

Newsletter Nr. 43 vom 01. April 2016

Österlichen Befreiungen

Manchmal wird dir das Leben schwer. Du schaust hinein wie in einen Abgrund. In deinen Abgrund. Du erkennst deine Fehler, dein Versagen und vor allem – dein Unglück. Da gibt es Momente des Erschreckens und zugleich des Aufwachens. Die Überraschung: Ach ja, das bin ja ich. Das ist mir passiert! Das habe ich bewirkt! Das ist geschehen mit meiner Schöpferkraft.

Wenn du in den Abgrund hineinschaust mag es sich wie ein heilsames Erschrecken anfühlen. Ich bin noch nicht da drin abgerutscht. Ich kann einen anderen Weg einschlagen. Aber wenn du im Abgrund deiner Verstrickungen einmal gelandet bist und dort hockst und keinen Ausweg siehst, braucht es vielleicht den einen oder anderen Impuls. Vielleicht ist der Abgrund gar nicht so tief, wie du dachtest. Vielleicht lösen sich von einem Rand ein paar Steine und es entsteht eine Rampe. Oder du besitzt verborgenes Werkzeug, das dir beim Herausklettern helfen könnte. Nur du hast es noch nicht wahrgenommen oder kennst dich nicht aus mit dem Gebrauch. Bestenfalls entpuppt sich der Abgrund als kleines Loch, den du nur so „abgrundtief“ wahrnimmst. Dann musst du nur aufstehen und weitergehen. Mehr ist nicht zu tun.

Ich möchte mit dir gerne durch drei „Abgrundsätze“ gehen. Was meine ich mit Sätzen aus der Tiefe der Scham oder des Schmerzes? „Das habe ich nicht gewollt...“ oder „Wie lange muss ich das noch aushalten...“ sind für mich ganz typische Worte der Verzweiflung. Ich glaube, dass es heilsam und wichtig ist, etwas Licht in diese Erlebnisse und Erfahrungen zu bringen. Du kannst im Abgrund fest steckenbleiben oder daran wachsen und reifen. Wachsen und reifen gefällt mir besser. Wenn es im Schmerz Tröstendes gibt, kann sich etwas lösen und ein „österlicher“ Verwandlungsprozess kann beginnen. In diesem Sinne wünsche ich dir eine mutige Begegnung mit dir selbst. Kontakt mit deinem Licht und mit deinem Schatten.

Das habe ich nicht gewollt...

Stell dir vor, dass du ganz in Übereinstimmung bist mit deinen Zielen. Du hast aus voller Überzeugung und mit ganzem Herzen etwas in die Tat umgesetzt. Vielleicht hattest du bei deiner Entscheidung ein etwas mulmiges Gefühl, aber dennoch war es abgewogen und in Ordnung.

Nach dem Tun kommt dann jemand auf dich zu und beschwert sich über die Auswirkungen. Deine Entscheidung hat bewirkt, dass jemand anders gekränkt ist oder sich beschädigt fühlt. Es kann sogar sein, dass du sprachlos bist über die Auswirkungen deiner Entscheidungen. „Das habe ich nicht gewollt...“ - magst du sagen und denken. Du hast etwas anderes gewollt. Du musstest eine Entscheidung treffen und bist jetzt erschrocken, dass du einem Menschen „Schaden“ zugefügt hast. Das ist nicht nur unangenehm. Du fühlst dich im ersten Moment schuldig. Du machst dir Vorwürfe, dass du manche Aspekte gar nicht bedacht hast. Du hättest bei etwas längerem Nachdenken doch eine bessere Entscheidung treffen können.

Ich stelle mir da all die Politiker vor, die ständig Entscheidungen treffen und die Auswirkungen nicht wirklich bedenken. Oder du hast dein Kind erzogen nach bestimmten Grundsätzen. Vielleicht waren deine Eltern total sparsam und du wolltest jetzt deinen Kindern gegenüber großzügig sein. Du warst es und hast verschwenderische Kinder erzogen, die mit ihrem Geld nie auskommen und dich ständig anpumpen. „Das hast du nicht gewollt...“ Du wolltest etwas Gutes! Du wolltest zu einer besseren Welt beitragen in deinem Bereich. Du wolltest vor allem ein gutes Gefühl haben für das, was du tust. Du wolltest „Ja“ zu deinem Leben sagen. Und dann kommt alles anders. Es kann sogar sein, dass dein Weltbild dadurch zusammenbricht. Auch das „hast du nicht gewollt.“

So oft geschehen Dinge, die wir eigentlich nicht wollen. Du stößt etwas an und das „Etwas“ nimmt seinen von dir unabhängigen Verlauf. Nur begrenzt kannst du es noch beeinflussen. Jesus hat auch nicht „gewollt“, dass sein Weg am Kreuz endet. Das hätte auch gut

eines seiner letzten Worte gewesen sein. „Das habe ich nicht gewollt...“ Vielleicht hätte er gewollt, dass auch seine „Gegner“ sich für einen Weg der Vergebung entschieden hätten. Haben manche aber nicht gemacht.

