

Das große Frühlings- und Osterspecial

zur Übersicht



FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT

11.03.16

Helle Tage, trübe Stimmung?

Foto: MEV

Der Frühling ist nicht für alle Menschen die Erlösung aus trister Winterzeit – für viele beginnt der Blues erst jetzt. Doch das Tief lässt sich überwinden mit der richtigen Einstellung und Strategie.

Mit dem Erwachen der Natur im Frühling kehrt endlich das Leben zu den Menschen zurück. Die langen, lichtarmen Wintermonate enden, Schluss ist es mit der Vermummung, den Abenden auf der Couch vor dem Fernseher oder in schummerigen Kneipen. Das Licht der ersten Frühlingssonne knipst uns in den Aktivitätsmodus. Es drängt uns hinaus in die Natur, das Licht und die neue Lust auf Bewegung bringt unsere Hormone in Wallung, eine juchzende Lebenslust drängt uns zu neuen Taten.

Weit gefehlt. Dieses oft zitierte Klischee vom beseelten Frühlingserwachen ist zumindest wissenschaftlich nicht haltbar. Zahlreichen biometereologischen Studien zufolge leiden fast 60 Prozent der Bevölkerung unter so genannter "Frühjahrs müdigkeit". Was so harmlos

klings, ist für viele Menschen ein jährlich wiederkehrender Horror: Sie fühlen sich schlapp, antriebslos, der Kreislauf spielt verrückt, sie sind unruhig, schlafen schlecht und verfallen in depressive Verstimmung. "Der Wechsel von der kalten in die warme Jahreszeit, die Kraft der Natur, die sich überall fast überwältigend offenbart, überfordert viele, insbesondere ohnehin belastete Menschen zusätzlich", erläutert die Dr. Cristina Barth Frazzetta, Ärztin und Inhaberin der Firma CBF-Coach in Hamburg. Statt den Frühling überschwänglich zu begrüßen, reagieren sie besonders empfindlich auf diesen Reizüberfluss. "Die Lebensfreude der anderen wirkt nicht ansteckend, sondern bewirkt das Gegenteil: sie löst ein Gefühl der Unzulänglichkeit aus", so Barth Frazzetta.



Dr. Cristina Barth Frazzetta - Geschäftsführerin CBF Coaching + CBF Toscana Coaching Retreats
Foto: Dr. Cristina Barth Frazzetta

Doch es gibt Hoffnung. Wer lediglich unter Frühjahrs Müdigkeit - also noch keiner schweren Depression leidet - kann bewusst gegen diese Stimmungstiefs angehen. Cristina Barth Frazzetta rät ihren Klienten, sich für verschiedene Lebensbereiche konkrete, vor allem realistische Ziele zu setzen. "Es ist immer

motivierend, mitunter sogar euphorisierend aus bisherigen Gewohnheiten auszubrechen und etwas ganz Neues zu machen - das muss nichts Großes sein, es genügt zum Beispiel eine neue Sprache zu lernen oder sich eine neue Sportart zu erschließen."

Körperliche Bewegung gilt ohnehin als beste Medizin gegen den Frühjahrsblues. Eine Mega-Analyse der Medical School Hamburg (MSH) um Dr. Henning Budde ergab: Sportliche Betätigung ist das beste - weil natürlichste - Antidepressivum. Sie heizt die Produktion des "Glückshormons" Serotonin an, fördert zudem die Ausdauer, den Muskelaufbau und stabilisiert das Herz-Kreislaufsystem. "Der Mensch erlebt ein neues Wohlbefinden, er spürt seinen Körper wieder mit allen Fasern und schöpft neues Selbstvertrauen, weil sich seine Leistung mit jeder Wiederholung steigert", sagt Dr. Prof. Dr. Ingo Froboese von der Sporthochschule Köln.

Sein Rat lautet: "Fangen Sie einfach an, denken Sie nicht zuviel nach." Vor

allem Walken, Joggen oder Radfahren seien für nahezu jeden Menschen geeignet, leicht in den Alltag zu integrieren und trainierten sowohl Muskulatur als auch Ausdauer. Wichtig sei, sich nicht zu überfordern, sondern im Modus der "sukzessiven Unterforderung" zu agieren. "Es darf nicht anstrengend sein, lieber unter den Möglichkeiten bleiben und sich allmählich steigern", so Froboese. Das richtige Tempo beim Walken ergibt sich so: einmal tief einatmen, vier Schritte gehen, ausatmen. Froboese: "Wer so entspannt beginnt, bekommt automatisch Spaß an der Bewegung und macht gleichzeitig dem Körper Lust auf mehr."

"Auch die seelische Konstitution lässt sich trainieren wie ein Muskel", so Dr. Cristina Barth Frazzetta. Ein Coaching kann dabei helfen, sich mental zu stabilisieren, eine persönliche Strategie zu entwickeln und dem Leben mit neuer Zuversicht und Optimismus zu begegnen. Sie rät, sich zwar neuen Aufgaben – etwa einem Sprachkurs oder sportlicher Aktivität – zu stellen, diese aber im Rahmen der eigenen aktuellen mentalen und physischen Möglichkeiten zu verfolgen. "Es geht nicht darum, Höchstleistungen zu erbringen, sondern um das Gefühl, sein eigenes Leben aktiv zu gestalten. Auch wer nur vermeintlich kleine Ziele erreicht, hat Erfolgserlebnisse, die wiederum das Selbstvertrauen stärken und somit entweder direkt oder indirekt zur Erreichung größerer Ziele beitragen."

Auch die heimische Umgebung kann in dieser Phase ein therapeutischer Kraftort sein. Mit dem berühmten "Frühjahrsputz" sollen sich schon viele Menschen metaphorisch gesehen auch vom seelischen Ballast befreit haben. Der Gesundheitswissenschaftler und Sachbuchautor Dr. Udo Baer spricht von einer Phase des Aufbruchs: "Bevor man etwas Neues starten kann, muss man das Alte loslassen." Die Fragen vor dem großen Aufräumen lauten: Wo stehe ich? Was brauche ich? Auf was kann und will ich fortan verzichten? Es gilt also, Prioritäten neu zu ordnen, Ballast zu orten und zu entsorgen. Das können alte Kleider, das Gerümpel vom Dachboden oder auch kraftzehrende Menschen wie die berühmten "falschen Freunde" sein. "Trennung tut weh, aber sie bringt auch Entlastung und schafft Platz für etwas Neues, das wichtiger ist", so Dr. Udo Baer.

Nach der Entrümpelung verspüren viele Menschen automatisch die Lust, ihre heimische Sphäre neu zu gestalten. Vor allem bestimmte Farben können, richtig dosiert, die Stimmung positiv beeinflussen. "Warme

Gelbtöne, ein liches Grün oder Blau vermitteln Geborgenheit und lösen gleichzeitig Glücksgefühle aus", sagt die Hamburger Einrichtungsexpertin und Farbberaterin Renée Charlotte Melms von RCM-Interiordesign. Das gelte auch für farbige oder bunt gemusterte Vorhangsstoffe, Teppiche oder Accessoires. Um hier die richtige Farbwahl zu treffen, lässt sie ihre Kunden auf Farbkarten oder Kataloge mit ausgewählten Fotomotiven schauen und intuitiv auswählen. Sie sagt: "Die Seele weiß immer am besten, was ihr guttut."
