

Newsletter Nr. 69 vom Juli und August 2018

Vom Wurzeln ausgraben!

In unserem Garten gab es und gibt es noch viele Wurzeln. Zuletzt habe ich fünf vor dem Haus ausgebudelt. Dort werden wir im Herbst eine Hecke pflanzen. Keine ausgegrabene Wurzel kannte ich als Baum. Die Vorbesitzer haben die Bäume fällen lassen und die Wurzeln blieben stehen. Bislang habe ich ungefähr 15 davon entfernt. Eigentlich stören sie niemanden, aber sie besetzen ein Teil des Grundstückes. Sie nehmen mir den Platz weg für die Möglichkeiten, die Plätze neu zu gestalten.

Meine Wurzelentfernungswerkzeuge bestehen aus Spaten, Säge, Astschere, Gabel, Axt, Seilen und einem Wagenheber. Viele boten mir ihre Unterstützung an durch wertvolle Ideen. „Mache es mit einem Bagger!“ „Da hilft nur eine Fräse!“ „Tu dir das nicht an!“ „Das habe ich früher auch gemacht. Aber ich grabe nicht mehr. Ist mir zu anstrengend und zu viel Arbeit.“

Es gibt ein paar Baumstümpfe, die lassen wir stehen. Sie sind mir zu groß und übersteigen meine Möglichkeiten. Da wächst Efeu drüber oder sie dienen als Podest für ein Kunstobjekt. Als Baum haben sie ausgedient aber sie bekommen eine neue Bestimmung.

Beim Ausgraben sind mir ein paar Gedanken gekommen, die ich gerne mit dir teilen möchte. Für das Ausgraben von Wurzeln benötigst du Einstellungen und Fähigkeiten, die du gut gebrauchen kannst für die sonstigen Lebensprobleme. Ich muss immer wieder Aufgaben bewältigen oder schwierige Situationen meistern. Da habe ich was auf meinem „Lebensacker“ liegen, das meine Aufmerksamkeit fordert. Es ist da. Ich brauche es nicht mehr. Ich will es nicht mehr haben. Es geht nicht von selber. Ich stolpere drüber. Es nervt mich!

Ich könnte es ignorieren und übersehen. Ich könnte auch ausweichen oder einfach damit leben. Ich kann es durch Dekorieren schön reden oder resigniert aufgeben, weil es mich überfordert. Ich kann aber auch sagen: „Jetzt packe ich es an.“ Es ist nun mal da und ich könnte die Aufgabe lösen oder mich dem Problem stellen. Und das möchte ich jetzt gerne mit dir tun.

So, wie bei einer Wurzel schaue ich mir die anderen Lebensaufgaben erst einmal genau an. Ich mache mich damit vertraut. Da gibt es einen sichtbaren und einen verborgenen unterirdischen Anteil. Ich muss eine erste Entscheidung treffen, die da heißt: „Ich will es lösen. Ich will was machen. Ich probiere aus!“ Ohne die Entscheidung wird es keine Energie geben, es auch anzupacken.

Den sichtbaren Teil kann ich einschätzen. Bei der Wurzel sehe ich den Umfang des Baumes, ich kann sehen, ob ich an allen Seiten graben kann oder ob mir eine Mauer im Weg steht. Ich kann prüfen, ob die Erde hart oder locker ist oder ob ich noch Hindernisse aus dem Weg räumen muss. Schaffe ich es alleine? Brauche ich Hilfe? Welche Geräte habe ich zur Verfügung und welche muss ich noch organisieren. Lauter Fragen, für die ich Lösungen finden kann weil ich es sehe. Wie bei meinen Lebensthemen. Wenn ich den sichtbaren Teil meiner Probleme anschau, kann ich für jeden Anteil nach einer Lösung suchen. Das macht mich stark und handlungsfreudig. Ich habe den Willen und auch die Möglichkeiten.

