre das Gleiche. Aber ich „be“- hänge den Weihnachtsbaum, ich „be“ - fülle eine Flasche, ich „be“ - handle einen Kranken. Das "be" drückt aus, dass ich aktiv etwas tue. Und ich finde, dass sich das ganz schön anfühlt, wenn ich liebe. Ich könnte zum Beispiel auf die Straße gehen und aktiv die Menschen lieben. Ich schicke ihnen nette Gedanken. Ich strahle sie an und finde sie wunderbar. Ich stelle mir vor, wie ich gedankliche Blumen verteile aus meinem unendlichen Phantasievorrat. Ich liebe die Welt und mache damit deutlich, wie reich die Schöpfung ist.

Gott erschuf die Welt durch das Wort. Bekannt ist der Urlaut OM. Durch das Wort wurde das Nichts beliebt und ins Dasein gerufen. Du kannst durch dein "Belieben" der Schöpfung Energie in die Welt bringen. Durch das "Belieben" schöpfst du mit. Ich kannte eine Ordensschwester, die sprach mit den Pflanzen im Haus. Sie war davon überzeugt, dass es ihnen gefällt und das Wachstum unterstützt. Sie hat mit ihren Worten die Pflanzen "beliebt". Und? Was könntest du heute mal ein wenig lieben?

### Dritter Impuls: Tank erst auf, bevor du loslegst!

Hast du schon einmal bemerkt, dass du die gleiche Tätigkeit mal mit Energie und Kraft locker bewältigst und ein andermal nur mit großer Mühe und Anstrengung?

Also, du stehst in der Küche und bereitest das Essen zu. Voller Freude liest du dein Rezept. Du schaust in den Kühlschrank, ob alle Zutaten da sind. In deiner Fantasie entsteht das Bild eines wunderbaren Gerichtes auf einem schön gedeckten Tisch. Deine Familie oder die Gäste schauen erwartungsvoll auf das Wunder, das du gewirkt hast. Nach den ersten Gabeln vernimmst du ein „Ah!“ und „Oh!“. Mit diesem inneren Bild und dem beglückenden Gefühl stellst du dich an den Herd und zauberst fast ohne jede Anstrengung dein Essen.

Ein paar Tage später stehst du wieder in der Küche. Du liest dein Rezept, du schaust in den Kühlschrank und du spürst: Etwas fehlt! Du freust dich nicht. Du bekommst kein Bild vom Ergebnis. Die Familie erscheint dir als undankbar. Die Zutaten erfüllen nicht deine Erwartungen. Du kochst und hoffst, du bekommst alles noch irgendwie fertig. Mühselig und angestrengt vollziehst du jeden Arbeitsschritt. Das Essen kommt auf den Tisch und du bist nur froh, wenn du anschließend deine Ruhe hast.

Der Zuschauer deines Filmes sieht zwei fast identische Szenen. Aber wenn der Zuschauer in dein Inneres hineinblicken könnte, würde er einen großen Unterschied wahrnehmen. Die erste Szene wäre gefüllt von Leben und Freude und die zweite Szene trist und grau.

Mich erinnert das an die erste Geschichte in der Bibel. Die Menschen leben im Paradies und arbeiten in diesem Garten voller Liebe und in Verbundenheit mit dem Schöpfer. Nach dem Essen von der verbotenen Frucht verwandelt sich das Paradies in einen Ackerboden, der kaum zu bewältigen ist. Die hilfreichen Engel verschwinden und sie fühlen sich ausgestoßen und verloren in einer kalten Welt.

Manchmal denkst du vielleicht: „Ich bin nicht im Vollbesitz meiner Kräfte.“ Wenn dir die Kraft fehlt, wird das Leben zu einer Anstrengung. Wenn

du in der Freude bist, wird jede Arbeit zum Spiel und du erlebst dich wie im Flow. Wenn die Anforderungen jedoch anwachsen, kann es sein, dass du mehr und mehr den Bezug zu deiner Mitte verlierst.

Wenn dir das Kartoffelschälen keine Freude mehr bereitet und du lustlos mit dem Löffel in der Sauce rührst, wird es Zeit, dass du eine Pause einlegst. Tank erst mal wieder auf! Stell dich in deinen Sonnenraum! Suche einen Wohlfühlort auf und tu erst einmal – nichts! Dein Sonnenraum kann ein äußerer Ort sein wie die Bank vor der Tür, ein Sessel im Wohnzimmer oder ein Platz unter einem Baum. Dein Sonnenraum braucht jedoch zugleich eine innere Entsprechung. Im Sessel deines Wohnzimmers schließt du die Augen und wendest dich nach innen. Du visualisierst Licht und Wärme. Die angestregte und überforderte Person in dir bittest du, für einen Moment zur Seite zu treten. Du könntest sie in die Küche schicken und von deinem Sessel aus betrachten. Von deinem Sessel aus schaust du wohlwollend auf die Person in der Küche, die sich gerade abmüht und keine Kraft hat. Dieser Person in der Küche schickst du Aufmerksamkeit und Anerkennung. Du selbst in deinem Sessel weißt, dass alles sich zum Guten wenden wird, denn du bist ja weise. Wenn du die Mitte wieder gefunden hast in deinem Sonnenraum kannst du diesen Menschen in der Küche ein wenig unterstützen.

Wie oft höre ich: „Das muss ich erst noch fertig machen, dann gönne ich mir eine Pause!“ Im Hintergrund klingt bei mir: Arbeiten bis zum Anschlag! Die Pause musst du dir verdienen! Dann kann ich nur sagen: „Umgekehrt! Umgekehrt!“ Nur mit der Pausenstimmung kommst du gut in deine Arbeit. Ohne innere Anbindung an deinen Sonnenraum wird das Leben zum Krampf. Dann höre ich: „Aber ich muss doch ...“ Überprüf einmal deine Glaubenssätze. Von wem stammen diese Aussagen? Spricht da deine Mutter oder dein Vater?

In der Mitte deines Sonnenraumes bist du unangreifbar für das schlechte Gewissen und die ständige Pflichterfüllung. Da ist Platz für dich. Da tankst du auf. Da bist du einfach da!

Ich wünsche dir für die Sommerzeit eine gute Anbindung an deine innere Mitte und an deinen Sonnenraum. Ich wünsche dir lange und intensive Phasen der Leichtigkeit und der Fülle. Ich wünsche dir, dass du satt werden darfst am Empfangen und Weiterschenken der Liebe.

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, 09. 08. 2022 um 20.00 Uhr, Klangreise mit dem Monochord**

**Dienstag, 13. 09. 2022 um 20.00 Uhr, Klangreise mit dem Gong**

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, 24. 08. 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!