Wie gehe ich aber jetzt um mit dem „Das habe ich nicht gewollt...“?

Mir hilft die Vorstellung, dass das letzte Wort dazu noch nicht gesprochen ist. Du weißt nicht, ob es am Ende doch zu etwas Gutem führt. Du bist ein wichtiges Rädchen im Weltgetriebe weil das wirkt, was du tust. Gott sei Dank! Sonst wäre alles egal. Aber du bist nur ein relativ kleines Rädchen in der langen Menschheitsgeschichte. Da gibt es neben dir viele andere Räder, die auch etwas bewirken. Sie verstärken dich oder arbeiten gegen dich.

Der andere Impuls der mir kommt heißt: Dann über- nimm doch einfach die Verantwortung dafür. Steh zu deiner Entscheidung. Steh zu deinen Fehlern. Bezahle den Preis und geh den nächsten Schritt. „Das habe ich nicht gewollt...“ führt schnell in eine Ohnmacht. Wichtig ist es, aus dieser Ohnmacht herauszukommen. Einen nächsten Schritt machen. Fast egal, welchen! „Entschuldigung, kann ich jetzt nach meinem Fehler etwas für dich tun?“ „Was brauchst du jetzt, wo das passiert ist, was ich mit verursacht habe?“ „Kann ich noch etwas korrigieren?“ Zur Übernahme der Verantwortung gehört auch, die Augen aufzumachen und einzugestehen, dass alle meine Handlungen etwas bewirken. Wenn ich Gedanken an den Weltfrieden hege, trage ich etwas zum Frieden bei. Wenn ich meinen Arbeitskollegen gering schätze, dann trage ich etwas zum schlechten Betriebsklima bei. Es reicht, wenn ich es denke. Ich muss nicht einmal etwas tun.

Der österlich verändernde Impuls zu „Das habe ich nicht gewollt...“ heißt für mich: „Ich muss nicht stehen bleiben. Auch mit dem Murks kann ich etwas machen. Ich kann eingestehen, Verantwortung übernehmen, Korrekturen einleiten und das Vertrauen auf einen möglichen positiven Ausweg weiter im Auge behalten.“

Ich habe mich so bemüht...

Ich musste einmal einen Vortrag im Kindergarten halten über religiöse Erziehung im Kleinkindalter und habe dafür viele Bücher gelesen. Ich habe mich hineingewühlt in Religionspädagogik und kindgerechter Gebetspraxis. Ich habe Ideen gesammelt für einen spirituellen und zugleich modernen Weg, heute als Familie religiös zu leben. Gemalte Folien gehörten selbstverständlich dazu und ein Hand out für die Teilnehmer.

Nach fünf Minuten schon wurde ich unterbrochen durch einen Vater, der endlich seine ganzen Enttäuschungen über die Kirche abladen konnte. Das war das Einfallstor für einen Abend voller Kirchenkritik.

Dabei hatte ich mich so bemüht, ein anderes Bild von Kirche abzugeben. Ich hatte so viel vorbereitet und so gute Ideen. Ich hatte mich auf alle Eltern gefreut und gehofft, ihnen hilfreiche Ideen an die Hand geben zu können. All meine Mühe war vergebens. So lautete die Quintessenz des Abends.

„Ich habe mich so bemüht...“ Wie oft kommt es vor, dass du dir wirklich ganz viel Mühe gegeben hast. Du hattest ein Rezept ausgesucht und dementsprechend eingekauft. Du hattest dich hingestellt, liebevoll vorbereitet und gekocht. Dir hatte es selbst geschmeckt und du warst stolz auf deine Leistung. Dann sitzt deine Familie beim Essen und du tischst auf. Dein wunderbares Gericht! Alle probieren und - verziehen die Gesichter zu Grimassen von Abwehr bis Ekel. Sie wollen deine Kochexperimente nicht! Lieber Pizza und Pommes. Du hast ihnen keinen Gefallen getan. Dabei hast du dir solche Mühe gegeben!

„Ich habe mich so bemüht...“ Oft geht es darum, dass uns eine Arbeit Zeit und Energie gekostet hat. Wir haben echt investiert, so wie es ein gutes Unternehmen macht zur Verbesserung der Produktpalette. Und dann dieses Enttäuschung. Es ist mir nicht gelungen oder es wird nicht gewürdigt.

