

Hubertus Himmerich

Winter blues

Das Wohlfühlbuch gegen die
Herbst- und Winterdepression



KREUZ

Treibjagd und waren den ganzen Tag mit großer Begeisterung unterwegs. Mein Vater nahm mich zu solchen Treibjagden als Treiber mit. Es war ziemlich anstrengend, über Stock und Stein und durch das Dickicht zu stolpern, »Hopp, hopp!« zu rufen und die Wildschweine aus dem Bestand zu treiben.

Wir Einwohner von Mündersbach gingen also sehr unterschiedlich mit dem Winter um, auch wenn sich wahrscheinlich jeder von uns im

Winter zumindest ein wenig anders als im Sommer fühlte. Ein Teil von uns richtete es sich so ein, dass es im Winter etwas gemütlicher zuging.



- Menschen verhalten sich im Winter anders als im Sommer.
- Bei manchen ist der Unterschied groß, bei anderen klein.

Als Kind schien mir das Leben im Dorf einfacher und idyllischer, als

es in Wirklichkeit war. Mittlerweile weiß ich, dass es auch in den Familien der Bauern Menschen gab, die jeden Herbst und Winter Probleme bekamen. Für sie waren die Kartoffelernte im Herbst und das Brennholzschlagen im Winter fast unüberwindliche Herausforderungen.

Als ich nach Mainz zum Medizinstudium ging, aber auch später in München, Marburg, Aachen und Leipzig, merkte ich, dass die Großstadtgesellschaft – im

Gegensatz zum Leben im Dorf, das mit den Jahreszeiten wechselte – immer gleich ist und Menschen fordert, die über das Jahr hinweg konstant und in gleicher Weise aktiv sind. Die Arbeitnehmer kommen in ihre stets gleichen Büros und haben dieselben Arbeitszeiten, egal ob Winter oder Sommer ist. Vielen macht das nichts aus. Aber einige spüren, dass ihre Natur anders ist und dass ihr Inneres den Jahreszeiten folgt. Sie können nicht immer eine konstante

Leistung bringen und auch emotional nicht immer gleich sein. Manche meiner Bekannten versuchen dem Winter zu entfliehen, indem sie im Urlaub in den Süden fahren. Andere machen Wintersport, um möglichst viel draußen zu sein und möglichst viel Licht und Sonne abzubekommen. Ich habe aber auch Patienten, die mit den Veränderungen im Herbst und Winter gar nicht zurechtkommen. Diese Menschen leiden so sehr unter der dunklen