

## Newsletter Nr. 82 vom Oktober 2019

### Wenn die Möglichkeiten sich verkleiden!

Ich mag es sehr bei einer Aufgabe, die ich erfüllen muss auch eine Lösung zu finden. Menschen kommen zu mir in die Beratung, damit sie für ihr Problem eine Lösung finden. Und eigentlich besteht der ganze Tag darin, für irgendetwas eine Lösung zu finden.

Bei den automatisierten Prozessen bemerkst du es noch nicht. Du stehst morgens auf und springst unter die Dusche, kochst dir deinen Kaffee und frühstückst. Ständig „findest“ du Lösungen für etwas, was du bewältigen möchtest. Erst jenseits der automatisierten Aufgaben wird dir das bewusst. Wann kaufst du im Supermarkt die Sonderangebote? Nimmst du heute einen Schirm mit oder vertraust darauf, dass es trocken bleibt? Nimmst du die Einladung an oder lehnt du eher ab? Wenn du dich gut entscheiden kannst, fühlt sich das an wie eine Lösung. Du löst etwas und es geht weiter. Ich mag es nicht so, wenn etwas über einen längeren Zeitraum stockt. Ich mag es, wenn es weiter geht. Wenn nicht, fühlt es sich an, als ob ich zugleich Bremse und den Fuß aufs Gaspedal setze. Ich komme nicht voran, verbrauche aber viel Energie. Schwierig wird das Leben, wenn es gar nicht mehr vorangeht, aber ich darunter leide. Dann empfinde ich die Sackgasse als Problem. Dann fängt die Herausforderung an. Wie weiter? Ich kann meine Aufgaben liegen lassen. Sie ignorieren. Unter der Ausweglosigkeit leiden und in die Depression abrutschen. Oder?

Henry Ford plädiert für eine andere Sichtweise. „Probleme sind verkleidete Möglichkeiten.“ Mir gefällt die Vorstellung, dass Probleme nicht einfach Probleme sind. Ich stelle mir vor, dass jemand zu mir in die Beratung kommt mit dem Auftrag, dass er an Möglichkeiten glaubt angesichts seines Problems. Dass er sie im Augenblick nur nicht erkennen kann. Die meisten Menschen sind ja klug genug, das eine oder andere Problem zu lösen. Seit frühester Kindheit gehört es zum Lebensprogramm, dass wir Aufgaben gestellt bekommen und sie in der Regel auch gut lösen. Wir lernen, wie wir wieder aufstehen können nachdem wir hingefallen sind. Wir lernen, wie wir mit einem Löffel den Brei von der Schüssel in den Mund bewegen ohne zu schlabbern. Wir weiten

unsere Fähigkeiten aus je nach Anforderung. Wir bauen auf dem Wissen auf, das wir in uns tragen. Wenn ich mal eine Schraube gelöst habe werde ich andere Schrauben von anderen Gegenständen auch lösen können. Erst, wenn ich meine Aufgaben nicht lösen kann und darunter leide, wird es zu einem Problem.

Ich habe mich mit meinem Verstand angestrengt. Ich habe alles probiert und es lässt sich nicht lösen. Dann wird es für mich zu einem Problem. Ich bin überzeugt davon, dass ich es nicht lösen kann. Weil ich es nicht kann! Ich habe ja alles probiert! Aber was verändert sich, wenn mein Problem nur aus verkleideten Möglichkeiten besteht? Dann würde es ja bedeuten, dass ich es grundsätzlich lösen könnte. Wenn ich die Kleider ablege. Ich kann meine Möglichkeiten im Moment nur nicht sehen, weil sie unter den Kleidern verborgen sind.

Kann ich die Kleider selber ablegen oder brauche ich dafür Unterstützung? Vielleicht kann ich es gar nicht erkennen, dass ich gerade verkleidet bin. Es sieht nur ein Außenstehender. Der von außen sieht mehr als ich selber. Wie bei des Kaisers neuen Kleidern. Ich bin manchmal blind für meine Möglichkeiten.