Erinnerst du dich an Kommentare deiner Lehrer aus Kindertagen? „Er hat sich sehr viel Mühe gegeben!“ Du hast nicht gehört, wie fleißig du warst, sondern

dass du es einfach nicht drauf hast. Du bist zu blöd!
„Ich habe mich so bemüht...“ das kratzt an dein Selbstwertgefühl. Da musst du echt stark sein und zu dir stehen können.

Wie könnte da ein österlicher Impuls aussehen? Bei dem Satz „Ich habe mich so bemüht...“ folgt ja ein gedachtes „Aber“. Das „Aber“ bringt die Einschränkung und die Vernichtung der Bemühungen. Dieses „Aber“ denkst du mit und machst dich damit klein. „Ich habe mich so bemüht, aber es hat nicht geklappt. Aber ich war nicht gut genug. Aber die anderen haben mich nicht gesehen.“ - Streiche diese „Aber-Gedanken“ aus deinem Bewusstsein.

Vielleicht kannst du auch das Wort Mühe streichen. „Jawohl! Ich habe alles gegeben!“ Das klingt doch kraftvoll. Du hast ganz viel Energie von dir hineingegeben. Auch wenn niemand anders das würdigt, so kannst du es selber würdigen. Du kannst dich selbst anerkennen für deine Leistung und Hingabe. Du tust es zunächst einmal für dich! Wenn die anderen das toll finden, auch gut! Die österliche Umformulierung heißt für mich: „Ja, ich habe alles gegeben und freue mich über mein eigenes Werk!“

Wie lange muss ich das noch aushalten...

Du kannst wirklich in ausweglose Situationen geraten. Du leidest einfach! Du musst einen Menschen ertragen, der dich ablehnt und du kannst nicht weg von ihm. Du bist konfrontiert mit einer Erkrankung, die dich unglaublich schmerzt. Du musst eine Arbeit verrichten, die dir gar nicht liegt und mit der du dich überhaupt nicht identifizieren kannst. Du bist in eine Phase gekommen, wo du es eigentlich nicht mehr ertragen kannst, aber dennoch aushältst.

Es bleibt dir nichts anderes übrig? Du siehst keine Alternativen? Du steckst fest? Du hast keine Kraft und Energie mehr für einen Neubeginn? Du schleppst dich so gerade durch von Tag zu Tag?

„Wie lange muss ich das noch aushalten!“ Dieser quälende Schrei scheint eingebrennt zu sein in deinem ganzen Körper und in deiner Seele. Wenn das so ist,

dann gebe ich dir gerne die Bestätigung und das Feedback: „Ja, das ist einfach zu viel!“

Das Unerträgliche wird eben irgendwann „untragbar“. Du kannst es nicht mehr tragen! Es ist zu viel geworden und du musstest es über einen zu langen Zeitraum tragen. Vielleicht hast du bei bestimmten Dingen irgendwann einmal eine vorläufige Erlaubnis gegeben. Du kümmerst dich zum Beispiel um deine alten Eltern. Aber du hattest nicht daran gedacht, dass das Jahre dauern könnte. Du hast mit ein paar Wochen gerechnet. Das wäre gegangen. Aber Monate oder sogar Jahre? Du übernimmst vielleicht eine schwere Aufgabe für den Augenblick aber nicht für einen unübersehbar langen Zeitraum. Dein Ja galt nur für eine kleine Strecke, für eine kurze Zeit.

„Ich muss das alles tragen! Wer soll das sonst machen? Es ist doch niemand da! Freiwillig mache ich das auch nicht!“ Solche Sätze höre ich dann und das macht mich mit hilflos. Manchmal scheint es nur so etwas zu geben wie einen Trostsatz: „Ich wünsche dir, dass es bald aufhört. Vielleicht geschieht ja auch mal ein Wunder!“

Hinter dem „Wie lange noch...“ steht ein „Eigentlich kann ich gar nicht mehr!“. Du bist schon jenseits deiner Kräfte angekommen. Sogar so weit, dass du nicht einmal mehr die Lasten aus deinen Händen legen kannst. Sie kleben an dir fest!

Gibt es einen österlichen Impuls? Ich gehöre zu den unerschütterlichen Vertretern, die trotzdem nach einer Lösung suchen jenseits des „Wie lange noch ertragen!“ Vielleicht magst du jemanden bitten: „Hilfst du mir beim Tragen?“ Wenn da schon eine Last ist, die zur übermäßigen Belastung geworden ist dann gibt es doch auch oft die Bereitschaft anderer Menschen, etwas mitzutragen. Ein wenig Entlastung! Ein wenig Freiraum! Als belasteter Mensch musst du allerdings die Bereitschaft haben, jemanden zu fragen und das Angebot auch zu würdigen. Du wirst nicht alles loswerden. Was du ja eigentlich möchtest. Aber die Entlastung wäre der erste Schritt hin zu einer Veränderung. Ein erster kleiner, aber hilfreicher Schritt. Einen kleinen Teil der Lasten jemand anderes zu übergeben. Vielleicht trägst du ja auch Teile, die gehören

dir gar nicht. Da hat jemand dir etwas aufgeladen und du hast es einfach behalten. Jetzt musst du es eben zurückgeben. Vielleicht kannst du auch hier und da eine kleine Pause einlegen und dir Ruhezeiten erlauben und Abladeplätze finden. Mein österlicher Satz heißt: „Ich trage eine Last, die mir zu groß geworden ist. Kannst du mir helfen? Zugleich erlaube ich mir Zeiten und Orte der Entlastung!“

