

Newsletter Nr. 8 vom 08. März 2013

Sei vollkommen, aber nicht perfekt!

Perfektion oder Vollkommenheit! Gibt es denn da einen Unterschied? Ist Perfektion nicht das Gleiche wie Vollkommenheit? Im Alltag gebrauchen wir beide Worte oft wie Synonyme. Für mich gibt es dennoch einen großen Unterschied zwischen diesen beiden Begriffen und es könnte hilfreich sein, da einmal genauer hinzuschauen.

Der Duden spricht bei „Perfektion“ von der höchsten Vollendung oder der Meisterschaft bei der Verrichtung einer Tätigkeit. Das ist durchaus verständlich. Wir wünschen uns ja ein Waschmaschine, die wirklich funktioniert und nicht nur so ungefähr. Auch beim Hausbau macht es Sinn, dass die Mauern gerade und die Fugen dicht sind. Eine perfekte Handwerksarbeit ist schon erstrebenswert. Zugleich bedeutet „perfekt“ jedoch auch, dass etwas „abgeschlossen“ ist und damit zur Vergangenheit gehört. Was abgeschlossen ist, kann man dann auch getrost loslassen.

Was für eine Waschmaschine noch verständlich ist, kann für andere Lebensbereiche jedoch eine Überforderung sein. Viele Menschen möchten in allem nach Perfektion streben. Neben den exakten Anforderungen an den Beruf, haben wir vielleicht auch noch den Anspruch an uns als perfekte Mutter, als perfekter Vater und meinen damit eine möglichst fehlerfreie Erziehung der Kinder. Oft geht es dabei um Vermeidung von Fehlern und um die Scham, die aufkommt, etwas nicht gut genug gemacht zu haben. Da klingeln alte Sprüche von früher in unseren Ohren: „Kind, das musst du noch einmal machen, das ist nicht gut genug. Das ist noch nicht perfekt!“

Ich habe noch das Schreiben mit dem Griffel auf einer Schiefertafel gelernt. Jeden Schultag mussten wir eine ganze Tafel mit runden Bögen gestalten exakt von Linie zu Linie – nicht drüber und auch nicht drunter. Es sollten perfekte Bögen sein. Meine Bögen waren nur selten perfekt. Mutter nahm dann oft den Lappen und wischte alles wieder weg. Ich musste von vorne beginnen und durfte so lange weiterschreiben, bis sie einigermaßen zufrieden mit meiner Arbeit war. Jede

und jeder von uns kann eine ähnliche Geschichte erzählen von mehr oder weniger gelungenen Entwicklungsschritten. Am Ende entwickelt sich manchmal ein Perfektionszwang, der das Leben erschwert und förmlich vermiesen kann. Da reichen dann nicht die achtzig Prozent gelungene Arbeit, es sollten wenigstens hundert und ein Prozent sein, besser noch mehr. Für die letzten Prozentpunkte strengen wir uns dann auch noch übermäßig an. Die Folge ist irgendwann der innere Zusammenbruch und die Kapitulation.

Mein Vorschlag: verzichte auf die Perfektion und sei einfach vollkommen! Wie meine ich das? Ich muss dazu eine kleine Geschichte erzählen. Vor einiger Zeit war ich zu einem Empfang eingeladen und eine Gruppe von Grundschulkindern sorgte für das musikalische Rahmenprogramm. Ungefähr zehn Jungen und eine Lehrerin betraten mit ihren Käppis auf dem Kopf die Bühne, stellten sich auf, zogen das Käppi von der Stirn und legten es mehr oder weniger elegant auf den Bühnenboden. Dabei standen sie breitbeinig da wie eine Eins in völliger Selbstsicherheit. Das war schon professionell. Die „Käppi-absetzen-Aktion“ sorgte für ausgesprochenes Vergnügen bei den Zuschauern. Dann sangen sie ihr erstes Lied. Meine musikalisch feinfühligsten Ohren horchten auf: da singt doch ein Junge schief! Er singt zwar eine Melodie, aber eine, die mit dem ursprünglichen Lied nichts mehr zu tun hat. Ich konnte ihn sofort identifizieren. Alle anderen Kinder sangen super genau die Töne des Liedes. Aber der eine Junge sang schief. Ohne jeden Zweifel! Durch ihn wurde der Auftritt alles andere als perfekt. Zu meiner Kinderzeit wurden Kinder, die „nicht singen“ konnten, vom Singen ausgeschlossen. Doch dieser Junge war dabei. Er sang jenseits aller Perfektion. Und wie lautete mein innerer Kommentar? Es war vollkommen! Da war pure Freude und Vergnügen beim Singen. Da gab es einen Zusammenhalt in der Gruppe und das Selbstverständnis, ein Teil eines großen Ganzen zu sein. Der Auftritt dieser Kinder sorgte bei allen Zuhörern für Freude und Wohlwollen. Es war vollkommen!

Was macht Vollkommenheit aus? Fehler in der Umsetzung von Aufgaben kann es durchaus geben, Qualitätsstandards werden vielleicht nicht erreicht. Aber dafür gibt es keinen Druck von Überforderung. Keiner bewertet dich, schimpft mit dir oder macht dich klein. In der Vollkommenheit bist du in deinem Tun völlig im Sein. Du bist die pure Lebensfreude.

