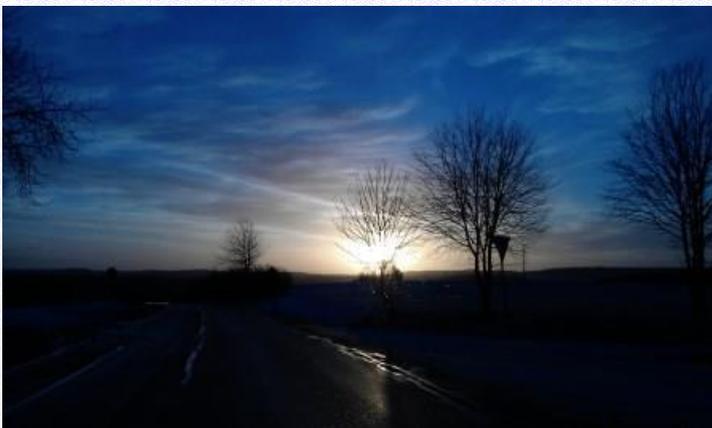


# Spurensuche November - Zeit des Rückzugs zu den Wurzeln. Lassen & konzentrieren

*Die Blätter fallen, fallen wie von weit,  
als welken in den Himmeln ferne Gärten;  
sie fallen mit verneinender Gebärde.  
Und in den Nächten fällt die schwere Erde  
aus allen Sternen in die Einsamkeit.*

*Wir alle fallen. Diese Hand da fällt.  
Und sieh dir and're an: es ist in allen.  
Und doch ist Einer, welcher dieses Fallen  
unendlich sanft in seinen Händen hält. **Rilke***



Nun ist der Sommer wirklich vorbei. Die Sonnenstunden der letzten Tage erfreuen, doch ahnen wir in den kalten Abendstunden den nahen Winter, manchmal kann ich ihn schon riechen. Der Herbst schleicht sich davon, umspielt uns nochmal mit seinen lockenden Sonnenstrahlen, er spielt ein wenig mit uns. Die Felder liegen brach. Die Herbststürme fegen übers Land fegen und nehmen Überflüssiges, Abgestorbenes mit sich fort. Die Natur verstummt. In der Ferne einsames Krähenkrächzen. Auf dem Highland weitet sich das Land so sichtbar. Aus dem leuchtend-gold-orange wird ein tiefes

braun. Mit der Zeitumstellung wird es spürbar dämmeriger bereits gegen 16.00 h.

Bis Mitte November rechnen wir diesen Monat noch zum Herbst, es folgen zwei Wochen des Übergangs, das Eine nicht mehr, das Andere noch nicht. Erwinnere dich – zu diesen Zeiten sei besonders achtsam mit dir – um in deiner Mitte zu bleiben. Sorge gut für dich!

Wir verabschieden, lösen uns von den HerbstQualitäten, die trennende Kraft des Metalls hat uns die Ernte beschert und damit ein Füllen und Lassen.

Die Erden Qualität stabilisiert im Übergang, stärkt unsere Mitte.

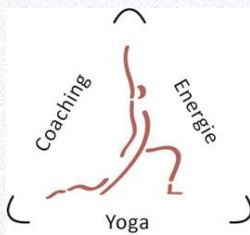
Mit dem Winter kommt das Wasser Element.

Die Nebeltage haben magischen Zauber. Die legale Tarnkappe lässt Feld, Wald, Häuser, MICH verschwinden. Weichzeichner. Unsichtbar. Nebel nimmt Farben weg, legt sich auf die Haut, lässt die Welt still werden. Der Wunsch darin, das Verborgene zu entdecken, den Ort der Geheimnisse. Was verborgen schlummert, will irgendwann ans Licht. Manches muss im Verborgenen bleiben, dort, wo das Unmögliche möglich ist, im Land der Märchen, Geschichten, es ist Nebelland.

Die warme Jacke tut Not bei all der Kälte, dem Nebel und nassem Wetter. Meine Füße wirbeln raschelndes Laub auf – Abschiedslaub. Die Natur riecht schwer und modrig. Mein Waldsee ist tiefbraun und geheimnisvoll. Im dichten Nebel verschwimmen die klaren Konturen der Wirklichkeit.

