



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Goldener Herbst

Es ist noch August und wir haben schöne Sommertage, den sog. „Altweibersommer“, bei dem schon die Spinnenfäden fliegen, die Tage geringfügig kürzer werden und die Herbststriebe beginnt. Bei uns können wir sogar Tomaten ernten. Dies war bis vor kurzem in unserer Gegend mit 500 m Meereshöhe und kühlen Nächten ungewöhnlich und verlangte gute Südlagen, nächtliches Abdecken und insgesamt eine aufwendige Pflege.

Seit einigen Jahren ist es anders geworden. Die Sommer sind wärmer. In diesem Jahr bis 33° Celsius, aber trotzdem recht erträglich wegen der nächtlichen Abkühlung und des fast immer vorhandenen leichten Windes. Den letzten kalten Winter hatten wir 1987, also vor 32 Jahren. Seitdem sind die Winter wechselhaft und der Schnee im November/Dezember bleibt selten länger liegen.

Das Klima hat sich verändert, sicherlich weit mehr durch Waldrodungen, vermehrte Viehzucht und Monokulturen als durch Diesellabgase und Autoverkehr. In dieser Diskussion spielen persönliche finanzielle Vorteile vermutlich eine große Rolle und auch die ziemlich einheitlichen Medienberichte erscheinen durchaus etwas gesteuert und nicht objektiv.

Dieses Jahr präsentiert uns die Rhön bis auf eine dreiwöchige Hitzeperiode im Juli ein weitgehend ausgeglichenes Klima, vor allem auch mit recht viel Regen. So ist die Natur bei uns z.Zt ein Sinnbild der Ausgeglichenheit und Balance. Wir erwarten einen goldenen Herbst.

Für uns Menschen stellt sich die Frage, ob wir die Natur zum Vorbild nehmen und ebenfalls eine Balance anstreben. Die Natur strebt ein Optimum in der Pflanzen- und Tierwelt an, ohne Berücksichtigung der einzelnen Art. Wir sehen bei uns im Garten ein ungehindertes Wachstum der kräftigsten Pflanzen, die wir im allgemeinen „Unkraut“ nennen. Um unsere Kulturen im Garten zu erhalten, müssen wir dieses „Unkraut“ zurückdrängen und unsere Kulturpflanzen (Gemüse, Erdbeeren, Rosen und viele andere) pflegen und schützen. Sie sind nämlich nicht so urwüchsig wie Löwenzahn, Brombeeren, Brennesseln usw. D.h.unsere Kulturen müssen mit Bedacht und Nachhaltigkeit gepflegt werden, damit sie nicht von den „wilden“ Pflanzen verdrängt werden.

Und in der Tierwelt haben wir z.T. eine „Wildschweinplage“, weil diese Tiere sich bei unseren Lebensverhältnissen sehr gut ernähren und damit durchsetzen können, während Insekten und Kleinlebewesen stark zurückgedrängt wurden. Wir haben die Welt verändert, aber wir haben sie auch aus dem Gleichgewicht gebracht.

Was machen wir mit uns? Wir sind doch Kulturmenschen und sind mit Recht stolz auf unsere Errungenschaften: Waschmaschine, Telefon, Auto, Fernseher usw. Keinesfalls möchten wir auf unsere Zivilisation verzichten, allenfalls mal für ein paar Tage im Urlaub. Deswegen pflegen wir diese Zivilisations-Attribute auch mit Nachdruck und kümmern uns um Störungen, sobald sie auftreten und solange, bis diese Störungen behoben sind.

Machen wir das auch mit unserer Seele, unserem Geist und unserem Körper? Haben wir eine möglichst optimale Pflege und Betreuung für uns selbst? Was will denn die Seele? Sie will



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Frieden und Freude. Was will der Geist? Er will produktive Aufgaben und Verantwortung. Und was will der Körper? Kraft und Leistungsfähigkeit.

Wenn wir diese Wünsche unserer drei Wesensteile erfüllen, dann fühlen wir uns wohl und sind gesund, zufrieden und ausgeglichen. Aber wir können dieses Ziel nur erreichen, wenn wir uns pflegen, uns sehr viel Gutes tun und das Negative meiden. Dann müssen wir aber auch meistens eingefahrene Gewohnheiten ändern, im Essen, im Lebensstil, in der Freizeitgestaltung und vielem anderen.

Denn nur, wenn wir unser Leben optimieren, werden wir auch einen „goldenen Herbst“ erleben können, der uns Freude macht, den wir genießen und in dem wir ein erfülltes Leben haben. Sonst erleben wir einen „Herbst“, in dem wir klagen, in dem wir Schmerzen oder Krankheiten ertragen müssen und in dem wir unzufrieden sind.

Ein „goldener Herbst“ muss im Frühjahr und im Sommer vorbereitet werden. Sonst kommen wir mit unseren Pflegemaßnahmen zu spät und können keine gute Ernte mehr einfahren. Auch ein Bauer muss so denken und handeln. Sonst wird er nicht überleben können.

So sollten wir auch den Herbst unseres Lebens vorbereiten, damit er für uns ein „goldener Herbst“ werden kann. Schon in jungen Jahren und spätestens mit Beginn des Alters der Familiengründung sollte uns bewusst sein, dass wir ohne Gesundheit auf allen drei Ebenen unser Leben belasten, unter Umständen empfindlich stören und evtl. sogar zerstören. Anfangs merken wir nichts davon, zumal wir auch selten korrigiert werden. Denn fast alle leben so in den Tag hinein und kümmern sich hinsichtlich ihrer Gesundheit nicht um die Zukunft.

Unsere Geräte und Apparate pflegen wir und beseitigen deren Störungen so bald und so gründlich wie möglich. Unsere Gesundheit, die uns meist bei der Geburt geschenkt wird, halten wir für selbstverständlich und für fast unzerstörbar. Deswegen kümmern wir uns kaum darum.

Wenn wir aber einen „goldenen Herbst“ erleben wollen, also auch im Alter nach der Berentung oder Pensionierung gesund und aktiv sein wollen, dann müssen wir zeitig anfangen und möglichst alles richtig machen. „Vorbeugen ist besser als heilen“. So heißt eines unserer erfolgreichen Bücher. Das ist zwar eine uralte Weisheit, die bisher aber nur bei wenigen angekommen ist. Deswegen weisen wir immer wieder auf die Zusammenhänge hin und versuchen, so viel wie möglich aufzuklären und die richtigen Wege aufzuzeigen.

Der „goldene Herbst“ ist ein wunderbares Lebensalter der Erfüllung, der Freude und der inneren Ruhe. Wie heißt es doch so schön in unserer Nationalhymne: „Danach wollen wir alle streben brüderlich mit Herz und Hand“.

Wir wünschen Ihnen in diesem Jahr einen schönen Restsommer, einen bunten und sonnigen Herbst und, wenn Sie bereits in der entsprechenden Altersstufe sind, auch einen fröhlichen, heiteren und gesunden „Goldenen Herbst“.