

Newsletter Nr. 42 vom 03. März 2016

**Genieße das kleine Glück. Es bleibt noch genügend
Zeit, auf das ganz große zu warten!**



Es gibt Momente im Leben, da weißt du gar nicht, wie dir geschieht! Da lacht dich ein geflügeltes Herz an. Die Uhr hört auf, mit ihren Einschränkungen zu drohen. Dir selber wachsen Flügel und du genießt den Duft einer Blume. Dein Leben fühlt sich leicht an, einfach nur leicht. Wie kostbar sind solche Augenblicke!

An dieser Stelle könnte ich einfach schon Schluss machen mit meinem Brief und dich einladen. Werde aufmerksam für das, was jetzt gerade in diesem Augenblick geschieht. Was hörst du? Was nimmst du wahr mit deiner Nase oder deinen Augen? Sitzt du gerade bei einer Tasse Kaffee oder Tee und liest diese Zeilen? Freust du dich an dem Engel auf dem Bild oder genießt du noch etwas ganz anderes.

Gedanklich bin ich bei dem Satz auf der Postkarte hängen geblieben. Konkret bei der Vorstellung von einem kleinen und/oder großen Glück. Das große Glück erscheint doch sehr verlockend! Romane erzählen und leben von der ganz großen Liebe und wie sie im Laufe von vielen Seiten Wirklichkeit wird.

Das große Glück erzählt von komfortablen Eigenheimen in eleganter Wohngegend, tollen Reisen, wunderbaren Kindern und einen erfüllenden Beruf ganz im Sinne einer Berufung des Herzens. Aber wann stellt sich dieses ganz große Glück ein? Hat es sich schon in deinem Leben erfüllt? Oder gehörst du auch zu den Wartenden?

Vielleicht gehörst du wirklich zu den ganz Glücklichen, die vor Jahren schon die große Liebe gefunden haben und die das Glück nie verlassen hat. Vielleicht schmunzelst du jetzt und kannst dieses Gefühl sofort in dir aktivieren.

Vielleicht jedoch gehörst du zu denen, die das ganz große Glück eher nur flüchtig kennen. Es ist „geflüchtet.“ Ja, du bist zufrieden mit deinem Leben. Zufrieden mit den Kindern, mit der Beziehung und dem Beruf. Du bist zufrieden mit allem, was du erreicht hast. Ist das schon das große Glück? War's das schon? Oder sparst du nicht doch für ein großartiges „Etwas“, das du dir demnächst leisten wirst, weil das große Glück dich verlockt und einlädt. Bist du noch verführbar?

Das „ganz große Glück“ ist ein wirklich „ganz großes Thema“. Das brennt wie eine Sehnsucht in uns Menschen und kann uns ganz schön süchtig machen. Ich kenne junge Menschen, die noch voller Energie darauf ausgerichtet sind. Ich kenne ältere Menschen, die nach einem langen Weg voller Enttäuschungen einfach resignieren. Ich kenne Menschen, die ihre ganze Lebenskraft für das ganz große Glück investieren. Sie setzen darauf, dass sie eines Tages zu den „Glücksmillionären“ gehören werden. Ich will das auch gar nicht kleinreden. Wir leben schließlich alle von dieser Sehnsucht, die uns antreibt.

Der Spruch auf der Karte will uns das auch nicht ausreden. Es erweitert lediglich die Perspektive. Du hast genug Zeit, auf das große Glück zu warten! Aber bis es kommt, kannst du die Zeit besser nutzen, als darauf zu warten.

Genieße das kleine Glück! In der Fastenzeit kannst du dich einüben in den Verzicht. Das kannst du machen. Du kannst auch auf das große Glück der österlichen Auferstehung warten. Die ereignet sich Gott sei Dank sowieso. Aber wie ist das mit dem kleinen Glück? Was passiert da eigentlich? Warum ist das so wichtig? Und

wie verändert das mein Leben, wenn ich da meine Aufmerksamkeit hin lenke?

Das große Glück findet in den Gedanken statt. Ich stelle mir vor, wie mein Leben aussehen würde, wenn es denn käme. Ich wache aber immer wieder auf und sehe den Mangel. Ich sehe das, was ich nicht habe. Ich fühle mich unglücklich und unzufrieden. Ich produziere vielleicht Stresshormone und muss irgendwie mein Unglück kompensieren, ständig! Ich esse vielleicht zu viel. Ich nörgle herum. Ich sehe immer das, was nicht gelungen ist bei mir oder bei anderen. Ich trete ein in eine Spirale von Unzufriedenheit, die sich ständig erweitert und größer wird. Je länger ich auf das große Glück warten muss, desto unzufriedener fühlt sich mein ganzes Lebenssystem an.

