

Newsletter Nr. 80 vom Juli und August 2019

Was wirklich zählt! (Teil 2)

Du erinnerst dich an meinen letzten Brief? Wie kannst du im Dschungel der vielen Herausforderungen dein Leben meistern ohne die Angst vor dem Untergang. Ich gehe davon aus, dass wir Menschen drei Energiezentren haben, die uns zur Verfügung stehen beim Bestehen des Lebens.

Der Verstand bildet die mentale Ebene. Wir machen dort Pläne, überlegen, grübeln und sortieren. Im Herzen verorte ich die Gefühlsebene. Dort erleben wir das Energiezentrum, das uns Impulse gibt von Freude, Angst, Ärger, Trauer und Scham. Dort tanken wir auf um die Kraft zum Handeln zu bekommen. Vom Bauchzentrum her gehen wir in die konkrete Handlung, in die Aktion und in die Umsetzung. Nicht jeder Mensch ist im gleichen Zentrum gleich stark. Du kannst ja einmal überlegen ob du eher verkopft bist oder stark fühlst oder immer gleich in die Handlung gehst.

Die Gefahr besteht nun darin, sich in einem Zentrum zu verlieren ohne sich noch selbst steuern zu können. Du grübelst zum Beispiel ständig über ein bestimmtes Thema und nimmst gar nicht wahr, dass dir niemand mehr zuhört. Oder du bist so traurig über einen Verlust, dass du sehr einsam wirst und dich in dein Schneckenhaus verkriechst. Oder du landest in eine Art Aktivismus und brichst vor Erschöpfung zusammen.

Es fehlt also in meinem Energiemodell noch der Teil, der alles zusammenhält. Diesen Teil nenne ich den inneren Beobachter oder den Regisseur oder spirituell gesehen das „Höhere Selbst.“ Wenn du mit deinem Bewusstsein dir vorstellst, dass es für den Beobachter in dir einen eigenen Ort gibt außerhalb des Körpers kraft deiner Vorstellung wirst du feststellen, dass er sich unterscheidet von den drei Zentren. Dort ist es ruhig. Es gibt dort nichts zu tun. Alles ist an diesem Ort in Ordnung. Es wird dort nicht gewertet. Alles

darf, und nichts muss sein. Wenn es um die Frage geht, was wirklich zählt, dann gehört es unbedingt dazu, dass du diese Position des inneren Beobachters für dich entdeckst und ausfüllst. Von dieser Position aus kannst du entscheiden ob du mit dem Grübeln aufhörst, ob es Sinn macht, jetzt zu handeln und auch, was du mit deinen heftigen Gefühlen machst.

Von der Position des Beobachters aus schwemmen dich die Gefühle nicht weg und du ertrinkst nicht darin, sondern du kannst entscheiden, was du jetzt mit diesen Gefühlen machst. Bist du die Angst oder fühlst du sie lediglich? Begleitest du die Trauer oder identifizierst du dich damit? Durchatmest du Wut und zerplatzt du in dem Gefühl? Du überlässt es nicht einfach den aufkommenden Gefühlen was geschieht, sondern du wirst zum Surfer deines Lebens.

Zum Surfen gehören ein paar hilfreiche Grundideen oder Glaubenssätze, die aus der Position des Beobachters heraus deinem Leben mehr Profil und Tiefe geben. Du erinnerst dich an den ersten Teil, wo es um die Selbstliebe ging, um die angstfreie Weiterentwicklung und um die Entscheidung, sich immer wieder zu verbinden. Heute geht es weitere Impulse, deine Beobachterposition zu stärken.

