

Newsletter Nr. 57 vom Juni 2017

Begegnung mit der inneren Hebamme

In dem Dorf, in dem ich aufgewachsen bin, gab es zu meiner Kinderzeit ein paar wenige Menschen, über die nicht mit ihrem Nachnamen sprachen sondern mit ihrer Berufsbezeichnung. Zu diesen Personen gehörten der Doktor, der Pastor, der Polizist und der Apotheker.

Die Hebamme gehörte auch dazu. In meiner Erinnerung gab es für viele Jahre nur eine davon im Dorf. Darum hieß sie „die“ Hebamme. Sie war bei meiner Geburt dabei und bei den Geburten meiner Geschwister. Meine Mutter sprach mit Respekt von ihr und zugleich spürte ich im Reden auch ein Tabu. „Frag nicht näher! Darüber spricht man nicht! Das ist mir unangenehm.“ Warum, das kann ich nur vermuten. Immerhin wurden wir von unseren Eltern sexuell nicht aufgeklärt. Überhaupt nicht. Sexualität war ein Thema, das einfach in der verbalen Kommunikation nicht vorkam.

Aber mir geht es hier und heute um die Hebamme. Ich finde, dass es sich lohnt ihr mehr Aufmerksamkeit zu widmen und ich lade dich zum virtuellen Spaziergang ein.

Ich stelle mir vor, wie ich im Bauch meiner Mutter aufwuchs in den ersten Monaten meines Lebens. Im Bauch meiner Mutter erlebte ich meine erste geschlossene Welt. Dort gab es nur mich und meine Mutter. Dann gab es noch Geräusche, Licht und Traumzustände. Und es gab Veränderungen. Am Ende der Schwangerschaft die erste richtig große. So wie du und jeder andere Mensch musste ich raus in die Welt. Raus aus der dunklen Höhle und hinein in das grelle Licht der großen und weiten Außenwelt.

Ich wusste nicht, dass da draußen in der Nähe des Bauches meiner Mutter eine andere Frau stand. Eben die Hebamme. Eine, die spürte. Die hörte. Die beruhigte. Die ermunterte. Die ermahnte. Eine Frau, die eine Fülle von Möglichkeiten kannte, Mütter zu begleiten und Kinder zu unterstützen, auf die Welt zu kommen. Zum Zeitpunkt meiner Geburt konnte ich meinen Verstand noch nicht voll und ganz nutzen. Sonst hätte ich diese Hebamme als ersten fremden

Menschen bewusst wahrgenommen. Eine fremde Frau hat mich „gehoben“ und stellvertretend „bemetert“. Die Übersetzung des Wortes „Hebamme“ bedeutet so viel wie „Hebemutter“.

Meine „Hebemutter“ hat schon Wochen vor meiner Geburt angefangen mich zu beobachten und wahrzunehmen. Wie geht es meiner Mutter und wie weit bin ich in meinem Reifungsprozess. Erst, als alle Parameter stimmten, ging es los mit der Geburt. Alles an mir war fertig und ich war bereit zum Aufbruch durch den Geburtskanal. Es fehlte nur noch der letzte Impuls. Die Hebamme machte ihre Arbeit von mir völlig unbemerkt. Im Hintergrund. Hätte ich es ohne sie geschafft? Erst viele Jahre später nahm ich sie bewusst wahr. „Das ist die Hebamme! Das war auch meine Hebamme!“ Die erste fremde Frau, die mich nackt sah!

So viel erst einmal zur „biologischen Hebamme“. Ich finde es interessant, dass „Hebammen“ auch in anderen Zusammenhängen auftauchen. Ich entdeckte die Internetseite eines Therapeuten und Coach, der sich auch als eine Art mentale Hebamme verstand. Auch Flaschenöffner besitzen eine Hebammenfunktion. Damit kann ich den Kronkorken entfernen und an die flüssigen Inhalte kommen. Hebammen geben also eine Hilfestellung, irgendetwas auf die Welt zu bringen. Ein Kind, ein Gegenstand, ein Gedanke, ein Gefühl, ein Traum entsteht oft im Verborgenen. Dort reift es heran und kommt dann zum Vorschein.

Leider nicht immer! Manchmal ergeben sich Komplikationen. Das Kind kommt nicht heraus! Warum auch immer. Hier ist die Hebamme gefragt mit ihrer Erfahrung und Kompetenz.

Auch Gedanken und Pläne mögen manchmal nicht auf die Welt kommen. Alles scheint fertig zu sein für die Geburt und dann passiert nichts. Und damit komme ich langsam zu meinem Kerngedanken und Grundlagen. **Wie kann ich das, was in mir ist und leben möchte, auf die Welt bringen?** Oft geschehen meine Geburten total leicht. Es ist heiß, ich habe Lust auf ein Eis und Geld in der Tasche. Ich komme an eine Eisdiele vorbei und zögere keinen Augenblick. Ich kaufe und genieße!

