

## Newsletter Nr. 112 vom Februar 2023

### Mach wieder Flitterwochen!

Ich höre ein Interview mit dem Entwicklungsbiologen Bruce Lipton. Das finde ich sehr interessant. Er spricht davon, dass die Epigenetik wichtiger ist als die Genetik. Die Gene liegen zwar fest, aber ich kann sie aktivieren. Er vergleicht es mit einem PC. Die Festplatte gleicht den Genen und die Epigenetik den Programmen. Wir kommen mit unseren Genen auf die Welt und werden in den ersten sieben Jahren geprägt durch unsere Eltern und die sonstigen Ereignisse. Wenn die ersten sieben Jahre sehr glücklich waren, wurde uns ein „Glücksprogramm“ eingeschrieben. Wenn die ersten Jahre traumatisch waren, dann müssen wir halt mit diesem Programm irgendwie klarkommen.

Das Leben ein Schicksal? Glück oder Pech? Nicht so ganz! Es ist jederzeit möglich, diese Prägung durcheinander zu bringen. Wenn wir uns verlieben, gibt es eine plötzliche Veränderung. Das Programm gerät völlig durcheinander und wir können es neu schreiben. Bruce Lipton verwendet dafür das Wort „Flitterwochen“. Achte darauf, dass sich dein Leben anfühlt, als seist du in den Flitterwochen.

Krisenzeiten würden das traumatisierte Programm stärken. Flitterwochen das Glücksprogramm. Muss ich also warten, bis ich mich wieder verliebe? Dann kann bin ich wieder dem Schicksal ausgeliefert. Bruce Lipton hat entdeckt, dass er das „Flitterwochenprogramm“ selber aktivieren kann. Er geht in den Garten, freut sich an den Blumen, ist jeden Tag dankbar, fühlt sich mit seiner Familie verbunden. Er liest keine Zeitung, schaut sich keine Nachrichten an und passt auf, dass er sich nicht infizieren lässt von den schlechten Dingen, die es in der Welt gibt. Die Idee und das Programm gefallen mir.

Flitterwochen erschaffen nicht nur einen positiven Gedanken. Es wird ein starkes Gefühl erzeugt. Gefühle wirken sich auf den Körper aus. Erzeugen Wohlfühlhormone. Beleben und berühren mich. „Flitterwochen“ können zu einem starken Werkzeug werden. Sich verlieben funktioniert eher automatisch. Es passiert einfach. Ich benötige

also Ereignisse, die ähnlich sind wie Flitterwochenzustände. Ereignisse, die ich selbst kreieren kann.

Gerade sitze ich wieder einmal im Zug. Seit einer halben Stunde sitze ich hier in Gütersloh und weiß nicht, wann es weitergeht. Ein Unfall in Rheda-Wiedenbrück. Ich nutze die Zeit und schreibe. Ich verbinde mich mit dir und die Februarsonne scheint auf meinen Bildschirm. Ich gehe nicht in den Ärger über die Bundesbahn, obwohl ich allen Grund dazu habe. Ich denke an den Flitterwochenzustand und spüre in mich hinein, ob ich ihn erzeugen kann. Ich stelle mir vor, wie alle Menschen um mich herumsitzen, die jetzt diese Zeilen lesen und mir freundlich zunicken. Die Sonne draußen, der warme Platz im Zug und all die lieben Menschen um mich herum lassen mich spüren, dass das Leben ein Geschenk ist.

Ich kaufe bei Rossmann ein mit meinem 10% Rabattgutschein und stecke noch einen zweiten ein. Vor mir an der Kasse legt ein junges Mädchen, vielleicht 10 oder 12 Jahre alt, ihre Produkte auf das Band. Viele bunte Kleinteile in Pink. Die Kassiererin scannt und nennt den Preis von 5,80 Euro. Das Mädchen hat nur 5,45 Euro dabei und hält der Kassiererin traurig zwei Süßigkeiten Riegel hin. Ich hole meinen zweiten Rabattgutschein heraus und will ihn gerade aufs Band legen, da zieht die Kassiererin schnell einen eigenen Gutschein unter den Scanner und sagt, dass sie den Preis reduzieren konnte. Das Mädchen darf die Riegel behalten. Es hat nicht mitbekommen, was da gerade passiert ist. Mich hat sehr berührt, dass die Frau an der Kasse ein Herz hatte für das Mädchen und dass wir beide auf die gleiche Idee kamen. Ich weiß nicht, ob mein Coupon ihr Handeln beeinflusst hat, oder ob sie der Gedanke von mir ausging.