4. Rufe in den richtigen Wald hinein!

Ich traf einmal eine Frau, die sehr unglücklich war. Sie erzählte mir, dass sie zu ihren Arbeitskollegen immer nett und freundlich sei. Sie würde alle am Morgen grüßen und sich am Abend verabschieden. Aber niemand würde höflich zurückgrüßen. Und wenn diese Kollegen nicht mehr mit ihr reden, dann würde sie auch nicht mehr mit ihnen sprechen wollen. Der Satz würde nicht stimmen: „So, wie du in den Wald hineinrufst, so kommt es auch zu dir zurück.“ Sie würde sich

immer bemühen, aber es würde nichts nutzen. Sie könne sich anstrengen so sehr sie wolle.

Dann fragte ich sie, in welchen Wald sie denn hineinrufe? In den Wald der Kolleginnen und Kollegen oder in den eigenen inneren Wald. Da stutzte sie einen Moment. Ihr wurde klar, dass sie gar nicht nach außen rief. Die Kolleginnen nahm sie gar nicht richtig wahr. Sie blickte in ihren eigenen einsamen, verlassenem und unfreundlichen Wald. Wie kann ein verdorrter Wald im eigenen Inneren einen blühenden Wald in der Außenwelt grüßen und glauben, da käme freundlich etwas zurück.

Die Frau erzählte mir, dass sie über die Jahre hin einsam geworden sei. Sie glaubte nicht mehr an das Glück an ihrem Arbeitsplatz und überhaupt. Irgendwann resignierte sie und gab innerlich auf. Ihr wurde klar, dass sie erst einmal ihren eigenen inneren Wald wiederbeleben muss. Noch war nicht alles verloren. Wurzeln graben sich tief ein und können längere Zeiten überstehen. Was braucht der innere Wald, damit er sich lebendig anfühlt und damit er freudig in andere Wälder hineinrufen kann? Eine gute Portion Selbstliebe! Selbstvertrauen und Glaube. Ein inneres Wissen, selber die Schöpferin und der Schöpfer des Waldes zu sein. Der innere Wald lebt oder vertrocknet in der Weise, wie ich es gestalte. Zu meinem inneren Wald hat niemand sonst einen Zutritt und niemand trägt die Verantwortung dafür außer mir selbst.

Seitdem beobachte ich mich verstärkt, wie es denn so ist mit meiner Außenwirkung. Wenn ich voller Freude durch die Welt gehe rufe ich viel lebendiger und liebevoller. Es kommt unweigerlich Liebe und Freude zurück. Und wenn mal nichts zurückkommt macht das nichts. Ich bin ja nicht darauf angewiesen. Um meinen inneren Wald kann ich mich immer kümmern.

Erinnerst du dich an die Anfangsfrage im letzten Brief, ob du noch ertrinkst oder schon surfst? Ein Ertrinkender wird zum Bettler, der schreit, ob ihn jemand rettet. So wie es Ertrinkende tun müssen. Wenn du surfst muss dich niemand retten. Du nimmst die Wellen wie sie kommen und gleitest durch das Auf und Ab hindurch. Dein inneres freies Kind erwacht und lacht und jauchzt. Du brauchst ein gutes Körpergefühl, ein gesundes Selbstvertrauen und die klare Vorstellung, dass du das kannst.

So wie du in deinen inneren Wald hineinrufst, so verlässt es deinen Körper und erreicht die Welt. Was andere tun kannst du nicht steuern und beeinflussen. Du bist davon auch nicht abhängig. Du bist nur der Hüter deines eigenen inneren Waldes. Da kannst du flüstern und rufen. Schmeicheln und flirten. Spaß machen und trösten.

5. Nicht ohne deine Lieblingsmenschen!

Glücksforscher haben schon lange herausgefunden, dass ein Mensch nicht allein leben kann. Er braucht gute soziale Kontakte um sich wohlfühlen. Du brauchst ein Gegenüber und schon Martin Buber hat gesagt. Der Mensch wird am Du zum Ich.

