

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 60 (2003)
Heft: 7-8: Sommerlüftchen für die Seele

Artikel: Sommerlüftchen für die Seele
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554837>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.11.2025

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

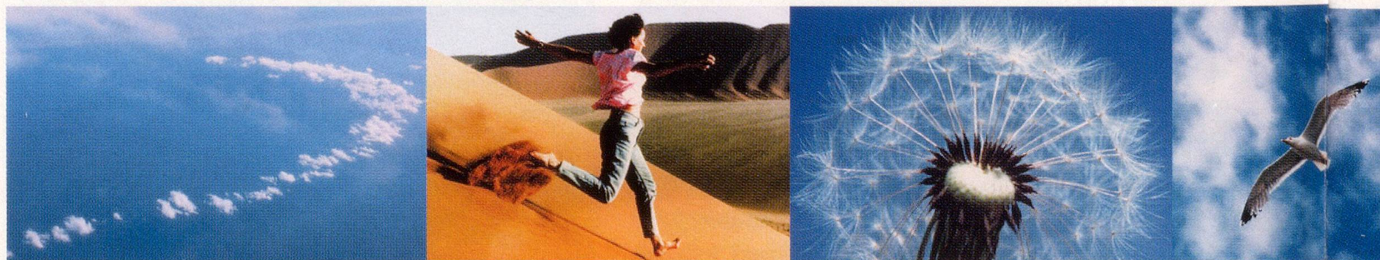
Sommerlüftchen für die Seele

«Könnte es nicht immer so sein?» fragen wir uns an lauen Sommerabenden, die wir mit Freunden in einem Gartenlokal verbringen. Leider kann auch dieser Augenblick nicht verweilen, genauso wenig, wie wir Wolken mit den Händen fangen können. Was wir aber tun können, ist diese Augenblicke in uns zu archivieren, damit wir uns immer wieder durch diese Erfahrung beglücken lassen können.

Es ist soweit, wir haben Sommer, und so der Wettergott es gut mit uns meint, auch blauen Himmel, prallen Sonnenschein und einen Wind, so leicht und sanft, dass er sich wie Samt auf Haut und Seele legt. Kaum ein Mensch kann sich diesen Auswirkungen entziehen. Der Blick aus dem Fenster stimmt uns froh und selbst wenn draussen die Hitze kocht und wir eigentlich schon fast wieder unter den Temperaturen leiden, stimmt uns das Lachen der Kinder, die auf der Wiese spielen, froh. Ganz egal, ob wir am Schreibtisch sitzen müssen, oder im Liegestuhl auf einer Wiese ruhen. «Wie schade, dass nicht immer Sommer ist», sagen wir und fürchten uns ein bisschen vor dem Herbst oder davor, dass Regenwolken uns die Sommeridylle trüben. Den Sommer, so meinen wir, kann man nicht konservieren. Man kann vielleicht ein paar Fotos machen,

aber die stimmen auch nicht sonderlich glücklich, wenn es draussen schneit. Und kaum hat man sich an die sommerliche Wärme gewöhnt, ist sie auch schon wieder vorbei – und mit ihm, diese besondere Leichtigkeit des Lebens – denken wir.

Doch dieses Sommer-Sonne-Feeling, was ist das eigentlich genau? Zum einen macht es uns die Helligkeit und die Natur mit ihren Stimmen leicht, uns heiter und beglückt zu fühlen. Unsere Hormone reagieren auf die langen Sonnenstunden und unsere Seele auf die angenehmen Geräusche. Es ist nun mal wohltuender eine Amsel zu hören, als das Kratzen des Nachbarn, der die Scheiben seines Autos von einer Eiskruste befreit. Und doch haben beide Momente, mehr mit uns selbst zu tun, als wir im ersten Moment glauben. Wie wir eine Situation bewerten, ob störend und lästig oder urgemütlich und wunderbar, steht mit vergangenen Erfahrungen und persönlichen Bewertungsmustern in einem engen Zusammenhang. Wer seinen ersten Kuss an einem klirrend kalten Wintermorgen bekam, wird vermutlich bei den Eiskratzgeräuschen des Nachbarn eher schmunzeln, als der Mensch, der im letzten Winter auf verreistem Trottoir auf den Hintern fiel. Wie wir etwas erleben und bewerten, hat etwas zu tun mit ✨ unseren Erfahrungen, ✨ unserer Geschichte, ✨ Personen, die wir mögen, ✨ und unseren Sinnen.



