Still got the (Winter-)Blues? Lass die Sonne in dein Herz!

Wenn der Frühling naht, scheint es kein „Ich hätte …“, „Ich müsste …“ oder „Ich sollte …“ mehr zu geben. Diese Jahreszeit macht müde Menschen munter. Das lässt sich sogar wissenschaftlich begründen. Wenn die Tage wieder länger, wärmer und heller werden, schaltet unser Hormonhaushalt auf pure Lebensfreude. Maßgeblich verantwortlich dafür: die Sonnenstrahlen. Sie lassen uns auch innerlich strahlen, indem sie das Glückshormon Serotonin aktivieren und das Schlafhormon Melatonin verdrängen – so die Theorie.

Vielleicht liest du das gerade und denkst dir: „Komisch, warum merke ich davon nichts?“

Teilweise haben sich die vergangenen Jahre angefühlt wie auf einem Krisenkarussell. Corona, Krieg und Existenzängste, da kommen selbst Glückshormone ins Taumeln. Du kannst dem Winterblues allerdings eins auswischen und den Weg freimachen für deine Frühlingsgefühle.

Hier kommen ein paar Tipps, mit denen die Sonnenstrahlen auch deine Seele streicheln.

Gönn dir ein entspannendes Bad

Bevor du deine negativen Gefühle säuberlich nach draußen beförderst, lass warmes Wasser in die Wanne, gieße einen angenehmen Badezusatz hinzu, gleite in die wohltuende Wärme und entspann dich. Denn wenn du dein Innerstes aufräumen möchtest, fang erst mal äußerlich an.

Vereinbare einen Jour fixe mit dir selbst

Unser Alltag ist oft von Stress geprägt. Digitale Geräte, die uns von nervigen und stressigen Arbeiten befreien sollen, schaffen neue zeitliche Probleme.

Schnell noch die WhatsApp-Nachricht beantworten und auf Facebook schauen, was andere so machen. Ach Mist, ich wollte doch noch auf Instagram das lustige Bild von gestern Abend teilen. Stopp!

Verlass die Stress-Schleife und vereinbare einen festen Termin in der Woche mit dir selbst. Mach dann etwas, was dir guttut, zum Beispiel:

- Lies ein Buch.
- Koch dir dein Lieblingsgericht.
- Schau auf Netflix deine Lieblingsserie.
- Hör deine Lieblingsplatte.
- Ruf deine beste Freundin oder deinen besten Freund an.
- Lade dir deine Liebsten zu einem Spiele-Abend ein.

Die Liste kannst du beliebig verlängern und gestalten. Es soll sogar Menschen geben, die beim Schrubben und Wienern echte Glücksgefühle entwickeln – Stichwort: Frühjahrputz. Probier es aus. Egal, was du tust, tu es regelmäßig und ganz bewusst. Lass dich durch nichts ablenken.

Bring Struktur in deinen Tag

Bestimme selbst über deine Termine und lass dir deinen Tagesplan nicht von deinen Terminen diktieren. Jeder Mensch lebt in seinem eigenen Tempo und Rhythmus. Horch in dich hinein. Wann ist für dich der beste Zeitpunkt, um lästige Dinge zu erledigen? Oder wann bist du besonders kreativ und voller Energie? Das wäre der richtige Zeitpunkt, um etwas Sport zu treiben. Finde die Ankerpunkte in deinem Leben und bring Struktur in deinen Tag.

Lass die Sonne in dein Herz

Damit die Sonnenstrahlen deine Glückshormone so richtig in Wallung bringen können, unternimm möglichst viel draußen an der frischen Luft. Verabrede dich mit Freunden zum Plaudern, mach ausgiebige Spaziergänge, befreie dein Rad vom Staub und schwing dich auf den Sattel oder setz dich einfach in die Sonne und genieß die Natur um dich herum. Lass die Sonne in dein Herz und deine Seele baumeln.

Ernähre dich ausgewogen und bewusst

Ein gutes, leckeres Essen hat immer mit Genuss zu tun. Das fängt schon bei der Auswahl der Zutaten an. Steck nicht wahllos irgendwelche Lebensmittel in deinen Einkaufswagen. Überleg dir für die Woche einen ausgewogenen Speiseplan und kauf anschließend gezielt ein. Nimm dir Zeit für die Zubereitung. Denn bereits beim Kochen beginnt der Genuss. Beim Schälen, Schnibbeln und Abschmecken verschwinden die Sorgen des Alltags in die hinterste Ecke. Wer sich ausgewogen und bewusst ernährt, streichelt Gaumen und Seele gleichermaßen.

Und wenn sich dein Leben wie ein Tag im April anfühlt?

Dann ist das zunächst einmal völlig normal. Leben ist nicht immer knallbunt, sondern leider manchmal auch knallhart. In solchen Momenten hast du möglicherweise den einen Menschen, der dir zuhört, der dich stützt und dich versteht.

Diesen einen Menschen gibt es gerade nicht? In diesem Fall springt seit dem Jahr 2021 die Stiftung GOLDKIND ein. Mit ihrem Online-Portal richtet sich GOLDKIND an Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene aus dysfunktionalen Familien. In solchen Familien existieren keine Grenzen und Werte. Ein Gefühl ständiger Unsicherheit bestimmt die familiären Beziehungen. Darunter leiden vor allem die Schwächsten, die Kinder.

Auf www.goldkind-stiftung.de findest du Hilfe von diplomierten Therapeutinnen und Therapeuten, auf Wunsch per Video-Sprechstunde. Du kannst allerdings auch zunächst einmal ganz anonym im Chat oder im Forum dein Herz ausschütten und deine Seele erleichtern. Wähle einfach die Methode, die dir gerade am angenehmsten erscheint.

Wenn sich dein Leben wie ein Tag im April anfühlt, kann die Stiftung GOLDKIND zwar Sturm und Regen nicht verhindern. Aber dir einen Regenschirm und einen Unterstand bereitstellen. Damit die negativen Gefühle nicht Überhand nehmen und deine Seele langfristig belasten.

Über *GOLDKIND – Stiftung für Kinder aus dysfunktionalen Familien*

Millionen Kinder in Deutschland leiden unter einem dysfunktionalen Erziehungsstil. Diesen Kindern und Jugendlichen will GOLKIND mit niederschwelligen, digitalen Angeboten direkt

helfen. Als erste Mental-Health-Plattform in Deutschland bietet das Portal www.goldkind-stiftung.de Soforthilfe bei Krisen durch diplomierte Therapeut:innen an. Die betroffenen Kinder werden mit einem Bündel an professionellen Gesprächsangeboten, altersgerechten Informationen und Coaching gestärkt. Daneben hat es sich GOLDKIND zum Ziel gesetzt, gesellschaftliche Aufmerksamkeit für das Thema zu schaffen und Hilfswillige mit Material zu versorgen, damit sie in ihrem Umfeld Betroffene unterstützen können. Impulsgeber und Gründer der 2021 ins Leben gerufenen Stiftung mit Sitz in München ist der Unternehmer Jan Fischer. Das Operative leitet Geschäftsführerin Carolina Pougin.

Kontakt:

Carolina Pougin
info@goldkind-stiftung.de
Telefon: 089/124139010
www.goldkind-stiftung.de