

Spurensuche September - Zeit des Ausgleichs und des Dankes

dankend wandeln



Eben noch in Anderland, im fremden Land, in AllesanderslebeZeit – und nun mitten hinein in die neue Schulzeit, in Arbeitstage, in Herausforderungen und Aufgaben – in ALL(e)tag. Eben noch Sommer, Spätsommer – nun HERBST. Mit allem was dazu gehört.

Es gilt Koffer auszupacken – waschen – ordnen- Sommer UND Urlaub auf- und wegzuräumen. Die



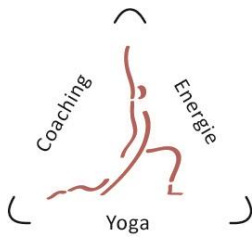
Schätze des Meeres – Sand, Muscheln, polierte Steine, Schwemmholz – noch hängt der Geruch dieser Tage darin. Aus den Socken rieselt trotz mehrmaligem Waschen immer noch etwas feinsten Sand. Ist dies der Sand, der Getriebe langsamer laufen lässt? Die allerleichtesten Sommerkleider kommen in den anderen Schrank – es ist Zeit für wärmendere Kleider. Auch hier – wegräumen.

Den Sommer loslassen mit all seinen köstlichen, sinnlichen, wärmenden Freuden. Ich gestehe, nicht immer einfach. Ein wenig **Wehmut** (interessantes Wort- Weh mit Mut) ob der vergangenen Tage. Aus der Freiheit der Ferien mitten hinein in den ALL-TAG – das was uns alle Tage erfüllt, beschäftigt. Hinein. Ich geh über die Felder, die Mähdrescher sind im Großeinsatz, schaffen klare Tatsachen – eine neue Leere und Weite, einen vollen Speicher.

WehMut. Dieser Sommer war so üppig, lebendig in seinem auf und ab an Wettern . Weh – ja , es schmerzt ein wenig, ihn nun ziehen zu lassen. Und ich habe den MUT hinein zugehen in den Herbst, in das andere.

Es gilt den Sommer ziehen zu lassen, ganz bewusst, sonst fahren wir ja keine Ernte ein. Und ERNTE ist ein Grund zum Feiern! Und ein Grund zum Planen! Schaffe Ordnung in deinem Leben, in der Wohnung, in den Schränken. Schaffe Platz und Raum für Veränderung. Leben ist ständiger Wechsel – dies fällt in diesem Monat besonders leicht.

Der Weg in die Einkehr, in die ruhigere Zeit, wird in der Natur begleitet mit einem Fest der Farben. Ein Rausch der Sinne, Farben und Gaumenfreuden, würzig und kräftig. Ein Fest der Pracht und der Fülle. Reichtum, soweit mein Auge schaut. Der September trumpft auf, eine Symphonie, das große Finale. Die Natur zeigt die Gesamtkomposition des Jahres.



Volle Obstbäume - bunte Blätter - abgeerntete Felder – Weite im Blick -gefüllte Speicher – ErnteDANK – reiche Gaben - Fülle - goldener Herbst – fallende Zwetschgen – duftende Äpfel – Sonnenblumen – erste glänzende Kastanien (welch Schatz) -Zugvögel – Altweibersommer - glänzende Spinnennetze - Herbstbaum - abgeerntet, alles gegeben - zieht Säfte zurück - lässt Blätter fallen - sammelt sich - stärkt sich, härtet sich ab für den Winter – geht zur Ruhe - bleibt bei sich – volle Reife der Früchte, Süße - aus Samen Baum geworden - aus einem Anfang etwas Großes – aus einer Idee, einer Vision, Leben - aus Talenten, Begabungen etwas Einmaliges - diese Kraft bringt etwas in Bewegung.



Ich habe uns hinaus geschickt in die SommerTage mit dem Impuls:

„Tue etwas verrücktes, etwas das du noch nie getan hast, etwas, an das du dich noch in 10 Jahren erinnerst!“

Nun bin ich gespannt, WAS DU GELEBT hast- und freue mich auf dein MITTEILEN. Anonym –klar – und lebendig. Ein besonderer Sommer— da habe ich.....



