

Newsletter Nr. 85 vom Januar 2020

Wenn alles sich mit allem verbindet.

Bei Hildegard von Bingen fand ich folgende Verse, die zu einem hilfreichen und berührenden Einstieg werden können für das neue Jahr. Sie sagt:

*Wir müssen auf unsere Seelen hören, wenn wir
gesund werden wollen.*

*Letztlich sind wir hier, weil es kein Entrinnen vor
uns selbst gibt.*

*Solange der Mensch sich nicht selbst in den Augen
und im Herzen der Mitmenschen begegnet, ist er
auf der Flucht.*

*Solange er nicht zulässt, dass seine Mitmenschen
an seinem Innersten teilhaben, gibt es keine Ge-
borgenheit.*

*Solange er sich fürchtet durchschaut zu werden,
kann er weder sich noch andere erkennen, er wird
allein sein.*

Alles ist mit allem verbunden!

(Hildegard von Bingen)

Wir müssen auf unsere Seelen hören, wenn wir gesund werden wollen.

Fühlst du dich gesund? Was würde dein Körper dir davon erzählen über dich? Wie ruhig und entspannt fließen deine Gedanken dahin? Oder wie viel Aufruhr kannst du im Verstand wahrnehmen? Wie hoch fühlst du deine Kränkungen und seelischen Verletzungen? Wenn du ein Gesundheits-thermometer hättest und hundert wäre das bestmögliche Ergebnis- wie würdest du dich einschätzen?

Hildegard geht davon aus, dass wir Menschen gesund werden wollen. Das setzt ja voraus, dass es einen Mangel gibt. Niemand erreicht 100 Prozent Gesundheit im allumfassenden Sinn. Ich habe inzwischen schon viele gesunde und zugleich

erlöste Menschen getroffen und zugleich sehr viele bedürftige. Bei mir selbst kann ich vieles aufzählen, was mich gesund macht. Darüber freue ich mich sehr. Ich sehe zugleich die Bereiche des Körpers und der Seele, die mehr davon haben könnten. Wie können wir gesünder werden? Ist das ein Geschenk und wir können nichts selber machen außer gesund essen und ausreichend schlafen? Die Lösung, die Hildegard uns vorschlägt heißt: „Wir müssen auf unsere Seelen hören.“

In den digitalen Abläufen meines Lebens von Smartphone und Laptop ist das gar nicht so einfach. Manchmal denke ich, dass meine Seele sich zurückgezogen hat. Diese Welt ist für sie zu schnell, zu laut, zu grell. Sie kommt damit nicht gut klar. Sie weiß, dass diese Zeit das scheinbar einfordert. Wer nicht mitmacht ist außen vor.

Die Seele bräuchte ein wenig mehr Ruhe und Aufmerksamkeit. Dafür muss ich mit mir allein sein. Solche Zeiten und Räume sind heute selten. Immer fordert das Außen etwas von mir ein und lenkt mich von mir ab. Es gibt Augenblicke, da sitze ich auf meinem Sofa und mache nichts. Und zugleich beschleicht mit so ein Gefühl der Unruhe. Ich müsste jetzt etwas machen. Irgendetwas nachschauen. Einkaufen, laufen, etwas erledigen. Manchmal bleibe ich trotzdem sitzen mit der neugierigen Frage, was geschieht, wenn ich es einfach aushalte, dass da jetzt diese Unruhe ist. Was liegt auf der anderen Seite der Unruhe? Wenn ich auf meine Seele hören möchte, dann muss ich eintauchen in das Meer der Stille. Wenn ich lange genug in der Stille verweile höre ich eine Stimme, die zu mir spricht. Da gibt es nichts Kompliziertes und auch nichts Komplexes. Da tauchen dann ganz einfache Sätze auf. „Gut, dass ich jetzt mit mir hier bin.“ „Körperliche Nähe wäre jetzt sehr heilsam.“ „Gönne dir einen kleinen Spaziergang.“

Letztlich sind wir hier, weil es kein Entrinnen vor uns selbst gibt.

Kann es sein, dass es mich umtreibt und ich vor mir selbst fliehen möchte? Wenn ich mir in der Stille begegne, dann tut das ja nicht immer gut. Dann könnte mir bewusst werden, dass da der Sinn fehlt. Es könnte eine abgrundtiefe Angst und Verlorenheit auftauchen. Ich würde spüren, wie einsam ich in meiner Haut bin und wie abgeschnitten von der Welt. Es könnte sein! Es muss nicht. Aber ich könnte mich davor fürchten. Und um das auf jeden Fall zu vermeiden nehme ich an allem teil was laut und lebendig ist. Ich könnte ja die Vorstellung in mir entwickeln, dass ich der einzige einsame Mensch bin. Alle anderen sind in der Freude und in der Verbundenheit. Gehören irgendwo zu. Nur ich nicht. Ich meine manchmal zu ahnen, dass diese Wirklichkeit zu jedem Menschen dazugehört. Ich bin für mich und da ist nur Leere um mich herum. Es ist ja nur eine Vorstellung, wie gesagt.

