

## Newsletter Nr. 86 vom Februar 2020

### Verbinde dich mehr!

Wie schnell kann es geschehen, dass ich mich getrennt fühle. Dazu reicht schon ein kleiner Anlass mit großen Auswirkungen. Ich stehe zum Beispiel am Morgen auf und möchte mit dem Fahrrad zum Bahnhof fahren. Mein Hinterrad ist platt und ich kann nicht fahren. Und schon gibt es „trennende“ Gedankenketten. Ich mag mein Fahrrad eh nicht mehr, weil es alt ist und schwerfällig läuft. Ich verliere Zeit und muss nun ganz schnell laufen wenn ich den Zug noch bekommen möchte. Ich fühle mich unwohl in meiner Kleidung, weil ich verschwitzt im Zug sitzen werde. Ich bedaure mich jetzt schon am frühen Morgen, weil ich am Ende ja auch wieder zurücklaufen muss. Dann stellt sich mehr und mehr ein Gefühl von Trennung ein.

Ich fühle mich getrennt von meinem Fahrrad, getrennt von meinem Körper, getrennt von der Tagesenergie und getrennt von einem Wohlfühl. Zum Glück erlebe ich solche Zustände nicht jeden Tag. Aber sie passieren immer wieder und kommen in der Regel ganz plötzlich. Da gibt es ein Ereignis, ein Gefühl oder einen Gedanken und schon befinde ich mich in einem abgetrennten Zustand.

In welchen Situationen erlebst du ähnliches? Du fühlst dich wohl und dann geschieht etwas, das dich aus deiner Mitte bringt. Ein bestimmter Tonfall deines Partners. Ein Vorwurf. Ein Missgeschick. Die Erinnerung an eine Kränkung. Du kommst mehr und mehr in ein isolierendes Gefühl. Da drüben ist die Welt und hier bin ich. Dazwischen ist ein Abgrund und eine Brücke kann ich nicht wahrnehmen.

Zugleich ist das aber auch ein Teil unserer ganz normalen Wirklichkeit. Wir sind nun einmal kein Einheitsbrei. Eine große menschliche Masse von einem einzigen Körper. Wir sind nicht die Erde,

aber ein Teil davon. Sobald das Bewusstsein meiner selbst in mir da ist, bemerke ich den Unterschied. Da gibt es das Gegenüber mehr oder weniger entfernt und das unterscheidet sich von mir.

Diese Feststellung hat noch keine Bewertung. Da bin zunächst einmal ich und dort gegenüber bist du. Wir sind zwei verschiedene Menschen, die unterschiedlich denken und fühlen. Du könntest auch nicht in mich hineinkriechen und fühlen wie sich meine Gefühle anfühlen. Ich kann das auch nicht bei dir. Ich kann mir vorstellen wie es sich anfühlt, wenn du dich freust. Weil ich ähnliche Gefühle kenne und vergleichen kann. Aber wie tief deine Freude ist wüsste ich nicht.

Ein Chinese könnte mir etwas von China erzählen und ich bekomme Bilder im Kopf von Häusern, Bergen und Bäumen. Meine Bilder werden aber nur ähnlich sein wie die Bilder meines chinesischen Freundes. Und meine Bilder werden sich eher fremd anfühlen und die inneren Bilder des Chinesen wie Heimat.

Sich von den Menschen und Dingen getrennt zu wissen ist also zunächst einmal natürlich. Die Welt besteht aus Milliarden von einzelnen Wesen. Ich bin nicht mein Fahrrad, wenn ich morgens losfahren möchte. Ich bin ich und ich besteige mein Fahrrad, das von mir ganz verschieden ist. Das Fahrrad lebt in der Fahrradwelt und ich in der Menschenwelt. Und zwischen uns gibt es einen Schnittpunkt wenn wir Zeit miteinander verbringen.

Aber was geschieht, wenn ich am Morgen vor meinem platten Reifen stehe? Dann löst das in mir ein Gefühl und einen Gedanken aus. Ich fühle mich unwohl. Ich spüre etwas, das sich wie Ärger anfühlt. Ich bedenke die Konsequenzen und den Zeitverlust und die Arbeit und die Kosten, die auf mich zukommen. Zwischen meinem Fahrrad und mir entwickelt sich ein Konglomerat von Fragen,

Befürchtungen und Ärger. Es entsteht mehr und mehr ein Raum der Trennung. Das Fahrrad entfernt sich zwar nicht räumlich von mir, aber gedanklich und gefühlt.

