

Newsletter Nr. 74 vom Januar 2019

Zum Jahresübergang

Am Ende des Jahres geht es für mich darum, einen guten Übergang zu finden. Was möchte ich loslassen. Was soll im nächsten Jahr gestärkt werden. Welche Pläne und Wünsche beschäftigen mich, wenn ich an 2019 denke. Rainer Maria Rilkes Gedicht „Was mich bewegt“ kommt mir bei meinen Reflektionen sehr entgegen. Und vielleicht darf ich meine Gedanken dazu mit dir teilen.

Was mich bewegt

*Man muss den Dingen,
die eigene, stille,
ungestörte Entwicklung lassen,
die tief von innen kommt,
und durch nichts gedrängt
oder beschleunigt werden kann;
alles ist austragen –
und dann
Gebären ...*

*Reifen wie der Baum, der seine Säfte nicht drängt
und getrost in den Stürmen
des Frühlings steht,
ohne Angst,
dass dahinter kein Sommer
kommen könnte.
Er kommt doch!*

*Aber er kommt nur zu den Geduldigen,
die da sind,
als ob die Ewigkeit vor ihnen läge,
so sorglos still und weit ...*

*Man muss Geduld haben,
gegen das Ungelöste im Herzen,
und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben,
wie verschlossene Stuben,
und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache
geschrieben sind.*

*Es handelt sich darum, alles zu leben.
Wenn man die Fragen lebt,*

*lebt man vielleicht allmählich,
ohne es zu merken,
eines fremden Tages
in die Antwort hinein.*

(Rainer Maria Rilke)

In der Regel plane und entwickle ich verschiedene Projekte und Ideen. Rilke spricht aber davon, den Dingen die eigene und ungestörte Entwicklung zu lassen. Zulassen, dass etwas ohne mein Drängen geschieht. Das Gesetz von Wachsen und Reifen beachten. Eigentlich weiß ich das. Spätestens seit ich im Garten arbeite. Ich kann nicht an Pflanzen herumziehen. Sie wachsen von innen aus sich heraus in ihrem Tempo mit den Vorausbedingungen, die sie antreffen. Sie wachsen mit dem Mix aus Sonne, Regen, Erde und den inneren Bedingungen. Dem der Pflanze innewohnenden Wesen.

Und wie gehe ich mit „meinen Dingen“ um? Ich weiß, wie lange meine Kartoffeln kochen und steche nicht ständig darin herum, ob sie schon gar sind. Ich warte geduldig ab, bis es so weit ist. Ich überlasse den Kuchen sich selbst und bin geduldig beim Schreiben meiner Texte. Es kommt was, oder es kommt nichts. Wenn kein Gedanke da ist kann ich auch keinen aufschreiben. Wenn ich ihn erzwingen will gibt es nur Leere im Kopf.

Rilke lädt ein, den Dingen ihre ungestörte Entwicklung zu lassen. Schreibt er das aus einer Ungeduld und Unzufriedenheit heraus als Appell an sich selbst? Oder lebt er diese Erkenntnis schon lange? Hat er das bitter lernen müssen? Ich weiß es nicht.

Mir kommen Situationen in den Sinn, wo es mir nicht so leicht fällt, den Dingen ihre Zeit zu lassen und das Gesetz von Wachsen und Reifen zu beachten. Wenn der Zug, in dem ich sitze nicht vorankommt, denke ich, er muss jetzt die Zeit aufholen, damit ich rechtzeitig mein Ziel erreiche. Ich sitze dann auf meinem Platz und schiebe meinen Hintern mit nach vorne als ob ich das Tempo dadurch beeinflussen könnte. Ich fahre also mit, statt mich in den Sitz zurückzulehnen und den Zug einfach fahren zu lassen.

In meinen Beratungen bin ich sehr geduldig und beherrliche das Gesetz von Wachstum. Bis zu einem gewissen Punkt. Am Ende des Jahres kommt auf einmal der Gedanke, dass es doch jetzt genug sein müsste. Mein Kunde muss es doch endlich begriffen haben. Er müsste doch jetzt die Veränderungsprozesse angestoßen haben. Wie kann er so lange das Leid aushalten, wo es doch schon einen lichtvolleren Weg gibt. Der Dezember eignet sich doch wunderbar, für den Januar neue Ziele zu vereinbaren. Dann sitze ich dort und resigniere, dass das neue Jahr so weiterlaufen wird, wie das alte Jahr endet. Da möchte ich aufspringen und für meine Kunden die Veränderungsarbeit machen. Plötzlich gibt es diesen ungeduldigen „Aufstehimpuls“ im Körper, der mir sagt, dass ich es nicht mehr aushalte. Da muss doch jetzt was passieren.

