

Newsletter Nr. 95 vom Dezember 2020

Geht da noch was?

Und? Wie zuversichtlich fühlst du dich gerade? Daumen hoch, schräg oder nach unten? Manchen geht beim Wandern die Luft aus nach einer gewissen Zeit und andere geben auf, wenn die Probleme unlösbar sind. Dann kommt der Punkt, wo du sagst: „Da geht nichts mehr!“ Dann wird es aus meiner Sicht interessant. Dann könnte ich dir die Frage stellen: „Und nun? Geht da noch was? Wenn nicht auf dieser Ebene, dann auf einer anderen?“

Mir gefällt diese Frage für diesen Advent. In Krisenzeiten oder in besonders herausfordernden Situationen kommt manchmal der Punkt der Ohnmacht, Hilflosigkeit und Erschöpfung. Ich meine, gerade jetzt auch so etwas zu spüren. Da hofften wir doch, dass Weihnachten wieder alles gut wird und dann kommt erneut eine Verlängerung der Einschränkungen. Wenn ich fertig und am Ende bin mit meinen Ideen und Lösungen, dann kommt nichts mehr danach. Dann ist fertig! Wenn Paare sich trennen ist die Paargeschichte beendet. Wenn jemand bei einer Bewerbung wieder und wieder Absagen bekommt, kann die Resignation so groß werden, dass er alle Hoffnungen aufgibt. Wenn Menschen sterben, ist der Tod endgültig. Ja, und es macht auch Sinn, irgendwann aufzugeben, wenn nichts mehr geht. Diesen Freiraum und diese Erlaubnis darf und sollte sich jeder nehmen.

Zugleich bleibt dennoch die Frage: „Geht da noch was?“ Wenn das eine nicht geht, geht dann vielleicht auf einer ganz anderen Ebene doch noch was? Wenn die Paarbeziehung vorbei ist, geht dann noch wertschätzende Kommunikation? Wenn Bewerbungen nicht in den Job führen, geht dann noch kreatives Überleben? Wenn der Tod das Leben beendet – beginnt dann in der Zeitlosigkeit etwas Neues?

Allein die Frage: „Geht da noch was?“ öffnet einen neuen Raum. Ich fange an zu prüfen und hinzuschauen. Ich öffne meine Antennen hinein in die Dunkelheit. Was kommt nach der Sackgasse? Mein Verstand kann sich etwas hinter nichts nicht gut vorstellen. Die Sackgasse ist ja das Ende!

Aber das stimmt nicht. Am Ende der Sackgasse finde ich zunächst nur ein scheinbar unüberwindbares Hindernis. Ich muss dort aber nicht stehenbleiben. Es gibt vielleicht Wege nach oben über das Hindernis oder unten hindurch. Oder die Rückkehr. Stehen bleiben und positiv bejahend resignieren wäre auch noch eine Lösung wenn ich das als Lösung akzeptiere.

Wenn ich den Advent richtig verstanden habe geht es dort auch um eine Art Sackgasse und den Umgang damit. Gott befindet sich in einer Sackgasse. Er/sie möchte den liebevollen Kontakt mit den Menschen und der Mensch will nichts von ihr/ihm wissen. Der Mensch wendet sich ab, nimmt sich die Freiheit und geht seine eigenen Wege. Er glaubt nicht an die Liebe Gottes. Gott wird damit in die Krise gestürzt und sucht einen Ausweg. Er/sie fragt sich: „Geht da noch was?“ Er/sie beschließt, den Menschen einfach wieder näherzukommen. Also wird er/sie Mensch, damit von Mensch zu Mensch mehr Nähe entstehen kann. Die Nähe hatte bislang gefehlt.

Der Advent könnte also auch heute wieder eine Zeit der prüfenden Frage sein: „Geht da noch was?“ Welche Freiräume lässt mir die Pandemie? Welche Beziehungen kann ich weiter pflegen und vertiefen? Wo liegt das Geschenk in der augenblicklichen Situation? Und wenn nichts mehr geht, was könnte dann trotzdem noch gehen? Es reicht aus, wenn du zunächst einfach nur die Frage stellst: „Geht da noch was?“

In meinen Beratungen erlebe ich das als eine Grundfrage. Menschen kommen zu mir mit der Erkenntnis: „Ich habe jetzt alles probiert und da geht nichts mehr!“ Meine Aufgabe besteht dann darin, dieses erst einmal nicht zu glauben, sondern noch einmal draufzuschauen. Vielleicht mit einer anderen Fragestellung oder mit einer veränderten Perspektive.

Wenn der Pegel der Zuversicht insgesamt eher niedrig ist dann lohnt es sich auf jeden Fall diesen Pegel etwas zu erhöhen. Du kannst dir ja einfach mal vorstellen, dass da ja noch etwas gehen könnte! Nur als Möglichkeit. Solange noch Blut in deinen Adern fließt und deine Gehirnzellen in Ordnung sind könnte auf jeden Fall noch etwas gehen. Ich möchte dir für den Advent drei Einla-

dungen mit auf den Weg geben, um deinen Selbstfreundlichkeitspegel anzuheben.