An einem anderen Tag ist es wieder heiß. Ich habe Lust auf ein Eis und Geld in der Tasche. Ich komme an eine Eisdiele und gehe vorbei und nicht hinein. Ich wundere mich dann, warum ich es nicht geschafft habe, dieses Eis zu kaufen und zu genießen.

Ich kenne einen jungen Mann, der viel Zeit braucht, seine Gedanken auf die Welt zu bringen. Er kann ganz fasziniert sein von irgendeiner Idee und ich sehe förmlich, wie er einen Gedanken bewegt. Dann fängt er mit einem Halbsatz an, den er ganz langsam ausspricht. Dann macht er eine lange Pause und ich beobachte, wie seine Augen hin und her wandern auf der Suche nach Worten. Dann wiederholt er den gleichen Halbsatz und es kreist weiter. Manche Zuhörer halten die Situation nicht aus und führen diesen Halbsatz weiter mit einem eigenen Vorschlag. Ich selbst spüre auch meine Ungeduld, zügle mich aber und warte ab und beobachte, was geschieht. Erster Halbsatz, denken. Ersten Halbsatz wiederholen, weiter denken. Den ersten Halbsatz anders betonen, und noch eine Schleife drehen. Und? Wirst du selbst schon ungeduldig? Oder möchtest du wie eine Hebamme seine Gedanken aus dem Hirn ziehen? Kannst du geduldig warten wenn du diese Zeilen liest? Dieser junge Mann ist für mich eigentlich ein geborener Philosoph. Der wiederholt in der Regel auch seine Sätze und kaut sie von allen Seiten mit einerseits und andererseits.

In der Begegnung mit meinem jungen Freund wird mir das Wunder im eigenen Verstand bewusst. Ich kann fast gleichzeitig denken und diese Gedanken auf die Welt bringen. Lieder wird mir manchmal erst nach dem Aussprechen bewusst, was ich da zur Welt gebracht habe. „War das wirklich mein eigener Gedanke?“

Als ich diesem jungen Mann länger zuhörte kam mir zum ersten Mal die Idee, ob wir Menschen in unserem Inneren so etwas wie eine Hebamme besitzen. Eine innere Hebamme, die ständig damit beschäftigt ist, das was in uns lebt, auf die Welt zu bringen. Mein junger Freund besitzt vielleicht keine Hebamme, die ihn unterstützt. Oder seine innere Hebamme arbeitet hauptsächlich in seinem Bauch und in seinem Herzen. Aber nicht so sehr in seinem Gedankentopf.

Zurück zur „Baby-Hebamme“. Wenn du im Bauch deiner Mutter eingekuschelt bist weißt du nichts von einer Hebamme. Deine Mutter erzählt dir irgendwann einmal davon. Genauso weißt du nicht, dass du im Inneren auch eine Hebamme besitzt. Du bist so damit beschäftigt, deine Gedanken zu denken und sie ins Wort zubringen, dass du die Hebamme im Hintergrund nicht bemerkst. Findest du die Idee verrückt? Abwegig? Wo sollte sie denn sitzen? Da hat doch noch nie jemand drüber gesprochen!

Ich möchte dir noch eine Geschichte erzählen. Ich war als junger Mann eingeladen zu einer Geburtstagsfeier. Im Garten standen Stehtische und alle waren gut besetzt. An einem Stehtisch standen ein junger Mann und eine junge Frau. Ich kannte beide, stellte mich dazu und freute mich auf einen netten Abend. Doch wenige Augenblicke später wurde ich vom Tisch weggezogen und aufgeklärt. Die beiden sollten unbedingt für sich bleiben! Keine Störungen durch dritte Personen.

Und das war die Situation: Er liebt sie und sie liebt ihn. Er weiß über Freundinnen von ihr, dass sie ihn liebt. Und sie weiß über Freunde von ihm, dass er sie auch liebt. Sie wissen also definitiv beide voneinander, dass sie sich lieben. Inzwischen wissen es alle – auch ich jetzt. Die beiden laufen um den Häuserblock und reden über alles. Nur nicht darüber, dass sie sich lieben. Sie stehen am Stehtisch bei der Party und es knistert. Aber kein Händchenhalten und keine körperliche Annäherung. Alles ist klar und leider auch völlig verzweifelt unklar. Wann endlich kommt das Kind der Liebe auf die Welt! Alle warten! Es ist schon längst überfällig. An dem Abend wurde es übrigens wieder nichts. Es dauerte noch ein paar Wochen und sie sind schon lange verheiratet. Ich weiß aber bis heute nicht, wie sie das geschafft haben.