Den unsichtbaren Teil kann ich jedoch nicht einschätzen. Wie tief und wie weit verzweigt sich die Wurzel unterirdisch? Wie schwer wird sie sein wenn ich sie anheben muss? Wo hat sie sich so festgemacht in der Erde, dass ich auf starke Hindernisse stoße? Vielleicht ist unterirdisch auch so gut wie nichts vorhanden. Ich setze den Spaten an und schon bin ich fertig. Dann hätte ich mir viele Sorgen um nichts gemacht. Wenn unterirdisch die Wurzeln dünn und schmal verlaufen geht das Lösen leicht mit einer Astschere. Aber wenn sich da eine dicke und fette Wurzel ausgebreitet hat – mir fehlt das Werkzeug oder mir gehen die Ideen aus! Geht es mit der Axt? Springt diese von der Wurzel ab, die quer sitzt und ich treffe eher meinen Fuß? Unterirdisch wartet die eigentliche Herausforderung. Bei Wurzeln und bei sonstigen Aufgaben. Manchmal kann ich vom sichtbaren Teil her ahnen, was auf mich zukommt und vieles weiß ich aus den Vorerfahrungen. Aber nicht alles!

Es können Hürden und Hindernisse auftauchen. Es ist sogar ziemlich wahrscheinlich, dass da welche auftauchen. Sozusagen normal! Die Zukunft kenne ich nicht. Sie ist mein unsichtbarer Teil. Vielleicht wird alles ganz

leicht. Es können aber auch große Hindernisse auftauchen. Lasse ich mich schnell entmutigen? Wann resigniere ich? Habe ich das geeignete Werkzeug? Genug Energie? Ausreichend Willenskraft? Schaff ich es allein oder brauche ich Unterstützung? Mag ich um Hilfe bitten?

Welche Strategien und Einstellungen helfen beim Wurzel ausgraben und können eine Vorlage bieten auch für den Umgang mit den sonstigen Lebensaufgaben. Zehn Impulse möchte ich mit dir teilen.

1. Trete einen Schritt zurück und verschaffe dir einen Überblick!

Sondiere die Lage und verschaffe dir einen ersten Überblick. Rechne aus, was du brauchst und was du zur Verfügung hast. Mache eine nüchterne Kalkulation über den Daumen gepeilt. Lohnt es sich oder lässt du einfach die Finger davon.

2. Entdecke deine eigenen Ressourcen und überprüfe sie.

Eine Aufgabe kannst du gut bewältigen, wenn die Ressourcen vorhanden sind und ausreichen. Möchtest du wirklich die Aufgabe lösen? Welche Vorerfahrungen hast du? Wo kannst du dich schlau machen? Welche Fähigkeiten bringst du mit und wo sind deine Grenzen?

3. Mache einen ersten Schritt.

Wenn der Berg zu hoch ist taucht die Resignation vielleicht sehr schnell auf. Mach auf jeden Fall einen ersten Schritt. Hol den Spaten aus dem Keller. Denke nicht darüber nach. Mache keine weiteren Pläne. Einfach nur den Spaten aus dem Keller holen. Das ist dein erster Schritt. Wenn du den ersten Schritt gemacht hast, dann bist du auf jeden Fall schon mal einen Schritt gegangen und hast mit etwas begonnen. Wo der erste Schritt gegangen ist, wird ein zweiter Schritt auch möglich. Der erste Schritt ist viel schwerer als der zweite. Nicht, wie du gehst ist wichtig, sondern dass du es machst. Also gehe den ersten kleinen, aber hilfreichen Schritt!

4. Fange an, wo es leicht ist!

Beim Wurzelgraben kannst du mit der Axt auf dem Stumpf hauen oder in genügend Abstand die erste

Erde abtragen. Erde abtragen geht mit einem Spaten aber auch mit einer Bürste. Oder du beginnst mit dem Unkraut jäten. Du musst es dir nicht schwer machen damit du allen sagen kannst, wie schwer es war und was du geleistet hast. Damit du also genügend Bewunderung bekommst. Es darf auch ganz leicht sein. So im Vorübergehen. Stell dir vor, dass du beim Spazierengehen im Garten mal eben den Spaten nimmst für eine Schüppe Erde. Bei deinen Aufgaben machst du es ähnlich. Mal eben so und ganz nebenbei. Eben ganz leicht.

