

## Lebenspflege im Herbst

Im *Nei Jing* heißt es über das *Dao* 道 (der rechte Weg) im Herbst:

„Die drei Monate des Herbstes nennt man den Frieden suchen und zur Ruhe kommen. Das Qi des Himmels ist drängend, aber das Qi der Erde ist klar, man gehe früh zu Bett und steht früh auf, man macht es so den Hühnern nach. Man veranlasst seinen Willen, ruhig und friedlich zu sein, so entspannt man sich hinsichtlich der Härte des Herbstes. Empfange und sammle Deinen Geist und ermögliche so, das Qi des Herbstes friedlich zu stimmen. Richte Deinen Willen nicht nach außen, das bewirkt, dass das Lungen-Qi klar ist. Dies alles entspricht dem Qi des Herbstes und unterstützt den natürlichen Weg des Sammelns und Erntens. Ein entgegen gesetztes Verhalten schädigt die Lunge und erschöpft die Lebenskraft. Im Winter hat man dann Durchfälle mit unverdauten Speiseresten und es wird nur wenig zum Speichern geben.“

Der Herbst mit seinen veränderlichen und heftigen Wetterbedingungen ermahnt uns zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Die heftigen Stürme im Herbst erscheinen wie Bestrafungen des Himmels, dem wir nichts als unsere Gelassenheit entgegensetzen können. Der Herbst war im alten China auch die Jahreszeit der Bestrafungen von Kriminellen, - Ob Kopf oder Getreideähren ab – der altchinesischen Kultur nach ist beides das Gleiche, die Natur kennt keine Gnade! So obliegt es dem Menschen, mit einer ruhigen und klaren Geisteshaltung die Härte der Bestrafungen im Herbst zu mildern.

Am Himmel entspricht ihm Trockenheit, auf der Erde Metall und im Menschen entsprechen dem Herbst Lunge, Dickdarm und Traurigkeit! Nun ist der Herbst aber auch ein Symbol für den Lebensabend eines Menschenlebens. Es ist die Zeit, in der die Früchte vergangener Bemühungen geerntet werden und eine reife Persönlichkeit die Probleme des Lebens in heiterer Gelassenheit ertragen sollte. Die menschliche Struktur ist vollendet, man hat Profil bekommen und Klarheit in seinem Leben. Es ist dies aber auch die Zeit, in der Abschied genommen werden muss; die Kinder gehen aus dem Haus, die eigenen Eltern sterben vielleicht und Trennung und Verlust hinterlassen eine tiefe Leere und Traurigkeit.

Auch der Eintritt in den Ruhestand kann Ähnliches bewirken! In dieser Phase wird der Mensch auf sich selbst zurückgeworfen und er muss lernen, sein Leben neu zu bewerten und einen anderen Sinn zu geben. Nun kann die Reise nach innen beginnen!

Dem Dao des Herbstes folgend, sollte der Mensch lernen, Äußerlichkeiten (Geld, Besitz, Macht, Prestige) nicht mehr so wichtig zu nehmen. Die Pflege eines ruhigen Geistes ist nun wichtiger als die Pflege des Portfolios. Eine innere Läuterung ist nun angesagt. Manche suchen in diesem Lebensabschnitt spirituelle Inspiration durch einen Lehrer, der ihnen helfen soll, die Härte ihres Herbstes zu ertragen. Gibt es Probleme in diesem Prozess der Neuorientierung, entstehen leicht Melancholie und Depressionen. Man ist ohne Freude, einsam und niedergedrückt und fühlt sich vom Leben abgeschnitten.

Gerade im Herbst kann eine vertiefte Atmung die Lungenenergie stärken und ein neuer Rhythmus gefunden werden. Entschlacke deinen Körper, deine Wohnung, deine Gedanken, kläre deine Beziehungen, und versuche, Wertloses loszuwerden. Gebirgswanderungen bringen dich ebenfalls in Kontakt mit dem Metallelement. Respektiere die Grenzen anderer Leute, akzeptiere deine eigenen und prüfe, wann du offen sein willst und wo du dich verschließen solltest. Öffne Dein Herz für Menschen, die Dich positiv berühren, verschließe es vor Menschen, die Dich verletzen wollen!

Regelmäßige Saunagänge im Herbst öffnen die Hautporen und bringen Schlacken über den Schweiß nach außen. Scharf gewürztes Essen klärt Nase und Nebenhöhlen und bringt das Qi in Bewegung. Lasse neue Inspirationen zu, denn erst dadurch kann ein positiver Zugang zum Herbst des Lebens gefunden werden. So kann die Angst vor dem Altern und der Schrecken vor dem Tod gelindert werden.