Meditation, Geschichte/n und Bewegung

Dorothee Kanitz — Pastorin im Kirchenkreis Lüneburg

Neu: mittwochs um 17 Uhr
Gemeindehaus der Kreuz-Gemeinde
Röntgenstr. 34, 21335 Lüneburg
***Am* 6.10.2021, 27.10.2021, 1.12.2021**

Liebe Freund*innen von Geschichte, Meditation und Bewegung,

der Oktober ist da! Er beginnt mit dem kirchlichen Erntedank-Fest, das dieses Jahr auf den Tag der deutschen Einheit fällt. Also ein festlicher Auftakt für diesen Monat, der uns dann (hoffentlich) mit leuchtend-bunten Herbsttagen und -farben verwöhnt und uns einen letzten Geschmack von Sonne und Wärme schenkt, bevor er sich dann mit dem Reformationsfest verabschiedet und der November eingeläutet wird.

Steigen wir also etwas tiefer in die Qualität dieses Monats ein – und wie üblich beginnen wir damit, bei uns selbst anzukommen.

Ankommen bei dir

Atme tief ein und aus. Spüre, wie du sitzt und wie sich dein Körper anfühlt. Wenn du den Eindruck hast, wirklich bei dir angekommen zu sein, in diesem Augenblick hier, dann spüre in dich hinein: Was steigt in dir auf, wenn du an den Oktober denkst? Erntedank, Weinlese, Apfelernte oder Oktoberfest? Raschelnde Blätter unter den Füßen und die Farbenfreude des Herbstwaldes? Der erdige Geruch des Herbstregens, die feuchte Kühle, die sich schon breitmacht, das Aufstehen noch im Dunkeln?

Lass alles da sein, staune über die bunte Mischung aus Gefühlen, die sich zeigt und lass sie zu. Beobachte, ob du eher die fröhlichen Anlässe siehst oder die trüberen? Oder ganz ausgewogen? Lade alle Gefühle ein, die kommen wollen – sie gehören alle zu dir und „deinem“ Oktober.

Und wenn du magst, schauen wir uns dann die Oktober-Feste genauer an…

Ankommen im Herbst

Erntedank

Das erste Fest im Oktober ist das Erntedank-Fest. Es gehört zu den Festen im Kirchenjahr – doch seinen Ursprung hat es darin nicht. Es ist in keiner Weise mit der Biografie von Jesus verbunden, wie andere Feste (Weihnachten, Ostern), es steht für sich und wurde von der Kirche als Erntefest übernommen, weil es im bäuerlichen Kalender ein sehr wichtiger Anlass war:
Die Ernte ist eingebracht !

Jedes Mal wieder neu ein Grund zum Feiern – so vieles hätte schiefgehen können, und jetzt hält man inne und schaut: Was ist denn da? Kommen wir über den Winter, der vor uns liegt? Und ein Grund zum Dank an die Gottheit — denn eine gute Ernte bleibt unverfügbar.

Immer noch wird das Erntedank-Fest überwiegend als Erntefest in der bäuerlichen Tradition gefeiert – auch heute noch sind die Kirchen mit den Erträgen des Landes geschmückt, auch wenn die Altäre (zumindest in der Stadt) nicht mehr so voll sind, sondern nur noch symbolische Mengen an Erntegaben haben.
Dafür werden in manchen ländlicheren Gebieten große Erntefeste gefeiert mit Umzügen von Erntewagen und viel Mühe beim Bauen und Ausstatten derselben, oft im Wettbewerb. Der Dank für die Ernte scheint dabei eher in den Hintergrund zu treten. Dabei wäre es vielleicht an der Zeit, wieder mehr die Erde und ihre Fruchtbarkeit (trotz aller Misshandlung durch den Menschen, seine Maschinen und Pestizide) in den Blick zu nehmen und sehr, sehr dankbar zu sein, dass sie immer noch für uns da ist – obwohl sich ihre Geduld ja langsam dem Ende nähert und sie / wir zunehmend unter der Erosion der Böden, fehlendem Humus und neuen klimatischen Bedingungen leiden. (Es tut mir leid, wenn das ungerecht gegenüber den Landwirt*innen ist, bei denen ich von vielen weiß, dass sie ihr Land lieben und ihr Bestes geben.)