Die Natur ruht. Zeit des Rückzugs von Pflanzen, Tieren und auch uns Menschen. Denn wie schön sind nun das Feuer im Raum, Kerzen und ein wohlriechender Tee. Doch halte ich auch die Ruhe und Stille des Novembers aus? Kann ich weniger tun, und darin den leisen Tönen des Lebens lauschen?

Die Zwänge von außen werden weniger, Zeit für Innerlichkeit, der ich Raum geben darf. Hier kann ich Lebenskraft sammeln und stärken, um sie unter neuen Bedingungen wieder neu und schöpferisch zu entfalten. So prägt diesen Monat die Reduktion, die Vereinfachung. Er legt Strukturen frei, die verborgene Statik der Natur. Details fallen ins Auge,



Feinheiten. Der Garten wird zur Schule der Achtsamkeit. Deutlichst sichtbar an den Bäumen.

## November - Allerseelen - Samhain der Kelten

**31.Okt./1.Nov.** – der neue Jahreskreis Zyklus beginnt. Er beginnt mit dem Sterben, denn nur durch Loslassen kann Neues entstehen. Danach fängt die Zeit des Träumens an, die Zeit, in der wir er-träumen, er-schaffen, um dann zum Julfest, Wintersonnwende, Weihnachten neu geboren zu werden. Doch auch die Zeit vom 31.10. zum 1. Nov. bietet einen besonderen Raum. Bei den Kelten endete der Sommer und das Jahr an diesem Tag mit dem Sonnenuntergang und der Winter mit dem neuen Jahr begann mit dem nächsten Tag. Dazwischen liegen 12 Stunden – magische Stunden – alles in einem: Ewigkeit und Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft – Zeit den Ahnen voller Respekt zu gedenken.

Auch heute noch immer sinnvoll, sich mit seinen Ahnen, seiner Herkunft auseinander zu setzen. Nur wer seine Wurzeln kennt kann aus ihnen Kraft schöpfen. Seinen Frieden finden mit der eigenen Vergangenheit und Herkunft.

Nicht erst seit Entdeckung der Doppelhelix wissen wir – wir tragen unsere Ahnen in uns. Gene tragen gespeicherte Informationen weiter. Eingebunden in die Geschichte unserer Familie prägen uns die Muster aus all diesen Erfahrungen und Erkenntnisse in unseren Generationslinien. Dies Erbe bewusst anzunehmen ist sicher nicht immer einfach, doch so wichtig. Es ist was es ist .... um dann zu schauen, was wir draus machen! In diesen Aufgaben, Herausforderungen liegen die Chancen für Heilung und Lebendigkeit.

## Farben

**Braun** – Urbild für Mutter Erde – für Schwere, Beständigkeit, Tragfähigkeit, Fruchtbarkeit und auch der Kargheit, der nackten Erde; der umgepflügte Acker – Bild für die Seele?;

**Schwarz** – die Farbe der Nacht und des Todes; so stark – löscht alle Farben aus; die Idee des „Nichts“; in der tiefsten Nacht ist das Licht geboren

**Steine** – Stolpersteine – Bausteine - Edelsteine – steinreich – hart + kalt – Handschmeichler – bizarr – vollendet – überall  
**Hämatit** – soll die Aufmerksamkeit auf die elementaren Grundbedürfnisse lenken; spendet Kraft, Vitalität, Lebendigkeit; dient Verbesserung der Lebensqualität;

## Spirituell – energetisch Fragen um meine persönlichen Dunkelheiten

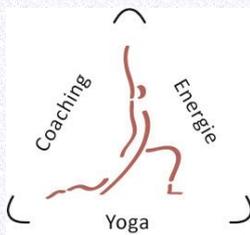
November. In alten Zeiten der ANFANG. Beginn mit dem Ende, das macht das Leben rund, hilft die eigene Geschichte zu verstehen.

Die Zeit des Loslassens erreicht seinen Höhepunkt. Der November steht ganz im Zeichen der Vergänglichkeit. Das äußere Leben ruht, der Blick richtet sich nach innen. Hier ist Platz um seine Intuition zu entfalten. Raum, um **andere Wirklichkeiten wahrzunehmen**. Im Halbschlaf, im Fieber, im Traum, wenn die Kontrolle unseres denkenden Bewusstseins geschwächt ist – wenn das Denken zur Ruhe kommt, öffnen sich die anderen Sinne. Über die Welt der Bilder tun sich Türen, Welten, neue Wirklichkeiten auf.

