

## Newsletter Nr. 41 vom 4. Februar 2016

### Flanieren durch die Fastenzeit: Der Weg vom Müssen zum Dürfen

Auf den ersten Blick hat die Zeit des Fastens so einen strengen und ernsthaften Charakter. Du kommst gerade von den noch nicht erfüllten Vorsätzen zu Beginn des neuen Jahres hin zu den neuen Vorsätzen der Fastenzeit. Du beginnst mit einer gewissenhaften Plänen von gewisser Schwere das neue Jahr, machst eine kleine karnevalistische Pause und gehst dann zielstrebig, planvoll, angestrengt, strukturiert, moralisch hochwertig, sinnerneuernd und spirituell vertiefend in eine vierzigtägige Buß- und Fastenzeit. Verlockend finde ich das nicht gerade.

Ich las vor kurzem einen inspirierenden Satz von dem Schriftsteller Franz Hessel: „Hierzulande muss man müssen, sonst darf man nicht. Hier geht man nicht wo, sondern wohin. Es ist nicht leicht für unsereinen.“

Der Titel des dazugehörigen Buches lautet in epischer Breite: „Spazieren in Berlin: Ein Lehrbuch der Kunst in Berlin spazieren zu gehen ganz nah dem Zauber der Stadt von dem sie selbst kaum weiß.“

Die Idee des Flanierens hat Hessel dabei aus seinen Pariser Jahren (1906-1914) mitgebracht. Flanieren bedeutet: Entspannt zu bummeln. Müßig umher-, oder auf- und ab zu schlendern ohne Ziel!

„Man muss müssen wenn man nicht dürfen darf“, hieß die Variation im Radio. Bei diesem Satz blieb ich einfach gedanklich stehen. Mir ist das „Dürfen“ nicht so vertraut. Das „Müssen“ kenne ich sehr gut, auch wenn ich es eigentlich nicht will. Mein Leben fühlt sich so zielgerichtet an. Ich habe meinen Tag gut strukturiert. Ich gehe regelmäßig zur Arbeit und komme selten zu spät. Wenn ich zu spät komme bleibe ich zum Ausgleich auch länger. Ich habe Einkauf, Müllentsorgung und sonstigen Haushalt treu und zuverlässig im Blick. Die Staubecken vielleicht nicht, dafür aber die Bügelwäsche. Ich schreibe regelmäßig meinen Newsletter und bediene treu meine anerzogenen Anteile von Zuverlässigkeit und christlicher Tugend.

Da kommt mir auf einmal so ein ketzerischer Gedanke: „Brauche ich eigentlich noch die Fastenzeit? Noch bewusster ernähren? Noch liebevoller sein? Noch nicht genug? Noch mehr müssen?“ Immer scheint es nicht genug zu sein! Ich höre von der Idee, dass die

Fastenzeit eine Zeit ist, in der du bewusst mit dir umgehst. Außerhalb nicht? Wenn du das ganze Jahr hindurch achtsam und liebevoll mit dir und mit den anderen umgehst, wann machst du mal eine Pause davon? Wann ruhst du dich aus?

„Man muss müssen wenn man nicht dürfen darf.“ Ich stelle mir vor, dass ich heiter und beschwingt durch die Fastenzeit flaniere. Ich spüre auf einmal eine Art Leichtigkeit und Entlastung im Körper, im Geist und in der Seele! Ich schaue mal hier und mal da hin. Ich verweile und gehe dann weiter. Ich nehme wahr, wie ich laufe. Dass ich laufe. Mal bedächtig und dann vielleicht noch bedächtiger. Aber vor allem ohne Müssen. Ich setze mich hin und beobachte das Treiben um mich herum. Ich sehe all die Menschen mit einem „Wohin“ in ihrer Zielgerichtetheit und bleibe beim „Wo“. Wo bin ich jetzt gerade?

Wer bin ich, wenn ich nichts tue? Wenn ich ganz aus der Anstrengung herausgehe. Wenn ich nur darf und überhaupt nicht mehr muss. Ich lasse es vollkommen zu, dass ich für einen Moment nur sterben muss, aber sonst nichts. Ich muss mich nicht um meine Familie kümmern, nicht um meine Arbeit, nicht um meine religiösen Ansprüche, nicht um Gebote oder Verbote. Ich kümmere mich nicht um die Glaubenssätze aus meiner Kindheit die da lauten: „Du kannst nichts richtig machen.“ – „Mit dir stimmt was nicht.“ – „Du bist nicht wichtig.“ – „Du bist schuldig.“ – „Du bist falsch.“ Ich kümmere mich auch nicht um Sätze wie: „Wenn du das nicht machst dann...“ – „Wenn ich nur nicht so einsam wäre...“ Ich lasse auch Verzweiflung, Isolation, Scham, Ohnmacht, Zurückweisung, Selbstverachtung gar nicht an mich herankommen. Wenn ich dieses Geschäft „ernsthaft“ betreibe komme ich mir gleich fremd vor. Die „Müssenkleider“ passen mir so gut und sind mir so vertraut. Sie sitzen schlecht, passen nicht und sehen auch nicht gut aus. Aber sie sind vertraut!

