

## Newsletter Nr. 81 vom September 2019

### Die Magie des Wimpernschlags

Ich erzähle einem Freund etwas, was ich mit einem Kunden erlebt habe und was mich immer noch beschäftigte. Kaum habe ich meinen Satz beendet bekomme ich die Antwort: „Das kenne ich. Da kann ich dir auch etwas zu sagen.“ Und dann erzählt er sofort seine Geschichte. Dabei bin ich noch bei meinen eigenen Gedanken und bei meinen Gefühlen. Mein Freund hatte bestimmt eine ganz gute Absicht. Sich mit mir solidarisch zu zeigen oder mir einen Tipp zu geben mit der Intention: „Ich fühle mit dir. Das kenne ich auch.“ Aber wenn jemand sofort mit seiner eigenen Geschichte kommt, dann fühle ich mich verlassen und nicht gehört. Es gibt keinen Moment der Pause, etwas nachwirken zu lassen. Es fehlt der Teil, für einen Augenblick miteinander in Verbindung zu gehen. Ein Nicken, dass mich jemand verstanden hat. Eine kurze Rückfrage oder einen Ausdruck der Anteilnahme. Die Gelegenheit, bei mir zu verweilen.

So erlebe ich das auch oft in Gruppen. Jeder versucht, seine Geschichte loszuwerden und es wirkt wie ein Kampf, wer am besten dazwischenkommt. Jeder erzählt seine Erlebnisse und niemand geht in Resonanz mit dem jeweiligen Erzähler. Hinterher kannst du verteilen, wer die meisten Redeanteile hatte. Manche kommen nie dazwischen und versinken irgendwann resigniert ins Schweigen. Ich kenne auch Menschen, die irgendwann völlig aufgeben und still werden. Ich schaue schon lange keine Talkshows mehr. Selten kommt es vor, dass alle sich gegenseitig ein Feedback geben. Jeder will sein Zeug loswerden und Recht haben.

Ich möchte mich dabei durchaus selbst kritisch betrachten. Ich rede auch oft zu lange und zu viel. Ich nutze die Gelegenheit, jemanden ins Wort zu fallen, wenn mich die Leidenschaft oder der Wi-

derspruch treibt. Aber es gefällt mir auch nicht, wenn ich das so mache. Später in der Stille mit mir werde ich dann traurig, dass ich nur von mir erzählt habe und nichts vom anderen weiß. Das ist auf die Dauer unbefriedigend.

Seit einiger Zeit übe ich mich darin, bewusster in eine Begegnung hineinzugehen. Dabei hilft mir die „Magie des Wimpernschlages“. Wenn mir jemand etwas erzählt, nehme ich mir fest vor, zuzuhören und mich für einen bewussten klaren Wimpernschlag zu entscheiden. Ich dehne es auf eine Sekunde aus und ich verbinde es mit meinem Atem. Wenn ich für einen Moment die Augen schließe rede ich nicht automatisch zurück. Habe nicht sofort meine eigene Geschichte auf der Zunge.

Da entsteht ein kostbarer Moment der Stille. Ich schließe meine Augen so, dass es kurz dunkel wird. Dass in diesem winzigen Augenblick der Dunkelheit eine Anfangsreaktion geschieht. Möchte ich dem Erzähler zunicken oder freundlich anschauen? Möchte ich eine Frage der Vertiefung stellen oder nur ein wenig verweilen und das Gesagte nachwirken lassen. Wenn ich für einen verlängerten Wimpernschlag meine Augen schließe, gibt es eine kleine Verzögerung, in der etwas bewusst entstehen kann. Jenseits des Automatismus, sofort etwas erwidern zu wollen. Dann sinkt das Gesprochene in mein Herz und ich bewege es hin und her.

Die Fokussierung auf den Wimpernschlag wirkt wie ein Anker. Der Wimpernschlag im übertragenen Sinne meint ja eigentlich die Kürze eines Zeitraumes angesichts der Ewigkeit. Die Existenz der Menschen ist nur ein Wimpernschlag im Gesamt der Existenz der Welt. Aber der Wimpernschlag bekommt seine Bedeutung im Umkehrpunkt. In diesem kleinen Zwischenraum kann ich meine Weichen stellen. Und darin liegt die Magie.

Viele unserer Prozesse laufen automatisch ab. Was ja auch Sinn macht. Ich möchte nicht an jedem Tag so Auto fahren wie an meinem ersten. Alle automatisierten Prozesse erleichtern mein Leben und geben mir Energie für die übrigbleibenden Herausforderungen. Ich muss am Tag so viele neue Aufgaben anpacken und bestehen, dass ich dafür Einiges an Energie benötige.

Es gibt aber auch Automatisierungen, die vielleicht nicht so hilfreich sind. In der Begegnung mit Menschen laufen da oft Programme, die ich verändern könnte. Da spricht jemand zu mir mit lauter Stimme und ich ducke mich sofort. Da fragt jemand: „Wer war das?“ Und schon bekomme ich Schuldgefühle. Da sagt der Marktverkäufer, dass er keinen Salat mehr hat und schon gerade ich in einen panikartigen Zustand. Da plappere ich ein Gebet herunter und habe keine Bewusstheit dafür, dass ich mich mit der göttlichen Quelle verbinde. Dabei könnte ich doch die Qualität meines Lebens verbessern. Für einen Wimpernschlag höre oder sehe ich bewusst und drücke nicht meinen Automatikknopf. Ich bleibe für einen Moment bei mir und spüre in mich hinein. Was löst das gerade in mir aus? Welcher Gedanke taucht auf? Wie fühlt sich das an? Was möchte ich jetzt gerne tun? Dabei bleibe ich dabei, für den Moment nichts zu tun.