Denke an deine wirklichen Lieblingsmenschen. Verbinde dich jetzt in diesem Augenblick mit ihnen. Lächle innen und außen und winke diesen Menschen zu. Vielleicht gehören welche dieser Lieblingsmenschen zu deiner Familie. Vielleicht auch eher zu deinen Freunden und Freundinnen. Sind männlich und/oder weiblich. Vielleicht hast du aber auch einen Lieblingsmenschen, der dich gar nicht kennt. Ein verstorbener Dichter oder eine Schriftstellerin, ein Mensch aus der fernen Vergangenheit. Oder ein Mensch in deiner Fantasie!

Stell dir einen Kreis von Menschen vor und du bist ein Teil dieses Kreises. In diesem Kreis stehen

jetzt deine Lieblingsmenschen. Sie alle bekommen jetzt in diesem Augenblick mit, dass sie deine Lieblingsmenschen sind. Vorher waren sie es auch schon, aber jetzt sagst du es ihnen. „Hallo mein Lieblingsmensch! Schön, dass du mit mir in diesem Kreis bist!“ Schau dabei nach und nach jeden einzeln an. Wenn du diese Menschen gedanklich und gefühlt in deinen Kreis stellst, was glaubst du, wie du dich fühlen wirst? Einsam? Auf keinen Fall! Es macht dir deutlich, dass du zu einer Familie gehörst, blutsmäßig oder per Wahl.

Jederzeit kannst du deine Lieblingsmenschen zu dir einladen oder sie besuchen. Du kannst das physisch nicht immer, aber gedanklich auf jeden Fall. Du kannst dir dessen bewusst werden, dass du Lieblingsmenschen hast. Du bist nicht allein. Wenn du an deine Lieblingsmenschen denkst und dich mit ihnen verbindest wächst dir Kraft und Freude zu. In der Bibel wird erzählt, dass Gott die ersten Menschen erschuf. Auch er fühlte sich dann nicht mehr allein sondern hatte ein Gegenüber. Er konnte so kommunizieren und musste nicht mehr Selbstgespräche führen. Wer nur mit sich spricht wird wahrscheinlich zum Eigenbrötler. Vielleicht musste Gott den Menschen erschaffen damit er nicht zu eigenbrötlerisch wird. Auch er schuf sich Lieblingsmenschen. Wusstest du schon, dass du zu seinem Kreis dazugehörst? Im Kreis deiner Lieblingsmenschen kannst du dich satt hineinsetzen und dich ausgefüllt und wohl fühlen.

Und dann gibt es noch die ganz große Herausforderung. Ich meine die Gruppe der Menschen, die nicht zu deinen Lieblingsmenschen zählen. Die Gruppe, mit der du nicht kuschelst. Die aber dennoch wichtig sind für dich. Ich spreche von den „Entwicklungsmenschen“. Die Menschen, die dich herausfordern. Die dich ärgern. Die du nicht magst. Die dir fremd sind. Mit denen du Konflikte hast. Um die du einen großen Bogen machst. Die du auf keinen Fall in den Kreis der Lieblingsmen-

schen holst. Alle diese Menschen sind sehr wertvoll für dich. An denen kannst du wachsen und reifen. Sie sind dein kostbarstes Geschenk. Ohne sie würdest du einschlafen und dahindümpeln. Du würdest in deiner Kuschelgruppe ersticken. Du wünschst dir diese Menschen weit weg von dir. Und vielleicht hast du inzwischen festgestellt, dass dir das nicht gelingt. In der Familie hast du ein schwarzes Schaf, in der Nachbarschaft diesen penetranten Ordnungsfanatiker. Am Arbeitsplatz die faule Socke, die sich um jede Arbeit drückt. Manchmal erscheint dir die Welt voll mit „Entwicklungsmenschen“ und du freust dich auf den Himmel, weil du dann endlich von ihnen befreit bist.

Irrtum! Du triffst sie wieder. Alle! Sie sind einfach da. In dieser Welt und in der jenseitigen auch. Und es wird Menschen geben für die du selbst ein „Entwicklungsmensch“ bist. Die auch hoffen, dich so selten wie möglich zu sehen. Und? Musst du deshalb weichen? Auf keinen Fall! Du bist ja wichtig für die Weiterentwicklung dieses dir fremden Menschen.

