

## **Newsletter Nr. 116 vom November 2023**

### **Die Feier der stillen Wunder!**

Für diesen Newsletter gibt es eine Inspiration durch einen irischen Segensspruch. Dort heißt es:

*Mögest du dir die Zeit nehmen, die stillen Wunder zu feiern, die in der lauten Welt keine Bewunderer haben.*

Wie nimmst du die Welt im Augenblick wahr? Wohin lenkst du deine Aufmerksamkeit? Hörst du auch das inzwischen fast chronisch gewordene Getöse der Krisen, Kriege und Polarisierungen der Meinungen? Die lauten Wertungen von richtig und falsch? In den Medien nimmt das viel Zeit und Raum ein und ich möchte gerne mit dir einen Kontrapunkt setzen.

Während die Kameras der Welt auf die Krisen gerichtet sind, lenke ich meinen Blick mit dir auf die „stillen Wunder“ und möchte sie gerne feiern. Dazu ist es hilfreich, sich zurückzuziehen. Einen Augenblick nur bei sich zu verweilen und sich ein kleines Fasten zu gönnen von den Stimmen im Außen. Ich sitze hier und es kommt mir das erste kleine Wunder in den Sinn.

### **Ich treffe immer noch freundliche und zugewandte Menschen!**

Zahnbürsten sollen bei Rossmann im Angebot sein. Ich spreche eine Mitarbeiterin an, die gerade Produkte einsortiert. Ich kann die Zahnbürsten nicht finden. „Kommen Sie mit. Ich schaue mal mit Ihnen nach, wo sie wohl sein könnten.“ Sie nimmt sich Zeit für mich, ist kundenorientiert und sofort für mich da. Bei den Zahnbürsten angekommen erinnert sie sich daran, dass das Angebot schon in der letzten Woche war und „leider“ abgelaufen ist. Ich zeige ihr meine Dankbarkeit, dass sie sich so um mich gekümmert hat und ich gar nicht enttäuscht bin. Ihr „Kümmern“ ist ein wundervolles Geschenk für mich.

Im Supermarkt fragt mich eine ältere Kundin am Gemüsestand, ob das vor ihr Peperoni sind. Ich kläre auf, dass es sich um kleine Snackpaprikas handelt. Die roten Paprika, die sie sucht, befinden

sich an einer anderen Stelle. Die Kundin gibt mir ihr Wissen weiter, dass die dort liegenden Paprika sich nicht mehr in einem guten Zustand befinden. Sie zeigt mir kleine Dellen, die auf Schimmelspuren hinweisen und sonstige Altersmerkmale. Ich danke ihr für den wertvollen Hinweis und ich sehe ihre Genugtuung, besondere Paprikakompetenzen zu haben. „Ich gebe gerne mein Wissen weiter.“

Auf der Autobahn blinkt mich von hinten mehrfach ein Autofahrer an. Ich überprüfe sofort, ob ich einen Fehler gemacht habe. Zu weit links oder rechts auf der Fahrbahn bin? Habe ich ihn geschnitten? Was nicht beachtet? Oder möchte mich die Lichthupe von der Straße fegen? Zunächst bin ich sauer über diesen rücksichtslosen Autofahrer – bis mir die Idee kommt, dass er vielleicht eine wichtige Botschaft für mich hat. Am Ziel angekommen schaue ich mir meine Lichter an. Hinten links ist die Birne defekt und im Regen in der Dunkelheit bin ich schwer zu erkennen. Der „arrogante“ Autofahrer wollte mich also nur unterstützen und auf einen Defekt hinweisen.

Ich könnte jetzt eine Liste anfertigen der wunderbaren netten Menschen, die mir freundlich begegnet sind in den letzten Tagen. Es werden mehr sein, als ich vermute. Schade, dass ich sie so schnell vergesse über alle die negativen Dinge, die mir begegnen. Meine Einladung an dich: Welche freundlichen und zugewandten Menschen fallen dir ein? Wie hast du die Begegnung in Erinnerung und kannst du es positiv in dir nachklingen lassen und magst du es ein wenig feiern?

### **Es gibt immer noch Wasser und Brot für mich!**

Die Inflation steigt, die Energiepreise auch! Die Löhne steigen nicht in dem gleichen Maß und die Gruppe der Menschen, die mit ihren Ressourcen nicht auskommen, wird leider auch immer größer. Das darf ich mit Sorge wahrnehmen und zugleich den Blick richten auf das, was mich heute stärkt und nährt.

Ich nehme wahr, dass ich immer noch lebe und mich lebendig fühle. Jeden Tag kann ich mich mit Nahrung versorgen. Es ist genug da. Ich gehe gedanklich in die Steinzeit, als die Menschen jeden Tag ums Überleben bangen mussten. Das Entde-

cken der Nahrungsmittel in der Natur muss für sie immer wie ein Wunder gewesen sein.

Ich habe Brot im Schrank und jederzeit Zugang zu Trinkwasser. Ich kann von meinen Vorräten eine ganze Weile leben. Ich spüre nicht die Bedrohung durch Hunger und Durst. Das Selbstverständliche verhindert den Zugang zur Wahrnehmung des Wunders. Was geschieht eigentlich mit unserer Psyche und mit unseren Gedanken, wenn immer alles zur Verfügung steht? Werden wir träge? Unaufmerksam? Gefühlsarm?

In einem Achtsamkeitstraining durften wir einmal eine Rosine neu wahrnehmen. Spüren, verweilen, Zeit lassen, lange Zeit im Mund bewegen, intensiv kauen, den Geschmack wahrnehmen, die Auswirkungen im Körper spüren, die Gedanken kommen lassen, Bilder wahrnehmen, sich an Erlebtes erinnern... Staunen darüber, wie intensiv die Begegnung mit einer Rosine sein kann.

