

28.01.2019 um 18:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von
Andreas Meyer

Drei Tipps gegen Stimmungstiefs

Was kann ich gegen ein Stimmungstief tun, das mich immer mal wieder überfällt? Gerade im Winter, wenn es früh dunkel wird und der Nebel manchmal den ganzen Tag über das Tageslicht einschränkt. Ein heißes Bad nehmen, gut essen und ausgiebig schlafen. Diese Tipps habe ich neulich gefunden. Und mir gedacht: So einfach soll das sein? Also habe ich es ausprobiert.

Erst mal habe ich mich in die Badewanne gelegt. Und es stimmt: im warmen Wasser liegen, entspannt den Körper. Das tut erst mal richtig gut. Und dann kann ich auch meine Gedanken laufen lassen. Was mich an ungelösten Fragen und unerledigten Aufgaben vorher noch gequält hatte, war nachher sortiert. Ich hatte eine gute Idee für die Lösung eines schwierigen Problems. Gedanken, die sich wie ein verwirrtes Wollknäuel angefühlt hatten, waren klarer.

Die Gelegenheit zu einem guten Essen ergab sich, als mein Patenkind mich in den Semesterferien besucht hat. Wir haben zusammen gekocht. Und beim Essen ist ein gutes Gespräch entstanden – einmal nicht über die Probleme des Alltags, über unmögliche Kollegen zum Beispiel, sondern über sein Studium, seinen Studienort und was er sich einmal beruflich vorstellt. Ich habe gemerkt, wieviel Freude er an seinem Studium hat. Und dass er eine Menge guter Ideen hat, die er umsetzen will.

Dann hab ich auch den dritten Tipp befolgt: ausgiebig schlafen! Ich habe mich abends ins Bett gelegt, keinen Wecker gestellt und mir vorgenommen: „Ich stehe erst auf, wenn ich wach werde!“. Das hat gut funktioniert und richtig gut getan.

So kann ich bestätigen: diese drei Tipps sind echt gut.

Erstaunt war ich dann über den Autor. Denn was so aussah wie aus einem gerade erschienen Wellnessbuch, ist schon fast 800 Jahre alt. Thomas von Aquin soll diese Tipps gegeben haben. Thomas war Theologe und hat ein mehrbändiges Werk verfasst, das ziemlich schwer zu lesen ist. So viel Lebensnähe hätte ich ihm gar nicht zugetraut. Umso sympathischer ist er mir. Und seine Tipps werde ich gerne noch mal wiederholen: ein heißes Bad nehmen, gut essen und ausgiebig

schlafen.