

Newsletter Nr. 88 vom April 2020

Sich selbst neu erleben!

Geht es dir auch so eigenartig in diesen Tagen? Über den Corona Virus möchte ich mir keine Gedanken machen, aber über die Begleitumstände und was das so mit mir macht. Dabei kommt mir das alles noch so unwirklich vor. Plötzlich haben sich die gewohnten Strukturen aufgelöst. Nichts mehr läuft wie bisher. Ein ganzes Land in der Krise.

Ich kenne solche Phasen aus dem eigenen engen ganz persönlichen Leben. Da gibt es diese Ungleichzeitigkeit. Die Welt um mich herum dreht sich mit großer Normalität weiter. Sie unterstützen mich in meiner Krise, befinden sich selber aber nicht darin. Mein eigenes Leben stockt und ich muss schauen, wie es für mich weitergeht. Und jetzt befinden sich fast über Nacht alle Menschen weltweit in der Krise. Alles verändert sich vorübergehend für alle. Eigentlich sind die meisten von uns noch in Sicherheit. Wir haben ein Dach über dem Kopf und genug zu essen. Aber es fühlt sich trotzdem ungemütlich und ungesichert an. Niemand weiß, was noch kommt und ob sich alles verschlimmern wird.

Ich bin noch dabei, mich innerlich und äußerlich zu sortieren. Dass ich nicht mehr jeden Tag mit dem Zug oder Auto zur Arbeit fahre. Dass es jeden Tag neue Regeln beim Einkaufen gibt. Dass ich bestimmte Produkte nicht mehr bekomme und dass wir uns alle auf Abstand begegnen und nicht mehr umarmen. Ich berate am Telefon oder per Skype und sitze viele Stunden vor dem Rechner und erlebe, wie die Technik mal funktioniert und mal auch nicht. Alle wollen auf einmal in diese Onlinetools hinein und verlangsamten den Datenverkehr.

Und dann dieser Abstand. Nur noch die wenigen ganz engen Familienmitglieder bleiben nahe. Der Körperkontakt reduziert sich auf ganz wenige

Menschen. Das gab es noch nie. Ich kann mich zumindest nicht daran erinnern. Erwachsene Großmütter winken ihren erwachsenen Kindern und Enkelkindern zu und fallen sich nicht vor Freude in die Arme.

Wir sind andere Zustände gewohnt. Es gibt ja diese Grippetage, dann fühlt es sich ähnlich an. Jetzt sind wir wie in einer Grippe aber ohne Symptome. Mit der Perspektive von ein paar Wochen oder auf unbestimmte Zeit.

Können wir das überhaupt gut verkraften? Wo wir Menschen doch soziale Wesen sind? Uns gegenseitig brauchen? Wir sind doch eine weltweite Familie und können ohne einander gar nicht überleben. Allein auf uns gestellt würden wir vor Einsamkeit und Kummer sterben.

Klar, wir sehen uns auf der Straße und beim Einkaufen und winken uns zu. Halten einen Abstand von zwei Metern und machen so möglich, was noch möglich ist. Während es aber bis vor zwei Wochen noch eine wichtige Lebenserkenntnis von mir war, dass wir einander brauchen, wird es jetzt auf einmal hautnah spürbar. Es wandert vom Kopf in den Körper.

Ich nehme auch die Menschen wahr, die als Single alleine leben. Bislang konnten sie sich regulieren über viele Außenkontakte. Die sich jetzt anstrengen müssen über Telefon im Kontakt zu bleiben. Noch sind wir alle damit beschäftigt, uns zu organisieren. Wie mache ich die Einkäufe. Gehe ich zur Arbeit und wenn ja, wie erledige ich meinen Job. Das kostet Zeit und Energie. Dann aber ist irgendwann alles erledigt und es gibt eine Art Krisenalltag. Ich gehe einkaufen und weiß, dass es länger dauert. Dass ich Menschen mit Mundschutz begegne und mir selber anschließend die Hände wasche, weil ich den Einkaufswagen geschoben habe. Das wird nach und nach selbstverständlich und manches werde ich viel-

leicht auch nach der Corona Virus Krise beibehalten, weil es so besser ist.

Was jedoch, wenn ich mich organisiert habe und wieder so eine Art Sicherheitsgefühl bekomme. Ich behalte mein Dach über dem Kopf. Ich kann noch genug Nahrungsmittel einkaufen und werde somit nicht verhungern. Alles ist provisorisch organisiert und es gibt halbwegs akzeptable Alltagslösungen. Was dann?

Was dann, wenn ich am Abend auf meinem Sofa sitze und mir dieses neue Leben mit Corona vor Augen halte und vergleiche mit dem Leben davor. Ich glaube, dass ich da ans Nachdenken komme und dass sich plötzlich ohne große Anstrengung die Wichtigkeiten verschieben. Das Hamsterrad kommt einfach zum Erliegen. Alles, was vorher so viel Bedeutung hatte, versinkt in die Bedeutungslosigkeit. Vielleicht bin ich Mitglied in einem Verein und habe Verantwortung übernommen. Plötzlich fallen alle Treffen weg und ich habe sehr viel Zeit. Und ich komme auf den Gedanken, dass dieser Freiraum auch seine guten Seiten hat. Viele Aufgaben im Verein waren nur zeitraubend und wurden im Laufe der Jahre immer weniger sinnvoll.