Beliebe und lass dich belieben!

In der Sauna lässt du dich von Wärme einhüllen. Unter der Dusche umfließt dich das köstliche Wasser. Du badest mit deinem Blick in der Weite einer winterlichen Landschaft.

Kannst du dir vorstellen, dass du die Dinge einfach belieben kannst. Du stellst dich ans Fenster und blickst in deinen Garten. Da kommt ein Vogel und pickt aus deinem Futterhäuschen. Dann kannst du es einfach belieben. Du schickst diesem Vogel deine fürsorglichen Gedanken, die du mit Liebhabe aus dem Herzen anfüllst. Du verstärkst es mit dem Gedanken: „Ach, wie schön!“ Du lässt ein Lächeln auf deinem Gesicht entstehen und verweilst entzückt bei diesem Anblick. Dann richtest du den Blick himmelwärts. Du siehst die großen und mächtigen Wolken vorüberziehen und entfachst Sehnsucht in deinem Herzen. Ach, du möchtest mit den Wolken dahinziehen in eine traumhafte Zukunft. Du winkst den Wolken zu und wünschst ihnen eine gute Reise. Und du stellst dir vor, wie sie Menschen Regen bringen, die schon lange darauf warten. Dann beliebst du einen winterlichen Baum, den du erblickst. Du versetzt dich gemeinsam mit ihm in die winterliche Ruhe der Sammlung und Stille. Du wünschst ihm eine Zeit der Muße und des Nichtstuns. „Danke für den Sauerstoff, den du mir im Sommer geschenkt hast!“ So kannst du alles belieben, was dir in den Sinn kommt. Deine Lieblingsmenschen und deine Nachbarn, die schwarzen Schafe in deiner Familie und die Nahrungsmittel in deiner Gefriertruhe. Du wirst nicht aufhören können, weil es so viel zu belieben gibt. Dann kann es sein, dass der Vogel wiederkommt, weil er da was von spürt. Dass die Wolken absichtsvoll dort regnen, wo es nötig ist und dass der Baum dich gerne wieder mit Sauerstoff versorgt, weil er deine Freude so mag. In diesem Moment verwandelt sich dein Belieben in „Beliebt werden“. Du erlebst beim Verweilen, dass du fast gleichzeitig beliebst und beliebt wirst. Du nimmst teil am Geben und Nehmen ohne Anstrengung.

Ab und zu darfst du auch die Dinge und die Menschen fragen: „Magst du mich für einen Augen-

blick belieben? Das täte mir gut! Da gibt es gerade so ein kleines Bedürfnis in mir.“ Dann verweilt jemand für einen Augenblick bei dir und du spürst den Frieden. Wie schön ist das! Belieben kannst du immer, weil es aus dir selbst und dem inneren Impuls kommt.

Lass dir heute was Gutes widerfahren

Du wachst auf und dir wird bewusst, dass heute dein Geburtstag ist. Du wirst Anrufe bekommen von Menschen, die dir Glück wünschen. Du wirst in der Post schöne Karten und Briefe finden von Menschen, die an dich gedacht haben. Es wird im Laufe des Tages mehrfach an der Tür klingeln und Freunde werden dich besuchen mit einem Geschenk in der Hand und Freude in den Augen. Du wachst also auf in dem klaren Wissen: Irgendjemand denkt heute an dich und schenkt dir seine Aufmerksamkeit und Liebe. Wenn du Geburtstag hast gehst du davon aus, dass das geschehen wird.

Es ist ein ganz normaler Tag. Du hast keinen Geburtstag und nichts Besonderes liegt an. Kein Jubiläum, kein Fest, ganz normaler Alltag. Wie viele dieser Tage gibt es in deinem Leben? Tage, an denen nichts geschieht außer eben Alltag? Du wachst am Morgen auf und gehst einfach hinein in deinen Tag ohne Wünsche oder positive Erwartungen. Du stehst auf, weil der Wecker klingelt und deine Arbeit dich ruft. Die Tiere wachen auch auf, wenn der Tag beginnt und gehen schlafen, wenn er endet – je nach tierischer Eigenart.

Jetzt stell dir vor, dass du am Morgen eine Stimme hörst, die zu dir spricht: „Heute wird dir was Gutes widerfahren.“ Wie wirst du aufstehen? Wie stehst du auf im Unterschied zu den anderen Morgen? Was wird dieser Satz in dir auslösen? Freudige Erwartung? Ungeahnte Kraft und Energie? Frohe Beschwingtheit? Stell dir also vor, dass du diese Stimme hörst. Du wirst die Augen aufmachen, dein Herz öffnen, hinhören und aufmerksam sein. Während des Tages geht deine Aufmerksamkeit hin zu der Erfüllung dieses Versprechens: „Ah, da widerfährt mir etwas Gutes!“ Du weißt ja nicht, was geschehen wird. Alles kann für dich gut sein! Der Bus, der pünktlich kommt und der freie Sitzplatz für dich! Der geschenkte Freiraum bei der Arbeit, weil ein Termin abgesagt

wurde! Das Sonderangebot in der Modeboutique oder was auch immer.