Und das sind nur einige Kriterien. Wie ein inneres Archiv, sammelt unser Unterbewusstsein Daten, die uns irgendwann eine Jahreszeit oder ein Erlebnis als positiv oder negativ bewerten liessen. Ich erinnere mich: Der Spaziergang damals mit meinem Vater war wunderschön, aber die Steinpilze die wir fanden, lagen mir wie ein Stein im Magen. Das innere Archiv macht es, dass ich heute noch Magen drücken bekomme, will mir jemand Steinpilze empfehlen. Mein Körper und meine Seele erinnern sich nur zu gut an diesen Nachmittag als Kind, den ich grösstenteils hinter verriegelter Toilettentür verbrachte. Jeder Mensch hat dieses Archiv, in dem er positive und negative Eindrücke, Bilder und Empfindungen sammelt und verstaut.

Probieren Sie es aus

Schliessen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, Sie würden auf einer grünen Wiese mit Margeriten und anderen Blumen sitzen. Oder auf einem Berg. Sehen Sie das Panorama? Oder an einem schattigen Bachlauf. Können Sie das Plätschern hören? Kann auch sein, dass es eine andere Naturerfahrung gibt, an die Sie gerne denken und die Sie, sobald Sie die Bilder vor dem inneren Auge sehen, glücklich macht. Es ist ein Lächeln, das dann unsere Mundwinkel umspielt, ein tiefes Durchatmen, das unsere Brust befreit, und wir spüren, wie unsere Muskeln sich lockern und wir uns vertrauensvoll zurücklehnen oder uns in ein Kissen schmiegen. Wir entspannen augenblicklich. Eigentlich müssten wir genauso glücklich sein, wenn wir auf einen der vielen Kalender blicken, die Jahr für Jahr von Apotheken und Autohäusern an ihre Kunden verschenkt werden. Es wimmelt auf diesen Blättern nur so von Bergen, Bachläufen und schattigen Oasen.

Wenn wir uns einen Moment auf solch ein Bild konzentrieren, kann es sein, dass der Zauber funktioniert. Wir betrachten uns das Photo eines Sees und schon passiert es: Wir hören die Welle an den Bug des kleinen Bootes schwappen oder fühlen die Stille, sitzen wir in der Abendsonne am Ufer eines Sees. Es ist jetzt aber nicht mehr das Kalenderblatt das wirkt, sondern wieder sind es unsere eigenen Empfindungen, Erinnerungen und Eindrücke, die in diesem Fall angenehm und fröhlich waren. Dass dieses Glücksgefühl in uns entstehen konnte, hat etwas mit der kleinen Pause, dem Sich-Sammeln zu tun, von dem ich eben sprach. Wir blicken auf das Bild und unser Archiv sendet die dazu passenden Erinnerungen und Empfindungen.

Konservierte Erinnerungen

So ähnlich ergeht es uns auch mit den Sommerabenden auf der Terrasse und den Sommerlüftchen, die unsere Seele leicht durchwehen, gerade so, als wäre sie ein altes Hemd, das endlich auf der Leine Wind und Sonne tanken darf. Wir können unsere Terrasse und den Sommer nicht «einpacken» und frischedicht «versiegeln», doch das, was das Sommerlüftchen mit unserer Seele macht, ist durchaus «speicherbar». Sie können die Empfindungen eines solchen Augenblicks in Ihrem Unterbewusstsein lagern, gerade so, wie ich das dummerweise mit den Steinpilzen praktizierte.

Vergessenes und Unvergessliches

Wenn ich Ihnen von diesem Tag erzähle, so weiss ich nicht mehr, ob er im Juni oder Juli war. Mag sein, dass dieser Ausflug sogar im September war. Ich erinnere mich zudem nicht mehr daran, ob ich ein Kleid trug oder Hosen. Welche Schuhe hatte ich an? Waren



meine Haare lang oder kurz? Woran ich mich erinnere, ist der Geruch von Moos, ich sehe – denke ich an diesen Tag – sofort das Sonnenlicht zwischen den Blättern spielen, ich höre die Schritte meines Vaters, höre meine, höre seinen Wanderstock, dessen Spitze manchmal an einem kleinen Stein abrutscht, und ich rieche den alten Pilzkorb, den er in der Hand trug. Ich höre seinen und meinen Atem und auch das Lied, das wir gemeinsam sangen. Spüre das Gefühl von Geborgenheit, Seeligkeit und Glück. Meinen Stolz, solch einen tollen Vater zu haben. Und ich höre noch seinen Freudenschrei, als er den Pilz an der Wurzel eines Baumes fand. «Da! Komm, such ganz vorsichtig. Wo *ein* Steinpilz steht, ist oft auch ein zweiter, das ist sein Bruder». Ob wir noch einen «Bruder» oder eine «Schwester» fanden, ist hingegen wieder im Dunkel meines Gehirnarchivs versteckt.