Wir können eine sehr grundsätzliche Dankbarkeit kultivieren – dafür, dass wir tatsächlich genug zu Essen und zu Trinken haben, Luft zum Atmen, ein warmes Zuhause und viele andere Dinge des täglichen Bedarfs. Mehr als genug. (Wobei eine Diskussion darüber, was denn eigentlich „genug“ ist, sicher sehr spannend wäre und zu sehr unterschiedlichen Ergebnissen käme.)

Doch bleiben wir bei uns selbst: Wofür bin ich dankbar?
Es geht nicht um eine mechanische Aufzählung, sondern eher um ein tiefes, Gefühl der Dankbarkeit. Was fällt mir da als erstes ein? Und wieviel fällt mir überhaupt ein? Viele sind inzwischen schon „geübt“ in Dankbarkeit – sie wird ja vielfältig empfohlen. Andere wollen das immer mal ausprobieren und kommen nicht dazu. Erntedank ist ein guter Anlass, einfach mal Ritual der Dankbarkeit auszuprobieren …darum schlage ich hier einige vor.

Dankbarkeits-Ritual mit Nüssen, Kastanien, Eicheln oder ähnlichem

Sammle auf einem (oder mehreren) Herbstspaziergängen Kastanien, Eicheln oder was auch immer du in deiner Umgebung findest. Ich fülle sie gern in ein Glas, weil das so hübsch aussieht – das spielt aber keine Rolle. In einer stillen Minute/Stunde, zünde ich mir eine Kerze an, verbinde mich mit meinem Herzen und dem Göttlichen und nehme mir das Glas zur Hand. Stück um Stück nehme ich die Kastanien (ich finde immer gern Kastanien) aus dem Glas und spüre nach, wofür ich dankbar bin. Dann lege ich sie auf ein Tuch oder in ein anderes Glas und nehme mir die nächste. Bis ich einen Grund zur Dankbarkeit für jede Kastanie gefunden habe. (Wenn ich das Gefühl habe, es gibt noch viel mehr Gründe, dankbar zu sein, fange ich von vorn an.) Wenn ich wenig Zeit habe, puste ich die Kerze aus und das Ritual ist beendet. Falls ich mehr Zeit habe, schreibe ich auf, was mir so durch den Kopf ging.

Dieses Ritual kann ich immer wieder machen – es ist ja egal, ob ich mich wiederhole oder mir wieder etwas anderes einfällt – es tut einfach gut zu sehen: Es gibt sooo viele gute Gründe, dankbar zu sein – was bin ich gesegnet!

Dankbarkeits-Ritual im Stehen

Hinstellen, Stehen, Spüren: ausgestreckt zwischen Himmel (Kopf) und Erde (Füße).

Spüre die Füße bewusst auf der Erde, Ferse, Außenkanten, Großzehballen, lass, wenn du magst, Wurzeln nach unten wachsen; beuge leicht den Kopf, so dass der Nacken lang ist und die Fontanelle zum Himmel zeigt: spürst du, wie du dich streckst / ausgestreckt bist zwischen der Erde und dem Himmel, der Materie und dem Kosmos, deinem Menschsein und deiner Gottebenbildlichkeit?

Arme ausbreiten, eine Ausdehnung in die Weite fühlen:

Stehe da in all deiner Fülle, umarme das Leben, umarme die Welt mit allem, was das Leben / Gott /die Göttin dir schenkt/geschenkt hat, mit allem, wofür du dankbar bist, danken kannst.

Arme um die eigenen Schultern legen / dich selbst umarmen:

Umarme dich selbst, mit allem, was du bist, mit all deiner Sehn-Sucht, mit deinen hellen und dunklen Seiten, mit all dem, was du an dir leiden kannst und auch dem, was du nicht leiden kannst, umarme deine Verbesserungswünsche und deine Großartigkeit.

Führe die Arme / Hände erst zum Himmel, dann zur Erde:

Danke dem Gott des Himmels und der Erde /der Göttin des Kosmos und der Erde für alle Früchte, die du empfangen hast – zähle (innerlich) gern einige auf.

Falls du draußen bist, kannst du jetzt Herbstfrüchte sammeln werden und mit einem Dank in einen Behälter legen.

Falls du drinnen bist, kannst du schriftlich oder mündlich aufzählen, wofür du dankbar bist. Im persönlichen, beruflichen, allgemeinen, politischen Bereich oder wo auch immer.

Natürlich kannst du auch jedes andere Dankbarkeits-Ritual durchführen, das dich anspricht (Dankbarkeits-Tagebuch, Dankbarkeits-Austausch mit Partner*in, u.v.m.)

