

## Newsletter Nr. 19 vom 6. März 2014

### Impuls für die Fastenzeit: Mach etwas stattdessen!

Die Fastenzeit hat wieder begonnen. Mir gefallen Zeiten im Jahr, die zum Nachdenken einladen und anregen. Wenn du alles immer in gleicher Weise machst, wird das Leben langweilig und eintönig. Du hast das Gefühl, du trittst auf der Stelle und es entwickelt sich nichts weiter. Ich glaube, wir Menschen brauchen immer wieder eine neue kleine Herausforderung.

Ich möchte in dieser Fastenzeit den Fokus meiner Aufmerksamkeit auf einen scheinbar unwichtigen Aspekt richten. Viele verbinden das Fasten mit der Vorstellung von Verzicht. Du entscheidest dich dazu, etwas für einige Wochen *nicht* zu tun. Du schaust *nicht* Fernsehen, du rauchst *nicht*, du trinkst keinen Alkohol, du streitest dich *nicht*. Vielleicht fallen dir selber auch noch eigene Beispiele ein. Die nicht so Radikalen sagen dann nicht „nicht“ sondern „weniger“. Sie trinken weniger Alkohol. Mir fällt auf, dass es dabei immer um das „nicht“ geht. Und genau darum geht es mir!

Du kennst sicher den Vorschlag: „Bitte denke jetzt *nicht* an einen weißen Elefanten.“ Was geschieht? Du denkst an einen weißen Elefanten. Das „nicht“ bewirkt nicht, dass du nicht daran denkst. Das „nicht“ ist in diesem Zusammenhang völlig kontraproduktiv. Vor deinem geistigen Auge erscheint der weiße Elefant.

Wenn du also denkst, dass du in der Fastenzeit dich *nicht* streiten möchtest oder *nicht* Recht haben willst um jeden Preis, denkst du immer noch an den Streit und das Recht haben. Alkohol, Zigaretten, Streit, übermäßiges Essen und Fernsehen bleiben als Thema in deinem Kopf verankert. So magst du zwar körperlich auf etwas verzichten, aber in deinem Kopf bleibt das Thema präsent und fest verankert.

Es kann geschehen, dass dadurch deine Fastenzeit zu einer völlig verkrampften Angelegenheit wird. In deinem Kopf kreisen ständig die Gedanken von dem, was du jetzt *nicht* mehr tun möchtest. Zugleich freust du dich auf den Tag der Erlösung an Ostern, wo du wieder darfst und vom *nicht* erlöst bist. Es könnte geschehen, dass du rein verbal in der Fastenzeit weniger

streitest, aber in deinem Kopf und in deinem Denken tobt der innere Kampf und Krieg. Du schaust weniger fern, aber im Kopf suchst du nach einem Ausgleich für diese Entbehrungen.

Dabei ist es durchaus sinnvoll, mal eine Zeit etwas für dich schädliches *nicht* zu tun. Wenn du feststellst, dass übermäßiges Essen dich unbeweglich macht oder ein starker Fernsehkonsum dich deiner knappen Freizeit beraubt, änder was dran!

Ich möchte dir jetzt eine Idee einpflanzen, die hilfreicher ist, als etwas *nicht* zu tun! Du kannst ruhig für eine Zeit dabei etwas *nicht* machen, egal was du dir aussuchst. Zugleich jedoch machst du etwas „stattdessen“. Das sieht dann in der Umsetzung so aus. „Ich schaue in der Fastenzeit *nicht* fern. Stattdessen gehe ich spazieren. In der Fastenzeit werde ich verstärkt spazieren gehen.“

Spürst du den Unterschied, der den Unterschied macht? Du entscheidest dich für etwas Positives. Du machst etwas, das dein Herz und deinen Körper erfreut. Du bist nicht ständig damit beschäftigt, an deinen Verzicht zu denken und das damit verbundene „nicht tun“. Stattdessen suchst du dir neue und attraktive Ziele. Du veränderst zum Beispiel folgende Gedanken:

Statt ich werde mich weniger streiten sagst du: Ich mache mehr Friedensangebote, wenn ich mich ärgere.

