

Spirit & Soul

42

JAHRESWECHSEL

A person wearing a bright red winter coat and a hat is walking away from the camera on a snow-covered path through a dense forest of evergreen trees. The trees are heavily laden with snow, creating a serene and quiet atmosphere. In the background, a wooden structure, possibly a staircase or a small bridge, is partially visible, also covered in snow. The overall scene is peaceful and evokes a sense of solitude and connection with nature.

Die Kraft der stillen Zeit

LUST AUFS LEBEN

*Zur Ruhe
kommen in einer
lauten Welt*

Nicht wenige Menschen reagieren auf Stille zunächst mit Entzugserscheinungen. Dabei tut sie unserer Seele gut und stärkt auch unsere **GESUNDHEIT** — nicht nur im Advent. Eine Expertin verrät, wie wir zum Jahresausklang Ruhe finden können — im Außen und in unserem Inneren.

von KRISTIN PELZL-SCHERUGA

WANN WAR ES das letzte Mal wirklich still um Sie? Und wie hat sich das angefühlt? Wahrscheinlich gar nicht so gut. Denn wir sind Stille nicht mehr gewöhnt. Viele Menschen reagieren darauf sogar mit Entzugserscheinungen. „Das liegt daran, dass bei großer Ruhe der Stress zunächst sogar zunehmen kann, weil plötzlich viele Gedanken an die Oberfläche kommen“, weiß Achtsamkeits- und Ernährungscoachin Dorothea Neumayr aus ihren Seminaren. Dies sei auch der Grund, weshalb sich viele Menschen unbewusst ständig abzulenken versuchen. Doch nur, wenn die äußere Ruhe auch mit einer inneren einhergeht, könne man stille Momente wirklich genießen: „Und dann kann unser Körper aus ihr Kraft für die Gesundheit schöpfen“, sagt Neumayr, die auch ein Buch über die „Heilkraft der Stillen Zeit“ (Nymphenburger) geschrieben hat. Wir baten die Autorin zum Gespräch.

Wie kommen Sie im Advent zur Ruhe?

DOROTHEA NEUMAYR: Der Advent ist jedes Jahr der Beginn meiner stillen Zeit. Ich vereinbare nur noch wenige Termine und schalte bewusst einen Gang zurück. Für mich ist es wichtig, dass ich über Themen nicht nur spreche oder schreibe, sondern sie auch wirklich erlebe. Den Weihnachtsstress mache ich schon lange nicht mehr mit.

Mit Kindern kann man sich dem Trubel aber schwer entziehen, oder?

Als meine Tochter noch klein war, sind wir zusammen gesessen, haben Kekse gegessen, Weihnachtslieder gesungen und ich habe ihr vorgelesen. Es ist mir bis heute wichtig, die dunkle Zeit bewusst zu zelebrieren. Statt teure Geschenke zu kaufen, schreibe ich kleine Weihnachtsgeschichten, die ich liebevoll geschmückt heimlich verschenke. Und oft sitze ich einfach

bei Kerzenschein mit einer Tasse Tee und träume. Ich mache auch täglich lange Spaziergänge und staune über die Veränderungen bei Tieren und Pflanzen.

Viele Menschen halten Stille gar nicht mehr aus. Was raten Sie ihnen?

Ich erlebe das oft in meinen Seminaren. Nicht nur der äußere Lärm setzt uns zu, es ist ebenso schwierig, die innere Geräuschkulisse unserer Gedanken zu bändigen. Wir brauchen aber diese innere Stille. Sie ist keine vergeudete Zeit. Wir können uns überraschen lassen von Augenblicken des „scheinbaren Nichts“ und dabei tief in uns hineinspüren. Wir fühlen uns ja auch mit Menschen besonders wohl, mit denen wir schweigen können, ohne dass es bedrückend oder peinlich wird. Tatsächlich ist Stille eines der kostbarsten Dinge, die wir mit anderen teilen können: Gemeinsames, achtsames Schweigen kann ein heilsames und verbindendes Erlebnis sein. Stille ist Seelenmedizin: in ihr können wir den gegenwärtigen Moment und das Leben in seiner unendlichen Vielfalt und Tiefe wahrnehmen.

Geben wir der Stille zu wenig Raum?

Wie oft nehmen Sie sich wirklich Zeit für sie? Wir sollten lernen unsere „innere Zeitung“ wegzulegen, um wieder mehr Raum für kraftvolle Stille zu schaffen. Achtsamkeit ist der Schlüssel dazu – das heißt, bei allen Tätigkeiten möglichst präsent zu sein. Nach dem Motto: „Wenn ich Reis wasche, wasche ich Reis.“ Es gibt viele einfache Übungen, um still zu werden – jede Form der Meditation wäre eine. Am besten dafür geeignet sind die frühen Morgen- oder späten Abendstunden. Es gibt nichts zu tun, als einfach nur da zu sein und das Kommen und Gehen des Atems zu beobachten, in die Stille hinein zu lauschen, ihr nachzuspüren. Man sollte jeden Tag eine kleine Insel der Stille →



Die Expertin

Dorothea Neumayr ist Coachin, Seminarleiterin und Autorin zu den Themen Archetypen, Psychosomatik und Regeneration in Salzburg.
www.dorothea-neumayr.com

Hält die Natur
Winterschlaf,
sollten auch wir
Einkehr halten.

„Jeder Augenblick ist ein Neujahr, jeder Atemzug ein Neubeginn.“

DOROTHEA NEUMAYR, COACHIN & SEMINARLEITERIN

einplanen und eine stimmige Form finden, diesen Raum zu füllen: mit Meditation, Schreiben oder Malen, mit Spaziergängen, Yoga, Singen oder Musik machen. Das Ergebnis ist dabei nicht so wichtig.

