

Newsletter Nr. 13 vom 6. September 2013

Aufgetankt?

Die große Urlaubszeit ist vorbei und der Alltag beginnt wieder. Konntest du die Zeit gut für dich nutzen und hast aufgetankt? Merkst du jetzt den Unterschied von vorher und nachher? Fühlst du dich gesünder an, gibt es weniger Grübeleien oder spürst du die Auswirkungen eher seelisch? Wie nachhaltig waren die Urlaubstage für dich? Wie viele Kilometertage oder Wochen wirst du nun mit dem vollgeladenen inneren Tank fahren können?

Oder gehörst du zu den Menschen, die das nicht hinbekommen, im Urlaub aufzutanken. Es soll Menschen geben, die in der „schönsten Zeit“ des Jahres erst so richtig Stress bekommen. Die Konflikte in der Familie zeigen sich viel deutlicher als im Alltag wenn man jetzt mehr Zeit miteinander verbringt. Oder, da entsteht auf einmal ein Gefühl der Leere und der Sinnlosigkeit, wenn du nicht mehr arbeiten kannst. Du weißt nichts mit dir anzufangen und bist froh, wenn der schnöde Alltag wieder die zuverlässige Zeitgestaltung vorgibt. Mir klingt noch der Satz von meinem Vater in den Ohren: „Es wird Zeit, dass die Schule wieder beginnt. Nichts ist schlimmer zu ertragen als eine Reihe von guten Tagen.“ Mein Vater konnte nie wirklich Urlaub machen während seines Arbeitslebens. In den freien Tagen wurde im Garten gearbeitet oder etwas am Haus renoviert. Vielleicht hat mein Vater den Urlaub aber auch gar nicht gebraucht, weil er mit der damit verbundenen „Philosophie des Ausspannens“ nichts anfangen konnte.

Ich komme noch einmal zurück zu meinen Eingangsfragen. Die „Ferienphilosophie vom Ausspannen“ setzt ja bestimmte Glaubenssätze voraus, die folgendermaßen aussehen. Du arbeitest das ganze Jahr und bist irgendwann müde, erschöpft und urlaubsreif. Dann nutzt du die freie Zeit, deinen leeren Akku aufzuladen und hoffst, dass es reicht bis zu deinem nächsten Urlaub. So „hangelst“ du dich von Ferien zu Ferien ein Leben lang und hoffst, bei einigermaßen zufrieden

stellender Gesundheit dein Rentenalter zu erreichen. Im extremen Fall sieht ein solches Leben so aus, dass du nie wirklich lebst, sondern in der Vorbereitung für das Leben steckenbleibst. In der Arbeit erwartest du sehnsuchtsvoll die freie Zeit und bist nicht mehr mit der Arbeit verbunden. In der freien Zeit denkst du daran, dass du schon bald wieder arbeiten musst und kannst die freie Zeit nicht voll ausschöpfen. Im Rentenalter weißt du dann nichts mit dir anzufangen, weil du so an dein Schema und den Rhythmus „Arbeit und Urlaub“ gewohnt bist, dass du dich nicht mehr umstellen magst. Ein solches Lebensmodell finde ich nicht sehr erstrebenswert.

Zugleich kannst du nur wirklich gut leben mit einem gut gefüllten inneren Tank. Die Familientherapeutin Virginia Satir gebrauchte für ihre Klienten immer das Bild vom Energietopf. Gestresste Eltern fragte sie immer: „Wie voll ist dein Energietopf?“ Und wenn sie sagten, dass höchstens noch der Boden bedeckt ist, fragte Virginia weiter, wie sie mit so wenig Energie ihre Aufgaben meistern könnten.

Manchmal kommen Menschen zu mir in die Beratung, die die Freude im Leben verloren haben. Sie fühlen sich überfordert vom Beruf, den Ansprüchen in der Familie, finanziellen Sorgen und gesundheitlichen Problemen, dass es einfach zu viel geworden ist. Ein ganz wichtiger Schritt in der Begleitung wird dann für mich die „Ressourcenarbeit“. Was tut dir im Moment gut? Was brauchst du für dich? Was ist für dich Quelle deiner Freude? Nur mit Energie im Topf lassen sich Aufgaben bewältigen. Energie tanken ist also der erste und wichtigste Schritt vor allen anderen Aufgaben.

Zwei Ideen kommen mir in den Sinn. Die erste heißt: Neben der „Jahresurlaubstankstelle“ tanke täglich auf. Gönn dir Momente des Sitzens und des Nichtstuns. Gestalte zwischendurch Tage der Entspannung und des einfachen Daseins. Genieße es, mit deiner Familie bei einer Tasse Kaffee zu sitzen und die Natur zu betrachten. Fühle deine Dankbarkeit für die vielen kleinen Dinge des Alltags.

Die zweite Idee heißt: Ändere deine Grundeinstellung! Bei meinem Yoga- und Workcamp in Italien hieß die Devise: „Arbeiten ist spielen!“ Wir arbeiten nicht, sondern wir spielen. Kinder spielen zum Beispiel Vater, Mutter, Kind. Familie „spielen“ fühlt sich leichter und erlöster an als „Arbeit an den familiären Strukturen“. Verbinde dich innerlich mit deiner Arbeit und geh in die Leichtigkeit. Sieh die schöpferischen und freudigen Aspekte. So fühlst du dich am Ende des Tages nicht mehr erholungsbedürftig. Du hast ja lediglich gespielt.

