

Wieder fröhlich durch den Frühling

Melancholisch ausgerechnet zu Beginn des Frühlings? Das kann ein wichtiger Anstoß dazu sein, sich jetzt wie die Natur selbst zu erneuern.

Text: Susanna Hirschmann

Mein Gott, was für ein schöner Frühling!“ „Herrlich: die Sonne, die langen Tage, die ersten Blumen!“ „Wunderbar, wie die Vögel zwitschern.“ Alle schwärmen vom Beginn des Frühlings – nun ja, fast alle. Manche, gar nicht so wenige, überfällt scheinbar paradoxerweise zu dieser prächtigen Jahreszeit eine unbestimmte Traurigkeit.

„Man schenkt der depressiven Verstimmung, die zu Beginn des Frühlings einsetzt, viel zu wenig Beachtung“, meint die Wiener Psychologin Sabine Ständenat. „Dabei fühlen sich die Betroffenen doppelt schlecht, weil sie die allgemein vorherrschende Glückseligkeit nicht teilen können. Sie denken: ‚Himmel, jetzt bin ich der einzige Mensch auf der Welt, der nicht gut drauf ist.‘“

Tatsächlich bringt die Sonne nur an den Tag, was schon lange unter den Teppich gekehrt wurde. Die Seele verlangt nach einem Frühjahrsputz. Mit Symptomen wie Melancholie, Schlafstörungen und Desinteresse an jeglicher Aktivität zeigt sie uns, dass wir in unserem Leben aufräumen müssen.

Aber wie können wir draufkommen, was uns so traurig macht? Es gibt verschiedene Wege, sich selbst zu enträtseln.

Darüber reden

Seine Sorgen herunterzuschlucken ist nicht tapfer, sondern selbstzerstörerisch. Über seine Gedanken und Ängste zu sprechen ist dann besonders hilfreich, wenn das Gegenüber ähnliche Erfahrungen gemacht hat. „Und das ist bei Freunden oder der Familie oft nicht der Fall. Die klopfen einem auf die Schulter, sagen ‚Kopf hoch, das wird schon wieder‘ – und dann fühlt man sich noch mieser“, weiß Herbert Heintz, Obmann des Vereins „Hilfe zur Selbsthilfe für seeli-



sche Gesundheit“, kurz HSSG. Wer sich – anonym und kostenlos – an das niederösterreichische Netzwerk für Selbsthilfe-Gruppen wendet, findet Menschen, die wissen, wie man sich aus einer Krise befreit, weil sie selbst eine erlebt und überwunden haben – oder gerade dabei sind, sie zu überwinden. Herbert Heintz hat die Erfahrung gemacht, dass es klug ist, schon bei HSSG anzurufen, wenn die Beschwerden erst leicht ausgeprägt sind: „Dann können wir gemeinsam so gut wie immer verhindern, dass es zu einer Abwärtsspirale kommt.“

Es sich von der Seele schreiben

Vor sich hin zu grübeln bringt überhaupt nichts – außer noch schlechterer Laune. Beim Grübeln ist noch keiner auf einen produktiven Gedanken gekommen, weil immer nur die gleichen Nörgeleien gebetsmühlenartig wiederholt werden.

Sogenannte Morgenseiten helfen dabei, das Oberstübchen zu lüften und aufzu-





räumen. Sie schreiben einfach jeden Morgen gleich nach dem Aufwachen – noch im Bett – auf drei Seiten alles nieder, was Ihnen durch den Kopf geht. „Es ist deshalb wichtig zu schreiben, bevor man aufsteht, weil sich der störende Verstand noch nicht einmischen kann“, erklärt Psychologin Standenat. „Man traut sich eher, etwas zu Papier zu bringen, was man sich sonst verbieten würde, weil es einem zu unbedeutend vorkommt oder zu dumm.“

Das kann so klingen: „Ich muss meine Vorhänge waschen. Dabei freut’s mich überhaupt nicht ... bla, bla, bla.“ Oder: „Mir fällt nichts ein, mein Kopf ist so leer ...“ Sie sehen, es gibt keine falsche Art, die Morgenseiten zu schreiben. All dieses wütende, weinerliche, kleinliche Zeug, das Sie täglich auf diesen drei Seiten schreiben, wirbelt sonst durch Ihr Unterbewusstsein und überschattet Ihre Tage. Bringen Sie es zu Papier, und Sie werden es los. Schon deshalb, weil es unmöglich ist, sich tagtäglich über einen längeren Zeitraum über das Gleiche zu beschweren, ohne den Drang zu spüren, es zu ändern.

Die Seiten gehören nur Ihnen, zeigen Sie sie niemandem. In den ersten acht Wochen sollten Sie sie selbst nicht lesen, weil Sie sich sonst verbieten könnten, derartig kindisch, wehleidig – und ehrlich zu sein. Nach zwei Monaten werden Sie so süchtig nach den Morgenseiten sein, dass Sie gar nicht mehr von ihnen lassen wollen. Die tägliche

Gehirnentleerung wirkt derart befreiend, dass Sie beginnen werden, Ihr Leben kreativ umzugestalten. Psychologin Standenat verspricht: „Die Morgenseiten können wahre Wunderdinge vollbringen.“

Sich Freude verordnen

Eine hilfreiche, alltagstaugliche Methode gegen Trübsinn: Überlegen Sie, was Ihnen Spaß macht. Ein spannendes Bad, Spazierengehen, ein Kinobesuch, das neue Buch von Ihrem Lieblingsautor, Handarbeiten – es kommt allein auf Ihre Vorlieben an. Malen Sie sich schon beim Einschlafen aus, welche Freude Sie sich selbst am nächsten Tag gönnen werden. So werden Sie zu Ihrem eigenen „Antidepressivum“.

Tipp: „Hilfe zu Selbsthilfe für seelische Gesundheit“, www.hssg.at

Regionalleiterinnen für das Weinviertel:

Helga Artner, 0676 782 68 40

Gertrude Zeller, 0676 761 22 29