„Den Dingen ihre ungestörte Entwicklung lassen!“ Was ist, wenn es aber jetzt zur Abwechslung mal meinen kräftigen Impuls braucht. Da gibt es ja auch das Stagnieren und die Resignation. Schließlich kommen Menschen zu mir in die Beratung, weil sie etwas brauchen. Weil es von selbst nicht weiterwächst.

Manchmal gebe ich Kunden einen Impuls und finde ihn wunderbar. Genau richtig! Dann stelle ich fest, dass er gar nicht hilfreich war. Es war halt mein eigener Impuls und nicht der des Kunden. Kennst du ähnliche Erfahrungen? Du gibst deiner Partnerin oder deinen Kindern einen Rat. Ganz wohlmeinend und tief aus deinem Herzen gesprochen. Aber es bleibt dein eigener Impuls und deine Menschen wollen ihn nicht. Rilke spricht von den Dingen, die aus tief innen kommt. Jeder Mensch hat so etwas tief drinnen in seinem eigenen Herzen. Er möchte keine fremden Pflanzen wachsen lassen, sondern seine eigenen aus dem eigenen Inneren. Darum fühlen sich fremde Ratschläge auch so unrichtig an. Sie mögen gut gemeint sein, entsprechen aber nicht deinem Wesen. Wie anders fühlt es sich an, wenn dich jemand begleitet, indem er dir nicht tolle Tipps gibt, sondern dir hilft, dein eigenes Inneres zu finden.

„Alles ist austragen“ meint Rilke. Da gibt es bei mir die tiefe Freude, wenn ich eine Idee austragen darf. Wenn da etwas wächst in mir und ich einfach nur gespannt

und aufmerksam dabei sein kann. Im Moment habe ich drei Ideen, die in mir wachsen. Ich möchte noch gar nicht davon erzählen, weil sie noch pflanzlich gesprochen unter der Erde sind. Erst, wenn sie ans Tageslicht kommen, werde ich sie teilen. Es muss austragen werden und ich weiß noch nicht, ob und wie der Prozess sich entwickeln wird. Vielleicht werde ich die eine oder andere Idee nicht austragen. Das weiß ich aber jetzt noch nicht. Ich kann nur achtsam dabei bleiben.

„Alles ist austragen“ Dann folgt bei Rilke ein Bindestrich - „und dann gebären.“ Es gibt die Zeit des Bindestriches und dann muss etwas geschehen. Egal wie lange das Austragen dauert, irgendwann muss das Kind auf die Welt. Tot oder lebendig. Irgendwann muss es heraus. Wie schätzt du am Ende deines Jahres deine Geburten ein? Möchtest du noch etwas gebären? Gibt es da eine Lust oder eine Angst? Gibt es vielleicht aber auch Dinge, die schon lange wie tot in dir herumgammeln und eigentlich entsorgt werden müssten? Dinge, an die du krampfhaft festhältst? „Eigentlich müsste ich mal wieder...“ – „Ich habe schon lange...“ Wenn du etwas zu lange „austrägst“ chronifiziert sich das Tragen und wird zum Selbstzweck. „Schon seit zehn Jahren trage ich mich mit dem Gedanken, dass mein Haus für mich viel zu groß ist und ich umziehen müsste.“ Wie lange willst du noch deinen lähmenden Gedanken tragen? Wann endlich wirst du gebären? Bist du im guten Fluss mit dem, was in dir und um dich herum geschieht? Fühlst du dich stimmig mit dir selbst? Trägst du, wenn es zu tragen gilt und gebierst du, wenn es ans Gebären geht? Oder hältst du vielleicht ängstlich etwas fest? Denk mal darüber nach!

Im nächsten Vers spricht Rilke im Bild des Baumes. Der Baum weiß aus Erfahrung, dass nach jedem Sturm im Frühling auf jeden Fall der Sommer kommt. So stürmisch es auch ist. Der Sommer kommt gewiss. Auch wenn alles gegenteilig aussieht. Es sieht so aus, als ob die Krise nie vorübergeht. Es sieht so aus, als ob es keinen Ausweg gäbe oder das Wachstumsprozesse ins Stocken geraten. Das kann hart werden und schwer auszuhalten sein. Und dennoch kommt der Sommer. Unweigerlich. Ich kann machen, was ich will!

