

## Morgenspaziergang im Herbst

Die graue, dunkle Jahreszeit beginnt.

Ein Gefühl der Bedrücktheit stellt sich ein. Wo ist die Wärme und Helligkeit des Sommers hin?

Es ist eine Umstellung!

Ich wache früh morgens auf, die ersten Umriss der Bäume sind zu erkennen.

Es ist schön warm und gemütlich im Bett. Will ich überhaupt aufstehen?

Am liebsten nicht!

Doch dann verspüre ich eine Neugier in mir. Regnet und stürmt es noch?

Ich beobachte vom Bett aus die schemenhaften Umriss der Bäume. Alles ruhig. Nichts bewegt sich. Ich höre auch nichts, außer meinem Atem. Kein Regen.

Ich stehe auf, mache mich frisch und ziehe mich an.

Vom Küchenfenster aus sehe ich in die Ferne. Dort sind Wiesen und Felder, weit hinten der große Wald. Er wirkt in der morgendlichen Dunkelheit ein wenig bedrohlich.

In der Niederung der Wiese ist ein grauer Schleier vom Nebel, nichts bewegt sich. Die erste Morgenröte ist zu sehen. Ich mache mich fertig.

Dicke Jacke, feste Schuhe, Mütze und Handschuhe. Jetzt geht es los. Das Telefon auf stumm.

Der erste Kilometer geht über Asphalt und Sandwege. Eine herrlich klare, frische Luft streicht durch mein Gesicht. Die Haut kribbelt von der Kälte.

Dann erwärmen die ersten Sonnenstrahlen mein Gesicht. Ich komme jetzt in den Wald.

Es riecht nach feuchtem Waldboden, die Bäume haben schon einen Teil ihrer Blätter verloren. Die Stille ist vorbei. Unter meinen Füßen raschelt das Laub.

Mein Gesicht wird wieder kühler. Ich atme tief ein, sauge die frische Morgenluft in mir auf und schließe die Augen. Herrlich!

Ich bin im Hier und Jetzt. Fühle mich Eins mit der Natur. Meine Akkus laden sich auf!

Ich gehe weiter, unter meinen Füßen knistern die Tannennadeln, es riecht herrlich nach Nadelbäumen. Zum ersten Mal denke ich an Weihnachten. Es ist noch lange hin, aber ich freue mich auf die besinnliche, ruhige Zeit.

Nun komme ich allmählich aus dem Wald heraus. Mit jedem Schritt näher zur Straße kommen die Gedanken, was heute noch alles ansteht. Ich spüre eine Leichtigkeit, da meine Akkus aufgeladen sind!

Wieder zu Hause mache ich mir eine warme Schokolade und denke an den herrlichen Morgenspaziergang im Herbst.

Von Silvia Behrends

© Silvia Behrends

Diese PDF wurde erstellt durch das [Schreiber Netzwerk](#)