Der November steht im Zeichen der Transformation. Was prägt den Dezember?

Es tut gut, uns im Rhythmus der Natur zu bewegen. Draußen schläft schon beinahe alles: auch Tiere und Pflanzen brauchen diese Phase der Regeneration. Wie sich die Natur zurückgezogen hat, so ziehen auch wir uns vom äußeren Leben zurück. Die Aufmerksamkeit richtet sich auf unser Inneres. Wir dürfen nun ganz tief in uns selbst ankommen – in der freudigen Erwartung des baldigen Erwachens. In diesen Wochen gelingt es uns leichter als zu anderen Zeiten, uns zu öffnen für Themen, die wir sonst gerne vor uns selbst verborgen halten oder von denen wir meinen, sie schon längst hinter uns gelassen zu haben. Kein Geschenk der Welt kann so wertvoll sein, wie diese Zeit für uns selbst. Dass wir uns erlauben, einmal nichts zu tun und einfach nur zu sein. Leider jedoch ist es heute rund um Weihnachten oft am lautesten.

Was schenken Sie zu Weihnachten?

Schenken bringt Freude und ist in unserer Tradition verankert. Doch es ist schade, dass Geschenke derart im Mittelpunkt stehen, dass das Materielle über einem so bedeutenden Fest wie Weihnachten zu stehen scheint. Großzügigkeit bedeutet nicht, möglichst viel Geld auszugeben. Ein Geschenk, über das sich jeder freut, heißt Aufmerksamkeit – jemandem zuhören, ihn zu loben, zu ermuntern oder ihm zu danken.

Die Raunächte gelten als Zeit des Übergangs. Welche Bedeutung habe diese für Sie persönlich?

Mit der Wintersonnenwende verändert sich die Energie. Wir werden feinsinniger. Rückschau halten, bewusst Bilanz ziehen – der Zauber dieser Zeit lässt sich nur mit dem Herzen erfassen, nicht vom Verstand her. Generell eignet sich diese spirituelle Zeit sehr gut zum Orakeln, Beobachten und zum Räuchern. Belastende Ener-

gien des vergangenen Jahres werden bereinigt und es wird Raum für Neues geschaffen. Dennoch sollte jeder seinen individuellen Weg für diese innere Reise finden. Es gibt kein Richtig und

Falsch. Ich persönlich erlebe die „Zeit zwischen den Jahren“ immer wieder anders. Für mich ist es die intensivste „Jahreszeit“, in der ich mich ganz öffne für das, was mir bewusst werden soll. Meist entsteht daraus ganz von selbst eine Art Retreat, in dem meine Spürigkeit zarter wird und ich Impulse, Träume und Erkenntnisse besser empfangen und deuten kann. Diese Heiligen Nächte helfen mir den Blick für das Wesentliche, das uns so oft verborgen bleibt und mir als Kind so vertraut war, wieder zu finden.

Im Jänner beginnt ein neues Jahr: was kennzeichnet diesen Monat?

Der erste Monat ist nach Janus, dem römischen Gott der Türen, Schwellen und Tore benannt. Er hatte zwei Gesichter und damit zwei Blickrichtungen: nach hinten und innen auf die Vergangenheit und nach vorne und außen auf das Neue. Er galt als göttlicher Beschützer aller Anfänge. Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne – das neue Jahr birgt neue Möglichkeiten, Hoffnungen und Abenteuer in sich. Das sollte eine neue Lebendigkeit in uns erwecken. Wir könnten auch jeden Morgen als neuen Anfang sehen – dann würde sich unser Leben wandeln. So gesehen ist jeder Augenblick ein „Neujahr“, jeder Atemzug ist ein Neuanfang. Dennoch ist noch nicht der Zeitpunkt gekommen, loszustürmen und alle guten Vorsätze in die Tat umzusetzen. So wie die Natur Winterruhe hält, sollten auch wir noch Ruhe geben. Heilsame Gelassenheit kann jetzt vieles in uns verändern, damit wir zur rechten Zeit die richtigen Dinge angehen und die Samen erst säen, wenn ein fruchtbarer Boden für ihr Wachstum vorhanden ist. Der Winter mit seiner Kälte kann uns einen wundervollen Rahmen bieten, um kreativ zu sein, Ideen zu sammeln, Visionen zu entwickeln und Vorbereitungen zu treffen. Das erfordert Geduld, weshalb sich diese Zeit manchmal anfühlt wie ein „Leerlauf“.

Was haben Sie sich für 2023 vorgenommen?

Es entspricht nicht meinem Naturell, Neujahrsvorsätze zu fassen. Ich übe mich vielmehr darin, den Augenblick zu leben und dankbar anzunehmen. ——— **LaL**

Fragen für die Zeit des Übergangs

In den 12 Raunächten (von 26. Dezember bis 6. Jänner), der „Zeit zwischen den Jahren“, lohnt es sich, wesentliche Fragen zu stellen – Sie bekommen Antworten darauf, wenn Sie sich auf die spezielle Energie dieser „5. Jahreszeit“ einlassen:

- Wo in meinem Leben schlafe ich noch? Was will erwachen?
- Was ist mein Weg?
- Wo bin ich von meinem Weg abgekommen?
- Wo kämpfe ich einen Kampf, der nicht meiner ist?
- Was möchte ich endgültig verabschieden und nicht ins Neue Jahr mitnehmen (wie alte Muster oder belastende Beziehungen)?
- Wo brauche ich Neuorientierung?



Buchtipps

Dorothea Neumayr: **Die Heilkraft der Stillen Zeit.** Advent, Weihnachten und Raunächte besinnlich erleben. Nymphenburcher, um € 18,50.