November-Blues

Bewusst Abschied nehmen

Ist ein Neuanfang möglich?
Quelle: envato/ Vailery
Neblige Morgende, trübe Tage, dunkle Abende - das ist für viele der November. Doch Lebensberaterin Ursula Hauer hat für die trüben Tage in diesem Jahr einen Entschluss gefasst...

Ich schreibe diesen Artikel im August. Die Vorstellung, dass in unserem Schlafzimmer die Temperatur unter 20 Grad sinkt, ist gerade recht attraktiv. Der Gedanke an den kommenden November ist es aber nicht. Warum eigentlich?

Abschied, Trauer …

Mein Bild vom November ist dunkel, kalt, neblig. Oft fällt dann schon der erste Schnee, der sich aber schnell in ein matschiges Verkehrshindernis verwandelt. Dazu gibt es diverse Gedenktage, die eine melancholische Stimmung verbreiten. Der November ist für mich eine trübe Zeit, er ist für mich der Monat des

Abschieds und der Trauer. Ich scheine mich jedes Jahr wieder von Sonne, Licht und Leichtigkeit verabschieden zu müssen. Und das traditionelle Verlesen der Verstorbenen erinnert mich an die Sterblichkeit meiner Mitmenschen und an meine eigene. Die Natur zieht sich zurück und rüstet sich für Winterruhe und Winterschlaf. Manchmal würde ich auch gern im November in eine Höhle zum Winterschlaf ziehen und nicht vor März wieder herauskommen.

Aber dieser Ansatz ist definitiv nicht hilfreich. Als Beraterin habe ich gelernt, dass es nichts nützt, Gefühle wie Trauer nicht haben zu wollen. Also nehme ich mir dieses Jahr mal etwas anderes vor: Ich möchte bewusst und absichtlich im November trauern. Ich werde mir diese Zeit für Trauerarbeit reservieren. Abschiede verschiedenster Natur hat mir dieses Jahr schon beschert. Und das möchte ich im November nochmals würdigen. Mich verabschieden in einer guten Art und Weise. Von dem, was da verloren gegangen ist oder auch demjenigen nochmals ausgiebig gedenken.

… und Neubeginn

Das kann nur in Gedanken geschehen, oder auch so aussehen: Bestimmte Orte aufsuchen, ein Trauertagebuch schreiben, Zeit für Tränen haben, mit Menschen und mit Gott über den Verlust sprechen, durchbeten, Kerzen anzünden, danken, erinnernde Musik hören…

Trauerarbeit hat etwas Bittersüsses an sich. Wenn ich einem Abschied eine gute Form gegeben habe, dann kann ich mit neuem Mut und neuer Freiheit meine Gegenwart und Zukunft gestalten. Dann kann ich im November die dunklen Abende mit Tee und Kerzenschein aufhellen. Dann kann ich Saunabesuche geniessen und wieder öfter etwas backen. Ich kann mir einen weiteren schönen Winterschal kaufen. Ich kann mich in dicke Bücher hineinlesen und Briefe schreiben. Ich kann früh schlafen gehen. Und ich kann mich freuen auf den nächsten Frühling.

Brauchst du Hilfe oder einfach ein offenes Ohr? Dann melde dich bei der anonymen Lebenshilfe von Livenet per Telefon oder E-Mail. Weitere Adressen für Notsituationen finden sich hier.

Zum Thema:
Jesus statt Selbstmord: Am Ende wartete ein Neuanfang
Neubeginn gefällig?: Zehn Tipps für den Neuanfang
«Anfangen ist göttlich»: Die Chance eines Neubeginns

Datum: 02.11.2024
Autor: Ursula Hauer
Quelle: Magazin LebensLauf 06/2024, SCM Bundes-Verlag

Tags
Ratgeber
Leben als Christ
Tod