

Newsletter Nr. 67 vom Mai 2018

Deine urmenschlichen sichtbaren und verborgenen Qualitäten

Wer du immer schon warst, voll und ganz bist und wer du außerdem werden könntest.

Hast du schon mal afrikanische Frauen gesehen, wie anmutig sie ihr Gepäck auf dem Kopf tragen? Welch eine Eleganz und Ausstrahlung!

Oder wie manche ein Gefühl für das Kneten von Hefeteig haben oder ein unglaublich gleichmäßiges Strickmuster hinbekommen. Wunderbare körperliche und handwerkliche Fähigkeiten.

Hast du schon mal darüber nachgedacht, welche Qualitäten die Menschen so auf die Welt bringen, die nie beachtet werden? Fähigkeiten, die jeder von uns mehr oder weniger besitzt und wie selbstverständlich einbringt. Fähigkeiten, die uns als Menschen auszeichnen und uns Würde geben. Ich möchte dich in diesem Newsletter gerne würdigen! Magst du hören?

Du Herzensgestalter!

Du kannst dein Herz formen und deinem Herzen Gestalt geben. Schließe deine Augen und denke an eine Situation, die dich traurig macht. Beobachte dein Herz. Verändert es sich? Meines wird kleiner und eher wässrig und salzig. Ich sehe es wie durch einen Tränenschleier. Wenn ich die Tränen wegwische gewinnt es wieder seine Alltagsform.

Jetzt denke an eine Situation, die dir unendlich viel Freude bereitet. Was geschieht nun? Mein Herz wächst und wächst. Es dehnt sich aus und das gesamte Universum findet darin Platz. Mein Herz wird zum Herzen der Welt.

Das alles geschieht nur mit Hilfe meiner Gedanken und meiner inneren Bilder. Und ich spüre dabei mein Herz klopfen. Mal regelmäßig und mal auch ganz aufgeregt. Normalerweise schlägt es so vor sich hin den ganzen Tag. Es arbeitet völlig autonom. Aber es lässt sich von mir gestalten. Wie Ton. Ich knete ihn in meiner Hand oder ich singe meinen Herzensraum groß. Du und ich – wir sind Herzensgestalter. Wir haben diese Begabung, weil wir Menschen sind. Wenn du und ich uns diese Welt voller Liebe und Größe denken und

befühlen – was wird wohl geschehen mit Hilfe unserer Schöpferkraft?

Ich lade dich ein! Richte in deinem Herzen die Schöpferkraft auf den Frieden in dir, mit deiner Familie, deiner Arbeitswelt und in der großen Politik. Schaue nicht Nachrichten über den Krieg und lass dein Herz dabei klein werden und verkümmern. Nutze die Kraft in dir und erschaffe dort mehr Frieden. Du wunderbare Herzensgestalterin und du schöpferischer Herzensgestalter!

Du Erfahrungsteiler!

Ich teile mit dir meine Erfahrungen. Manchmal gibt es eine Resonanz. Dann nickst du mir zu und gibst mir zu verstehen: „Ja, das kenne ich auch. Schön, dass du das mit mir teilst. Ich dachte immer, ich sei der einzige!“

Wenn jemand mit mir seine Erfahrung teilt berührt es mich und weitet meinen Raum. Es gibt so viele schöne Momente, die ich teilen darf. Im Urlaub wurden in unserer Ferienwohnung vier Zilpzalps flügge. Sie flatterten aufgeregt hin und her, rutschten an Gartenstühlen herunter und plötzlich saß so ein Vögelchen vor meinen Füßen. Ich traute mich kaum zu atmen. „Du bist so kleine und hilflos. Ich werde mich nicht bewegen, damit du nicht erschrickst. Ich tu so, als sei ich ein Baum – mit Augen.“ Diese Hilflosigkeit hat mein Herz berührt. Aber auch der Mut – einfach herumzuflattern und sich ins Leben zu wagen. Das geschützte Blätterdach des Baumes verlassen. Sichtbar werden für neue Freunde und mögliche Feinde. Ich fühlte meine eigene Hilflosigkeit in so manchen Situationen. Ich bin dieser kleine Vogel, der gerade anfängt. Und ich bin schon ein alter Hase. Als alter Hase sehe ich dann manchmal andere noch ältere Hasen und Häsinnen. Ich sehe sie an und denke: „Ach, du bist ja auch noch so ein kleines Vögelchen voller kleiner Ängste – so wie ich!“