Wege aus dem Abgrund

Ich habe exemplarisch lediglich ein paar Sätze aus dem Abgrund ausgewählt. Ich vermute, dass jeder einen anderen „lebensbedrohlichen“ Satz kennt. Deiner war möglicherweise gar nicht dabei. Es geht auch nicht so sehr um den Satz, sondern um das damit verbundene Gefühl der Ohnmacht, der Angst und der Hilflosigkeit.

Niemand hält sich gerne in diesen schrecklichen Feldern auf. Du fühlst dich abgeschnitten vom Leben und von der Liebe. Du hast den Eindruck, dass du da auch so schnell nicht wieder herauskommst. Die Abgrunderfahrungen erscheinen zugleich so absolut und so bodenlos. Ein Abgrund kann zwei Meter oder schnell auch zwanzig Meter tief sein. Bei zwei Metern funktionieren noch die eingeübten Überlebensstrategien. Du denkst zuerst nach. Du suchst dann nach Lösungen. Du erinnerst dich an deine Fähigkeiten. Du findest Lösungsstrategien. Du bist noch nicht am Nullpunkt.

Wenn du jedoch tiefer rutscht, weil das Ohnmachtsgefühl stetig zunimmt, näherst du dich einem Zustand, in dem die Resignation überhand nimmt bis du dich ihr ergibst. Bis dahin leistest du Widerstand.

Jetzt stell dir einmal vor, dass du ab einem gewissen Zeitpunkt den Widerstand aufgibst. Du rutschst wirklich hinein bis in die tiefste Tiefe. Normalerweise wehrst du dich. Jetzt lass mal einfach die Frage zu, die da heißt: Was kommt nach dem Abrutschen? Was liegt unter dem Abgrund? Wer bin ich jetzt, wenn ich da so liege? Welche „Ich-Anteile“ liegen da in der Tiefe des Abgrundes? Alle? Wirklich alle? Vielleicht gibt

es noch ein anderes „Ich“, das nicht da liegt? Nach diesem „Ich“ könnte ich jetzt fragen. Diesem Teil könnte ich mich jetzt zuwenden.

Und der Teil, der im Abgrund liegt, muss vielleicht dort liegen, weil dieser Teil nicht mehr gebraucht wird. Weil dieser Teil sterben muss. Weil dieser Teil begraben werden möchte. Totes stößt du in den Abgrund und überlässt es der Erde für den Kompostierungsprozess.

Vielleicht sind alle deine Notschreie am Rande des Abgrundes: „Wie lange muss ich das noch aushalten!“ „Warum immer ich!“ „Hätte ich doch was gesagt!“ lediglich das Material, das du zum Kompostieren abgeben möchtest. Es geht ja um deine Weiterentwicklung. Die Glaubenssätze, die dich hindern, kannst du der Erde übergeben. Du hast sie für ein paar Jahre deines Lebens gebraucht und ordentlich gefüttert! Mit allen dazugehörigen Erfahrungen, die dein Leben so ohnmächtig hat werden lassen. Weg mit dem ganzen Müll! Nur ein Teil von dir liegt im Abgrund. Ein anderer Teil ruft dich zum Aufstehen und zur Auferstehung. Der göttliche Teil in dir möchte solche lebensfeindlichen Sätze abstreifen. Sie sind vergleichbar mit einem Computerprogramm aus längst vergangenen Tagen.

Somit musst du nicht nach Wegen aus dem Abgrund suchen. Dort landet das, was dort irgendwann landen muss. Aber du kannst nach den Anteilen schauen, die dich leben lassen und die eine andere Sprache sprechen. Eine Sprache der Liebe und eine Sprache des kraftvollen „Ja“. Der Teil im Abgrund darf ruhig ohnmächtig werden - genauer betrachtet heißt es ja „ohne Macht“. Du entziehst den tödlichen Sätzen die todbringende Macht. Das ist eine Kernidee von Ostern. Keine Flucht vor dem Abgrund. Keine Angst vor dem Tod. Eine Entscheidung für das Leben und für die Liebe.

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, 26.04. 2016 um 20.00 Uhr

Atmen, Stille, meditieren, teilen...

Wir lesen weiterhin Abschnitte aus dem Markusevangelium.

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