



Bilder: Chris Mansfield

«Bunte Farben lockern die grauen Wintermonate auf!», bekräftigt die St. Galler Mentaltrainerin **Pia Clerici-Züger**.

Dem Grau ein Schnippchen schlagen

*Die Tage sind kurz, die Nächte lang und die Sonne ist ein rarer Gast. Diese Zeit schlägt vielen aufs Gemüt. Mit **Mentaltraining** kann man den **Winterblues** vertreiben.*

von Rolf Häberli

Es gibt handfeste Gründe, dass sich gerade im Januar viele mental unwohl fühlen. Die geringe Lichtdauer und Lichtintensität sind ein wichtiger Grund für Müdigkeit, Schlafstörungen und Unlust. Während des Winters bewegt man sich auch weniger als sonst, was sich negativ auf den Stoffwechsel auswirkt. Und schliesslich kommt noch ein psychologischer Faktor hinzu: Die Natur ist abgestorben, alles ist grau in grau, ein neues Jahr vollgepackt mit Wünschen und Erwartungen, hat begonnen...

«All diese Faktoren mahnen an die Vergänglichkeit und Beschränktheit des Menschen, sagt die St. Galler Mentaltrainerin Pia Clerici-Züger.

Den inneren Sommer aufspüren

«Der Winterblues ist eine natürliche Erscheinung, gegen die es wirksame Rezepte gibt», sagt Pia Clerici. Sie hält aber ganz klar fest, dass es Situationen gibt, in denen Mentaltraining nicht weiterhelfen kann, etwa bei schweren Depressionen. In diesen Fällen ist eine psychologische bzw. psychiatrische Hilfe notwendig.

«Ziel des Mentalcoachings ist, kurz gesagt, die persönliche Lebensqualität zu steigern», sagt Clerici. Im Kurs «Sommerblau statt Novembergrau» ging es beispielsweise darum, «den inneren Sommer aufzuspüren, wieder zu beleben und die unzähligen kleinen und grossen Glücksmomente des Lebens bewusst wahrzunehmen und zu geniessen.»

Merkmale des Winterblues

Die folgenden Merkmale sind typisch für einen Winterblues: Sich ausgelaugt und erschöpft fühlen und trotzdem nachts

nicht schlafen können; schon am Morgen wünschen, es wäre Abend und Sehnsucht verspüren, ab auf die Insel zu fliehen; fast nur noch Schwarz sehen; Lebensfreude und Lebenslust vermissen; überempfindlich und reizbar sein; ständig schlechte Laune haben; alles ist einem zu viel; energie- und antriebslos; Mattheit; niedergeschlagen sein... «Treten solche oder ähnliche Merkmale auf und sind sie zeitlich beschränkt, dann handelt es sich um einen charakteristischen Winterblues.» sagt Clerici. Sind diese Symptome jedoch über eine längere Zeit akut, dann ist unbedingt eine psychologische bzw. psychiatrische Abklärung notwendig!».

Frauen sind gemäss Clericis Erfahrungen tendenziell anfälliger auf den Winterblues, ebenfalls stark belastete Personen wie etwa Arbeitslose und Alleinerziehende. Im weiteren sind Vereinsamte und Menschen, die unter körperlichen Schmerzen leiden, besonders gefährdet.

Mitarbeit ist erforderlich

Wie stark Übungen helfen, den Winterblues zu überwinden, ist individuell verschieden: Was dem einem hilft kann für einen andern weniger hilfreich

sein. Die Antwort auf die Frage, ob man die Übungen allein oder in einer Gruppe, selbständig oder unter Anleitung eines Coaches durchführt, fällt je nach Persönlichkeit verschieden aus. Wichtig sei jedoch, dass man einen Ansprechpartner bzw. eine Ansprechpartnerin habe. «Mein Ziel als Coach ist es immer, die Selbständigkeit des Klienten zu fördern. Auch muss die Klientin bzw. der Klient bereit sein, den aktuellen Zustand verändern zu wollen und aktiv mitzuarbeiten. Ich biete quasi ein Buffet an, aber bedienen muss man sich schon selber», betont Clerici.

Der Nebel lichtet sich

Um den Winterblues zu überwinden, wendet Clerici mit Erfolg unter anderem folgende Techniken an: Man erinnert sich mit allen Sinnen an schöne Erlebnisse, an Momente des Glücks. Dadurch wird ein Prozess des positiven Denkens eingeleitet und negative Gedanken werden verscheucht. Plötzlich lichtet sich der Nebel der negativen Gedanken. Souvenirs und Gegenstände, die positiv besetzt sind, können die gleiche Wirkung erzielen. Hilfreich kann sein, am Abend den Tag Revue passieren zu lassen und sich die

positiven Dinge, die man erlebt hat – und seien sie auch noch so gering! – nochmals in Erinnerung zu rufen. Dies geschehe am besten in schriftlicher Form, sei es in einer Liste oder durch den Eintrag im Tagebuch. Jeder Mensch habe irgendeinen Grund, dankbar und zufrieden zu sein.

Bewährt haben sich in der Praxis von Clerici auch affirmative Botschaften, die man sich immer wieder sagt, sei es beim Einkaufen, beim Joggen, beim Autofahren. Wie zum Beispiel: «Ich schätze mich! Ich bin fit und gesund! Mir geht es immer besser! Ich habe allen Grund, dankbar zu sein! usw.» Auch hier geht es darum, aus dem Teufelskreis des negativen Denkens herauszukommen.

Eine gute Ergänzung zu den oben erwähnten mentalen Übungen sind: Körperlich aktiv sein, die kurzen Phasen des Tageslichts zu Spaziergängen nutzen, sich ausgewogen und gesund ernähren. – «Wer sich diese Ratschläge zu Herzen nimmt, der kommt gut über den Winter!», versichert die Mentaltrainerin. ■

Weitere Infos zum Mentalcoaching von Pia Clerici-Züger:
www.mentalcoaching-ostschweiz.ch



Alzheimer und Demenz

«Alois und Auguste. Geschichten über das Vergessen»
Herausgeber: Heidi Schänzle-Geiger / Gerhard Dammann
Verlag: Huber Frauenfeld

Man geht davon aus, dass in der Schweiz rund 100 000 Menschen an einer Demenz erkrankt sind und über 500 000 Personen im Umfeld direkt oder indirekt davon betroffen sind. In Münsterlingen besteht seit zehn Jahren die Memory Klinik, in der sich ein interdisziplinäres Team der Behandlung und Betreuung von Demenzkranken widmet. Die beiden Herausgeber des Lesebuches üben an dieser Klinik eine leitende Funktion aus.

Quasi als Geburtstagsgeschenk legen sie ein Lesebuch vor, in dem mehr als 50 bekannte Autorinnen und Autoren aus der Schweiz, aus Deutschland und Österreich über das Vergessen in seinen vielfältigen Facetten schreiben. Diese Geschichten beweisen, dass die Krankheiten Alzheimer und Demenz trotz ihrer Schwere auch heitere und tröstliche Seiten haben können. Nützliche Informationen gibt der Anhang mit medizinischen Informationen sowie Tips für die Betreuung.



Sich an kleinen Dingen freuen, ist ein bewährtes Mittel gegen den **Winterblues**.