



## Die herbstliche Fülle genießen

Der Herbst ist wahrhaftig eine Zeit der Fülle – versinnbildlicht unter anderem durch die Reife der Früchte und Beeren, durch satte Ernten oder durch eine unverwechselbar leuchtende Farbenvielfalt. Während sich der Sommer verabschiedet und der Herbst die jahreszeitliche Herrschaft übernimmt, schenkt uns der ziehende Sommer noch einige warme Sonnenstunden zur Erinnerung und hinterlässt seine geballte Kraft in den reifen Früchten. Die Erntezeit ist für die Landwirte der Höhepunkt des Bauernjahres, das Erntedankfest steht – wie das Wort schon aussagt - für die Dankbarkeit und den Abschluss der Freilandarbeiten zugleich – außer in Süddeutschland, dort endet das Bauernjahr erst im November mit dem Martinsfest.

Die Tage werden nun immer kürzer. Während die Anzahl der Lichtstunden am Tag stetig abnimmt, ist die Dunkelheit auf dem Vormarsch. Ein Gleichstand wird am 22. September zur Tag- und Nachtgleiche erreicht. Von nun an sind die Nächte länger als die Tage. Der so genannte Altweibersommer (aus dem Altdt.: weiben = Knüpfen von Spinnweben) verzaubert die Natur in der Früh mit glitzernden Teppichen aus Spinnweben, in denen unzählige Tautropfen im Morgenlicht schimmern.

Mit dem Einholen der Ernte legen die Bauern Vorräte für die karge Zeit des Winters an. Übrig gebliebene welke Pflanzenreste werden verbrannt oder kompostiert. Die Flora zieht Stück für Stück ihre Säfte vom Außen in die Wurzeln zurück. Wir Menschen sind durch den ewigen Wechsel der Gezeiten geprägt. Jede Jahreszeit bietet andere Möglichkeiten, Herausforderungen und Geschenke.

Der Herbst lädt uns ein zum Innehalten, zur Rückschau, zum Säubern und zum Loslassen: Was habe ich im Laufe des Jahres „gesät“ und „gepflegt“? Was trägt davon Früchte? Was nährt und bringt mich Kraft spendend über die kalte, „dunkle“ Jahreszeit? Wo sind Veränderungen notwendig? Wovon sollte ich mich - wenn auch schweren Herzens – trennen? Diese Bilanz betrifft alle Lebensbereiche (Privatleben, wie Partnerschaft oder familiäre Konstellationen; Freundschaften; berufliche Projekte und Verbindungen etc.).

Es ist jetzt an der Zeit innerlich und äußerlich aufzuräumen, zu selektieren, unnötigen Ballast loszuwerden. Die eigenen vier Wände, Dachboden und Keller sind hiervon natürlich nicht ausgenommen. Angesammelte, jedoch ungenutzte „Schätze“ dürfen weitergegeben oder schlichtweg entsorgt werden.

Der Lohn für die Anstrengungen sind neu gewonnene Freiräume im Innen und Außen sowie ein größeres Potential an Energie, das Ihnen nun zur Verfügung steht. Nicht zuletzt werden durch die Innenschau längst verschüttete Wünsche wieder ausgegraben, neue Möglichkeiten entdeckt, teilweise tauchen bereits Ideen auf, die im neuen Jahr auf den Weg gebracht werden wollen.

Der Herbst kommt aber nicht nur mit Arbeit daher. Er lädt außerdem dazu ein, die Natur mit allen Sinnen zu genießen. Wie zum Beispiel beim Schlendern durch den Wald: die besondere Duftkomposition aus feuchter Erde, Laub und Pilzen, die in der Luft liegt. Erfreuen Sie sich an dem strahlend goldenen Herbstlicht und der leuchtend warmen Farbenpracht der Blätter. Vielleicht kicken Sie – wie die Kinder - einfach übermütig das heruntergefallene Laub laut raschelnd vor sich her oder lassen - vom herbstlichen Sturm getragen - bunte Drachen am Himmel tanzen.

Beim Eintauchen in die Erfahrungswelt unserer Sinne, beim Einlassen auf die Natur fühlen wir uns meist tief verbunden und geborgen, der Alltag tritt in den Hintergrund und die Zeit scheint sich auszudehnen. Sollte sich dennoch der Grau-in Grau-Blues durch die Hintertür einschleichen, dann haben wir noch ein paar Tipps, um diesen zumindest zeitweise zu vertreiben:

- auf der Couch gemütlich machen mit einer Tasse heißem Kakao und dazu Gute-Laune-Musik hören
- in der Schwimmhalle abtauchen mit anschließendem wärmenden Saunabesuch oder gemäßigte körperliche Bewegung in der Natur (in Ihrem Wohlfühlbereich, z. B. Walken)
- Wellnessanwendungen (z. B. Wohlfühlmassage mit Akustikpointer-Behandlung; Craniosakralbehandlung)
- individuelles Verwöhnprogramm (z. B. Thermenbesuch mit Massage; Fußreflexzonenmassage; Friseurbesuch mit Hand- und Kopfmassage)
- Infusionsbehandlungen zur Immunstärkung sowie zur unterstützenden Regeneration
- Kastanien, Eicheln etc. sammeln und gemeinsamen basteln
- Lagerfeuer oder Spieleabend mit Freunden und, und, und....

... nun sieht die Welt schon wieder ganz anders aus. Wir wünschen Ihnen von Herzen eine zauberhafte Herbstzeit und bleiben Sie natürlich gesund.

**Ihr Praxisteam der Naturheilpraxis Astrid Röckert**

