



Salutogenese, das Schuljahr und der Herbst

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

jetzt im September gehen auch bei uns in Bayern die Sommerferien zu Ende, ein neues Schuljahr beginnt. Für viele Familien bedeutet es eine deutliche Zäsur im Leben, wenn Sohn oder Tochter in Kindergarten oder Schule gehen, mit der Ausbildung oder dem Studium beginnen. Solche Lebensereignisse gehen immer mit einer ersten Begeisterung einher, aber auch mit Anspannung, Erwartungsängsten und der Notwendigkeit, sich in ein neues System zu integrieren. Gleichzeitig werden die Tage kürzer, nach nur wenigen Wochen verlassen viele Kinder bereits im Dunklen das Haus.

Der Herbstanfang markiert einen Zeitpunkt, an dem sich die Natur in sich selbst zurückzieht. Wenn die Früchte gereift und die Ernte eingebracht sind, kehrt Ruhe ein. Das heute kaum mehr beachtete Erntedankfest war früher Belohnung für die Mühen des Feldbaus und Dank an die Natur.

Der Beginn des Schuljahres im Herbst ist nicht willkürlich gewählt, sondern soll die Hauptleistungszeit der Schüler auf biorhythmische Hoch-Zeiten legen und mit den Sommerferien eine klare Grenze zwischen den Schuljahren ziehen. Mit dem Jahreskreis hat dies allerdings wenig zu tun, und je leistungsorientierter eine Gesellschaft ist, desto deutlicher sind die Auswirkungen auf diejenigen, die sich nicht gegen dieses System wehren können. Erschreckenderweise sind schon bei den jüngsten Schülern Anspannung und Stress zu beobachten, die zu Unruhe, Schlafstörungen und nicht selten zu körperlichen Beschwerden führen.

Dabei wären ruhiges Schaffen und bewusste Lebensführung die optimale Vorbereitung auf die dunkle Jahreszeit, so wie ein Murmeltier sich den Bau auspolstert und sich seinen Wintervorrat anfutert. Erhöhte Stressbelastung dagegen führt zu dem, was in der Psychoneuro-

immunologie als „Open-Window-Phänomen“ bezeichnet wird und den Organismus anfälliger werden lässt für Infektionen – denkbar ungünstig vor dem Winter.

Das System zu ändern liegt nicht in der Hand des einzelnen Therapeuten. Wohl aber, Familien und Kinder dabei zu unterstützen, die Anforderungen unserer Zivilisationswelt in einen natürlichen Jahreskreis zu integrieren und diesen entspannt leben zu können.

Sprechen Sie die Eltern auf den Widerspruch zwischen natürlichem Rhythmus und Anforderungswelt an, bieten Sie Unterstützung an, um diesen Widerspruch überwinden zu können, zeigen Sie Alternativen auf! Etwas, das die Begeisterung weckt, mitmachen im Lauf der Natur und sich dadurch nicht nur wie ein ohnmächtiges Rädchen im System Schulalltag fühlen. Selbst den Rhythmus des Jahres erspüren, selbst daran teilnehmen und daraus Kraft für den Schulalltag schöpfen.

Regen Sie die Eltern an, gemeinsam mit ihren Kindern Eicheln für einen kraftspendenden Kinderkaffee zu sammeln, erläutern Sie die Bedeutung jahreszeitlich angepasster Ernährung, und schreiben Sie doch einmal einfach das Heilmittel „Herbstspaziergänge“ auf den Rezeptblock. Ein bewusst gelebter Herbst kann als Salutogenese dazu beitragen, entspannt durch den Winter und das Schuljahr zu gehen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen gesund erhaltende Herbsttage und einen guten Schulstart.

Herzlich Ihre

Astrid Süßmuth

aus dem Naturheilpraxis-Netzwerk