

Newsletter Nr. 90 vom Juni 2020

Auf Schatzsuche mit Worten von Khalil Gibran.

Ich mag bestimmte Philosophen, Autoren, Dichter oder Theologen. Sie bringen mit einem Satz manchmal etwas auf den Punkt, was ich selber schon gedacht habe, aber nicht gut ausdrücken konnte. Zu diesen Menschen gehört Khalil Gibran. Heute möchte ich mit dir ein paar Sätze teilen, die wie ein Schatz dein Herz bereichern können.

Ein im Herzen eines Apfels versteckter Kern ist ein unsichtbarer Obstgarten. (Khalil Gibran)

Wenn ich einen Apfel esse und bis zum Gehäuse vordringe, dann stoße ich auf die Kerne. Unscheinbare kleine braune bis schwarze Kerne. Ich weiß, dass das die Samen sind für neue Apfelbäume. Doch was sehe ich? Was nehme ich wahr? Wie deute ich das, was ich sehe und welche Gefühle entstehen in mir? Khalil Gibran betrachtet einen Kern im Herzen des Apfels und "sieht" einen unsichtbaren Obstgarten.

Er sieht nicht ein "Gehäuse", sondern das "Herz". Nicht einen verborgenen Baum sondern einen ganzen Obstgarten. Welche Hoffnung und welcher grenzenloser Optimismus! Er sieht im Verborgenen schon die Vollendung. Er nimmt nicht die Möglichkeit wahr sondern die vorweggenommene Wirklichkeit.

Kann der Apfelkern da noch etwas anderes machen als zu wachsen und zu einem Obstgarten werden? Wie wird aus dem Kern ein Garten? Nun, im Schatten des ersten Baumes werden sich andere Pflanzen ansiedeln. Sie werden den Platz schätzen und sich dort wohl fühlen und mit entwickeln. Der eine Apfelbaum wird zum Paradies. Und das erinnert an das verloren gegangene Paradies in der Bibel. Ich beiße in den Apfel und erkenne den verborgenen Obstgarten, das Paradies auf Erden.

Wofür ist das nun ein Bild? Für dich und für mich! Du bist der Obstgarten! In deinem Herzen steckt dieser Kern. Wie siehst du dich selber? Wie oder was nimmst du von dir selber wahr? Denkst du,

dass du ein kümmerlicher schwarzer kleiner Kern bist? Denkst du, dass mit dir nichts los ist und dass du froh sein kannst, irgendwie zu überleben?

Du darfst größer von dir denken. Viel größer! Du bist ein Obstgarten! Vielleicht noch unsichtbar? Mir gefällt die Vorstellung von der vorweggenommenen Wirklichkeit. Nicht die Möglichkeit. Eine Möglichkeit kann kommen, muss aber nicht. Eine vorweggenommene Wirklichkeit tut schon mal so, als sei sie real. Und dazu möchte ich dich einladen. Schau in den Spiegel und entdecke deine Potentiale. Alles ist in dir schon angelegt. Es ist schon vorhanden wie in einem Apfelkern. Du musst nichts von dir neu erfinden oder mühsam suchen. Es ist alles da. Kannst du es entdecken? Was hindert dich noch daran, es wachsen zu lassen? Deine Zweifel? Deine irrigen Glaubenssätze? Deine erdrückende Vergangenheit? Deine schlimmen Kindheitserlebnisse? Du bist ein Obstgarten! Ein Paradies! In dir wohnt Gott. Wo anders sollte er wohnen als in dir? Er wohnt in dir und in seinem eigenen Paradies.

Oft nennen wir das Leben trist, doch nur wenn wir selber traurig und bitter sind. (Khalil Gibran)

Wir nennen das Leben trist, wenn wir traurig und bitter sind. Welche tiefe Wahrheit, nicht wahr? Ich stehe am Morgen auf und die Sonne lugt durch die Ritzen meiner Rollläden. Ich spüre das Licht auf der Haut und meine Gefühle werden warm und wohligh. Ich habe Lust aufzustehen und mir einen Kaffee zu kochen. Ich freue mich auf die Dusche, die mir die restliche Müdigkeit wegwäscht.

Dann stehe ich an einem anderen Morgen auf und es ist Winter. Keine Sonne, die mich begrüßt. Mein erster Gedanke geht hin zu den Aufgaben des Tages. Nicht zu denen, die mir Lust machen sondern zu denen, vor denen es mir graust. Und schon mag ich nicht aufstehen. Ich fühle mich unverbunden und die Dusche wird zu einer Notwendigkeit, damit ich nicht allzu verschlafen aussehe. Es gibt keine Lust mehr. Es breitet sich im Inneren eine Tristesse aus, eine merkwürdige Nebelstimmung, die ich kaum definieren kann.

