

Newsletter Nr. 54 vom März 2017

Dehne dich aus!

Ich atme ein und ich atme aus. Im Winter zieht sich die Natur zurück und im Frühling kehrt sie wieder. In der Nacht ziehe ich mich in mein Bett zurück und kuschle mich in meine Decke ein. Ich ziehe mich zusammen, damit ich mich gut geschützt fühle. Aber am Morgen, wenn ich aufwache, dann dehne und strecke ich mich. Ich kehre ins bewusste Leben zurück.

Mein ganzes Leben kann ich verstehen als einen Wechsel von Zusammenziehen und wieder Ausdehnen. So, wie das Herz pulsiert, lebe ich dabei meinen ganz eigenen Rhythmus. Ich gehe unter die Menschen als soziales Wesen und genieße den lebenswichtigen Kontakt. Ich ziehe mich wieder zurück und bin mit mir selbst allein. Sicherlich hat jeder Mensch ganz eigene Bedürfnisse und einen unterschiedlichen Rhythmus.

Wenn alles fließt, dann empfinde ich diesen Wechsel als ganz natürlich, sinnvoll und kraftgebend. Ich befinde mich in einer Balance von selbst gewähltem Rückzug und gewünschten sozialen Kontakten. Leider befinden wir uns Menschen nicht immer in dieser Balance. Es fühlt sich immer wieder mal unausgewogen an.

Manchmal betrete ich einen Raum und es zieht sich etwas in mir zusammen. Es wird eng und ich spüre die Kontraktionen. Zu viele Menschen, dicke oder schlechte Luft, Aggressivität, fehlendes Licht. Ich fühle mich nicht gesehen und nicht willkommen. Mein Körper signalisiert: Alarm! Schnell weg von hier!

Oder ich treffe einen Menschen, der mir sehr nahe kommt. Zu nahe. So nahe, dass mir nichts anderes übrigbleibt als mich innerlich zurückzuziehen. Auch hier habe ich wieder das Bedürfnis, möglichst schnell diesen Ort der Enge zu verlassen.

Ich beobachte auch, dass ich nicht das tue was mir gut tut, sondern das, was schädlich für mich ist. Ich gehe hinein in den Raum mit der „dicken“ Luft und halte es aus. „Stell dich nicht so an!“ lautet meine Devise. Vielleicht entspannt es sich ja noch. Vielleicht geschieht ein Wunder. Zur Not kann ich immer noch wieder gehen.

Oder ich nehme wahr, dass mir ein Mensch zu nahe kommt und ich schweige wiederum. Ich möchte ihn nicht verletzen oder zurückweisen. Ich könnte ja sagen: „Bitte geh doch einen Schritt zurück. Das ist mir

zu nahe.“ Ich will ja schließlich diesen netten Menschen nicht kränken. Das Ergebnis jedoch ist, dass ich diese erdrückende Nähe aushalten und ertragen muss. Ich übergehe meine eigenen Bedürfnisse und Wünsche. Ich stelle mich hinten an.

Das richtige Verhältnis von Nähe und Distanz sieht für jeden Menschen unterschiedlich aus. Wie viel Zeit hättest du gerne für dich alleine wenn du nur für dich entscheiden dürftest. Ohne mal an deine Familie zu denken. Aber du erlaubst es dir nicht? Aus falscher Rücksicht? Ich will ein guter Ehemann sein, eine perfekte Mutter, ein...

Vielleicht hast du aber auch von dem Rückzug zu viell. Du verbringst zu wenig Zeit in der Nähe mit denen, die du magst. Möchtest du gerne mehr und intensiveren Kontakt als dein Gegenüber? Bist du dir dessen bewusst?

Oder umgekehrt drängst du dich vielleicht unbewusst auf? Hat dir schon mal jemand gesagt: „Du, du kommst mir zu nahe. Das nimmt mir echt die Luft weg.“ Du könntest dich ja mal selber beobachten bei deinen sozialen Interaktionen.

Meine Wahrnehmung geht dahin, dass sich das nicht immer von selbst reguliert. Besser ist es, seine Wünsche und Bedürfnisse zu kommunizieren. Niemand schaut in meinen Kopf und niemand kennt die Regungen meines Herzens. Ich Sorge also gut für mich und übernehme die Verantwortung für mich, auch wenn ich mal zurückgewiesen werde oder ich es für andere eng mache.

