

Den Herbst willkommen heißen – Dankbarkeit und Wertschätzung kultivieren

Langsam und unmerklich verändert sich etwas. Das Licht wird weicher und am Morgen ziehen erste Nebelschwaden über die Felder. Es riecht nach Laub, Pilzen und feuchter Erde. Es ist Herbst.

Text: Maren Schneider

Manch einer betrachtet das Scheiden des Sommers mit einer gewissen Wehmut und Widerstand. Doch wenn wir mit wacher Aufmerksamkeit durch die Jahreszeiten gehen, können wir erkennen, dass alles seine ganz eigene, besondere Qualität hat, die unser Leben bereichern kann. Während der Frühling uns die Lebenskräfte zurückbringt und uns Neues anpacken lässt, der Sommer mit seiner Wärme Geselligkeit und Lebensfreude schenkt, lädt der Herbst uns dazu ein, sanft wieder herunterzubremsen, die Früchte des Jahres zu ernten, Dankbarkeit zu entwickeln und in Würde Abschied zu nehmen. Der Herbst ist die

Vorbereitung auf den Winter, in dem wir es, nach einem geschäftigen Jahr, der Natur gleichtun können: zur Ruhe kommen, Kraft sammeln und uns auf den neuen Frühling vorbereiten.

Wer mich kennt, weiß, ich liebe jahreszeitliche Rituale, die mich die jeweilige Qualität der Zeit noch einmal intensiv spüren lassen. Eines meiner Herbst-Rituale möchte ich hier mit dir teilen. Es geht darum, in Dankbarkeit zu würdigen, was wir in diesem Jahr geschaffen haben, und zu verabschieden, was nicht geklappt hat. Wenn du Lust hast, dann mach mit. Selbstverständlich kannst du es gerne nach deinen Bedürfnissen ergänzen oder verändern.



Übungen

1. Reflexion

Nimm dir ein Notizbuch und mach es dir gemütlich. Lass dein bisheriges Jahr Revue passieren. Reflektiere: Welche Samen (Pläne, Projekte, Neuanfänge ...) hast du in diesem Jahr setzen können? Was davon konntest du realisieren und zur Reife bringen oder was ist auf einem fruchtbaren Weg? Werde dir bewusst, welche Energie und Aktivität deinerseits es erfordert hat. Was hast du dazu beigetragen, dass es wächst und gedeiht? Wer oder was hat dich während dieser Zeit unterstützt? Gab es vielleicht sogar glückliche Fügungen? Was braucht noch ein bisschen Zeit oder deine aktive Fürsorge? Was wird dir noch alles in diesem Zuge bewusst, wenn du so in dein Jahr schaut? Schreibe alles auf.

2. Dankbarkeits-Meditation

Nimm anschließend eine für dich bequeme und aufrechte Meditationsposition ein und komm über deinen Atem zur Ruhe.

Lass nun ganz bewusst vor deinem inneren Auge deine Früchte des Jahres noch einmal auftauchen. Sieh, was du geschaffen und erreicht hast. Bedenke auch die Mühen, die du auf dich genommen hast. Erkenne, was daraus geworden ist. Das hast du erreicht. Lass die Freude darüber zu und dehne sie aus. Das hast DU erreicht – und es ist nicht selbstverständlich.

Leg jetzt deine Hände in Gebethaltung vor dir zusammen, verneige dich vor dir und bedanke dich bei dir voller Wertschätzung, still oder mit eigenen für dich passenden Worten – und auch bei denen, die daran beteiligt waren und dich unterstützt haben.

Löse dann sanft deine Hände. Löse dich von

allen Gedanken, Gefühlen und Bildern, lasse vollkommen und tief los. Entspanne dich, verweile und atme. Lass immer tiefer los.

Beende die Meditation, wann immer es für dich stimmig ist.

3. Loslass-Ritual

Manchmal müssen wir uns auch von etwas verabschieden. Nicht alles wird realisiert. Was musstest du in diesem Jahr gehen lassen? Welche deiner Ideen und/oder Projekte haben es nicht geschafft? Was bedauerst du? Schreibe dies alles auf einen Zettel. Dann entfache an einer sicheren Stelle ein kleines Feuer, z.B. in einer feuerfesten Schale (oder einem Kochtopf – zur Not geht auch eine Kerze), und übergib den Zettel, mit Respekt und Dankbarkeit für die Lehrstücke, dem Feuer. Anschließend streue die Asche in einen Fluss oder Bach, schau ihr nach – es ist vorbei. Dann atme tief durch, drehe dich um und wende dich bewusst dem zu, was jetzt für dich ansteht.

Wenn du magst, sammle auf dem Rückweg noch ein paar schöne Blätter und Zweige und richte dir zuhause eine kleine herbstliche Besinnungsecke ein. Wenn es etwas gibt, was dich an deine realisierten Projekte erinnert, stelle es mit dazu. Das gibt dir eine sichtbare Stütze und stärkt deine Verbundenheit sowie die empfundene Wertschätzung und Freude darüber.

Maren Schneider ist MBSR-Lehrerin, Psychotherapeutin und Autorin.