

„Winterblues“

Viele von uns klagen in den Wintermonaten darüber, dass sie sich energielos, matt und auch etwas melancholisch fühlen. Oft fehlt der Antrieb die Dinge anzupacken und auch die Kraft, die wir in den Sommermonaten verspüren. Wir sehnen uns nach der wärmenden Sonne und den Tagen im Frühjahr wo wir endlich auf die dicke Jacke verzichten dürfen. Mit ein paar Tagen Schnee sind die meisten von uns einverstanden, jedoch nicht mit dem monatlangen „Miesewetter“, von dem wir, auch aufgrund des Klimawandels, immer häufiger zu spüren bekommen. Vielen von uns graut es im Oktober schon vor dem kommenden November mit seinen vielen Nebeltagen und noch mehr vor dem Dezember mit seinen langen Nächten und wenigen Sonnenstunden. Bei Dunkelheit in die Arbeit fahren und bei Dunkelheit wieder heim kommen. „An manchen Tagen wird es nicht einmal richtig hell“ hört man die Leute jammern. Vom „Winterblues“ ist die Rede, wenn bei vielen die Stimmung nach unten geht und auch vom so genannten Vitamin D – Mangel, weil wir zu wenig Licht ab bekommen. Einige scheuen auch die Bewegung draußen in der Kälte beziehungsweise in der Dunkelheit. Die Erkältungen nehmen zu und die Rückenschmerzen ebenso. In den Apotheken stehen die Menschen Schlange, weil sie dies und jenes Symptom an ihrem Körper entdecken und in den Personalabteilungen der Firmen flattern die „gelben Zettelchen“ auf die Schreibtische. Die Kinder kommen morgens nicht aus den Federn und die Einschaltquoten der TV-Sender schnellen wieder in die Höhe. Was ist bloß los mit uns? Ist der Winter, mit seinen Temperaturen, seinen kurzen Tagen, mit all seinen Eigenschaften denn wirklich so schlimm? Oder liegt es doch an uns modernen Menschen? Warum reagieren wir so negativ in dieser Zeit?

Würden wir uns einmal damit befassen, was in der Natur passiert und uns ein wenig darauf einlassen, wäre uns schon sehr geholfen. Allein durch die Tatsache, dass wir unser Leben im Winter genauso leben wollen wie im Sommer, handeln wir bereits gegen natürliche Gesetzmäßigkeiten. Da aber unser Körper ein reines „Naturprodukt“ ist und seit tausenden von Jahren diesem natürlichen Rhythmus unterliegt, ist es nur eine logische Schlussfolgerung, dass er irgendwann nicht mehr ganz so funktioniert wie sich unser Ego das vorstellt. Alles was in der Natur um uns herum geschieht, passiert auch in unserem Körper. Beobachten wir einmal die Pflanzen und Tiere unserer Wiesen und Wälder, können wir sehr gut erkennen wie sie sich den Jahreszeiten, dem Wetter, anpassen. Die Tiere schlafen viel im Winter und bewegen sich nur um Nahrung zu suchen. Die Pflanzen treiben im Frühjahr aus, tragen im Sommer ihre Früchte, werfen diese im Herbst ab und ziehen sich im Winter zurück. Im Grunde sind wir modernen Menschen vergleichbar mit einem Apfelbaum der versucht, im Winter genauso viele Früchte zu haben wie im Sommer. Was würde mit diesem Baum passieren? Im Grunde das Selbe was mit uns auch geschieht, er würde sehr schnell seine Energie verlieren, würde frustriert werden, seine Früchte wären nicht mehr gut und es wären bald Anzeichen von vorzeitigem Altern zu erkennen. Natürlich gibt es einen solchen Apfelbaum nicht. Kein Obstbaum wäre so leichtsinnig, sich den Gesetzmäßigkeiten seiner weisen Mutter „Natur“ zu widersetzen. Und wir Menschen? Was ist mit uns geschehen, dass wir uns so weit von unserer „Mutter“ entfernt haben? Und was könnten wir tun, um ihr wieder ein Stück näher zu kommen? Hören wir doch einmal auf unseren Körper, was braucht er z. B. im Winter für Nahrungsmittel die ihn von innen her wärmen? Gönnen wir ihm doch den Schlaf der an diesen, von der Natur gegebenen dunklen Tagen, angebracht ist. Seien wir uns doch einmal bewusst, dass es natürlich ist, im Winter weniger leisten zu können als im Sommer und versuchen wir doch einfach dankbar zu sein für diese Zeit des Rückzugs, um mit neuer Energie in den Frühling starten zu können!

Herzliche Wintergrüße,

Ihre Stephanie Kaschak, Heilpraktikerin für Psychotherapie