So wird also auch mein Zug ankommen. Ich könnte versuchen, ihn anzuschieben, damit er schneller wird. Aber ich könnte mich auch zurücklehnen in der Gewissheit, dass er ankommt. Ich saß vor ein paar Wochen in einem ICE, der eine Schleichstrecke durch das Bergische Land fahren musste mit Tempo 50 Km/H. Das war sehr skurril, aber er kam in Dortmund an.

Leider macht sich mein Verstand so seine unsinnigen Gedanken! Das stimmt: Wenn mein Zug schneller wäre hätte ich am Ende mehr Zeit am Ziel. Aber was würde ich mit dieser Zeit machen? Meine Unruhe während der Fahrt würde mir viele Nerven kosten und ich wäre völlig erschöpft. Dabei hätte ich entspannt Zugfahren können. Das Leben ist sowieso nur eine Reise. Warum nicht im Zug sitzen. Dann bin ich auf jeden Fall schon mal unterwegs. Meistens. Die Vorstellung vom Baum, dass es gewiss einen Sommer geben wird kann mich gelassen machen. Egal wie es wird und was geschieht, es kommt der Sommer. Ich kann am Silvesterabend den Kamin anmachen und meine unerledigten Geschäfte betrachten. Ich kann mir Sorgen machen um meine Gesundheit und meine Familie. Es wird den nächsten Sommer geben. Schwangerschaft, Geburt und der nächste Sommer!

Rilke macht eine kleine Einschränkung: Der Sommer kommt zu den Geduldigen in ihrer Sorglosigkeit. Zu denen, die das Wort Ewigkeit in den Zellen eingeschrieben haben. Wenn du ungeduldig bist, könntest du den Sommer einfach verpassen. Du würdest ihn einfach nicht wahrnehmen. Es ist stürmischer Frühling und du regst dich auf und dann kommt der stürmische Herbst und im Winter sagst du, dass der Sommer ausgefallen ist. In diesem Jahr war der Sommer zum Glück „unüberfühlbar“. Er fand definitiv statt. Satt und prall! Aber wie war es im Jahr davor? Hat da der Sommer stattgefunden für dich? Wenn du das Ewigkeitsgen in dir trägst wirst du sommerlich fühlen. Sogar im Winter. Du hast dich dann so in den Sommer hineingesetzt, dass er dich ganz erfüllt. Du wirst quasi zu einem sommerlichen Menschen, dem die Kälte des Winters nichts anhaben kann. Wenn du an dein Jahr denkst, zu welchem Ergebnis kommst du? Bist du voller Sommer und Ewigkeit und Geduld?

Wenn ich jetzt weitergehe im Gedicht von Rilke komme ich zu dem „Ungelösten“ im Herzen. Bei dieser Vorstellung werde ich unruhig. Das Ungelöste! Die Aufgaben, für die ich keine Lösung weiß. Die Beziehungen, die mir Bauchschmerzen und negative Gefühle machen. Da kommen Begegnungen hoch, für die ich Scham und Abwehr empfinde. Da verklumpt sich sofort etwas im Herzen und schreit nach Lösung. Das ist der Augenblick, wo ich am Silvestertag Pläne schmiede für das nächste Jahr. Das ist die Antriebskraft, mal endlich und endgültig das Problem anzupacken.

Aber das Ungelöste ist nicht ohne Grund ungelöst. Ich war unfähig. Es gab nicht den richtigen Zeitpunkt. Da ist jemand inzwischen gestorben. Da liegen die Scherben am Boden. Im Warten und in der Stille wird mir das Ungelöste leider viel bewusster und zugleich schmerzhafter. Da sitze ich dann und möchte gar nicht daran erinnert werden und kann es nicht verhindern.

