

Selbstliebe in der dunklen Jahreszeit oder Warum ich mich jetzt nicht von meinem Partner/ meiner Partnerin trennen sollte

Ein Artikel von Regina Heckert

Gefahren der dunklen Jahreszeit?

Der November hat begonnen und damit eine fast dreimonatige Zeit durch die größte Dunkelheit im Jahreslauf. Die Tage sind kurz. Wenig Licht beflügelt die Seelen. Lange Nächte legen sich manchmal schwer um die Gemüter. Generell sind die Menschen in dieser Zeit gereizter und nervöser, sogar die kleinen Kinder. In unseren Regionen war-



tet zu allem auch noch der meist triste und regnerische November damit auf, Unlust und mürrische Gesichter zu verbreiten. Tatsächlich werden durch das fehlende Sonnenlicht weniger Glücks spendende Hormone produziert. Der Vitamin D Spiegel - Grundlage vieler froh machender Substanzen im Körper - sinkt rasant. Depressionen bis hin zu Selbstmordabsichten haben Hochkonjunktur. Statistiken belegen dies Jahr für Jahr.

Ursachen für Probleme

Viele unliebsame Symptome in der dunklen Jahreszeit entstehen dadurch, dass wir nicht mehr im Einklang mit der Natur und ihren Rhythmen leben. Als es noch kein elektrisches Licht gab, haben die Menschen sich einfach mit der Sonne abends zur Ruhe gelegt und haben so lange geschlafen, bis sie wieder von ihr geweckt wurden.

Haben Sie schon einmal errechnet, wie viele Stunden Schlaf da zusammen kommen? Der moderne Mensch mit seinen vielen Errungenschaften schlägt sich diese für ihn vorgesehenen Ruhestunden jedoch regelmäßig Jahr für Jahr um die Ohren. Seinen Winterschlaf verpasst er und sieht entsprechend wie ein Langzeit-Morgenmuffel aus. Wenn schließlich das Frühjahr mit seinen kühnen Herausforderungen aufblitzt, hat er vergessen, die

nötigen Kräfte dafür in den Wintermonaten zu sammeln. Und so könnte es sein, dass er deshalb die erquickliche, helle Jahreszeit nicht in Hülle und Fülle genießen kann.

Viele Menschen fürchten sich vor den dunklen Monaten. „Hoffentlich ist diese Zeit bald vorbei!“ Auch die früheren Kulturen wussten um die Notwendigkeit, für diese manchmal bangen Wochen vorzusorgen. Die Nahrungsmittel mussten rechtzeitig konserviert oder vergraben werden, um nicht nur die Dunkelheit, sondern die damit verbundene Kälte überstehen zu können. Es wurden hilfreiche Zeremonien entwickelt, um mit kleinen und größeren Lichtern und Freuden diese besondere Zeit zu nutzen und zu verzaubern. Schon Wochen vor dem tiefsten und dunkelsten Punkt im Jahr begann die Weihnachtsbäckerei und das dadurch oftmals entfachte Spiel der Naschkatzen. Jedenfalls haben bis heute die Geruchs- und Geschmacksknospen ihre wahre Freude in den dunklen Tagen. Und wenn schließlich die 12 Weihnächte da waren, die dunkelste Phase im Jahr, dann waren alle Vorkehrungen getroffen und man konnte sich ausruhen und wach sein für Inspirationen in dieser Zeit.

Längst leben wir nicht mehr im Einklang mit den von der Natur vorgegebenen Verhältnissen. Wir haben uns die Erde untertan gemacht und können jede Nacht leicht zum Tag werden lassen. Ob dies letztendlich ein großer evolutionärer Fortschritt bleibt oder wie ein Bumerang auf uns zurück kommt, das kann jeder einzelne selbst an seinem Leben feststellen.

