

## Newsletter Nr. 96 vom Januar 2021

### Mehr Leichtigkeit - mit einem irischen Segen in das neue Jahr!

*Wo immer das Glück sich aufhält - hoffe, ebenfalls dort zu sein.*

*Wo immer jemand freundlich lächelt, hoffe, dass sein Lächeln Dir gilt.*

*Wo immer die Sonne aus den Wolken hervorbricht, hoffe, dass sie besonders für Dich scheint.*

*Damit jeder Tag Deines Lebens so hell wie nur möglich sei. (irischer Segen)*

Ich könnte dahin reisen, wo das Glück sich aufhält. Welch eine schöne Idee! Ich stelle mir gerade vor, dass ich mich gerade in einem Lebensbereich bewege, das sich mühsam und träge anfühlt. Der Virus hat in seiner zweiten Welle schon wieder alles verlangsamt und beschränkt mich auf meine vier Wände. Das Leben besteht aus lauter häuslichen Dingen: Plätzchen backen, aufräumen, einkaufen, kochen, essen und ab und zu mal ein Spaziergang. Alltäglich könnte es nicht sein. Ein Leben voller großartiger Langeweile. Ich habe total viel Zeit für mich selbst und kann endlich einmal meditieren. Alle Ablenkungen haben sich erschöpft. Ich kann gar nicht anders als herunterfahren. Ich führe ein mönchisches Leben. Findet das Glück es im Augenblick spannend bei mir oder hat es sich einen vergnüglicheren Ort gesucht? Es bestimmt auf den Cookinseln vor Neuseeland. Die Region ist frei von Corona. Das Glück hat keine Ausgangssperre und kennt keine Maskenpflicht. Wenn es sich langweilt dann schaut es, wo die Aussichten besser sind. Das Glück wohnt, wo es sich lohnt und wo es sich ausbreiten darf. Leider darf ich im Moment nicht so weit reisen, um zu schauen, wo das Glück im Moment wohnt. Vanuatu im Südpazifik soll auch angesagt sein. Weißt du, wo du es gerade finden kannst? Wohnst du in der Nähe? Der irische Segen wünscht dir, dass du dich da aufhältst, wo sich gerade das Glück befindet.

Wenn ich es mir in meiner Haushöhle gemütlich mache mit einer Kerze, einem Buch und einer Tasse Tee könnte ich mir auch vorstellen, dass das Glück gerade bei mir zu Besuch wäre. Das kleine Glück!

Auf den ersten Blick kommt es mir ein wenig so vor, als spräche der irische Segen vom Zufall. Da gibt es das Glück, das Lächeln und die Sonne und ich kann froh sein, wenn es mich gerade erwischt, weil ich mich in der Nähe aufhalte. Dass ich beschenkt werde mit diesen wunderbaren Gaben. Vielleicht ist es Zufall! Vielleicht kann ich den Zufall auch unterstützen.

Es gibt in meinem Umfeld Räume, wo das Unglück nahezu Dauerrecht hat. Menschen, die mich ärgerlich anschauen. Regen und graue Tristesse beherrschen den Alltag. Solche Räume und Situationen könnte ich meiden. Ein guter Vorsatz für 2021: Ich vermeide nach Möglichkeit Situationen, die mich vergiften. Ich suche Räume auf, wo das Glück bessere Möglichkeiten hat, seine Kraft zu entfalten.

Ich kann mir vornehmen, dass meine Tage so hell wie nur möglich werden. Ich stelle mich nicht zu Menschen hin, die nur lästern, meckern und schimpfen. Ich schaue keine Fernsehprogramme, die nur vom Versagen der Politik sprechen. Ich lasse mich nicht mehr von einer schlechten Stimmung und Depressionen herunterziehen. Stattdessen schaue ich in das Gesicht von freundlichen Menschen. Ich nutze die Sonnenstunden für einen Spaziergang, um ein wenig Energie zu tanken. Ich schicke ermunternde Gedanken und Wünsche an alle meine Lieblingsmenschen. Ich stärke mich in der Zuversicht, dass jeder Tag mir wunderbare neue Möglichkeiten schenkt.

