

Mit dem Herbst müssen nicht automatisch Depressionen kommen

Die Psyche braucht den Jahreszeitenwechsel, sagt der Erkrather Experte. Der Herbst ist geprägt von Nachdenklichkeit und der Winter von der Ruhe. Für den Mitteleuropäer ist das ein gesunder Zyklus.

ERKRATH Immer gutes Wetter, immer prächtige Laune. Auf Dauer wäre uns das wohl gar nicht zuträglich. Körper und Psyche brauchen den zyklischen Takt der Jahreszeiten und das Auf und Ab der Stimmung, um sich zu regenerieren und sich immer wieder neu zu orientieren. Wir sprechen darüber mit dem Sozialpsychologen Christian Mörsch.

Herr Mörsch, Körper und Psyche ist der Rhythmus der Jahreszeiten unverzichtbar?

MÖRSCH An einem wolkenlosen Sommertag mag man sich schon oft gewünscht haben, dass es möglichst bis Weihnachten so weitergehen könnte. Allzeit Sonne, Wärme und gute Laune. Wahrscheinlich wäre uns Mitteleuropäern dies aber auf Dauer gar nicht zuträglich. Der Wechsel der Jahreszeiten sorgt in der Natur für einen Wechsel aus Aktivität und Ruhe. Für die Psyche bedeutet das tendenziell gute Laune im Frühjahr und Nachdenklichkeit sowie das Bedürfnis nach Ruhe im Herbst. Letztendlich ist dies genau das, was ein gesundes Leben ausmacht: Phasen des Wachstums und der Aktivität wechseln mit Phasen der Ruhe und Erholung ab.

Welche Qualitäten verbergen sich hinter Frühling, Sommer, Herbst und Winter – und wie können wir sie nutzen?

MÖRSCH Der Frühling steht für Neubeginn, für Aufbruch und Wachstum. Es werden Pläne geschmiedet, der Garten wird umgegraben. Auch der Sommer ist noch durch Aktivität geprägt. Vermehrt spielt jedoch der Genuss eine Rolle: Zusehen, wie das, was im Frühjahr gesät wurde, nun blüht. Wir wollen die angeblich schönste Jahreszeit auskosten und genießen. Der Herbst beinhaltet die Qualitäten der Dankbarkeit und des Loslassens. Während die Tage kürzer werden und die Bäume ihre Blätter verlieren, werden auch wir daran erinnert, dass Loslassen die Voraussetzung dafür ist, um etwas Neues entstehen zu lassen. Der Winter ist geprägt von Ruhe, Geborgenheit und Entspannung.

Uns stehen Herbst und Winter bevor, frostige und dunkle Monate voller befürchteter Stimmungstiefs. Kann man sich darauf wirklich einstellen?



Wenn der Herbst kommt, haben viele Menschen Angst, sich in einem Spinnennetz der Melancholie zu verfangen.

FOTO/ARCHIV: DPA

MÖRSCH: Tatsächlich gibt es bei einigen Menschen eine im Herbst oder Winter auftretende depressive Störung. Man spricht dann von einer saisonal abhängigen Depression. Die Ursache hierfür kann in einer unzureichenden Anpassung des Körpers an kürzere Tage liegen. Aber auch im Herbst und Winter können wir für gute Laune sorgen. Beide Jahreszeiten sind lebens- und liebenswert. Und wer sich keine bewussten Ruhephasen gönnt, steht unter Stress und läuft Gefahr, in einem Burnout zu enden.

Ist es in unserer schnelllebigen und getakteten Zeit überhaupt möglich, sich auf die herbstliche und winterliche Aufforderung nach mehr Besinnung und Innenschau einzulassen?

MÖRSCH Durchaus, wenn wir uns Zeit hierfür nehmen. Das geht sicher nicht an jedem Tag. Eine bewusste Auszeit nach Feierabend ist aber in den meisten Fällen möglich oder ein Sonntag, der mal nicht mit privaten Terminen ausgebucht ist. Vor allem der permanent laufende Fernseher sorgt bei vielen Menschen dafür, dass sie keine Möglichkeit zur Besinnung haben und innerlich nicht zur Ruhe kommen. Auch wenn im Winter das Fernsehprogramm attraktiver ist als im Sommer: Wie wäre es zumindest mit einem fernsehfremden Abend in der Woche?

Kann man mit einer optimistischen Sicht zum „Lauf der Dinge“ wirklich etwas ausrichten, oder sind wir dem Einfluss der Jahreszeiten nicht viel-

DER EXPERTE



Christian Mörsch

FOTO: PRIVAT

Eine Schule gegen den Alltagsstress

Christian Mörsch ist Sozialpsychologe, Entspannungspädagoge und Leiter der Stress-Management-School in Erkrath.

Info unter: www.stress-management-school.de, www.hausderkinder-erkrath.de/familienbildung/unsere-dozenten/christian-moersch
Lesetipps: M. Kaiser, Der Jahreskreis, 17 Euro und A. Schuh, Bio-wetter, 8,95 Euro

mehr ausgeliefert und müssen lernen, etwas hinzunehmen, dass man nicht ändern kann?

MÖRSCH: Erwarten wir eine triste Zeit, wird sie auch trist. Letztendlich kommt es also immer auch auf uns an, was wir aus einem Tag machen oder wie wir über eine Jahreszeit denken. Glückliche sind vor allem die Menschen, die jeder Jahreszeit etwas abgewinnen können: dem Herbst mit seinen bunten Blättern und reifen Früchten, dem Winter mit gemütlichen Teestunden, Sauna und Schneeballschlachten, dem Frühling mit seinen ersten wärmenden Sonnenstrahlen und dem Sommer mit seinen lauen Abenden und Freibadbesuchen. Auch im Winter kann es schön sein, nach draußen zu gehen und die klare Luft zu atmen, dem Nebel zuzusehen, der über den reifbedeckten Wiesen liegt oder das leise Knirschen frisch gefallenen Schnees unter den Schuhen zu genießen.

DIE FRAGEN STELLTE SABINE MAGUIRE