

Winterzeit – stille Zeit

Text: Maren Schneider

Der Winter liegt über dem Land. Alles verläuft langsamer als in den anderen Jahreszeiten. Gerade durch diese Langsamkeit bietet der Winter uns die Gelegenheit, aus unserem oft sehr getriebenen und beschleunigten Alltag etwas auszusteigen und dem Sein ein wenig mehr Raum in unserem Leben einzuräumen. Manch einer hat ein paar Tage frei, doch auch wenn für die meisten nach dem Dreikönigstag der Alltag wieder losgeht, ist die Energie des Winters und die

damit verbundene Energie der Ruhe noch bis in den Februar hinein allgegenwärtig.

Alles hat seine Zeit. Lernen wir mit den Zyklen und den damit einhergehenden Phasen der Ruhe, der Erneuerung, des Wachstums, der Reife und des Vergehens zu gehen, können wir leichter mit unserer Kraft haushalten. Und so möchte ich Sie dazu einladen, die Winterzeit als Ruhephase für sich zu nutzen und dazu das Sein wieder wichtiger als das Tun zu nehmen. Hier ein paar Möglichkeiten:



Übungen

1. Morgenritual in Muße

Beginnen Sie den Tag damit, sich mit Ihrem Kaffee oder Tee ans Fenster zu setzen oder an einen anderen für Sie angenehmen ruhigen Ort. Bleiben Sie sitzen, nur mit sich selbst, ohne etwas zu tun. Denken Sie auch nicht konkret über etwas nach. Schauen Sie zum Fenster raus, nehmen Sie wahr, wie sich das Licht verändert, die Dunkelheit von der Dämmerung abgelöst wird, sich die Farben des Himmels verändern. Vielleicht können Sie so lange sitzen bleiben, bis die Sonne ihre ersten Strahlen über den Horizont fließen lässt. Nehmen Sie einfach Teil am Sosein der Phänomene. Alles kommt, alles geht, ein jedes in seiner eigenen Zeit. Währenddessen fließt Ihr Atem ein und aus, hält Sie am Leben, ohne dass Sie aktiv etwas dafür tun müssen. Es geschieht einfach für Sie – das ist das Geschenk des Lebens, das Geschenk der Natur, der Schöpfung an Sie.

2. Muße im Alltag

Setzen Sie sich während des Tages bewusst immer mal wieder für eine oder auch für ein paar Minuten in Ruhe hin und lassen Sie Ihren Blick in die Weite schweifen. Machen Sie eine bewusste Pause inmitten Ihres Tuns. Sitzen Sie einfach da, so als wären Sie die Zierde des Raums. Mehr nicht. Für diesen Moment haben Sie keine andere Aufgabe. Sie atmen. Das reicht. Anschließend fahren Sie mit Ihrer Tätigkeit fort.

3. Die Winter-Naturmeditation

Machen Sie einen kleinen Spaziergang durch die Natur. Gehen Sie langsam. Es mag sein, dass Sie zuerst in Ihren üblichen Schritt verfallen. Verlangsamen Sie Ihr Tempo. Immer wieder noch ein bisschen mehr. Finden Sie ein Tempo, das Ihnen ermöglicht, sich im Gehen bewusst zu spüren: das Abrollen Ihrer Füße ... den federnden Waldboden ... die Unebenheiten ... Ihren Atem ... Werden Sie immer langsamer, bis Sie irgend-

wann stehen bleiben, innehalten und verweilen. Bleiben Sie stehen und erlauben Sie sich, wirklich in Kontakt mit sich und der Natur zu kommen. Spüren Sie sich inmitten der Bäume oder auf freiem Feld, in Regen, Sonne, Wind oder Schneeflocken. Bleiben Sie stehen und sein Sie mit dem, was ist: den Sonnenstrahlen auf Ihrem Gesicht, den prickelnden zarten Schneeflocken auf Ihrer Nase, dem Geräusch des Windes, dem Anblick der Landschaft um Sie herum.

Spüren Sie den Boden unter sich, die Festigkeit, die Ihnen diesen Stand ermöglicht und keinen Unterschied macht, wer Sie sind und ob Sie gerade produktiv sind. Wenn es Ihnen lieber ist, können Sie sich auch hinsetzen oder gar hinlegen. Hauptsache, es ist für Sie stimmig. Werden Sie Teil der Natur. Teil des Ortes, an dem Sie sich befinden. Sie sind genauso Natur wie das Moos auf den Steinen, der Eichelhäher über Ihnen auf dem Ast, die Bäume, der Himmel. Sie gehören dazu.

Die Natur atmet Sie. Sie atmen die Natur. Wir sind im permanenten Austausch. Lassen Sie Ihr ganzes Sein mit dem Ausatmen in die Erde und in den Himmel, in den Wald oder das Feld strömen. Einatmend lassen Sie die Natur um sich herum in Sie hineinströmen. Immer und immer wieder. Werden Sie weit und offen, die Natur und Sie, alles ist untrennbar miteinander verbunden. Erlauben Sie sich, ganz still zu werden, und entspannen Sie Ihren Körper vollkommen. Alles ist, alles kommt, alles geht. Verweilen Sie inmitten der Dinge, solange Sie mögen. Und irgendwann, wenn es für Sie stimmig ist, treten Sie ganz langsam den Rückweg an.

Bewahren Sie sich die Erfahrung des verbundenen Seins, solange es Ihnen möglich ist.

Maren Schneider ist MBSR-Lehrerin, Psychotherapeutin und Autorin.