Ich kann mich dem prallen Leben zuwenden und jede Zeitlücke ausnutzen. Dann kommt der Abend und die Nacht und der Moment vor dem Einschlafen wo die Dunkelheit mich umfängt. Auf einmal begegne ich mir selbst. Ich kann mir nicht entweichen. Irgendwann kommt der Moment, wo ich mir selbst begegne mit allen Konsequenzen. Manche Menschen schieben das auf für ihre Sterbestunde. Wie wäre denn die Vorstellung, dass du dir begegnest und dass unter einer möglichen Einsamkeit etwas Überraschendes wohnt. Dass dort Freiheit und Liebe wohnen. Die Religionen haben uns ja über Jahrhunderte hinweg die Höllenangst eingejagt. Und wenn es die Hölle nicht gibt? Nur meine Angst davor? Auf einmal zeigt sich, dass es Angst und Vertrauen gibt. Und wenn du dich für Vertrauen entscheidest könntest du feststellen, dass sich der Weg in die Stille lohnt.

Solange der Mensch sich nicht selbst in den Augen und im Herzen der Mitmenschen begegnet, ist er auf der Flucht.

Es kommt darauf an, die Begegnung zu wagen im Kontakt mit den Augen und mit dem Herzen anderer Menschen. Ich kann mir gar nicht einfach so selbst begegnen. Manchmal stehe ich vor dem Spiegel und schaue mich freundlich an. Das tut gut und damit stärke ich meine Selbstfreundlichkeit.

Wenn ich einen anderen Menschen anschau, und dieser mich auch, dann geschieht ein Wunder. Und ich weiß gar nicht wie! Kannst du diese Erfahrung mit mir teilen? Da gibt es einen sehr komplexen Vorgang. Jemand schaut dich an und du spürst Wärme und Freundlichkeit im Gesichtsausdruck. Das rührt sofort dein Herz an und du fühlst dich gemeint. Da meint jemand dich und nimmt dich einfach wahr. Und indem du wahrgenommen wirst erlebst du dich selbst. Jede Einsamkeit wird sofort weggefegt und es entsteht Verbundenheit. Da ist gerade jemand mit mir da in diesem Augenblick. Es braucht dafür nicht einmal ein Wort. Keine Bestätigung. Keine Erklärung. Nur der Augenkontakt und das Gefühl, das im Herzen entsteht. Es fühlt sich an wie volles Auftanken im Bruchteil einer Sekunde.

Zugleich gibt es aber auch die Furcht. Wenn der andere mich sieht, dann sieht er vielleicht auch das, was ich bei mir selber nicht wahrnehmen mag. Die Augen des anderen durchleuchten mich und sein Herz spürt, was ich im Inneren spüre. Jemand schaut mich an und sieht meinen Schatten. Ich spüre, dass er das sehen kann und schäme mich. Ich wende meine Augen ab und hoffe, unsichtbar zu werden. Je mehr Schatten, Kränkung, Einsamkeit und Dunkelheit in mir ist, desto größer ist die Angst, darin entdeckt und abgelehnt zu werden. In der Begegnung mit meinem Gegenüber begegne ich auch dem Schatten. Meinem Schatten und dem Schatten meines Gegen-

übers. Und weil ich nicht abgelehnt werden möchte und auch nicht ablehnen möchte könnte ich tiefe Augenblicke und Begegnungen vermeiden. Und Hildegard sieht, dass sich das Leben dann wie eine dauernde Flucht anfühlt. Ich kenne Menschen, die sind ständig mit ihren Augen woanders, also auf der Flucht. Sie können nicht bei mir verweilen. Ein kleiner Moment, und schon sind sie wieder weg. Wir Menschen sind irgendwie Fluchtwesen. Ständig in Angst und im Bedürfnis, für mehr Sicherheit zu sorgen. Zugleich gibt es in uns das Wissen, dass wir uns damit nur etwas vormachen und uns selbst betrügen.

Solange er nicht zulässt, dass seine Mitmenschen an seinem Innersten teilhaben, gibt es keine Geborgenheit.

