

Newsletter Nr. 7 vom 08. Februar 2013

Faste mal anders!

Fastenzeiten werden oft zum Anlass genommen, seine eigene Einstellung zum Leben zu überdenken. Häufig geht es dabei um nach außen gerichtete Defizite. Wir wollen für eine Zeit unsere Nahrungsaufnahme verändern, weil wir mit dem Körper unzufrieden sind, verzichten auf Alkohol oder Fernsehen, weil wir uns davon abhängig glauben oder finden etwas Ähnliches. Im Hintergrund steht oftmals der Gedanke: ich bin nicht richtig, ich sollte anders sein! Dir fallen die vielen Defizite ein und der Mangel, in dem du dich befindest. Du gelangst zu der Erkenntnis: ich müsste so vieles in meinem Leben verändern! Es fällt mir schwer, so zu sein, wie ich bin! Je nachdem, könnte da eine lange Liste der Unzulänglichkeiten zusammenkommen. Ich bin zu dick, ich bin zu gierig, ich denke zu schlecht über andere, ich bin nörgelig und unzufrieden, ich bin zu perfektionistisch, ich bin zu überpünktlich, ich komme immer zu spät, ich kann dieses nicht richtig und jenes nicht richtig. Aber der Andere kann es auch nicht richtig und ich schäme mich dafür, dass ich den Anderen dafür kritisiere. Wenn ich diese Liste jetzt noch länger fortsetze, wirst du diesen Newsletter schnell zur Seite legen, oder?

Da lebt jemand in uns, den wir alle gut kennen. Es ist ein Er oder eine Sie. Dieses Wesen ist immer auf dem Sprung. Es ist immer in „Hab Acht Stellung“. Es ruht sich so gut wie nie aus und beobachtet uns mit Argusaugen. Es beobachtet, was wir sagen, was wir tun, ja sogar, was wir denken und fühlen. Die erste Reaktion dieses Wesens ist unübersehbar: du bist nicht richtig! Wenn dieser Gedanke auftaucht, war mit Sicherheit dieses Wesen am Werke. Ich möchte nicht länger drum herum reden und ihn oder sie an das Licht der Öffentlichkeit bringen. Das gefällt ihr oder ihm nicht, muss aber sein. Ich rede vom Kritiker, dem inneren Kritiker oder der Kritikerin. Dieses Wesen kann uns das Leben zur Hölle machen. Erinnerst du dich noch an die Dame aus der Lenorwerbung? Es ist schon lange her, aber sie war die Perfektion der kritischen Hausfrau und wusste genau, was der Wäsche fehlte und was die Frau falsch machte.

Bei meiner letzten Weiterbildung saß ich mittags an einem Tisch, vor mir einen Teller mit Kartoffeln und Gemüse. Eine andere Teilnehmerin lud ihren Teller am Buffet voll und setzte sich zu mir. Ich sagte zu ihr: „Ah, du lässt es dir ja gut gehen!“ Daraufhin schaute sie mich entgeistert an: „Wieso? Ist das zu viel? Habe ich jemandem etwas weggenommen? Oder meinst du, ich bin eh schon zu dick?“ Ich sah die vielen zusätzlichen unausgesprochenen Sätze wie: „Du Idiot, schau dir doch deinen eigenen Teller an, der ist mindestens ebenso voll...“ Dabei wollte ich mit ihr nur in einen Kontakt kommen, mehr nicht. Ich hatte gar keine Wertung im Kopf, eher die Freude, dass es ihr so schmeckt.

Aber so ist das. Die Kritikerin oder der Kritiker springt unglaublich schnell in uns an. Wenn du ihn einmal loslässt, rotiert er in deinem Kopf bis er sich erschöpft hat. Ein Teller mit Gemüse reicht völlig aus.

Auf der anderen Seite brauchen wir auch unseren inneren Kritiker. Er will uns helfen, dass wir uns weiterentwickeln und dass wir unseren Platz im Leben finden. Oftmals jedoch schränkt er unser Leben arg ein.