Je weiter sich das Fahrrad entfernt, desto entfremdender können auch meine Impulse werden. Was habe ich falsch gemacht? Habe ich nicht aufgepasst? Bin ich über eine Glasscherbe gefahren? Habe ich mein Fahrrad nicht genug gepflegt? Bin ich vom Pech verfolgt? Womit habe ich das verdient!

Durch solche oder ähnliche Gedanken vergrößere ich die Entfernung zum Fahrrad immer mehr. Der Kreis der Entfremdung wird noch größer, wenn ich das platte Fahrrad als Symbol für mein ganzes Leben sehe.

Was habe ich in den letzten Wochen alles platt gemacht? Bin ich vom Wesen her unaufmerksam oder zerstörerisch? Wo verfolgt mich das Pech denn noch? Warum muss ich immer über Glascherben fahren? Das wird ein teures Jahr! Die anderen Menschen haben viel mehr Glück und sind bevorzugt. Womit habe ich das verdient!

Auf einmal bin ich voller Fragen, die in die tiefere Trennung führen und die Antworten, die ich erhalte, lassen mich wiederum tiefer sinken in die Traurigkeit. Das nennt man dann wohl Depression.

Vielleicht denkst du, dass das mit dem Fahrrad übertrieben ist. Du machst dir da keine Gedanken oder Gefühle zu. Du reparierst einfach und dann ist alles wieder gut. So mache ich das auch - normalerweise. Aber nicht unbedingt am frühen Morgen, wenn ich losfahren möchte.

Das Fahrrad ist auch nur ein Beispiel. Schlimmer wird es ja dann, wenn es um konkrete Menschen geht, die ich mag. Du sitzt am Sonntag mit deiner Familie am Frühstückstisch und alle wollen einen Ausflug machen. Du aber nicht. Du hast eigentlich etwas vor, worauf du dich die ganze Woche

schon gefreut hast. Deine Familie strahlt dich an und möchte mit dir den Ausflug machen. Was machst du? Spürst du den Stich in deinem Herzen? Oder kannst du deine Pläne sofort über den Haufen werfen und dich mitfreuen? Oder kommen dir Trennungsgedanken wie: „Schon wieder werde ich nicht gesehen mit meinen Bedürfnissen. Eigentlich möchte ich heute lieber etwas für mich machen. Ich verderbe sowieso allen die Laune wenn ich so missmutig mitfahre.“

Wenn du ehrlich bist wirst du feststellen, dass ein Tag nie so genau verläuft wie du es dir ausgedacht hast. Es kommt immer etwas dazwischen. Selten läuft es völlig reibungslos und nur zu deiner Zufriedenheit ab. Ständig ist deine Fähigkeit gefragt, spontan umzudenken. Vielleicht gehörst du zu den Menschen, die das sogar mögen und für die das kein Problem ist.

Leider bewerten wir oft die Ereignisse und machen uns das Leben dadurch schwerer als wir müssten. Außerdem befinden wir uns in einer Welt, die Trennung über alles liebt. Beim Fußball braucht es zwei Mannschaften, die gegeneinander kämpfen. Wenn du die Nachrichten anschaut hörst du nur von Skandalen, Intrigen, Verlusten und Katastrophen. Du wirst förmlich überschüttet mit Negativität. Die Welt ist korrupt und schlecht. Die Feinde lauern überall – in Russland, Syrien und in den USA. Die eigenartigen Präsidenten bekommen mehr Aufmerksamkeit als sie verdienen.

Was geschieht aber mit dir und deinem Geist, wenn du diese Negativität ungefiltert zulässt? Du wirst überschüttet mit Adrenalin und Kortisol. Lauter Hormone, die dich in einen Stresszustand versetzen. Du kommst in so eine Art Überlebensmodus. „Wie schaffe ich es, bis morgen nicht unterzugehen!“ Du kommst aus deiner Mitte und aus deinem Gleichgewicht. Du wirst anfällig für falsche Heilsversprechen, für die Werbung, die dir ein besseres Leben verspricht und für Versiche-

rungen, die du eigentlich nicht brauchst. Du erlebst dich wie eine ängstliche Maus in einem gefährlichen Dschungel. Morgen schon bist du tot. Dir bleiben noch wenige Stunden.

Das Leben kann immer einmal wieder gefährlich werden. Ganz normal. Ich kann etwas essen, das ich nicht vertrage. Ich kann einen Verkehrsunfall haben. Ich kann arbeitslos werden oder schwer erkranken. Ich muss es mir aber nicht ständig herbeidenken. Die Welt ist voller Möglichkeiten, trennende Gefühle und Gedanken zu produzieren. Die Wirtschaft liebt das, weil sie damit ihr Geld verdient. Entweder durch Verlockungen oder durch Angst.