- Was brauche ich nicht mehr und kann es jetzt loslassen?
- Was will in mir sterben um Platz für Neues zu schaffen?
- Welche meiner Ahnen unterstützen mich?
- Mit welchen Ahnen ist noch eine Aussprache nötig?
- Vor welchen Dunkelheiten fürchte ich mich?

**November.** Hier klingt Stille, trüb, dunkel, einsam, traurig. GRAU. Hätten die Monate Menschengestalt, dann wäre der November der beste Erzähler. Eine Geschichte wird erzählt, die alles bietet, was einen wahrhaft guten, großen Stoff ausmacht. Eine Meistererzählung.

Der Anfang mit Fratzen, Rüben oder Kürbissen. In der Nacht zum 1. Nov. sind die Grenzen dünn. Lichter auf den Friedhöfen. Der Anfang mit dem Ende, die



Erinnerung ist Leben. Es wird geschlachtet und gefeiert, Martin kommt, die Narren sind los, Totensonntag, Volkstrauertag. Immer tiefer führt dieser Monat in die dunkeln Seelenkammern unserer Welt. Dies macht den Meistererzähler aus: das Happy end leuchtet auf, sacht, doch gewiss – es heißt „Advent“. Es gilt diese Zeiten zu durchleben, nur so kann der Held sich verwandeln aus dem Märchen, den Mythen, dem Leben. Eintauchen in die Tiefe, dazu gehört Rückzug, Stille und Trauer, Einsamkeit. Wie wichtig Trauer und Gedenken ist – sie sind Teil, nicht Gegenteil des Lebens. Eben deshalb machen sie reich. Hier wird schmerzhaft die Leere offenbar – doch – LEERE ohne FÜLLE gibt es nicht. Steige ein in den LebensFilm, in den Monat der Weisheit, erlebe Leere um die wahre Fülle zu erfahren. Mitten drin im Film – entdecke deinen November.

Spürbare **KONZENTRATION**. Dies zeigt uns die Natur, Bäume und Pflanzen in ihrem Rückzug, im sammeln ihrer Kräfte im innen.

Je stärker wir unsere Kräfte auf allen Ebenen bündeln können, umso klarer, wirkungsvoller und effektiver können wir sie einsetzen. So ist es ein leichtes, mich im Alltag auf das zu konzentrieren, was ich eben tue. „Leicht“ im Sinne von – jederzeit möglich. Und ja, es ist ein Übungsweg. So zeigt uns auch die Sonne mit ihren vielen Strahlen was Konzentration bewirken kann: durch ein Brennglas gebündelt intensivieren die Strahlen ihre Wirkung.

### Im Rhythmus des Jahres mein Leben entdecken:

*Sonnenseiten und dunkle Zeiten*

*Leichte Zeiten und beschwerliche*

*Und daraus lernen, Hoffnung schöpfen: Es kommt auch wieder anders!*

*Aushalten, auch wenn es schwer ist. Es ist so!*

*Auch erkennen wie ich damit umgehe:*

*Ich kämpfe, obwohl ich nichts daran ändern kann.*

*Ich kann es noch nicht akzeptieren.*

*Meine Hilflosigkeit im Nebel, wenn ich meinen Weg nicht mehr sehe.*

*Meine Orientierungslosigkeit im Dunkeln.*

*Und doch – sie währt nicht ewig, auch nicht die dunkelste Nacht –*

*Eingebetet im Kreislauf von Werden und Vergehen –*

*Es wird Neues kommen- Verwandlung.*

*Ich darf loslassen im Vertrauen, das etwas Neues kommt.*

*Ich weiß, es braucht Zeit, fordert mitunter all meine Kraft und Geduld.*

*Und ich bin mir sicher:*

*Nach diesem Durchleben werde ich eine Andere sein.*

*Ich kenne meine Grenzen und meine Stärke.*

*Ich weiß, auf wen ich mich verlassen kann, weiß wo, was, wem ich mich anvertrauen kann.*

*Ich bin gewachsen, gereift.*

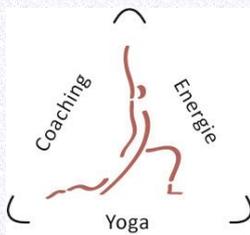
*Und trotz all meiner erlebten Schwachheit bin ich stärker geworden.*