Farben

Orange – aus der Vereinigung zwischen gelb des Frühlings und rot des Sommers. Steht für Wärme und Freude, Optimismus und Selbstbewusstsein, Kürbisse leuchten und das Herbstlaub ist ein Farbenreigen.

Edelsteine – Karneol – unterstützt die schöpferischen Kräfte. Hilft gerade jetzt wo der letzte Schub Reifung nötig ist. Fördert Mut, Tatkraft und gute Laune.

Bernstein – greifbar gewordenes Sonnenlicht. Das versteinerte Harz soll ein sonniges Gemüt schenken, das Vertrauen in sich selbst stärken.

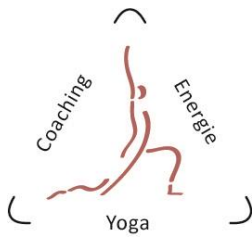
Spirituell – energetisch

In der TCM:

SpätSommer ist **Wandelzeit**. Das männliche Yang, aufsteigende Energie, kommt zurück zur Erde, dort erwacht das weibliche Element, das Yin. Es ist der schützende, bewahrende Aspekt des Lebens. Das **Element Erde** entspricht dieser Zeit. Referenz im Menschen ist seine Mitte, der Magen, die Milz – die die Nahrung für uns verarbeiten, sie verwandeln, all das Gute daraus ziehen.

SeptemberHerbst – so wie die Natur sich rüstet, einsammelt, so darf auch der Mensch sich immer wieder auf seine Schätze, seine Ressourcen beSINNen, erINNERN, zurückgreifen: Die Stärken des Körpers, die mentalen und emotionalen Ressourcen – Möglichkeiten, die inneren Selbstheilungskräfte. Es gilt die „Speicher“ zu füllen – immer wieder. Zeiten finden und nehmen dafür. Wer kraftvoll mitten im Leben stehen will – sollte sich eben DIESE Zeit nehmen, Zeiten der Stille, des Rückzugs, des Sammelns, des Tankens, des RÜCKVERBINDENS mit der UrKraft.

NaturKraft mitten im Leben. So vieles ist bereits gereift. Im Ernten gilt zu schauen – was kommt in den Speicher, was kommt weg. Es ist die Zeit zu schauen, was wir denn mit all dem, was wir gesät



haben, anfangen. Wo und wie verwenden wir unsere „Schätze“, unsere „Kostbarkeiten“? Es wird geschafft und geschafft, doch wozu? Die Energie des Herbstes will und kann uns darin unterstützen hinzuschauen – wo und wie ich diese verwende, wozu ich sie brauche, wozu tue ich dies, wo will ich weshalb hin?

Wozu verdiene ich meinen Lebensunterhalt?

JA- Leben! Doch rasch sind wir immerzu am Schaffen, das Leben kommt nachher, die Ernte wird später eingefahren. Es geht im Herbst nicht mehr so viel um das Tun, sondern um das Daraufschauen, was wir aus dem Getanen machen.

„Es ist die Zeit, sich auf Weniges zu konzentrieren und die Begierden im Zaum zu halten.“ (aus dem Handbuch des Gelben Kaisers) Spannend und interessant, dass wir diesen Ansatz in so vielen Kulturen finden:

Zeit den Reichtum und die Ressourcen wahrzunehmen, achtsam und dankbar. Aus dieser erkennenden Fülle **Dankbarkeit** erfahren, all-bereichernd, tiefste **Zufriedenheit** spüren. **Ressourcen**, lat. resurgere = hervorquellen, wie ich sie hier meine – sind Möglichkeiten, innerste Schätze, Kräfte, Potenziale, QULLEN, aus denen wir schöpfen. Dies kann körperliche Energie sein, emotionale Kraft oder mentale Stärke. So wie die Tierwelt Wintervorräte anlegt, so dürfen wir lernen, immer wieder auf unsere innersten Quellen zurückzugreifen. Auch in der der Fürsorge, die inneren Speicher gut zu füllen und befüllen zu lassen. Das sind zwei Aspekte – der aktive und der passiv empfangende. Hier immer wieder auch für sich klärend: zu welchen Quellen habe ich guten Zugang, eine nährenden Verbindung, welche dürfen noch mehr belebt und gelebt werden.

