



## Herbst-Stimmung

Liebe Leserin, lieber Leser

Vielleicht geht es Ihnen im Herbst so wie mir? Jedes Jahr, wenn die Tage kürzer werden, beginnt bei mir ein Stimmungswandel. Darauf, dass der Sommer zu Ende geht und der Herbst in meinen Alltag Einzug hält, bin ich gefasst, und doch erlebe ich den Übergang als intensiv. Die Stimmung wandelt sich ganz langsam. Wenn die Tage kürzer werden und am Morgen der Nebel schwer über der Landschaft liegt. Wenn ich die offenen Schuhe in den Schuhschrank zurück stellen muss. Wenn meine warme Jacke und ein Schal mich gegen Wind und Kälte schützen müssen. Dann ist es Zeit für mich, etwas an meinem Tagesrhythmus zu ändern.

Das beginnt schon am Morgen! Weil es dunkel ist, wenn ich aufstehe, muss ich in der ganzen Wohnung das Licht anschalten. Schon beim Morgenessen brauche ich Kerzen auf dem Tisch. Und wenn mein Mann und ich zum Bahnhof gehen, ist es noch dunkel. Nur ganz fein und zart breitet sich das Licht des neuen Tages hinter den Häusern aus. In meinem Büro

angekommen, brauche ich auch hier Licht, obwohl es nun helllicher Tag ist.

Es verändert sich auch meine persönliche Stimmung. Ich brauche mehr Zeit, in der ich in Ruhe etwas Besonderes für mich machen kann. Dem sage ich Kuschelzeit, weil ich mich mit warmen Finken und einer Decke in meinen Sessel verkrieche, Kerzen anzünde und vielleicht ein spannendes Buch lese.

Und wenn wir liebe Menschen einladen oder selber eingeladen werden, dann gibt es meistens Fondue, Raclette oder Wild. Umso schöner, wenn sich dabei ein Gespräch über Gott und die Welt entwickelt.

Es ist auch die Zeit der Spaziergänge durch raschelndes Laub in schöner Landschaft, die sich in den herrlichsten Farben präsentiert, die Zeit der Einkehr in ein gemütliches Gasthaus zu einem warmen Essen und Getränk.

Aber die Krönung des Herbstes ist für mich eine Wanderung auf einen Berg. Es ist wunderbar, nach dem Aufstieg mit weiter Sicht auf die bunte Landschaft und schneebedeckte Berge belohnt zu werden.

Der Herbst ist für mich auch oft eine Zeit, in der ich Abschied nehme. Abschied von lieben Menschen, von einem schönen Sommer, von einer überholten Gewohnheit oder von etwas, das mir nicht mehr möglich ist, aktuell das Tanzen. Auch anderes ist dabei, das zu verabschieden mir schwer fällt und weh tut. Wenn ich es dann allerdings geschafft habe, Belastendes loszulassen, bin ich befreit und kann mich meinem weiteren Weg positiv zuwenden.

Daher ist der Herbst für mich auch eine Zeit der Dankbarkeit. Ich kann jedes Jahr für viele schöne und besondere, manchmal sogar einmalige Begebenheiten danke sagen. Dieses Jahr waren es viele! Zwei ausgewählte Ereignisse möchte ich mit Ihnen teilen: Die Hochzeit unserer Tochter und die Geburt der Tochter unseres Sohnes. Mein Mann und ich sind heute dankbare und stolze Schwieger- und Grosseltern.

Auch Ihnen wünsche ich farbenfrohe und genussvolle Herbstfahrten und viel Grund zur Dankbarkeit.

Ihre Heidi Lang-Schmid