Es könnte doch hilfreich sein für mein nächstes Problem, dass ich mir einfach vorstelle, dass ich gerade verkleidet bin. Benebelt! Kurzsichtig! Ich könnte einen Schritt zurücktreten und mich von außen wahrnehmen. Ich könnte mein eigener Coach sein und mich von außen mal ganz neutral betrachten. Auch wenn ich von dort mein Problem nicht lösen kann könnte ich mich dennoch von meinem Problem lösen. Ich könnte zu meinem Problem sagen: "Du bist jetzt da. Aber ich entscheide mich dafür, dich nicht zu lösen. Kann ja jemand anders machen. Kannst mich ja einfach mal in Ruhe lassen. Mir die Ruhe geben, damit da ein Impuls kommt. Nicht aus dem Kopf, vielleicht aus dem Bauch oder aus dem Herzen."

Wenn Probleme verkleidete Möglichkeiten sind, lässt sich dann vom Kleid auf die Möglichkeiten schließen. Könnte ich mir das "Kleid" anschauen und eine Idee bekommen, welche Möglichkeit sich dahinter versteckt? Ich glaube, ja! Nicht jede Möglichkeit trägt das gleiche Kleid. Bevor ich da

aber weiter spekuliere müsste ich das mal ausprobieren. Bei meinem nächsten Problem achte ich auf mögliche Verkleidungen. Eine Verkleidung kann ich vielleicht schneller entdecken als die dahinter liegende Möglichkeit. Die Möglichkeit sehe ich also nicht, aber immerhin schon das Kleid. Im Wort Kleid höre ich das Wort „Leid“. Vielleicht ist mein Leid ein Hinweis auf diese Möglichkeit. Ich leide wenn ich ein Problem habe. Dann schaue ich mir doch mal mein Leid an. Was lässt mich genau leiden? Welches Bedürfnis kann ich im Moment nicht erfüllen? Kann ich mein Problem besser lösen, wenn ich das verkleidete Bedürfnis kenne?

Und jetzt meine Gedanken in einem konkreten Beispiel: Ich sollte einmal einen Vortrag halten und bekam das Thema einfach vorgegeben. Mir gefiel die Überschrift nicht und auch den vorgeetzten Inhalten konnte ich nicht zustimmen. Ich fühlte mich wie in einer Sackgasse. Da gab es meine Verpflichtung im Rahmen meiner Aufgaben und zugleich diesen starken Widerwillen. Das hat mich so blockiert, dass ich Tage darüber nachdenken musste, nicht schlafen konnte, mein Magen sich verkrampfte und ich eine starke Wut im Bauch spürte. Du erinnerst dich: „Probleme sind verkleidete Möglichkeiten.“ Wie finde ich hier einen Weg? Worin bestand bei mir die „verkleidete Möglichkeit“?

Mir wurde klar, dass ich ein starkes Grundbedürfnis nach Freiheit und Autonomie habe. Wenn mir das jemand wegnehmen möchte, dann gehe ich in den Widerstand. Freiwillig, also mit der Freiheit, nein sagen zu können, lasse ich mich gerne ein. Aber bei autoritärem Druck versagt mein System. Die verkleidete Möglichkeit bestand also darin, diese Wirklichkeit zu entdecken. Wie konnte ich meine Autonomie zurückgewinnen? Ich nahm die Überschrift und wählte eine eigene „Unterüberschrift“. Den vorgegebenen Inhalt ignorierte ich völlig, weil es eh nicht überprüft wurde, was ich im Vortrag sagte. Damit ging es mir dann gleich viel besser.

Welche deiner Bedürfnisse werden manchmal auf die Probe gestellt? Du wirst herausfinden, dass es oft nur um drei Bereiche geht: Deine Bedürfnisse nach Sicherheit, Autonomie oder Verbundenheit.

Finde dein Bedürfnis heraus und finde heraus, wie du es anders, aber auch wirksam erfüllen kannst. Ich wünsche dir viele Möglichkeiten beim entkleiden deiner Probleme!

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, 08.10. 2019 um 20.00 Uhr – Klangreise mit dem Gong**

Neue Energien für das Abenteuer Leben!

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, 22. 10. 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!