Wenn du Erfahrungen teilen kannst, so dass andere berührt sind, besitzt du eine wunderbare Gabe! Du erzählst von deinem Reichtum und wirst dir dessen mehr und mehr bewusst. Und du vermehrst den Reichtum mit den anderen durch dein Teilen. Du kostbare Erfahrungsteilerin und du tieffühlender Erfahrungsteiler!

Du Verständniserzeuger!

Ich habe ein ganz großes Verständnis für dich. Du erzählst mir deine Geschichte. Ich fühle mit. Es schwingt hin und her. Was ist jetzt passiert? Und dann? Und wie hast du dich dabei gefühlt? Und danach – wie hat sich das verändert? Was hast du da gedacht. Was hast du gemacht und was hättest du viel lieber gemacht.

Dann gleiche ich die Bilder ab mit meinen Vorerfahrungen. Mit meinen potentiellen Ängsten und Freuden. Es gibt eine Wiedererkennung: „Das kenne ich auch! Ich bin nicht allein!“ Du erzählst mir dein Erlebnis und während du erzählst erzeugst du bei mir Verständnis. Du besitzt diese Gabe, mein Verständnis zu vergrößern. Dadurch weitest du mein Herz. Auch das Erzählen deines Leides macht mich nicht kleiner. Es weitet mein Verständnis. Ich werde größer. Eigenartig, nicht?

Manche erzählen mir etwas und in mir spüre ich kein Verständnis. So sehr ich mich auch anstrengte. Ich empfinde kein Verständnis. Ich bekomme auch noch ein schlechtes Gewissen. Der erzählt mir von seinem Leid und ich fühle mich distanziert und kalt. Was geschieht da wohl nur? Wenn mir jemand von seinem Leben erzählt und ich spüre kein Verständniswachstum, dann grabe ich so ein Loch unter der Geschichte. Ich gehe in meine eigene Verständnislosigkeit und stecke in einem Gedanken. „Ach so ist das! Wenn ich es fühlen würde, dann würde es sich ja total schrecklich anfühlen. Schmerzhaft Gefühle sind wirklich schmerzhaft.“ Und plötzlich springt mein Verständnis an! Da gibt es etwas unter der harten Schicht des Verstandes. Und weißt du, es ist so wunderbar, dieses Geschenk zu entdecken bei sich selbst und auch bei dir – du prächtige Verständniserzeugerin und du begabter Verständniserzeuger!

Du Genesungsbegleiter!

Ich habe von den Genesungsbegleitern gelesen. Ehemalige Psychatrieklienten mit überstandener Krise begleiten akut Betroffene auf ihrem Heilungsweg. Sie sind den Weg selber gegangen und Betroffene. Ärzte sprechen als Experten und die Genesungsbegleiter

sprechen als Selbsterfahrene. Mir gefällt das Wort und mir gefällt die Idee, die dahintersteckt.

Stell dir vor, dass du zum Arzt gehst und auf dem Praxisschild steht: „Genesungshelfer“. Das steht auch vor der Praxis des Psychotherapeuten und der Logopädin. Es steht auf dem Schild der Eheberatung und der Erziehungsberatungsstelle.

Und stell dir vor, dass du auch so jemand bist. Du bist von deinem Wesen her ein Genesungsbegleiter. Der Mensch, mit dem du unterwegs bist, glaubt an sich selbst. Ist für sich selbst verantwortlich und entscheidet sich für das Leben. Und du unterstützt mit einem freundlichen Wort, einer ermunternden Geste, einem liebevollen Blick. Wir sind ja alle mehr oder wenig traumatisiert. Wir kommen mit heilen Anteilen auf die Welt und mit Anteilen, die genesungsbedürftig sind. Wie wohltuend, wenn ich das nicht ganz allein machen muss. Klar, da gibt es die vielen berufenen und bezahlten Profis mit ihren Dokortiteln und Diplomen.

