



Wechsel-Jahre

Herbst des Lebens?

Der Herbst – eine stimmungsvolle, zauberhafte Jahreszeit. Wir denken an Ernte, an bunte Wälder, Weinlese, kalte Nächte und vielleicht auch schon an Frost und Sankt-Martins-Umzüge mit Laternen.

Es ist der spür- und erlebbare Übergang vom Sommer zum Winter, der besonders durch den Nebel wie ein Weichzeichner zwischen zwei eher scharf-konturierten Jahreszeiten liegt. Ein Wechsel von der warmen in die kalte, der hellen in die dunkle, der eher lauten in die leise Zeit. Östliche Traditionen würden sagen: vom Yang zum Yin.

Welche Farbe(n), welche Gerüche, welche Geräusche würden Sie dem Herbst zuordnen? Im Gegensatz zum Beispiel zum Frühling, dieser so anderen Übergangszeit? Spüren Sie dem einmal nach... Und dann fragen Sie sich vielleicht: wenn wir das auf unser Leben übertragen, was bedeutet der Herbst für mich? Welcher Übergang, welcher Wechsel ist das? Fällt es Ihnen schwer, sich vom Sommer zu verabschieden, Badesachen gegen Wanderkleidung zu tauschen... Trauern Sie um ihn oder freuen Sie sich, dass mehr Ruhe einkehrt, dass jetzt so viele Früchte reif sind wie sonst nie im Jahr... Können Sie den Herbst genießen, vielleicht gerade weil er so wechselhaft ist, noch sommerlich und dann wieder an Winter erinnernd...?

Besonders Frauen erleben diese „Wechsel-Jahre“ sehr intensiv. Sie sind Wechsel, verbunden mit körperlichen und psychischen Veränderungen, zwar gewöhnt im Gegensatz zu Männern. Sie kennen die Änderung von Leistungsfähigkeit, Stimmungs-



täler und wiederkehrende Schmerzen.

Männer können das meist nicht verstehen. Aber liebe Frauen: Männer kennen sich immer gleich funktionierend, sie spüren ihre Grenzen schlechter, weil sie nicht rhythmisch mit ihnen in Kontakt kommen. Deswegen: seid gnädig mit den Männern. Allerdings sei auch gesagt: liebe Männer, diese Gesellschaft ist fast komplett auf Euere gleichmäßige Leitungskurve eingestellt! In früheren Gesellschaften hat man der eher an eine Sinuskurve erinnernden Arbeitsfähigkeit von Frauen Tribut gezollt und sie in ihren Tiefs entlastet. Heute wird von Frauen ein gleichmäßiges Männerprofil verlangt und viele Frauen leben damit gegen ihre Natur, mit allen Hilfsmitteln, die die Medizin heute dazu bietet und mit allen Konsequenzen, die daraus entstehen.

Was ist jetzt mit dem Herbst? Und

den Wechsel-Jahren? Der Körper und die Psyche einer Frau verändern sich in Wallungen und Wogen, in Sinnfragen und manchmal Depressionen. Man kann einfach eine Anti-Haltung einnehmen und Antidepressiva einwerfen oder Hormonpräparate und keinen weiteren Gedanken und Gefühlen nachhängen. Die Chance, die in dieser Zeit liegt, ist dann aber vertan. Hören Sie auf die Bedürfnisse und Signale sowohl Ihres Körpers als auch Ihrer Seele. Eine neue Zeit kündigt sich an. Räumen Sie erst auf, so wie Sie vor einem Umzug in ein neues Haus aufräumen würden: Entmisten Sie Ihren Kleiderschrank, Ihren Keller, Ihre Garage – konkret und auch im übertragenen Sinn: Überflüssiges, Sperriges, Einengendes und falsche Kompromisse raus aus Ihrem Leben! Machen Sie Entschlackungskuren und entlasten Ihren Körper. Gönnen Sie sich Stille-

zeiten zum Nachdenken über Ihr zurückliegendes Leben, Ihre Erfolge und schönen Erinnerungen und über Ihre Zukunftsvisionen. Was würden Sie sich empfehlen, wenn Sie mit achtzig Jahren rüstig im Schaukelstuhl sitzen, nach einem Rat gefragt, wie sie so glücklich und gesund alt werden konnten?

Unterstützen Sie Ihren Körper mit homöopathischen Mitteln (einen Homöopathen fragen, da diese individuell ausgesucht werden) und pflanzlichen Präparaten z.B. mit Shatavari, Curcuma, Kudzu und Gelbwurz - auch hier nicht auf eigene Faust experimentieren. Suchen Sie sich einen verständnisvollen Arzt/Ärztin, der/die Sie als Mensch sieht und nicht als „Klimakterium“-Diagnose.

Und die Männer? Ihr Herbst verläuft nicht so drastisch, eher leise und langsam, aber auch spürbar. Manchmal zeigt ihnen erst ein burn-out, dass sie über Grenzen und Sinn nachdenken sollten. Warum tue ich, was ich tue und für wen? Was tut mir gut? Für sie ist es ebenfalls wichtig, einen Begleiter/ärztlichen Coach zu haben, der sie als Mensch mit Problemen und Bedürfnissen wahrnimmt, sich Zeit nimmt und zuhört, statt eine ihnen anhaftende Diagnose schematisch zu therapieren. Auch der Männer-Herbst kann wunderbar mit Naturheilmitteln und Mikronährstoffen unterstützt werden. Wie reich könnte eine Gesellschaft sein, wenn sie jedem den Raum ließe, auf seine Bedürfnisse zu hören und nach ihnen zu leben?

*Ein Beitrag von Dr. Ute Dauenahuer,
Heilbronner Straße 24, Flein
Tel. 07131 252130*