Dunkelheit

Ich muss es nicht sagen, es ist mehr als deutlich, dass wir in der dunkl(er)en Jahreshälfte angekommen sind. Das ist eine echte Umstellung, und nicht jeder fällt das leicht. Auch ich finde es merk-würdig, dass es morgens, wenn ich aufwache, dunkel ist. Noch wird es langsam heller, wenn ich die erste Tasse Kaffee trinke, aber auch das wird sich ändern. Wie sich das Licht im Laufe des Jahreszyklus immer wieder ändert. Den Meisten (auch mir) fällt es leichter, in die helle Jahreshälfte zu gehen als in die dunkle. Doch eins ist nicht „schlechter“ als das andere, nur eben anders. Dunkelheit hat eine andere Qualität als Helligkeit. Wir sind (leider) gewohnt, die Dunkelheit mit etwas Negativem zu verbinden (siehe den ersten Meditations-Brief von Dezember 2020). Zumal nach einem Sommerhalbjahr, das mit wenig Sonne einherging, ist es schwer, dass es nun wieder dunkler wird. In der Natur beginnt der Rückzug aus der Betriebsamkeit, die Pflanzen ziehen ihre Kraft in die Wurzeln zurück – und (an sich) ist das für uns Menschen auch so gedacht. Es wird in Dunkel mehr Melatonin (Schlafhormon) gebildet, wir sind müder, wenn es dunkel ist und ich ertappe mich dabei, dass ich um 20 Uhr ins Bett gehen könnte, einfach weil es draußen „Nacht“ ist…

Das ist natürlich nicht so ganz möglich, doch wir können uns durchaus mit der Dunkelheit anfreunden und mit dem, was jetzt möglich ist, was im Sommer eben nicht war.

Richte dir eine gemütliche Leseecke ein, trockne oder kaufe dir wärmende Tees, besorge dir Kerzen in Herbstfarben und zünde sie an, koche dir eine richtig gute, leckere Suppe, beginne (wieder) zu meditieren – kurz, tu vieles von dem, wozu im Sommer keine Zeit war. (Und wenn auch jetzt keine Zeit dafür ist, dann schaffe sie dir – ja, das geht, wenn auch vielleicht nicht ganz im gewünschten Ausmaß!)

Oder gönne dir eins von folgenden Ritualen:

Spaziergang ins Dunkel:
Mach einen Abendspaziergang. Geh in der frühen Dämmerung los und schaue, ob du einen Ort findest, an dem du wirklich bemerken kannst, wie es dunkler wird (in der Stadt nicht ganz einfach). Wenn du in einem Park oder so bist, schaue, wie die Farben langsam ununterscheidbar werden, wie die Schatten sich verändern und immer tiefer werden. Gehe so lange weiter, bis du merkst: jetzt passt es nicht mehr, ich fühle mich nicht mehr wohl – sei es, weil es zu dunkel ist, oder zu viel künstliches Licht vorherrscht, oder dir einfach zu kalt oder sonst etwas ist. Und schaue immer wieder, was das mit dir und deinen Gefühlen macht – wann fühlst du dich wohl (und woran liegt das) und wann nicht mehr (und woran liegt das)?

Begrüßung der Dunkelheit (du brauchst einen Platz am Fenster, Stift, Papier und einige Teelichte nebst Streichhölzern):
Setz dich ans Fenster, am besten in der beginnenden Dämmerung. Es sollte noch so hell sein, dass du schreiben kannst. Nimm dir Papier und Stift und schreibe auf, wovon du dich im Herbst verabschiedest (Sonnenbäder, Freibad, Picknicks, luftige Kleidung, Grillabende, Lesen auf der Terrasse u.ä.).
Schreibe alles auf, was dir einfällt - und spüre den Abschiedsschmerz.
Schreibe, bis dir nichts mehr einfällt oder es zu dunkel wird.
Dann lass alles ruhen und schaue in die Dämmerung, bis es wirklich dunkel ist.
Koste diese „untätige“ Zeit aus und schaue, wie es dir damit geht.

Erst wenn es wirklich dunkel geworden ist, zünde das erste Teelicht an und überlege dabei, worauf du dich freust in der dunklen Jahreszeit (z.B. Weihnachtsgeschenke). Mach auch das in Ruhe und solange, bis dir nichts mehr einfällt oder alle deine Teelichte brennen. Genieße das sanfte Licht in der Dunkelheit und freue dich daran. Spüre nach, wie es dir jetzt mit der Dunkelheit geht.