Bei der Arbeit bin ich davon ausgegangen, dass ich unbedingt zu meiner Arbeitsstelle fahren muss. Dort befindet sich doch mein Arbeitsplatz und ich gehöre zu einem Kreis von Kolleginnen und Kollegen. Plötzlich höre ich sie nur noch per Telefon und merke, wie viel Zeit ich mit kleinen Schwätzchen am Tag verbracht habe. Und wie ich diese Gespräche auch vermisse. Ich komme vielleicht zu der Erkenntnis, dass ich die Arbeit eigentlich langweilig finde, aber den Kontakt mit den Kollegen besonders mag. Dass ich nur deshalb arbeite, um mit netten Menschen zusammen zu sein.

Auf einmal verbringe ich viel mehr Zeit mit meiner Familie. Manche finden das wunderbar. Mit

den liebsten Menschen mehr Zeit zu verbringen. Nach wenigen Tagen fangen die Beziehungen an zu kriseln. Zu viel Nähe ist auch nicht gut. Es fehlen die autonomen Freiräume.

Und Rollen verändern sich. Ich kenne einige Mütter, die inzwischen zur Lehrerin geworden sind. Mutter und Lehrerin in einer Person. Für die Kinder ist das manchmal eine echte Katastrophe. Für die Mütter auch. Alle könnten sich entspannen und mal ein paar Wochen alles schleifen lassen. Wenn da nicht der Druck wäre. Die Schulpläne müssen eingehalten werden. Wenn da nicht die Angst vor der Zeit nach der Krise wäre. „Mein Kind verliert den Anschluss.“ Dabei könnten unsere Kinder etwas anderes lernen. Etwas, was die Schule nicht bietet. Sie können lernen, Krisen zu meistern. Den Wert von Geborgenheit und Sicherheit spüren. Kreativität entdecken, wenn die Räume im Außen sich reduzieren.

Es gibt neue Möglichkeiten als Familie zusammen zu sein. Heute leben wir ja so getrennt voneinander. Schon die Kinder lernen, dass jeder in seinem eigenen Raum lebt. Die Eltern am Arbeitsplatz, die Kinder in Kita und Schule. Wie war das wohl früher, als alle alles gemeinsam machten. Oder jeder machte etwas anderes aber alle in räumlicher Nähe. Wenn jeder Tag wie Samstag oder Sonntag wird. Der Alltag und der Sonntag verschwimmen ineinander. Arbeit und Freizeit verlieren auch ihre klaren Konturen. In der letzten Woche wusste ich nicht mehr, wie viele Stunden ich genau für meine Firma gearbeitet habe. Wie schreibe ich das eigentlich auf?

Jeder von uns macht im Augenblick neue Erfahrungen. Das führt zu neuen Gedanken und vielleicht auch Veränderungen für die Zeit nach der Corona Krise. Das ist mal eine echte Fastenzeit. Keine, die wir künstlich herbeiführen müssen. Die äußerlichen Veränderungen bieten genug Stoff, das eigene Leben zu bedenken und zu überprüfen.

fen, wie ich es gestalten möchte. Plötzlich gehen Dinge ganz leicht, die vorher unmöglich waren.

Eigentlich wollten wir über Ostern auf die Kanaren verreisen. Alles haben wir storniert oder wurde gestrichen. Unter „normalen“ Umständen hätte ich das nicht akzeptiert. Ich wäre ärgerlich und würde darauf bestehen, verreisen zu wollen. Ich brauche doch die Erholung, die Sonne und die Wärme. Jetzt werden wie uns zwei Wochen anders erholen. Das wird auch gehen. Ganz leicht. Ich spüre keinen Ärger. Ich bin dankbar, dass ich leben darf und dass ich nicht allein auf dieser Welt bin. Ich bin mir bewusst, dass wir als Menschen alle zusammengehören. Und dass wir die Krise viel leichter hinbekommen, wenn wir zusammenhalten und uns verbinden. Das gibt auch ein besseres Lebensgefühl. Du bist da und ich auch und wir können teilen. Gedanken, Gefühle, Erlebnisse und Dinge des täglichen Bedarfes. Ich wünsche dir, dass du diese Zeit gut für dich nutzen kannst und dich in allem reich gesegnet fühlst.

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.

Vorläufig geplant am Dienstag, 12.05. 2020 um 20.00 Uhr – Klangreise mit dem Gong

Aufbruch ins Neue

Anmeldungen an: mk@matthias-koenning.de

Oder per Telefon: 02382 - 961 5953

Kosten: Spende für den energetischen Ausgleich Meditation und Mehr

Vorläufig geplant am Dienstag, 26. 05. 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!