„Alles was ich fürs Leben brauche trage ich in mir“

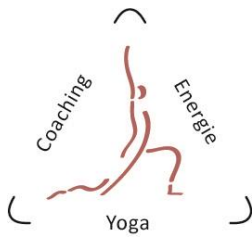
Im erkennen – was den Fluss der Lebensenergie, die Tatkraft behindert und was fördert.

Gleichgewicht finden

Im komplexen System der Natur ist **Ausgleich** das **Grundprinzip**. Bildhaft als Netz von Energien die sich in ständiger Bewegung befinden. Das **Zentrum der Wirbel** von Kommen und Gehen, Geben und Nehmen, Werden und Vergehen ist Ausgeglichenheit und Ruhe. Der Ausgleich der Energien der Zustand der **Balance, Harmonie**. Dieser Ausgleich ist nie statisch sondern immer in Bewegung, immer im neu finden. Im September klasse Zeit um sich mit dem Gleichgewicht der Kräfte im eigenen Leben zu befassen. Sind Nehmen und Geben gleich verteilt? Ungleichgewicht zieht Krankheiten nach sich. Wenn Zuviel oder Zuwenig wieder zum Ausgleich findet erfahren wir **HEIL-ung**, es wird rund, heil, gut, es fließt. **Lebenskraft, Wohlbefinden, Erfolg**. Erfahren dies Gleichgewicht draußen im **Gleichstand von TagundNacht** – getragen vom Element ERDE – das nährt und in die Mitte führt.

Annehmen und Danken

Fülle und Reichtum im Herbst. Aus dieser heraus kann ich danken und erfahre darin Ausgleich. Denn ich erfahre, nicht alles ist selbstverständlich. Ich lebe nicht allein, andere unterstützen mich, nähren mich. Annehmen – öffnen – danken → darin steckt viel heilende und ausgleichende Kraft. Dankbarkeit und Zufriedenheit – zwei Partner die HandinHand gehen. Wohlwollen ist angesagt, auch mit uns selber. Der September mit dieser speziellen Qualität lädt ein das Leben genussvoll fließen zu lassen. Arbeit + Erholung, Luxus + Bescheidenheit. Alles geht.



Fragen um meinen persönlichen

Erntedank Schaue, was du alles geschaffen, erreicht, verändert oder kultiviert hast in dieser Zeit. Erfreue dich an den Dingen die „aufgegangen“ sind, und lerne aus den Dingen, die nicht „aufgingen“.

- Wo habe ich etwas aktiv geschaffen in den vergangenen Wochen, Monaten?
 - Was ist mir zugefallen, wurde mir geschenkt?
 - Worin erlebe ich meinen inneren Reichtum?
 - Was hat mein Jahr reich gemacht?
 - Was ist mir zum Schatz geworden?

 - Welchen Menschen bin ich begegnet?
 - Gibt es neu gewachsene Kontakte + Beziehungen?
 - Gibt es Beziehungen, die gereift sind oder Beziehungen, die vergangen sind?

 - Womit möchte ich meine innere Schale füllen?
 - Was möchte ich sammeln und bewahren?
 - Wovon möchte ich mich gut verabschieden?

 - Was keimte im Frühling und gedieh im Sommer?
 - Was wurde aus den Gedanken und Wünschen der Lichtmesszeit?

 - Wo war die Arbeit hart wie auf einem steinigen Acker?
 - Für was sage ich danke?
 - Was darf oder will ich verabschieden und davonziehen lassen wie die Zugvögel?
- Schau liebevoll und ernsthaft auf deinen „Erntewagen“ und was so alles drauf liegt. Miste aus, was unbrauchbar ist und horte all das, was Früchte einbrachte.



Mythen, Bräuche

Am 22. Sept. Tagundnachtgleiche

Tag + Nacht –wie zwei ausgeglichene Waagschalen.

Sonne macht sich auf den Weg in die dunkle Zeit. Liegt dem Frühlingsbeginn, dem Aufbruch des neuen Lebens gegenüber. Herbstbeginn – Lebenskraft wird wieder zurück genommen. Menschen leben wieder mehr im Haus.

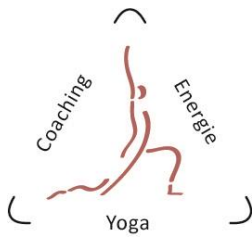
29. Sept. Michaeli → tritt mit Flammenschwert gegen das Böse an. Am Abend des 29. wurden die ersten Kerzen entzündet, nun begann die Arbeit bei künstlichem Licht, das „Lichtarbeiten“.