Der Zug fährt im Übrigen gerade wieder los. Die Streckensperrung ist aufgehoben. Der Zug ist leer, weil die Menschen jetzt in Gütersloh nach Alternativen suchen. Ich freue mich über meine Geduld, und dass ich beim Warten dir schreiben darf.

Zurück zu der Situation an der Kasse. Ich vermute, du kannst ähnliche Geschichten erzählen. Jeden

Tag kann uns etwas berühren und das Herz erreichen. Kleine unauffällige Ereignisse. Es gibt sie jeden Augenblick. Mein Zahnarzt heute freut sich, dass mit meinen Zähnen alles prima ist. Ich hätte sie gut gepflegt. Auch das berührt mich und erzeugt ein wärmendes Gefühl.

„Wie in den Flitterwochen!“ Ich möchte dich gerne zu einem Trainingsprogramm einladen. Manche Menschen suchen für die Fastenzeit nach einem Impuls. Ich denke nicht an Verzicht oder Verhaltensänderungen. Ich möchte wieder mehr „Flitterwochenprogramm“. Damit das Training gelingen kann, könnte es hilfreich sein, ein paar Hinweise zu beachten. Vier Aspekte sind mir eingefallen, die ich gerne mit dir teilen möchte.

### **Den negativen Botschaften keine Macht geben**

Wir sind umgeben von schlechten Nachrichten. Ich möchte sie hier nicht aufzählen. Du kennst selbst genug davon. Schlechte Nachrichten stecken wir nicht einfach so weg. Sie haben Auswirkungen auf unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele. Sich mit dem Leid der Umgebung zu beschäftigen ist sinnvoll und völlig in Ordnung. Die Familie braucht Trost, Freunde mögen Zuwendung, Not in der Nachbarschaft kann ich lindern. Es geht mir um die Pakete, die es weltweit gibt. Das, was alles zu viel macht und das, was die Medien zu uns transportieren.

Ich prüfe und entscheide, was ich hören und sehen möchte. Womit ich mich beschäftige und was ich lasse. Ich achte darauf, dass mich negative Dinge nicht in den Abgrund ziehen.

### **Aufmerksamkeit für das, was jetzt geschieht**

Mein Leben findet immer im Jetzt statt. Das ist nicht nur ein philosophischer oder spiritueller Satz. Jetzt schreibe ich und es ist mir warm. Ich spüre die Finger auf der Tastatur und verbinde mich gerade mit dir, liebe Leserin, lieber Leser. Ich schaue um mich herum und nehme etwas wahr. Neben mir sitzt eine Frau mit einem Trinkbecher, die sich angeregt mit der Nachbarin unterhält. Es fühlt sich bei mir entspannt an, wie sie miteinander umgehen. Ich werde dadurch innerlich ruhig und gelassen. Wenn ich wahrnehme,

hinhöre und beobachte kann ich mir nicht gleichzeitig Sorgen machen um eine Konferenz, die in einer Stunde stattfindet. Ich spüre eine angenehme entspannte Wärme hier auf meinem Sitz im Zug. Meine Grübel Gedanken kenne ich auswendig. Sie sind langweilig, kehren immer wieder und beschäftigen sich mit nervigen Sicherheitsfragen. Kühe sind Wiederkäuer, wir Menschen aber nicht. Das Gegenwärtige bietet uns ständig neue Nahrung, die unser Leben erfrischt.

### **An Wunder und Geschenke glauben**

Nach meiner Erfahrung rechnen wir oft mit dem Gewohnten. Wir fahren bekannte Straßen, kaufen gerne im Supermarkt unseres Vertrauens ein, treffen Menschen, die wir kennen. Wir berechnen unsere Chancen, bei einer Regenprognose trocken anzukommen. Wir erwarten eine bestimmte Qualität in einem Restaurant. Wir wissen, was wir von welchem Menschen erwarten dürfen und was nicht.

