

Novembergefühle

Kennen Sie das auch? Draußen regnet es. Es ist nasskalt. Die gefühlte Temperatur liegt zehn Grad unter der, die das Thermometer anzeigt. Der Dienst beginnt bei Dunkelheit und zum Dienstende ist es auch Nacht. Die Sonne ist nicht zu sehen. Ist sie heute überhaupt aufgegangen? Bären ziehen sich zur Winterruhe in eine Höhle zurück. Ein Bär müsste man sein. Mancher fragt sich: Stimmt etwas mit mir nicht?

Seitdem ich weiß, dass man diese Gefühlslage Winterdepression nennt und dass sehr viele Menschen davon betroffen sind und vor allem, dass sie vorbeigeht, wenn die Tage wieder länger werden – seitdem geht es mir viel besser damit. Man kann auch etwas tun. Bewegung hilft. Auch das „einfangen“ der wenigen Sonnenstrahlen, die der November bietet, hebt die Stimmung. Mein Tipp: Wenn die Sonne mal ihr Gesicht zeigt, zeigen Sie ihr auch Ihr Gesicht und gehen fünf Minuten vor die Tür; auch als Nichtraucher.

(Jochen Fiedler, Bundespolizei-Oberpfarrer in Bamberg)