

freundin

DIE ZWEI SÄULEN DER LIEBE

So finden Sie die
richtige Balance zwischen
Nähe und Distanz

NEUE LOOKS FÜR DIE KÜCHE

...mit kleinem
Aufwand
und Budget

KUSCHEL- MODE

für drinnen und
draußen

DIE SOLLTE MAN KENNEN

10 Frauen, die 2022
prägen werden

2
HEFTE
FÜR NUR
3,50€

MEIN NEUES
STARKES ICH

Ein Coaching-Workbook



AB HEUTE GENIESSE ICH GESUND

Aber wie? Die neue leichte Küche, mit diesen Tipps
und Rezepten ganz einfach umzusetzen

AUF EIN NEUES

... heißt es jedes Jahr im Januar. Das klingt nach Aufbruch, Schwung und bester Laune. Doch Autorin Lara Gerdes fühlt sich in dieser Zeit eher matt und miesepetrig – auch wegen der allgegenwärtigen guten Vorsätze. Was tun?

Illustrationen: Sebastian Schwamm

J

Jedes Jahr im Januar wünsche ich mir, ein Igel zu sein. Wussten Sie, dass für den Impuls zum Winterschlaf bei Igel nicht etwa die Temperaturen oder der Nahrungsmangel verantwortlich sind? Stattdessen ist es unter anderem die Tageslänge. Die begünstigt die Bildung von Fettdepots und diese wiederum die Schlafbereitschaft. Genauso fühle ich mich im Januar: vollgefuttern und unendlich müde. Ihren Kreislauf fahren Igel im Winterschlaf fast komplett runter. Damit erleben sie genau das Gegenteil von dem, was der Januar – also der Montag des Jahres – für mich bereithält. Das Festliche, die Gemütlichkeit der Feiertage, alles weg. Dafür überall und jederzeit: gute Vorsätze. Mehr von dem, weniger von jenem – das neue Jahr liegt vor mir wie der Mount Everest. Und der Druck, eine noch bessere Version meiner selbst zu werden, bringt mich schon außer Puste, bevor ich den Anstieg begonnen habe.

Geht das nur mir so? Ich rufe Lara Ritthaler an. Die Psychologin arbeitet seit 15 Jahren in ihrer Berliner Praxis als Therapeutin und Coach. „Das ist ganz normal. Viele meiner Patientinnen und Patienten beschreiben genau diese Gefühle nach Silvester, wenn die Phase der Neuausrichtung sich aufdrängt“, erklärt sie mir. Der Januar-Blues zeichnet sich laut der Expertin vor allem durch ein hohes Schlafbedürfnis und gesteigerten Appetit aus, dazu kommen oft miese Laune und Antriebslosigkeit. „Es ist aber nicht

nur die Psyche. Vor allem die Reaktion des Körpers auf die dunkle, kalte Jahreszeit macht uns zu schaffen“, erklärt mir Ritthaler. Der Lichtmangel verändert nämlich den Haushalt der Botenstoffe Serotonin und Melatonin im Gehirn. Das geschieht über die Sinneszellen in unseren Augen: Wenn weniger Tageslicht ins Auge fällt, schüttet unser Körper mehr Melatonin aus. Es bereitet uns auf den Schlaf vor, macht uns also müde und antriebsarm. Analog dazu nimmt die Produktion des Stimmungsaufhellers Serotonin bei Lichtmangel stark ab. „Alleine daher fällt es schwerer, sich zu konzentrieren oder aufzuraffen, Dinge zu erledigen. Wer dann auch noch viel Zeit vor der Glotze oder dem Display verbringt, um sich abzulenken, kann rasch in einer Abwärtsspirale landen und der Blues wird weiter befeuert“, so Ritthaler.

Selbstfürsorge statt Selbstmitleid

In Deutschland leidet etwa jede vierte Person zumindest manchmal unter dem Januar-Blues, so eine Umfrage von Statista und dem Meinungsforschungsinstitut YouGov. Als Symptome geben die Befragten vor allem Niedergeschlagenheit und Melancholie an. Genauso wie fehlende Lust, etwas zu unternehmen. 67 Prozent berichten von einem gesteigerten Bedürfnis, es sich daheim gemütlich zu machen. Ich kann sie so gut verstehen! Was ich als besonders paradox empfinde: Je mehr ich mich von guten Vorsätzen unter Druck gesetzt fühle, desto höher mein Schlechte-Laune-Pegel – und desto häufiger tendiere ich zu Pizza, Couch, Netflix. Die Folge: Ich fühle mich wie eine faule Versagerin. Lara Ritthaler rät mir zu proaktiver Selbstfürsorge statt zu Selbstmitleid. „Behandeln Sie sich so gnädig, wie Sie einen Menschen behandeln würden, den Sie richtig gernhaben. Reden Sie sich gut zu, blicken Sie zurück auf das, was Sie schon alles erreicht haben. Seien Sie stolz und nehmen Sie sich selbst in Schutz. Ich gehe davon aus, dass niemand wirklich gerne lange faul ist. Die Frage



