

Moment mal – Spur der Woche



Foto: Petra Franz

In dieser Woche war ich in einem kleinen liebevoll eingerichteten Laden. In diesen gehe ich gerne, um mich inspirieren zu lassen, wenn ich z.B. ein Geschenk für einen lieben Menschen, eine Anregung für schöne Deko suche oder einfach mit der Besitzerin ein nettes Schwätzchen halten möchte.

Es tut so gut zu sehen, mit welcher Hingabe sie ihren kleinen Raum immer wieder neu ausstattet und mit welcher Sorgfalt sie die Dinge aussucht, die sie ihren Kunden anbietet.

Aktuell ist der Laden sehr heimelig mit verschiedensten Herbstartikeln bestückt. Obwohl der Raum nicht groß ist, gibt es in jedem noch so kleinen Winkel immer Neues zu entdecken. Schöne Dinge bestaunen tut meiner Seele einfach gut.

Ich stand also da und genoss die Farben, Formen, sozusagen die ganze Fülle des Herbstes, die sich da vor mir ausbreitete. „Ach der Herbst ist einfach eine so schöne Jahreszeit.“ verlieh ich meinem inneren Gefühl Ausdruck. „Das empfinde ich genauso.“, sagte die Ladenbesitzerin „aber die Leute fragen mich jetzt schon ständig nach der Weihnachtsware. Die gibt es ja auch schon überall seit Ende August in den Geschäften zu kaufen. Mir fällt auf, dass sich die Menschen gar nicht mehr die Zeit nehmen, das zu genießen, was JETZT gerade dran ist. Mir widerstrebt es einfach den Herbst zu überspringen und mich dem gehetzten Tempo da draußen anzupassen...“

So entstand ein reges Gespräch über die Wahrnehmung der Zeit, das Gefühl, dass alles immer schneller geht und die Zeit nur so rast. Wir stellten fest, dass wir die Zeit ja selbst permanent gerade dadurch beschleunigen, dass wir mit unseren Gedanken schon im morgen und übermorgen sind. Den gegenwärtigen Moment erleben wir dadurch gar nicht mehr richtig. Im Herbst die ganze Pracht dieser Jahreszeit gar nicht auskosten, weil wir in Gedanken schon Weihnachten planen...

Aber wie geht das denn, sich nicht mitreißen zu lassen vom allgemeinen Gefühl, dass nie genug Zeit da ist und wir quasi immer hinter ihr her hetzen?

Die Ladenbesitzerin erzählte mir dazu ein ganz wunderbares Beispiel aus Ihrem Alltag. Immer morgens, wenn sie mit ihrem Hund ihre Gassirunde macht, hat sie in der Leckerlitasche eine Gartenschere dabei. Diese braucht sie, um beim Spaziergang Naturschätze mit nach Hause nehmen zu können, wenn ihr welche auf dem Weg begegnen. Ihr Hund weiß, wenn sie die Schere herausholt, schon ganz genau, dass es jetzt länger dauern kann. Er wartet dann geduldig, bis Frauchen fertig ist mit dem Schneiden von Gräsern, Blumen, Ästchen oder dem Sammeln von kleine und größeren Früchten, die auf dem Weg zu finden sind. Natürlich gibt's danach immer eine kleine Leckerli-Belohnung fürs geduldige Warten. **In solchen kleinen Momenten steht für sie die Zeit still.**

Die Natur hilft uns so wunderbar einfach, ganz im Hier und Jetzt anzukommen und zu genießen was gerade da ist und sich uns zeigt. **Im Herbst** sollte es uns eigentlich besonders leicht fallen, einfach mal innezuhalten und die Fülle zu bestaunen, die uns überall umgibt. Wahrzunehmen, was sie **uns im Übermaß schenkt** und nicht nur an Erntedank bewusst dafür danke zu sagen.

Gerade in Zeiten, in denen wir täglich düsteren Zukunftsprognosen und Mangelenergie ausgesetzt sind, braucht es unseren gezielten Fokus auf das Helle und Schöne. Auf alles Bunte und die Fülle, die uns durch die Natur und die Jahreszeiten geschenkt wird.

In den Augenblicken, die wir bewusst genießen, egal was im Außen gerade nicht passt, **zentrieren wir uns auf das Wesentliche, kommen wieder bei uns selbst an**. Wir dehnen die Zeit aus und füllen unseren inneren Speicher auf mit Ruhe, Freude und Dankbarkeit.

Aus dieser Kraft zu leben macht einen so großen Unterschied.

Birgit Thalheimer