Rituale und Hilfen aus früheren Zeiten

Der Eintritt in die tiefste Dunkelheit wurde mit dem heute noch überlieferten Feiertag Allerheiligen begonnen und mit dem Lichtmess-Tag am 2. Februar beendet. Dabei ist das zunehmende Dunkel bis zur Wintersonnwende (22.12.) wohl für die menschliche Seele anstrengender als die ebenso dunkle Zeit im Januar. Dann nämlich nimmt täglich das Licht zu. Es geht aufwärts mit der Seele. Deswegen sind die zwei Monate bis zum Jahreswechsel die wichtigsten, die Sie in den Blick nehmen müssen, um sie gut zu meistern und sogar fruchtbar zu nutzen. Schauen Sie zurück in frühere Zeiten und die noch davon übrig gebliebenen Rituale, so entdecken Sie einen wahren Lichterzauber, der um so mehr zelebriert wird, je dunkler die Tage und Nächte werden:

- Martinsumzug im November mit leuchtenden Laternen
- Weihnachtsmärkte mit Maronenständen, Karussell, Glühwein, Geselligkeit, Düften, Gewürzen, Aromen, Geschenken, Musik und Liederreigen
- Die Adventszeit mit Adventskalender und Adventskranz, der von Woche zu Woche mehr Kerzenlicht spendet
- Weihnachtsgeschichten, Theaterstücke, Weihnachtslieder, Weihnachtsfeiern, Weihnachtsgeld
- Die Weihnachtsdekoration in und um die Häuser, die Licht, Farbenfreude und Behaglichkeit spenden
- Der Nikolaus, der ursprünglich angeblich mit seiner Rute das gereizte Energiefeld der Kinder entstört haben soll
- Die Weihnachtstage im Zauber eines leuchtenden Weihnachtsbaumes mit Geschenken und viel Zeit zum Ruhen (so war es mal gedacht)
- Silvester-Feuerwerke und Feiern: Ab jetzt werden die Tage wieder spürbar länger. Das Aufatmen beginnt.
- Die heiligen drei Könige kommen am 6. Januar und beenden die 12 Weihnächte, bzw. Rauhnächte. Sie bringen Geschenke mit und feiern, dass das Licht (der Welt) gekommen ist.
- Am 2. Februar ist in der katholischen Kirche das „Lichtmess“- Fest, was offiziell die Weihnachtszeit, bzw. die dunkelste Phase des Jahres, beendet. Es werden Kerzen geweiht, manchmal Lichterprozessionen durchgeführt. Die Tannenbäume in den Kirchen und die Krippenfiguren werden weggeräumt. Das Licht breitet sich Tag für Tag aus. Ein neuer Zyklus beginnt.

Viele dieser ursprünglich als Seelentrost und Lichttupfer bei der dunklen Reise gedachten Rituale haben sich jedoch verselbständigt. Anstatt zu einem Hort der Ruhe, Besinnung und Regeneration haben sie sich zu einem Stressfaktor verwandelt. Ermöglicht wurde das nur durch das allseits verfügbare künstliche Licht, das die Nächte zu Tagen zu machen scheint.

So wird diese Zeit zum Segen

Natürlich können und sollen wir das Rad nicht zurück drehen, um zum Einklang mit der Natur zurückzukehren. Aber wir können uns die dunkle Zeit und ihre Anforderungen bewusst machen und dem Ausruhen und Entspannen richtig viel Zeit einräumen. Alles, was zu Stress anstatt Freude ausgeartet ist, kann einfach gestoppt oder angehalten werden. Die Macht über Ihre Zeit haben alleine Sie. Nutzen Sie sie weise in den kommenden Wochen und Tagen.

Überprüfen Sie Ihren Alltag: Welche Tätigkeiten können Sie leicht aufgeben oder delegieren? Packen Sie sich die dadurch entstehenden Freiräume nicht gleich wieder mit anderen Aktivitäten zu. Die Leere und das Nichtwissen (also der Zustand unverplanter Zeit) sind die Zugangstore zur inneren Ruhe und zum von allen ersehnten tiefen Frieden. Heißen Sie sie willkommen, anstatt sie zu vermeiden oder gar zu fürchten.

Im Folgenden haben wir einige hilfreiche Tipps für Sie zusammengestellt. Suchen Sie sich jährlich eine Idee aus und setzen Sie sie um. So gelingt es Ihnen im Laufe der Jahre mehr und mehr, wieder heilsam mit der dunklen Zeit zu schwingen, da und dort sogar in Verbindung mit einer kleinen Prise lichter und nährender Ewigkeit.

