

# HERBST



## LEBEN IM EINKLANG MIT DEN JAHRESZEITEN

Die Natur ist ein zyklisches Wesen. Alles verläuft in einem ständigen Wechsel: Tag und Nacht, Wärme und Kälte, Wachsen und Vergehen, das Kommen und Gehen der Jahreszeiten, etc.

Der Herbst ist die Jahreszeit, in welcher die Natur den Zenit der vollen Reife überschritten hat und das Wachstum langsam wieder abnimmt. Die Ernte ist in vollem Gang und die geeigneten Früchte und Gemüse werden für den kommenden Winter eingelagert.

Auf einer mehr energetischen Ebene betrachtet ist der Herbst (im Jahres- oder Lebenskreislauf) dann auch die Zeit, in der wir die geistigen Samen, die wir im Frühling gesät und im Sommer gepflegt haben, Früchte tragen sehen. Nun können wir auch geistig ernten, beschaulich über das Vergangene blicken und uns an allem was gewachsen und gelungen ist erfreuen.

Die chinesische Medizinphilosophie hat einen Merksatz der besagt, dass nichts so wichtig und nichts so schwierig ist, wie die Übergangszeiten, die immer auch Zeiten des Wandels und der Transformation sind.

Die Herausforderung der Herbstenergie ist es, sich aus der Fülle und Wärme des Sommers, dem Aussen oder *Yang*, wieder ins Innere, ins *Yin* zurückzuziehen. In der Natur sehen wir im Herbst oft starke Wetterschwankungen, Herbststürme, Kälteeinbrüche, nochmaliges Aufwallen einer Hitzezeit. Die Blätter fallen von den Bäumen, die Energie der Pflanzen zieht sich mehr und mehr ins Innere zurück und wird in den Wurzeln gespeichert, die Tage werden kürzer, die Sonne scheint weniger kräftig, der Wind bläst kühler. Alles bereitet sich auf die kommende dunkle und kalte Jahreszeit vor.

In uns Menschen kann manchmal ähnliches beobachtet werden. Wir trauern der Sommerwärme nach und bekommen vielleicht schon einen ersten Eindruck von der kommenden Kälte in Form von Erkältungen, Halsschmerzen, Husten usw. In der Chinesischen Medizin wird die herbstliche Jahreszeit den Elementen Erde und Metall zugeordnet. Das Erdelement der chinesischen Medizin ist stark assoziiert mit unserer Mitte, unserer Verdauung, unserer Identität, der goldgelben Farbe reifer Kornfelder, aber auch mit Übergangszeiten und der Kraft der Transformation und Zentrierung.

Dem Metallelement zugeordnet sind u.a. die Atemwege und das Immunsystem. Das Metallelement hat auf einer anderen Ebene zu tun mit Loslassen (z.B. von Dingen die einem nicht mehr dienlich sind), Grenzen setzen, Trauern, Abschied nehmen. Auch das Aussortieren materieller Dinge und das Ordnen und Reinigen des Zuhauses bringt Klärung in das Element Metall hinein.

Im Einklang mit der Energie einer Jahreszeit zu schwingen, heisst Mikrokosmos (Mensch) und Makrokosmos (Umwelt) in eine harmonische Verbindung zu bringen. Eine Möglichkeit, dies zu tun, ist sich theoretisch aber auch praktisch mit den Lehren der Elemente auseinander zu setzen.

In der westlichen 4-Elementen-Lehre gehört der Herbst zum Element Erde, in der östlichen Tradition gehören Spätsommer & Herbst zu den Elementen Erde & Metall.

Um die Metall- und Lungenenergie zu kräftigen, was gleichzeitig auch hilft, das Immunsystem zu stärken, kann man z.B. Atemübungen machen und sich viel an der frischen Luft bewegen.

Das Element Erde in uns zu kräftigen und zu harmonisieren kann z.B. über eine gesunde und ausgewogene Ernährung geschehen. Natürlich kann eine „gesunde Ernährungsweise“ ganz unterschiedlich aussehen. Je nachdem, wie es um die eigene Verdauungskraft steht, welche Konstitution oder welche Symptome man hat, benötigt man eventuell eine ganz unterschiedliche Kost. Grundsätzlich kann man aber sagen, dass wenn man den Grundsatz „saisonal, regional, biologisch“ befolgt, auf einem sehr guten Weg ist, sich gesund zu ernähren.

### **Ernährung im Einklang mit der Herbstenergie:**

Während es in der heissen Sommerzeit passend ist, kühlende Speisen zu sich zu nehmen, ist eine wärmende Nahrungsweise auf den Herbst hin vorzuziehen. Das heisst einerseits wieder öfter warme und gekochte Speisen und Getränke zuzubereiten, und andererseits mit energetisch wärmenden Gewürzen zu arbeiten. Es ist ernährungstechnisch sinnvoll, jetzt alles zu meiden, was die Metallenergie schwächt und kühlt. Neben zuviel Rohkost gehören hierzu z.B. auch die Milchprodukte. Wärmende Gewürze und Kräuter, welche die Mitte und das Erd- und Metallelement in uns unterstützen sind z.B. Thymian, Oregano,

Rosmarin, Pfeffer, Chili usw. Ganz speziell wärmend sind all die typischen Weihnachtsgewürze wie Ingwer, Anis, Zimt, Nelke usw.

Hier das Rezept einer Suppe, welche hervorragend zu dieser Jahreszeit passt. Sie stärkt die Mitte und lässt uns die Elemente Erde und Metall wortwörtlich verinnerlichen.

## **KOKOS - LAUCH - SUPPE**

### **Zutaten**

Olivenöl, 1 Lauch, 1 kleine Zwiebel, 1 ½ Liter Bouillon, Paprika, 2 El Kokosflocken,  
¼ Liter Kokosmilch, Pfeffer, 1 ½ TL rote Currypaste, Kräutersalz, Zitronengras

### **Zubereitung**

Olivenöl in Pfanne geben  
Lauch und Zwiebel (kleingeschnitten) im Öl andünsten  
Currypaste kurz mitdünsten  
Mit Bouillon ablöschen  
Zitronengras (gequetscht) dazugeben  
Alles ca. 15 Minuten köcheln lassen  
Dann restliche Zutaten begeben: Kokosflocken und -milch, Pfeffer, Kräutersalz, Paprika  
Nochmals 5 Minuten köcheln lassen, fertig.

### **Wirkungsweise der Kokos-Lauch Suppe:**

Diese Suppe wärmt, nährt und gibt Energie. Lauch, Curry, Paprika und Pfeffer wirken erwärmend, sind also Yang Zutaten. Kokosmilch und Kokosflocken sind neutraler von der Temperatur her. Salz und Wasser kühlen, sie haben einen Yin-Charakter und harmonisieren so die hitzigeren Zutaten.

Alles zusammen ergibt eine harmonische, runde, wohlschmeckende, leicht verdauliche Speise, welche unsere Mitte nährt und wärmt und unsere Abwehrkräfte während den kalten Wintermonaten unterstützt.