Für einen Moment lasse ich das Andere zu. Ich bin ein Flaneur des Lebens! Ich mäandere hin und her und schaffe mir einen virtuellen Spazierstock an mit silbernem Knauf. Ich lasse mich durch die inneren Straßen meines Lebens treiben und verweile mal hier und verweile mal da. Ich vermeide jeden Hauch von Anstrengung und mache um jedes „Müssen“ einen großen Bogen. Um Jedes! Um jedes Müssen doch wohl nicht, dann die Vermeidung von Müssen könnte ja

auch wieder ein „Muss“ werden. Also kein: „Ich muss das Müssen unbedingt verhindern.“

Da lese ich im Matthäusevangelium: „Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler. Sie geben sich ein trübseliges Aussehen, damit die Leute merken, dass sie fasten. Amen, das sage ich euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten. Du aber salbe dein Haar, wenn du fastest, und wasche dein Gesicht, damit die Leute nicht merken, dass du fastest, sondern nur dein Vater, der auch das Verborgene sieht; und dein Vater, der das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.“ (Mt 6,6-18)

In mir taucht der Verdacht auf, dass Jesus auch ein Flaneur war. „Wasch dein Gesicht und salbe dein Haar!“ Mach dich also schön! Entspanne dich! Befreie dich vom Trübsinn.

Da hat er mich doch kalt erwischt. Zwar bin ich nicht trübsinnig aber manchmal nah dran. Wenn ich zu viel mache. Wenn ich zu sehr in die Anstrengung gehe. Wenn ich alles richtig machen will. Wenn ich immer ernst und gedankentief sein möchte. Ich gestehe da meine Armut ein, dass ich nicht wirklich flanieren kann. Also – durch die Fastenzeit zu flanieren ist für mich eine große Herausforderung.

Dabei werde ich nach diesem Leben in der Ewigkeit vermutlich nur noch flanieren. Ich werde heiter und beschwingt bummeln von Seele zu Seele und hier und da verweilen wo es mir gefällt.

Der Gedanke von Franz Wessel ist hundert Jahre alt und aktueller denn je. „Hierzulande muss man müssen, sonst darf man nicht.“ „Hierzulande“ heißt bundesweit! Meine Nachbarn, meine Familie, die Politiker, die Händler und alle anderen auch. Es gibt keine „Müssensfreie Räume!“

Mir kommt da eine Idee, eine mögliche Fastenidee! Nimm doch mal ein Blatt Papier und einen Stift. Dann unterteilst du das Blatt in zwei Spalten. In die linke Spalte schreibst du: „Das muss ich machen...“ In die rechte Spalte schreibst du: „Das darf ich sein.“ Dann schreibst du auf, was dir dazu einfällt. Dabei beobachte dich aber zugleich, welche Gefühle während des Schreibens entstehen. Welche Spalte geht dir leichter von der Hand? Welche verborgenen Instanzen stecken hinter dem „Müssen?“ Welche Autoritäten aus Kinderzeiten sprechen da zu dir? Wie hast du dich weiter entwickelt? Magst du dir neue Erlaubnisse erteilen

jenseits deiner Erziehung? Kannst du durch die Fastenzeit flanieren ohne dass da eine innere Stimme sich meldet, die da sagt: „Das geht aber nicht! Wenigstens ein kleines Ziel solltest du dir vornehmen!“

Flanieren durch die Fastenzeit würde für mich heißen: Ich gehe in die große Erlaubnis, einfach da zu sein. Und die erteile ich mir selbst. Ich beobachte mein geschäftiges Tun von außen und lächle mir wohlwollend zu. Ich halte einfach inne und bin zweckfrei da. Ich schaue aus dem Fenster und lehne mich zurück. Dabei halte ich mich an das, was Jesus im Evangelium sagt. Das alles mache ich völlig im Verborgenen! Ich spreche mit niemandem darüber. Das wird sich alles in meinem Herzen abspielen. In meinem Herzen werde ich verborgen durch die Fastenzeit flanieren und mich wie ein Engel fühlen. Engel können fliegen weil sie das Leben leicht nehmen.

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 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, 15.03. 2016 um 20.00 Uhr**

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

Wir lesen weiterhin Abschnitte aus dem Markusevangelium.

Markus 13: Salbe für Körper, Geist und Seele...

Ort: Im Kühl 16, 59227 Ahlen

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich! Einfach kommen und klingeln!

### 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, 09.02.2016 - Der Gong**

Den Kritiker abstreifen und die Urkraft erleben!

**Dienstag, 12.04.2016 - Schamanentrommel**

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

Oder per Telefon: 02382 - 961 5953

**Kosten: Spende für den energetischen Ausgleich**