



# FEBRUAR -

# ZEIT FÜR ORIGINALITÄT

*In ihrem aktuellen Buch „Zeit für Achtsamkeit“ lädt die Salzburger Autorin Dorothea Neumayr die Leserinnen und Leser ein, auf die besondere Zeitqualität, die in jedem einzelnen Monat des Jahres steckt, zu achten. Wir beleuchten mit ihr gemeinsam den Februar.*

Redaktion Renate Sallaberger Fotos Thomas Kirchmaier, Shutterstock

**D**er Februar ist ein Monat der Gegensätze. Auf der einen Seite zeigt der Winter noch einmal seine volle Kraft. Doch im Inneren der Erde sammeln sich bereits die Lebenskräfte, alles drängt erwartungsvoll einem Wachwerden entgegen. Deutlich wird spürbar, dass die Schwere und das Dunkle der letzten Wochen vorbei sind, das Leben kehrt zurück. Nach einer langen Winterpause, einer langen Zeit der Dunkelheit und des Rückzugs, werden die Tage wieder länger, die Luft milder, und hin und wieder ist sogar schon ein kleiner Anflug des Frühlings zu erahnen. In den Februar fällt auch die Faschingszeit, die „nährliche Zeit“, in der die Menschen sich verkleiden und es wagen, ihr Innerstes nach außen zu bringen. „Endlich darf für kurze Zeit das gelebt werden, was im Alltag unter-

Übungen machen, die Texte lesen, die ihn spontan ansprechen.“ Wichtig dabei sei einzig, dass die Achtsamkeitsübun-

„**Es ist immer der rechte Moment für einen achtsamen Augenblick!**“

*Dorothea Neumayr*

**VON HAND.**  
Ihre spontanen Einfälle hält die Autorin gerne handschriftlich fest.



drückt wird, was sonst verboten oder sogar verrückt wäre“, so die Coachin, Fasten-, Meditations- und Ernährungsexpertin Neumayr.

Ihr Buch über Achtsamkeit hat sie als eine Art immerwährenden Kalenders konzipiert. Zur Einstimmung in die Zeitqualität jeden Monats beschreibt Neumayr das Geschehen in der Natur, für sie verschmelzen Achtsamkeit und Natur zu einer Einheit. Neben den Vorgängen in der Natur geben die Urprinzipien oder Archetypen des jeweiligen Monats die Richtung vor. Jeder Monat entspricht einem Archetypen – dazu passend liefert die Achtsamkeitsexpertin monatliche Übungen, Meditationen, Inspirationen. „Jeder wird das finden, was Resonanz in ihm auslöst“, sagt Neumayr aus Erfahrung. „Jeder soll die

gen mit einer gewissen Regelmäßigkeit durchgeführt werden. Sie vergleicht Achtsamkeitstraining mit Sport: „Es bringt ja auch nichts, nur einmal eine Liegestütz gemacht zu haben.“ Neben der Regelmäßigkeit und einer gewissen Konsequenz lautet die Devise zum Erfolg: „Sofort starten.“ Idealerweise baut man kleine Achtsamkeitsübungen in den Alltag ein, dabei reichen bereits ein paar Minuten, um das Gehirn auf eine neue Spur zu bringen. „Es ist immer der rechte Moment für einen achtsamen Augenblick!“, ist sich Neumayr sicher.



Um nicht vom hektischen Alltag überrollt zu werden, rät sie zu kleinen Anker, die an Achtsamkeit erinnern sollen. Dies können kleine Steine sein, die auf dem Schreibtisch liegen, oder kleine Zettel, die am Spiegel kleben.

**Uranus bringt Originalität.** Archetyp des Monats Februar ist der Uranus. Er steht laut Neumayr für das Originelle im Menschen, für Ideen, Geistesblitze und Visionen, er ist ständig auf der Suche nach Neuem und Ungewöhnlichem. →

In seinem Denken ist er kreativ, originell und revolutionär, die größte Faszination liegt im scheinbar Unmöglichen. Er ist ein „bunter Vogel“, der immer gut für Überraschungen ist, Witz und Situationskomik liebt und gerne gegen den Strom schwimmt. „Alle sind gleich, nur ich bin anders!“ lautet sein Motto. Das dazu gehörende Tierkreiszeichen ist das des Wassermannes, dem die oben erwähnten Uranus-Qualitäten zugesprochen werden.