Kirchweihfest, Kirmes, Märkte und Feiern, der letzte Garbenwagen.

Erntedankfest → Ausdruck der Dankbarkeit Gott (bzw. den Göttern) gegenüber. Im Letzten liegt es nicht im Bereich menschlichen Könnens, ob Saat und Ernte gelingen.

Erntedank = Dankbarer Rückblick auf den Sommer und zuversichtlicher Ausblick auf den Winter. Auf dem Jahreskreis liegt das Erntedankfest dem Osterfest gegenüber. Im Frühling die Erde geöffnet, Herbst schließt sie wieder und bewahrt die Kraft einen Winter lang. *Auch ich kann zu mir holen, was ich behalten und bewegen möchte. Ich darf wieder Einkehr halten, muss mich nicht immerfort verschwenden und austeilen.*

Ich kann mich gut versorgen, mir alles nehmen, was ich zum Leben brauche.



Was jetzt gut tut:

Ausgedehnte **Spaziergänge** - Farben, Elemente, Sonne, Früchte aufnehmen

„**In Schale werfen**“ - wärmendes Kleidungsstück nähen, stricken; vielleicht gemeinsam mit anderen – TeeStrickKlön-Runde

Feriennachlese, Fotos, Schätze, etc.

Platz i.d. Wohnung – Jahreszeitenecke – erdbraunes Tuch, Kastanien, Äpfel, Nüsse, Fundstücke, Laub, Kürbis, Kostbarkeiten.

Herbstliche Girlande – den Herbst einsammeln – Laub, Beeren, kleine Zweige, Rinde, Federn etc auffädeln. Leuchtet und funkelt wunderbar am Fenster!

Sanftes **für raue Hände** – 1 Eßl. Olivenöl und 1 Eßl Salz vermengen, damit die Hände einmassieren, unter lauwarmem Wasser abwaschen.

Wohnung misten (Schränke, Schubladen, Deko, Keller) – ordnen, wegräumen was nicht mehr passt, nicht mehr meins ist; Platz schaffen für mich; spüren wie der Lebensfluss damit gewinnt
➔ ausprobieren!

Genuss – alles im Übermaß – nimm und halte Maß! Danke dafür!

Fließende, wohltuende Bewegung: Tanzen, schwimmen, Radeln, Wandern.

Kulinarisches aus der Herbstküche:

Apfelfest, köstliche Rezepte ohne Ende, der Duft nach Apfelstrudel den ich mit meiner Mutter gemeinsam backe!

Zwiebelkuchen – hm! – mit neuem Wein.

Kürbiscremesuppe – zum reinliegen!

Das muss noch sein: **Feigenmarmelade**: Pfund Feigen, ½ Pfund Gelierzucker, Gläschen Calvados, frischen grünen Pfeffer. Feigen waschen, kleinschneiden, Zucker drüber u Calvados, 2-3 Stunden ziehen lassen. Bevor die Gläser mit fertiger Marmelade geschlossen werden nach Geschmack etwas Pfeffer dazu. Hm!

Ernährungstipps: Wärmende Fülle erleben
Reichlich Wissenswertes aus der TCM und Ayurveda bitte Links nutzen im blog vom September.

„Wie viele Kerne in einem Apfel sind, lässt sich leicht zählen, aber nicht, wie viele Äpfel in einem Kern.“

Ken Kesey, amerik. Schriftsteller (1935-2001)

Geheim-Tipp:

Buch „The Magic“ Rhonda Byrne –eintauchen in die große Kraft des DANKENS. In Form einer 28 Tage Reise – mit „magischen“ Tipps die dein Leben garantiert verändern! Do it!