Manchmal geschieht es, dass ich in die Augen eines Menschen schaue und darin reine Liebe entdecke. Dieser Mensch lässt sich von meinen Schatten und Ängsten nicht abhalten. Er bleibt einfach da und sieht in mir mehr. Und ich kann mich der Angst und der Scham stellen und spüre, dass es kein Hindernis gibt. Alles darf da sein. Vor allem die Teile in mir, die ich lieber verstecken möchte. Aber für einen Moment wage ich es, mich anschauen zu lassen. Und dann fühlt es sich geborgen an.

Manchmal geschieht es in einer Beratung, dass ich einen Menschen anschau und dann kommt die Trauer hoch und es gibt Tränen. Als ob sie erst kommen dürfen, wenn es für die Tränen ein Gefäß gibt. Ein Gegenüber, das halten mag und halten kann.

Wenn ich ehrlich bin, dann lass ich andere Menschen nicht so häufig teilhaben an meinem Innersten. Mein eigenes innerstes Inneres ist mir ja selber manchmal fern. Ich weiß gar nicht, dass da im Verborgenen etwas ist, was getröstet werden möchte. Aber wenn sich genug Stoff gesammelt hat, kann es ganz einfach werden. Ich denke, dass

viele Menschen als kleine Kinder das Leid mit sich selber ausmachen müssen. Da gibt es keinen, der im Außen etwas wahrnimmt und Geborgenheit schenkt. Und wie schön, wenn wir als Erwachsene neue Erfahrungen machen dürfen. Dass das gesammelte Leid auch nach vielen Jahren einen erlösenden und befreienden Platz findet.

Solange er sich fürchtet durchschaut zu werden, kann er weder sich noch andere erkennen, er wird allein sein.

Wenn da nicht immer diese Furcht wäre, die uns daran hindert, uns in den Blick zu nehmen. Hildegard glaubt sogar, dass wir in dieser Furcht weder uns selbst noch andere erkennen können. Wir bleiben taub, stumm, blind und allein. Da gibt es ja diese schöne Geschichte von Jesus und dem Zöllner Zachäus. Zachäus kann Jesus nicht sehen, weil er klein ist. Darum steigt er auf einen Baum und dort sieht ihn Jesus. Später erfahren wir, dass es eigentlich um das innere Sehen geht. Zachäus lässt Jesus seine dunklen Seiten sehen und Jesus sieht den eigentlichen Zachäus dahinter. Den Großzügigen, Verwundeten und Geheilten.

Es könnte ganz einfach sein. Wir könnten freundlich uns selbst begegnen. Wären geborgen und weder auf der Flucht noch allein. Dazu müssten wir wieder auf unsere Seele hören. Sie weiß um eine Wirklichkeit, die unsere irdische Existenz manchmal vergisst.

Alles ist mit allem verbunden!

Die Seele weiß das und hat das schon immer gewusst. Aber sie hält sich im Hintergrund und drängt sich nicht auf. Sie wartet geduldig bis wir auf sie aufmerksam werden und aus unserer Illusion aufwachen. Die Illusion, dass wir mutterseeleallein wären im Weltall. Tief in uns fließt ein Strom, der alles mit allem verbindet. Unser Verstand und unser Urteil befinden sich manchmal in der wasserlosen Wüste.

Im Übergang vom alten zum neuen Jahr wünsche ich dir eine Zeit der inneren Einkehr. Einen Moment der Stille mit dir und deiner Seele. Welche Abenteuer hast du bestanden? Wie hast du dich weiterentwickelt? Wo warst du dir fremd und wann war es in dir heimatlich? Wovon hättest du gerne mehr und wovon weniger. Und was kannst du tun, um das zu erreichen? Was möchte deine Seele dir mit auf den Weg geben? Dein Verstand wird dir vielleicht ganz andere Antworten geben. Mehr Bewegung, weniger essen, weniger arbeiten, mehr für die Beziehungen tun. So, oder so ähnlich.

Aber was wird sich deine Seele wünschen? Was möchte sie dir mitteilen? Unterscheidet sich das von dem, was dein Verstand dir sagt. Im Seelenraum ist alles mit allem verbunden. Dort gibt es Frieden. Du könntest dir also vornehmen, im neuen Jahr behutsamer mit dir zu werden. Als würdest du auf einen kleinen Schmetterling aufpassen. Auf das Sensible und Warmherzige in dir. Auf das, was dich in der Liebe wachsen lässt.

So wünsche ich dir viele Momente, wo du diese Erfahrung machen darfst, wenn alles mit allem verbunden ist. Ein gesegnetes neues Jahr!

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, 14.01. 2020 um 20.00 Uhr – Klangreise mit der Ocean-Drum

Den Freiraum spüren.

Anmeldungen an: mk@matthias-koenning.de

Oder per Telefon: 02382 - 961 5953

Kosten: Spende für den energetischen Ausgleich Meditation und Mehr

Dienstag, 28. 01. 2020 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!