

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 80 (2002)
Heft: 10

Artikel: Fülle, Farben und feine Freuden
Autor: Weiss Gerber, Claudia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725893>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 18.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Fülle, Farben und feine Freuden

Herbstzeit – die Zeit der Ernte, der Fülle, der letzten warmen Sonnenstrahlen. Und der ersten nebligen Tage, der einkehrenden Ruhe – eine Jahreszeit für das Gemüt.

*«Im Nebel ruhet noch die Welt,
noch träumen Wald und Wiesen:
bald siehst du, wenn der Schleier fällt,
den blauen Himmel unverstellt,
herbstkräftig die gedämpfte Welt
in warmem Golde fließen.»*

Eduard Mörike

VON CLAUDIA WEISS GERBER

Saftig leuchten die frisch geernteten Äpfel im Weidenkorb, sanft wärmen letzte Herbstsonnenstrahlen die bunten Blätter. Goldbraune Haselnüsse, tiefblaue Trauben, dunkelrote Chrysanthemen und sonnengelbe Astern füllen Gärten und Obstschalen mit leuchtenden Farben: Solch kraftvolle Bilder malt der Herbst. Aber auch stille und nachdenkliche: Die Tage werden kürzer, die Sonnenwärme verblasst und am Morgen deckt Nebel die Landschaft zu – die Natur bereitet ihren Rückzug vor.

Auch für uns Menschen ist es an der Zeit, uns zurückzuziehen, alles eine Runde ruhiger anzugehen. Und etwas fürs Gemüt zu tun. Denn der Herbst mit all seinen Farben und seiner Fülle ist zugleich eine Jahreszeit, in der viele von einer leisen Wehmut beschlichen werden: der Herbstmelancholie. Sie sucht aber keineswegs nur ältere Menschen heim: «Ob jemand im Herbst Melancholie verspürt oder gar in eine Depression fällt, ist nicht so sehr eine Frage des Alters», sagt der Soziologe und Gerontologe François Höpflinger. «Vielmehr ist es eine Frage der Persönlichkeitsprägung, die sich durch das ganze Leben hindurchzieht.» Wer die herbstlichen Stimmungen zeit lebens geliebt hat, lässt sich nicht plötzlich im Alter von ihnen bedrücken.

Vorbei ist die Hitze des Sommers, das flirrende Leben in Wald und Wiese. Es

gilt, sich dem Lauf der Natur anzupassen: Jetzt ist die ideale Zeit, sich so richtig zu verwöhnen: Mit einem warmen, duftenden Bad mit Essenzen, die der Stimmung angepasst sind, zum Beispiel Lavendel zum Entspannen, Kastanie zur Förderung der Durchblutung oder Edeltanne zur Erfrischung.

*«Nebel hängt wie Rauch ums Haus,
drängt die Welt nach innen;
ohne Not geht niemand aus;
alles fällt in Sinnen.*

*Leiser wird die Hand, der Mund,
stiller die Gebärde.*

*Heimlich, wie auf Meeresgrund,
träumen Mensch und Erde.»*

Christian Morgenstern

Kerzen am Wannenrand machen das Bad erst recht zu einem gemütlichen Anlass, und auch auf dem Tisch lässt sich eine Kerze gut in ein Herbstarrangement einbetten: Kerzenlicht, zusammen mit Dahlien oder Herbstblättern und Tannzapfen auf einem Teller, erhellt neblige Tage mit warmem Licht. Gegen erstes Frösteln helfen aromatische Früchte- und Kräutertees, die den Körper von innen wärmen. Eine Massage mit duftenden Ölen entspannt und wärmt von aussen.

Im Rhythmus mit der Natur

Sowieso sind Düfte angesagt: Warum nicht einmal Äpfel oder Zwetschgen im Ofen dörren oder selber Kastanien rösten? Dazu eine lange nicht mehr gehörte Musikplatte auflegen, oder noch besser gleich selber singen: Das löst Spannungen und verbessert zudem die Sauerstoffaufnahme.

«Wir müssen uns dem Rhythmus der Natur anpassen», rät auch Brigitte-Rose Müller, Physiotherapeutin und Lebens-

beraterin. In ihrem Atelier für Lebenskunst in Pfäffikon ZH oder in Kursen bei Pro Senectute regt sie die Leute an, sich den Jahreszeiten gemäss zu verhalten, beispielsweise indem sie der Saison entsprechende Nahrung essen. Da bietet der Herbst mit Beeren, Äpfeln, Birnen, Zwetschgen, Kastanien, Nüssen, Pilzen, Kürbis eine reiche Palette. Heilpflanzen, darunter duftende Küchenkräuter wie Rosmarin, Salbei oder Thymian, würzen die Speisen und regen die Sinne an; Holunder, Lindenblüten und Ringelblumenblüten – innerlich und äusserlich angewendet – stärken die Abwehrkraft.