Der Wimpernschlag öffnet den Raum der Leere. Den Raum, in dem sich die Geschichte neu schreiben lässt. Da kann schon ein Gefühl der Unsicherheit entstehen. Ich höre jemandem zu und mache eine kleine Pause, bevor ich reagiere.

Ich spüre vielleicht auch, dass da etwas in mir Fahrt aufnimmt und mich antreibt. Unbedingt muss ich jetzt sofort etwas sagen. Sofort muss ich meine Geschichte loswerden bevor ich sie vergesse oder sie nicht mehr passt. Sofort muss ich deutlich machen, dass ich auch wichtig bin und interessante Geschichten erlebt habe.

Während des Wimpernschlages kann ich mich fragen: Was ist das gerade in mir, das mich da so antreibt. Das mich förmlich zwingt, sofort meine eigenen Gedanken in den Raum werfen zu müssen. Wenn ich mich an meine Kindheit zurückerinnere dann hatten wir als Kinder nichts zu sagen. Die Erwachsenen haben sich unterhalten und wir waren nicht interessant. Es gab nur die ständigen Erwachsenenfragen wie: „Wie alt bist du denn jetzt? In welche Klasse gehst du?“ Fragen mit einer kurzen Antwort. Dann wirst du größer und denkst, dass du auch mal dazwischen kommen möchtest. Die Zeit des langweiligen Zuhörens beenden und auch durch das Erzählen deutlich machen, dass du der Erwachsenenwelt angehörst.

Der Wimpernschlag hilft mir, kurz auszusteigen und bei mir zu sein und dann wieder einzusteigen um beim anderen zu sein. Dieser kleine Moment fühlt sich an wie eine Weichenstellung. Je nach dem, wie ich reagiere, dahin bewegt sich mein Zug.

Wenn mir jemand etwas erzählt und ich komme sofort mit meiner Geschichte, dann hänge ich den anderen ab, oder er wartet darauf, dass er noch eine bessere Geschichte hat. Dann werden die nächsten Minuten zu einer Kampfarena der interessantesten oder klügsten Beiträge. Oder ich setze eine ganze Gruppe schachmatt, die nur noch darauf wartet, das Territorium verlassen zu dürfen.

Ich kann aber mein Gegenüber auch anschauen und fragen, wie es ihm damit ergangen ist und ob das Ganze immer noch wirkt. Und was an dem Erzählten ihn besonders beeindruckt hat oder welche Fragen geblieben sind. Dann werde ich spüren, wie der andere aufblüht und sich gemeint fühlt.

Schon während der andere spricht kannst du eine Entscheidung treffen. Du trittst für einen Moment zurück und verzögerst deine Reaktion mit dem Wimpernschlag. Du reagierst nicht automatisch.

Im Wimpernschlag wird dir zugleich bewusst, dass es in dir ein steuerndes Ich gibt. Das „automatisierte“ Ich will ständig etwas. Möchte beachtet werden. Spielt sich auf. Sucht Bestätigung. Befürchtet, nicht beachtet zu werden. Reagiert ganz schnell in der Angst, sonst zu kurz zu kommen.

Das steuernde Ich im Hintergrund kann sich zurückhalten und Raum schenken. Es ist nicht angewiesen auf Bestätigung. Es ruht wohlwollend in sich und genießt es, einfach da zu sein. Manchmal werden wir angetriggert, quasi wie angestochen. Wir geraten in einen Aufruhr, eine Art Anspannung. Wir wollen einen Gedanken loswerden. Uns wichtig machen. Dann verschwindet das steuernde Ich in den Hintergrund und wir werden unbewusst.

Der Wimpernschlag kann so etwas werden wie ein Signal bei der Ausfahrt des Zuges aus dem Bahnhof. Wo möchte ich hin mit meinem Geist, mit meinen Gefühlen und mit meinem Körper. Oder wie Viktor Frankl sagt: „Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“

Ich trete für einen Augenblick zurück und dann begeben sich wieder hinein in das Geschehen. Wenn du das probierst wirst du feststellen, dass dich das mit großer Freude erfüllen kann. Du nimmst dein Gegenüber besser wahr mit einer höheren Wertschätzung und du nimmst dich selbst besser wahr in deinen Bedürfnissen und Wünschen.

Bei der Erschaffung der Welt hielt Gott nach jedem Schöpfungstag inne und besah sich sein

Werk. Und siehe da, es gefiel ihm sehr gut. Und das ist mein Wunsch für dich. Du betrachtetest dich selbst und kommst zu der gleichen Einschätzung. Du gefällst dir sehr gut!

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](http://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, 10.09. 2019 um 20.00 Uhr – Klangreise mit dem Monochord**

In Verbindung mit allem, was ist.

Anmeldungen an: [mk@matthias-koenning.de](mailto:mk@matthias-koenning.de)

Oder per Telefon: 02382 - 961 5953

#### **Kosten: Spende für den energetischen Ausgleich**

#### **Meditation und Mehr**

#### **Dienstag, 24. 09. 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!