April 2016

Den Wechsel zelebrieren

April, April – der macht, was er will. Dieses Sprichwort kennen wir alle und dies erfahren wir alle auch gerade wieder. Am Nachmittag zuvor herrlichstes Wetter, am nächsten Morgen mit dünner Jacke aus dem Haus und schon regnet es und ist bitterkalt; Pullover und Schirm gekauft, schon bricht die Sonne durch und man schwitzt. Da fällt es manchmal schwer, das nicht als persönliche Schikane anzusehen.

Rein meteorologisch ist das alles ganz einfach zu erklären und hat selbstverständlich nichts mit persönlich gemeinter Hinterlist zu tun: Im Frühjahr nimmt die Sonneneinstrahlung auf der nördlichen Halbkugel wieder zu. Im Süden erwärmt sich die Luft dabei natürlich schneller als über Nordeuropa und dem Meer. Das dabei entstehende Temperaturgefälle zwischen Nord und Süd ist bestrebt sich auszugleichen. Die warme, trockene Luft aus dem Süden vermischt sich mit der kalten, feuchten Luft aus dem Norden. Dadurch kommt es im Grenzbereich, also bei uns in Mitteleuropa, zu einem ständigen Wetterwechsel. So entsteht das typische Aprilwetter: kurze, heftige Schauer, kräftiger Wind und immer wieder strahlende Sonne dazwischen.

Wegen dieses wechselhaften und geradezu launisch erscheinenden Wetters trägt der April daher sogar Namen wie Wandelmonat oder auch Launing. Launing und damit Laune stammt von dem lateinischen Wort luna für Mond. Denn auch der Mond ändert ständig seine Gestalt und steht daher für Stimmungsschwankungen und Wechsel.
Für die Pflanzen ist das Aprilwetter genau das richtige und wichtige. Heißt der April schließlich ja auch: Grasmond, Knospenmonat und Keimmonat. Dazu passt die Verbindung des April zum lateinischen Wort „aperire“, welches „öffnen“ bedeutet. Denn eben diese Keime und Knospen können sich wunderbar öffnen bei diesem Wetter.

Öffnen Sie sich doch also auch dem April und seiner Wechselhaftigkeit gegenüber. Statt die Wechsel zu beklagen, könnten wir diese auch feiern als eine Abwechslung. Statt im Gleichmaß zu erstarren und dem Status Quo anzuhaften, können wir uns auch öffnen für alles Neue und die Veränderungen annehmen. Die Natur macht uns vor, dass eben dieses neue Lebendigkeit und Wachstum hervorbringen kann.

Nehmen Sie sich doch mal einen Tag lang eine bewusste und ausschließliche Wahrnehmung Ihrer Wechsel vor – vielleicht am einfachen Beispiel des Händewaschens. Das ist so wechselhaft wie das sonnig-nasskalte Aprilwetter. Sie waschen Ihre Hände und bemerken: „aha, meine Hände sind nass“. Sie trockenen Ihre Hände ab und registrieren: „aha, meine Hände sind trocken“. Dabei gelingt es Ihnen sicher, diese Wechsel einfach nur bemerken, ohne sie zu beurteilen. Vielleicht macht es Ihnen sogar Freude, sie richtig zu zelebrieren. Und Sie werden feststellen, wir waschen uns wirklich häufig die Hände. Es bietet uns daher ein gutes Übungsfeld, um Wechsel und Veränderungen urteilsfrei und neutral wahrzunehmen und mitzumachen. Nach dieser rituellen Übung gelingt es Ihnen sicher auch leichter, die Folgen der nächsten Aprilschauer einfach mit einem gleichmütigen: „aha, ich bin nass“ zu quittieren.

Und dann lassen Sie einfach zu, dass sich diese entspannte Einstellung allen Veränderungen gegenüber auf andere Bereiche in Ihrem Leben auch übertragen kann.

Ich wünsche Ihnen entspannte Wechsel.
Lore Galitz