Wenn du dich jedoch auf das kleine Glück besinnst veränderst du etwas. Du wachst am Morgen auf und atmest bewusst ein paar Züge ein und aus. Du freust dich über die geschenkte Zeit der Erholung und darüber, dass du jetzt gleich unter die Dusche springen darfst. Ganz achtsam stellst du dich unter den Strahl der Dusche und spürst, wie das Leben in deinen Körper zurückkehrt. Du bist gerüstet für den Tag und sagst dir: „Hallo Tag! Ich bin bereit! Was hast du mit mir vor!“

Du freust dich, dass dein Brot noch frisch ist nach einem Tag. Du nimmst den Duft von Kaffee in deine Nase auf und lauschst nach draußen, welche Vögel dir ein Morgenlied singen. Du wunderst dich über die scheinbar tausend Kleinigkeiten, die deinen Alltag verschönern. Ständig gibst du deinem Körper Impulse von Wohlbefinden. Dein Gehirn stößt Glückshormone aus und diese lassen dir Flügel wachsen. Allein durch deine Achtsamkeit für den Augenblick kannst du das beeinflussen. Die Aufmerksamkeit für das kleine Glück lässt dich jetzt leben. Nicht morgen oder übermorgen.

Wenn du auf das große Glück wartest, ohne das kleine Glück zu genießen, könntest du schlicht emotional verhungern. Mit dem Blick auf die kleinen Dinge kannst du also aktiv deinen Hormonhaushalt beeinflussen. Du verminderst die Stressaktivitäten in deinem Gehirn und wirst gelassener. Je tiefer du in dein kleines Glück eintauchst, desto weniger bist du angewiesen auf das große Glück.

Du wohnst zur Miete und wünschst dir ein eigenes Haus? Mach es dir auf deinem Sofa in der Mietwohnung bequem. Schau aus deinem Fenster und genieße

den Blick in den Himmel. So anders wird über deinem eigenen Haus nicht aussehen. Genieße deinen Kaffee und wisse, dass du keine ganze Kaffeerösterei dafür benötigst.

Die Idee vom kleinen Glück hat einen zutiefst spirituellen Hintergrund. Du stellst dir Gott oft vor als den ganz Großen und ganz Anderen. Mit seiner unendlichen Schöpferqualität. Er, der in einer ganz anderen Liga spielt. Der unsere bekannten Dimensionen überschreitet und jenseits von allem Irdischen ist. Wenn du so denkst, dann entspricht das der Qualität des „großen Glückes“. Dieser Teil ist auch in dir angelegt, denn du bist Gottes Ebenbild. So ist auch dieser göttliche Aspekt in dir vorhanden.

Dieser Wunsch nach „Ewigkeit“ und „Absolutheit“ kann jedoch so mächtig werden, dass du aus deinen „irdischen Schuhen“ herausfällst. Du möchtest nicht den Schweiß, die Tränen, die Schwere, die Mühsal. Lieber gleich ab in das ewige Glücksgefühl. Auferstehung und Ostern sofort und in vollem Umfang!

Wenn du an diesem „Extrembild“ festklebst dann geht dir leider viel verloren. Du bist ein Geschöpf dieser Erde. Mit ihrer Schönheit. Mit ihrer Schlichtheit. Mit den kleinen und großen Wundern. Mit der Vielfalt. Mit der Körperlichkeit. Mit den kleinen und großen Gefühlen. Mit all den Möglichkeiten zur persönlichen Weiterentwicklung. Mit den Chancen zum Wachsen und Reifen. Mit der Erlaubnis, scheitern zu dürfen und neu anzufangen. Aber auch mit den Einschränkungen, Mängeln und mit der Fehlerhaftigkeit.

Darin liegen die vielen kleinen Glücksmomente verborgen. Wie versteckte Diamanten in einem lehmigen Acker. Und immer nur für den Augenblick. Nicht auf Vorrat. Deine Glückshormone bekommst du auch nur im Jetzt. Dein Glück von gestern ist längst vergangen und dein mögliches Glück von morgen wird sich vielleicht gar nicht oder völlig anders ereignen. Also: Viel Freude beim Genießen des kleinen Glückes!

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. Mit lieben Grüßen

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, 12.04.2016 - Schamanentrommel

Im Kontakt mit deinem Krafttier!

Anmeldungen an: mk@matthias-koenning.de

Oder per Telefon: 02382 - 961 5953

Kosten: Spende für den energetischen Ausgleich