

Newsletter Nr. 94 vom November 2020

Verwaltest du noch den Untergang oder gestaltest du schon den Übergang?

Vor ein paar Tagen kam zu mir eine Frau in die Beratung mit dem Kommentar: „Ich wünsche mir, dass endlich alles wieder normal wird!“ Meine Rückfrage: „Wie meinen Sie das mit dem Normalen.“ „Na, einfach normal. So wie früher.“ Damit meinte sie einen Zustand, der berechenbar, vertraut und zuverlässig war.

Bei meinem letzten Webinar fragte ich die Teilnehmenden angesichts der Corona Krise: „Wer von Ihnen möchte das alte Leben wiederhaben?“ Alle ohne Ausnahme bejahten diese Frage.

Vor mehr als zwanzig Jahren hielt der Pastoraltheologe Professor Paul M. Zulehner Vorträge zum Thema: „Übergang gestalten statt Untergang verwalten.“ Damals ging es um die Kirche, und wie sie den Weg in eine neue Zeit finden kann.

Die Überschrift gefällt mir immer noch und fiel mir in diesen Tagen wieder ein. Im November wird uns deutlich, dass die Natur in den Winterschlaf und in einen Sterbeprozess geht. Die vielen Totengedenktage erinnern uns an die Vergänglichkeit. Der „Untergang“ von etwas gehört zum Leben dazu.

Nur im Alltag wollen wir es nicht unbedingt wahrhaben und uns damit abfinden. Ich wollte damals als Pfarrer keine Gemeindefusionen und fand die Selbständigkeit von überschaubaren Pfarreien richtig.

Nachdem sich die Kirche schon seit vielen Jahren eher in einer Untergangsstimmung befindet, werden solche Zeichen auch in der zivilen Gesellschaft deutlich. Die Corona Pandemie zeigt uns, dass wir das Leben nicht so festhalten können, wie wir es gewohnt sind. Ein Teil in mir sagt zwar, dass alles wieder wie früher wird, wenn wir erst

mal die Impfungen haben. Ein anderer Teil in mir sagt, dass das nur eine Illusion ist.

Die Wirklichkeit stellt mir andere Fragen, die so neu gar nicht sind. Konsumieren wir zu viel und stellen den Konsum an erster Stelle? Müssen wir so viel reisen und klimaschädlich fliegen? Können Produkte nicht langlebiger sein? Wie gestalte ich ein sinnvolles und zufriedenes Leben? Wohin möchte ich, dass sich die Menschheit und die Erde entwickelt? Was war bislang gut und wichtig und möchte ich erhalten und was kann ich auch loslassen, weil es nicht mehr passt?

Veränderungen fühlen sich in der Regel unangenehm an. Sie schaffen Unsicherheit und ich spüre deutlicher meine vielen Ängste. Da werden Qualitäten gefragt wie Widerstandskraft, Veränderungsbereitschaft, Vertrauen, Umgang mit Verlusten, Aushalten von Leere und Depressionen und nicht zuletzt auch eine große Portion Mut, die Schritte zu setzen, die notwendig sind.

Mir gefallen die Bilder von Zulehner. Ich kann den Untergang verwalten. Das fühlt sich passiv an. Ich richte mich darauf ein, dass alles zu Ende geht und Sorge für einen geordneten Abgang. Versicherungen kündigen, Prozesse abschließen, nichts Neues beginnen. In Würde altern und sterben. Verluste beklagen und im Kreis der Jammerer sich das alte Leben wieder wünschen.

Oder ich fange an, den Übergang zu gestalten. Da werde ich aktiv. Ich verlasse die Komfortzone und probiere neue Dinge aus. Ich nehme wahr, dass die Krise nicht von ungefähr kommt und dass vieles sich schon lange nicht mehr richtig angefühlt hat. Ich lasse los und so entstehen Freiräume und neue Möglichkeiten. Der Übergang fühlt sich nicht immer angenehm an, aber das gehört zum Prozess dazu. Wenn du einmal dein Leben der vergangenen Monate betrachtest vor der Corona Zeit: In welchen Bereichen hast du Dinge gemacht, die bei näherer Betrachtung weder be-

sonders sinnvoll waren noch von dir gewollt. Da gestalten alle Vereine Weihnachtsfeiern und du kommst aus dieser Nummer nicht mehr heraus, obwohl dir nach Keksen und Glühwein gar nicht zumute ist. Aber du denkst, dass du teilnehmen musst, weil du dazu gehörst. Du hältst Beziehungen aufrecht, die dich mehr stressen als erfüllen. Du führst ein Leben in eine Art Trott von Unbewusstheit ohne ein inneres Ja und ohne innere Freude und Sinnhaftigkeit.