Statt ich verzichte auf Alkohol sagst du: Ich trinke verstärkt lebendiges Wasser und beschäftige mich mit gesunder Ernährung.

Statt ich mecker nicht mehr so herum sagst du: Ich richte meine Aufmerksamkeit auf die Dinge, die ich würdigen und anerkennen kann.

Beobachte dich einmal, wie häufig du im Rahmen deiner guten Vorsätze etwas „nicht mehr tun oder sagen willst“. Dann suche danach, was du stattdessen machen könntest.

Der Blick auf Jesus zeigt eine interessante Entsprechung. In seiner berühmten Bergpredigt setzt er vorwiegend positive Ziele, die wir umsetzen sollen. Er

vermeidet nahezu „Nicht“-Sätze. So lädt er ein, dass wir auch noch die linke Wange hinhalten, wenn uns einer auf die rechte schlägt. Wir verzichten damit nicht nur auf eine verständliche Gegengewalt, sondern unterbrechen diesen tödlichen Kreislauf. Jesus lädt ein: Wer dich zwingt, eine Meile mit ihm zu gehen, mit dem gehe zwei. Verwandle also das Aufgezwungene in einen eigenen Entschluss zur Freiwilligkeit. Jesus spricht nicht davon, die Feinde nicht zu hassen, sondern sie sogar zu lieben.

Warum ist es eigentlich so wichtig, nicht im „Nicht“ und damit in der Vermeidung steckenzubleiben? Letztlich geht es um ein verändertes Bewusstsein hin zu mehr Leben und Liebe. Du vergeudest dich, wenn du nur den Akzent auf das Vermeiden richtest. Du bist beispielsweise völlig damit beschäftigt, für eine Zeit nicht zu kritisieren. Dir bleibt keine Luft mehr zu überlegen, was du stattdessen dafür machen könntest.

Wenn du aufhörst zu kritisieren, hast du auf einmal viel Zeit übrig und in deinem Geist entsteht eine andere Wirklichkeit. Statt zu kritisieren fängst du an mit der Anerkennung. Wenn du viel kritisierst erzeugst du viel negative Stimmung. Wenn du viel Anerkennung aussprichst, erschaffst du viel konstruktives Wachstum. Wenn du das eine Zeitlang machst, wirst du eine intensive und wirklich bedeutende Veränderung deiner Lebenseinstellung wahrnehmen.

Eine so gestaltete Fastenzeit verändert dich und deine Umwelt nachhaltig. Es wäre ein Fasten, das Gott gefällt. In diesem Sinne wünsche ich dir eine erfüllte und segensreiche Zeit mit dem konstruktiven Fasten in der Veränderung vom „nicht mehr tun“ hin zum „etwas stattdessen machen.“

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)

Die Anmeldungen für die Klangabende wie immer bitte per Mail an [mk@matthias-koenning.de](mailto: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, 09.03. 2014 um 18.00 Uhr

Thema: Was dich herausfordert

Evangelium: Mt 4,1-11 Die Versuchung in der Wüste

### Sonntag, 23.03.2014 um 18.00 Uhr

Thema: Was dich erfüllt

Evangelium: Joh 4,5-42 Die Frau am Jakobsbrunnen

## Die klanggeleiteten Trancereisen

Die klanggeleiteten Trancereisen finden 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.

### Dienstag, 11.03. - Monochord

Im Einklang von Körper, Geist und Seele. Schweben über den Wolken und symbiotische Erfahrungen machen. Eine Einladung zur Tiefenentspannung

### Donnerstag, 10.04. Shruti-Box

Unser Leben ist polar: hell und dunkel; männlich und weiblich; voll und leer. Die zwei obertonreichen Dauertöne der Shruti-Box laden dich ein in diesen Raum zu reisen und in allen Widersprüchen das Verbindende zu finden.

Anmeldungen an: [mk@matthias-koenning.de](mailto:mk@matthias-koenning.de)

**Kosten: Spende für den energetischen Ausgleich**