Zeit für Glücksmomente

Analog zur emotionalen Selbstfürsorge empfiehlt mir Ritthaler, trotz trübem Wetter nach draußen zu gehen, am besten eine Stunde oder mehr. Da ich mich viel drinnen aufhalte, soll ich möglichst helle Räume mit viel natürlichem Licht und einen Platz am Fenster wählen. Ihr dritter Tipp: das Freudenkonto mit Mikro-Glücksmomenten auffüllen. „Blocken Sie unbedingt Zeit dafür im Kalender, die Sie akribisch einhalten“, mahnt Ritthaler. Das mache doppelt Sinn, denn „im Vorfeld freuen Sie sich darauf und im Nachgang wirken solche Mikro-Aktionen über das Erinnern noch positiv nach“. Mit welchen Mini-Aktionen ich meine Lebensgeister wecke, sei egal. „Es funktioniert alles, das Ihnen Freude bringt – ein Abend mit Freundinnen oder ein Nachmittag ohne Handy und Computer“, so Ritthaler.

Sie rät mir außerdem, meine innere Miesepepe auszudrücken, indem ich die Perspektive ändere. Heißt: Anstatt „Die Pfunde müssen weg“ sage ich mir, „Einmal die Woche werde ich mit fetter Musik auf den Ohren durch den Park joggen“ oder „Ich gebe mehr Geld für gesundes, leckeres Essen aus und nehme mir Zeit für Genuss“. Langsam bekomme ich echt Lust, meinem Januarhass den Kampf anzusagen. Ritthaler bemerkt meinen Sinneswandel und lobt mich. „Das ist super. Seien Sie mutig, starten Sie etwas Aufregendes, Neues.“ Eine Freundin von ihr habe gerade mit Poledance angefangen. „Nicht als Jobaussicht, sondern für den kleinen Thrill, die Aufregung und Lebendigkeit einmal die Woche“, erzählt sie mir.

Ich spreche noch einen Punkt an, der leider oft als Multiplikator meiner schlechten Laune fungiert: der Vergleich mit anderen, primär in den sozialen Medien. Die Expertin kennt das Problem: „Vergleiche sind der totale Stimmungskiller. Vor allem aber bringen sie nichts! Jeder Mensch hat eigene Fähigkeiten, Aufgaben und Wege zum persönlichen Glück, da gibt es nichts zu vergleichen. Ich erlebe täglich Menschen in meiner Praxis, die extrem erfolgreich sind oder prominent und von vielen beneidet werden. Und auch diese Menschen haben Zweifel, Ängste, Wünsche und unerfüllte Sehnsüchte. Hören Sie auf, sich zu vergleichen, und fangen Sie lieber an, Ihren Selbstfürsorgemuskel zu trainieren“, ermahnt mich Ritthaler. Okay, Message angekommen. Ein wenig einigeln werde ich mir wohl auch diesen Januar erlauben. Aber der tägliche Spaziergang muss drin sein. Äh, ich meine natürlich: Ich gönne meinem nach Serotonin lechzenden Körper eine wohltuende Lichtdusche. Jawohl!

ist eher, wie wir die Energie, die uns täglich zur Verfügung steht, für uns sinnvoll einsetzen können.“

Am wichtigsten sei es, zu erkennen, was tatsächlich die eigenen Ziele für das neue Jahr sind. „Setzen Sie sich in Ruhe und entspannter Atmosphäre hin und fragen Sie sich: ‚Was will ich für mich und für meine Liebsten in diesem Jahr verändern und erreichen? Will ich wirklich noch mehr Leistung, nur weil es mir meine Idole auf Instagram suggerieren? Möchte ich wirklich den weiteren Sprung auf der Karriereleiter mit noch mehr Überstunden und Druck forcieren?‘“, so Ritthaler. Im Zuge dessen würden sich meist schon einige der Vorsätze erledigen. „Und für das, was uns wichtig ist, finden wir einen bekömmlichen Weg.“ Ritthaler erklärt mir, dass wie immer im Leben auch hier gelte, Schritt für Schritt vorzugehen. „Mein Kollege und Flowexperte Dr. Gerhard Huhn spricht von der Melonen-Taktik. Wir schneiden uns die Melone auch in appetitliche Häppchen und versuchen nicht, uns das ganze Ding in einem Rutsch reinzudrücken.“ Ich muss lachen, der Vergleich gefällt mir.

