

Newsletter Nr. 89 vom Mai 2020

Stärke dein Selbst!

Niemand geht gerne erzwungenermaßen in den Rückzug. Der Corona Virus verpflichtet uns alle zum Herunterschalten in einen niedrigeren Gang. Du hast kaum noch Möglichkeiten, dich auszu dehnen und deinen Freiraum zu genießen. Deine Lust auf Abenteuer und Entdeckungsreisen kannst du nur noch im Innen oder im kleinen familiären Kreis stillen.

Die Welt im Außen wird immer kleiner und rückt weiter und weiter von dir weg. Wenn du diesen Rückzug ins Innere freiwillig und gerne machst, gibt es kein Problem. Alles ist in Ordnung und du darfst diese Sabbatzeit einfach nur genießen.

Wenn du jedoch auch diesen anderen Impuls in dir spürst nach Ausdehnen und Freiheit, dann mögen diese Gedanken für dich hilfreich sein. Wenn wir eigentlich tatkräftig die Welt erobern möchten durch unsere Arbeit und Kreativität, oder durch unsere Lust an Kommunikation und Austausch und zum „Gefängnis“ verurteilt werden dann kann sich nach der anfänglichen Unruhe so etwas ausbreiten wie Resignation, Depression und Hilflosigkeit. Wenn ist es endlich vorbei? Wann dürfen wir wieder ohne Einschränkungen heraus? Wann geht das Leben weiter? Dann sprechen die Politiker und Gesundheitsverantwortlichen von neuer Gefahr und Verlängerung und von weiteren Einschränkungen und du spürst, wie dein geduldiges bis ungeduldiges Abwarten nach und nach verschwindet und eine Art Ohnmachtzustand immer mehr Überhand gewinnt.

Ich denke, so ein emotionaler Zustand ist nicht sehr angenehm oder hilfreich. Wenn du dann in den Seilen hängst und alle Lust am Leben verlierst wird es Zeit, irgendetwas zu verändern. Vielleicht magst du meine Gedanken und Impulse dazu hören.

Ein kurzer Blick auf „Corona“? Corona kommt aus dem Lateinischen und heißt übersetzt Krone oder Kranz. Vermutlich erweckt es unter dem Mikroskop einen solchen Eindruck. Im übertragenen Sinn stimmt das ja voll und ganz. Corona hat die Krone auf. Corona bestimmt das Weltgeschehen. Unsichtbar, winzig klein und außerordentlich wirksam. Weder Trump noch Merkel, weder Bill Gates noch die sonstigen großen Industrieunternehmen haben die Krone auf. Alle müssen sich dem stillen „Diktator Corona“ beugen. Corona hat die Macht übernommen. Wir Menschen beugen uns dieser Macht und versuchen bestmöglich zu überleben. Aber es gibt einen Mächtigen und viele Ohnmächtige.

Das kommt im Leben häufiger vor als wir denken. Nicht so krass, aber vom Prinzip her schon. Manchmal gibt es Situationen und Ereignisse im Außen, die ich nicht beeinflussen, geschweige denn verändern kann. Wenn mein Arbeitgeber Konkurs anmeldet dann treffen mich die Folgen. Ich habe vielleicht einen unangenehmen Arbeitskollegen, den ich ertragen muss weil er einfach nicht verschwinden wird. Jeder von uns erfährt Situationen, die einfach festliegen und angenehm oder unangenehm sind. Das Außen lässt sich nicht gut verändern. Aber ich habe Einfluss auf mich selbst. Ich kann meine Gedanken verändern, meinen Umgang mit Gefühlen und ich habe immer einen Handlungsspielraum.