Die ersten Menschen im Paradies bestellten ihren Garten Eden und waren mit ihrer Handarbeit glücklich und zufrieden. Nach dem „Sündenfall“ empfanden sie die gleiche Tätigkeit als Mühsal und Plackerei. Interessant, nicht wahr? Du tust das Gleiche und empfindest es je nach innerem Seinszustand paradiesisch oder höllisch. Der „Sündenfall“ war ein „Absonderungsfall“, ein sich loslösen von der göttlichen Quelle. Wenn du dich mit der göttlichen Quelle verbindest bekommst dein Energietopf einen nie versiegenden Zugang.

Du kannst also deinen Energietopf immer wieder mühsam anfüllen einmal im Jahr über den Urlaub oder du verbindest dich kontinuierlich mit der Quelle. Darin liegt wohl das Geheimnis der Heiligen, dass sie um dieses Geheimnis wussten, direkt aus der Quelle zu schöpfen.

Vielleicht sind meine Angebote und Einladungen auch ein Möglichkeit, abzuschalten, aufzutanken oder nach der Quelle zu suchen. Alle Infos findest du wie immer unter www.matthias-koenning.de

Die Anmeldungen für Trance und/oder Salon wie immer bitte per Mail an mk@matthias-koenning.de oder per Telefon unter: 02382 / 96 15 95 3.

Ich freue mich auf die nächste Begegnung und bin gespannt auf das, was wächst – im Innen und Außen.

Matthias Könnig

P.s. Gerne darfst du den Newsletter an andere Interessierte weiterleiten und auf meine Einladungen aufmerksam machen.

Die aktuellen Termine:

Gottesdienste

in der Kirche der Freien Evangelischen Gemeinde,
Beckumer Str. 144

Wünsche und Anregungen zur Gottesdienstgestaltung sind jederzeit willkommen!

Sonntag, 08.09.2013 um 18.00 Uhr

Dein Fundament und deine Ressourcen

Evangelium: Lukas 14, 25-33

Sonntag, 22.09.2013 um 18.00 Uhr

Vom Weg der Treue

Evangelium: Lukas 16,1-13

Sonntag, 13.10.2013 um 18.00 Uhr

Wege der Heilung

Evangelium: Lukas 17,11-19

Sonntag, 27.10.2013 um 18.00 Uhr

Schein und Sein

Evangelium: Lukas 18,9-14

Der spirituelle Salon

Gesprächsabend: Abschied nehmen – von der Kunst des Loslassens

Das Gedicht „Stufen“ von Hermann Hesse endet mit den Worten: Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

Im Leben nehmen wir sehr häufig Abschied: vom Bauch der Mutter bei der Geburt, von der Kindergartenzeit, von wichtigen Freunden, von Familienmitgliedern, vom Beruf. Ist es ein notwendiges Übel? Bestehen wir die kleinen und großen Abschiede irgendwie? Stolpern wir hinein mit Sorge und Angst?

An diesem Abend wollen wir ins Gespräch kommen über die verschiedenen Aspekte des Abschiednehmens. Es geht um Abschiedstypen, um die Kunst, gut Abschied nehmen zu können, Abschied und Bibel, und nicht zuletzt die eigenen Fragen und Erfahrungen.

Dienstag, 08. Oktober 2013 um 20.00 Uhr

Anmeldung unter 02382 / 96 15 95 3 oder per Mail an: mk@matthias-koenning.de

Die klanggeleiteten Trancereisen

Die klanggeleiteten Trancereisen finden in unserem Gartenhaus statt: Im Kühl 16 - 59227 Ahlen. Der Klang des jeweiligen Instrumentes, ein Dauerton, führt in die Entspannung und Meditation mit oft ungewöhnlichen und interessanten neuen Erfahrungen für Körper, Geist und Seele. Der Beginn ist um 20.00 Uhr, Ende gegen 21.30 Uhr. Der Ablauf gestaltet sich immer ähnlich mit Entspannungsübung, verbale Hinführung zur Trance, der Klang, das Aufwachen und die Nachbesprechung.

Dienstag, 17.09. – Schamanentrommel

Mit dem schnellen Rhythmus der Trommel begeben wir uns auf die Reise und wollen in Kontakt kommen mit unserem Krafttier. Krafttiere geben uns Orientierung und zeigen uns, welche Energie wir gerade jetzt brauchen zur persönlichen Weiterentwicklung

Dienstag, 01.10. – Ocean Drum

Die Ocean Drum erinnert dich an das Rauschen des Meeres. Du erlebst die grenzenlose Freiheit als Geschenk des Lebens und als Herausforderung. Grenzen geben Sicherheit und engen zugleich ein. Die Ocean Drum lädt dich ein, deine Grenzen wahrzunehmen und zugleich die Freiheit zu finden.

Dienstag, 15.10. – Shruti Box

Das Wort "Shruti" kommt aus dem Sanskrit und heißt übersetzt „Klang“. Die Shruti Box ist also eine Klangbox, ein Instrument, das einfach einen Klang erzeugt. An diesem Abend werden es zwei Töne sein, die einen gemeinsamen Klang ergeben. Alles im Leben besteht aus Gegensätzen: klein/groß; hell/dunkel; männlich/weiblich usw. Oft werten wir das Eine auf das Andere ab. Die andere Möglichkeit besteht darin, alles anzunehmen was ist und im Gegensätzlichen das Verbindende zu sehen.

Nicht vergessen: Kissen und Decke

Anmeldungen bitte per Mail an:

mk@matthias-koenning.de

Kosten: Spende für den energetischen Ausgleich