Sind wir Menschen also hilflos und dem Schicksal ausgeliefert? Wir befinden uns im Frieden und leben im Geiste so, als hätten wir Krieg!

Wenn wir Menschen bewusste Wesen sind, dann können wir uns entscheiden. Wir können uns dafür entscheiden, dass wir uns lieber verbinden. Ich kann in jeder noch so lebensfeindlichen Situation einen verbindenden Gedanken entwickeln oder ein verbundenes Gefühl. Das ist auf jeden Fall heilsamer für meine Seele.

Ich kann also am Morgen vor meinem platten Fahrrad stehen und mich freuen über die vielen Fahrten mit einem heilen Reifen. Ich kann planen, wie ich es lustvoll wieder ans Laufen bekomme. Ich kann überall hin einen liebenden Gedanken schicken. Wenn mein Arbeitgeber mit mir unzufrieden ist kann ich ihm dennoch einen lichtvollen Tag wünschen. Wenn ich die innere Freiheit habe!

Dazu braucht es so etwas wie eine Grundsatzentscheidung, die ich jeden Tag erneut treffe. Egal, wie viel Trennendes ich erlebe und mir begegnet – ich entscheide mich für die Verbindung. Ich kann mich sogar mit meinem „Trennungsgefühl“ verbinden. Ich spüre zum Beispiel einen inneren Ärger und habe Verständnis für mich. Es macht

Sinn, ärgerlich zu sein und ich bin mit mir ganz einverstanden.

Wenn ich mich verbinde, dann sehe ich mehr die Möglichkeiten als den Mangel und die Einschränkungen. Wenn ich aber in meiner Kränkung bleibe, dann bekomme ich nichts. Ich bin gekränkt und enttäuscht und habe zusätzlich jetzt die Isolierung und Einsamkeit. Erst, wenn der andere auf mich zukommt und sein Unrecht einsieht, komme ich heraus aus meinem Schneckenhaus. Das kann ich so machen, aber währenddessen sitze ich dort in meiner einsamen Ecke und habe Trennungsgefühle.

Wie kann es uns gelingen, dass die Trennungen nicht mehr so viel Macht über uns haben? Dass wir uns nicht mehr so schnell hinreißen lassen von den negativen Einflüssen? Wenn ich mich erinnere an meine mir innewohnenden göttlichen Qualitäten, wächst die Bereitschaft, damit auch zu arbeiten. Das braucht Lust, Bewusstsein, Entscheidung und Training.

Wenn ich mein Leben als ein Geschenk betrachte dann befinde ich mich in einem Gefühl der Verbundenheit. Ich kann dieses Geschenk behüten, pflegen und es wertschätzen. Ich kann jeden Tag etwas dafür tun, dass ich den Blick dafür nicht verliere, sondern das „geschenkte Feld“ vergrößere.

Die schöpferische Qualität, mit der wir Menschen das machen, nennen wir Liebe. Lieben ist also die einfachste Art und Weise, sich immer wieder zu verbinden wenn etwas Trennendes auftaucht.

Wenn ich liebe dann spürt das mein ganzer Körper. Er wird überflutet von Dopamin und Serotonin. Von den Hormonen also, aus denen der Glücksfaktor zusammengesetzt ist. Der Kern der christlichen Botschaft ist nicht eine Kirchenverfassung sondern die Frage nach dem Gelingen der Liebe. Wie sähe eine Kirche aus, die wirklich liebt? Was wäre da anders? Wie sieht dein eige-

nes Leben aus, wenn du ganz in der Liebe bist?  
Bist du es womöglich schon? Das wäre fantas-  
tisch! Auf jeden Fall wünsche ich dir noch mehr  
davon. Mögest du in der Liebe und im Bewusst-  
sein der Verbundenheit reich gesegnet sein.

Falls du noch Elemente der Vertiefung und Berei-  
cherung 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 Einla-  
dungen 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 Erfah-  
rungen für Körper, Geist und Seele. Der Beginn ist  
um 20.00 Uhr, Ende gegen 21.30 Uhr.

### **Dienstag, 10.03. 2020 um 20.00 Uhr – Klangreise mit der Schamanentrommel (Keine Klangreise im Februar!)**

In Verbindung mit dem Krafttier

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, 25. 02. 2020 um 20.00 Uhr**

Atmen, schweigen, meditieren, teilen...

Ein kurzer Text aus der Bibel oder einen anderen  
Impuls und dann selbst durchatmen... Ort:  
Raabestr. 12, 59227 Ahlen

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich! Einfach  
kommen und klingeln!