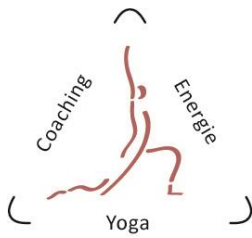
Kräuterkraft und Pflanzenschönheit

Ringelblume – Blume der Wundheilung, für Tee, leuchtende „Sonnenbraut“

Äpfel – Ä. als Boten der Anderswelt. Avalon – keltische Insel der „Anderswelt“, = Apfelinsel. Schatz für die Gesundheit; Wohlschmeckend, wirkt entgiftend, ausgleichend, entzündungshemmend, fördern Blutgerinnung, harmonisieren Verdauung. Jedoch beachte: sollte nicht zu kalt sein, mit Schale (wie gut dass es ungespritzte Äpfel gibt) gegessen werden, gut gekaut und bitte nicht nach 17.30 h (führt sonst zu Stoffwechselstörungen. Klasse verträglich als A'mus mit Zimt! Es gibt auch Apfellikör!

Holunderbeeren – kräftigend, hustenstillend, schweißtreibend. Die Beeren der Frau Holle. Nur wenige roh essen, da schwach giftig. Doch Marmelade und Saft sind gute Alternativen. *Seine Botschaft*: Leibwächter des Menschen. Sommerblüten stärken die Lebenskräfte, die Beeren sind der Gesundheitsvorrat für den Winter. Sieh in jedem Problem ein Projekt, die Möglichkeiten darin. Mut zum Handeln liefert der Holler gleich mit. Holderzweige schützen vor Feuer und Unheil.

Das **Märchen von der Frau Holle** –der großen Muttergöttin. Als germanische Erd- und Himmelsgöttin, weise und allgegenwärtige Mutter. Sie regiert über das Wetter und die Jahreszeiten. Wenn sie kocht hüllt sie die Welt in Nebel, kämmt sie sich das Haar scheint die



Sonne, wäscht sie ihre Schleier regnet es und Schnee fällt wenn sie ihre Betten aufschüttelt. Als Hel, Erdgöttin, wohnt sie im Innern des Berges, von Höhlen, Brunnen, Teiche, Quellen führen zu ihrem Reich in der Unterwelt. Genau an diesen heiligen Stätten wurde die Göttin verehrt. Ihr Name bedeutet die Strahlende.

Ihre Botschaft: „Ich bin uralte. Älter als die Zeit. Wenn du Hilfe brauchst, nicht weißt wer du bist, wie du dich entscheiden sollst, dann komm. Du findest mich an Brunnen, Quellen, Holunderbüschen, ich komme auch zu dir ins Büro. Ich erinnere dich an deine ureigene Kraft, an dein Urvertrauen. Ich weiß um deine unermüdlich sprudelnde Quelle tief in dir. Ich begleite dich auf deinem Wiederfindeweg. Du wirst sehen, du bekommst wieder das Gespür für den richtigen Augenblick!“

Eine Yogaübung – ganz für DICH:

Eine Übung passend zur Monatsqualität –

Ernten und danken

Finde dich im Fersensitz. Spüre über deine Beine die Verbindung zur Erde und atme aus (AA). Länge einatmend (EA) aus diesem Fundament heraus deine Wirbelsäule nach oben aus. Beide Hände liegen auf den Oberschenkeln. Weite mit deinem EA den Brustkorb, Schultern sinken leicht nach hinten unten. Atme 3 lange, gleichmäßige AZ. Verbinde dich mit dem inneren Bild der Ernte. EA bleibe im Fersensitz, breite beide Arme aus, lass sie jedoch in Verbindung zur Erde. Deine Handflächen zeigen zur Erde hin. AA führe achtsam beide Hände zum Brustbein, ernte, sammle, schneide **was die Erde dir geschenkt** hat. Nimm dich auch in dieser Haltung wahr. Beginne mit dem EA, dann öffne deine Arme zur Seite und begleite diese Bewegung mit dem Kniestand. Arme bleiben in Schulterhöhe. Sammle auch hier verbunden mit deinem AA und der Armbewegung zum Herzen (hin zum Fersensitz) deine **persönliche Ernte** ein. Was gibt es auf dieser Ebene zu ernten? EA öffne dich und breite die Arme zum Himmel aus. Dein Kopf geht achtsam in dieser Bewegung

mit, dein Blick geht sanft in den **Himmel**. Ernte was deins ist, sammle ein, nimm zu dir für was du dankbar sein darfst mit deinem AA und führe beide Hände zum Herzen.

