

Newsletter Nr. 31 vom 10. April 2015

Die vierzehn österlichen Ermutigungen

1. Lebe!

Es kann vorkommen, dass du des Lebens müde wirst. Manchmal ist es einfach zu viel! Du rackerst dich ab. Du tust und machst! Du übernimmst eine Aufgabe und dann noch eine Aufgabe. Du läufst und läufst und irgendjemand sagt dir: "Du bist gar nicht mehr da! Du bist nur noch im Funktionsmodus!"

Irgendwann merkst du, dass du nicht mehr stoppen kannst. Dein Körper kommt nicht mehr zur Ruhe. Deine Gedanken kreisen. Du befindest dich im Hamsterad. Während der Hamster sich dort scheinbar wohlfühlt geht es dir schlechter und schlechter in deinem Rad. Dein Energiepegel sinkt und sinkt und du hoffst, dass du diesen Tag irgendwie bewältigst.

Du begegnest letztlich deinem eigenen inneren Tod. Oft merkst du es leider viel zu spät. Letztlich schreit dann dein Körper auf und signalisiert: "Ich kann nicht mehr." Ständige Grippe, Rückenschmerzen, Migräne, Erschöpfungszustände und Schlaflosigkeit bestimmen deinen Alltag.

Wie kommst du aus dem Hamsterrad heraus? Dein Kopf sagt: „Immer weiter! Nicht nachdenken! Immer weiter! Ich finde schon einen Weg!" Unterbrich deine Kopfgedanken und sage: "Stopp!" Aus dem Hamsterrad kommst du erst, wenn du "STOPP" machst. Innerlich gehst du aus dich heraus und beobachtest dich von außen: Was ist aus dir geworden? Willst du das alles so? Was wäre, wenn du jetzt sterben müsstest? Dann müsstest du dich von deinem Hamsterrad radikal verabschieden. Es gibt keine einzige Umdrehung mehr. Nicht eine! Du müsstest also für einen Moment sterben, alle Aktivitäten sterben lassen. Du müsstest dich von deiner Identität verabschieden. Vielleicht sogar von allen Identitäten!

Und dann? Dann braucht dein Körper, dein Geist und deine Seele Zeit! Es geht sozusagen in die Erde, in die Dunkelheit, in den Tod. Dir wird bewusst, was alles in dir eigentlich schon tot ist. Du hast nur noch funktioniert. Aber der Sinn ist dir abhanden gekommen, die Freude - und - vor allem "DAS LEBEN".

Ostern würde an dieser Stelle dir sagen: "Lebe!" Höre auf zu funktionieren! Verabschiede dich von überflüs-

sigen und falschen Identifikationen! Überprüfe deine Beziehungen und deine Aufgaben! Schau den Menschen in die Augen und vergewissere dich, dass sie da sind. Und dass du da bist. Spüre die Freude in deinem Herzen, dass dein Herz pocht und schlägt und hüpf! Streife den Tod ab wie eine verbrauchte Haut und lebe!

2. Vertraue!

Du bist enttäuscht! Dein Kind hat gelogen. Dein Mann verschweigt, dass er beim Arzt war. Deine Arbeitskollegin spricht schlecht über dich wenn du nicht da bist. Die Politiker halten nicht ihr Versprechen. Deine Eltern besuchen dich nicht zum Geburtstag. Dein Arbeitgeber entlässt dich obwohl du gut arbeitest. Du nimmst Medikamente gegen deine Krankheit und sie helfen nicht. Du bist enttäuscht! Du hast dich getäuscht! Du hast dich täuschen lassen!

Ständig verspricht uns jemand etwas und wir glauben es. Wir freuen uns wenn sich das Versprechen erfüllt. Die Freunde von Jesus glaubten auch, dass sich mit diesem Menschen alles ändern wird. Jeder hatte da seine eigenen Wünsche, Ideen und Projektionen. Der eine Jünger hoffte, dass Jesus die Römer aus dem Land jagt. Der andere Jünger hoffte, dass die Armen endlich an die Macht kommen. Andere hofften auf Heilung von körperlichen Gebrechlichkeiten oder Befreiung von Sünden.

Du hast deine Wünsche, Vorstellungen und Erwartungen. Es sind *deine* Wünsche und Erwartungen. Du wünschst dir, dass dein Kind nicht lügt. Du erwartest, dass dein Mann erzählt, dass er beim Arzt war. Du denkst, dass deine Arbeitskollegin im Beisein von anderen nicht schlecht über dich sprechen darf. Es sind *DEINE* Wünsche und Erwartungen. Manchmal verspricht dein Gegenüber ja sogar etwas. "Ja, ich lüge nicht!" "Ja, ich war beim Arzt!" Dann bist du noch enttäuschter wenn du die Lüge entdeckst.

Immer geht es jedoch um eine Täuschung! Es geht um *deine* Täuschung! Du trägst insofern die Verantwortung, dass du diese Täuschung zugelassen hast. Weil du dir manchmal etwas so sehr wünschst, lässt du dich gerne täuschen und hältst diese Täuschung lange aufrecht.