In der Bibel sagt Jesus einmal: Seid also vollkommen, wie es auch euer himmlischer Vater ist. (Mt 5,48) In der Regel hören wir oft den Anspruch von Perfektion, hier an dieser Stelle eine moralische Perfektion. „Sei die beste Mutter, der ideale Vater, der tollste Ehemann und die perfekte Ehefrau!“ Gemeint ist biblisch etwas völlig anderes als eine moralische Höchstleistung. Im Hebräischen lautet es ursprünglich: sei „tamim“, wie es auch Gott ist. „Tamim“ heißt übersetzt „ganz“, „vollständig“, „ungeteilt.“ Damit ist also die Einladung ausgesprochen, mit seinem Herzen ungeteilt bei dem zu sein, was man gerade fühlt, denkt oder macht. Auf das Singen übertragen würde das heißen: singe nicht perfekt, aber singe mit ganzem und ungeteiltem Herzen. Mache es vergnügt und spüre dabei die Leichtigkeit und die Freude.

So ist Gott! Gott ist tamim! Gott ist mit seiner ungeteilten Aufmerksamkeit ganz bei uns. Er erfreut sich an seiner Schöpfung, er freut sich über uns. Er sieht unsere Entwicklungen und ist einfach nur da für uns. Es geht Gott nicht um Perfektion, sondern um das „Tamim – Vollkommensein“. Es gilt, sein Leben zu bejahen mit Haut und Haaren, mit der Vergangenheit, mit allen Gefühlen und mit allen erlebten Geschichten. Klammer nichts aus und heiße alles willkommen, was zu dir gehört. Neben dem Verzicht auf den inneren Kritiker kann es in der Fastenzeit eine wunderbare Ergänzung geben: sei da mit deinem ungeteilten Herzen und mit ganzer Aufmerksamkeit!

Wie immer, verbunden mit meinem Newsletter gibt es die Termine für Gottesdienste, Trancereisen und alle weiteren Veranstaltungen unter www.matthias-koenning.de

Die Anmeldungen für Trance und/oder Salon wie immer bitte per Mail an mk@matthias-koenning.de oder per Telefon unter: 02382 / 96 15 95 3.

Ich freue mich auf die nächste Begegnung und bin gespannt auf das, was wächst – im Innen und Außen.

Matthias Könnig

P.s. Gerne darfst du den Newsletter an andere Interessierte weiterleiten und auf meine Einladungen aufmerksam machen.

Die aktuellen Termine:

Gottesdienste

in der Kirche der Freien Evangelischen Gemeinde,
Beckumer Str. 144

Wünsche und Anregungen zur Gottesdienstgestaltung sind jederzeit willkommen!

Sonntag, 10.03. 2013 um 18.00 Uhr

Vom Verlieren und Finden

Evangelium: Lukas 15,11-32

Sonntag, 24.03. 2013 um 18.00 Uhr

Das Geheimnis des Palmsonntags

Evangelium: Lukas 19,28-40

Sonntag, 14.04.2013 um 18.00 Uhr

Leben aus der Fülle

Evangelium: Johannes 21,1-19

Sonntag, 28.04.2013 um 18.00 Uhr

„Das Neue“ am neuen Gebot: Liebt einander!

Evangelium: Johannes 13,31-35

Zum Vormerken: bis zum Sommer findet der Gottesdienst immer am 2. und 4. Sonntag im Monat statt.

Der spirituelle Salon

Meditation und Klang

Mitten in der Fastenzeit lade ich ein zur Meditation. Wir werden neu einen Zugang finden zu uns selbst, zur Welt in der wir leben und zur göttlichen Quelle. Wir werden dabei liegen und uns entspannen. Mit der Hilfe von Phantasie und Monochord wird es darum gehen, wieder die eigene Mitte zu finden und das eigene Bewusstsein zu erweitern.

Dienstag, 12. März 2013 um 20.00 Uhr

Anmeldung unter 02382 / 96 15 95 3 oder per Mail
an: mk@matthias-koenning.de

Die klanggeleiteten Trancereisen

Die klanggeleiteten Trancereisen finden in unserem Gartenhaus statt: Im Kühl 16 - 59227 Ahlen. Der Klang des jeweiligen Instrumentes, ein Dauerton, führt in die Entspannung und Meditation mit oft ungewöhnlichen und interessanten neuen Erfahrungen für Körper, Geist und Seele. Der Beginn ist um 19.00 Uhr, Ende gegen 20.45 Uhr. Der Ablauf gestaltet sich immer ähnlich mit Entspannungsübung, verbale Hinführung zur Trance, der Klang, das Aufwachen und die Nachbesprechung.

Donnerstag, 14.03. 2013 – Schamanentrommel (Krafttiersuche)

Dienstag, 19.03. 2013 – Didgeridoo, Monochord und hohe Klangschale, (Erdenklang und Himmelsphären: mit drei unterschiedlichen Klängen werden wir in einer Trancereise, aber nacheinander unterwegs sein.

Das ist ja auch die Bewegung von Ostern: Erde und Himmel kommen zusammen, die Gegensätze verbinden sich.)

Dienstag, 09.04.2013 – Shruti Box

Nicht vergessen: Kissen und Decke

Anmeldungen bitte per Mail an:

mk@matthias-koenning.de

Die weiteren Termine im April: 16. April Monochord und 25. April Hohe Klangschale

Kosten: Spende für den energetischen Ausgleich