

## Newsletter Nr. 26 vom 5. November 2014

### Weite deinen Freiraum!

Es wird eng! Am Ende des Monats schaust du auf dein Bankkonto und bekommst ein beklemmendes Gefühl. Da sind nur noch wenige Geldreserven da und es wird eng für die letzten Tage.

Du hast einen Termin vereinbart und steckst mit deinem Auto im Stau. Du wirst unruhig und schaust ständig auf die Uhr. Noch gibt es einen Puffer, aber wie lang reicht er noch? Irgendwann wird es eng und du weißt nicht, ob du pünktlich an dein Ziel kommst.

Du glaubst dich am Ende deines Lebens. Eigentlich wolltest du noch dieses oder jenes erledigen. Du stirbst und dein Leichnam wird in den Sarg oder die Asche in die Urne gelegt. Sowohl da als auch in der Erde wird es eng.

Dir wird klar, dass du in dieser Woche viele Aufgaben zu erledigen hast. Dein Terminkalender wird voller und voller. Deine Gedanken kreisen um die Anforderungen und du machst dir Sorgen, ob du das alles noch schaffst, was du dir vorgenommen hast. Es wird enger und enger.

Du kommst von der Arbeit nach Hause und bist in Gedanken noch bei den Ereignissen des Tages. Du kannst nicht loslassen und hast dich noch nicht von dem zuvor Erlebten verabschiedet. Zu Hause wirst du überfallen mit Wünschen und Bitten und du merkst, dass du noch gar nicht dazu bereit bist. Du spürst schon körperlich die Enge.

Begleitet wird das Erleben von Enge vielleicht auch dadurch, dass du förmlich vergisst zu atmen oder dass du ganz hektisch, unregelmäßig oder viel zu schnell atmest.

Immer wenn es eng wird bist du nicht mehr gut in dem, was du tust. Du verlierst die Aufmerksamkeit für die Details. Du fühlst dich überfordert. Du verlierst den Überblick. Du bist angespannt. Du bist nicht mehr ganz präsent. Irgendwann versuchst du, alles „so ungefähr“ hinzubekommen, aber eben nur „so ungefähr“. Du hast das Gefühl, als ob du in einen anderen

Modus schaltest. Wenn es eng wird, schaltetest du in den Funktionsmodus.

Eng kann es auch beim Kontakt mit Menschen werden. Ist dir folgende Erfahrung vertraut? Da steht dir jemand gegenüber und kommt dir mit seinem Gesicht näher. Er überschreitet diese imaginäre, unsichtbare und persönliche Körpergrenze immer mehr. Dir wird es unangenehm und du weichst instinktiv einen Schritt zurück. Dein Gegenüber bemerkt nicht einmal dein Unwohlsein und rückt nach. Du spürst die kurze Distanz förmlich wie eine Bedrohung. Es fällt dir immer schwerer, aufmerksam zuzuhören und du weichst wieder einen Schritt zurück. Was ist dein Impuls? „Es wird mir hier viel zu eng! Rück mir von der Pelle!“

Auf der anderen Seite sprechen wir von engen Freundinnen und einer engen Verwandtschaft. Dann geht es nicht um Einengung, sondern um unser Wohlfühl bei einer positiv erlebten Nähe. Nicht jede Enge wird also automatisch negativ empfunden.

Die meisten „Engen“ jedoch bedürfen der Aufmerksamkeit und rufen nach einem sehr notwendigen Schritt. Wenn es eng wird, dann brauchst du zuerst einen Freiraum.

Stell dir eine Lehrerin in ihrem Klassenzimmer vor, die von allen Kindern körperlich gleichzeitig bestürmt wird. Sie wird sagen: „Macht mal erst Platz!“ Wenn du zu viele Aufgaben zur gleichen Zeit erledigen musst, dann ist es wichtig, sich zuerst inneren Freiraum und Platz zu verschaffen. Im Freiraum kannst du vom Funktionsmodus in einen entspannten Zustand umschalten.

Das Leben im Freiraum wird sich verändern. Du bekommst neue Impulse. Die Aufgaben lassen sich leichter bewältigen. Du fühlst dich im Fluss mit den Dingen und alles geht dir leicht von der Hand.

Ich kenne viele Menschen, die einem anderen Lebensprinzip folgen. Sie erledigen erst die vielen einengenden Aufgaben und atmen dann erleichtert auf. Sie gönnen sich erst den Freiraum, nachdem sie es sich

„leisten“ können. Ich glaube, das ist ein Irrtum! So bewegst du dich von Anspannung zu Anspannung, von Enge zu Enge und von Erleichterung zu Erleichterung. Irgendwann bist du nur noch froh um die kurzen Augenblicke der Erleichterungen im Lauf der gewohnten Enge.

