

Newsletter Nr. 76 vom März 2019

Es ist mir ein Fest!

Ich hörte ein längeres sehr unterhaltsames und anregendes Radiointerview. Die Fragen waren interessant. Die Antworten waren lebendig. Da war eine Menge Resonanz zwischen den Interviewpartnern zu spüren. Normalerweise endet jedes Gespräch am Radio ähnlich. „Vielen Dank für die Zeit.“ Antwort: „Gerne!“ oder „Danke ebenfalls!“ Dieses Interview endete mit dem Satz des weiblichen Gastes: „Es war mir ein Fest!“

Als sie das sagte wurde es mir ganz warm ums Herz. Es war ihr ein Fest. Es war keine Arbeit. Keine Anstrengung. Keine Pflichterfüllung. Es war ihr ein Fest. Es war auch nicht „wie“ ein Fest. Also vergleichbar! Es war ihr ein Fest.

Jetzt sitze ich und schreibe und denke und fühle: Ach, wie schön! Ich schreibe hier für dich und es ist mir ein Fest. Als hätte ich gekocht, den Tisch schön gedeckt und würde dich willkommen heißen und dir einen Platz anbieten. Als würden wir gemeinsam sitzen und uns über die Begegnung freuen. Als würden wir gemeinsam essen und uns austauschen. Und du würdest spüren, wie sehr du das genießt. Wie sehr du es magst, gemeint zu sein.

Dann sitze ich und mache mir Gedanken und schreibe und stelle mir vor, dass ich nicht so eine Art „Pflichtbrief“ schreibe, sondern ein Fest feiere mit dir. Es ist mir ein Fest, etwas mit dir zu teilen, was in meinem Inneren gerade geschieht, oder was mir begegnet ist. Oder worüber ich gerade so nachdenke.

Ich sitze an meinem Schreibtisch und schaue auf meine Ablage, auf meine Stifte und auf diverse Kleinigkeiten. Normalerweise ignoriere ich sie. Ich nutze sie, wenn ich sie brauche. Sie haben keine große emotionale Bedeutung. Jetzt aber stelle ich mir vor: „Es ist mir ein Fest!“ Ich sitze an meinem Schreibtisch und sage zu meinen Stiften: „Es ist mir ein Fest.“ Plötzlich entsteht eine Beziehung zwischen den Gegenständen und mir. Als würde ich durch diesen Gedanken alles in

meinem Umfeld beleben. Das Arbeitszimmer wird zu einem Festsaal.

In der ersten Februarwoche musste ich bei Schneefall zur Arbeit. Alle Autos fahren vorsichtig und ich brauchte viel länger als sonst. Ich fuhr in einer langen Kolonne mit vielen langsam fahrenden Autos. „Normalerweise“ mache ich mir dann Druck. „Kann das nicht etwas schneller gehen!“ „Ich komme nicht rechtzeitig und muss dann nacharbeiten!“ „Hoffentlich passiert nichts!“ Normalerweise!

An diesem Februarmorgen aber fuhr ich in der Kolonne und hatte noch das Wort im Ohr: „Es war mir ein Fest.“ Und plötzlich verschwand der Druck völlig. Ich wurde heiter und gelassen. Gedanklich nickte ich allen in meiner Kolonne und im Gegenverkehr zu. „Es ist mir ein Fest!“ „Ich bin einer von euch. Wir sind eine große Schar gemeinsam unterwegs zu verschiedenen Zielen. Wir verbinden uns und schaukeln hier diesen Schnee. Wir lassen uns nicht beeindrucken von dem Wetter. Wir genießen gemeinsam diese weiße Landschaft. Und es ist mir ein Fest, einer von euch zu sein.“

Was geht jetzt in dir vor, wo du das liest und mit dem inneren Ohr hörst? „Jetzt übertreibt der aber!“ „Das ist aber ein bisschen abwegig!“ „Ja doch, das hat was!“ „Ich habe ganz andere Situationen, wann es mir ein Fest ist.“ „Da muss schon wirklich was Außergewöhnliches passieren, dass ich so einen Satz sagen würde.“ In welchen Situationen bekommst du das Gefühl, dass dir etwas wie ein Fest wird? Kommt es dabei auf äußerliche Umstände an wie ein Geburtstag oder eine Hochzeit?

