

Newsletter Nr. 111 vom Dezember 2023

Den Advent flüstern...

... hallo du Liebe, hallo du Lieber!

Magst du etwas näherkommen, damit ich nicht so laut sprechen muss und dass du mich gut verstehen kannst? Irgendwo in der Nähe schläft ein kleines Baby, das sehr schreckhaft ist. Das möchte ich auf keinen Fall, dass das Baby sich erschrickt. Es soll sich sicher fühlen, wenn ich mit dir spreche. Ich möchte dir etwas erzählen.

Also, ich gehe in den Supermarkt, fülle wie gewohnt meinen Einkaufswagen und will mich an der Kasse anstellen. Dabei bemerke ich gar nicht, dass ich mich einfach in eine Lücke reingemogelt habe. Unsichtbar für mich zwischen den Regalen geht die Schlange weiter. Ich freue mich sehr über meinen Platz und über das Geschenk für ein zügiges Bezahlen. Plötzlich brüllt ein Mann hinter mir in der Schlange mich an, was mir denn einfiel. So etwas Dreistes hätte er noch nie erlebt. Und ob ich nicht alle Tassen im Schrank hätte. Ich drehe mich um und sehe jetzt erst die lange Schlange hinter mir zum ersten Mal. Ich werde innerlich ganz klein und entschuldigte mich. Aber der Mann will das nicht hören und auch nicht meine Erklärung. Natürlich stelle ich mich sofort an der Nebenkasse ans Ende der Schlange an und mache mich ein wenig unsichtbar. Der schimpfende Mann jedoch läuft mir hinterher und bedroht mich, dass ich sofort meine laute Klappe halten sollte, sonst... Ich bekomme Angst, schweige und schaue weg. Der Mann dreht sich wieder zu seinem Einkaufswagen, weil er ja seinen Platz verteidigen muss. Draußen vor dem Laden schaue ich mich vorsichtig um, ob da nicht irgendwo dieser Typ lauert. Zugegeben, meine Entschuldigung im Supermarkt war nicht wirklich demütig und unterwürfig, sondern irgendwie keck und ein bisschen vorlaut. Ich habe ihn wohl nicht ohne mein Dazutun wütend gemacht.

Wenn ich dir diese Geschichte erzähle, spüre ich es wieder in meiner Brust. Da wird es gerade eng und das Erschrecken ist fast so präsent wie letzte Woche beim Einkauf. Darum flüstere ich es dir lieber leise ins Ohr. Dann kann der Mann aus der Schlange mich nicht hören und du kannst mich

besser beschützen. Deswegen erzähle ich es dir ja überhaupt. Ich konnte nirgendwo hin und niemand war da.

Jetzt, wo ich mit dir spreche, frage ich mich, wer dir gerade schreibt. Der Erwachsene, der reflektieren und sich wehren kann, oder der Kleine in mir, der sich manchmal hilflos fühlt, wenn er bedroht wird. Ich merke, dass ich zu Beginn meines Erzählens noch erwachsen war und immer kleiner wurde. Vor allem, wenn das Bild auftaucht von dem bedrohlichen Mann vor meiner Nase. Aber jetzt bin ich wieder erwachsen. Ich als Erwachsener spüre die Angst und das Unbehagen des Kleinen in mir. Ich mache eine kleine Pause und schaue, was er braucht. Die Gefahr ist überstanden und der Kleine und ich sind in Sicherheit.

Wenn du magst, komm doch noch ein wenig näher. Das tut mir gut. Ich mag es, wenn so eine kuschelige Wärme entsteht beim Zusammenrücken. Findest du nicht auch, dass es seit vielen Monaten lauter geworden ist? Dieses ständige Krisen- und Kriegsgeschrei? Ich kann mich gar nicht erinnern, wann es mal so richtig entspannt und gemütlich war. Aber jetzt, wo wir nebeneinandersitzen, merke ich, wie ich entspannen kann. Das ist so unaufgeregt und vertraut. Magst du noch einen Moment mit mir verweilen im Flüstermodus?

Wenn ich ganz leise spreche, fühlt es sich an, als würde ein heiliger Raum um uns entstehen. Wie in einer Kirche. Oder besser noch, wie wenn ein Baby in der Nähe schläft. Dann schalten doch alle, die noch ihr Herz spüren können, in den Modus von Achtsamkeit und Fürsorge, oder?

Ein Baby darf ich nicht konfrontieren mit Krieg und Krise. Ich darf nicht davon sprechen, dass ich den Strom abschalte, dass es kalt wird und keine Nahrung mehr auf den Tisch kommt. Ich erzähle einem Baby auch nicht, dass das Geld weniger wert ist und dass im Außen die Feinde darauf warten, uns zu vernichten. So etwas tue ich nicht. Nicht, wenn ein Baby in der Nähe ist. Wenn ich es erschrecke, dann wird es Angst bekommen, sich weh tun. Es wird völlig hilflos und ohnmächtig sein. Es ist doch noch so klein und kann gar nichts. Es braucht Liebe und Fürsorge.

Manchmal schreien so viele erwachsene Menschen durcheinander, dass sie das Baby verges-

sen. Ehepaare werden laut miteinander. Politiker beschimpfen ihre Wähler und umgekehrt. Arbeitgeber üben auf ihre Mitarbeiter Druck aus, ohne zu fragen, ob sie es noch aushalten. Keiner hört auf und alle machen immer weiter.

Ich muss diesen Gedanken wieder loslassen, sonst schleicht sich schnell die Angst wieder ein. Ich schaue dich an und vergewissere mich, dass du immer noch da bist an meiner Seite. Aber ich muss mich ständig daran erinnern, sonst gleitest du mir weg, weil ich mich in meine düsteren Gedanken verliere. Gut, dass du mich anschaust und dass du jetzt mit mir da bist.