Konkrete Tipps und Anregungen

1. Früh und länger schlafen

Der heutige Mensch geht nicht mehr mit den Hühnern schlafen, also nicht bei Einbruch der Dämmerung. Wie wäre jedoch eine feste Schlafenszeit während der dunklen Wochen? Probieren Sie es zumindest für ein paar Tage aus. Spätestens um 22 Uhr oder 22.30 Uhr sollten Sie sich der rufenden Winterruhe hingeben. Wenn es Ihr Job zulässt, verlängern Sie auch den Schlaf in den Morgenstunden, so dass Sie insgesamt richtig viel Zeit im Bett verbringen. Auch wenn Sie nicht die ganze Zeit tief schlafen: Genießen Sie es, zu ruhen und nichts tun zu müssen.

2. Termine und Vorhaben absagen

Vielleicht haben Sie sich bereits eine Terminlawine für die nächsten Wochen gebastelt, die Sie zu erschlagen droht. Schauen Sie ihr mutig ins Gesicht. Atmen Sie tief durch und trennen Sie sich von allem, was nur möglich ist. Sie können nicht? Das stimmt nicht! Was

würde geschehen, wenn Sie so krank werden würden, dass Sie gar nichts mehr tun könnten? Nehmen Sie diesen Plan B und entschlacken Sie Ihr Pulverfass. Verschieben Sie Unabdingbares auf's nächste Jahr. Überprüfen Sie vorher, ob es wirklich unabdingbar ist. Manches können Sie auch ganz loslassen. Sie selbst haben ja Ihr Leben so überfrachtet und vollgestellt. Also können Sie alles "Zuviel" auch einfach selber wieder wegräumen. Ihre "Ja, abers!" zählen nicht. Enttäuschen Sie ruhig andere. Die machen es Ihnen vielleicht nach und gönnen sich dadurch auch mehr Ruhe, wenn Sie ihnen Ihre Beweggründe mitteilen. Besondere Vorsicht geboten ist vor anstrengenden Abendterminen. Die rauben Ihnen womöglich anschließend auch den so dringend nötigen Schlaf. Verschieben Sie solche Termine auf eine andere Tageszeit.

3. Meditation – Reise nach innen

Warum es nicht wie die Natur machen: sich zurückziehen, die Blätter abwerfen, nach innen schauen? Ist es jetzt nicht ein guter Zeitpunkt, die Vorzüge der Meditation zu genießen und sich auf die Reise ins innere Zentrum zu machen? Viele Wege führen dorthin. Ein Meditationsweg kann nicht verordnet werden. Sie müssen entdecken, welcher Weg zu Ihnen passt. Aber niemand hält Sie davon ab, sich umzuschauen. Nützen Sie Bücher, CD's, DVD's, Entspannungskurse, Meditationsanleitungen und -seminare. Seien Sie wach und aufmerksam, welche Ideen und Möglichkeiten Ihnen das Leben von selbst zuspielt. Ein guter Start für Neulinge ist das Buch "Eine Minute für mich" » Lernen Sie wie Spencer Johnson ab und zu für eine Minute aus dem Hamsterrad auszusteigen und staunen Sie, wie sich dadurch Ihr Leben verwandelt.

4. Schlafen, Ruhen, Massagen, Kreativität

Ausruhen, Nichtstun, Schlafen oder Entspannendes sollte jeden Tag verschönern. Doch Vorsicht: So mancher Stresskünstler macht sich nun einen Entspannungs-Terminkalender. So schnell gibt das antreibende Ego nicht auf. Seien Sie also auf der Hut. Beenden Sie umgehend alles, was beginnt, anstrengend zu werden. Malen, Basteln, Gedichte schreiben, Wandern? Schlagen Sie doch einfach einmal Ihren Arbeitsgewohnheiten und Pflichten ein Schnippchen. Überraschen Sie sich und andere mit Muse und Zeit für Ungewöhnliches.

