

Novemberblues:

Wenn Herbstgrau aufs Gemüt schlägt

Fehlt das Licht, lastet das schwer auf den Schultern vieler Menschen. Zwei St. Galler Fachleute ordnen ein.

Mark Schoder

Auf seinem Weg von Kreuzlingen nach St. Gallen durchlöchert der Zug einen dichten Nebelteppich. Grauer Dunst hüllt die vorbeiziehenden Häuser, Boote und Sträucher in fahles Licht. Die Menschen wachen unter einer Nebeldecke auf. Die eintönige Peripherie ist ein vertrautes Bild für die Menschen im Thurtal oder am Bodensee. Doch manche erfasst in dieser Atmosphäre eine sonderbare Melancholie, der Novemberblues.

Mit einem «Konzert gegen den Novemberblues» will die Junge Bühne Toggenburg nach eigenen Angaben «einen besonderen Beitrag zur Volksgesundheit» leisten. Eine Internetrecherche ergibt: Neben Musik sollen Lichtduschen mit Tageslichtlampen helfen. Schnell wird klar: Wie das Wetter die Psyche beeinflusst, ist unterbeleuchtet. Und ein Beitrag von National Geographic zeigt: Dieser Einfluss ist grösser, als viele glauben.

Oft lichten jedoch weder Lampe noch eine bunte Badezimmertapete den feucht-dunklen Herbstschleier. Der kann psychische Vorbelastungen verstärken. Und so erwächst für einige Betroffene aus einem Blues eine saisonale Depression. Für sie ist die Ostschweiz kein besonders gutes Pflaster, wenn sich wochenlang Hochnebel wie eine Glocke über ihre Köpfe stülpt.

Als Psychiater unterscheidet Stephan Egger zwischen einem Herbstblues, also einer niedergeschlagenen Stimmung einerseits. Andererseits warnt der medizinische Leiter der Psychiatrie St. Gallen vor einer Herbstdepression, die Menschen durchlitten, die ihren Alltag nicht mehr ohne Hilfe bewältigen können. Egger sagt: Mit dem Licht stiehlt uns der Nebel «die Weitsicht, ähnlich wie die Depression, die uns die Perspektiven nimmt», sagt Egger.

Lichtarmut löst eine Kettenreaktion aus

Nebelschwaden und die frühe Dunkelheit verhindern, dass die Sonnenstrahlen direkt auf den Pelz brennen. Was Lichtlosigkeit im Körper anstösst, ist für Ilka Rühl, psychologische Beraterin an der Universität St. Gallen, sonnenklar: Viele Menschen nehmen dann zu wenig Vitamin D auf. Dieser Mangel macht uns müde und «kann zu depressiven Verstimmungen führen», warnt Rühl.

Gleichzeitig schütteten Betroffene «weniger vom Glückshormon Serotonin und mehr Melatonin aus – ein Hormon, das den Schlaf-Wach-Rhythmus bestimmt.» Dies könne zu Schlafproblemen führen. Ilka Rühl sagt: «Dadurch sind wir reizbarer, erschöpfter, und die Konzentration sinkt.» Lenkt eine Betroffene in diesem Zustand ein Auto durch den Nebeldunst, überanstrengt das die Sinne und kann enormen Stress auslösen.

Niedergeschlagen könnte die vom Herbstblues betroffene Person die

Schulter zucken und sich ihrem Schicksal in einer farb- und leblosen Umwelt ergeben. «Sie könnte das Gefühl bekommen, durch die dichten Nebelschwaden von der Aussenwelt abgeschnitten zu sein», sagt Psychotherapeutin Rühl.

Gerade diese Wahrnehmung macht trübes, dunkles Wetter so gefährlich: Immer weiter drücken die Nebelfinger Betroffene in ihr Schneckenhaus zurück. «Und dann wird es eher schlimmer», sagt Rühl: «Fühlen wir uns müde, antriebschwach und gehen nicht so oft raus, dann kommt so etwas wie ein Teufelskreis in Gang.» Der Psychiater Stephan Egger ergänzt: «Soziale Isolation beeinträchtigt den Verlauf sämtlicher psychischer und körperlicher Krankheitsbilder.»

«Nocebo-Effekt» und selbsterfüllende Prophezeiungen

Noch vertrackter wird der Teufelskreis, wenn Betroffene dem sogenannten «Nocebo-Effekt» verfallen. Der beschreibt, dass Menschen erkranken, allein schon weil sie erwarten, dass äussere Einflüsse wie das Wetter ihnen schaden. Egger sagt: «Negative Erwartungen bestätigen und verstärken sich selbst. Dadurch nehmen wir die positiven Zeiten nicht mehr wahr.»