Als ich in diesem Interview aufhorchte bei diesem Satz, wurde ich auf einmal sehr lebendig. Auch mir war es ein Fest. Ich war bei diesem Interview dabei. Das wurde mir erst bei diesem Satz bewusst. Ja, ich war der Teil eines Festes dieses Studiogastes. Ich war ein Gast.

Dieser Satz lädt mich ein, damit noch ein wenig tiefer zu gehen. Ich komme als Baby auf diese Welt und erlebe etwas. Den engen Geburtskanal, die Kälte und das grelle Licht draußen. Die fremden Stimmen und

ungemütliche Positionen. Ich erlebe Liebe und Zuwendung. Ich muss aber auch schwierige Situationen meistern. Ich werde älter und älter und drücke dem Leben folgenden Stempel auf: „Leben, dich muss ich meistern. Ich muss bestehen. Es ist eine Anstrengung. Es ist oft schön und zugleich auch herausfordernd. Ich schwanke zwischen Gelassenheit und Anspannung. Hallo Leben, du bist nicht ohne!“

Ich kann aber auch auf die Welt kommen durch den engen Geburtskanal und das Licht der Öffentlichkeit erblicken. Ich kann zwar noch nicht gut bewusst denken und klare Sätze formulieren mit meinen Babywerkzeugen. Aber ich kann rückwirkend mir vorstellen, wie ich in das Leben trete und sage: „Es ist mir ein Fest.“ Damit erschaffe ich mir gleich ein Lebensprogramm. Es würde sich so anfühlen, als sei ich ein König der auf einem roten Läufer den Festsaal betritt. „Es ist mir ein Fest!“ in dieses Leben einzutreten und zu einem Teil davon zu werden.

Wenn du das Leben eher wie eine Bürde oder eine Pflichtveranstaltung wahrnimmst könnte dieser Satz eine hilfreiche Intervention sein. Gedanklich und mit deinen inneren Bildern gehst du zum Anfang zurück. Du drehst den Film deines Lebens einfach noch einmal neu. Jetzt aber nicht mehr unbewusst mit den Babywerkzeugen, sondern klar, bewusst und entschieden. Du als erwachsener Mensch nimmst dein inneres Baby mit in dein Herz. Du rutscht voller Vergnügen mit deinem Baby durch den Geburtskanal und betrittst diese Welt. Du nimmst wahr, wie du von der Welt empfangen wirst. Alle strahlen dich an und heißen dich willkommen. Ein wohliger Schauer durchflutet deinen erwachsenen Körper. Dein inneres Baby wird dabei überflutet von Glückshormonen. In der Welt angekommen genießt du diesen Augenblick und hältst inne: „Es ist mir ein Fest!“

Letztlich geht es darum, dass du dir deiner eigenen Würde bewusst wirst. Du bist nicht zufällig da. Du bist nicht einfach dem Schicksal des Lebens ausgeliefert. Du bist bewusst und entschieden hier. Du nimmst nicht nur deinen Platz in Anspruch als ob du kämpfen müsstest. „Auch ich darf mal mitmachen.“ Wenn du dir deiner Königswürde bewusst wirst musst du nicht

mehr kämpfen oder dich rechtfertigen. Es wird dir zum Fest. Das Leben wird dir zum Vergnügen. Und jetzt ist es mir ein Fest, meine Augen zu schließen und in die Stille abzutauchen. Dich zu meinen und mit dir zusammen zu sein und das Gemeinsame zu genießen. Du und ich, wir schön zusammen!

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, 12.03. 2019 um 20.00 Uhr – Klangreise mit der Shruti Box

In allen Widersprüchen und Polaritäten seinen Standpunkt einnehmen

Anmeldungen an: mk@matthias-koenning.de

Oder per Telefon: 02382 - 961 5953

Kosten: Spende für den energetischen Ausgleich

Meditation und Mehr

Dienstag, 26. 03. 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!