Eines steht fest: Jedes Lebewesen braucht Platz und möchte sich ausdehnen. Im Garten werden sich jetzt im Frühling die Pflanzen ausdehnen. Da gibt es die Starken und Prächtigen. Sie fragen nicht einmal, ob sie dürfen und geben keinen Kommentar dazu. Sie dehnen sich einfach aus und beanspruchen ihren Raum. Und es ist ihnen völlig egal, ob die kleinen Blümchen noch Sonne und Wasser bekommen. Viele Pflanzen finden zum Glück ihre Nische und behaupten sich trotz der Großen und Starken. Oder sie hängen sich einfach dran wie es der Efeu macht.

Bei Menschen erlebe ich das auch so. Da gibt es diejenigen, die den Raum beherrschen, wo auch immer sie auftauchen. „Platz da! Hier bin ich!“ Gehörst du auch zu den Königen und Königinnen, die einen automatischen Rechtsanspruch auf ein Weltreich haben? Oder gehörst du eher zu denen, die schauen, ob es irgend-

wo ein kleines Plätzchen gibt, wo es sich einigermaßen ruhig überleben lässt.

Mit der Fastenzeit verbinden viele Menschen die Vorstellung, sich zurückzunehmen. Verzichten, sich klein machen und sich beschränken heißt die Devise. Asche auf dein Haupt! Entschuldigung, dass ich da bin!

Wenn du das schon viele Jahre erfolgreich gemacht hast, dann könntest du ja mal in diesen Wochen das andere Ende des Pendels ausprobieren. Das Gegenteil sozusagen. Dehne dich aus. Nimm deine Schultern zurück und hebe den Kopf an. Schau deine Mitmenschen auf Augenhöhe an und lächle ihnen zu. Lass alle wissen: „Hier bin ich! Ich nehme diesen Raum hier ein und genieße es!“ Geh in ein Zugabteil und besetze mal einfach deinen Nachbarsitz mit oder sogar noch die Plätze gegenüber. Warum nicht vier auf einmal? Geh durch die Fußgängerzone und lass dich nicht von den Menschenmassen beeindrucken. Da, wo du stehst, steht niemand sonst. Unter Tausenden von Menschen bist du einmalig!

Besuche eine deiner sozialen Gruppen wie Familie, Freunde oder Vereine und schau alle strahlend an. Du bist ein König und du bist eine Königin. Die Bühne gehört dir. Du musst diese Ideen nicht praktisch umsetzen, aber du kannst sie denken und fühlen. Du wirst merken, wie ein Ruck durch deinen Körper geht. Du ziehst dich nicht zusammen. Du dehnt dich aus.

Die Ausdehnung beginnt im Herzen und im Denken. Manchmal erlebe ich es bei Ehepaaren, dass sich einer aus Rücksicht immer zurückhält. „Mein Mann ist ja so krank. Er ist so beansprucht in seinem Job.“ - „Meine Frau kann ja nicht so, wie sie will. Ihr geht alles immer so zu Herzen.“ Es ist nicht nötig, so zu denken. Das macht mein Gegenüber klein. So kommt es in der Partnerschaft schnell zu einem Oben und Unten und die Liebe auf Augenhöhe geht verloren.

Ich lade dich also ein, in den Wochen bis Ostern in die Ausdehnung zu gehen. Mit jedem Atemzug. Hier bin ich! Ich lebe!

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

Die klanggeleiteten Trancereisen

Die klanggeleiteten Trancereisen finden statt in der Raabestr. 12; 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, 14. 03. 2017 – Gong

Der Frühling kommt und der Gong lädt dich ein zum Aufwachen. Ausbrechen aus der Schale und den Weg ins Leben wagen. Dabei geht es auch darum, mögliche aufkommende Ängste durchzuatmen und zu bestehen.

Anmeldungen an: mk@matthias-koenning.de

Oder per Telefon: 02382 - 961 5953

Kosten: Spende für den energetischen Ausgleich

Meditation und Mehr

Dienstag, 28. 03. 2017 um 20.00 Uhr

Atmen, schweigen, meditieren, teilen...

Mit einem Abschnitt aus dem Evangelium und ein Andocken an das morphische Feld

Ort: Raabestr. 12, 59227 Ahlen

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich! Einfach kommen und klingeln!