Psychotherapeutin Ilka Rühl kennt keine Nocebo-Studien mit Wetterbezug, weiss aber um die Wirkmacht des Effekts: «Ich habe lange als Schmerzpsychotherapeutin gearbeitet. Es ist erwiesen, dass allein die Erwartung von Schmerz häufig zu Schmerz führt.»

Bewegen, Licht duschen, Hilfe holen

Wie also aus dem Herbstblues ausbrechen? Mit einer Tagesstruktur, in der Pausen und feste Aktivitäten eingeplant sind, sagt Ilka Rühl und fährt fort:

«Ich sollte soziale Kontakte pflegen, sodass ich mich nicht isoliere, auch wenn die Motivation gering ist.» Ausserdem müsse eine betroffene Person auf ihre Schlafhygiene achten. Rühl empfiehlt, Schlafrituale einzuführen und das Smartphone eher mal auf dem Sofa zu lassen und mit einem Buch einzuschlafen.

Die Psychotherapeutin blickt aus dem Fenster: «Draussen ist es neblig, und ich sehe wenig Licht.» Daraus dürfe man jedoch nicht schliessen, dass der Spaziergang obsolet wird: «Kombiniert mit Bewegung ist es wichtig, rauszugehen, weil da trotzdem Tageslicht ist und unser Körper Vitamin D produziert, auch wenn der Himmel bedeckt ist.»

Tritt man für eine halbe Stunde vor die Tür, steigt der Serotoninspiegel, sagt Rühl. Auch eine Lichttherapie mit speziellen Lampen könne helfen: «Nicht umsonst gibt es in Nordeuropa Licht-Cafés.» Er warnt jedoch: «Verfrachtet man schwer depressive Menschen auf eine Karibikinsel, hilft Sonnenlicht auch nicht viel.»

Was also tun, wenn der Nebel eine Verstimmung und eine soziale Isolation verstärkt und sich schleichend eine Depression einstellt? Dann ist es wichtig, möglichst rasch professionelle Hilfe zu suchen, etwa in den psychiatrischen Kliniken in St. Gallen oder Münsterlingen.

Expertin empfiehlt: Achtsam durch den Herbstnebel spazieren

Um zumindest durch den Novemberblues zu kommen, empfehlen Rühl und Egger unisono einen achtsamen Lebensstil: «Achtsamkeit lenkt meine Wahrnehmung auf den Moment, ohne ihn zu bewerten», sagt Ilka Rühl. Sie lehre uns, «zu akzeptieren, was ich nicht ändern kann». Stephan Egger er-

gänzt: «Meditation und Achtsamkeit entschleunigen und bauen Stress ab.» Dieser neue Fokus könne Grübeleien reduzieren. Bewertet man Situationen neu, kann das helfen, mit allen Sinnen auch mystische und romantische Aspekte im Herbst zu entdecken.

Das bewusste Lenken der Gedanken steuert die Stimmung. «Hüllt mich der Nebel ein, kann ich dies auch mit einem Gefühl der Geborgenheit verbinden», sagt Rühl. Sie sagt: «Nebelschwaden werden ja oft von Schriftstellern und Fotografen als kreative Inspiration empfunden.» Diese Sichtweise solle man sich zu eigen machen.

Achtsam spazieren, wie geht das? «Das kann bedeuten, am Moos zu riechen, den Baumstamm zu fühlen und in die gedämpfte Stimmung hineinzuhorchen», sagt Rühl. Vielleicht gelingt es dann auch, die eigene Situation neu zu bewerten, nach dem Motto: «Oh, eigentlich fühlt es sich gut an, im Nebel zu spazieren.»

Im Nebel

Seltsam, im Nebel zu wandern!
Einsam ist jeder Busch und Stein,
Kein Baum sieht den andern,
Jeder ist allein.

Voll von Freunden war mir die Welt,
Als noch mein Leben licht war;
Nun, da der Nebel fällt,
Ist keiner mehr sichtbar.

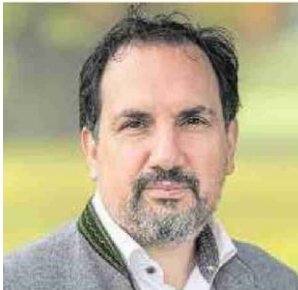
Wahrlich, keiner ist weise,
Der nicht das Dunkel kennt,
Das unentrinnbar und leise
Von allen ihn trennt.