Rilke schlägt vor, dass ich beim Ungelösten in meinem Herzen die Fragen selber liebe. Ich betrachte das Schatzkästchen, das die mögliche Lösung enthält und wenn ich an die Lösung nicht herankomme kann ich das Schatzkästchen selbst lieb haben. Ich kann mich den Fragen als Fragen hingeben und mich darüber freuen, dass ich ein fragendes Wesen bin. Nicht die Antworten treiben mich voran, sondern der Akt des Fragens. Vielleicht muss ich meine Fragen anders stellen! Vielleicht fühlt es sich in meinem Herzen darum ungelöst an, weil ich Fragen stelle, die sich nicht beantworten lassen. Ich besitze ein Buch in einer fremden Sprache und darf diese Sprache jetzt lernen. Das Ungelöste in meinem Herzen kann auch etwas Verlockendes haben. Ich könnte also mit dem Ungelösten in meinem Herzen neugierig in das nächste Jahr hineingehen und einfach gespannt sein.

Rilke lädt ein, alles zu leben. Nicht auswählen, was ich mag und weglassen, was ich nicht mag. Da gibt es ja den Wunsch für das neue Jahr, dass es glücklich sein möge. Aber es wird nicht nur glücklich werden. Das wäre ein wenig unrealistisch. Es wird viele Aspekte haben wie dieses Jahr auch. Manche sagen, dass sie in diesem Jahr viel Pech hatten und sich für das neue Jahr besseres wünschten. Aber wenn ich so denke dann komme ich in eine Abhängigkeit und Wertung. Das Jahr wird gut, wenn ich Glück habe und schlecht

wenn ich Pech habe. Befreie dich von solchen Vorstellungen. Das Ungelöste in meinem Herzen gehört zu mir und zu meinem Leben dazu. Es ist ein beständiger Teil davon und könnte mich auch reich machen.

Wie wunderbar ist doch die Vorstellung, dass wir in die Antwort hineinleben könnten. Die Antwort ereignet sich völlig ungeplant. Irgendwann denke ich mal wieder über meine ungelösten Dinge nach und es fühlt sich irgendwie gelöst an. Ich weiß nicht einmal, wie das geschah. Vielleicht kann ich aufhören, ständig nach Lösungen zu suchen. Wenn ich annehmen kann, was ist, brauche ich nicht nach etwas besserem zu suchen. Ich muss das, was geschieht, auch nicht bewerten. Ich lebe halt in einem Haus mit vielen Fragen und manchmal nicht so vielen Antworten. Und so ist es.

Am Ende des Jahres werde ich mir manchmal meiner Erschöpfung bewusst. Es war viel in diesem Jahr. Dann halte ich inne und lache über mich. Das sage ich jedes Jahr wieder neu. Es war viel dieses Jahr! Wenn ich in die Antworten hineinleben kann ich einen Unterschied machen. Es ist nie zu viel. Es ist dann immer genau so richtig. Andererseits: Wenn alle Menschen in ihre Antworten hineinleben täten wäre ich als Berater arbeitslos. Aber auch das wäre nicht schlecht. Wäre ich die Arbeit los, könnte ich was anderes machen. Ich habe von einem Psychiater gelesen, wie er Depressionen bewertet. Er meint, dass manche Therapien die Depression verlängern. Manche Depressionen wären ohne Therapie kürzer weil der Patient sich von selbst her heilt. Er hat einfach die Nase voll von den Depressionen.

Rilke teilt in seinem Gedicht das mit uns, was ihn bewegt. Sein Vertrauen, seine Hoffnung und sein Einverständnis mit den ungelösten Dingen. Einen Dichter erlebe ich manchmal allein mit seinen Gedanken. Darum bewegt mich bewegt die Vorstellung, dass ich nicht allein bin mit meinen Wachstumsprozessen und den ungelösten Dingen in meinem Herzen. Mir wird es warm ums Herz wenn ich an dich denke und mich mit dir verbinde. Wenn ich die Solidarität spüre, dass wir alle unsere Prozesse haben und mit den ungelösten Dingen leben müssen. Sich zu verbinden fördert mein Wachstum unglaublich und macht die ungelösten Dinge ganz erträglich. Und mir gefällt die Vorstellung

in Anlehnung an Rilke, dass ich in meine Beziehungen hineinleben kann. Ich muss mich nicht dafür anstrengen. Die Menschen sind ja schon alle da. Du auch! Ob ich dich sehe oder nicht. Du bist auf jeden Fall da. Und ich gerne mit dir!

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, 08.01. 2019 um 20.00 Uhr – Klangreise mit dem Monochord

In Verbindung 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, 22. 01. 2019 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!