Ich frage mich auch hier, warum das so lange gedauert hat? Ahnst du meine Vermutung? Die Hebamme dieser beiden war nicht an der richtigen Stelle. Sie saß vielleicht die ganze Zeit im Kopf, aber nicht im Herzen und vor allem nicht im Bauch!

Ich komme nun zu meiner Hypothese. **Im Inneren eines jeden Menschen wohnt eine Hebamme.** Sie übernimmt die Aufgabe, uns an einem ganz bestimm-

ten Punkt der Entwicklung zu unterstützen. Sie möchte helfen, das auf die Welt zu bringen, was reif ist. Die innere Hebamme wechselt dabei je nach Bedarf ihren Aufenthaltsort. Sie muss sozusagen „mentale Drillinge“ betreuen. Im Verstand sitzt sie und sorgt dafür, dass die Gedanken ins Wort kommen. Am Herzen sitzt sie und sorgt dafür, dass die Gefühle ihren Ausdruck finden. Und im Bauch sitzt sie, damit wir in die Umsetzung unserer Pläne kommen.

Sie hofft, dass wir ganz eigenständig mit diesen drei Körperzentren zusammenarbeiten. Sie freut sich, wenn wir wie selbstverständlich unsere Gedanken ins Wort bringen, unsere Gefühle fühlen und in die Tat umsetzen, was Herz und Verstand sagen. Wenn die „Drillinge“ gut miteinander klarkommen hat sie nichts zu tun.

Leider sind wir Menschen sehr störanfällig! Wir lassen uns leicht kränken. Aufgaben überfordern uns. Wir fühlen uns irgendwie nicht richtig. Nicht genug geliebt. Manchmal erleben wir unsere Existenz wie eine Riesenbaustelle und sind erstaunt, noch nicht gestorben zu sein.

Weil wir also so sensibel und störanfällig sind ist es gut, wenn wir uns eine innere Hebamme vorstellen können, die uns unterstützt beim Aussprechen der Gedanken und dem spüren der Gefühle.

Ist die Existenz einer inneren Hebamme nun eine Hypothese oder doch vielleicht reale Wirklichkeit? Bei einer Konferenz wurde gefragt, wer eine bestimmte Aufgabe übernehmen könnte. Ich zögerte nur einen kurzen Augenblick und zeigte dann meine Bereitschaft. Hinterher fragte ich mich, wer mich denn da wohl angestoßen hatte. Zugleich hätte ich nämlich gar nicht gewollt. Ich hatte ja genug zu tun. War da jemand anders mit am Werk? Die innere Stimme, die mir sagte: „Hey, mach mal. Ist genau richtig für dich! Die Zeit ist reif, dein Zögern aufzugeben!“

Ich gehe noch einen Schritt weiter. Die innere Hebamme muss nicht in Wirklichkeit existieren. Mir persönlich reicht es aus, dass ich sie mir vorstelle. Wenn du dir deine innere Hebamme vorstellen kannst, dann kannst du auch mit ihr in Kontakt treten. Das Kind im Bauch der Mutter weiß nichts von der Frau da draußen und kann auch nicht Wünsche und Bedürfnisse

äußern. Die Hebamme ist angewiesen auf ihre eigene Intuition, ihre Erfahrungen und ihr Können.

Stelle dir doch einmal jetzt in diesem Augenblick deine innere Hebamme vor. Du beendest jetzt die vielen unbewussten Jahre eures Nebeneinanders und sprichst mit ihr. Spür einfach mal hin. Schließe dazu die Augen und gehe mit deiner Aufmerksamkeit nach innen. Wo vermutest du sie? Wo hält sie sich gerne auf? Wo muss sie oft sein, weil du dich schwer tust. Bist du blockiert in deinen Gefühlen und deine Hebamme versucht verzweifelt, ständig Steine und Geröll vom Herzen zu entfernen? Oder sitzt sie verstärkt in deinem Verstand und rettet dich wenigstens nachts, damit du nicht immer herumgrübelst. Oder sitzt sie im Bauch und stößt dich permanent an, damit du endlich zur Tat schreitest.

Bislang hast du nichts gewusst von deiner inneren Hebamme. Du hast sie arbeiten lassen. Und sie hat treu alles für dich gemacht gut für dich gesorgt. Jetzt aber weißt du von ihr und du könntest anfangen, mit ihr gemeinsam zu arbeiten.

Hast du dich von deiner leiblichen Hebamme aus dem Bauch deiner Mutter ziehen lassen? Oder hast du deinen Teil dazu beigetragen? Warst du voller Angst im Bauch deiner Mutter und hast dich nicht getraut, den Weg nach draußen zu wagen und die Hebamme hat dich einfach gepackt! Egal ob mit oder ohne Angst? Oder hast du die Angst gespürt und bist trotzdem mutig einfach dadurch geflutscht?