Es fühlt sich auf einmal traurig und bitter an. Dann stehe ich an solch einem Morgen auf und bin darüber traurig, dass ich traurig bin. Eigentlich müsste ich doch dankbar sein! Eigentlich geht es mir doch gut! Warum kann ich es nicht empfinden? Ich schäme mich für meine Undankbarkeit und werde darüber noch trauriger. Ich fühle mich isoliert von meiner Familie, von den Freunden, vom Leben und von der Freude. Wie zurückgelassen und vergessen auf einer einsamen Insel.

Ich lese den Satz von Khalil Gibran: "Oft nennen wir das Leben trist, doch nur wenn wir selber traurig und bitter sind." Allein das Lesen löst in mir Trauer aus. Doch jetzt in diesem Augenblick stoppe ich. Da steht ein Wort, das ich überlesen habe. Wir nennen das Leben trist, "doch nur wenn". Da steht "wenn" und nicht "weil". Ich habe beim ersten Lesen "weil" gedacht. Ich nenne das Leben trist, weil ich traurig bin. Wenn ich "weil" durch "wenn" ersetze ergibt es einen anderen Sinn. Das "wenn" kann ich beeinflussen. Es ist ein zukünftiges Wort. Ich nenne das Leben nur dann trist, wenn ich selber traurig bin. Andere nennen das Leben nicht trist, weil sie nicht traurig sind. Ich erlebe das Leben auch nicht jeden Tag trist. Ich erlebe es wohlig, wenn die Sonne scheint. Wenn ich ein verbundenes Lebensgefühl habe. Kann ich das beeinflussen? Kann ich etwas dafür tun, dass ich mich verbunden erlebe auch wenn es gerade mal draußen trist ist. Auch wenn mal gerade die Welt nicht in Ordnung ist? Auch wenn die Beziehungen mal gerade in einer Krise sind? Auch wenn ich gerade mal erschöpft bin? Geht das? Ich werde das Leben nur dann trist nennen, wenn ich traurig bin. Ich kann für einen Moment in meiner Traurigkeit baden und dann das Bad verlassen. Ich kann die Tränen verdampfen lassen indem ich sie zulasse bis sie wie von selbst wieder sich auflösen.

Ich kann trauern ohne dass ich das Urteil fälle, dass das Leben an sich trist ist. Ich kann bitter sein und die Deutung dazu einfach weglassen. Das Gefühl fühlen und die Geschichte dazu weglassen. Dann kann ich den Satz noch einmal lesen von Khalil Gibran und bekomme eine neue Idee. Ich spüre die Traurigkeit und bin einverstanden. Die Vorstellung von einem tristen Leben verwindet und der Trost breitet sich aus.

Die Schönheit im Herzen eines Menschen ist erhabener als diejenige, die man mit Augen sehen kann. (Khalil Gibran)

Ich verlasse mich zu oft auf meine Augen. Die sind inzwischen unheimlich geschult und beeinflusst von Medien und Werbung. Ständig sehe ich, was meinen Augen gefallen soll. Welche Farben passen zusammen. Was ist modern. Was muss Frau, Mann tragen. Ich sehe Kitsch in den Billigshops und Edles in Designerläden. Meine Augen werden ständig herausgefordert, etwas schön zu finden. Meine Augen werden überflutet.

Auch Menschen werden "schön" gemacht. Wie groß oder klein dürfen sie sein und wie dick oder dünn? Wie ist das Gesicht geformt, welche Haarfarben sind in? Ich sehe manchmal auf Zeitschriftencovers Frauen, die einen Schönheitspreis gewonnen haben. Ich frage mich, warum diese so außergewöhnlich schön sein sollen. Warum schöner als andere?

Khalil Gibran betrachtet die Schönheit im Herzen eines Menschen. Die findet er erhaben. Das gefällt mir sehr. Ich sehe viele Menschen an und sehe im Gesicht und in den Augen ihre Geschichte. Sehr ausdrucksstark und total lebendig und sehr liebenswert. Sie wirken so, als öffneten sie ihr Herz und geben mir die Erlaubnis, da reinschauen zu dürfen.