Vor ein paar Tagen kam eine Frau zu mir, die seit mehr als dreißig Jahren verheiratet ist. Seit zwanzig Jahren will sie sich von ihrem Mann trennen. Sie sprechen nicht mehr miteinander. Haben kein Interesse und keine Aufmerksamkeit füreinander und halten es einfach aus. Ihr Leben hat sich angefühlt wie Grab und Stillstand. Sie wollte lieber die Grabesruhe aushalten als den Weg in die unsichere Trennung wagen. Dann traf sie einen Bekannten von früher. Der gab ihr ein Feedback: „Du hast dich so verändert. Früher hast du gelacht und fröhlich ausgesehen. Jetzt siehst du so traurig aus.“ Als sie diese Worte hörte, brach ihr ganzes System zusammen und sie wachte plötzlich auf. Sie wurde sehr traurig, dass sie zwanzig Jahre ein Leben gelebt hat, was ihr nicht mehr entsprach. Was hat sie gemacht? Einfach die Konsequenzen gezogen. Sie hat alles noch einmal überprüft und sich getrennt, nachdem sie erkannt hatte, dass es für eine Rettung schon lange zu spät war. Viele Jahre hat sie eine Art Untergang verwaltet. Die katholische Erziehung hat sie daran gehindert, in ihre Lebendigkeit zu gehen. Sie hörte immer die Gebots- und Verbotsworte in sich: „...bis dass der Tod euch scheidet.“

Es macht durchaus Sinn, nicht einfach so etwas zu verändern nur weil es im Moment sich nicht mehr gut anfühlt. Da gibt es sehr verständliche Einwände und Einsichten. Ich habe mich irgendwann einmal für die Mitgliedschaft in einer Gruppe entschieden. Ich unterstütze das Anliegen, mag die

Mitglieder und kann allem voll zustimmen. Dann engagiere ich mich mit Leib und Seele. Zwischendurch gibt es auch den einen oder anderen Hänger, aber ich erinnere mich an erfolgreiche und gute Zeiten und mit der entsprechenden Selbstmotivation mache ich dann gerne weiter. Vielleicht gelingt mir auf diese Weise ein gutes Weitergehen in dieser Gruppe. Es kann aber auch sein, dass ich irgendwann in der Tiefe meines Herzens erkenne, dass das nicht mehr mein Weg ist. Die Gruppe hat sich verändert. Die Umstände oder ich habe mich verändert. Andere Dinge sind mir wichtiger geworden... Dann stelle ich irgendwann fest, dass es Klärung und Handlungsbedarf gibt. Bevor ich die Mitgliedschaft in meiner Gruppe nur noch erdulde und verwalte könnte ich ja auch die Entscheidung treffen, das Ganze loszulassen und in etwas Neues zu gehen, was besser zu mir und meinem jetzigen Leben passt.

Ich habe jetzt das Beispiel einer unbestimmten Gruppe gewählt. Überprüfe einmal, in welchen Lebensbereichen bei dir etwas nicht mehr stimmig ist. Gegenstände, die du besitzt. Freundschaften, die dich längst nicht mehr erfüllen. Mitgliedschaften in Vereinen, Versicherungen, religiösen Gruppierungen... Du musst nichts ändern! Alles darf so bleiben! Es geht nur um die Überprüfung der Stimmigkeit angesichts eines Untergang-Gefühls. Drei Bausteine sind mir eingefallen, die ich in solchen Prozessen als hilfreich empfinde.