So wichtig deine Lieblingsmenschen sind für deinen Kuschelfaktor so wichtig sind auch deine „Entwicklungsmenschen“.

Falls du feststellst, dass dir noch ein paar Lieblingsmenschen fehlen und du mehr „Entwicklungsmenschen“ an deiner Seite hast – herzlichen Glückwunsch. Du nimmst die Herausforderungen des Lebens ernst. Du willst dich wirklich weiterentwickeln! Und zugleich genieße es, dass du Lieblingsmenschen haben darfst. Mindestens einen!

6. Du gehörst dazu kraft deines Willens und deiner Entscheidung

Hattest du in deinem Leben auch die Phase, wo du das Gefühl hattest, nicht zu deiner Familie dazuzugehören? Dir war völlig klar, dass deine Eltern dich irgendwann einmal adoptiert und es

dir verschwiegen hatten. Du kamst dich so verschieden vor von deinen Eltern und fühltest dich sehr fremd.

Kennst du das heute auch noch, dass du dich in deinem Verein umschaust und eine gewisse Distanz bemerkst? Da sind die anderen und da bist du. Alle lachen über eine komische Situation und nur du findest es nicht witzig. Du machst dir Sorgen über irgendein Thema und alle anderen schauen dich befremdlich an. Du bist der einzige Mensch, der noch raucht oder nicht Vegetarier ist. Du sitzt im Zug und denkst, dass alle Menschen sich dort fremd sind und niemand mit niemandem verbunden ist.

Du gehörst nicht dazu. Die Vorstellung kann sich in deinem Inneren so ausbreiten, dass es dich völlig isoliert. Oder die Sehnsucht in dich wachruft zu der Welt zurückzukehren, wo du eigentlich hingehörst. Denn wahrscheinlich bist du ein verlorener Engel oder bist das Wesen von einem fremden Planeten. Du bist auf der Erde nur zu Besuch und wirst gleich wieder verschwinden.

Dieses Gefühl der „Nichtdazugehörigkeit“ ist für mich ein ganz natürlicher Bestandteil des Erden-daseins. Wir sind ja alle irgendwie nur Gast auf dieser Erde. Wir sind einmal gekommen und gehen wieder. Wir leben für ein paar Jahre in und mit unserer Herkunftsfamilie und gehen wieder auseinander. Entweder haben wir eine gute und erfüllte Zeit miteinander oder auch nicht. Aber wir werden uns auf jeden Fall eines Tages wieder trennen und neue Menschen finden.

Ich gehöre zu Tausenden von Welten nicht dazu. Ich fahre mit dem Zug von Hamm nach Berlin und komme an viele Städte vorbei mit vielen Menschen, zu denen ich nicht gehöre. Es ist normal, nicht dazuzugehören. Ich gehöre nur manchmal zu etwas ein wenig dazu. Zu meiner Familie, zu den Menschen in der Nachbarschaft, zu meinem Freundeskreis, zu meinen Arbeitskollegen. Ein

Teil in mir wird immer auch die Fremdheit spüren können.

Schwierig wird es, wenn sich die „Nichtdazugehörigkeit“ vertieft hin zu Isolation, Entfremdung, Depression und Abgetrennt sein. Wenn es dazu kommt dann bist du zu weit in diesen Pol hineingerutscht. Das tut niemandem gut. Und es stimmt auch nicht. Denn du gehörst ja dazu.

Und das ist ganz einfach. Du bist auf dieser Welt und darum gehörst du dazu. Du musst dich nicht extra anstrengen. So nach dem Motto: „Ach, ich gehöre nicht dazu. Was müsste ich denn leisten, damit ich es mir verdiene? Soll ich besonders nett sein? Besonders angepasst oder auffallend humorvoll? Soll ich ein paar Bücher lesen und schlau werden? Oder mehr aus meinem Äußeren machen?“ Nein, das alles musst du nicht. Du gehörst dazu, weil du existierst.

