

24.11.2025 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von
Andreas Meyer

Nebelmonat

Auch wenn sich während des ganzen Jahres Nebel bilden kann, im November ist es besonders schlimm. Morgens schau ich aus dem Fenster: Vor lauter Nebel kann ich kaum bis zum nächsten Baum sehn. Und manchmal hält sich der Nebel den ganzen Tag. Da mag ich gar nicht erst aufstehen. Schnell macht sich eine gedrückte Stimmung in mir breit.

Aber er konnte auch das Leben genießen

Früher wurde der November einmal Nebelmond oder Nebelung genannt. Jetzt ist der November zwar schon fast rum. Aber ich denke darüber nach: Was kann ich der gedrückten Stimmung - vom Nebel oder anderen Ereignissen ausgelöst - entgegensetzen?

Mir fällt dazu Thomas von Aquin ein. Er war ein großer mittelalterlicher Theologe, eine unglaubliche Zahl von Büchern hat er geschrieben. Und seine Gedanken und Erkenntnisse haben die Theologie jahrhundertlang geprägt. Aber Thomas konnte auch das Leben genießen.

Gibt es Dinge, die ich lassen kann?

Von Thomas stammen auch drei Ratschläge, was man gegen gedrückte Stimmung unternehmen kann: ein warmes Bad nehmen, lange schlafen und etwas Gutes essen. Stimmt, denke ich mir. Ich muss die Grundsätze ja nicht 1:1 umsetzen, ich kann sie ein bisschen anpassen. Ein Bad nehmen, das heißt für mich zum Beispiel auch: für Entspannung sorgen. Ich schaue meinen Terminkalender durch. Gibt es Dinge, die ich lassen kann?

Eine gute Mahlzeit mit Freunden genießen

Mir hilft es, wenn ich nicht alle Nachrichten bis ins Detail aufnehme. Es reicht, wenn ich die Überschriften lese, um orientiert zu sein. Und lange schlafen, das bedeutet für mich auch: Ruhephasen einplanen und im Terminkalender eingetragen. Und mir etwas Gutes tun. Auch den dritten Ratschlag, den mit dem guten Essen, finde ich gut. Am besten genieße ich eine gute Mahlzeit gemeinsam mit Freunden. Oder ich trinke einfach in Ruhe ein gutes Glas Wein und schaue dabei aus dem Fenster.

Mit den alten Ratschlägen des heiligen Thomas komme ich so ein bisschen besser und fröhlicher durch den nebligen Monat November.