Kommen wir zur Fastenzeit. Der Kritiker und die Kritikerin liebt diese Zeit. Da kann er oder sie nach Herzenslust die Fehler und Schwächen gnadenlos anschauen. Es sei denn... du fastest. Verzichte doch mal auf deinen inneren Kritiker und schick ihn für ein paar Wochen in die Wüste. Auch der Kritiker muss sich mal erholen. Warum nicht gleich jetzt. Stell dir also vor, du sitzt vor einem großen Stück Kuchen und dein Kritiker meldet sich: „na, denkst du an die Pfunde? Verlierst du nicht an Attraktivität?“ und so weiter. Dann machst du es dieses Mal anders. Rede mit ihm oder ihr etwa in folgender (männlicher oder weiblicher) Weise.

„Hallo, lieber Kritiker. Danke für deinen Besuch. Aber heute habe ich dich nicht eingeladen. Bis gerade war ich ganz im Frieden mit mir selbst und möchte es noch ein Weilchen bleiben. Tu mir den Gefallen und mache für eine kleine Zeit Urlaub. Jesus war übrigens vierzig

Tage in der Wüste und das hat ihm gut getan. Du musst es nicht genauso machen wie er, aber such dir doch einen Ort aus, wo du mal ausspannen kannst. Ich gebe dir sofort und augenblicklich Urlaub. Jetzt genieße ich dieses Stückchen Kuchen und sage mir selbst diesen Satz: auch wenn ich jetzt ein Stückchen Kuchen esse liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin. Und auch wenn das Stückchen Kuchen heute etwas größer ausgefallen ist als sonst, bin ich ganz in Ordnung, so wie ich bin. Und auch wenn ich dieses große Stück Kuchen mitten in der Fastenzeit esse, bin ich immer und ewig von Gott geliebt und nehme mich von ganzem Herzen an, so wie ich bin.“

Meine Anregung für die Fastenzeit ist einfach und schwer zugleich. Verzichte auf deinen inneren Kritiker. Geh einfach in die Liebe zu dir selbst und sei mit dir gnädig und barmherzig. Schau nicht darauf, was du tust, sondern frage dich, wer du bist. Wenn du entdeckst, wer du bist, dann kann es Ostern für dich werden. Einfach ist es, weil du nichts machen musst, nur in der Liebe sein. Schwer ist es, weil der Kritiker so hartnäckig ist. Seit deiner Kindheit läufst du mit ihm herum und er kennt dich durch und durch. Es könnte eine schöne tägliche Fastenübung sein, sich immer wieder neu anzunehmen und Ja zu sich zu sagen, ohne Vorbehalt und ohne Einschränkung. Für diesen Weg wünsche ich dir den Segen von Gott.

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, 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

Sonntag, 10.03. 2013 um 18.00 Uhr

Vom Verlieren und Finden

Evangelium: Lukas 15,11-32

Sonntag, 24.03. 2013 um 18.00 Uhr

Das Geheimnis des Palmsonntags

Evangelium: Lukas 19,28-40

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

Der spirituelle Salon

Meditation und Klang

Mitten in der Fastenzeit lade ich ein zur Meditation. Wir werden neu einen Zugang finden zu uns selbst, zur Welt in der wir leben und zur göttlichen Quelle. Wir werden dabei liegen und uns entspannen. Mit der Hilfe von Phantasie und Monochord wird es darum gehen, wieder die eigene Mitte zu finden und das eigene Bewusstsein zu erweitern.

Dienstag, 12. März 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 ungewöhnlichen und interessanten neuen Erfahrungen für Körper, Geist und Seele. Der Beginn ist um 19.00 Uhr, Ende gegen 20.45 Uhr. Der Ablauf gestaltet sich immer ähnlich mit Entspannungsübung, verbale Hinführung zur Trance, der Klang, das Aufwachen und die Nachbesprechung.

Dienstag, 19.02. 2013 – der Gong

Mittwoch, 27.02. 2013 - Monochord

Dienstag, 05.03. 2013 Herztrommel (Begegnungen)

Donnerstag, 14.03. 2013 – Schamanentrommel (Krafttiersuche)

Dienstag, 19.03. 2013 – Didgeridoo, Monochord und hohe Klangschale, (Erdenklang und Himmelsphären: mit drei unterschiedlichen Klängen werden wir in einer Trancereise, aber nacheinander unterwegs sein. Das ist ja auch die Bewegung von Ostern: Erde und Himmel kommen zusammen, die Gegensätze verbinden sich.)

Nicht vergessen: Kissen und Decke

Anmeldungen bitte per Mail an:

mk@matthias-koenning.de

Kosten: Spende für den energetischen Ausgleich