

NOVEMBER

DIE BESTE ZEIT,
ALLES
LOSZULASSEN

TEXT: KRISTIN PELZL-SCHERUGA

GRAU, KALT, TRIST – DER NOVEMBER IST EIN SCHWERMÜTIGER MONAT. DENNOCH WERDEN GERADE JETZT RADIKALE KRÄFTE FREI. DENN IM STERBEN DER NATUR IST GLEICHZEITIG IHR NEUBEGINN BEGRÜNDET. SO NUTZEN SIE DEN „UNGELIEBTEN“ MONAT ZUM NACHDENKEN, BALLAST-ABWERFEN UND NEUSTARTEN.

Der November hat kein gutes Image. Es ist unwirtlich draußen, wir ziehen uns zurück, igeln uns ein. Das letzte Laub wird von den Bäumen gerissen, die nun kahl wie Totengerippe in der Landschaft stehen. Dennoch wirken gerade jetzt besondere Energien auf uns ein. „Diese Zeit ist leidenschaftlich und total, es ist eine markante Phase der Verwandlung der Kräfte“, weiß die Salzburger Coachin, Fasten-, Meditations- und Ernährungsexpertin Dorothea Neumayr. Bildlich gesprochen verlässt nun die Sonne die „Oberwelt“ und zieht das pflanzliche Leben für die nächsten fünf Monate mit sich in die Tiefe.

Altes muss gehen, Neues kommt

Es überwiegt die Nacht, an manchen Tagen wird es gar nicht richtig hell. Eine melancholische, schwermütige Zeit – aber auch eine der Besinnung. Es gibt keine Umkehr: „Die Blätter fallen, ob sie wollen oder nicht. Es sind die Todeskräfte, die das Leben in der Natur erlöschen lassen“, fasst Neumayr zusammen. Doch das Ende birgt zugleich einen Neubeginn in sich: Das abgefallene Laub beginnt zu faulen und nährt dadurch den Boden, bildet Humus für neues Wachstum. Und hinter den fallenden Blättern erkennt man schon die Knospen des kommenden Frühlings. „Das Alte muss gehen, damit Neues entstehen kann. Dieser immer wiederkehrende Zyklus aus ‚Stirb und werde‘ ist unausweichlich“, so die Autorin in ihrem aktuellen Buch „Zeit für Achtsamkeit“ (ZS Verlag). Darin lädt sie auf herzliche wie sympathische Weise ihre Leserinnen und Leser ein, den Wandel der Jahreszeiten bewusst zu erleben und auf die besondere Zeitqualität jedes Monats zu achten.

FOTO: GETTY IMAGES

Durch die Beobachtung der Natur kommen die Menschen in Kontakt mit ihrem Inneren. Konkret für den November bedeutet das: sich der Vergänglichkeit, dem ständigen Kommen und Gehen, dem Festhalten und Loslassen bewusst werden. Neumayr: „Jetzt wird noch intensiver spürbar, dass der Tod zum Leben gehört. Er ist nur die andere Seite der Medaille.“

Wer sind wir wirklich?

Es ist nun die Zeit des Pluto („Hades“): Der Gott der Unterwelt symbolisiert das Reich der Schatten und steht für das Wissen aus der Tiefe. „Metamorphose, die völlige Wandlung, und Metanoia, die tiefste Reue, gehören zu diesem Prinzip. Pluto lädt uns ein, die dunklen Seiten unserer Existenz zu beleuchten und in unserem Innern mutig unsere Abgründe, unsere Schatten zu erkennen“, erklärt Neumayr. Das ist sicher nicht immer angenehm. Wer wagt es schon, einen ehrlichen Blick auf seine dunklen Seiten, Versäumnisse und Unzulänglichkeiten zu werfen? Doch es lohnt sich: Genau dadurch könne man Angst in Kraft verwandeln und Hass in Liebe. Neumayr: „Plutos magische Kraft schenkt uns den Mut, unsere Masken abzunehmen, um uns als die zu zeigen, die wir sind – in all unserer Verletzlichkeit.“

So gelingt das Loslassen

Der November sei der ideale Monat, um sich – gleich der Natur – im Loslassen zu üben. Schon Buddha stellte fest, dass „Anhaften Leid verursacht.“ Expertin Neumayr: „Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, sich von Ballast zu befreien, Verbrauchtes und Überlebtes loszulassen und so Raum zu schaffen für einen Neuanfang.“ Ganz konkret bedeutet das:

- Trennen Sie sich von Dingen, die nicht mehr zu Ihnen gehören. Räumen Sie aus dem Weg, was sich überlebt hat: Kleidung, Einstellungen, geplatze Träume, schal gewordene Beziehungen.
- Suchen Sie sich einen ruhigen Ort und spüren Sie in sich hinein. Lassen Sie mit dem ersten aufsteigenden Gedanken jenen Ballast Ihres Lebens auftauchen, der jetzt wegwill. Was meldet sich als Erstes? Sind es Gewohnheiten, Erinnerungen oder Gedanken? Gibt es Verhaltensmuster, die Sie loslassen wollen? Und wie sieht es mit materiellen Dingen wie Kleidern, Schuhen, Büchern, Fotos oder „Sammlungen“ im Keller aus (*siehe dazu auch Seite 47*)? An welchen Freundschaften halten Sie fest, obwohl sie den Namen nicht mehr verdienen? Entscheiden Sie, was Sie weggeben können, weil es sich ein für alle Mal überlebt hat.

Und solange du das nicht hast, dieses ›Stirb und werde!‹, bist du nur ein trüber Gast auf der dunklen Erde.«

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

- Bitten Sie darum, dass belastende Gefühle, Gedanken und Beziehungen gelöst und gereinigt werden. Sie können Ihre Gedanken dazu auch auf einem Zettel notieren. Verbrennen Sie ihn im Anschluss.

- Schönes Ritual: die Wohnung danach mit Myrrhe räuchern – verbunden mit dem Wunsch, dass sich alles, was Sie nicht mehr brauchen, aus allen Räumen lösen und gehen kann. Damit schaffen Sie Raum für Neues und frische Energie kann einkehren.

Zeit für Reflexion

Dunkle Novembertage wecken zudem das Bedürfnis nach Zurückgezogenheit und Ruhe, nach Einkehr in uns selbst. Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf unser Inneres, unser Seelenleben. Expertin Neumayr: „Zurückblicken, abwägen, ausklingen lassen ... Wenn das Leben zu seiner Basis zurückkehrt, dann ist auch für uns die Zeit gekommen, unsere Wurzeln zu hüten und zu nähren. Herbstzeit bedeutet, dass wir ganz tief in uns selbst ankommen dürfen.“

In diesen Tagen gelingt es uns leichter als zu anderen Zeiten, das Wesen der Dinge zu berühren, in uns hineinzuhorchen und uns zu öffnen für Themen, die wir sonst gerne vor uns selbst verborgen halten. Neumayr empfiehlt, sich einen Wohlfühl-Ort zu suchen, für ein paar Augenblicke die Augen zu schließen und folgende Fragen in Gedanken (oder auch schriftlich) zu beantworten:

- Was blockiert mich? Fühle ich mich oft unter Druck? Worin besteht dieser? Gibt es Bereiche in meinem Leben, wo es nur ein „Entweder-Oder“ für mich gibt? In welchen Situationen bin ich kompromisslos?

- Fällt es mir leicht, zu vergeben? Was könnte ich nie verzeihen? Einem anderen, mir selbst?



ZUM WEITERLESEN:
Dorothea Neumayr:
Zeit für Achtsamkeit,
ZS Verlag, um € 17,50.

DOROTHEA NEUMAYR ist Seminarleiterin und Coachin, Ernährungsspezialistin, Haubenköchin und Fastenexpertin. Ihr Verständnis für ganzheitliche wissenschaftliche sowie spirituelle Aspekte prägt ihre therapeutische Arbeit, die auf Stressbewältigung und Gesundheitsvorsorge ausgerichtet ist. Infos: www.dorothea-neumayr.com



- Kann ich mir eingestehen, dass ich nicht perfekt bin, dass auch ich Schattenseiten habe?

Lassen Sie alle Gefühle und Gedanken zu, ohne sie zu bewerten: „Gehen Sie bei diesen Themen sehr achtsam mit sich um und überfordern Sie sich nicht“, rät Neumayr. Lassen Sie die Fragen sickern – Sie können sie auch über mehrere Tage hinweg für sich beantworten. Bedenken Sie: Im Laufe unseres Lebens stehen wir immer wieder vor scheinbar unlösbaren Aufgaben und Problemen. Aber gerade an Krisen können wir wachsen und durch sie stärker werden.