Was würde sich in deinem Leben ändern, wenn du ab jetzt mit der hypothetischen inneren Hebamme arbeiten würdest. Würden sich deine Möglichkeiten ausweiten? Wenn ja, in welchem „Energiezentrum“?

Erinnerst du dich an meinen Freund mit dem ersten Halbsatz? Ich stelle mir vor, wie er ab jetzt mit seiner Hebamme arbeitet. „Hallo Hebamme! Hilf mir mal. Ich hab da so einen Gedanken und kann ihn nicht gut aussprechen. Ich bräuchte dich mal. Kannst du mich unterstützen?“ Dann würde seine Hebamme vielleicht sagen: „Mach ich gerne. Du machst deine Gedanken zu lang. Bis du sie aussprichst, hast du die Hälfte wieder vergessen. Verkürze deine Sätze. Dann geht es leichter.“

Das junge Liebespaar könnte ihre Hebamme um Unterstützung bitten und diese würde dann einfach einen Impuls in die Hände schicken für eine mutige Berührung.

Wie beginnst du nun mit deiner Arbeit? Der erste wichtige Schritt besteht darin, sich dieser Instanz bewusst zu werden. Ich stelle mir also vor, dass sie da ist. Ich gehe mit meiner Aufmerksamkeit in den Kopf, im Raum meines Herzens und in den Bauch. Ich spüre in mich hinein. Ich wandere durch meinen Körper, durch meine Gefühle und durch meine Gedanken wie der Besucher eines großen Parks. Ich suche dort nicht den Gärtner sondern meine Hebamme. Wo könnte sie sein? Was sagt mein Verstand dazu, was das Herz und was der Bauch? Ich frage sie um Rat. „Hallo Herz! Hast du die Hebamme gesehen?“ Vielleicht antwortet das Herz: „Ich wollte, sie wäre hier, aber sie ist bestimmt beim Verstand. Der hat gerade eine schlimme Gedankenattacke und ich komme nicht dazwischen.“

Ich lade dich ein, in deinem inneren Park spazieren zu gehen. Du trägst den Wunsch in dir, mit deiner Hebamme in Kontakt zu treten. Wie heißt sie oder wie möchtest du sie nennen? Ein vertrautes „Nanni“ oder lieber doch „weise Frau“? Gibst du ihr den Namen oder wartest du auf einen Impuls aus der Höhe oder der Körpertiefe? Du wirst deinen eigenen Weg gehen müssen. Dein inneres Land gehört dir und du bist dort die Schöpferin oder der Schöpfer.

Manchen Menschen hilft auch die Vorstellung eines Engels. Aber ich finde die Idee der Hebamme ganz sympathisch. Hebammen sind so körperlich. Die wissen, wo der Schuh drückt und der Magen grummelt. Sie kennen sich aus mit Kopfschmerzen und sehen auch die Verbindungen vom Kopf zum Herzen und vom Herzen zum Bauch. Du kannst sehr viel von ihnen lernen und im Laufe der Zeit wächst deine Vertrautheit mit deiner inneren Landschaft. Du kannst mit ihrer Unterstützung lernen, deine Parklandschaft zu pflegen und immer bewusster eigenständig für eine blühende Landschaft zu sorgen. Eine Hebamme zieht sich zurück, wenn sie ihre Arbeit erledigt hat. Vielleicht wirst du bei deiner Wanderung nach innen keine finden, weil du schon gut unterwegs bist. Du brauchst sie nicht mehr. Du kannst inzwischen gut die Verantwortung für dich übernehmen weil du das auf

die Welt bringst, was in dir lebt. Dann stehe ich vor dir und staune und freue mich mit dir. Toll! Du lebst! Du füllst dein Leben aus! Herzlichen Glückwunsch!

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, 13. 06. 2017 – Ocean-Drum

Der Klang der Ocean-Drum lädt dich ein, dich dem Ozean anzuvertrauen. Wenn die Freiheit kribbelt, die trennenden Grenzen sich auflösen, das Loslassen beginnt und sich vollendet, dann... Herzliche Einladung!

Anmeldungen an: mk@matthias-koenning.de

Oder per Telefon: 02382 - 961 5953

Kosten: Spende für den energetischen Ausgleich

Meditation und Mehr

Dienstag, 30.06. 2017 um 20.00 Uhr

Atmen, schweigen, meditieren, teilen...

Ein kurzer Text aus der Bibel und dann selbst durchatmen... Ort: Raabestr. 12, 59227 Ahlen

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich! Einfach kommen und klingeln!