

Ich bin oft traurig – ist das noch normal?

Vielleicht kennst du das. Seit einigen Tagen oder sogar Wochen fühlst du dich oft scheinbar ganz ohne Grund traurig oder niedergeschlagen. Jetzt machst du dir Sorgen – stimmt etwas nicht mit mir?!

Das Wichtigste vorweg: Du bist nicht allein! Und deine Gefühle sind absolut normal und nachvollziehbar. Viele Kinder und Jugendliche kamen in den vergangenen Tagen mit dieser Sorge zu uns. Und auch wir Erwachsenen kennen dieses Gefühl.

Warum weiß ich denn nicht, was mich traurig macht?

Manchmal wundern wir uns darüber, dass wir gar nicht sagen können, woher ein Gefühl gerade kommt, würden es aber gerne verstehen. Das liegt daran, dass unser „Bewusstsein“ aufgeteilt ist – einen Teil von dem, was so in unserem Kopf vorgeht, bekommen wir *bewusst* mit. Das sind unsere Gedanken, die wie eine innere Stimme da sind und die wir anderen direkt sagen können, wenn sie uns danach fragen. Den größeren Teil von dem, was den ganzen Tag in deinem Kopf vorgeht, bemerkst du aber gar nicht. Das ist unser *Unterbewusstsein*. Die Natur hat das ganz gut so gemacht – denn unser Gehirn ist eine Hochleistungs-Maschine, die den ganzen Tag und auch die gesamte Nacht hindurch arbeitet, um alle Informationen zu verarbeiten, die wir den Tag über sammeln – alles, was wir denken, sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken. Würden wir das alles bewusst mitbekommen wären wir vollkommen überfordert!

Welche Gründe könnte es denn haben, dass ich traurig bin?

Wahrscheinlich gibt es dafür nicht nur einen Grund, sondern eine Mischung aus verschiedenen Ursachen. In der letzten Zeit hat sich da bei allen eine ganze Menge an Gründen angesammelt, die traurig machen können. Durch die Corona-Maßnahmen hat sich unser Alltag stark verändert. Hier noch ein paar mögliche Gründe:

Dir fehlt Sonnenlicht. Die dunkle Jahreszeit führt zu einem Mangel an natürlichem Sonnenlicht. Das brauchen wir aber, um wach und zufrieden zu sein. Es ist also auch normal, dass wir im Winter müder oder auch manchmal trauriger sind als bei schönstem Sonnenschein ☺

Menschen sind soziale Lebewesen. Wir brauchen Kontakte, um zufrieden zu sein. Dabei ist es auch wichtig, dass wir mit verschiedenen Menschen etwas unternehmen können und nicht immer nur mit denselben. Und genau das ist jetzt schon länger schwierig oder nicht möglich. Die Einschränkung unserer Kontakte sorgt also dafür, dass ein ganz natürliches Bedürfnis (etwas, das wir brauchen, damit es uns gut geht) nicht ausreichend erfüllt wird. Und immer dann, wenn ein Bedürfnis nicht erfüllt wird, spüren wir diesen Mangel.

Um das mit einem anderen Beispiel zu vergleichen: Dein Körper hat ein Bedürfnis nach Energie, die er braucht um zu funktionieren. Wenn dein Magen leer ist und der „Energie-Nachschub“ aufgebraucht ist, spürst du Hunger. Und Hunger ist für dich das Zeichen: „Du musst jetzt etwas essen!“. Und wenn du nicht genug Kontakte mit anderen Menschen hast oder mit ihnen nicht das unternehmen darfst, was du sonst tust, fühlst du dich einsam oder traurig. Traurig sein ist ein Zeichen für „Suche Kontakt!“

Dein Gehirn ist ein Spiegel für die Gefühle anderer. In unserem Gehirn gibt es ganz besondere Zellen, die nur Lebewesen haben, die in Gruppen leben. Diese Zellen heißen „Spiegelneurone“. Sie sorgen dafür, dass wir Gefühle anderer „mitfühlen“ können. Es reicht aus, wenn wir am Gesichtsausdruck des anderen sehen können, dass er traurig ist. Schwupp fühlen wir uns auch etwas niedergeschlagener, weil die Spiegelneurone aktiv werden und uns dabei helfen, den anderen besser zu verstehen. In den letzten Wochen waren viele deiner Lehrer, deine Mitschüler und vielleicht auch deine Eltern besorgt, angespannt oder genervt. Das ging sicher nicht ohne Spuren an dir vorbei, weil diese Gefühle sich übertragen.

Dir fehlt Bewegung. Die meisten Menschen bewegen sich weniger als vor Corona. Aus unserer Schule kennst du das von den Pausen, die du drinnen verbringen musst. Für viele fällt außerdem der regelmäßige Sport aus.

Bewegung ist wichtig, um überschüssige Energie abzubauen und um dich fit zu halten. Außerdem schüttet dein Körper „Glückshormone“ aus, wenn du Sport machst. Das sind Stoffe, die dafür sorgen, dass du dich ausgeglichen und zufrieden fühlst. Achte daher darauf, dass du dich jeden Tag bewegst, am besten noch an der frischen Luft und in der Mittagszeit, wenn es am hellsten ist. Gehe mindestens für 30 Minuten, besser aber für eine Stunde pro Tag raus!