Zugleich darfst du aber auch eine Entscheidung treffen. Auch das macht einen Unterschied. Du kannst am Tisch sitzen mit deiner Familie und das Gefühl von Fremdheit hochkommen lassen oder du kannst dich satt hineinsetzen. Du kannst dich einfach entscheiden dazuzugehören. Wenigstens für diesen einen Augenblick. „Jetzt gehöre ich dazu.“ Du schaust dich um und dir wird bewusst, dass du mit jedem in der Runde etwas erlebt hast. Mit jedem in deiner Familie hast du eine Geschichte. Vielleicht nicht immer eine glücklicher, aber trotzdem eine gemeinsame. Ohne dich hätte das Ereignis nicht stattgefunden oder ganz anders. Du hast diese Begegnung einmalig gemacht. Deine Schwester und du, ihr habt euch einmal in die Augen geschaut und euch gegenseitig wahrgenommen. Und schon gibt es diese Zugehörigkeit. Du kannst deine Schwester oder deinen Bruder jetzt wieder anschauen und dich erinnern, dass ihr einen kleinen Abschnitt miteinander unterwegs wart. Ihr habt einen kleinen Ausschnitt der Weltgeschichte miteinander geschrieben. Einen winzig kleinen, aber dennoch einen

sichtbaren. Zumindest für euch. Dann gehörst du zu dieser Geschichte dazu.

Du kannst dich auch in den Zug setzen und an einem ganz bestimmten Tag nach Köln fahren. Dann gehörst du zu diesem Ereignis der Menschen dazu, die mit dir nach Köln gefahren sind.

Je länger du über deine „Nichtzugehörigkeiten“ nachdenkst und dir dessen bewusst wirst, desto mehr sorgst du dafür, dass ein dazu gehöriges Gefühl sich in dir ausbreitet. Du erschaffst dir mehr und mehr ein schweres und leeres Dasein. Je mehr du dir deiner „Dazugehörigkeiten“ bewusst wirst, desto mehr vergrößerst du das Feld der Daseinsberechtigung. Du entscheidest also ob du verhungerst oder ob du satt wirst.

7. Lebe den Raum zwischen allen Polen

Manche mögen es eindeutig. Ein klares Nein oder ein klares Ja. Entweder/oder. Schwarz oder weiß. Ich kann es oder ich kann es nicht. Ich liebe oder ich liebe nicht. Beliebt ist dann das Bild von der Schwangerschaft, dass ein bisschen schwanger sein auch nicht geht.

Stell dir ein Pendel vor. Es schlägt nach beiden Seiten hin aus und erreicht jeweils für einen Augenblick in voller Höhe die andere Seite bevor es wieder in die andere Richtung geht. Den größten Teil der Zeit bewegt sich das Pendel jedoch zwischen beiden Polen.

Es gibt immer so etwas wie einen Höhepunkt oder einen Gipfel. Das Ziel der Reise. Das Ja-Wort bei der Trauung. Den Höhepunkt der Show. Den Augenblick wo jemand ein Geschenk auspackt. Der Tag, an dem das Geld auf meinem Konto landet. Ich kann mir angewöhnen diesen Moment besonders zu schätzen. Ich kann aber auch dahin kommen, nur noch solche Augenblicke wahrzunehmen und wertzuschätzen.

Was ist jedoch, wenn das Geschenk mir nicht gefallen wird? Wenn das Ziel sich als völlig unattraktiv entpuppt? Wenn das Geld auf dem Konto mich nicht so befriedigt, wie ich es erhoffte? Es kann passieren, dass ich nur auf wenige Momente im Leben hin lebe. Immer auf den Moment, wo das Pendel den Wendepunkt erreicht. Ich müsste ständig jagen nach dem teuersten Auto nach der schönsten Frau oder dem reichsten Mann. Nach dem besten Restaurant und nach dem günstigsten Supermarktangebot. Ich käme mir vor wie ein Jäger, der nie zur Ruhe kommt.