Sich klären und Klarheit gewinnen

In Krisenphasen und bei Untergangsszenarien trübt sich der Blick und ich verliere den Blick für die unterschiedlichen Wirklichkeiten, die man wahrnehmen kann. Da gibt es dann fanatische Maskenverweigerer und denunzierende Maskenträger. Meinungen polarisieren sich. Eine feindschaftliche und aggressive Stimmung breitet sich mehr und mehr aus. Ich verliere den Blick für das Menschliche. Das beobachte ich in der augenblicklichen Corona Krise und auch beim kirchli-

chen Prozess des synodalen Weges. Jede und jeder fängt an, die eigene Position zu verteidigen, dafür zu kämpfen und im anderen Menschen entweder Freund oder Feind zu sehen. Das vernebelt das Herz! Klärung heißt: Ich trete innerlich einen Schritt zurück und betrachte das Ganze von außen. Welche Bedürfnisse hat mein Gegenüber? Wo deckt es sich mit meinen Bedürfnissen und wo sind wir unterschiedlich? Kann ich die Wahrheit des anderen noch wahrnehmen und für einen Moment dabeibleiben, ohne sofort zu widersprechen? Wo gibt es eine gemeinsame Schnittmenge? An welchen Stellen bin selber ein wenig blind geworden? Wo vielleicht sogar fanatisch aus Angst und Unsicherheit? Welche Gefühle bestimmen gerade mein Leben und meinen Alltag?

Wenn ich mich kläre, dann kommt Klarheit in die Situation. Das erfordert ein wenig Abstand und die Fähigkeit, den inneren Beobachter zu aktivieren. Auf drei Ebenen kann dieser Prozess stattfinden. Ich kläre meine Gedanken und wäge die unterschiedlichen Positionen wertneutral ab. Ich befrage meine Gefühle und Sorge gut für mich, wenn Angst und Ärger auftauchen. Ich kläre meine Handlungsimpulse. Was möchte in dieser Phase konkret tun und was könnte ich besser lassen. Wovon mehr und wovon weniger!

Wiederentdecken der Veränderungsfähigkeit

In meinen Beratungen komme ich oft zu einem Punkt, der die Wende bringt oder auch nicht. Menschen tun sich relativ leicht mit einer neuen Erkenntnis und eher schwer, in eine Veränderung zu gehen. Sie halten lieber fest an dem unbefriedigenden Status quo, weil sich das vertraut und sicher anfühlt. Lieber unglücklich und sicher sein als nur möglicherweise glücklicher und eher unsicherer. Beim Alten weiß ich was ich habe und das Neue ist noch nicht erschaffen. Wer zwanzig Jahre mit dem gleichen Menschen verheiratet ist

kann sich nicht so gut vorstellen, wie man unverheiratet als Single sein Leben bestehen kann. Eine Kirche kann sich nach Jahrhunderten nicht vorstellen, wie sie vielleicht ohne Sakramente und sonntäglichen Gottesdiensten und bewährten Gemeindestrukturen völlig neu und jesuanisch ausrichten könnte. Mit zunehmendem Alter tun wir uns schwer mit Veränderungen. Es braucht dazu eine Bereitschaft und eine Entscheidung. Ich bin bereit für Veränderungen, ich entscheide mich und ich gehe den ersten Schritt. Mit/trotz Angst und Unsicherheit. Viele denken, dass sie erst einen Plan brauchen bevor sie sich verändern. Pläne gibt es im Übergang oft nur als Idee, rudimentär oder in ersten vagen Andeutungen. Eine Veränderungsfähigkeit besteht darin, einfach einen Schritt zu machen. Auch auf die Gefahr hin, dass dieser fehlerhaft, nutzlos, unreflektiert und riskant ist. Nicht der Inhalt des Schrittes ist dabei wichtig, sondern der Mut an sich, einen Schritt in eine unbekanntere Zukunft zu machen.

Wie schätzt du deine eigene Veränderungsfähigkeit ein? Bist du eher neugierig und abenteuerlich veranlagt? Prima! Dann hast du gute Voraussetzungen. Hältst du gerne am Bewährten fest und das auch noch zu fest und ängstlich? Wann hast du die letzte kleine oder große Veränderung erfolgreich bewältigt? Vielleicht bist du veränderungsfähiger als du dachtest.

Ja zur unbeständigen Vorläufigkeit

Wenn ich den Übergang gestalte und dabei das Alte verlasse gibt es noch keine endgültige Lösung. Das ist eine große Herausforderung für uns. Wer kauft schon eine Waschmaschine, die unbeständig und vorläufig funktioniert. Markenmaschinen werben mit einer Lebensdauer von zwanzig Jahren. Ich entscheide mich auch nicht für eine vorläufige Beziehung, sondern glaube an die ewige Liebe. Wer mag schon unbeständiges Wet-

ter, wenn ich nie weiß, ob es heute noch kälter wird und zusätzlich regnet. Wir mögen die Beständigkeit und unsere automatisierten Hirnprozesse. Das erleichtert unseren Alltag und verschafft Sicherheit.