Wenn dann die Enttäuschung kommt könntest du eigentlich froh sein. Du bist von einer Täuschung befreit worden. Du kannst jetzt die Wahrheit erkennen.

Die Wahrheit, dass du dich getäuscht hast oder dich hast täuschen lassen.

Manche Menschen sagen: „Ich bin so oft enttäuscht worden. Ich kann nicht mehr vertrauen.“ Wenn du so denkst, dann schiebst du die Verantwortung von dir fort. Dreh doch einmal diesen Gedanken um und sage: "Ich passe auf, dass ich mich nicht mehr so oft täuschen lasse. Oder, Täuschungen gehören zum menschlichen Leben dazu. Es ist in Ordnung! Ich gehe einfach in die Enttäuschung hinein und bin anschließend wieder klar!" Du kannst dankbar sein für jede Enttäuschung, weil sie dein Inneres klärt. Dein Vertrauen kannst du bewahren und weiterentwickeln jenseits von Enttäuschungen. Vertrau deinem Kind und deinem Mann und deinen Arbeitskollegen, den Politikern und vertrau jedem Menschen. Tue es einfach! Du wirst überrascht sein, was geschieht. Wenn du vertraust wird sich der Blickwinkel deiner Wirklichkeit verändern. Du wirst freundlicher, gelassener und wohlwollender. Du gibst deinem Mann und deinem Kind die Erlaubnis dich enttäuschen zu dürfen. Sie dürfen dich enttäuschen, dich von der "Täuschung" befreien.

Das bedeutet einen völlig anderen Umgang mit Enttäuschungen als bislang. Bislang hast du eine Enttäuschung negativ gedeutet. Enttäuschungen sind heilsam. Sie sind durchaus schmerzhaft, ärgerlich und unangenehm. Wenn du jedoch bereit bist, die Schmerzen anzunehmen dann bleibt dein Vertrauen von dieser Erfahrung unberührt. Du erlebst eher das Gegenteil. Eine "willkommene" Enttäuschung stärkt dein Vertrauen. Aber überprüfe das einmal! Glaube mir nicht! Es ist zunächst einmal nur meine Idee.

Vertraue! Vertrauen ist völlig unabhängig von deinen Vorerfahrungen und Enttäuschungen. Vertrauen ist eine Grundsatzentscheidung, die du einmal triffst und in jeder Situation deines Lebens wieder erneuerst. Eine wahrhaft österliche Erfahrung. Enttäuschungen "töten" deinen irrigen Blick und Vertrauen stellt den Anfang wieder her. Tod und Auferstehung!

3. Du kannst!

Entweder haben unsere Eltern es uns eingetrichtert oder wir haben es von uns selber gedacht: "Du kannst das nicht! Du bist noch zu klein! Komm, lass mich mal machen!"

Ob du ein kleines Kind bist oder schon lange erwachsen. Wenn du etwas machen musst, was du noch nie zuvor getan hast, kannst du das möglicherweise noch nicht. Du bist ja schließlich unerfahren. Vielleicht musst du es erst noch lernen. Als Kind kannst du nicht laufen und lernst es im Laufe der Zeit. Du musst viele Dinge koordinieren. Auf deinen zwei Füßen stehen, das Gleichgewicht halten, gleichzeitig einen Fuß bewegen und mit dem anderen den Stand wahren. Das braucht seine Zeit. Zu Beginn kannst du fast nichts und am Ende läufst du ausgezeichnet. Wenn du verstanden hast, wie das Lernen geht dann überträgst du diese positive Erfahrung auf andere Situationen. Du siehst einen PC und hast keine Ahnung. Dann wagst du dich daran mit deinen Vorkenntnissen, mit Begleitung von außen, mit schriftlichen Anweisungen und du startest bis du es kannst. Es ist also ganz normal, etwas Neues nicht zu können, und nach einer gewissen Zeit seine Kenntnisse zu erweitern.

Hast du noch das Wort deiner Eltern im Ohr: "Das kannst du nicht! Kind, hör mir doch zu! Das kannst du nicht!" Klingt doch sehr absolut und endgültig. Wenn dieser Satz bei dir als Kind ankommt, was hörst du? Du hörst: "Das kannst du nie!" Wenn deine Eltern dir gesagt hätten: "Das kannst du jetzt noch nicht aber ich helfe dir und dann wirst du es können. Vielleicht nicht heute, aber morgen oder übermorgen!" Wie kämen diese Worte dann bei dir an? Die Absolutheit des "Nichtkönnens" wäre weg und du würdest die "Möglichkeiten" hören. "Noch" kannst du es nicht, aber bald...

Auf seinem Weg nach Jerusalem ist Jesus vielen Menschen begegnet, die nicht konnten. Sie konnten nicht sehen, nicht aufrecht gehen, nicht zupacken, nicht menschenfreundlich sein. Jesus sagte ihnen einfach auf seine Art: "Du kannst!" Er veränderte ihre negativen Glaubenssätze und sie konnten.

Wenn du in deinem Herzen und im Kopf ständig den Satz verinnerlichst: "Ich kann nicht", wie fühlst du dich dann. Klein? Ohnmächtig? Hilflos?