So weit ist es mit uns gekommen, dass Rosinen zu einem Teil eines Achtsamkeitstraining werden, damit ich es lerne, wieder mehr im Hier und Jetzt zu sein.

Wasser und Brot gehören zu den stillen Wundern. Sie gehen unter im Alltag der Selbstverständlichkeiten. Zum Glück muss das nicht so bleiben. Als kreativer Mensch kann ich jederzeit zurückkehren in den Zustand der dankbaren Verbundenheit. Ich halte einen Augenblick inne, bevor ich trinke und bevor ich ins Brot beiße. Ich verzichte immer wieder einmal auf die „Veredelung“ durch Butter und Aufstrich oder Kaffeebohnen und Teeblätter. Dann spürt es sich an wie Erdung und Erntedank. Wie geht es dir mit den „Grundnahrungsmitteln“? Magst du es ab und zu pur? Wie abhängig bist du von den „Veredelungen“? Wie unzufrieden bist du, wenn es „nur“ Wasser und Brot gibt?

### **Ich wache jeden Morgen auf!**

Wenn ich mich nachts hinlege, geschieht fast immer das kleine Wunder, dass ich loslassen kann und in den Schlaf gleite. Eigentlich müsste mein Geist rebellieren, weil der Schlaf in den Tod führen könnte. Einschlafen kann sehr gefährlich sein! Ich verliere die Kontrolle. Ich benötige eine gutes Maß Sicherheit, dass das Projekt „Schlafen“ gelingt. Manchmal kommen mir anstehende Ar-

beitsprojekte und sonstiges Unerledigtes in die Quere. Ich kenne genügend Menschen, für die das eine tägliche Erfahrung ist. Sie „kämpfen“ um den Schlaf. Ein Ding der Unmöglichkeit. Wer kämpft ist angespannt, voller Adrenalin und muss erst den „Parasympathikus-Nerv“ aktivieren.

Vielleicht gehörst du aber auch zu den Menschen wie ich, die ziemlich oft mühelos in den Schlaf gleiten können. Voller Vertrauen alles loslassen und keinen Gedanken daran verschwenden, nie wieder aufzuwachen oder dass in deiner Abwesenheit die Welt untergehen könnte.

Zugleich wache ich jeden Morgen wieder auf. Das verbindet alle Lebende auf dieser Welt. Egal, wie gut oder schlecht der Schlaf war. Wenn du diese Zeilen liest, gehörst du zu den Menschen, die heute wieder aufgewacht sind. Ich bin heute aufgewacht. Nur darum kann ich diese Zeilen schreiben. Mein Geist war im Übrigen sehr froh darüber. Er hat mir direkt eine Arbeitsliste vorgelegt für diesen Tag. „Wenn du heute Nacht wieder schlafen möchtest, dann steh jetzt gefälligst auf und mach dich ans Werk...sonst!“

Seit ich auf dieser Welt bin habe ich sehr zuverlässig die Erfahrung des Aufwachens gemacht. Auch das ist so selbstverständlich, dass ich mir dessen nicht bewusst bin. Jetzt, in diesem Augenblick, wo ich dir schreibe, lasse ich diesen Gedanken in mir wirken. Ich bin bisher jeden Morgen aufgewacht! Auch wieder so ein stilles Wunder. Eines, das kein Aufheben um sich macht.

### **Die Feier der stillen Wunder!**

Ich verweile bei dem irischen Segen: *Mögest du dir die Zeit nehmen, die stillen Wunder zu feiern, die in der lauten Welt keine Bewunderer haben.*

Wie kann ich diese stillen Wunder feiern? Dass es immer noch nette Menschen gibt, dass mir Nahrung zur Verfügung steht, dass ich einschlafen und aufwachen darf? Und all die anderen kleinen Wunder, die Tag für Tag unbemerkt in mein Leben purzeln?

Ich übersetze feiern mit „würdigen“ und „wertschätzen“. Der irische Segen sagt alles. Ich halte inne und lenke meine Aufmerksamkeit zu dem, was ich oft übersehe. Ich verlangsame mein Le-

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

benstempo und gehe in die Stille. In der Aufmerksamkeit meines Herzens begegnen mir die vielen kleinen Selbstverständlichkeiten und ich schenke Ihnen Wärme und Freundlichkeit. Dazu braucht es einen Schonraum gegenüber der lauten Außenwelt.

Das bringt mich zu der Frage, wie gut mein Kontakt zu meiner Innenwelt ist, zu meinem Herzensraum und zu allem, was in meinem Inneren sonst lebendig ist. Die Außenwelt hat es oft leicht. Ich öffne die Augen, ich gehe nach draußen und schon fällt sie in mich hinein. Sie klopft nicht an, sie bittet nicht um Einlass, sie drängt sich einfach auf. Es sei denn, ich entwickle eine neue Kultur mit mir. Ich könnte doch ein Ritual daraus machen, die kleinen Wunder zu feiern. Immer wieder schließe ich die Augen und gehe mit meiner Aufmerksamkeit nach innen. „Hallo ihr kleinen Wunder des Alltags! Ich freue mich, dass ihr da seid und dafür sorgt, dass ich mich lebendig fühle. Danke dafür!“

In diesem Sinne wünsche ich dir frohe Mußestunden und freundliche Begegnungen mit dir in deinem Wunderraum.

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, 12. 12. 2023 um 20.00 Uhr, Klangreise mit dem Monochord**

**Dienstag, 09. 01. 2024 um 20.00 Uhr, Klangreise mit der Shruti 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. 11. 2023 um 20.00 Uhr**

**Dienstag, 23. 01. 2024 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!