Du machst dir Sorgen. Vielleicht hast du aus dem Radio oder Fernsehen etwas erfahren, dass dir Angst macht oder dir Sorgen bereitet. Oder du machst dir Gedanken, wie es wegen Corona weitergeht. Das ist gut nachvollziehbar und ganz normal! Denke daran, dass es schon immer schwierige Zeiten für uns Menschen gegeben hat und wir haben sie alle überstanden: Du bist der Beweis dafür! Und die besten Wissenschaftler der Welt arbeiten gerade daran, Lösungen zu finden. Wenn wir uns alle an die Regeln halten, ist auch dieser Lockdown bald vorbei 😊 Wenn du merkst, dass die Nachrichten dich zu sehr belasten, halte dich von ihnen fern.

Und was mache ich jetzt?

Ein weit verbreiteter Irrglaube ist, dass man schlechte Gefühle „wegmachen“ muss. Das liegt aber einfach daran, dass viele Menschen unsicher sind, wie sie mit jemandem umgehen sollen, dem es nicht gut geht. Dann sagen sie schnell Dinge wie „Heul nicht rum“, „Das ist doch nicht so schlimm“ oder „Hör auf zu jammern“. Das ist ziemlich schade. Denn so entsteht oft der Eindruck, wir müssten immer glücklich und zufrieden sein und es wäre nicht okay, wenn mal nicht alles in Ordnung ist. Das ist aber falsch! Jedes Gefühl das du hast hat einen Sinn und ist vollkommen in Ordnung. Wenn wir Gefühle verdrängen gehen sie dadurch nicht vorüber - oft werden wir dann später erst recht von ihnen überrollt wie von einer Welle.

1. Weinen zulassen. Weinen ist die natürliche Reaktion auf das Traurigsein. Es führt automatisch dazu, dass wir uns beruhigen können und uns danach erleichtert und wohler fühlen. Leider hat Weinen einen schlechten Ruf - völlig zu Unrecht!

2. Suche Kontakt - vermeide Rückzug. Sprich mit deiner Familie und deinen Freunden, wenn es dir nicht gut geht. Zum Glück haben wir Handys, Tablets und Telefone und können so auch Kontakt zu Menschen halten, die wir nicht treffen können. Vermeide es, dich allein in deinem Zimmer zu verstecken - das verstärkt nur den Eindruck, ganz allein zu sein.

3. Plane kleine Dinge, auf die du dich freuen kannst. Damit sind ganz kleine aber schöne Dinge des Alltags gemeint, die du auch wirklich umsetzen kannst oder für die du dir einfach oder günstig Materialien besorgen kannst. Überlege, was dir schon einmal Spaß gemacht hat und nehme dir am Abend etwas für den kommenden Tag vor - ein Lieblingsbuch lesen, einen Lieblingsfilm gemeinsam mit der Familie ansehen, Kekse backen, etwas basteln oder malen, ein leckeres Essen planen und kochen, mit dem Fahrrad oder zu Fuß eine bestimmte Strecke fahren oder gehen, eine Fensterbank dekorieren, dein Zimmer umräumen um es dir gemütlicher zu machen, gemeinsam mit einem Freund per Videokonferenz einen Tee trinken und schnacken...

Plane dabei ganz genau, was du wann machen möchtest und was du dazu brauchst! Du kannst bestimmte Tätigkeiten auch zur täglichen Routine machen, z.B. eine Zeit zum Spaziergehen oder Lesen festlegen.

4. Probiere etwas Neues aus! Das regt dein Gehirn an und bringt dich auf neue Gedanken. Für neue Aktivitäten brauchst du Konzentration und Ausdauer - genau das Richtige um sich zu beschäftigen. Manchmal ist es auch super etwas auszuprobieren, von dem man erst einmal nicht überzeugt ist, ob es das Richtige ist - du wirst es herausfinden! Du findest Anregungen in meiner Sammlung mit Ideen für die Winterzeit.

5. Rede oder schreibe über das, was dich glücklich macht. Gedanken beeinflussen unsere Gefühle. Rede also über das, was dich glücklich macht und erzähle anderen von den Dingen, die du unternommen hast, auch wenn sie ganz klein sind. Nach dem

Motto „Glück ist das Einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt.“ Frage auch andere danach, was sie in den letzten Tagen an Schönerm erlebt haben.

Du kannst auch ein **Glückstagebuch** beginnen, in dem du jeden Abend aufschreibst, welche Dinge dich glücklich gemacht haben oder was du am Tag genossen hast. Denke hierbei daran, dass es auch ganz kleine Sachen sein können!

6. Stelle dir eine Gute-Laune-Playliste zusammen in der nur Lieder sind, die dir gut tun, die du einfach hören, mitsingen oder mittanzen kannst.

7. Schaffe dir eine klare Tagesstruktur. Es tut dir und deinem Körper gut zu wissen, was als nächstes passiert. Wenn wir regelmäßig zu denselben Zeiten schlafen gehen, aufstehen, uns bewegen, lernen und essen schafft diese Routine eine innere Ruhe. Der Körper kann sich auf diese Zeiten einstellen und du wirst zum Beispiel „passend“ müde oder hungrig. Außerdem geben Rituale und Routinen Sicherheit und das Gefühl, den Alltag im Griff zu haben. Das ist besonders wichtig, wenn Routinen wie der Schulbesuch auf einmal wegfallen. Wenn du dir vorher vorgenommen hast, wann du etwas erledigen oder unternehmen möchtest ist es auch einfacher sich dazu aufzuraffen.