Diese Übergangsphase, in der wir uns gerade gesellschaftlich und auch spirituell befinden, kann ich nicht mehr länger leugnen und verdrängen. Krisen entstehen dann, wenn es nicht mehr stimmig ist. Wenn es nach Veränderungen förmlich schreit. Wir wissen nur, dass sich etwas verändert, aber nicht wohin der Weg führen wird. Ich mache es mir leichter, wenn ich mit der Vorläufigkeit einverstanden bin. Wenn ich aufhöre, etwas bestimmtes Festes zu wollen. Ich kann doch so eine neutrale und selbstfreundliche Haltung einnehmen. Mal schauen, wohin uns der Weg heute führt. Ich muss es nicht sofort bewerten. Ich kann alles stehen lassen und allem Zeit geben. Im Moment mache ich viele Videoberatungen. Da gibt es eine Stimme, die das ständig bewertet. „Das ist nicht persönlich genug.“ „Da fehlt die Nähe.“ „Das darf nur eine vorläufige Lösung sein.“ „Besser als nichts!“ Wenn ich diese Haltung einnehme, mache ich mir Stress. Ich kann auch sagen: Ich probiere es eine Weile, ein paar Wochen und schaue, wohin es mich führt. Ich muss ja nicht völlig passiv bleiben. Ich kann an der einen oder anderen Stelle etwas korrigieren, so dass es sich angenehmer anfühlt.

Ich bin in diesen Tagen und Wochen in meiner Grundeinstellung gefragt, ob ich den Untergang verwalte oder den Übergang gestalten möchte. Lieber festhalten oder loslassen? Ich höre die Worte der Menschen, die sagen: „Aber das hat sich doch bewährt, das kann man doch nicht über Bord werfen!“ Und ich höre die Worte der Menschen: „Wir leben doch nicht im Gestern! Wir leben im Heute und wir müssen auch morgen noch leben!“ Mir scheint, dass diese zwei polaren Unterschiedlichkeiten vor ein paar Jahren noch

von Bedeutung waren. Entweder das Alte bewahren oder das Neue wagen. Heute nehme ich wahr, dass wir schon jenseits dieser Polarität sind. Das Alte zerstört sich, löst sich auf und verschwindet einfach. Es ist nicht mehr zu halten, weil es einfach nicht mehr da ist. Es gestaltet sich eine neue Wirklichkeit und ich muss mich dazu verhalten.

Ich selber finde es spannend und freue mich, in diese Zeit hineingeboren zu sein. Das Alte kenne ich schon zur Genüge. Ich muss es nicht festhalten bis zu meinem Tod. Das Neue, das noch gar nicht da ist, reizt mich. Es muss nicht ärmer oder schlechter sein. Der spirituelle Aspekt sagt mir, dass Gottes Schöpfung sich weiterentwickeln wird. In der Erdgeschichte gab es nie einen Stillstand. Wir leben nicht mehr auf Bäumen, glauben nicht mehr an eine flache Erde, haben die Prinzipien der Physik verstanden und entwickeln moderne Techniken. War es das schon? Oder gibt es eine neue Entwicklung? Etwas, das sich aus der Krise herauschält? Ich bin dabei und ich darf daran mitwirken.

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

Für den November wird es keine Einladungen geben. Es hat sich herausgestellt, dass verschärfte Corona Maßnahmen stärker sind als meine persönlichen Wünsche und Sichtweisen.

Für die weihnachtliche Feier an Heiligabend bin ich noch unschlüssig. Für mich gibt es keine zündende Idee. Welche Möglichkeiten siehst du? Was wären deine Wünsche?

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, 08.12. 2020 um 20.00 Uhr – Klangreise mit dem Monochord

Mit allem in Verbindung sein

Anmeldungen an: mk@matthias-koenning.de

Oder per Telefon: 02382 - 961 5953

Kosten: Spende für den energetischen Ausgleich

Meditation und Mehr

Dienstag, 26. 01. 2021 um 20.00 Uhr

Atmen, schweigen, meditieren, teilen...

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

Wegen der Corona Krise gerne mit Anmeldung!