**Gewohnheiten ändern.** Neumayr plädiert gerade jetzt im Februar dafür, festgefahrene Strukturen zu hinterfragen. „Ein bisschen Offenheit und Neugier genügen oft schon, um die Welt ein



**STEINE MIT BEDEUTUNG.**  
Neumayr liebt und sammelt Steine. Sie wecken Erinnerungen und sind Anker für mehr Achtsamkeit im Alltag.

wenig anders zu sehen oder Gewohnheiten zu hinterfragen.“ Gewohntes macht das Leben zwar einfacher, aber mit der Zeit auch farbloser. Das Leben verliert an Glanz. Es lohnt sich, es immer wieder zu hinterfragen, um über die eigene Komfortzone hinauszuwachsen. Konkret könnte das bedeuten:

- Fordern Sie sich ruhig ein wenig, verzichten Sie morgens auf den Milchkaffee, um festzustellen, dass Sie ohne ihn viel ruhiger in den Tag starten.
- Nehmen Sie einmal das Fahrrad statt des Autos, den Lift statt der Treppe.
- Putzen Sie die Zähne mit der anderen Hand, nehmen Sie einen anderen Platz beim Essen ein.
- Besuchen Sie einmal andere Restaurants.

zu entdecken, einmal aus der Rolle zu fallen, das zu tun, worauf man gerade Lust hat, ohne auf die vernünftige Stimme zu hören, die vielleicht sagt, wir seien zu sprunghaft oder zu frech. Die Autorin rät, gelegentlich aus dem engen Korsett des geordneten, geregelten Lebens auszubrechen und sich witzige, befreiende Dinge einfallen zu lassen und eigenen spontanen Einfällen zu folgen.

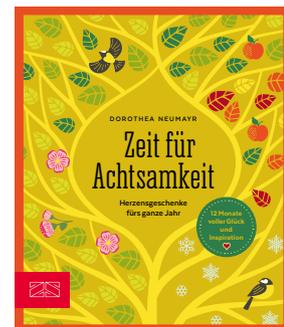
Hier ein paar Anregungen:

- Ganz spontan nach Venedig, Passau oder an den nächsten See verreisen.
- Zum Bahnhof gehen und den nächsten Zug nehmen, egal wohin.
- Einen Schneemann bauen oder eine wilde Schneeballschlacht anzetteln.
- Im Regen auf der Straße singen oder in die Pfützen springen.

**Auf in ein leichtes, buntes Leben.** „Hin und wieder tut es gut, die Leichtigkeit des Seins zu spüren, etwas unangepasster, spontaner, übermütiger oder sogar ein bisschen verrückt zu sein“, so die Expertin. Sie lädt ein, die eigene spielerische Seite

Am besten, Sie machen sich eine Liste, ohne lange nachzudenken, ob es sinnvoll ist oder nicht, und probieren es einfach mal aus!

**Die eigene Einzigartigkeit entdecken.** „Sich mit anderen zu vergleichen, ist ein sicheres Mittel, sich unglücklich zu machen, denn vor unserer inneren Jury schneiden wir immer schlecht ab“, weiß die Coachin. Sie rät, mit sich selbst nähere Bekanntschaft zu machen, einen liebevollen Blick auf sich selbst zu entwickeln. „Auch das bedeutet Achtsamkeit.“ Eine passende Übung dazu wäre, alles aufzuschreiben, was einen ausmacht, was einen so einzigartig macht. ●



## ZUM WEITERLESEN:

Dorothea Neumayr  
Zeit für Achtsamkeit  
ZS Verlag, 160 Seiten  
ISBN 978-3-89883-827-6