5. Achte auf deinen Kräftehaushalt!

Geh behutsam mit deinen Kräften um. Manche gehen ständig über ihre Grenzen. Eigentlich können sie nicht mehr. Dann taucht die innere Stimme auf: „Es ist ja schon fast geschafft! Den Rest mache ich auch noch!“ Dann ist der Rest auf einmal viel größer als gedacht. Du kannst voller Elan ein paar Schaufeln Erde abtragen und machst Schluss, wenn keine Kraft mehr da ist. Nicht dem Gedanken folgen: „Ist ja nicht mehr so viel. Geht noch ein Stück!“

6. Lasse es auch mal liegen!

Manchmal ist es gut, etwas liegen zu lassen. Du gräbst die Wurzel ein ganzes Stück weit frei und lässt es dann liegen. Tage und Wochen! Währenddessen arbeitet die Natur für dich. Du musst nichts tun! Im Leben kommt es auch darauf an, die Momente zu nutzen, wo du es liegen lassen darfst. Wein muss reifen, Korn muss trocknen, alles besitzt ein eigenes Zeitmaß. In der Zeit des Liegenlassens können neue Ideen reifen. Stell dir vor, dass du mit großer Anstrengung deine Wurzel ausgräbst und zwei Tage später gibt es eine Erfindung, die es dir viel leichter gemacht hätte. Wenn du gewartet hättest, hättest du von der Erfindung profitieren können.

7. Treibe es voran!

Das Gegenteil stimmt auch. Manchmal braucht es einen Impuls. „Jetzt aber!“ Genug gewartet! Raus aus der Resignation. Sich lösen aus der Erstarrung! Da geht doch noch was! Dann wirst du überrascht, dass da mehr geht, als du gedacht hattest.

8. Freue dich über das Erreichte!

Wenn die Aufgabe groß ist schaust du schnell auf das, was du noch machen musst. Die Aufgabe ist erst fertig, wenn sie erledigt ist. Solange die Wurzel dich noch anschaut, ist sie halt da und nicht weg. Das verhindert die Dankbarkeit für das schon Erreichte. Du könntest dir immer wieder sagen: „Wie schön! Das habe ich schon erreicht! Ich habe schon etwas geschafft! Nicht schlecht!“

9. Bitte um Hilfe!

Du bist groß und erwachsen und bist verantwortlich für dein Leben. Du bist gerne eigenständig und liebst die Unabhängigkeit. Und dennoch kann der Punkt kommen, wo du an Grenzen stößt. Deine Hände allein reichen zum Buddeln nicht aus. Du brauchst eine zusätzliche Hand, eine Idee von außen, ein ermutigendes Wort. Das steht aber nicht auf deiner Stirn geschrieben. Bitte einfach um Hilfe! Die meisten Menschen unterstützen dich gerne.

10. Genieße den Freiraum danach!

Wenn die Wurzel ausgegraben und das Loch zugeschüttet ist, genieße den Anblick des freien Platzes ohne ihn gleich wieder zu füllen. Wenn du deine Aufgabe erledigt, das Problem gelöst hast, gönne dir den Freiraum. Nicht sofort das nächste Projekt. Lass zu, dass sich in dir ein wenig stille Freude ausbreiten kann. Du befindest dich wieder im Meer der tausend neuen Möglichkeiten. Aber es eilt nichts! Genieße diesen Freiraum!

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, 10. 07. 2018 – Monochord

Entspannen und sich verbinden mit allem was ist!

Anmeldungen an: mk@matthias-koenning.de

Oder per Telefon: 02382 - 961 5953

Kosten: Spende für den energetischen Ausgleich

Meditation und Mehr

Dienstag, 21.08. 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!