

Einladung zum Lesen

*„Der Herbst ist ein zweiter Frühling,
wo jedes Blatt zu einer Blüte wird.“*

Albert Camus



*Schon mischt sich Rot in der Blätter Grün,
Reseden und Astern sind im Verblühn,
Die Trauben geschnitten, der Hafer gemäht,
Der Herbst ist da, das Jahr wird spät.
Und doch (ob Herbst auch) die Sonne glüht,
Weg drum mit der Schwermut aus deinem Gemüt!
Banne die Sorge, genieße, was frommt,
Eh' Stille, Schnee und Winter kommt.
Theodor Fontane*

Willkommen! Ich freue mich, dass Sie da sind.

Der letzte Brief kam im Frühling, nun ist es bereits Herbst, und "das Jahr wird spät". Der Sommer vorbei, dieser verging so schnell, war, wie vermutlich bei vielen, voll mit unterschiedlichen, eindrucksvollen Ereignissen, welche die Aufmerksamkeit absorbierten.

Trotz einiger Wehmut bin ich auch froh über diese Tage, in denen wenigstens draußen eine neue Stille einkehrt. Daher sollten das Bedauern über das Vergangene und die Ahnung der kommenden dunklen Stunden nicht den Blick verstellen für das, was jetzt, gerade jetzt, schön ist. Der Herbst dämpft die eindeutige, manchmal schon grelle Klarheit des Sommers in vielerlei Hinsicht: die Tage werden kürzer, die draußen praktizierte Geschäftigkeit lässt langsam nach, dafür gewinnen die "Innen"-Räume, gleich welcher Art, wieder an Bedeutung. Die Sonne verliert an Wärme, doch hat sie jetzt nicht stattdessen eine ganz besondere Leuchtkraft? Die Sommerfarben verblassen, gleichzeitig zeigt sich eine andere vielfältige Buntheit und ... Blätter werden zu Blüten.

Theodor Fontane rät, als einfaches Mittel gegen die Herbst-Melancholie, Schwermut und Sorgen zu "bannen" und zu genießen, was "frommt", was wir als hilfreich und nützlich erachten. Ob wir etwas genießen können, hängt von unserer Wahrnehmung, unserer Bewertung und unserem Standpunkt ab. Schauen wir auf die Gegenwart, auf das, was gerade ist, oder antizipieren wir, was kommen wird und hadern vorzeitig mit dem Zukünftigen? Das wäre schade, weil uns doch so viel Schönes entgehen könnte. Jahres- wie auch lebenszeitliche Veränderungen sind naturgegeben, und wie jede Veränderung bietet der Herbst, im eigentlichen wie metaphorischen Sinn, neue Möglichkeiten und Gelegenheiten des Genusses oder Anlässe zur Freude ... wenn wir uns darauf einlassen wollen und uns selbst "zur Freude befähigen". Nicht umsonst mahnte Montesquieu schon vor über 250 Jahren: "Mir scheint, dass die Natur für Undankbare gearbeitet hat. Wir sind glücklich und unsere Reden erwecken den Anschein, als ahnten wir es gar nicht. Dennoch finden wir überall Freuden, sie gehören zu unserem Wesen, und die Leiden sind nur Begleiterscheinungen. Überall scheinen die Dinge uns zur Freude bereit; ruft uns der Schlaf, gefällt uns die Dunkelheit, wachen wir auf, erfüllt uns das Morgenlicht mit Entzücken. Die Natur schmückt sich mit tausend Farben. Unseren Ohren schmeicheln Töne, die Speisen schmecken angenehm und als wäre dies nicht Glück genug zum Dasein: Unser Wesen muss immer wieder neu zur Aufnahme der Freude fähig gemacht werden."¹

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen freud- und genussvollen Herbst.

Margarete Maria Kuhn

¹ Charles de Secondat, Baron de Montesquieu. In: Leven, Christian: Heute ist der beste Tag zum Glücklichein. Freiburg i. Breisgau 2007, S. 312.

Empfehlung: Leven, Christian: Heute ist der beste Tag zum Glücklichein. Freiburg i. Breisgau 2007.

© 2017 Margarete Maria Kuhn-Porwoll/Zum Meisental 2/34393 Grebenstein/www.personenzentriertes-coaching.de.
Alle Rechte vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr. Gerne dürfen Sie meine Beiträge bei vollständiger Quellenangabe zitieren. Für komplette Abdrucke benötigen Sie meine schriftliche Genehmigung. Vielen Dank!
Wenn Sie keine Informationen mehr wünschen, schreiben Sie mir bitte: www.personenzentriertes-coaching.de/kontakt.html