In der Beratung erlebe ich oft und gerne den wichtigen Schritt, wenn der Mensch sagt: "Ich kann!" Er hat vielleicht noch nicht einmal eine Lösung für sein Problem. Es geht aber ein Ruck durch den ganzen Körper. Es kommt eine Energie die sich so ausdrückt wie: "Ich weiß noch keine Lösung aber ich will es anpacken!"

Barack Obama wird vielleicht nicht in die Geschichte eingehen aufgrund seiner Taten. Bestimmt aber mit den Worten: "Yes we can!" Das österliche Wort heute heißt: "Der Tod in seiner vielfältigen Form kann mich nicht aufhalten. Ich kann!"

4. Du darfst!

"Mama, darf ich noch ein Eis?" - "Nein Kind, gleich gibt es Abendessen!"

"Mama, darf ich Fernsehen schauen?" - "Nein Kind, du hast heute schon deine halbe Stunde gehabt!"

"Darf ich heute früher gehen? Meine Frau ist krank." - "Muss das wirklich sein?"

"Darf ich heute aus dem Krankenhaus entlassen werden?" - "Ich weiß nicht, wenn dann auf eigene Verantwortung!"

Schon als Kinder haben wir gelernt zu fragen. Wir bitten um Erlaubnis. Dann dürfen wir oder wir dürfen nicht. Die Eltern haben die Macht. Die Kinder beugen sich der Macht. Denn die Eltern haben es ja zu sagen. Sie bestimmen. Dann spielen Kinder miteinander und ein Kind macht einen Vorschlag. Ein anderes Kind sagt: "Immer willst du der Bestimmer sein!" Kinder lernen schon früh, wie die Dinge laufen. In der Regel sind Erwachsene die Bestimmer. Sie bestimmen über das Leben der Kinder. Du darfst oder du darfst nicht. Wenn ein Kind Glück hat bekommt es immerhin mal eine vernünftige Erklärung warum es darf oder nicht. Aber es muss auf das gültige "JA" der Eltern warten. Wir werden älter und fragen noch immer ob wir dürfen oder nicht. Vor einiger Zeit hielt ich ein Tagesseminar und eine Teilnehmerin fragte mich, ob sie auf die Toilette dürfte. Was hätte ich sagen sollen? "Ja klar, wenn Sie müssen!" "Nein, warten Sie doch noch eine halbe Stunde, dann machen wir sowieso Pause!" Ich habe ihr gesagt: "Wenn ich Sie wäre, täte ich das einfach selbst entscheiden."

"Dürfen" und "nicht dürfen". Natürlich ist es wichtig, dass Kinder noch nicht die volle Verantwortung für ihr Leben übernehmen können, weil sie nicht alle Folgen überblicken. Sie brauchen die Begleitung des Erwachsenen. Das "Dürfen" gibt die Möglichkeit für Eltern im positiven Sinne für die Sicherheit und das Wohlbefinden des Kindes zu sorgen.

Doch nach und nach können wir aufhören mit der Frage: "Darf ich?" Die Bibel erzählt viele Geschichten von Menschen, die etwas nicht oder nicht mehr durften. Sie durften nicht mehr ins Dorf wenn sie aussätzig waren. Sie durften nicht in den Tempel. Sie durften bestimmte Dinge nicht essen. Dazu kommt dann die große Unsicherheit! Darf ich vielleicht doch? Oder manchmal? Oder unter bestimmten Voraussetzungen?

Darf ich wieder heiraten obwohl ich geschieden bin? Darf ich zur Kommunion gehen auch wenn ich aus der Kirche ausgetreten bin? Manchmal bis oft kommt die Antwort wie bei einem Kind: "Du darfst!" oder "Du darfst nicht!" Solange ich um Erlaubnis bitten muss, denke und handle ich wie ein Kind. Ich übernehme keine Verantwortung sondern schiebe sie dem Erwachsenen zu.

Das österliche "Du darfst" muss sich darum unterscheiden von den Kind- Erwachsenen spielen. Das österliche "Du darfst" ist ein "Göttliches Du Darfst". Das möchte ich so übersetzen:

„Du musst nicht mehr fragen! Grundsätzlich darfst du! Du bekommst eine endgültige Erwachsenen erlaubnis! Du darfst das Spiel befehlen-gehorsam verlassen! Du bist aufgenommen in die Gemeinschaft all derer, die Lebenserlaubnis wie selbstverständlich in sich tragen.“ Es ist ein Wort mit einem Folgesatz: "Du darfst! Geh in die Selbstermächtigung!"

5. Sei!

Sei lauter, sei leiser, sei stiller, sei gesprächiger, sei sparsamer, sei großzügiger, sei liebevoller, sei härter, sei moderner, sei traditionsbewusster, sei pünktlicher, sei genauer, sei kinderfreundlicher, sei geselliger, sei friedlicher, sei strukturierter, sei nicht so genau, sei genauer, sei sauberer, sei nicht so pingelig, ...