5. Urlaub oder Vitamin D

Urlaub in einem warmen Sonnenland? Das wäre für Sie vielleicht die Rettung. Tatsächlich entfliehen manche Menschen dem Novemberwahn. Doch Sie können auch zuhause Ihrer Lebenslust wieder auf die Sprünge helfen. Zu den hier genannten Empfehlungen gehören auch ein paar Tropfen Vitamin D.

6. Hilfe annehmen

Trotz dieser Empfehlungen zieht Sie der dunkle Sog in Unlust und Depression? Holen Sie sich schnellstmögliche Hilfe. Heutzutage gibt es gute Ratgeber in Form von Büchern, CD's oder DVD's. Aber auch Freunde sollten Sie um Gespräche bitten. Eine kurze Wellness oder Ayurveda Kur kann Sie wieder auf die Beine bringen. Fachkundiger Rat ist da und dort nicht nur hilfreich, sondern manchmal dringend nötig. Nützen Sie Beratungsstellen, Telefon-Seelsorge oder therapeutische Hilfen. Auch ein Aufenthalt in einer Klinik kann Ihnen zum nötigen Abschalten verhelfen. Oder besuchen Sie ein Seminar, das Ihnen gut tut und Sie stärkt.

7. Lichter anzünden

Sie können ganz konkret Kerzen anzünden und sich an deren Schein erfreuen. Ein bekanntes Sprichwort sagt ja, dass es besser sei, ein Licht anzuzünden, als über die Dunkelheit zu klagen. Wenn Sie sich also beim Klagen erwischen, halten Sie einfach inne. Zünden Sie eine Kerze an oder fragen Sie sich: Was könnte jetzt mein inneres Licht zum Strahlen bringen? Lassen Sie Ideen auftauchen, die nicht anstrengend sind, aber Freude machen und Ihre Augen zum Leuchten bringen. Tun Sie etwas, dass Ihre inneren Lichter aufblitzen lässt. Warten Sie damit nicht bis morgen. Tun Sie es sofort. Entfachen Sie Ihre Seelenlichter. Planen Sie kleine Liebestupfer ein und genießen Sie sie wie eine Praline.

8. Die Weichen stellen

Vorfreude kann auch hell wie ein Dauerlicht im Inneren erstrahlen. Stellen Sie in den letzten Monaten des Jahres schon gute Weichen für Ihr nächstes Jahr. Planen Sie eine Auszeit, einen Urlaub, ein besonderes Seminar, das Ihr Herz schon jetzt höher schlagen und jubeln lässt. Zehren Sie dann täglich von Ihrem neuen Entschluss. Spüren Sie freudige Aufregung, Erwartungen und Hoffnungen, die mit dieser Entscheidung verknüpft sind. Sie wirken wie Kraftmotoren und unterstützen Sie, eine mögliche Durststrecke leichter zu durchwandern. Machen Sie deshalb Nägel mit Köpfen.

9. Anderen die Lichter anzünden

Ob geben seliger ist denn nehmen, können Sie ganz leicht selber testen. Tiefes Glück stellt sich ein, wenn Sie anderen Menschen echte Freude bereiten. Und was ist tiefes Glück anderes als ein stark leuchtendes inneres Licht? Wem könnten Sie heute eine Freude bereiten? Jemandem, den Sie kennen? Oder möchten Sie lieber anonym Freude verschenken? Schnappen Sie sich im Supermarkt einen Einkaufskorb und füllen Sie ihn zum Beispiel für die Obdachlosen-Tafel. Bringen Sie die Schätze dorthin. Wie fühlen Sie sich dabei? Wie beim Überbringen? Was spüren Sie auf dem Heimweg? Sicherlich haben Sie viele eigene Ideen, wie Sie in anderen Menschen weitere Lichter zum Leuchten bringen. Sie selbst profitieren doppelt: Zunächst genießen Sie die Lichterfreude außen, dann aber auch die eigene im Innern. Denn - spirituelle Menschen wissen oder ahnen - es ist das Gleiche. Alles, womit Sie anderen Freude machen, entzündet auch Ihr Licht. Finden Sie es selbst heraus! Doch Vorsicht: Echte Lichter entzünden Sie nur, wenn Sie mit dem Geschenk keine heimliche egoistische Absicht verbinden.

