

Newsletter Nr. 5 vom 31. Dezember 2012

Vertrau deinen Impulsen!

Wie weit ist eigentlich die gefühlte Strecke zwischen Verstand und Herz? Manchmal unendlich? Die körperliche Strecke lässt sich leicht messen. Bei mir sind das ca. 35 Zentimeter. Dieses kurze Distanz ließe sich doch leicht überwinden, oder? Andersherum. Es müsste doch ein Leichtes sein, den Verstand und das Herz miteinander zu verbinden und in Einklang zu bringen. Leider ist es oft so, dass Verstand und Herz nicht gut miteinander kooperieren. Die Folge ist: wir fühlen uns nicht in Übereinstimmung mit uns selbst. Was will das Herz und was will der Verstand? Manchmal wohnen da zwei Personen in unserem Inneren und kennen sich nicht einmal gegenseitig. Geschweige denn, sie vertrauten sich!

Stell dir doch einmal Folgendes vor: du gehst in den Supermarkt und stehst vor dem Regal mit den Chips. (Wenn du solche nicht magst, kannst du dich auch woanders hinstellen.) Diese Chips lachen dich jetzt an. Dein Herz hüpfte vor Freude und in dir entsteht ein Bild. Es ist Abend, die Arbeit ist erledigt. Im Fernsehen kommt ein Film, den du schon immer sehen wolltest. Im Keller wartet ein leckerer Rotwein auf dich und du siehst dich entspannt auf der Couch mit der Tüte Chips und einem Glas Rotwein vor dem Fernseher. Dein Herz sagt voller Freude: JA! EINE WUNDERBARE IDEE!

Es geht wohlgerne nur um das Prinzip. Das Herz jauchzt also vor Freude auf. Du stehst vor dem Regal. Wenn du jetzt noch eine Sekunde zögerst, dann ist auf einmal alles aus und vorbei. Wohlgerne, es reicht eine Sekunde! Es kommt schleichend, aber mit großer Macht. Es ist ein winzig kleiner Gedanke, der sich bemerkbar macht. Etwa so: Ob die Chips gut sind für deine Gesundheit? Was sagt der Rest der Familie, wenn sie dich so sehen, vor dem Fernseher? Füße hoch, hingefläzt mit dem Rotwein? „Hast du nichts Besseres zu tun? Der Spielfilm ist doch nichts! Eine Schnulze! Nichts für die Weiterbildung!“ Dann schaust du auf das Preisschild der Chips Tüte und auf die Mengenangabe. Aha, viel zu teuer und viel zu wenig

drin. Es lohnt sich nicht, diese Tüte zu kaufen. Wenn der Rest der Familie davon auch noch etwas will, dann bleibt kaum noch was für dich übrig. Zwei Tüten kaufen? Das geht überhaupt nicht! Die Kommentare zu Hause: „Planst du ein Frustessen? Denk an dein Gewicht! Willst du uns auch noch mästen?“

Und stell dir vor: du stehst immer noch vor dem Regal und weißt: es sind nur deine Gedanken, nur deine Vorstellungen, nur deine Bilder. Es sind nicht die Bilder und Vorstellungen deiner Familie! Es sind deine Bilder, die sich da im Kopf ausbreiten, was deine Liebsten so über dich denken könnten. Und? Merkst du, was da gerade geschehen ist und was jetzt geschehen wird?

Geschehen ist folgendes: dein Verstand hat dir einen üblen Streich gespielt. Er hat dein Herz einfach plattgemacht. Und dein Herz? Es zieht sich bekümmert zurück, die Stimme wird immer leiser und zaghafter: *ich wollte doch nur... Ich wollte doch nur...* Und ich hier der Schreiber bin mir relativ sicher: die Chips Tüte bleibt im Regal, der Wein im Keller und der Spielfilm ungeschaut. Das ist ja auch vernünftig so. Im wortwörtlichen Sinne: es entspricht der Vernunft. Aber entspricht es auch dem Herzen?

Jetzt stell dir einmal vor, du handelst nicht nur so bei der Chips Tüte. Dahinter offenbart sich ein verborgenes und zugleich unbewusstes Prinzip in deinem Leben. Handel vernünftig! Kindern sagt man es auch: sei doch vernünftig! Du bist doch schon groß!