*Tiefsten Schmerz erleben heißt auch tiefstes Leben erfahren zu haben.*

*Diese Erfahrung kann mich im Dunkel tragen und immer wieder aufs Neue die Hoffnung wecken, dass das Leben einen Sinn für mich bereithält.*

*Trotz alledem. Frei nach Jutta Schnitzler –Forster*





## Mythen/Brauchtum.

**1. Nov. Allerheiligen** – die christliche Variation einer uralten Verehrung der Ahnen; der direkte Vorgänger ist Samhain der Kelten; um den Seelen der Ahnen den Weg zu weisen, hohlte man Rüben aus, die mit einer Kerze erleuchtet wurden.

Das amerik. Halloween entspringt diesem Brauch. **Sterbebräuche** – der verstorbenen Seele den Weg frei machen – man öffnete Fenster, nahm einen Dachziegel heraus – stellte Kerzen und Essen aufs Fensterbrett. Aus der Furcht heraus, die Seele könnte andere „mit hinüber“ ziehen läutete man sofort die Totenglocke, hielt Uhren an, verhängte Spiegel. Zur dreitägigen Totenwache stellte man neben die Leiche Wasser, Seife und ein Handtuch für das Seelenbad. Der Leichnam wurde mit den Füßen zuerst hinausgetragen, Körperöffnungen, besonders die Augen, wurden gut verschlossen. In der Hand lag ein Geldstück für den Fährmann. Zum „Leichenschmaus“ stand ein Stuhl mit einem Gedeck für den Toten bereit.

Die dunkle **Göttin Cerridwen, die griech. Hekate, die german. Hel** – Begleiter für den letzten Weg. **Frau Holle** als freundliche Göttin, die Leben gibt und nimmt, wenn die Zeit gekommen ist.

**11. Nov. St. Martins Tag** – früher der Zins- und Zahntag; mit Lichtern in die Dunkelheit – fern der Straßen – sich der Dunkelheit stellen, sie annehmen. Es gehört schon Mut dazu die beleuchteten Wege zu verlassen, hinaus zu gehen auf die Felder, in die dunkelste Nacht. Doch mein Licht scheint.

## Was jetzt gut tut:

Ein **Windlicht** gestalten

Finde eine **innere Begleiterin** für diese Zeit: ein göttliches Wesen, einen Engel, eine Freundin, eine Ahnin ...

**Stoffdruck** mit Herbstlaub

**Räuchern** in der Nacht zum 1. Nov. – bzw. 16. Nov.

**Martinshörnchen backen**

**Kürbisideen** – hm, fein! Alle Nahrung die dich sättigt und wärmt!

### **Hagebuttenmus**

Der erste **Gewürzkuchen**, die ersten **Clementinen** zu Martini

**Zeiten der Stille** – vor einer Kerze, fünf Minuten nur mit mir; auf der Matte; im Wald; in einer leeren Kirche; hier kannst du dich betrachten, mit leichter Distanz, manche nennen dies Meditation ;o)

Persönliche **Totengedenk-Rituale** gestalten: was hab ich ihr zu verdanken, bedanke mich dafür, verabschiede mich mit einer passenden Geste

### **Schreiben in der Dämmerstunde**

Zeit der Innerlichkeit: Zeit für mein Tagebuch, für einen langen Brief – bei dem sich meine Gedanken ordnen; drücke meine Gefühle aus – nehme wahr, was mich umtreibt; im Dämmerlicht mit Kerzen das Zwielicht genießen, den geheimnisvollen Übergang zur Nacht

**Sauna- Genuss!** Finde Wärmeplätze für dich.

**Massage** – die löst was unnötig ist an Spannungen. **Ölmassage** für jemanden oder/und mit sich selber, mit geklärtem ayurved. Sesamöl (Seva in München gute Adresse für diese Öle).

**Ayurvedische Massage** bei Bettina Brenner, Aalen-Reichenbach. [www.ayurveda-aalen.de](http://www.ayurveda-aalen.de)

**Füße massieren** – und wohligh schlafen!

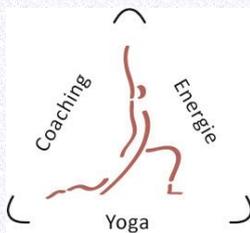
**Hände ölen, cremen** – Hände erzählen vom Leben, vom Wesen eines Menschen. Sind Ausdruck ungeschminkter Schönheit. Schätze sie wert!