Keine Trennung in der dunklen Jahreszeit, keine gewichtigen Entscheidungen Und jetzt kommt noch etwas ganz Wichtiges: Treffen Sie in der dunklen Jahreszeit keine wirklich weitreichenden Entscheidungen, wie z.B. sich von Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin zu trennen. Warum? In den dunklen Wochen sind die meisten Menschen überfordert, gereizt und gestresst. Genau dann zeigen sich ihre dunkelsten Schattenseiten am leichtesten. So geraten sie in heftige innere und äußere Konflikte und haben oft nicht das nötige Fingerspitzengefühl, um sie friedvoll zu lösen - im Gegenteil. Warten Sie vorsichtshalber bis Februar. Wenn dann immer noch Trennung (oder eine andere Entscheidung) anstehen, dann können Sie sie mit mehr Zuversicht, Ruhe und Gelassenheit vollziehen. Meist ist dieser Schritt jedoch gar nicht mehr nötig. Die Wogen der Finsternis sind wieder geglättet und die Zuversicht des Lichtes wirkt von Tag zu Tag stärker.

10. Seien sie gütig zu sich und zu anderen

Ja, es stimmt. In den dunklen Wochen geht es manchmal schaurig zu. Sonst freundliche Menschen fauchen einander plötzlich an. Ein Familienzweist erlebt Hochkonjunktur. In Ihrem Umfeld schlägt ein Schicksal zu. Was auch immer innerlich oder äußerlich geschehen mag: Seien Sie gütiger, als Sie es sich vorstellen können. Verzeihen Sie sich selbst so schnell wie möglich, wenn Ihnen Ihr Tribut an die dunklen Tage und Nächte abverlangt wurde und Sie sich nicht von Ihrer edelsten Seite gezeigt haben. Seien Sie ebenso gütig zu

anderen, denen etwas nicht im erwünschten, rechten Ton herausrutscht oder die sich gar völlig daneben benehmen. Sagen Sie sich immer wieder: "Es ist dunkle Jahreszeit. Wir sehen darüber hinweg! Wir haben jetzt alle Güte verdient!"

11. Träume in den Weihnächten

In alten Zeiten hat man besonders auf das geachtet, was man während der 12 heiligen Nächte, auch Rauhnächte genannt, geträumt hat. Diese Träume können Sie aufschreiben. Vielleicht enthalten sie wichtige Seelenbotschaften oder Inspirationen für das kommende Jahr.

12. Die Chancen der dunklen Jahreszeit nützen

Außer dem Ausruhen und Kräftesammeln hat die dunkle Jahreszeit noch weiteres Potenzial. Gerade weil unsere Schattenseiten sich so leicht in den Vordergrund schieben, können sie gründlich unter die Lupe genommen werden. Jede Form von Innenschau, Gefühlsarbeit, Therapie, Seelenreinigung kann müheloser gelingen. Dann können Sie im Frühjahr wie Phoenix aus der Asche steigen. Ohne den vielleicht uralten, behindernden Seelenmüll winken Ihnen im neuen Jahr ganz andere Möglichkeiten zu.

13. Die Dunkelheit neu sehen lernen

Während der eine Mensch klagt "Wenn diese Zeit doch schon vorbei wäre!", freut sich ein anderer: "Für mich ist dies die schönste Zeit im Jahr. Überall kann ich Lichter anzünden. Es ist heimelig und behaglich um mich herum und duftet so lecker nach Plätzchen. Ich nehme mir Zeit, mich mit Freunden auf dem Weihnachtsmarkt zu treffen und genieße das Faulenzen und Nichtstun. In keiner Phase des Jahres habe ich so viele schöne und entspannte Stunden und Zeit für liebe Menschen." Sie sehen also: Wenn Sie so manchen der alten Bräuche und Ratschläge befolgen, dann kann es Ihnen besonders in den dunklen Tagen und Nächten so richtig gut gehen. Denn wo sonst leuchten Lichter so hell wie in der Dunkelheit?

Artikel von Regina Heckert, veröffentlicht auf tantranetz.de, Erscheinungsjahr: 2016