Mit allen Sinnen Notizen machen

Vielleicht hat Sie meine Erzählung an ein eigenes Kindheitserlebnis erinnert. Vielleicht haben Sie auch gehört, gefühlt, gesehen, gerochen oder geschmeckt. Gut möglich, denn ich habe von sinnlichen Eindrücken erzählt. Diese sind es, die ein Erlebnis so konservieren, dass wir es bis an unser Lebensende immer wieder abrufen können, wenn wir dies möchten. Und dies ist der Zauber der Geschichte, blicken wir auf ein Kalenderblatt, eine Postkarte oder schmecken wir einen Wein, den wir eigentlich immer nur im Urlaub tranken. Unsere Sinne haben diese Botschaften gesammelt und im Unterbewusstsein wurden sie dann archiviert.

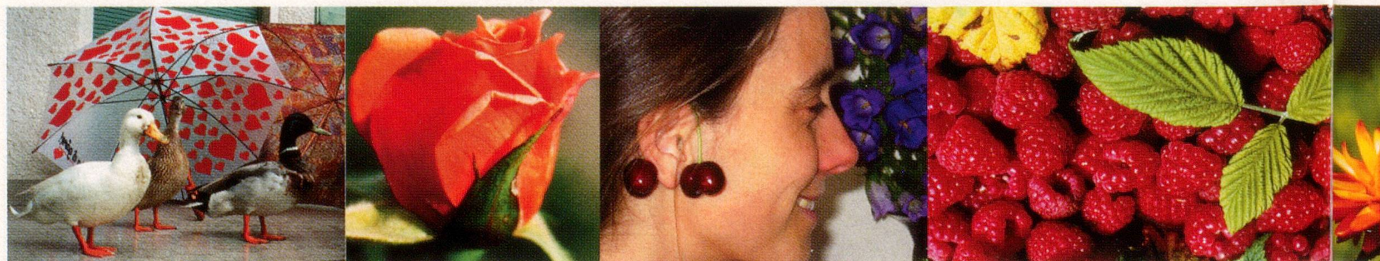
Sie können sich diesen Sommer also einfangen, wenn Sie damit beginnen, Ihre Sinne bewusst, gerade so, als wären diese ein Notiz-

block, einzusetzen. Bei unseren Sinnen handelt es sich genau um den **★** visuellen (sehen), **★** akustischen (hören), **★** kinästhetischen (fühlen), **★** olfaktorischen (riechen) und den **★** gustatorischen (schmecken) Sinn.

Besondere Erlebnisse speichern wir mit diesen Sinnen ab. Es entsteht eine Art Begleitlied, eine Melodie, zum eigentlichen Bild. Doch nicht alle Menschen setzen ihre Sinne gleichstark ein. Meist steht ein Sinn oder zwei im Vordergrund. Um wieder ein Naturbild zu benutzen, Sie riechen dann vielleicht das frischgemähte Heu und spüren die harten Halme unter Ihren Füßen, aber sie hören nicht das Summen der Bienen. Ihre Sinne sind zwar gleich entwickelt, werden jedoch nicht alle gleichermaßen eingesetzt. Wenn wir uns an etwas erinnern, dann sind diese beiden Sinne dominant. Um Bilder und Eindrücke besser zu speichern, ist es jedoch gut, alle Sinne einzusetzen. Anfänglich hat das etwas mit Training zu tun, wollen wir Bilder in uns archivieren, die uns später ein Sommerlüftchen für die Seele sind. Wie gehen Sie nun aber vor? Es ist tatsächlich ganz einfach: Nehmen wir einmal an, Sie würden eine Wanderung machen und dabei auf eine kleine Lichtung stossen. Obwohl Sie keinen Hinweis sahen, finden Sie dort einen kleinen Kiosk vor, an dem Sie kühle Getränke, ein Eis oder andere Leckereien erwerben können. Sie sitzen auf der Bank, rasten eine Weile und denken zwar müde, aber dennoch glücklich: «Das ist hier ja ein Traum! Ich werde zu Hause, im Büro, an diesen Moment sicher immer wieder gerne denken».