Coachin Neumayr kennt eine einfache Meditation, die in scheinbar ausweglosen Situationen helfen kann, Knoten zu lösen: „Sie hat eine tief reinigende Wirkung, wie ein Gewitter. Danach fühlen Sie sich klarer und gelöster. Es ist ein innerer Prozess, bei dem Sie Ihre negativen Gefühle wahrnehmen und akzeptieren können, ohne Widerstand dagegen zu leisten.“ Und so geht’s:

- Ziehen Sie sich an einen ruhigen Ort zurück, um „Ihr Thema“ im Herzen fühlen zu können.

- Setzen Sie sich aufrecht und entspannt hin, schließen Sie Ihre Augen. Atmen Sie ein paar mal bewusst ein und aus.

- Nehmen Sie die Gedanken wahr, die zu dieser Situation auftauchen – alle Erklärungen, alle Rechtfertigungen –, und lassen Sie sie vorüberziehen wie die Wolken am Himmel. Sie sind nicht wichtig.

- Halten Sie nichts fest, atmen Sie ruhig weiter. Ihre Gedanken und Gefühle kommen und gehen wie die Wellen des Meeres und lösen sich darin auf.

„Wenn Sie diese Meditation in den nächsten drei bis vier Wochen einmal täglich durchführen, werden Sie sehen, dass sich Wesentliches in Ihrem Leben verändert. Der innere Knoten beginnt sich zu lösen“, ist Neumayr überzeugt.

Gute Gründe, den November doch zu lieben...

Weg mit dem Ballast!



Tipps fürs Entrümpeln: Welche der 4 Methoden passt für Sie?

1. ALLES AUF EINMAL

Die radikalste Methode.

Vorteil: Man kann die Früchte der Arbeit bereits nach kurzer Zeit genießen und kommt schnell zu Ergebnissen. Möglicherweise gelangt man in einen „Entrümpelungsrausch“, bei dem man immer radikaler vorgeht und viel entsorgt. **Nachteil:** Es ist anstrengend. **Gefahr:** Man ermüdet im Laufe der Zeit und trifft dann keine Entscheidungen mehr. **Tipp:** Ein langes Wochenende (oder ein paar Tage Urlaub) nur fürs Entrümpeln nutzen!

2. RAUM FÜR RAUM

Besser für alle, die sich leichter tun, in kleinen Schritten vorzugehen. Hier entscheidet die Konstanz. Jeden Tag 15 Minuten ausmisten bringt mehr als einen Tag Vollgas geben und anschließend aufgeben. Wählen Sie zunächst **einen Raum** oder einen Bereich aus. Das kann der Kleiderschrank sein oder nur eine Schublade. Dann wird alles rausgeholt. Nur das, was Sie behalten möchten, kommt wieder rein. Der Rest wird entsorgt. Nach diesem Prinzip arbeitet man von Regal zu Regal, von Kasten zu Kasten, von Zimmer zu Zimmer.



3. FÜR UNENTSCHLOSSENE: ZWISCHENLAGERN

Ideal für alle, denen es schwerfällt, etwas wegzuschmeißen. Dabei werden Dinge in drei Kategorien eingeteilt:

- **Behalten.** Dinge, bei denen man sicher ist, dass man sie weiterhin haben möchte.
- **Kann weg.** Dinge, die man sicher nicht mehr behalten möchte.
- **Weiß nicht.** Dinge, bei denen man unsicher ist. Diese werden zunächst in Kisten verstaut. Nach einem Jahr wird geschaut, ob man sie gebraucht hat – oder sich überhaupt noch daran erinnert. Was nicht benötigt wurde, kommt weg. **Gefahr:** dass zu viel in dieser Kategorie landet. Und ob man in einem Jahr entscheidungsfreudiger ist, ist fraglich...

4. DER EMOTIONALE ANSATZ

Oft sind irrationale Überlegungen schuld, wenn etwas angeschafft wird, was später nicht genutzt wird. Man erhofft sich, dass der Kauf eine Verbesserung des eigenen Lebens bringt. Ist dem nicht so, kann das Teil entsorgt werden. Nur **Dinge, die glücklich machen**, dürfen behalten werden. Dazu wird jeder Gegenstand in die Hand genommen. Löst er Wohlbefinden aus, darf er bleiben. Klingt ein wenig esoterisch, ist jedoch sehr konsequent.

„Herbstzeit bedeutet, dass wir ganz tief in uns selbst ankommen dürfen.“

DOROTHEA NEUMAYR, COACHIN & AUTORIN