

Newsletter Nr. 110 vom September 2022

Flausen im Kopf!

Vor ein paar Tagen ploppte plötzlich der Satz in meinem Verstand auf: „Flausen im Kopf“. Es gab keinen erkennbaren Grund für mich. Aber die Flausen haben sich festgesetzt und ich dachte mir, wenn so etwas auftaucht, dann wird da wohl was dran wichtig sein. Vielleicht hast du auch mal Lust auf Flausen im Kopf.

Manchmal komme ich in meinen Beratungen auf dem „vernünftigen“ Weg nicht weiter. Die meisten Menschen, die zu mir kommen, sind mindestens ebenso klug wie ich und haben ihr Problem schon von vielen Seiten her beleuchtet. In der Beratung kann sich schnell ein Zustand von Schwere und Lähmung ausbreiten. Das mag ich überhaupt nicht. Fatal auch für den berechtigten Wunsch, endlich eine Lösung für das Problem zu finden. Damit das gar nicht erst passiert kommt bei mir oft ein Gedanke wie: „Das ist es nicht. Und das geht auch nicht. Fühlt sich an wie eine Sackgasse. Da zeigt sich also etwas, wo ich mit meiner Vernunft nicht drankomme.“

Ohne, dass ich den Ausspruch benenne, spüre ich die Auswirkung des Gedankens: „Flausen im Kopf!“ Wenn ich Flausen im Kopf hätte, wie sähe dann das Problem aus und welche Lösungen würden sich dann auftun? Mir kommt Hans im Glück in den Sinn, der den Lohn von sieben Jahren Arbeit so oft tauscht, dass er am Ende mit leeren Händen dasteht und glücklich ist. Ich möchte gerne mit dir schauen, ob es sich lohnt, diesem Gedanken zu folgen und mögliche verborgene Schätze zu heben.

Beim Googeln finde ich erste Sprüche: „Flausen im Kopf ist der perfekte Airbag für die Seele.“ Oder: „Die besten Menschen sind die, mit den Flausen im Kopf, dem Arsch in der Hose und dem Herz am richtigen Ort.“ Und: „Egal wie voll dein Kopf ist, Flausen haben immer Platz.“

Ein Krankenhaus verkauft ein Bild mit dem Titel: „Flausen im Kopf“ – Zu sehen ist ein Frauenkopf mit einer Art Hut oder vergrößertem Gehirn ge-

staltet aus zerschnittenen und bedruckten Papierschnipseln.

Ein Weinhaus bietet sogar einen Perlwein an mit dem Namen „Flausen im Kopf“. Auch eine Möglichkeit. Wenn ich Sekt trinke, wird das Leben leichter und beschwingter.

Was kommt dir in den Sinn, wenn du diesen Spruch hörst? Hast du selbst manchmal Flausen im Kopf? Wie sehen sie aus und wo sitzen sie? Wenn sie kommen, unterdrückst du sie oder gibst du ihnen Raum? Gibt es im Anschluss Auswirkungen in deinem Handeln? Oder nutzt du es vielleicht als Ventil?

In der Begegnung mit Kindern höre ich manchmal Mütter, wenn sie sagen: „Mein Kind ist schon so vernünftig.“ Oder: „Mein Kind hat immer Flausen im Kopf.“ Ich nehme Kinder wahr, die brav bei ihren Eltern bleiben, nicht quengeln, so essen, dass die Kleidung sauber bleibt und einfach unauffällig sind. Dann sehe ich Kinder, die fremde Leute ansprechen, auf dem Gehsteig turnen und einfach Sachen anstellen. Erwachsene würden so etwas nicht machen oder sich dafür schämen. Eltern sorgen also dafür, dass die Flausen aus dem Kopf verschwinden und dass die Kinder sich so verhalten, dass sie sich gut in die Erwachsenenwelt einfügen. Flausen im Kopf sind hinderlich.