Seltsam, im Nebel zu wandern!
Leben ist Einsamsein.
Kein Mensch kennt den andern,
Jeder ist allein.

Hermann Hesse

«Ähnlich wie eine Depression die Perspektiven, nimmt uns der Nebel die Weitsicht.»

Stephan Egger
Chefarzt und Leiter Medizin der Psychiatrie St. Gallen in Wil



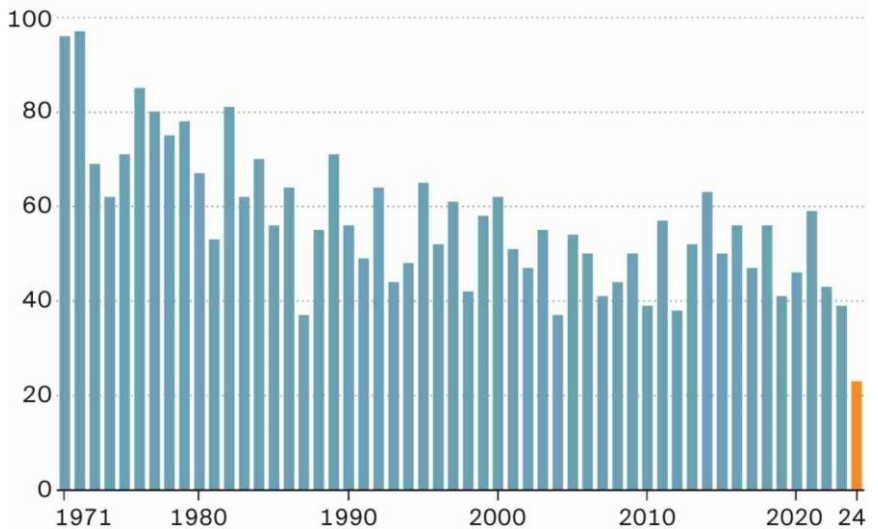
«Im Nebel wirkt die Umgebung weniger lebendig, weniger farbenfroh. Man kann das Gefühl bekommen, von der Aussenwelt abgeschnitten zu sein.»

Ilka Rühl
Psychologische Beraterin an der Universität St. Gallen



Der Nebel löst sich auf

Nebeltage pro Jahr an der Station Zürich-Kloten.

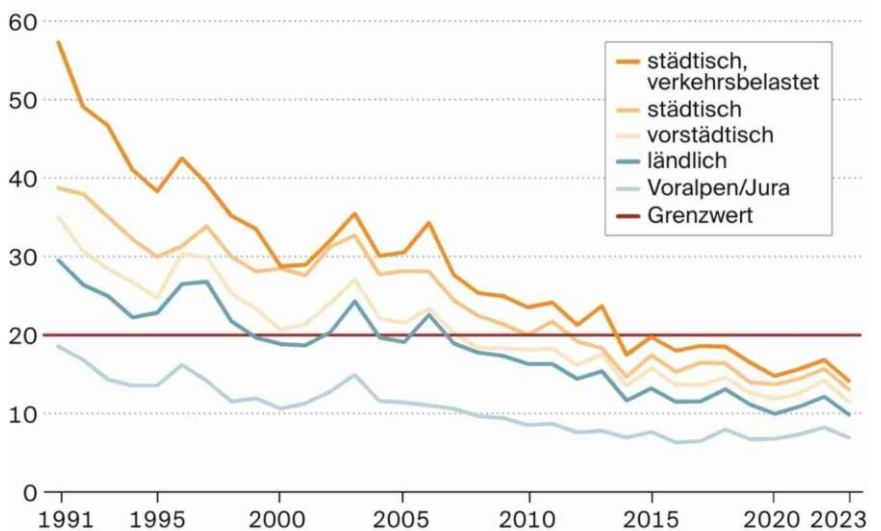


2024: Bis Ende September. Keine Werte für Juli 2024.

Quelle: Meteo Schweiz/Grafik: jga

Deutlich weniger Feinstaub

Feinstaub-Immissionen (PM10) im Jahresmittel (in $\mu\text{g}/\text{m}^3$) nach Messstationstyp.



Quelle: Bundesamt für Umwelt/Grafik: jga



Aus dem Nebel an die Sonne:
Der hohe Hirschberg im
Appenzellerland ist ein beliebtes
Ausflugziel im Herbst.
Bild: Ralph Ribl