Ach, könnten wir das doch alle. Die Schönheit im Herzen der Menschen sehen! Ich bin mir sicher, dass es nur schöne Herzen gibt. Ich bin unterwegs im Zug und ist die Sitzplatzreservierung fällt aus. Eine ältere Frau, die nicht reserviert hat fragt mich, ob sie sich setzen dürfe. Sie musste schon einmal von einem Platz aufstehen. Ich schaue in ihr Gesicht und nehme freundliche Gelassenheit wahr und eine warme und wärmende Zugewandtheit. Das empfinde ich als Geschenk.

So manche werbetechnisch schöne Menschen darf ich nicht ins Herz schauen. Ich würde es gerne. Aber da gibt es einen Verschluss. Gibran empfindet die Schönheit im Herzen der Menschen "erhaben". Wenn du dich erhaben fühlst, dann macht dich das größer. Die Schönheit des Gegen-

übers macht dich also selber schöner. Mögen viele Menschen dir die Erlaubnis geben, ihre innere Schönheit mit dir zu teilen, so dass du wächst und deine eigene Liebenswürdigkeit darin entdecken kannst.

**Niemand kann euch etwas eröffnen, das nicht schon im Dämmern eures Wissens schlummert.
(Khalil Gibran)**

Auf welche Sätze reagierst du? Wann wirst du allergisch? Wann ärgerst du dich? In welchen Situationen freust du dich? Es kann nur etwas auf fruchtbarem Boden fallen, wenn es eine Resonanz gibt. Sonst wärest du gleichgültig.

Oft lese ich in einem Buch und denke: Woher kennt der Autor meine eigenen Gedanken? Das, was er schreibt, habe ich selber immer schon gedacht! Endlich lese ich es schwarz auf weiß. In meinem Theologiestudium habe ich viele Bücher gelesen. Viele fand ich totlangweilig. Es weckte in mir keine Resonanz. Ich fand, dass theologische Bücher spannend sein müssten. Schließlich geht es um Gott. Alles, was mit Gott zu tun hat, stellte ich mir völlig außergewöhnlich vor. Jeden Roman fand ich aber interessanter. Da konnte ich mich drin verlieren. Aber sich verlieren in ein theologisches Buch?

Dann las ich die "Strukturen des Bösen" von Eugen Drewermann. Sicher kein spannendes Buch für einen "Nichttheologen". Aber mir fielen damals fast die Augen aus dem Kopf. So kann man auch Theologie machen? Da spricht jemand von Angst und Liebe. Da wurde die Theologie auf einmal existentiell. Es ging um Leben und Tod. Eugen Drewermann hatte etwas angesprochen, was ich immer schon dachte. Ich wurde auf einmal lebendig. Andere Mitstudenten konnten mit Drewermann nichts anfangen. Überzogen! Fremd! Unwissenschaftlich! Sie ahnten wahrscheinlich irgendeine Häresie zwischen den Zeilen.

Es schlummert etwas in mir. Gedankenfetzen, Ideen, Bilder, Archetypen. Ich bin kein unbeschriebenes Blatt. In Geheimtinte steht da schon etwas geschrieben. Wenn ich mir dessen nicht

bewusst bin, werde ich immer im Außen schauen. Dabei wäre es gut, wenn ich für mich die Verantwortung übernehmen würde. Es ist mein Boden, auf dem etwas fällt.

Manche denken ja: "Du hast mich verführt. Du bist Schuld!" Dabei kann ich nur verführt werden, wenn ich verführbar bin. Ich stelle mir vor, dass ich die Geheimtinte auf meinen Lebenspapieren mehr und mehr sichtbar mache. Dann reagiere ich nicht mehr automatisch! Ich kann mich neu entscheiden. Meine Aufgabe besteht darin, das Dämmern zu beenden. Und dazu habe ich ein ganzes Leben lang Zeit.

Der wahrhaft große Mensch ist der, der niemanden beherrscht und der von niemandem beherrscht wird. (Khalil Gibran)

Niemanden beherrschen und von niemandem beherrscht werden! Wie machen wir Menschen Kommunikation. Wie schaffen wir Verbindung?

"Wenn du mich wirklich lieben würdest, dann würdest du mir meine Wünsche von den Augen ablesen." "Warum fragst du mich nicht wie es mir geht, wo wir doch befreundet sind. Du interessierst dich ja gar nicht für mich." "Sie sollten Ihre Arbeitszeiten ernst nehmen sonst muss ich an Ihren Arbeitswillen zweifeln." "Na, kommst du auch noch?"