Nebst dem Körper muss sich auch der Geist anpassen: «Das bedeutet, die Melancholie zulassen, «traurig» sein, sich ruhig auch mal entsprechend anziehen oder sich zurückziehen», sagt Brigitte-Rose Müller. Für sie bedeutet Melancholie, «die Seele braucht Ruhe». Allerdings rät sie bei anhaltenden Stimmungstiefs dringend, von einer Fachperson abklären zu lassen, ob sich daraus nicht schleichend eine echte Depression entwickelt.

Tatsächlich ist der Herbst auch Vorbote der kalten Zeit. Im Winter mit seinen langen, dunklen Abenden werden hochbetagte Menschen oft unsicher, ob ihre Lebenskraft noch bis zum nächsten Frühling reicht. Doch noch ist es nicht so weit, und der Herbst mit seiner Vielfalt trägt noch genug Kraft in sich.

Diese Kraft versucht Aktivierungstherapeutin Elisabeth Lüscher-Knellwolf bei ihrer Arbeit im Altersheim Glaibasel zu nützen. Mit den rüstigeren Bewohnerinnen und Bewohnern des Heims in Basel steckt sie üppige Blumenschalen, bastelt Dekorationen aus Herbstblättern und sucht die frische Luft in der Natur. «Für mich ist der Herbst eine wunderschöne Jahreszeit», sagt sie. «Die Wärme und



Auftanken: Die bunten Blätter, leuchtenden Farben, das kräftige Herbstlicht laden zum Spazieren ein.

Gelassenheit des Sommers sind noch da, die dunklen Tage lassen noch auf sich warten.» Diese Freude versucht sie bei «ihren» Leuten zu wecken.

Neues lernen, Altes auffrischen

Was gibt es schöneres als einen ausgedehnten Herbstspaziergang durch raschelnde Blätter und warm beleuchtete Erdfarben. Wer gut zu Fuss ist, könnte jetzt einen Tagesausflug oder eine Wanderung planen – und warum nicht wieder einmal Folienkartoffeln im Lagerfeuer braten? Die Zeit ist ideal, um vor dem Winterschlaf noch einmal so richtig Lungen und Augen mit frischer Luft und warmem Licht vollzutanken. Bestimmt lassen sich auch die einen oder anderen Bekannten für einen Herbstausflug begeistern. Wer es gemütlicher mag, organisiert Blätter, Maiskolben, Kastanien und Kürbisse und macht sich an einen schöpferischen Bastelnachmittag: Mit Herbstfrüchten lassen sich wunderbar farbenfrohe Türkränze, Arrangements oder Mobiles kreieren, das heitert auf.

Vielen Menschen drückt es auf das Gemüt, wenn die Sonne blasser wird und

der Tag kürzer. Ein Besuch im Solarium oder eine Lichttherapie mit einer Speziallampe können da Wunder helfen. Auch Atem- und Bewegungsübungen halten den Organismus auf Trab; und wer sich fit genug fühlt, kann in einem Gymnastikkurs gleich zwei Fliegen auf einen Schlag treffen: Der Körper bleibt in Schwung, und neue Begegnungen und Bekanntschaften beleben die nebligen Spätherbsttage.

Apropos Kurse: Haben Sie letzthin das Angebot der verschiedenen Freizeitschulen angeschaut? Nicht umsonst begannen viele Kurse im Herbst. Es muss

aber nicht unbedingt Neues sein: Alte Freundschaften lassen sich prima beim Kaffeepausch auffrischen. Ob kraftvoll und üppig oder ruhig und besinnlich: Herbst ist die Zeit, um noch einmal so richtig zu genießen, sämtliche Sinne mit Farben, Gerüchen und Stimmungen prall zu füllen. Oder, um Theodor Storm das Schlusswort zu überlassen:

*«Der Nebel steigt, es fällt das Laub;
schenk ein den Wein, den holden!
Wir wollen uns den grauen Tag
vergolden, ja vergolden!»*

Theodor Storm

MELANCHOLIE ODER DEPRESSION?

Erste Anzeichen einer Depression lassen sich gemäss dem Münchner Arzt und Psychotherapeuten Josef Zehentbauer anhand verschiedener Kriterien feststellen. Einige Beispiele: Melancholie zeigt sich durch stilles Geniessen, grössere Sensibilisierung für die Umwelt, Vorsicht und Zurückhaltung, langsames, bewussteres und sorgfältigeres Erledigen von Aufgaben. Depression dagegen zeigt sich durch lustloses Verhalten, Grübeleien nur um und über sich selbst, Angst und Panikgefühle und Überforderung im Alltag. Das hat mit leiser Melancholie nichts mehr zu tun und muss dringend behandelt werden. ■