Daneben aber gibt es dich und mich. Du kannst dich sogar selber in deiner eigenen Genesung begleiten. Der gesunde Anteil in dir begleitet den bedürftigen. Eine Umschreibung dafür, dass du liebevoll und zugewandt mit dir selber umgehst. Du weißt ja schließlich am besten, was deine Seele vermisst und was sie braucht, um sich zu entfalten.

Hast du diesen Anteil in dir schon entdeckt? Magst du ihn zum Erblühen bringen? Ich sehe dich vor mir mit deinen warmen Augen, deinen behutsamen Händen und deiner einfühlsamen Liebe. Was bist du nur für eine begabte Genesungsbegleiterin. Ich sehe in dir einen unglaublich reifen Genesungsbegleiter!

Du Gesundheitsförderer!

Wir sind umgeben von Dingen, die uns krank machen. Pestizidrückstände auf Nahrungsmittel, Feinstaub und Abgase in der Luft, allergieauslösende Stoffe in den Nahrungsmitteln, Handystrahlen, Kriegspropaganda in den Medien, schlechte Laune, Überforderung bei der Arbeit, familiäre Dauerkrisen und vieles mehr. Manchmal wundere ich mich, dass die Menschheit noch nicht ausgestorben ist. Eigentlich müssten wir

schon tot sein. Wir sind es aber nicht. Viele von uns leben noch.

Wir sind ja auch umgeben von Dinge, die uns gesund erhalten. Nahrungsmittel im natürlichen Zustand, heilsame Kräuter, frischer Sauerstoff, liebevolle Zuwendung von Familienmitgliedern, Wertschätzung für geleistete Arbeit, Vertrauen in sich selbst und in eine wohlmeinende Welt.

Du kannst krankmachende Zustände verstärken durch dein Denken, Fühlen und Handeln. Und manchmal machst du das auch, so wie ich. Zugleich sehe ich dich und mich aber viel lieber als Gesundheitsförderer. Ich richte meine Aufmerksamkeit auf dich und mich und sehe diese vielen Anteile, die gesundheitsförderlich sind. Du förderst und unterstützt mich in meinen gesundheitlichen Bestrebungen. Du gibst mir Hinweise und Tipps, wie ich mich besser ernähren kann. Welches Wasser ich trinken soll. Wo ich gut einkaufen kann. Ich profitiere von deiner Kompetenz und staune, was du alles weißt. Was du gelesen und selber ausprobiert hast. Vor allem spüre ich, dass ich dir wichtig bin. Du förderst meine Gesundheit damit ich nicht vorzeitig sterbe. Du möchtest noch lange mit mir zusammen sein. Durch dein Fördern sagst du mir durch die Blume: „Du, ich mag dich. Du bist mir kostbar und wichtig. Ich möchte noch lange mit dir zusammen sein und dich gesund zu erleben tut mir selber gut!“ Und ich selber denke und fühle genauso. Als Gesundheitsförderer Sorge ich dafür, dass es von der Liebe mehr gibt. Ich komme in meine Schöpferkraft! Je länger ich an dich denke und dich mit meinem geistigen Auge anschau, desto mehr entdecke ich bei dir diese Qualitäten – du intensive Gesundheitsförderin und du so wohlthuender Gesundheitsförderer.

Du Heilsamwirker!

Wie stellst du das nur an, dass ich mich in deiner Nähe so wohl fühle. Wie machst du das nur? Manchmal bin ich mit Menschen zusammen, da hoffe ich, dass sie schnell wieder gehen. Sie tun mir nichts. Sie behandeln mich nicht schlecht. Sie schauen mich auch freundlich an und sind mir bestimmt wohlgesonnen. Dennoch möchte ich nach kurzer Zeit gehen.