Mir fallen Tausende vor Fragen und Sätze ein, die scheinbar eine Verbindung herstellen. Aber eine, die Herrschaft zum Ausdruck bringt. Über Ermahnung, Erpressung, Bemutterung, Bevaterung, Aufforderung. Wie kann ich fühlen, denken und sprechen, dass ich meine Würde und die Würde des anderen bewahre? Bei mir spüre ich es, wenn da ein Raum der Freiheit im Herzen wächst. Es wird einfach weiter. Wenn ein Druck entsteht, ein negatives Gefühl, dann weiß ich, dass es im Moment um Herrschaft und Macht geht.

Wenn ich bedürftig bin und einen Mangel an etwas habe, dann hoffe ich, das Fehlende beim anderen zu finden. Ich kann freundlich bitten und ein Nein akzeptieren. Ich kann aber auch mit Nachdruck fordern. Manche Menschen bitten

zwar äußerlich, aber üben dennoch Druck aus. "Unbedingte Bitten!" Khalil Gibran erkennt das als Größe an, wenn ein Mensch niemanden beherrscht und von niemandem beherrscht wird. Wie kann ich diese Größe erreichen? Ich denke, es geht dadurch, dass ich ständig an mir arbeite. Dass ich wach und bewusst durchs Leben gehe. Dass ich meine Bedürfnisse und meinen Mangel kenne. Dass ich mich mehr und mehr versöhne mit meiner Geschichte. Dass ich meine Traumata erlöse. Dass ich das alles wirklich möchte. Immer, wenn da dieser Druck auftaucht, dieses erdrückende Gefühl, bekomme ich die Chance, mich weiterzuentwickeln. Ich halte inne und unterbreche mich in meinen automatisierten Abläufen. Ach ja! Da ist wieder dieser Druck. Diese Angst. Diese Traurigkeit. Ich bleibe mit meiner Aufmerksamkeit für einen Moment dabei und mache nichts. Außer beobachten und spüren. Warten, bis sich der Nebel senkt. Bis die Begierde vorbeigeht. Bis der Machtwunsch dahinfließt. Bis der Freiraum sich öffnet.

Alle Häuser würden nur Gräber sein, wären sie nicht für Gäste. (Khalil Gibran)

Ohne Gäste werden Häuser zu Gräbern! Das erschreckt mich. Mein Haus ein Grab, wenn es keine Gäste gibt?

Ich dekoriere die Räume. Ich stelle Blumen hin. Ich hänge Bilder an die Wand. Ich mache es mir gemütlich. Ich fühle mich wohl in meinen vier Wänden. Bei mir ist es doch schön und total wohlig. Und ohne Gäste wird mein Haus zu einem Grab?

Ich kann mich einrichten in meinen vier Wänden und dort warten, bis der Tod eintritt. Mein Haus wird zu einer Wartehalle des Todes. Es passiert nichts mehr! Manchmal ein neues Sofa! Die Blumen wechsele ich auch jede Woche. Ich wasche die Tischdecken und ich putze durch.

Aber im Wesentlichen ist alles im Haus geregelt. Und dadurch ist es vielleicht toter als ich dachte. "Khalil Gibran, du bist sehr streng. Du sprichst nicht einmal von einem Museum, sondern von einem Grab. Warum?" Lebendig wird etwas erst,

wenn es zur Begegnung kommt. Gäste bringen Freude mit. Ihre Lebenserfahrungen. Ihr Interesse, ihre Aufmerksamkeit. Gäste bringen das Leben ins Haus.

Im letzten Urlaub war ich Gast in meinem Haus. Ich tat so, als sei es meine Ferienwohnung. Da "musste" ich auf einmal nichts mehr. Nichts reparieren, nichts putzen, nichts aufräumen. Nichts! Ich war Gast in meinem Haus. Es gehörte mir nicht mehr und ich musste kein Grab oder Museum hüten. Da kam auf einmal Leichtigkeit durch die Haustüre herein. In einer Ferienwohnung bleibe ich für eine begrenzte Zeit und breche wieder auf. Meine "Heimat" ist woanders.

Alle Häuser würden nur Gräber sein, wären sie nicht für Gäste. So kommt mir das Leben in Deutschland oft vor. Wie ein großer Friedhof. Gräber unter Gräbern. Magst du Gäste? Bist du gern zu Gast? Besuche mich doch mal, damit mein Haus nicht zu einem Grab wird!

Du siehst nur deinen Schatten, wenn du deinen Rücken zur Sonne drehst. (Khalil Gibran)

Ich musste über diesen Satz erst nachdenken. Wenn ich meinen Rücken zur Sonne drehe dann scheint mir die Sonne ins Gesicht. Dann sehe ich meinen Schatten nicht, denn der fällt ja hinter mir. Ich schaue also in die Sonne und genieße das Licht. Mir wird bewusst, dass ich ein Lichtwesen bin. Ich könnte denken, dass es im Leben keinen Schatten gibt. Alles ist Sonne. Ich bin ein Engel. Wie wunderbar.