Die Stimme spricht nicht von vielleicht oder möglicherweise. Sie erklingt in dir klar und präzise: „Heute wird...“

Jetzt magst du sagen: „Ich habe leider noch nie eine solche Stimme gehört am frühen Morgen.“ „Woher sollte diese Stimme kommen?“ Ich bin schon froh, wenn ich die Augen öffnen kann und alles so einigermaßen seinen geordneten Weg geht.

Wenn du auf die Stimme von außen wartest wirst du wahrscheinlich lange warten müssen. Was hindert dich daran, selber diese Stimme zu sein? Morgen also wachst du auf und sagst dir: „So schlimm kann gar kein Tag sein, als dass da nicht zwischendurch auch einmal ein kleines Wunder geschieht. Heute entscheide ich mich dafür, alle möglichen schlimmen Ereignisse zu übersehen und mich voll und ganz auf das Wunder zu konzentrieren, das heute auf mich wartet.“

Gelassen geschehen lassen

Ein Baby mag sich sehr anstrengen, um durch den engen Geburtskanal auf diese Welt zu kommen. Es mag die Erinnerung an dieses anstrengende Ereignis Jahrzehnte in sich tragen. Vielleicht erwächst daraus sogar ein Glaubenssatz. "Streng dich an! Das Leben ist kein Zuckerschlecken!"

Die Lebensgeschichte des Kämpfens nimmt ihren Lauf. Im Sandkasten kämpft es um die Schüppe mit den anderen Kindern. Im Kindergarten bemüht es sich, den Erzieherinnen zu gefallen. In der Schule holt es durch viel Üben das Letzte aus sich heraus. Und es erfährt im Laufe der Jahre immer wieder die Bestätigung: "Streng dich an, dann wirst du belohnt!"

Monate bevor das Baby auf die Welt kommt, gibt es jedoch eine andere Erfahrung. Etwas jenseits von Anstrengung. Keine Leistung. Keine Arbeit. Den Großteil der "Wachstums-Arbeit" erledigt das Prinzip Schenken und Sein, alles wie von selbst. Es ist ein großes Geschehen lassen. Da reißen sich Wunder an Wunder. Der menschliche Körper fügt sich in seiner unglaublich hohen Komplexität ohne jede Anstrengung. Jede Zelle weiß, was sie zu tun hat. Jede Zelle fügt sich ei-

nem inneren Bauplan. Mit absoluter Sicherheit und völlig fehlerfrei.

Wenn du dir dein Leben heute anschaust, nach welchem Prinzip lebst du? Das Leben als Anstrengung oder das Leben als ein Wunder des Wachstums wie von selbst? Ich glaube, dass es gut ist, an der einen oder anderen Stelle es einfach mal geschehen lassen. Ins Vertrauen gehen! Nicht ständig rumerziehen an den Kindern. Ständig nörgelig mit sich selbst zu sein und an sich herumzuzerren. Diese immer wiederkehrende Unzufriedenheit mit sich und mit der Familie. Die Pflanze wächst von selbst. Sie braucht nur Licht, Luft und Wasser und einen guten Platz. Was brauchst du? Licht, Luft und Wasser und einen guten Platz. Dann darf geschehen, was immer auch geschieht.

Als der Engel Maria die Geburt Jesu ankündigte hätte sie sich ja einen Kopf machen können. Wie soll das geschehen, was der Engel sagte. Marias Kommentar: „Mir geschehe nach deinem Wort.“ Manchmal sind die Zusammenhänge komplex und unüberschaubar. Schwierig, anstrengend und kräftezehrend. Wenn es den Moment des Loslassens gibt, kann mehr Leichtigkeit geschehen. Ein kleiner Seufzer in der Sackgasse. Sich dem Fluss des Geschehens übergeben und nicht ständig in den Widerstand gehen. Es bleibt noch genug Gelegenheit, die Zügel wieder in die Hand zu nehmen und kraftvoll anzupacken. Ich wünsche dir für die kommenden Wochen viele Geschenke, wenn die Frage auftaucht: „Geht da noch was?“ Und die kraftvolle Antwort: „Ja klar, da geht noch was!“

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 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

Wie den Heiligabend begehen?

Ich möchte dich einladen zur gottesdienstlichen Feier der besonderen Art. Angesichts der einschränkenden Corona Maßnahmen möchte ich auf ein körperlich gemeinsames Feiern verzichten.

Darum werden wir es Online machen mit der Überschrift: „Wenn es in dir weihnachtet!“ – Spirituelle Impulse für Herz und Seele.

Wir teilen mit allen Gästen Anregungen, Geschichten und Impulse zum Thema: „Zauberhafte Anfänge!“ Es darf dabei zu Herzen gehen und behaglich sein. Und gesungen wird auch.

Möchtest du dabei sein? Dann schicke mir eine kurze Mail an mk@matthias-koenning.de

Ein paar Tage vor Weihnachten schicke ich dir einen „Zoom-Link“, mit dem du in den Weihnachtsraum kommen kannst. Werbe- und kostenfrei!

Heiligabend: 24.12. um 16.00 Uhr

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!