

EIN FALL FÜR GANZHEITLICHES DENKEN

Der Rhythmus unseres Körpers: Leben mit den Jahreszeiten

Frage: Ich habe heuer, so wie eigentlich jedes Jahr jetzt schon wieder Angst vor dem psychisch- physischen Wintertief und vor dieser schrecklichen depressiven Grundstimmung. Ich werde müde und träge und komme nicht mehr in die Gänge. Ich habe das Gefühl, das ganze Jahr wie im Hamsterrad zu laufen und keinen Moment der Erholung mehr zu haben. Ich sehne mich sehr nach einer Auszeit. Wie kann ich das bewerkstelligen?

Antwort:

Meine Empfehlung ist, gerade jetzt in der Übergangszeit zwischen Sommer und Winter zu versuchen, mit der Jahreszeit mitzuleben. Frühling, Sommer, Herbst und Winter geben dem Jahr, dem Leben und jedem Menschen einen eigenen Rhythmus. Viele Menschen nehmen diesen Rhythmus kaum noch wahr. Die moderne Lebensweise hat dazu geführt, dass die Menschen sich mehr und mehr von dem Rhythmus der Natur entfernen.



Das Essen ist dafür ein Beispiel. Früher gab es Erdbeeren im Sommer, wenn sie reif waren, darauf haben sich Kinder und Erwachsene gleichermaßen gefreut. Heute bieten die Supermärkte leuchtend rote Erdbeeren zu allen Zeiten an, sogar im Winter. Wie eine reife Erdbeere schmeckt, wissen wir oft gar nicht mehr. Wir sind es nicht mehr gewohnt auf den exklusiven Genuss vollreifer Früchte im Spätsommer zu warten, weil alles unabhängig von der Jahreszeit und vom Rhythmus der heimischen Ernte zu allen Zeiten zu haben ist. **Gerade die vollreifen roten, schwarzen und blauen Waldfrüchte enthalten jetzt ein einzigartiges Mineralstoff- und Vitamingemisch, welches unser Vegetatives Nervensystem beruhigen und stabilisieren hilft.**

Wer die Jahreszeiten bewußt erlebt, hat die Chance, das eigene Leben intensiver zu spüren. Auch ein betagter Mensch kann da-

bei den Frühling als Wachstum und Aufbruch erfahren, wenn er diese Jahreszeit sensibel wahrnimmt. Gerade jetzt im Herbst erlebt man die Reifung und Ernte thematisch mit und ist besonders empfindlich auf das wärmende Licht der Morgen- und Abendstunden mit all den Naturfarben die sich jetzt prächtigst zeigen. Die wiederholte Erfahrung von Wachstums-, Reifungs- und Altersprozessen tut dem Menschen gut. Wer bewusst am Wechsel der Jahreszeiten teilnimmt, der weiß, dass nach dem Winter immer wieder ein neuer Frühling kommt. Er erlebt das notwendige Sterben in der Natur, aber er erkennt in diesem Rückzug gleichzeitig den Keim einer neuen Geburt

ENTSCHLEUNIGUNG ALS ÜBERLEBENSPRINZIP

Entschleunigung bedeutet, sich selbst wieder in den Blick zu nehmen. Gerade die farbenfrohen herbstlichen Eindrücke betten uns geborgen in eine Möglichkeit der intensiven Körperwahrnehmung ein. Sie ist wie eine Überprüfung, ein Wahrnehmen von Fehlentwicklungen. Das ist wichtig, weil sonst die wilde Jagd durchs Leben nicht mehr abgebremst wird. Sogar das Auto bringen wir zur regelmäßigen geplanten Revision in die Werkstatt, obwohl nichts kaputt ist. Menschen, die in der Hektik des Alltages aufgehen, neigen dazu, mit der Beschleunigung erst aufzuhören, wenn die Sicherungen bereits durchgebrannt sind.

Die Entschleunigung gibt uns das Gefühl von Raum und Zeit zurück. Nur in diesem Rahmen, können wir die vielen Erfolge unseres täglichen Tuns betrachten und genießen. Viele sind die Ruhe nicht mehr gewohnt und glauben nicht mehr dazu im Stande zu sein. Erst allmählich verlangsamt sich in uns das Tempo und wir entdecken plötzlich die wertvollen Kleinigkeiten des Alltages, die unser Leben einzigartig machen.

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse gruber@prosalus.info oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

Die Informationen sind auch online unter www.prosalus.info abrufbar.