Auch wenn „Corona“ im Augenblick scheinbar die Macht hat möchte ich dich einladen, dass du dich auf den Thron deiner Selbstermächtigung setzt. Dort, wo du dich jetzt in diesem Augenblick befindest, ist dein Raum. Dieser Raum gehört dir und niemandem sonst. Vielleicht gelingt es dir auch, einen Kreis von einem Meter um dich herum zu ziehen und diesen Platz zusätzlich einzunehmen. Du kannst dich breit auf deinen Stuhl setzen und dir gedanklich eine Goldmedaille umhängen wo drauf steht: „Ich bin ein wunderbarer

und äußerst liebenswerter Mensch.“ Zugleich verwandelst du deinen Stuhl mental in einen Thron und gehst in die Identität einer Königin oder eines Königs. Werde dir deiner menschlichen und königlichen Würde wieder neu bewusst und nimm dein Leben in Besitz. Dadurch kannst du dein „Selbst“ stärken. Dein Selbst brauchst du, damit du kraftvoll den Weg durch jede Krise gehen kannst. Und jetzt folgen ein paar Hinweise, die alle mit dem „Selbst“ zu tun haben.

Deine Selbstfürsorge

Was tut dir gut? Wie kannst du gut für deine Befindlichkeit sorgen? Gehörst du auch zu den Menschen, die zuerst die anderen glücklich machen und sich selbst dabei vergessen? Du brauchst deinen Körper und wertschätzende Gedanken. In diesen Tagen kannst du mal gut zu deinem eigenen Körper sein. Wenn Umarmungen und Berührungen auf Sparflamme sind, dann bist du mehr gefragt, gut zu deinem Körper zu sein. Berühre dich liebevoll und zärtlich und gib deiner Haut mal wieder eine nährende Pflegecreme. Sprich mit ihr und mit allen inneren Körperorganen. Sag deinem Körper, wie sehr du ihn magst. Schließe die Augen und erzeuge Bilder, die in dir Wohlbefinden erzeugen. Hohe Berge oder den Blick auf das weite Meer. Tiere, die dein Herz erwärmen und deine Seele aufrichten können. Bereite mit Sorgfalt deine Mahlzeiten zu und verzichte auf die Dosen. Dein Körper mag Vitamine und Mineralien und deine Geschmacksknospen blühen auf, wenn du dir ein duftendes und köstlich gewürztes Essen zubereitest.

Erinnere dich daran, was dir sonst noch alles gut tut. Sei es das Lesen eines guten Buches oder dein Lieblingsfilm. Es geht immer darum, dass du dir deiner Bedürfnisse bewusst wirst, die Verantwortung für dich übernimmst und gut für dich sorgst.

Deine Selbstwirksamkeit

Wenn wir etwas denken, fühlen oder handeln hat es eine Auswirkung. Wenn ich mit meinen Händen einen nassen Schwamm zusammendrücke entweicht das Wasser. Darin bin ich sehr wirksam. Wenn ich Gedanken der Liebe denke entsteht in mir ein Gefühl der Verbundenheit. Ich aktiviere die Hormone Serotonin und Dopamin und beeinflusse sehr wirksam meinen Gesundheitszustand. Wenn jetzt alle Menschen nur noch pessimistisch an die Zukunft denken, dann wird es keinen lichtvollen Weg geben. Durch unsere schöpferischen und guten Gedanken erschaffen wir uns die Basis, dass daraus etwas Neues und Lebendiges wachsen kann. Solange du noch nicht gestorben bist, bist du äußerst wirksam in dem, was du denkst und tust. Habe im Inneren eine schlechte Laune und du wirst es mühelos auf deine Familie übertragen können. Du kannst dich entscheiden, welche Gedanken du denkst und was du im Praktischen machst. Alles wird eine Auswirkung haben.