Wenn ich mich umdrehe, dann spüre ich die Sonne im Rücken und sehe meinen Schatten. Mir wird bewusst, dass der Schatten auch da ist. Ich sehe ihn nicht immer, aber er ist da. Wenn ich meinen Schatten sehe, dann sehe ich aber nicht mehr die Sonne.

Ich denke, dass mein Leben aus Sonne und Schatten besteht. Ich bin manchmal freundlich zu mir und manchmal stehe ich mir selber im Weg. Ich finde manche Eigenschaften an mir wunderbar und mit anderen komme ich nur schwer klar. Ich sehe die Geschenke in meinem Leben und auch

die Hypotheken. Da sind immer beide Teile: Licht und Schatten.

Welche Botschaft versteckt sich hinter Khalil Gibrans Satz? Ich verstehe ihn so, dass ich die Möglichkeit habe, mich zu entscheiden. Ich kann mich entscheiden, ob ich meinen Schatten sehe oder das Licht. Es geht nicht darum was besser oder schlechter ist. Menschen, die ständig ihren Schatten betrachten können nur depressiv werden. Menschen, die nur ihr eigenes Licht sehen verlieren den Zugang zu den anderen Seiten der Realität. Das Leben besteht aus Licht und Schatten. Aber ich kann mich drehen. Ich kann meine Positionen verändern. Ich kann die Graubereiche hinzunehmen. Da gibt es das Spektrum von hell- bis dunkelgrau. Sowohl als auch ist entspannter als entweder oder.

Es ist auch hilfreich, hin und wieder seinen Schatten wahrzunehmen. Am Schatten kannst du dich weiterentwickeln. Da weißt du, wo du noch etwas tun kannst. Zur Sonne hingewendet weißt du, wo das Element ist, von dem du lebst. Ich wünsche mir, da wie ein Tänzer zu werden, der geschickt zwischen Licht und Schatten sich mit leichten Füßen hin- und her bewegen kann.

Beherzt ist nicht, wer keine Angst kennt. Beherzt ist, wer die Angst kennt und sie überwindet.
(Khalil Gibran)

Als kleiner Junge habe ich die Kinder bewundert, die vom Dreimeter-Brett ins Wasser springen konnten. Ich fand sie sehr mutig. Ich konnte das nicht. Ich habe mich mal da oben hingestellt und heruntergeschaut. Es war mir viel zu tief. Ich war voller Angst.

Viel später in meinem Leben wurde ich aufgeklärt, dass Mut nur derjenige haben kann, der auch Angst hat. Wer ohne Angst von einem Dreimeter-Brett springt ist also nicht mutig. Höchstens ein Könnler. Mut ist das Werkzeug, die Angst zu überwinden. Das hat mich sehr beruhigt, dass andere Kinder vielleicht gar keine Angst haben. Sie springen halt einfach.

Khalil Gibran spricht nicht vom Mut, sondern von der Beherztheit. Das gefällt mir. Wenn ich Angst spüre achte ich darauf, was in meinem Herzraum geschieht. Dort pocht und klopft es ganz schön laut. Dann bin ich einfach bei meiner Angst und spüre sie. Ich übe mich ein in die Kunst des "Beherzens". Beherzen heißt für mich, dass ich mit meinem Herzen flüstere, spreche, spüre. Mein Herz braucht Zeit. Ich gebe meinem Herzen alle Zeit der Welt, denn Druck kann es nicht vertragen.

Ich springe immer noch nicht vom Dreimeter-Brett. Aber ich bin einverstanden damit. Mein Herz lässt sich in dieser Frage nicht beruhigen oder überreden. Ich kann auch sanft ins Wasser gleiten. Mein Herz badet lieber.

Zum Schluss

Ein Dank an Khalil Gibran. Menschen wie er machen uns aufmerksam auf die Fülle und die Zärtlichkeit des Lebens. In Krisenzeiten geht oft die Poesie verloren und die zarten Töne verlieren sich im Dickicht der Vorschriften. Wenn Angst und Besorgnis ausschließlich den Alltag bestimmen wird es Zeit, sich zurückzubedenken. Wir sind als Schöpferinnen und Schöpfer auf dieser Welt und für Verbindung und Liebe darf immer Zeit sein.

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, 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

Dienstag, 23. 06. 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!