So wird das Herz kleingemacht, die Gefühle kleingeredet und in die Bedeutungslosigkeit geschickt. Dabei wollte das Herz doch nur ein wenig beachtet werden. Bei der Tüte Chips kann man ja noch schmunzeln, aber wenn es um wichtigere Lebensthemen geht oder gar um die eigene große Lebensgeschichte, sieht das schon anders aus.

Stell dir vor, du begegnest der Liebe deines Lebens! Dein Herz sagt: JA! Wie wunderbar! Und wenige Augenblicke später meldet sich dein Verstand nur mit einer kleinen Anmerkung, so ganz nebenbei und

eigentlich gar nicht wichtig: jetzt ist es doch noch zu früh! Du kennst diese Person ja gar nicht. Sei vorsichtig! Du warst noch nicht beim Friseur. Du hast doch eigentlich gar keine Zeit... Merkst du, wie der Verstand, die Vernunft arbeitet?

Oder du bist unglücklich an deiner Arbeitsstelle und ergehst dich in Tagträumereien: irgendwo gibt es eine Stelle, an der du glücklicher sein könntest. Dann auf einmal kommt die Stelle, an der du glücklich sein kannst. Dein Herz sagt wieder: JA! Und wenige Augenblicke später meldet sich die bekannte Instanz am oberen Ende des Kopfes. „Du kommst vom Regen in die Traufe! Pass ja auf! Es ist nicht alles Gold, was glänzt!“

Wenn du dieses Spiel zwischen Verstand und Herz zu oft spielst, und auf diese Weise spielst, wird sich dein Herz zurückziehen. Es bekommt ja nicht den Raum, den es braucht. Das Praktische siegt. Der Verstand behält die Kontrolle. Doch was tun?

Wenn es dir gut damit geht, brauchst du nichts zu tun! Es ist ja gut so, wie es ist. Aber wenn es dir nicht damit gutgeht und du etwas anders machen möchtest – wegen deines Herzens und der damit verbundenen Herzenergie, dann begib dich in das folgende Bild: Es ist kurz vor Neujahr. Die Uhr geht zu auf Mitternacht und gleich schlägt die Uhr zwölf Mal. Du gibst deinem Herzen die Erlaubnis, zuerst durch die Tür ins neue Jahr zu gehen. Ein wenig vor Mitternacht. Den Verstand bittest du, noch ein wenig zu warten und vielleicht über das vergangene Jahr zu reflektieren. Das macht er gerne für dich. Dem Herzen gibst du dadurch einen kleinen Vorsprung. Es darf einfach mal so fühlen und Dasein. Staunen über den Anfang des neuen Jahres! Freude wachsen lassen! Für einen Moment innehalten und nur Dasein – das ist wie das Staunen über den Sternenhimmel und dabei die Zeit vergessen. Dieses Gefühl, was sich dann einstellt, dehnt du zeitlich aus, so oft es geht. Schwierig? Eigenartig? Es geht dabei nur darum, dem Herzen ein wenig mehr Raum zur Entfaltung zu geben, damit der Verstand nicht sofort deckelt. Das heißt für mich: Folge deinen Impulsen! Gib der Herzenergie Raum, lass es sich entfalten. Gehe in Übereinstimmung von

Herz und Verstand. Bitte deinen Verstand, deinem Herzen zu dienen und nicht zu widersprechen, zu kontrollieren oder Vorschriften zu machen. „Den Impulsen zu folgen“ – wofür lohnt sich ein solcher Weg? Es könnte sein, dass du einfach glücklicher und zufriedener bist mit dir. Probier es mal aus!

Das wünsche ich dir für das neue Jahr: in Balance sein zwischen Himmel und Erde, in Übereinstimmung sich zu befinden von Verstand und Herz und ein großes JA! zum eigenen Leben.

Die Lebensphilosophie, die ich meine, spiegelt sich auch in folgendem irischen Segen wider.

