

Moment mal...

IMPULS

Oktober 2014



Foto: Picabay.de

Sonnenstrahlen für die dunkle Jahreszeit

Keine andere Jahreszeit hat so viele Gesichter wie der Herbst: Nach einigen sonnigen, warmen und milden Tagen folgen bald regnerisch-kühle und vor allem dunkle Tage. Zu Beginn sind die Bäume noch grün, dann leuchten sie in ihren bunten Farben, aber schon bald fallen die Blätter von den Ästen und die Bäume wirken plötzlich nüchtern und kahl.

Überall in der Natur wird nun die Aktivität zurückgefahren. Die Zugvögel verlassen allmählich unsere heimischen Gefilde, die Sonnenstrahlen nehmen ab, die Tage werden kürzer. Spätestens wenn Ende Oktober die Uhren wieder eine Stunde zurückgestellt werden, fängt sie an – die dunkle Jahreszeit.

Das trübe Wetter kann auf die Stimmung drücken. Man fühlt sich müde und antriebslos. Das liegt unter anderem daran, dass der Körper zu wenig Vitamin D bildet. Dazu benötigt er nämlich Sonnenlicht. Dafür wird verstärkt ein Hormon namens Melatonin ausgeschüttet, die Spaßbremse unter den Hormonen.

Kaum Sonnenlicht, eine Spaßbremse... Und die Natur, die es uns vormacht: Auf Wachstum folgt Ruhe. Aber von uns Menschen wird genauso der gleiche Einsatz gefordert wie im Frühling oder Sommer.

Doch so schlecht geht es uns in Mitteleuropa gar nicht. In den skandinavischen Ländern sind die Tage noch viel kürzer, nördlich des Polarkreises geht die Sonne tage-, ja wochenlang gar nicht auf. Deshalb besitzen viele Norweger spezielle Tageslichtlampen, die das Sonnenlicht vortäuschen sollen.

Brauchen auch wir solche künstlichen Lichtquellen?

„Sonnenstrahlen für die dunkle Jahreszeit“, so lautete das Thema einer Frührschicht zum Erntedankfest vor einigen Jahren bei uns im Caritas-Kinder- und Jugendheim Rheine. Unsere Kinder und Jugendlichen haben zwar nicht nur im Herbst ihre traurig-sensiblen Momente, aber doch berichten viele

Kolleginnen und Kollegen aus den Gruppen, dass insbesondere die dunkle Jahreszeit eine emotional hoch brisante, stimmungsgeladene, nachdenkliche Zeit für viele unserer Bewohner ist.

Verleitet nicht die Dunkelheit zu mehr trübsinnigen Gedanken? Warum soll es ihnen da anders gehen als uns?

„Sonnenstrahlen für die dunkle Jahreszeit“ können sein:
Erinnere dich an unbeschwerte Urlaubstage!
Zehre von einer Begegnung, die dir gut tat!
Wiederhole die aufbauenden Worte, die dir jemand sagte!
Denke an die Situation, wo dich jemand zum Lachen brachte!
Fühle die Wärme der Sonnenstrahlen auf deiner Haut!

Vielleicht hilft es, an den dunklen Tagen vermehrt die „inneren Lichtschalter“ zu betätigen. Ein Versuch ist es wert.

Doch wie dem auch sei: Bis jetzt ist nach jeder dunklen Jahreszeit auch wieder der Frühling gekommen. Und schon ab dem 22. Dezember werden die Tage wieder länger. Da kann es doch kein Zufall sein, dass kurz danach Weihnachten gefeiert wird, das Fest der Geburt Jesu, der von sich sagte: „Ich bin das Licht der Welt.“

Kommen Sie gut durch die dunkle Jahreszeit!



Annette Wiesmann
Lehrerin im Heilpädagogischen und Psychologischen Dienst
Caritas-Kinder- und Jugendheim Rheine