Wenn du dir zu Beginn des Tages und auch zwischendurch dir Freiräume schaffst, wirst du gut durch den Tag gehen können. Du kannst mit deiner Aufmerksamkeit nach Innen gehen und dir vorstellen, wie du deine Räume ausweitest. Schaffe bildlich gesprochen deinem Herzen Raum, damit es atmen kann. Schon der Psalmbeter kannte diese wunderbare Erfahrung als Dank an Gott. „Als mir eng war, hast du mir's weit gemacht.“ (Psalm 4)

Mir kommt dieser Vers und auch der Wunsch nach Weitung des Freiraums im „Totenmonat“ November sehr entgegen. Die Erfahrung vom Verlust eines geliebten Menschen kann das Herz ganz schön eng machen. Das Bewusstsein, dass ich dem Tod immer näher komme und meine Möglichkeiten sich allein dadurch zeitlich immer mehr einschränken kann leicht einen Mangel bewirken. Enge und Angst ziehen ein, überfallen dich, nisten sich bei dir ein und bestimmen deinen Weg.

Du hast es in der Hand. Du kannst eine Entscheidung treffen und für einen Moment innehalten: Stopp sagen und den Herzensraum weiten. Und wenn dir jemand zu nahe in dein Gesichtsfeld tritt dann kannst du sagen: „Schön, dass du da bist und meine Nähe so schätzt. Aber ein paar Zentimeter mehr Abstand lässt meine Sympathie zu dir noch wachsen.“ Dann atmest du tief ein und füllst Bauch und Brustraum ganz aus mit deiner Gegenwart. Hier stehst du und nimmst den Raum ein, den du brauchst, um gut da sein zu können.

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.

## Gottesdienste und Meditationen

Auch im November möchte ich herzlich einladen zur Meditation. Wir sitzen auf Kissen oder Stühlen im Kreis. Wir üben uns ein in die Stille indem wir unseren Körper und den Atem bewusst wahrnehmen und dem Denken eine Pause schenken. Ich darf wieder herzlich zum nächsten Meditationsabend einladen.

Zugleich möchte ich an die Idee erinnern, mich zu einem Hausgottesdienst anzusprechen und einzuladen. Lade Nachbarn, Freunde und Gäste dazu ein und wir feiern im Kreis. Dabei werde ich dann gerne meinen Part der Gestaltung mit übernehmen. Also, sprich mich an oder lade mich ein. Die ersten Christen trafen sich auch in ihren Häusern. Das gibt Nähe, Vertrautheit und Gemeinschaft. Wir brauchen den Mut zu neuen Wegen!

Hinweisen möchte ich dieser Stelle schon einmal auf Weihnachten. Es wird wieder ein Gottesdienstangebot geben an Heiligabend um 16.00 Uhr. Schon jetzt herzliche Einladung! Auch Wünsche und Ideen dazu sind mir herzlich willkommen.

## Die aktuellen Termine:

### Meditation und Mehr

**Dienstag, 25.11. 2014 um 20.00 Uhr**

Atmen, Stille, meditieren, singen, teilen...

Wir werden in den kommenden Monaten Abschnitte aus dem Markusevangelium lesen.

Markus 3,31-35

Ort: Im Kühl 16, 59227 Ahlen

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich! Einfach kommen und klingeln!

### Besinnung im Advent

**Dienstag, 02.12.2014 um 20.00 Uhr**

Lieder, Texte, Geschichten, Tee und so manche Eiselei.

Anmeldung erwünscht unter [mk@matthias-koenning.de](mailto:mk@matthias-koenning.de) Spontane Gäste sind auch herzlich willkommen.

### Die klanggeleiteten Trancereisen

Die klanggeleiteten Trancereisen finden statt: Im Kühl 16 - 59227 Ahlen. Der 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, 11.11. 2014 - Didgeridoo

Das Didge lädt dich ein zu einer Reise, die sehr erdgebunden sein wird. Der Heilklang dieses Instrumentes dringt in alle Körperzellen und hilft dir, dein Leben neu zu sortieren.

Dienstag, 09.12.2014 – „Der sanfte Gong“

Der Gong einmal anders gespielt. Statt der starken und mächtigen Aufforderung lädt der Gong dich mit seiner anderen Seite ein. Die Einladung kommt leiser daher, aber dennoch deutlich und bestimmt.

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

**Kosten: Spende für den energetischen Ausgleich**