EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 4 | 06.01.2014 08:55 Uhr | Heddo Knieper

Stimmungsaufheller gegen den Januar Blues

Es ist Anfang Januar. Wenn sie mich fragen, jetzt beginnt die schlimmste Jahreszeit! Warum der Januar? Also den Herbst finde ich toll mit seinen Stürmen und seiner Frische. Danach kommt ja fast schon gleich die Adventszeit, da liegt immer so ein besonderer Glanz auf allem. Da wirken die grauen Wolken gleich heller. Der Dezember ist einfach Vorfreude auf das Weihnachtsfest. Kerzen leuchten, der Glühwein duftet. Und trotz des Weihnachtsstresses freut man sich auf das Fest, das Schenken und das Beschenkt werden, die Erinnerung an die Geburt Jesu. Dann sind wir in den Festtagen, der Jahreswechsel geht vorüber ... und dann?

Hallo, Januar! Es ist kalt und morgens immer noch richtig dunkel. Der Glanz der Festtage ist verschwunden, aber der Winter noch so lang. Und Urlaub oder so, ach daran braucht man noch gar nicht zu denken. Sie hören schon - ich tendiere eindeutig zum Januar-Blues.

Gott sei Dank, dass der Schöpfer der Jahreszeiten auch für diese Zeit Aufheller geschaffen hat. Es gibt diese kleinen Rezepte gegen das Jahreszeiten-Tief. Da ist der Sparziergang an der frischen Luft. Der hilft mir immer noch am besten. Natürlich möglichst, wenn es hell ist. Unsere Stimmung hat viel mit dem Licht zu tun. Manchmal halte ich auf dem Weg nach Hause einfach an und gehe eine Runde durch den Park. Selbst wenn es nebelig ist, bekommt man bei so einem Gang mehr Licht ab als unter jeder Leuchtstoffröhre.

Mein zweiter Favorit unter den Aufhellern ist Schokolade. Ich gebe es ja zu. Manchmal erliege ich den Heißhungerattacken auf Süßigkeiten. Ich sage mir dann: "Wenn es kalt ist, braucht der Mensch einfach mehr Energie." Eine heiße Tasse Kakao, ein Stück Kuchen, eine halbe Tafel Schokolade. Das aber so richtig genießen und nicht nebenbei 'runterschlucken. Schon geht es doch irgendwie besser. Leider weiß ich auch: Anhaltend ist der Effekt nicht. Mit dem Absinken des Blutzuckerspiegels sinkt auch die Stimmung wieder.

Dann gibt es da noch viele weitere Möglichkeiten: Saunabesuche und Schwimmbad, einen dicken Schmöker lesen, einen Spiele- oder Filmabend mit Freunden machen. Bewusst meine Lieblingsmusik hören. Natürlich keinen Blues. In Januar braucht es was Fröhlicheres. Und im Auto singe ich dann auch mal laut dazu. Oder ich bringe meiner Frau mal wieder einen schönen Blumenstrauß mit, auch das vertreibt das Grau dieser trüben Tage.

Und das in dreifacher Hinsicht: Meine Frau freut sich, es gibt einen weiteren Farbklecks in unserem Wohnzimmer und drittens duften die Blumen manchmal. Auch der Duft hebt meine Stimmung.

Es ist doch schön, dass es viele Mittel gibt, die unsere Stimmung aufhellen. Also, wenn sie mich fragen, dann hat Gott sich das gut ausgedacht. Ja, als Gott die Welt und uns Menschen schuf, da dachte er auch bestimmt an den Januar-Blues. Und da hat er sich gefragt: "Was baue ich im Menschen ein, damit der das durchhält? Damit er nicht völlig in einer depressiven Stimmung versinkt?" Na ja, und da kam Gott dann auch auf Ideen mit Licht und frischer Luft, Schokolade, Musik oder Blumen mitbringen.

Hört sich vielleicht naiv an. Aber wenn ich so über Gott nachdenke, dann wird er mir noch lieber. Dieser Schöpfergott, der nicht nur Galaxien und Planetensysteme gemacht hat. Sondern auch Schokolade. Dieser Gott, dem auch etwas einfiel gegen unseren Januar-Blues.

Ich wünsche ihnen auf alle Fälle, dass Sie heute Ihren richtigen Stimmungsaufheller finden. Oder ihn vielleicht gar nicht nötig haben. Auf alle Fälle: Freuen Sie sich darüber, dass unser Schöpfergott genau daran gedacht hat und wir das genießen können. Ihr Pastor Heddo Knieper aus Herne.