Kennst du noch die Geschichte mit den zwei Fröschen und dem heißen Wasser? Wenn du einen Frosch ins heiße Wasser wirfst, springt er sofort heraus. Wenn du ihn aber ins warme Wasser setzt und die Temperatur langsam hochdrehst verpasst er den Zeitpunkt, herauszuspringen. Mir kommt das Leben im Moment ein wenig so vor wie beim zweiten Frosch. Kein Vulkanausbruch oder eine Explosion, sondern stetiges Beschwören von Krisenszenarien. Aber jetzt neben dir macht es mir nichts aus. Das ist weit weg. Jetzt bist du gerade da und ich fühle mich sicher. In diesem Augenblick bin ich nicht der zweite Frosch im zu heißen Wasser. Neben dir ist es sehr angenehm.

Im Raum der Stille, wo ich mit dir flüstere, wächst mein Wohlbehagen und es fühlt sich angenehm an. Mir kommen gerade die Weihnachtsmärkte in den Sinn. Sie finden dieses Jahr wieder statt nach der Corona Pause. Ich habe kein Bedürfnis, einen Markt zu besuchen. Zu laut, zu viele Menschen, zu viel... Das überfordert mich. Ich mag es gerade eher still und im Flüsterton.

Wenn ich neben dir sitze in der Stille spüre ich jetzt aber auch ein leises Unbehagen. Nicht wegen dir, das bleibt fein so. Ich spüre ganz leise eine Trauer, einen Schmerz. Da ist so was Schweres. Das hat immer noch etwas zu tun mit der Zeit des Virus, als wir uns voneinander trennen mussten. Als wir isoliert waren. Diese Ausgrenzungen, Vorwürfe, das Misstrauen, das sich Verstecken hinter den Masken. Es ist nicht spurlos an mir vorübergegangen. Jetzt in der Stille spüre ich die Auswirkungen und die Spätfolgen. Weißt du, was gut ist? Wenn ich neben dir sitze fällt mir das

Spüren leichter, als würdest du es mittragen und mir zunicken, dass es dir ähnlich ergeht.

Ich hoffe, es wird dir nicht zu langweilig neben mir. Ich erzähle dir nichts Aufregendes. Es fühlt sich so menschlich an. Du und ich mit dem Paket von all diesen Erlebnissen der letzten Monate. Wie geht es dir, wenn du mich „liest“? Hättest du den Wunsch, mir auch etwas zuzuflüstern? Etwas, was einen Schutzraum braucht? Vielleicht magst du es mir schreiben und ich höre dir gerne zu.

Ich finde, dass das Flüstern gut zum Advent passt. Ich sitze vor dem Kamin, trinke eine Tasse Kaffee, gerne mit lieben Menschen zusammen und teile mein Leben. Der Advent im christlichen Sinne ist gedacht als Vorbereitungszeit auf Weihnachten. Was ist der Kern dieser Vorbereitung? Worum geht es in der Tiefe? In dieser Zeit werde ich an meine Sehnsucht erinnert, an meinen Mangel und an meine Bedürfnisse. Ich bin besonders sensibel für alles, was sich wund anfühlt und was nicht heil und vollkommen ist. Diesen Schmerz auszuhalten ist nicht immer leicht. Und es geht besser in einem Schutzraum des Flüsterns und der Stille, gemeinsam mit anderen fürsorglichen und liebevollen Menschen.

Magst du noch einen Augenblick bei mir sein? Vor vielen Jahren las ich im Studium ein Buch von Henry Nouwen: „Ich hörte auf die Stille“. Nouwen war für sechs Monate im Trappistenkloster und kam dort in Kontakt mit seinen Stärken und Schwächen und der göttlichen Quelle. Mich hatte das Buch damals sehr berührt und in mir den Wunsch geweckt, nicht mit dem Kopf an Gott zu glauben, sondern ihn in mir zu spüren.

Wenn ich mit dir flüstere, möchte ich dich einladen, jetzt ganz still zu werden. Gleich diesen Brief an die Seite zu legen, eine Kerze anzuzünden und ins Schweigen zu gehen. Ich schließe mit dir meine Augen und gehe mit meiner Aufmerksamkeit ins Herz. Dort spüre ich eine leise Freude, aber auch den Schmerz, die Angst, die Kraft und noch viel mehr. Alles findet dort Platz und bekommt eine Erlaubnis, da zu sein. In deinem und meinem Herzen befindet sich ein göttlicher Raum, der alles halten und miteinander verbinden kann. Wenn ich das mache, spüre ich, dass ich wieder in meine Kraft komme.

Selbstständiger Seelsorger und Diplomtheologe
Systemischer Familientherapeut DGSF
Raabestr. 12; 59227 Ahlen; 02382 / 96 15 95 3

Möge der Advent dir zuflüstern, dass er ein Geschenk für dich hat. Im Raum der Stille deines Herzens wartet es schon auf dich.

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. 12. 2022 um 20.00 Uhr, Klangreise mit der Ocean-Drum

Dienstag, 14. 02. 2022 um 20.00 Uhr, Klangreise mit der Schamanentrommel

Anmeldungen an: mk@matthias-koenning.de

Oder per Telefon: 02382 - 961 5953

Kosten: Spende für den energetischen Ausgleich

Meditation und Mehr

Heiligabend, 24.12. 2022 um 16.00 Uhr – weihnachtliche Online-Feier

Wir treffen uns unter dem Motto: „Herzensräume öffnen“ interaktiv und mit Geschichten, Teilen und Impulsen. Melde dich gerne per Mail bei mir und ich schicke dir in der Weihnachtswoche den Zoom Link zu.

Dienstag, 28. 02. 2023 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!