

Achtsamkeit und smarte Ziele gegen Neujahrsblues

In diesem Jahr fällt er auf den 20. Januar - der „Blue Monday“. Der jeweils dritte Montag im Januar gilt als vermeintlich traurigster Tag des Jahres - zumindest, wenn es nach dem britischen Psychologen Cliff Arnall geht, der den Begriff prägte. Sein Konstrukt gilt zwar als pseudowissenschaftlich, einige Denkanstöße stecken aber dennoch darin, erläutert Prof. Rupert Conrad, Direktor der UKM-Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie.

Der Start ins neue Jahr schlägt vielen Menschen auf die Psyche. Dafür gibt es ganz unterschiedliche Gründe: Die Festtage sind vorüber, das Konto vielleicht etwas leerer, das Wetter oft schlecht und die ersten guten Vorsätze für das neue Jahr werden schon bald wieder über Bord geworfen. Doch gibt es mit dem „Blue Monday“, dem dritten Montag im Januar, wirklich einen jährlich wiederkehrenden Tag, an dem viele Menschen besonders niedergeschlagen sind?

„Das ist nicht realistisch“, sagt Prof. Rupert Conrad, Leiter der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am UKM (Universitätsklinikum Münster). „Der ‚Blue Monday‘ ist auf den britischen Psychologen Cliff Arnall zurückzuführen, der 2005 eine Formel entwickelt hat, um den angeblich traurigsten Tag des Jahres zu identifizieren - doch diese Formel hält einer wissenschaftlicher Betrachtung nicht stand.“ Die Formel, die verschiedene Faktoren wie beispielsweise das eingangs erwähnte Wetter, den Abstand zu den Feiertagen oder das eigene Motivationslevel berücksichtigt, war vor 20 Jahren wohl im Auftrag eines Reisebüros von Arnall entwickelt worden, sollte also vor allem dazu motivieren, sich mal wieder etwas Schönes - sprich eine Reise - zu gönnen.

Als relevante Größe im Kalender ist der Tag also unseriös und könnte sogar „eher eine selbsterfüllende Prophezeiung sein, sich an diesem Tag tatsächlich besonders traurig zu fühlen“, sagt Conrad, der eine positive Umdeutung anbietet und vorschlägt, den „Blue Monday“ stattdessen als einen Tag zu verstehen, an dem die Aufmerksamkeit besonders auf die eigene psychische Verfassung gelenkt wird.

Auf einen einzelnen Tag lässt sich der Neujahrsblues sicher nicht konzentrieren, trotzdem können die beschriebenen Gründe natürlich dazu führen, sich „blue“, also traurig, zu fühlen. Dazu kommt fehlendes Tageslicht aufgrund der kurzen Tage - ein nachweislicher Einflussfaktor für schlechte Stimmung, der laut Conrad etwa mit dem Einsatz von Tageslichtlampen und Aufenthalt im Freien begegnet werden könne.

Neujahrsvorsätze smart wählen

Auch allzu schnell abgeschriebene Vorsätze für das neue Jahr können die Stimmung drücken und ein Gefühl des Scheiterns hervorrufen. Conrad: „Wenn man hinter eigenen Erwartungen zurückbleibt, steigt die Wahrscheinlichkeit, sich schlechter zu fühlen.“ Deshalb, rät der Facharzt, sei auch bei Neujahrsvorsätzen eine exakte Zielsetzung wichtig. „Die Ziele sollten nicht zu hoch sein, sich in Teilziele zerlegen lassen und ‚smart‘ sein, also spezifisch (s), messbar (m), attraktiv (a), realistisch (r) und terminiert (t).“ Ist das Ziel erreicht, sei auch eine Belohnung wichtig, „etwa mit einem schönen Musikstück, einem Abend mit Freunden oder einem guten Essen“.

Zur besseren Einordnung der „traurigen Tage“ weist Conrad noch auf die wichtige Unterscheidung zwischen einem vorübergehenden Stimmungstief und einer echten Depression hin. „Eine Depression, also Niedergeschlagenheit, Antriebs-, Interesse- und Freudlosigkeit, die mindestens 14 Tage anhält, muss sorgfältig davon unterschieden werden, dass wir einmal zwei, drei Tage etwas schlechter gestimmt sind. Sie sollte immer entsprechend fachärztlich diagnostiziert und behandelt werden.“

Bei dem einfachen Neujahrsblues helfen hingegen häufig schon Bewegung, Sport und Achtsamkeit. „Wir neigen dazu, ständig im Morgen zu leben oder uns Gedanken über Vergangenes zu machen und alles unter einem wertenden Aspekt zu betrachten, statt den Augenblick als solchen zu erleben – wertfrei und mit allen Sinnen.“ Eine bewusste, achtsame Wahrnehmung des Alltags können in der Folge dazu beitragen, dass sich ein Gefühl von Dankbarkeit für das Erleben des Augenblicks einstellt. Ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einem gesteigerten Wohlbefinden, für den Conrad gerne Dietrich Bonhoeffer zitiert: „Dankbarkeit macht das Leben erst reich.“