Sei glücklich, denn es gibt keinen Grund, traurig zu sein! Bedenke, das Leben hält immer zwei Möglichkeiten für dich bereit. Nehmen wir an, du erkrankst. Du kannst gesund werden - oder sterben. Wenn du gesund wirst, besteht kein Grund, traurig zu sein. Wenn du stirbst, gibt es immer noch zwei Möglichkeiten: Du kommst in den Himmel oder in die Hölle. Wenn du in den Himmel kommst, besteht kein Grund, traurig zu sein. Kommst du aber in die Hölle, so bist du unentwegt dabei beschäftigt, bekannten Menschen die Hände zu schütteln, dass du darüber nicht traurig wirst.

Wie immer, verbunden mit meinem Newsletter gibt es die Termine für Gottesdienste, Trancereisen und alle weiteren Veranstaltungen unter www.matthias-koenning.de

Die Anmeldungen für Trance und/oder Salon wie immer bitte per Mail an mk@matthias-koenning.de oder per Telefon unter: 02382 / 96 15 95 3.

Ich freue mich auf die nächste Begegnung und bin gespannt auf das, was wächst – im Innen und Außen.

Matthias Könnig

P.s. Gerne darfst du den Newsletter an andere Interessierte weiterleiten und auf meine Einladungen aufmerksam machen.

Die aktuellen Termine:

Gottesdienste

in der Kirche der Freien Evangelischen Gemeinde,
Beckumer Str. 144

Wünsche und Anregungen zur Gottesdienstgestaltung
sind jederzeit willkommen!

Sonntag, 13.01. 2013 um 18.00 Uhr

Leben aus der Taufe – Vom Gehen eines christlichen
und selbstentschiedenen Weges
Evangelium: Lukas 3,15-22

Sonntag, 10.02. 2013 um 18.00 Uhr

Meine Berufung – Wer bin ich?
Evangelium: Lukas 5,1-11

Sonntag, 24.02. 2013 um 18.00 Uhr

Heimkommen – Wo ich innerlich zu Hause bin
Evangelium: Lukas 9,28-36

Zum Vormerken: bis zum Sommer findet der Gottes-
dienst immer am 2. und 4. Sonntag im Monat statt.

Der spirituelle Salon

Ringst du nach Luft oder atmest du schon

Atemtechniken und Übungen zur Selbstheilung und
Harmonisierung.

Unser Leben beginnt mit einem Atemzug und endet
mit einer tiefen Ausatmung. Dazwischen atmen wir
millionenfach ein und aus. Beherrscht der Atem und
oder beeinflussen wir ihn? Es gibt viele Möglichkeiten,
zu atmen und damit das Leben zu steuern und zu be-
einflussen. An diesem Abend erfährst du mehr darü-
ber in Theorie und Praxis.

Donnerstag, 14. Februar 2013 um 20.00 Uhr

Anmeldung unter 02382 / 96 15 95 3 oder per Mail
an: mk@matthias-koenning.de

Die klanggeleiteten Trancereisen

Die klanggeleiteten Trancereisen finden in unserem
Gartenhaus statt: Im Kühl 16 - 59227 Ahlen. Der Klang
des jeweiligen Instrumentes, ein Dauerton, führt in
die Entspannung und Meditation mit oft ungewöhnl-
ichen und interessanten neuen Erfahrungen für Kör-
per, Geist und Seele. Der Beginn ist um 19.00 Uhr,
Ende gegen 20.45 Uhr. Der Ablauf gestaltet sich im-
mer ähnlich mit Entspannungsübung, verbale Hinfüh-
rung zur Trance, der Klang, das Aufwachen und die
Nachbesprechung.

Dienstag, 08.01. 2013: Ocean-Drum: (die grenzenlose
Freiheit)

Dienstag, 15.01. 2013: Shruti-Box (die Verbindung der
Gegensätze)

Donnerstag, 24.01. 2013 – Schamanentrommel (auf
der Suche nach dem Krafttier)

Nicht vergessen: Kissen und Decke

Zum Vormerken: Die Termine im Februar sind am 5.,
19. und 27. 2. 2013

Anmeldungen bitte per Mail an:

mk@matthias-koenning.de

Kosten: Spende für den energetischen Ausgleich