

Newsletter Nr. 64 vom Februar 2018

Dumm gelaufen! - Über den Umgang mit Plänen.

Ich schaue in den Kühlschrank und finde noch Karotten, Kürbis und Süßkartoffeln. Ich suche im Internet nach einem Rezept mit diesen drei Gemüsezutaten und freue mich. Da ist was für mich dabei und ich muss nicht mehr in den Laden. Beim genaueren Hinsehen jedoch stelle ich fest, dass ich kein Sternanis im Haus habe. Ich hatte mir das doch so schön ausgedacht. Dumm gelaufen!

Ich habe mir den Ablauf des Arbeitstages genau überlegt. Wann stehe ich auf? Was frühstücke ich? Welchen Weg fahre ich? Was mache ich an meinem Arbeitsplatz zuerst und was zuletzt? Wenn ich das mache, dann bekomme ich ein Gefühl von großer Zufriedenheit. Ich weiß genau, dass ich am Abend dort ankomme, wo ich ankommen möchte. Mein Arbeitsalltag läuft präzise ab wie ein Navi. Alle Knotenpunkte sind eingegeben und ich habe Sicherheit und Halt. Doch dann stehe ich an der Abfahrt auf der A1 in Richtung Münster im Stau. Schaffe ich noch meinen Zeitplan? Mein Adrenalin Spiegel steigt. Noch ist alles möglich. Aber das Zeitfenster schrumpft immer mehr. Ich muss mich vom ersten Teil meines Planes verabschieden. Der Tagesplan fällt wie ein Kartenhaus in sich zusammen. Ich hatte mir das doch so schön ausgedacht. Dumm gelaufen!

Ich mache einen Plan und dann läuft es einfach anders. Den Plan habe ich ja mit einer guten Absicht entwickelt. Ich möchte meine Aufgaben stressfrei bewältigen. Alles möge im Fluss sein. Ein Plan hilft mir dabei, meinen Alltag gut zu strukturieren. Wenn ich allerdings näher hinschaue stelle ich fest, dass meine Pläne nie genau so ablaufen, wie ich sie mir ausgedacht habe. Der Plan gelingt nie zu hundert Prozent!

Manchmal beobachte ich Menschen, die völlig planlos sind. Wenn ich das mitbekomme rutsche ich nervös auf meinem Stuhl hin und her. Das ist doch kostbare Lebenszeit! Man muss doch nur mal eben kurz nachdenken! Den Verstand einschalten. Sich vorher etwas Sinnvolles überlegen. Auf der anderen Seite kenne ich Menschen, die planen ihren Urlaub komplett durch. Vom ersten bis zum letzten Tag. Und andere planen nichts. Sie wachen am ersten Urlaubstag auf und stel-

len fest, dass sie nicht zur Arbeit müssen. Und jetzt?

In Gedanken stelle ich mir eine Skala vor von eins bis zehn. Eins steht für völlige Strukturlosigkeit und zehn für den totalen Superplan. Wo auf dieser Skala machst du dein Kreuz wenn ich dich frage: „Wann fühlst du dich wohl? Wie viel an Planung brauchst du, damit es dir mit dir gut geht?“

Ich finde das sehr hilfreich im Zusammenleben und Arbeiten mit anderen Menschen. Jeder hat da ein anderes Bedürfnis und eine andere Mentalität. Der eine liebt den Plan und der andere die Flexibilität. Bloß nicht festlegen. Stress kommt auf, wenn die Bedürfnisse sehr voneinander abweichen.

Da fährst du mit deiner Familie in den Urlaub. Ein Partner sagt: „Wir müssen unseren Urlaub planen. Sonst wird es nichts.“ Der andere Partner sagt: „Unser ganzes Leben ist durchgeplant von früh bis spät. Wenigstens einmal im Jahr möchte ich keine Pläne machen.“ Dem einen gibt ein Plan Halt und Sicherheit, dem anderen bedeutet das eine Einschränkung der Freiheit. Wenn uns das bewusst wird und wir darüber reden können, wird es leichter.

Wenn ich mir einen Plan vom Tag mache, bekommt er Struktur und es geht mir gut damit. Ich kann überblicken, ob ich meine Arbeit schaffe und ob mir genug Zeit zur Verfügung steht. Wenn ich genauer hinschaue stelle ich fest, dass selten ein Plan sich so erfüllt, wie ich es mir vorher ausgedacht habe.

Und da nehme ich einen Unterschied wahr. Wenn jemand meinen Plan durcheinanderbringt werde ich für einen kleinen Moment unruhig, manchmal auch ärgerlich. Aber dann lasse ich los und es ist wieder in Ordnung. Ich gebe mir die Erlaubnis, mich nicht mehr an meinen Plan zu halten. Ich mache einfach einen neuen Plan. Beim Fahrplan der Bundesbahn bestehe ich auf unbedingte Einhaltung. Aber meinen eigenen Plänen gewähre ich einen großzügigen Freiraum.

Ich kenne Menschen, deren Plan darf ich auf keinen Fall durcheinanderwerfen. Bei der geringsten Abweichung versinken sie in eine Art Ohnmacht oder Hilflosigkeit. Oder sie fangen an, kämpferisch um jeden Preis daran festzuhalten. Ohne Einhalten würde die Welt aus den Fugen geraten.