Wie lange wirst du brauchen bis du alle "sei" erfüllt hast? Wer richtet solche Wünsche an dich? Deine Familienangehörigen, KollegInnen oder du selbst? Der Hintergrund ist immer der Gleiche. Du bist nicht richtig so wie du bist! Du solltest anders sein! Und wenn du an einem Punkt richtiger bist, dann bist du gewiss an einem anderen Punkt auf jeden Fall noch falsch. Du arbeitest dein ganzes Leben daran immer richtiger zu sein. Dabei wirst du immer wuschiger im Kopf! Du erfüllst vielleicht den Wunsch von manchen Men-

schen aber du bist nicht mehr du. Du wirst zum Wunsch eines anderen.

Irgendwann hast du deine Mitte verloren. Du wirst es nämlich nie jemanden so wirklich recht machen. Es bleibt ein kleiner Rest. Du wirst immer und ständig an deinen Themen arbeiten. Ich höre die Resignation: "Das schaffe ich nie! Das ist so anstrengend! Du wirst nie fertig!"

Das österliche Wort heute heißt: "Sei!" Ohne ein Wort dabei! Du bist auf diese Welt gekommen als ein kleines Baby. Damals hat niemand etwas von dir erwartet. Alle haben sich nur gefreut dass du da warst! Nur aufgrund deiner Existenz! Du musstest nichts dafür tun! Du könntest einfach mal wieder dieses kleine Baby in dir besuchen. Bade in dem Gefühl des puren Daseins!

Wenn du im Urlaub am Strand sitzt und aufs Meer schaust, deine Seele in die Sonne hältst und es dir einfach nur gut gehen lässt dann bist du im Sein! Wenn du jetzt für einen Augenblick deine Augen schließt und alle deine tausend Gedanken auf ein schönes Samtkissen ablegst kann es auch geschehen das nur einfach nur bist! Ohne Beiwort, ohne Bewertung, weder richtig noch falsch. Sei!

6. Werde!

Sei und Werde! Du darfst zugleich im Sein sein und "Werden". Du bist in einer Entwicklung. Die hört nie auf! Du bist nie fertig! Nicht im Sinne eines Mangels. Du bist wie ein Baum. Auch der wächst. Er nimmt an Größe und Umfang zu. Er sammelt Erfahrungen und Erlebnisse. Jedes Erlebnis macht ihn reifer und vollständiger.

Bist du innerlich damit einverstanden? Das ist eine wichtige Frage! Bei meinem achtzehnten Geburtstag erzählten mir die Erwachsenen: "Jetzt gehörst du zu uns! Jetzt bist du erwachsen!" Ich konnte das noch nicht so ganz glauben weil ich mich noch so unfertig fühlte. Aber ich dachte, so in zwei oder drei Jahren mag das stimmen. Dann bin ich wirklich fertig. Vor allem, wenn ich mein Studium abgeschlossen habe.

Ich kenne viele Menschen die schon lange fertig sind. Haus bauen, heiraten, Kinder bekommen. Fertig! Nicht so ganz! Viele Jahre warten auf die Rente! Dann sterben und wirklich fertig!

Wenn du einverstanden bist mit dem "Werden" dann wird dein Leben zu einem Prozess. Es wird sich ständig wandeln und verändern. Du kannst nichts festhalten. Du gleichst mal einem Bach, mal einem Fluss und mal einem Rinnsal. Aber es verändert sich kontinuierlich. Wenn ich dir das österliche Wort "Werde!" zurufe dann bitte ich dich um das Einverständnis, dass du diesem Fließen deine innere Zustimmung und dein Einverständnis schenkst.

Stell dir vor dass du das Wasser bist. Du findest auf dem Weg des Fließens einen Baum toll und möchtest ihn umarmen und festhalten. Weil du ständig fließt glaubst du, dass du diesen Baum tatsächlich festhalten kannst. Aber das ist ein Irrtum. Der Baumstamm verändert seine Struktur und du bist nicht mehr das gleiche Wasser. Wasser Ja! Aber nicht mehr das gleiche. Hast du ein Bewusstsein davon?

Wenn du dich dem Prozess des Werdens überlässt "gehörst" du dem Gesetz des Wachstums. Jesus kannte dieses Gesetz. Er sprach davon, dass das Reich Gottes einem Senfkorn gleicht. Am Anfang ist es unscheinbar und klein und am Ende wird es zu einem großen Strauch.

Du kannst dich gegen das "Werden" stemmen aber erfüllt wird dein Leben wenn du dein Einverständnis gibst. "Werde!"

7. Willkommen!

Wenn ich ein Seminar besuche freue ich mich immer auf den Beginn. Ich schaue auf ein Flipchart Papier mit der Überschrift: Herzlich willkommen! Noch mehr freue ich mich, wenn das "w" groß geschrieben wird.

Übersetzt heißt es ja: Es ist mein Wille dass du kommen darfst! Ich fühle mich eingeladen! Ich muss nicht fragen ob ich darf. Für mich gibt es einen Platz. Um diesen Platz muss ich nicht kämpfen. Er wird mir eingeräumt. Da sagt jemand zunächst einmal "Ja" zu mir.

Du bist willkommen! In deiner Familie, an deiner Arbeitsstelle, bei deinen Freunden, im Supermarkt, auf der Straße, am Bahnhof, im Kino und an vielen anderen tausenden Orten in dieser Welt. Kennst du Menschen, die den Raum betreten mit der nonverbalen Botschaft: "Entschuldigung, dass ich da bin!" Sie senken den Kopf und schauen dich nicht an. Sie entschuldigen sich ständig und stoßen dann tatsächlich irgendwo an, weil sie mit Scheuklappen herumlaufen.