Und während ich diese Zeilen schreibe merke ich, dass da etwas verloren gegangen ist in den vergangenen Monaten. Langsam und schleichend. Ich sehe es in den Gesichtern der Menschen auf der Straße. Ich höre es in den alltäglichen Gesprächen. Es ist still und leise aus dem Bewusstsein verschwunden. Was ich meine ist die Leichtigkeit. Ist dir das auch schon aufgefallen? Dass sich alles so schwer anfühlt. Dass die Menschen sich so anstrengen. Dass alle so dünnhäutig geworden sind. Wir wünschen uns bessere Zeiten. Ein Ende

der Krise. Durchatmen können. Und die Leichtigkeit ist verschwunden.

Ich stehe manchmal mit Freundinnen und Freunden für einen Moment auf der Straße zusammen und wir freuen uns. Wir zögern, weil wir uns nicht mehr umarmen. Wir nicken uns ein wenig unbeholfen zu, entschuldigen uns für die Unmöglichkeit einer körperlichen Nähe und kommen schnell auf das Thema, über das niemand mehr sprechen möchte. Das „Voldemort“ – Thema.

Zwischen den Zeilen meines irischen Segens spüre ich diese Leichtigkeit. Es hat so etwas Verschmitztes. Gräme und ängstige nicht. Hör auf zu jammern und zu klagen. Stell dich einfach zum Glück dazu. Stell dir vor, dass du gemeint bist, wenn da jemand lächelt. Und die Sonne ist auch für dich da. Irgendwo gibt es unter dem Himmel ein wärmendes Plätzchen für dich.

Können wir diese Leichtigkeit einfach wiederfinden? Oder erst in ein paar Wochen nach möglicherweise überstandener Krise? In meinen Beratungen gibt es am Ende oft so ein Seufzen bei den Ratsuchenden. Das Seufzen ist ein erster Schritt von Erleichterung. „Endlich habe ich einmal darüber gesprochen.“ „Jetzt ist es raus!“ „Ganz so hoffnungslos ist es doch nicht, wie ich dachte.“ Seufz doch mal eine Runde und stöhne dich so richtig durch. Im Nachklang wird sich Leichtigkeit ausbreiten.

Wie könnten wir den Januar nutzen, in so eine heitere Gelassenheit hineinzukommen. Wie können wir die Schwere des alten Jahres ein wenig los werden? Die Krise ignorieren? Für beendet erklären? Genug davon haben?

Heute stand ich an der Käsetheke und bestellte mir ein Stück Appenzeller. Der Kommentar der Verkäuferin: „Gibt es an Silvester Fondue?“ Dabei strahlte sie mich an und ich war verblüfft. Woher weiß die das? „Dann wissen Sie ja, welchen Käse ich noch brauche.“ „Nehmen Sie den Gruyere, der passt wunderbar!“ Auf einmal gab es eine Spur von Leichtigkeit. Käse kaufen und Fondue machen.

Auf dem Rückweg vom Supermarkt befreie ich mich von der Maske und passe einen Moment nicht auf. Der Wind weht die Maske fort und ich stehe ohne da. Wenn jetzt ein Marsmensch käme und mich sehen würde, was würde der denken?

„Bin ich hier in einem absurden Theater?“ Der Wind weht meine Maske weg, als ob er wüsste, was mir guttut.

Du und ich, wir sind doch kreative und schöpferische Wesen. Wir können uns Leichtigkeit und heitere Gelassenheit einfach kreieren. Es ist nicht verboten, mit einer Maske in Pfützen zu springen. Ich kann versuchen, unter einer Maske so breit zu grinsen, dass man es mir an den Augen ablesen kann, wie ich mich freue. Ich kann Daumen und Zeigefinger zu einem Herzen formen und jeden beglücken, den ich sehe.

Im Außen gibt es Zeiten, die eher verdunkeln. Graue Novembertage, Einschränkungen durch Corona, Verlust von Lebensqualität und Mangel an Freiräumen.

Im Innen jedoch kann ich meine Tage so hell wie möglich machen. Das ist ein wirkliches Trainingsprogramm. Die Tage so hell wie möglich machen. Dass du diese Fähigkeit in dir entfalten mögest, wünsche ich dir für 2021.

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](http://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.

Selbstständiger Seelsorger und Diplomtheologe  
Systemischer Familientherapeut DGSF  
Raabestr. 12; 59227 Ahlen; 02382 / 96 15 95 3

**matthias könnig**  
seelsorge und therapie

### **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, 12.01. 2020 um 20.00 Uhr – Klangreise mit der Shruti-Box**

Zwischen allen Polaritäten surfen

Anmeldungen an: [mk@matthias-koenning.de](mailto: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!