Wenn ich jetzt eine Schicht tiefer schaue kommt mir ein weiterer Gedanke. Pläne entwickle ich ja, weil ich damit ein Bedürfnis erfüllen möchte. Vielleicht mein Bedürfnis nach Sicherheit. Die Programmpunkte des Tages geben mir die Gewissheit, dass ich am Abend heil ankomme und noch leben werde. Ich werde mich nicht verlaufen und ich weiß jetzt schon, was am Ende des Tages auf mich zukommt. Ich weiß, in welches Bett ich mich heute Nacht legen werde. Meine Phantasie geht dahin, dass ich den Umfang meiner Sicherheit stark mitgestalten kann. Die Gedankenlogik sagt mir: Je besser mein Plan, desto sicherer komme ich ans Ziel.

Allein wenn ich diese Zeilen schreibe fange ich an, innerlich zu grinsen. Welch eine riesige Illusion! Was mache ich mir da nur vor! Das konstruiert sich alles mein Verstand. Das Leben und die Erfahrung sprechen eine andere Sprache. Es kommt doch immer irgendetwas dazwischen. Mal mehr und mal weniger. Soll ich mein Leben abhängig machen von illusorischen Sicherheitsplänen? Das funktioniert doch nie!

Da möchte der Trump eine Mauer errichten zwischen den USA und Mexiko. Die Einwanderer könnten ja das eigene Land unkontrolliert überschwemmen. Als ob da schon Heerscharen von Einwanderern an der Grenze herumlungern würden.

Da möchten mir die Versicherungen so viele Verträge verkaufen, dass ich zwar rundum abgesichert bin, aber den Spaß am Leben verliere. Wenn ich jetzt hundert Euro zur Seite lege gibt der Arbeitgeber etwas dazu. Das Geld wird so angelegt, dass ich jetzt nur fünfzig Euro real bezahlen muss. Dann habe ich im Alter vielleicht vierhundert Euro im Monat mehr. Fürsorge für das Alter? Weiß ich, wie die Welt in zehn Jahren aussehen wird? Weiß ich was von meinem Leben im nächsten Jahr? Eine Freundin hatte die Idee, dass sie im Alter nach Tansania auswandern will. Da kommt man mit einer kleinen Rente gut aus. Ihre Altersvorsorge heißt: Ich lerne afrikanische Sprachen.

Ich plane also, damit ich damit mein Sicherheitsbedürfnis befriedige. Dahinter steckt ja ein Grundgefühl der Angst. Ich glaube, dass ich damit mein Angst bewältigen kann. Ich plädiere dafür, sich eher mit dem Thema Angst zu beschäftigen. Wenn ich mit der Angst

im Inneren umgehen kann, bin ich nicht mehr so abhängig von meinen Pläne. Ich lerne, mehr zu vertrauen. Ich pflege Kontakte und soziale Beziehungen.

Ein Plan dient dem Menschen. Er ist hilfreich, den Tag zu koordinieren, sich mit anderen Menschen abzusprechen und für ein gewisses Maß an Ordnung zu sorgen. Pläne können hilfreich sein und mehr nicht.

Der Plan ist kein Gott, dem ich gehorchen müsste. Der Plan kann aber schnell zu meinem inneren Gott werden, dem ich unbedingt folgen muss.

In der Bibel zeigt Gott manchmal seine Irritation über unser Pläneschmieden. Beim Propheten Jesaja (55,8) heißt es: „Denn meine Gedanken sind nicht eure Gedanken und eure Wege sind nicht meine Wege.“ Scheinbar hat Gott auch einen Plan. Einen Masterplan. Viele Geschichten und Begegnungen in der Bibel erzählen davon, dass Gott „Heilspläne“ entwickelt. Wenn Gott uns liebt und wir ihn lieben, wenn wir also in einer liebenden Verbindung sind mit allem, was ist – dann hat sich Gottes Plan verwirklicht.

Und? Hat Gott es schon geschafft? Ich sehe mir die Welt im Großen und im Kleinen an und denke mir, dass Gott für die Umsetzung noch ein paar Jahrhunderte brauchen wird. Auch seine Pläne laufen manchmal ins Leere. Ist Gott darüber verzweifelt? Ich denke nicht. Er richtet sich nach der Erfüllung eines Planes sondern nach einer Vision.

Wenn der Plan zu eng und lebensfeindlich wird lohnt es sich, einmal wieder nach der Vision zu fragen. Wovon träumt Gott? Wovon träumst du? Was möchtest du jetzt, in dieser Phase deines Lebens. Wohin möchtest du dich entwickeln? Welche wichtigen Erfahrungen möchtest du machen?

Und wenn es mal dabei dumm läuft? Na und? Gibt es irgendwo ein Zeugnis? Eine Belohnung? Eine Medaille? Eine Anerkennung? „Alles Misslingen hat seine Gründe, aber alles Gelingen sein Geheimnis.“ (Joachim Kaiser) Ich kann das Misslingen ergründen oder dem Geheimnis des Gelingens folgen. Jenseits aller Konstruktionen und Pläne liegt das Geheimnis des Gelingens. Wenn ich in Übereinstimmung mit mir bin und ein großes Ja in mir trage.

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. 02. 2018 – Gong

Hast du Vorsätze am Vorabend zum Aschermittwoch? Was möchtest du ändern in der Fastenzeit? Hast du dafür eine Vision, eine Idee?

Stell dir vor, dass der Gong durch dich hindurchpustet wie ein Sturm. Er zerstört deine Konstruktionen, die du dir vom Leben machst und führt dich in deine innere Wahrheit. Der Gong putzt dich durch und lädt dich ein zum Loslassen.

Anmeldungen an: mk@matthias-koenning.de

Oder per Telefon: 02382 - 961 5953

Kosten: Spende für den energetischen Ausgleich

Meditation und Mehr

Dienstag, 27.02. 2018 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!