Wie empfindest du dein eigenes Dasein in dieser Welt. Fühlst du innerlich dieses große und riesengroße "Willkommen"! Spürst du diese Einladung, die dich zehn Zentimeter größer macht? Die deine Körperzellen in die Ausdehnung bringt? Die dich tief durchatmen lässt? Die zu 100% gilt?

Übrigens gibt es da eine Einladung auf Gegenseitigkeit. Wenn du dich nicht willkommen fühlst dann kann es daran liegen, dass du selber das Leben nicht eingeladen hast. Schlag doch einfach mal morgen früh deine Bettdecke zurück und rufe laut: "Willkommen schöner Tag." Begrüße die einzelnen Teile deines Körpers, deine Dusche und deine Kleidung. Lade deine Kaffeemaschine ein zum fröhlichen Kaffeeproduzieren und rufe der Welt ein Willkommen entgegen. Es ist dein Wille, dass etwas und jemand zu dir kommen darf. Du lässt jemanden oder etwas an deiner Seite sitzen. Sag willkommen zu deinen Gefühlen; seien sie angenehm oder unangenehm. Das österliche Wort des Willkommens weitet deinen Raum!

8. Immer wieder!

Immer wieder stehst du auf, wenn du gefallen bist. Immer wieder wachst du auf und beginnst deinen Tag. Immer wieder greifst du zur Zahnbürste und pflegst deine Zähne. Immer wieder richtest du deine Aufmerksamkeit auf die Menschen, die du liebst.

Immer wieder sagst du JA zu deinem Leben und triffst die Entscheidung für den heutigen Tag. Immer wieder! Woher nimmst du die Kraft dazu? Ist es dir dein unglaublich starker innerer Motor schon einmal aufgefallen? Was lässt dich immer wieder hoffen?

Ich kenne viele Menschen, die in einer verzweifelten Situation sagen: "Ich kann nicht mehr!" Dieses Gefühl kann ich sehr gut teilen. Innerlich weiß ich aber, dass der Augenblick kommt wo dieser Mensch wieder aufsteht. "Immer wieder!" Immer wieder geht die Sonne auf heißt es doch in einem Schlager. Wir Menschen geben irgendwann doch einmal auf. Irgendwann kommt der Zeitpunkt wo wir resignieren und loslassen müssen. Wenn du den Menschen, den du liebst, nicht erreichst. Wenn deine Liebe nicht erwidert wird. Dein menschliches "immer wieder" geht wirklich zu Ende. Das Aufgehen der Sonne übrigens auch. Irgendwann!

Zugleich gibt es ein österliches "immer wieder". Das ist ewig! Immer wieder sucht Gott den Kontakt zu uns Menschen. Er sucht die Verbindung mit dir. Immer

wieder! Er wird nicht müde! Er wird angetrieben von der Liebe. Die Liebe sagt das: Immer wieder!

9. Jetzt!

Kennst du die Erfahrung verträstet zu werden? Als Kind hast du deiner Mutter zugerufen: "Mama, komm mal!" Und deine Mutter hat geantwortet: "Ja, gleich!" Und dann? Sie war so beschäftigt und kam nicht.

"Gleich!" Diese Antwort habe ich schon so oft gehört beim Dialog zwischen Eltern und Kindern. In der Alltagswelt gibt es auch Verträstungen. "Mal sehen!" "Später!" "Das müssen wir uns noch genauer anschauen!" "Da kann ich Ihnen im Augenblick gar nichts zu sagen!" "Es ist noch zu früh!" "Es ist leider schon zu spät!"

Du wirst hingehalten! Du drehst noch eine Schleife und hoffst auf eine baldige Antwort. Die Antwort kommt aber nicht. Du wartest! Warten ist ein schrecklicher Zustand. Denn in der Zeit des Wartens bist du emotional blockiert. Du kannst dich nicht auf andere Dinge konzentrieren. Du unterbrichst dein Leben und kommst dir vor wie im Nebel. Deine Lebenszeit verrinnt und du nimmst am Leben selbst nicht mehr teil. "Gleich!" ist ja eigentlich schon sehr bald. Gleich ist sehr nah dran an der Gegenwart, aber wie nah? Eine Minute? Eine Stunde? Zwei Stunden? Auf jeden Fall kürzer als "Später". Bei "Später" richte ich mich auf das Warten ein und kann in der Zwischenzeit etwas anderes machen. Aber bei "Gleich!" Das ist ein Moment, ein Augenblick, Zeit für ein Glas Wasser und den Gang zur Toilette. Aber dann? Dann muss "Gleich!" sich erfüllen.

Manchmal wird aus dem "Gleich!" aber auch ein "Jetzt!". "Jetzt mein Kind, bin ich für dich da! Dein Warten hat ein Ende. Es war nicht vergeblich! Jetzt schenke ich dir meine Aufmerksamkeit, mein Ohr und mein Herz!"