Schade, denn manchmal braucht es Flausen im Kopf, um den Weg aus einer Sackgasse zu finden. Ein Beispiel dafür? Ich war in jüngeren Jahren in meinem ersten Beruf zum Essen geladen bei einer Baronin. Sie mochte es, hin und wieder Menschen an ihrem Tisch zusammenzuführen, für sie zu kochen und einen unterhaltsamen Abend zu haben mit interessanten Gesprächen. In ihrer Villa gab es eine Art barockes Speisezimmer mit einem großen ovalen Tisch. Die Gäste untereinander kannten sich nicht. Darin lag der Reiz des Abends. Aber die Baronin hatte mit allen schon einmal Kontakt. Es saßen lauter sich fremde Menschen an einem unbekanntem Ort an einem festlich gedeckten Tisch mit gestärkter weißer Tischdecke. Ich sah auf ein Arsenal von Besteck und hoffte, mich einigermaßen anständig benehmen

zu können. Die Baronin begrüßte uns freundlich und nahm dann einen ihrer Löffel in die Hand. Sie tauchte den Löffel in die Salatsauce und klatschte die Sauce demonstrativ auf die wunderbar weiße Decke mit den Worten: „So, jetzt müssen wir alle nicht mehr aufpassen!“ Dabei sah ich den Schalk in ihren Augen und die Freude über unsere überraschten Gesichter. Der Saucenfleck auf dem Tisch zerstörte alle Steifheit und Ordnung. Die Baronin wollte einen heiteren und entspannten Abend und auf diese unkonventionelle Art sorgte sie dafür im Bruchteil eines Augenblickes. Sie hatte es mit und trotz ihrer adeligen Herkunft geschafft, sich die Flausen im Kopf zu bewahren.

Ein weiteres Erlebnis? Zu Beginn meiner Berater-tätigkeit kam ein Ehepaar zu mir, das sich ständig darum stritt, wer denn recht hatte. Beide waren Weltmeister in der Rechthaberei. Leider führte es dazu, dass sie keine Nähe mehr zueinander hatten. Sie hatten schon alles ausprobiert hatten aber keine Lösung gefunden. Meine Intervention war, etwas Ordnung zu schaffen in der Rechthaberei. Montag und Mittwoch hat die Ehefrau recht, Dienstag und Donnerstag der Ehemann, Freitag und Samstag beide recht und Sonntag machen sie eine Pause. Sollte es vor allem am Sonntag trotzdem zum Streit kommen, ist es in Ordnung, aber mit einer Regel. Nur im Schlafzimmer und einem Seil, an dem beide während des Streites ziehen müssen, damit sie besser spüren können, wann es genug ist. Nach fünf Minuten dürfen sie nur noch weiterstreiten, wenn sie dabei auf einem Bein stehen. Ich fand meine Idee waghalsig, aber so ähnliche Dinge zu tun habe ich halt in meiner systemischen Weiterbildung gelernt. Als ich diesen Vorschlag aussprach, hatte ich starke Herzklopfen: „Das ist doch bescheuert, was du da sagst. Die halten dich für komplett durchgedreht. So kommt man doch nicht aus der Nummer heraus.“

Als das Paar wiederkam erzählten sie mir, dass sie nichts von dem umsetzen wollten, was ich vorgeschlagen hatte. Aber jedes Mal, wenn es wieder ums recht haben ging, tauchte ein Wochentag auf oder das Bild vom Seil im Schlafzimmer und sorgte für eine Musterunterbrechung.

Mit Flausen im Kopf gehen manche Dinge einfach besser. Ich sitze gerade im Zug nach Bonn im Ruhebereich des ICE seit ungefähr einer halben Stunde. Mit mir ist eine Gruppe von vier Frauen eingestiegen. Im Ruhebereich beginnen sie ein heiteres und lautes Gespräch. Ich habe den Ruhebereich gewählt, um diesen Newsletter zu schreiben. Ich spüre den Ärger und zugleich die Angst, diesen Frauen zu sagen, dass das hier der Ruhbereich ist. Wie kann ich mit Flausen im Kopf jetzt in die Handlung kommen? Ich bin aufgestanden, zu den Frauen hingegangen und habe sie angesprochen: „Entschuldigung, wenn ich Sie anspreche, obwohl das hier der Ruhebereich ist. Ich finde Sie ganz schön mutig. Überall steht hier in vielen Sprachen Ruhebereich, Stille, Silentio und sie trauen sich, das einfach zu ignorieren. Ich würde mich aber freuen, wenn Sie diese Übung beenden könnten.“ Die Frauen schauten mich erst sprachlos an und dann meinte eine: „Oh, wir sind gerade erst eingestiegen und haben uns noch gar nicht orientiert. Die Schilder haben wir noch gar nicht gelesen.“ Ich antwortete: „Ach, dann haben Sie vielleicht das falsche Abteil gebucht. Sie wollten nette Gespräche führen und haben sich irrtümlich in das Ruheabteil eingebucht. Dann müssen Sie jetzt das Beste draus machen.“