Aber bei dir ist das anders. Ich freue mich schon auf dich, bevor du da bist. Du musst geheimnisvolle Heilkräfte in dir tragen. Du verdienst dein Geld nicht einmal als Heiler. Du breitest keine Hände aus und kennst energetische Heilverfahren. Du hast nichts mit Esoterik am Hut und hast kein einziges Ratgeberbuch gelesen.

Aber schon, wenn ich an dich denke läuft mir ein warmer Schauer über den Rücken. Und wenn ich in deiner Nähe bin gehen alle Körperzellen in eine tiefe Entspannung. Bei dir kann ich so was von loslassen. Du bist einfach wirksam, ohne dass du etwas gemacht hast. Ist das bei dir eine natürliche Begabung? Bist du dir dessen überhaupt bewusst?

Du bist einfach unglaublich wirksam. Sogar auf großer Entfernung!

Ohne dich und alle anderen Heilsamwirker sähe unsere Welt viel dunkler aus. Sie ist es aber nicht, Gott sei Dank! Deine Liebe und Anerkennung und Aufmerksamkeit gibt mir heute Kraft und Zuversicht – du wunderwirkende Heilsamwirkerin und du vertrauender Heilsamwirker!

Du Raumgeber!

Ich kenne ein paar Menschen, die rücken mir immer näher, wenn ich mit ihnen zusammenstehe. Da kommt der Kopf näher und näher und ich weiche instinktiv zurück. Das hilft aber nicht. Diese Menschen haben ein völlig anderes Nähe- oder Distanzgefühl. Sie mögen den „Hautkontakt“. Wange an Wange! Bei solchen Menschen freue ich mich über den Tisch, den ich dazwischenschieben kann.

Und dann gibt es Menschen, die vom ersten Moment an von sich etwas erzählen. Sie haben gerade heute noch etwas Unglaubliches erlebt. Das erinnert sie an etwas anderes Unglaubliches, das sie auch noch erzählen müssen mit den vielen unglaublichen Gefühlen und Folgen, die dann folgten. Ich schaue auf die Uhr und dieser Mensch spricht schon zwanzig Minuten. Ich richte mich ein in meiner Ecke und warte noch ein Weilchen auf die Chance, auch meine Unglaublichkeiten erzählen zu dürfen. Aber ich komme nicht dran.

Keine Chance! Manchmal erschrecke ich mich über mich, wenn ich dieser „Raumeinnehmer“ bin.

Diese Worte waren aber nur die Vorbereitung für das, was ich dir wirklich sagen möchte. Ich komme zu dir und du bist so erfrischend anders. Du hast genau im Gespür, wie nahe du kommen kannst. Nicht zu weit weg und nah genug. Du achtest darauf, dass ich für mich genug Raum habe. Und du passt auch auf, dass niemand anders mir meinen Raum stiehlt. Bei einer Party drehst du dich dann so, dass ich gut geschützt bin und du meinen Raum verteidigst. Mit deiner Körperhaltung und deiner Mimik machst du allen anderen klar, dass du meinen Raum respektierst und das von den anderen auch erwartest. Weißt du um diese Fähigkeit? Bist du dir dessen bewusst? Und zugleich darf ich bei dir entspannt erzählen. Du räumst mir den Platz ein und hebst nicht sofort die Hand um auch erzählen zu können. Oder stoppst mich, indem du mir ins Wort fällst. Du schaust mich an und deine Augen sagen: „Erzähl! Wie interessant!“ Und zugleich spüre ich, dass du selber gut auf einen Raum achtest. Du gibst mir Raum, ohne dass dein Raum enger wird. Wie machst du das nur du geheimnisvolle Raumgeberin. Du kraftvoller Raumgeber!

Du Willkommenheißer!

Die Menschen sind so unterschiedlich! Ich komme in eine Gruppe und manche Menschen sind einfach mit sich selbst beschäftigt. Sie schauen auf ihr Handy, erledigen irgendetwas oder sind in Gedanken versunken. Manche sind auch nur körperlich da. Ich glaube, dass ich manchmal auch so bin und wirke und ich finde das ganz in Ordnung.