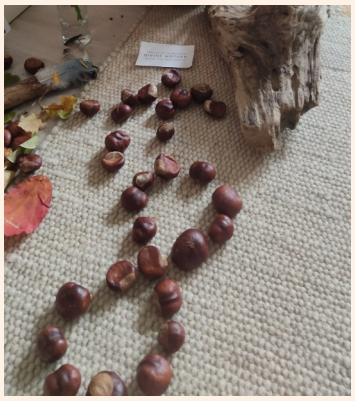
Reformation und Mut

Ganz am Ende des Monats feiert die (evangelische) Kirche das Reformationsfest. Bevor es in den November geht, wird da gefeiert, dass Veränderung nötig und möglich ist. Der Reformationstag ist kein Fest für einen Helden – Luther – auch wenn er oft so gefeiert worden ist. Er ist ein Fest des Mutes zur Veränderung. Es wird die (ursprünglich beabsichtigte) Veränderung einer verkrusteten, erstarrten Struktur gefeiert. Jede Organisation neigt zur Verkrustung, davon ist keine Verwaltung, kein Staat und keine Religion ausgenommen. Allerdings sind Religionen besonders anfällig dafür – der sogenannte Religionsgründer (der sich selbst meist gar nicht so verstanden hat) hat etwas gesagt und getan, das dann in der nächsten oder übernächsten Generation zum „Gesetz“ wird – so und nicht anders muss es sein. Damit verändert sich etwas Lebendiges – Spiritualität, Glaube und Vertrauen – zu einem Dogma, das erstarrt (und die Menschen mit ihm). Ein Tag, der das in den Blick nimmt und die Erinnerung daran wachhält, dass Veränderung im Leben des/der Einzelnen, und auch der Kirchen und Religionen not-wendig ist, scheint mir eine sehr sinnvolle Sache.

Wo bedarf ich, wo bedarf unser (Familien-/ Arbeits-, Glaubens- und Gesellschafts-) System der Veränderung, der Reformation? Wo halte ich an überholten Glaubensmustern / Werten fest? Und warum – wirklich aus Überzeugung oder aus Gewohnheit?

Und wie kann ich den Mut aufbringen, solche erstarrten, nicht mehr sinnvollen Gewohnheiten / Muster zu durchbrechen.
Oder einfach erst einmal benennen.
Mit wem kann ich solche Überlegungen teilen?
Wo kann ich erste, kleine Schritte der Veränderung machen? Wo kommt Veränderung von selbst und ich kann sie einfach geschehen lassen, sie umarmen und mich nicht dagegen wehren?

Kreativität / Bewegung



Was ist jetzt dran für dich?

Tee kochen und Einkuscheln mit einem Buch??
Schreiben, Malen, Apfelkuchen backen?
In den Park oder den Wald gehen
und ein Danke-Ritual machen?
Bunte Blätter oder Kastanien sammeln?
Dich in den Herbst-Sturm stellen,
die Blätter beim Fallen beobachten
und selbst herumwirbeln?

Tu, was dir gut tut!

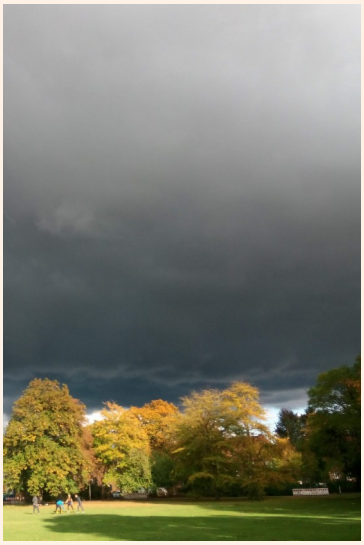
Herbst

Bunte Blätter
trudeln nach unten
die Erde fängt sie auf:
Mutterboden

Dank

Und dann danke dir für deine Ernte
und deine Aufmerksamkeit dafür –
und danke der lebendigen KRAFT, die alles umfängt,
was du loslässt, was sich verändern darf.
Danke.

Segen



So segne dich
die verwandelnde Kraft
des Lebens, des Herbstes, der Reformation,
dass du dein Herz in beide Hände nimmst,
deine Ernte einholst,
deinen Kompost aufsetzt
und das volle, verrückte
und verrottende Leben liebst
mit allem, was sich ändern
und verwandeln will -
und es auch für den Abschied öffnest.
Amen – So sei es.