Nach ein paar Minuten sind sie aufgestanden und haben sich geselligere Plätze gesucht. Ohne meine Flausen im Kopf hätte ich es vermutlich in Stille ertragen und meine Angst nicht überwunden. Letztlich sorgen die Flausen im Kopf für Kreativität, Fantasie und für unmögliche Möglichkeiten jenseits der Möglichkeiten. „Flausen im Kopf“ als Ausdruck sind eigentlich die Bewertungen der Erwachsenen für kindliches Verhalten, das nicht in Ordnung ist. Welche Eltern sagen schon über ihre Kinder: „Schau mal, wie kreativ meine Tochter ist. Großartig, wie unkonventionell mein Sohn für sich sorgen kann, wenn es in der Erwachsenenwelt langweilig wird.“

Wenn es ein Pendel gäbe mit zwei Polen und ein Pol hieße Vernunft, wie hieße dann das andere Ende? „Flausen im Kopf?“ Es hieße eher Impulsivität oder Lebendigkeit. Der eine Pol arbeitet mit dem Verstand, der andere mit dem Bauchraum.

Wenn jedoch die Impulsivität einen Negativstempel bekommt, hat sie es schwer und bekommt nicht genug Raum. Dann nehme ich mir einfach viele Lebensmöglichkeiten.

Wie sähe das Leben mit einem einseitigen Vernunftpol aus? Ständig grübeln, Gedanken hin und her wälzen. Wenn ich eine kluge Lösung finde, prima, aber wenn ich keine Lösungen finde und die Schwere mehr und mehr zunimmt? Wenn es immer körperlicher wird und mein ganzes Dasein blockiert und lähmt? Wenn also das Gehirn aufgeladen durch Sorgen ständig an Gewicht zunimmt? Dann braucht es etwas jenseits der Gedanken. Mit der Vernunft komme ich manchmal nicht weiter.

Wenn ich Flausen oder Flusen im Kopf habe, kann es leicht werden. Ich kann sie wegpusten. Sie haben kaum Gewicht, keinen Bestand. Die Flausen im Kopf geben mir den Hinweis, dass ich das Leben zu schwer nehme aufgrund meiner schweren Gedanken. Dabei sind die Gedanken selbst nicht schwer, sondern die Auswirkungen. Wenn ich das jetzt so mache, werde ich ausgeschlossen! Ich muss mich schämen! Ich bin nicht richtig! Das hat heftige Konsequenzen, mit denen ich nicht leben kann. Ich lande also in einem Bereich von lähmenden Gefühlen wie Angst, Schuld, Scham und Ärger. Die Flausen im Kopf helfen mir dabei, wieder in den kraftvollen Bereich zu kommen. Mutig die Angst und Scham zu überwinden und einfach was zu machen, was mich aus der Lähmung führt. Flausen im Kopf sorgen also für eine Musterunterbrechung, für eine Ablenkung und für den Anfang eines Aussteigens aus dem Grübeln.

Und wenn ich bei der Impulsivität bleibe und der Fantasie, dann gibt es auf einmal ein Kribbeln im Bauch. Die pure Freude, das Leben zu genießen und ein kleines Abenteuer zu wagen. Sich nicht zu scheren um das, was andere denken, wenn ich etwas Schamhaftes mache. Ganz bei mir zu bleiben in einer tiefen Selbstverbundenheit und in dem Bewusstsein, ein Gotteskind zu sein.

In diesem Sinne käme es also darauf an, nicht die Flausen auszutreiben, sondern deren Qualität weiterzuentwickeln. Flausen, die zum Wohle aller

sind. Flausen, die in die Freude führen. Flausen, die die Gemeinschaft stärken. Flausen, die ins Lachen führen. Flausen, die im Gehirn auf und ab schweben, wenn es im Bauch vor Freude bebt.

Ich lade dich ein, hin und wieder innezuhalten, wenn es im Kopf anstrengend wird und dich zu fragen: Was würdest du jetzt tun, wenn du Flausen im Kopf hättest? Wie würdest du dich fühlen, wenn du Flausen im Kopf hättest? Was würdest du dann sagen und wie würdest du dann auf andere Menschen wirken? Mögen die Flausen dein Leben bereichern.

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 Koenning

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

Dienstag, 08. 11. 2022 um 20.00 Uhr, Klangreise mit dem Monochord

Anmeldungen an: mk@matthias-koenning.de

Oder per Telefon: 02382 - 961 5953

Kosten: Spende für den energetischen Ausgleich

Meditation und Mehr

Dienstag, 27. 09. 2022 um 20.00 Uhr

Dienstag, 25. 10. 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!