Ich erinnere mich an Exerzitien mit einem Jesuitenpater, der uns instruierte, mit welcher Entscheidung wir Priester werden sollten. So ähnlich klangen seine Worte: „Geben Sie sich ganz hin! Machen Sie keine halben Sachen. Gott spuckt auf Menschen, die ihr Herz nicht ganz öffnen.“ Seine Sprache wurde immer deftiger. Ich wurde innerlich immer stiller.

Wenn ich ehrlich bin, dann sehe ich mein Leben eher als eine Ansammlung von Alltag. Ein wenig Hingabe und viel Routine. Treue zu den alltäglichen Dingen wie Brot essen und Zähne putzen. Jeden Tag freundlich sein und das Wetter so annehmen wie es gerade ist. Die völlige Hingabe an das Leben oder an die Liebe gibt es und es ist auch schön. Aber es findet nicht 24 Stunden lang statt an jedem Tag. Das Leben ist alltäglich. Sehr alltäglich! Und noch alltäglicher! Aber – ich kann es wertschätzen. Ich kann es mögen. Ich kann es erforschen und ich kann darauf neugierig sind. 99 Prozent der Menschen sind Könige und Königinnen des Alltags, bewegen sich zwischen den Polen. Sind ein kleiner, aber wichtiger Punkt im Gitternetzwerk aller Menschen weltweit. Wenn du den Raum zwischen den Polen lebst wird dir kein Augenblick wertlos erscheinen. Dein Pendel bewegt sich und bewegt sich. Es verändert ständig ein wenig die Position und du bekommst einen neuen Blickwinkel. Das Geschenk der kleinen Din-

ge. Heute trägt deine Rose eine kleine Knospe, die vorgestern noch nicht da war. Du kannst dich so sehr über diese kleine Entwicklung freuen, dass dir die völlig entfaltete Rose gar nicht so wichtig erscheint. Du erlebst das Wunder des Alltags. Das alltägliche Wunder! Und du kannst dich wiederum dafür entscheiden. Du kannst dich entscheiden, die Peaks im Leben für nicht mehr so wichtig zu nehmen, sondern dich zu konzentrieren auf die wundervollen Zwischenräume. Stell dir vor, dass du dich ausdehnst. Langsam und beständig. So wie das ganze Weltall. Du konzentrierst dich auf das Ausdehnen und bewohnst mehr und mehr deinen ganzen Raum. Du lässt dich nicht davon ablenken dass du irgendeinen Pol oder ein Ziel erreichen müsstest. Du konzentrierst dich auf den Prozess. Auf das Wahrnehmen dessen, was jetzt gerade ist.

Von der Position des Beobachters aus kannst du beides zugleich machen. Du bist ausgerichtet auf den Gipfel und den Höhepunkt. Und zugleich bist du mit aller Kraft im Erleben des Hier und Jetzt zwischen den Polen.

Vielen Dank für das Lesen meiner Gedanken und dass du meinen Gedanken deine Zeit geschenkt hast. Was zählt für dich? Was habe ich vergessen? Was wirklich zählt ist ja eine sehr persönliche Frage. Wenn du dir die Frage stellst und danach handelst kannst du dir deine Lebenszeit besser einteilen. Du verzichtest vielleicht auf Überflüssiges und konzentrierst dich auf das Wesentliche. Manche Menschen können es auf einen einzigen Satz zusammenfassen. Ich kann die Idee von Augustinus gut teilen wenn er sagte: Liebe und tue, was du willst.

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, 09.07. 2019 um 20.00 Uhr – Klangreise mit der Hohen Klangschale

Im Kontakt mit dem Höheren Selbst

Anmeldungen an: mk@matthias-koenning.de

Oder per Telefon: 02382 - 961 5953

Kosten: Spende für den energetischen Ausgleich

Meditation und Mehr

Dienstag, 27. 08. 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!