**Bilderbuch** – „Etwas von den Wurzelkindern“

### **Jahreszeitenplatz**

Eine Schale mit Erde, kahle Zweige darin, Steine, trockene Blätter

**Tagebuch schreiben** – finde die Motive deines Lebens. Erfinde neue Geschichten und erkenne deine Wahrheit darin. Spinne den roten „Erzähl“-Faden



deines Lebens. Staune über die Größe deines eigenen Erzählkosmos.

### Geheim Tipp

Als Hörbuch Fan – LESEN während dem Autofahren.  
z.Bsp. Marlo Morgan „Traumpfade“  
Eben – Hermann Hesse „Narziss und Goldmund“

### Kräuterkraft und Pflanzenschönheit

**Wacholder** - eine der bedeutendsten Heilpflanzen, zugleich magischer Baum;  
**Stechpalme** (Ilex) – Pflanze des göttlichen Opfers  
**Efeu** - Erneuerung in göttlichen Tiefen  
**Eibe** – Todesbaum  
**Haselnuss** – Sinnbild des Schutzes  
**Knoblauch** – den Körpern erneuern und verjüngen  
Lampionblume – Lichtertröstler;  
**Blumenzwiebeln** – planen und setzen für die Blüte im kommenden Jahr  
**Amaryllis** setzen und in den kommenden Wochen an ihrer Blüte erfreuen

### Eine Yogaübung – ganz für DICH:

Nimm einen stabilen, aufrechten Stand ein. Schließe zunächst deine Augen. Bewege deine Zehen. Spreize sie ab, tanze damit in der Luft. Wenn es geht mit geschlossenen Augen, dann geh auf die Zehenballen, auf und ab. Anschließend gehe auf den Fersen, spiele damit. Fühle dann deinen Gang auf den Fußaußenkanten, dann Innenkanten. Setze jetzt deine Füße achtsam auf dem Boden auf. Spüre die Größe, die Breite, die



Weite deiner Füße. Visualisiere, wie sich deine Zehen durch deine Socken schieben, durch deine Matte in den Boden hinab ins Erdreich. Verwurzele dich, gehe in deiner Vorstellung mit deinen feinen kräftigen Wurzeln

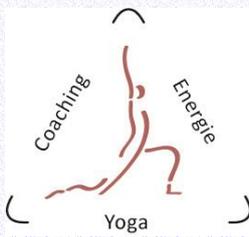
durch diese wohlriechende krümelige Erde, vorbei an Wasser und Steinen, Larven und Würmern, hinab bis zum Erdkern, dorthin, wo die Erde heiß und feurig ist. Lass nun diese starke Energie durch deine Wurzeln in dich hinaufsteigen. Deine Beine bilden deinen starken Stamm, der stabil und aufrecht da steht. Richte dein Becken aus, kippe es leicht nach vorn, entlaste damit deinen unteren Rücken. Spüre wie es sich für dich anfühlt – zutiefst verwurzelt in der Erde, stark und stabil in deinem Stamm. Lass nun diese Kraft weiterströmen in deine Arme und erhebe sie über deine Körpermitte nach oben in den Raum. Lass Äste wachsen, gib dir den passenden Raum dafür, strecke dich, dehne dich, und vielleicht spürst du ja einen sachten feinen kühlen Novemberwind – dann bewege dich geschmeidig darin, bleib biegsam. Finde darin einen sicheren Stand – und spüre die tiefe Verbundenheit mit der Erde. Spüre deine kahlen Novemberäste – filigran und wunderschön. Nur das Wesentliche, das Wichtige ist noch da. Atme ruhig und gleichmäßig ein, bewege deine Arme vom Atem getragen von neben deinem Körper über deinen Kopf. Atme aus und geh mit den Beinen in einen Hocksitz, stell dir vor hinter deinem Körper steht ein Stuhl, ein Baumstumpf... Über deine stabilen Füße verweile 1 Atemzug und komm dann einatmend wieder in den Stand, Arme über den Kopf, Ausatmend begeben dich wieder in diese Haltung. Übe mehrmals im Rhythmus.