Setze dich auf deinen Fersen ab, WS bleibt lang, Kinn senkt sich Richtung Brustbein. Mit dem neuen EA beginne in der Reihenfolge Atem, Kopf, Hände, Kniestand, Arme. Übe jede Ebene dreimal (oder auch gerne mehr ;o)) – d.h. **Erde, vor dem Herzen in die Welt und Himmel**.

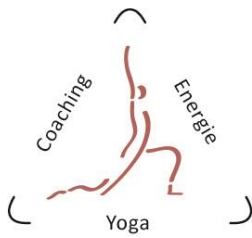
Sammle für dich deine Schätze ein, sammle die Fülle des Sommers, sammle all dein Wachsen und Reifen ein. Übe diese Abfolge gerne länger. Bleibe achtsam im Atem und in der Bewegung. Dein Atem gibt dein Tempo vor.

Vielleicht entdeckst du ja die stillen Momente nach dem Ausatmen? Genieße sie, verweile kurz darin und lass den Einatemimpuls aus dir heraus kommen.

Breite die Arme bewusst aus, sammle Luft und Sonne und all das was es für dich zu sammeln gibt. Gehe neugierig der Fröhlichkeit des Spätsommers entgegen. Entdecke die **uralte Weisheit in dieser Zeit**, eine, die sich nicht aus Büchern lernen lässt, sondern nur im Einssein mit der Natur.

Spüre deiner Übung im Fersensitz, im Kind oder in savasana nach.

**Genieße deinen Reichtum, deine Fülle –
Atme ernten – atme danken -
lass dich atmen.**



Schöne Gedanken

Frühling und Sommer habe ich durchschritten,
Aussaat und Wachstum,
reifen und Ernten habe ich erlebt,
Wünschen und Planen,
Entstehen lassen und Arbeiten.

Jetzt ist die Zeit gekommen
Anzuschauen, was sich ereignet hat,
die Spreu vom Weizen zu trennen,
dem Abschied und dem Innewerden Raum zu
geben.

Im Rückblick erkenne ich manches genauer,
sehe, wo Regen und Sonne für mich nötig waren.
Im Rückblick erlebe ich die Fülle des Sommers
noch einmal, oder den Schmerz um nicht
gelebtes Leben.

Vor mir liegt, was mein Leben reich macht,
was mich erfüllt
und was ich bewahren möchte einen Winter lang:
eine schöne Begegnung, ein neues Lied, eine
Muschel, eine Feder...

Ich bin dankbar,
denn es ist reichlich für mich da.

Kerstin Schmale-Gebhard

DEIN PLATZ – Raum für dich und deine

Gedanken – schreibend, malend, singend –

Erinnere dich an KindheitsTage. An die Schätze
der Natur, glänzende Kastanien, Drachensteigen..
Die Natur als Ort der Wunder, der Schätze mit
unbegrenzten Möglichkeiten, der Abenteuer und
Träume. Sonne und Wind verhießen Freiheit.
Kindheitserinnerungen bringen uns die Fülle des
Lebens zurück. Dieser Überfluss ist gratis. Dieses
Glück kostet nix, verpflichtet zu nichts, fordert
nichts. Lass dich einfach darauf ein. Das ist das
Einzigste was nötig ist.
Steige ein, lebe, male, sei!

Deine ERNTE

DEINE FÜLLE

Deinen DANK

Deinen SEPTEMBER

In deinen Farben – deinen Worten – deinem
Symbol!

Literatur – Inspiration – Texte aus:

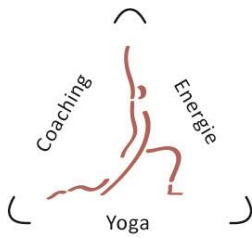
„Ein Jahr für die Sinne – Schnitzler-Forster +
Schmale Gebhard

„Pflanzengöttinnen“ – Ursula Stumpf

„Der Jahreskreis“ - Martina Kaiser

„Von Sonnwend bis Raunacht“ - Valentin
Kirschgruber

**UND: das Leben in Garten, Wald, Familie, das
Sternenzelt, Meer, meine Yoga Schüler, JEDER
MENSCH!**



Hildegard Burkert

-8/8-

Ganzheitliches Gesundheitsmanagement

Yoga

ENERGIE

Coaching

individuell

ganzheitlich

alltagstauglich

September Qualität