

# GOVERNOR'S GEDANKEN NOVEMBER 2016



## November Blues

Im Mittelland schleicht der Nebel durch die Landschaft. Es wird nur langsam hell am Morgen; blass sind die Farben, und Grau herrscht vor. November. Trüb ist nicht nur die Aussenwelt, oft auch die Stimmung. In meiner Praxis wusste ich es aus Erfahrung: in keinem Monat wird so oft über depressive Gedanken berichtet wie im November.

Die Nachbar-Monate sind nach aussen gerichtet. Im Oktober machen noch viele Ferien und geniessen die letzte Wärme und die Fülle des Herbstes. Im Dezember bereiten wir uns vor auf die Weihnachtszeit mit dem Treffen von Verwandten und Freunden.

Der November jedoch ist nach innen gerichtet. Er lässt uns Zeit für uns selbst. Diese Ruhephase können wir nutzen zu einem ruhigen Blick zurück. Was war gut in diesem Jahr, was hat sich bewährt? Aber auch vorwärts kann der Blick gehen: wo möchte ich sein in drei bis fünf Jahren? Bin ich glücklich, nicht nur erfolgreich?  
Die inneren Werte rücken in den Vordergrund.

Das Selbstgespräch bringt uns weiter, bis zu einem gewissen Punkt. Weiter hilft uns das Gespräch mit der Partnerin, dem Partner, in der Familie. Der Austausch mit einem Freund, einer Freundin, gibt uns oft eine neue Perspektive, eine andere Sicht.  
Das Ganze bleibt nicht grau, es erhält wieder Farbe.

Der Mensch ist ein „ens sociale“, ein Gemeinschaftswesen. Freunde, mit denen wir uns austauschen können, finden wir oft in unserem Rotary Club. Die Zuwendung an den Clubfreund belebt beide Gesprächspartner. Eine innere Wärme breitet sich aus.  
Freundschaft über Grenzen.

Mit besinnlichen und herzlichen Grüssen

Euer Governor  
Franz-Xaver Stadler