Alle Sinne schulen

Damit diese Erinnerung später in Ihrem Büro tatsächlich so wirkt, als sässen Sie für einen Moment erneut auf dieser Bank in dieser Lich-



tung, braucht es nun den Einsatz aller Ihrer Sinne. Versuchen Sie sich zu erinnern und spielen Sie dabei mit allen Ihren Sinnen: ✨ Welche Farben hatte die Lichtung? ✨ Gab es auch Blumen, wenn ja welche? ✨ Konnten Sie die Blumen riechen? Oder roch es vielleicht viel mehr nach Bratwurst? ✨ Schien die Sonne auf Ihr Gesicht? ✨ «Dampfte» Ihre Haut? ✨ Hörten Sie Vögel, Kinder oder Geschirrkloppern? ✨ Wie war Ihre Stimmung genau? ✨ Durchfloss Sie ein Gefühl? ✨ Wärmte es? Erleichterte es?

Versuchen Sie, Ihr Gefühl zu beschreiben und Beispiele dafür zu finden, etwa wie: Es durchfloss mich wie Sonnenwärme. Versuchen Sie ein Bild dafür zu finden wie der kühle Apfelsaft schmeckte, den sie tranken. Undsoweiter.

Je mehr Sinne Sie abfragen, desto lebhafter wird das Bild und umso deutlicher wird sich das Gefühl wieder einstellen, das Sie in diesen wundervollen Augenblicken hatten. Selbstverständlich, und das ist nun der Umkehrschluss, wird es Ihnen sehr viel leichter fallen, sich an Ihre Sinneseindrücke zu erinnern, wenn Sie ab jetzt Ihre Eindrücke ganz bewusst mit allen Sinnen speichern. Sie wandern dann nicht mehr «einfach» durch Wald und Flur, sondern fragen sich dabei: ✨ Höre ich hier etwas? ✨ Wonach duftet es hier eigentlich genau? ✨ Wie fühle ich mich? ✨ Wie fühlt sich meine Haut an? Meine Beine? ✨ Schmeckt der Kaugummi in meinem Mund noch nach Pfefferminz? ✨ Wie ist der Waldboden beschaffen? Ist er leicht und luftig, oder karg und ausgetrocknet? ✨ Rieche ich Staub?

Bewusst geniessen

Natürlich ist es nicht nötig, dies die ganze Zeit zu tun, denn schliesslich wollen Sie sich ja mit anderen Wanderern vielleicht noch unterhalten! Doch für einen Moment, eine Blitzauf-

nahme ist dieses Eindrücke-Sammeln unerlässlich, soll ihr Bild noch lange eine gute Farbqualität und Wirkung zeigen. Damit die Bilder Ihrer Erinnerung nicht verblassen, braucht es eine kurze Focussierung auf alle ihre Sinne. Es müssen Bilder, Eindrücke, Gerüche und Gefühle gesammelt werden. Wenn Sie wollen, können Sie dazu auch sagen: «All dies gehört zu meinem Moment am Strand – der Sand unter den Füßen, die Möwen in der Luft, das Gefühl der Muschel in der Hand, die bunten Strandtücher, die Sandburgen, der Wind, den ich um die Nase spüre, und da hinten der Dampfer, der langsam vorbeigeleitet.»

Das Sammeln beginnen

Um das Unterbewusstsein mit Eindrücken zu speisen braucht es nicht mehr, als diesen bewussten Augenblick. Von der Wirkung werden Sie dann jahrelang vergnüglich profitieren. Es tut also gut, immer mal wieder besonders schöne Momente, für unser Seelenarchiv zu fotografieren, um uns in trüben Momenten und dunklen Zeiten daran zu erfreuen. Wir riechen dann einen bestimmten Duft, sehen die Muschel auf dem Buchregal oder blicken auf ein Photo und die damals so glückliche Stimmung kehrt zurück. Das sind die kurzen Sommerlüftchen, die Pausen, die uns mit neuer Energie erquickern. Trauern Sie also nicht mehr über vergangene Momente, sondern beginnen Sie zu sammeln!

• CW

Ein Fest für die Sinne ist Christine Weiners Buch «Der Sonntagskuchen».

In der Geschichte der jungen Marie, die mit Ihrer Grossmutter eine neue und sehr erfrischende Begegnung erfährt, wird der Leser in das Reich der Sinne und Lebensfreude eingeführt. Lesens- und sehenswert für alle, die sich über ein paar Streicheleinheiten für die Seele freuen.

Christine Weiner: «Der Sonntagskuchen». Eine Geschichte von Liebe, Glück und Lebenslust. Herder Verlag, 2002, 127 S., gebunden, viele Illustrationen und 9 Rezeptkarten, CHF 29.60/Euro 16.90