Dein Selbstvertrauen

Erinnere dich daran, was du schon alles im Leben geschafft hast. Du warst in der Schule und hast gelernt und deinen Abschluss gemacht. Du hast Geld verdient und dir davon Dinge gekauft. Du lebst in Beziehungen und bist für bestimmte Menschen wichtig. Du hast bislang schon mehr als eine Krise erfolgreich überstanden. Und du wirst es nicht schaffen, bis zum Ende dieses Jahres in deiner eigenen Corona Krise festzustecken. Du wirst vorher aufstehen und das Leben wieder anpacken weil du es gar nicht so lange im Loch aushältst. Du wirst dich dran erinnern, dass die Wahrscheinlichkeit groß ist, dass es noch wunderbare Tage nach Corona geben wird. Und dass du dem mächtigen Virus danken darfst für den Teil, der sich zum Positiven gewendet hat bei dir. Und bei jedem Ereignis hast du nicht einfach nur abgewartet, du hast irgendetwas selbst gemacht.

Du hast um Hilfe gebeten. Du bist kleine Schritte gegangen. Du hast was Neues ausprobiert. Dein Geist braucht jetzt Futter und Nahrung, damit dein Vertrauen gute Voraussetzungen zum Wachstum bekommt.

Dein Selbstbewusstsein

Der Virus gibt dir die Möglichkeit, dass du dich wieder mehr deiner selbst bewusst wirst. Wer bist du ohne dein altes Leben? Wer bist du ohne deine tägliche Arbeit und ohne deine Sozialkontakte? Wer bist du, wenn du nicht genug Nähe durch andere Menschen bekommst und was ist von dir übrig, wenn du nicht mehr das tun kannst, was du sonst im Alltag machst. Und was verändert sich bei dir, wenn du noch sehr lange auf dein altes Leben verzichten musst? Verzweifelst du dann? Tickst du aus? Wirst du depressiv?

Das alles kann passieren, wenn du nicht in die Akzeptanz dessen gehst, was gerade ist. Wenn alle Säulen der Identität mal für ein paar Wochen aussetzen kann aber auch etwas Interessantes geschehen. Du wirst dir deiner selbst bewusst. Auch, wenn alles wegfällt, ist noch jemand in dir da. Du kannst sagen: „Das bin ja ich. Ich erlebe das gerade.“ Da gibt es ein Ich, das gerade diese Gedanken oder Gefühle hat. Da gibt es diese innere Instanz die gerade Identitätsverluste erlebt. Da gibt es einen Teil in dir, der nicht verletzt werden kann. Der göttlich, heil und heilig ist. Dieser Teil hat in diesen Tagen viel mehr Möglichkeiten, sicht- und spürbar zu werden.

Wenn dir Virus wieder verschwindet in die Bedeutungslosigkeit wirst du mit einem anderen Bewusstsein in die Zukunft gehen. Du wirst dich mit bestimmten Dingen nicht mehr so identifizieren wie bislang. Du wirst feststellen, dass du vieles nicht mehr brauchst, was bislang so wichtig war. Und du wirst mehr das leben, was neu und besser zu dir passt. Du hast in diesen Wochen die Möglichkeiten, dein Inneres mehr zu klären. Die

Instanz der Klärung bekommt stärkere Konturen. Leitfragen zur Vertiefung können sein: „Wer ist dieses Ich, das das gerade denkt oder wünscht? Was möchte ich in der Tiefe meines Herzens und was gehört eigentlich schon länger nicht mehr zu mir? Was mache ich für überflüssige Dinge, nur um einen bestimmten Schmerz zu vermeiden? Welchen Wahrheiten könnte ich mich jetzt stellen, weil die Chancen zu Veränderungen besonders jetzt hoch sind?“

Je mehr du deine in dir wohnenden Ressourcen entdeckst und lebst, desto stimmiger wirst du mit dir selber sein. Stärke dein Selbst und werde dir bewusst, dass du an einer Quelle angeschlossen bist, die nie versiegt und die im Überfluss strömt. Corona mag im Augenblick die Macht im Außen haben, aber in deinem Inneren hast du die unzerstörbare Krone deines Lebens auf.

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.

Verlegt auf Dienstag, 09.06. 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

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!