"Jetzt!" - Ein wirklich österliches Wort. Der Tote wartet auf das erlösende Wort vom Leben. Der Kranke wartet auf die befreiende Botschaft vom Heilwerden. Der sehnsuchtsvoll Liebende wartet auf die erfüllende Antwort seiner Geliebten. In das "Jetzt!" kannst du alle Anspannungen fallen lassen. Du kannst dich zurücklehnen. Du wirst etwas los, das du nicht mehr behalten musst. Du möchtest etwas sagen, teilen, loswerden, bekommen. Das "Jetzt!" erfüllt ein ganz wichtiges Bedürfnis wie Sicherheit oder Freude.

Das österliche "Jetzt!" fordert dich geradezu heraus nicht in das Gestern, in den Tod zu gehen und auch nicht in die Warteschleife des Morgen. Jetzt darfst du leben!

10. Du!

"Ich brauche jemanden der mir hilft. Komm doch mal her! Du stehst doch gerade da. Hast du Zeit? Hast du gerade nichts zu tun? Dann pack doch mal an!"

Da sucht jemand eine starke Hand. Aber ich werde das Gefühl nicht los, dass ich gar nicht gemeint bin. Ich als Person bin völlig unwichtig. Meine Hände werden gebraucht und meine Kraft. Aber ich selbst? Ich bin nicht gemeint!

"Ich muss dir unbedingt erzählen von meiner Begegnung gestern im Supermarkt. Da stand ich doch an der Kasse und diese Frau drängte sich einfach vor. Sie hätte nur ein Paket Nudeln und das würde auch ganz schnell gehen. Das musste ich dir unbedingt erzählen weil ich noch so sauer bin!"

Da ärgert sich jemand. Aber ich werde das Gefühl nicht los, dass ich gar nicht gemeint bin. Wieder bin ich völlig unwichtig. Dieser Mensch will eine Geschichte loswerden. Es geht um seinen Ärger. Aber es geht nicht um mich. Ich werde nicht einmal gefragt, ob ich die Geschichte hören mag. Ich bin nicht gemeint.

Durchforste doch einmal deinen Alltag. Wenn die Kinder zu dir kommen, dein Mann, deine Frau, deine Freunde, Familie oder Nachbarn. Überprüfe einmal ob du gemeint bist. Dir werden Geschichten erzählt. Du sollst zuhören. Da will jemand etwas los werden. Aber bist du gemeint? Du selbst? Was wäre der Unterschied? Woran würdest du merken, dass diese Person dich selber meint?

Manchmal überprüfe ich das. Ich schaue die Person an und frage: "Bist du da?" Dann warte ich, ob eine Reaktion kommt. Ein Blick, ein Wort, eine Geste. "Darf ich dir etwas erzählen? Leihst du mir dein Ohr und deine Aufmerksamkeit? Danke, dass du das für mich machst. Ich mag es so gerne mit dir teilen."

Leider reden wir Menschen selten so miteinander. Wir überfallen uns mit Geschichten ohne zu überprüfen, ob das Gegenüber wirklich da ist und da sein möchte. Stell dir einen Menschen vor, der dich mag. Dieser Mensch wartet geduldig bis du ihn anschaust. Nach-

dem eure Augen sich getroffen haben sagst du: "Du!" Du wirst in deinem Herzen spüren ob es zu einer Verbindung kommt. Dann bist du gemeint! Wirklich "DU"!

So ist das österliche "Du!" Nicht irgendjemand ist gemeint, nicht deine Hände oder deine helfende Art. Auch nicht der Mensch vor dir oder hinter dir und auch nicht ein allgemeines "Man" oder ein vereinnehmendes "Wir". "Du" in deiner Einmaligkeit und Unverwechselbarkeit. Ich meine "Dich!".

11. Auf!

Du kannst nicht mehr! Du bist müde! Du bist erschöpft! Du hast dich verausgabt! Du bist am Ende!

Manchmal stellt sich im Leben so ein Gefühl einfach ein. Es ist zu viel auf dich eingestürmt. Du bist überfordert. Du kannst das alles nicht mehr bewältigen. Eigentlich bist du ja kein Weichei und du hast dich immer wieder auf den Weg gemacht. Komm, etwas geht schon noch!

Dann gibt es einen Zeitpunkt, da geht es eben nicht mehr! Dann musst du dich hinsetzen und eine "ewige Pause" machen. Ohne Energie im Akku läuft halt nichts mehr. Die Menschen des Karfreitags haben das hautnah erlebt. Es ist so aussichtslos! Was willst du gegen den Tod machen? Was machst du gegen den Hass? Die Hoffnungslosigkeit? Du resignierst. Du hörst auf zu kämpfen und bist nur froh, dass die Anstrengung endlich aufhört. Dann gibst du dich einfach der Erschöpfung hin.

Und dann... dann kommt erst einmal lange nichts!

Und dann... dann kommt noch immer nichts!

Die Erschöpfung kann lange und lange dauern!