Dabei schenkt das Leben ständig Überraschungen. Kleine und große Wunder. Eine Kette von Geschenken, die wir nicht erwarten. Halte ich Ausschau danach? Rechne ich mit dem Wohlwollen des Universums? Wir sagen manchmal: „Da hilft nur noch ein Wunder!“ aber aus der Haltung der Resignation. Wir denken, es müsste so laufen, wie wir es uns gedacht haben. Die täglichen kleinen und großen Wunder bewirken, dass in uns „Flitterwochen“ geschehen können. Wie oft sind wir umspült von wundervollen Dingen und Menschen und wir bemerken es gar nicht.

### **Sich berühren lassen und im Herzen spüren**

Der geheime Ort, in dem die Flitterwochen passieren, ist das Herz, nicht wahr? Was geschieht, wenn du dich verliebst? Es trifft dich im Herzen! Wie ein Ziehen und ein sich gleichzeitiges Weiten. Wie ein Wachrütteln mit einer unglaublichen Intensität und Präsenz. Vielleicht hast du dafür viel schönere Worte. Wunderbar, wenn du sie findest. Wenn du im Trauma gelandet bist, dann benötigst es eine Explosion im Herzen, dass das ganze Gift aus dem Körper, dem Herzen und dem Verstand herauskatapultiert wird. Das, was sich

über Jahre bis Jahrzehnte eingegraben hat in deine Zellen, kann durch die Kraft des Herzens gesprengt werden. Ich glaube, so etwas meint Bruce Lipton.

In der Meditation spreche ich manchmal mit Jesus und wenn ich mich in meinem Herzen besuche, finde ich ihn dort und er gibt mir dann wichtige Impulse. Vor einiger Zeit hat er zu mir gesagt: „Matthias, ihr macht euch das Leben oft so schwer und sucht nach Antworten. Ihr fragt, was kann ich glauben, wem vertrauen, wie finde ich meinen inneren Frieden nach all den schrecklichen Erfahrungen. Dabei ist es so einfach. Geh mit deiner Aufmerksamkeit in dein Herz und du wirst von Gott berührt. Mehr ist nicht zu tun. Von dort aus geschieht dein persönliches Wunder. Dein Herz ist dein Gotteszentrum. Im Kopf kannst du Gott denken, aber ihn nicht treffen. Sag das mal deinen Menschen, die du so kennst. Augen schließen, mit dem Bewusstsein sich ins Herz versenken und dort verweilen. Ohne Absichten des Verstandes. Ohne etwas zu wollen. Ohne die Zwangsvorstellung, dort Gott treffen zu müssen. Nur in der Aufmerksamkeit des Herzens verweilen.“

Es geht also nicht um das Erzeugen von Bildern oder darum, irgendetwas zu machen oder zu konstruieren. Der Verstand bastelt sofort eine Erwartung, entwirft einen Plan. Er holt alle religiösen und sonstigen Traktate hervor und macht dir Angebote. Bedanke dich freundlich bei deinem Verstand und wisse, dass es nur eine Konserve ist, die er anbieten kann. Konzentriere dich auf das Dasein im Herzen. Es ist leicht und schwerer als du glaubst. Es ist leicht, weil jedes Kind das ständig macht und du das natürlicherweise immer schon konntest. Es ist schwer, weil dein Kopfkin dir den Weg über Jahre verbaut hat. Es geht um ein absichtsloses Verweilen, um mehr nicht. Möchtest du mehr davon wissen? Es erfahren? Dann komm doch gerne mal zum Meditieren am vierten Dienstag im Monat. Da üben wir es gemeinsam.

Mein Wunsch für dich: Mögen Flitterwochenimpulse dich durchströmen, von allen Lasten befreien, dein Leben leicht und heiter machen und ein engelhaftes Lächeln auf deinem Gesicht zaubern!

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 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, 14. 02. 2023 um 20.00 Uhr, Klangreise mit der Schamanentrommel**

**Dienstag, 14. 03. 2023 um 20.00 Uhr, Klangreise mit dem Gong**

**Dienstag, 09. 05. 2023 um 20.00 Uhr, Klangreise mit der Schrutti-Box**

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, 28. 02. 2023 um 20.00 Uhr**

**Dienstag, 28. 03. 2023 um 20.00 Uhr**

**Dienstag, 25. 04. 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!