**VIEL im blog unter BAUM.**

**Pranayama- Wechselatmung** – Nadi Shodhana – für Konzentration und Gleichgewicht. Beruhigt Atem und Geist.

### Affirmationen – Saatgedanken

Für die letzten Herbsttage – kraftvolle Gedanken – stärken den Dickdarm (Di) Meridian und den Lungen (Lu) Meridian im **Element Metall**- das trennende, klärende.



Di -Ich lasse die Vergangenheit los und schaffe Platz für nützliche Veränderungen.

Di-Ich überlasse mich dem Rhythmus des Lebens

Di-Ich vertraue auf die Grundordnung der Natur.

Lu-Ich kommuniziere leicht mit meiner Umwelt.

Lu-Alles in meinem Leben ordnet sich bestens für mich.

Zentrierend für die **beiden letzten November Wochen** können auch die Saatgedanken im **Element Erde** sein:

\*Ich ehre und achte meinen Körper als Tempel und Sorge liebevoll für ihn.

\*Ich fühle mich sicher und geborgen auf der Erde.

\*Ich weiß, dass zu jeder Zeit für mich gesorgt ist.

\*Ich heiße Fülle auf allen Ebenen in meinem Leben willkommen.

\*Ich erkenne meine Schöpfungskraft an und setze sie ein zum Wohle aller.

\*Ich bin eine machtvolle Schöpferin.

\*Ich bin fest verwurzelt mit der Erdenkraft.



## Segen für die dunkle Zeit.

*Gott du meiner Dunkelheiten,  
du kennst meine Fragen,  
du weißt um meine Wege.*

*Wenn ich mich verliere  
im Dunkel der Nacht meines Lebens,  
schenke mir Lichter am Wegesrand,  
die mir Orientierung geben.*

*Schenke mir Begleitung  
und das Gefühl,  
dass ich diese Zeit bestehen kann.*

*Stärke und erhalte meine Lebenskraft  
in dieser kargen Zeit.*

*Amen Jutta Schnitzler-Forster*

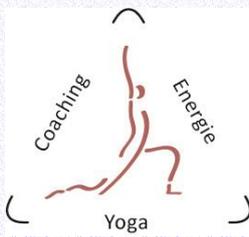
## Was jetzt noch gut tut: Rituale. Ahnenfest feiern:

Für dich allein oder auch gemeinsam mit deinen Verwandten: bereite ein Festmahl, schmücke den Tisch, lege ein Gedeck stellvertretend für alle Ahnen. Passen diese Worte für dich:

„Wir wollen heute die Kette des Lebens ehren, aus der wir entsprungen sind.“

Jeder benennt seine Ahnenlinien:

„Ich Hildegard, Tochter der Hildegard und des Heinz, Kinder der Maria und des Josef, von Stephanie und Johann – und all meine Ahnen die mich mit ihrer Liebe begleitet haben. Ich rufe all jene, die für ihre Familien eingestanden sind, sie beschützt haben, die auch ihr Leben verloren haben.“



**Ein Impuls für dich** Mit den Qualitäten eines Monats ganz bewusst leben. Lass dich ansprechen – es ist ein Satz darin – der nur dich gerade JETZT berührt – lass ihn wirken – schreib ihn auf – spüre ihn – male ihn – finde dich darin.

LASSEN und KONZENTRIEREN – es folgt noch mehr an Impulsen!

**DEIN PLATZ** – Raum für dich und deine Gedanken - Probiere etwas von den Ritualen und male danach, schreibe!  
Male DEINE Wurzeln hinein.  
Lass alles überflüssige, unnötige, belastende LOS – und staune was DA ist- übe dich in Konzentration und tauche ein in Momente des bewussten SEINS.

***Viel Freude auf dem Weg zu deinen Wurzeln,  
beim Konzentrieren auf das, was wichtig ist  
und bei deinem ganz persönlichen  
November!***

\*\*\* \*\* \* \*\* \* \*\* \* \*\* \* \*\* \* \*\* \* \*\* \* \*\* \* \*\* \*

Literatur – Inspiration – Texte aus:

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

„Pflanzengöttinnen“ – Ursula Stumpf

„Der Jahreskreis“ - Martina Kaiser

„Von Sommwend bis Raunacht“ - Valentin Kirschgruber

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