Und dann? Dann kann es geschehen, dass dann, wenn du es selber von dir aus gar nicht mehr willst und mit allem abgeschlossen hast, der Hauch einer Stimme zu dir dringt. Dieser Hauch nutzt den winzig kleinen Spalt in deinem Ohr aus und flüstert: "Auf!" Und von dir? Da kommt mit tiefen Seufzer ein: "Ach nein!" Und die Stimme? Sie macht eine Pause und flüstert irgendwann wieder: "Auf!" Sie macht nichts weiter als hin und wieder ein "Auf!" zu flüstern. Und je nach der Kraft, die sich in dir entfaltet kann das "Auf!" sich steigern. Es schwingt mit dir mit! Es hört nicht auf, bis du wirklich "auf-stehst!" und gehst.

Die österliche Einladung des "Auf!" lädt dich ein mit Flüstern, Schmeicheln, Provozieren, Hauchen bis hin zum Rufen. Du kannst die Todeszone verlassen. Die Energie ist da!

12. Nur zu!

"Soll ich das wirklich machen?" - "Meinen Sie ich könnte das?" - "Ist das nicht zu viel?" - "Ist das nicht zu wenig?" - "Ich bin mir so unsicher!"

So ist es! Wir sind uns oft nicht sicher. Wir wissen nicht wie die Geschichte ausgeht. Vielleicht treffe ich ja eine falsche Entscheidung. Und dann? Wir alle könnten viel erzählen von unseren Hürden und Hindernissen. Wenn wir die nicht hätten dann würden wir einfach durchs Leben stürmen. Aber da ist diese Unsicherheit. Was sind die Folgen? Kann ich das? Soll ich das? Kennst du die vielen Namen für deine Unsicherheiten? Das Wort deutet es ja schon an. Dir fehlt die Sicherheit. Du hast ein Bedürfnis nach Sicherheit. Erst mit dem Schwimmreifen springst du ins Wasser! Wirklich? Wie dick muss der Reifen sein, dass du dich traust? Wie stark muss dein Bedürfnis nach Sicherheit erfüllt werden dass du dich überwindest?

Das andere Wort, das sich hinter der "harmlosen" Unsicherheit versteckt ist "Angst". Manchmal schreiben sich alle Buchstaben Groß bis Übergroß. "ANGST". Ja, wir haben Angst! Angst vor dem Ertrinken, Angst davor, heruntergemacht zu werden. Angst zu verhungern. Angst, zu kurz zu kommen. Schreibe einmal eine Liste deiner persönlichen Ängste. Und wenn du wieder vor einem Hindernis stehst, dann schau dir diese Liste an und frage dich, welche Angst steckt gerade dahinter.

Ich konnte als Kind kein Bockspringen. Ich hatte tierische Angst. Ich kam da nicht drüber. Ich blieb davor stehen! Immer! Ich konnte meinen Absprung so toll abstoppen, dass der Sprung nicht einmal weh tat. Meine Angst behinderte den Sprung. Ich schämte mich dafür! Ich spürte den bohrenden Blick der anderen Kinder. Ich hörte ihr Lachen. Ich sah den ratlosen Blick des Lehrers. Die Hürde blieb erbarmungslos vor mir stehen. Irgendwann mit über vierzig Jahren bin ich noch einmal gesprungen. Und das Wunder? Ich konnte es! Einfach so und der Bock war kein Hindernis mehr.

Was hatte damals gefehlt in der Schule? Ein angstfreier Raum! Ein guter Umgang mit den Hürden und Hin-

dernissen? Verständnis? Ermutigung? Geduld? Die richtige Methode? Ein leichter Ansporn? Vielleicht von allem etwas! Heute kommen die Menschen zu mir, die vor ihren Böcken stehen und nicht herüberkommen.

Innerlich sage ich mir selbst ganz sanft: "Nur zu!" Da gibt es den Moment wo du losläufst. Dann zögerst du so ganz eben. Der Impuls zur Bewegung ist schon gesetzt. Du hebst die Ferse leicht an. Bevor die Angst kommt und gewinnt. Also nach dem ersten Impuls und vor der stoppenden Angst braucht es etwas. Ein kleiner Stupser! Eine winzige Aufforderung! Eine kleine Einladung! Ein letzter Kick! "Nur zu!"

Die Frauen gingen am Ostermorgen zum Grab, um Jesus zu salben. Vielleicht gab es da auch so einen Impuls von "Ja, das tut uns gut!" bis hin zu "Wozu das alles. Das ist doch sinnlos!" Dann gab es den Impuls: "Nur zu!" Ob es sinnvoll ist oder nicht wirst du erst herausfinden wenn du es machst. Und? Vor welcher Aufgabe stehst du gerade? Ich sage dir von hier aus: "Nur zu!"

13. Hier!

Wo schaust du hin? Wo findet das Leben statt? Lässt du dich ablenken? Wohin geht deine Aufmerksamkeit? Wo bist du gerade?

Ich höre einem Vortrag zu und bin in Gedanken beim Mittagessen. Dann bin ich bei meinem Handy. Soll ich mal neugierig nachschauen? Dann gehe ich zu meiner Wasserflasche und dann sortiere ich meine Beine neu. Ich kann nicht mehr sitzen und ich überlege mir ständig neue Sitzpositionen. Der Vortrag geht weiter.