Dann kenne ich aber auch Menschen, die schaue ich an und sie schauen mich an und das Gesicht drückt so viel Wärme, Nähe und Freude aus. Es sagt: „Herzlich willkommen!“ Dafür braucht es nicht mal Worte. Ich spüre eine unmittelbare körperliche Auswirkung. Alles in mir entspannt sich. Ich kann loslassen. Ich bin willkommen. Ich darf hier sein. Da freut sich jemand auf mich.

Wenn ich eingeladen werde zu einem Fest, dann gehe ich ja davon aus, dass ich willkommen bin. Manche

Feste jedoch finden statt, ich bin da, und trotzdem komme ich nicht in diesen wunderbaren Bejahungszustand. Ich darf essen und trinken und es ist reichlich da. Auch die Musik stimmt und es gibt nichts zu meckern. Und trotzdem fehlt dieses Willkommensgefühl. Das auszudrücken kann wohl nicht jeder. Bei manchen merke ich eine gewisse Form von Bemühen und Anstrengen und ich kann das gut würdigen.

Aber manche haben da einfach eine Begabung. Sie verkörpern es mit ihrem ganzen Dasein! Und das finde ich so wunderbar! Und jetzt erinnere ich mich an meine Besuche bei dir. Wie ich geklingelt habe und du hast mir die Tür geöffnet. Du hast nicht einfach nur höflich gelächelt. Deine Augen haben gestrahlt und ich fühlte mich sehr eingeladen. Danke dafür! Du begnadete Willkommenheißerin und du hinreißender Willkommenheißer.

Du Gedankensortierer!

Manchmal gehen meine Gedanken völlig durcheinander. Da gibt es so viele Aufgaben, die ich gleichzeitig erledigen muss. An so vieles soll ich denken. So viele Abläufe gibt es zu planen. Ich darf auch nichts vergessen. Wenn es zu viel wird verliere ich einfach den Überblick. Ich kann nicht mehr unterscheiden, was wichtig ist und was ich auch hinten anstellen könnte. Wenn ich gut drauf bin, dann schwimme ich in tausend guten Gedanken. Wenn ich schlecht drauf bin dann versinke ich in einem Meer von Grübeleien. Hilfe! Wer zieht mich aus meinem Gedankenkarussell wieder heraus?

Dann begegne ich dir und erzähle dir von meinem aufregenden Leben und den vielen Überlegungen in mir. Den positiven und auch den bedrückenden. Und du? Du stellst mir ein paar einfache Fragen. Du gibst einen kurzen Kommentar. Du hältst für einen Augenblick meinen Arm fest und schaust mich freundlich an. Und wie von Zauberhand lichtet es sich in meinem Kopf. Es gibt auf einmal eine Überschrift. Eine Sortierung. Eine Wichtigkeit. Ein Abfalleimer. Ein Abstellregal. Es wird klar! Und ich wundere mich, warum ich darauf nicht von selber gekommen bin. Du hast eigentlich nur gefragt: „Matthias, und was davon ist jetzt wirklich wichtig?“ Zuerst wollte ich energisch:

„Alles!“ sagen. Aber du hattest „wirklich“ gesagt, nicht wahr? Dein „wirklich“ hat mir geholfen beim Sortieren. Es war eben nicht alles wirklich wichtig.

Wie machst du das nur? Kannst du das bei dir selbst auch? Kannst du deine eigenen Gedanken auch so gut sortieren? Oder brauchst du dafür manchmal Menschen wie mich? Es ist gut, wenn wir uns da gegenseitig unterstützen können, nicht wahr? Wenn ich an dich denke kehrt Ruhe ein in meinem Verstand. Es muss einfach an dir liegen du fantastische Gedanken-sortiererin und du klarer Gedankensortierer.

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, 08. 05. 2018 – Hohe Klangschale

Verbinde dich mit deinem Höheren Selbst.

Anmeldungen an: mk@matthias-koenning.de

Oder per Telefon: 02382 - 961 5953

Kosten: Spende für den energetischen Ausgleich

Meditation und Mehr

Dienstag, 22.05. 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!