In mir entstehen die Bilder vom Hotelzimmer, vom Weg dahin, von der Bahn, die mich dahin bringt, vom Feierabendverkehr, von einer möglichen Sauna, vom vor mir liegenden Wochenende. Ich wandere hin zu meinem nächsten Urlaubsort und zum Supermarkt und den Produkten, die ich einkaufen möchte. Ich bin überall. Überall woanders. Nur? Ich bin nicht hier!

Der Vortrag geht weiter. Ohne mich. Ich bin nämlich nicht mehr da. Ich bin weit weg. In einer anderen Welt. Ich bin nicht mehr hier!

Da taucht dieses Wort auf. „Hier! Sei hier! Hier an diesem Ort! Hier bei den Menschen in der Runde und hier bei der Frau, die den Vortrag hält.“ Dann gehen die Gedanken wieder spazieren und die innere Stim-

me sagt erneut: „Hier!“ Dann fällt mir ein: Hier will ich ja gar nicht sein! Ich wäre lieber am Gemüsestand im Supermarkt als bei dem Vortrag. Mein "Hier!" ist bei dem frischen Feldsalat, der vor meinem geistigen Auge auftaucht. Ich sehe den Feldsalat realer als die Frau, die den Vortrag hält. Das kann ich mit meiner Phantasie.

Aber die Stimme sagt wieder: "Hier!" Für einen Moment bleibe ich tatsächlich hier. Denn die Frau mit dem Vortrag schaut mich gerade an. Ich schaue freundlich zurück und bin jetzt hier. Ich bin hier mit meinem Körper, mit meinem Herzen und mit meinen Gedanken. Ich bin hier!

Die Jünger suchten ihren Jesus als sie das leere Grab an Ostern sahen. Die Engel gaben ihnen die Botschaft mit auf dem Weg: "Er ist nicht hier." Wie erlösend muss es gewesen sein bei der Begegnung mit dem Auferstandenen: "Ich bin hier!"

Du gehst fort mit dem Körper oder mit deinen Gedanken und wenig später bist du wieder da. Ich bin hier! Genau darin besteht die Kunst des Lebens. Du übst dich darin ein, kontinuierlich im Hier zu sein.

Ich höre dem Vortrag zu und höre auf, zuzuhören. Die Worte tragen mich fort. Ich sehe die Frau an und nehme meinen Körper wahr, meinen Atem, meine Gedanken und meinen Herzschlag. Jetzt bin ich hier!

14. Ja!

Ich sage Ja zum Leben
Ich sage Ja zu meinen Gefühlen
Ich sage Ja zu meiner Arbeit
Ich sage Ja zu meinen Wegen
Ich sage Ja zu den Menschen, mit denen ich zusammenlebe

Ich sage Ja zu meinen Schwächen
Ich sage Ja zu meinen Schrullen
Ich sage Ja zu meinem Suchen
Ich sage Ja zu meiner Ungeduld
Ich sage Ja zu meinen Schmerzen

Ich sage Ja zu meinem Nein
Ich sage Ja zu meiner Vergangenheit
Ich sage Ja zu meinem Zögern
Ich sage Ja zu meiner Angst
Ich sage Ja zu meiner Herkunft

Ich sage Ja zu dem, wozu ich nicht Ja sagen kann
Ich sage Ja zu dem, was noch offen ist
Ich sage Ja zu dem, was ich nie lösen werde
Ich sage Ja zu dem, was in mir gestorben ist
Ich sage Ja zu dem, was ich nicht lieben kann

Ich lasse mich anstecken von einem österlichen "Ja!"
Ich stimme ein in dieses österliche "Ja!"
Ich lasse mich mitnehmen hin zu dem österlichen "Ja!"
Ich schwinge mich ein auf das österliche "Ja!"
Ich öffne mein Herz für dieses österliche "Ja!"

Ich sage Ja zu dir
Ich sage jetzt Ja zu dir
Ich sage dir ein willkommenes Ja
Ich sage dir ein herzliches Ja
Ich sage dir ein österliches Ja

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

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:

Meditation und Mehr

Dienstag, 26.05. 2015 um 20.00 Uhr

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

Wir werden weiter Abschnitte aus dem Markusevangelium lesen.

Markus 6 – Wenn du auf dem Wasser gehen kannst

Ort: Im Kühl 16, 59227 Ahlen

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich! Einfach kommen und klingeln!

Die klanggeleiteten Trancereise

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, 21.04.2015 – Schamanentrommel

Seinem persönlichen Krafttier zu begegnen ist ein besonderes Geschenk. Manchmal gelingt es und manchmal auch nicht. Der Rhythmus der schamanischen Reise hat eine besondere Qualität. Welche Energie und welchen Impuls könntest du in deiner augenblicklichen Lebenssituation gut gebrauchen. In dir wohnt ein Teil, der das schon weiß. Dieser Teil sitzt nicht im Verstand, aber vielleicht in deiner Seele.

Dienstag, 12.05.2015 – Monochord

Schwinge mit dem Leben mit! Bis tief hinein in alle Zellen.

Anmeldungen an: mk@matthias-koenning.de

oder per Telefon unter: 02382-9615953

Kosten: Spende für den energetischen Ausgleich