

Experten-Tipps gegen den Herbstblues

Als am Wochenende die Uhren umgestellt wurden, wurde es für manch einen wohl noch schlimmer. Denn die graue Jahreszeit macht vielen Menschen mental zu schaffen. Verhaltenspsychologe Prof. Dr. Axel Koch verrät, was jeder gegen den Herbstblues unternehmen kann.

VON NICOLAS BETTINGER

Bad Feilnbach – In der Nacht auf Sonntag wurden die Uhren wieder von 3 auf 2 Uhr zurückgestellt. Während es dadurch morgens eine Stunde früher hell wird, tritt die abendliche Dämmerung früher als zur Sommerzeit ein. Und wem die trübe, herbstliche Jahreszeit ohnehin zu schaffen macht, für den wird es mental nach der Zeitumstellung nicht weniger herausfordernd.

Mit einem guten Gefühl in den Morgen starten

Der Bad Feilnbacher Dr. Axel Koch, Verhaltenspsychologe und Hochschulprofessor, beschäftigt sich in seinen Büchern – etwa „Morgen fang ich aber wirklich an!“ – und Coachings unter anderem mit dem Verhalten von Menschen, die ungewollt in alte Muster zurückfallen. „Beim Thema Herbstblues begegne ich immer wieder dem Satz ‚Dunkel ist doof‘“, sagt Koch gegenüber dem OVB. Und rein physiologisch sei dies auch



Psychologe Axel Koch erklärt, wie man dem Gehirn in der „Dunkelheit“ Freude entlocken kann.

FOTO TÜV AUSTRIA AKADEMIE

nachvollziehbar zu erklären, da sich im Organismus Tageslicht auch tatsächlich positiv aufs Gemüt auswirkt.

„Wer kennt es nicht: Man steht auf, draußen ist es trüb, man hat von Anfang an keine Lust und würde am liebsten wieder ins Bett zurück“, beschreibt der Psychologe ein weitverbreitetes

Muster. Doch laut Koch könne man an diesem Punkt gegensteuern, konkret indem man an der persönlichen Haltung arbeitet. „Wer hier jetzt alles doof findet, müsste bewusst auf eine Hilfestellung zurückgreifen, um in eine gute Stimmung zu kommen.“

Sein Grundtipp für diese Momente: „Sich überlegen,

was ein Bild, eine Aktivität, eine Handlung ist, die einen positiver stimmt.“ Dies könne schon mit Kleinigkeiten gelingen, die einem betroffenen Menschen guttun. „Manch einer erfreut sich etwa an einer schönen, warmen Tasse Tee“, erklärt Koch beispielhaft. Er selbst denke in solchen Augenblicken zum Beispiel gerne an

den letzten Ostseurlaub, an die Erlebnisse oder die Meeresluft. Wem allein positive Gedanken nicht weiterhelfen würden, der könne auch auf ein gutes Gespräch oder eine Weile am warmen Kamin zurückgreifen.

„Es geht einfach darum, es sich schön zu machen oder etwas zu finden, was einem ein gutes Gefühl

macht“, so der Professor und Buchautor.

Dass diese Technik funktionieren kann, verdeutlicht er an einem gegensätzlichen Beispiel. „Wir sehen es ja umgekehrt. Bei vielen Menschen reicht schon das Wort ‚Zahnarzt‘, um sie in eine negative Stimmung zu versetzen“, erklärt Koch. Was in dieser Richtung blitzschnell gelingt, sei mit einer positiven Ausrichtung zwar etwas schwieriger, könne aber trotzdem funktionieren.

Wesentlicher Punkt: „Ich habe die Wahl“

„Der wesentliche Punkt ist, dass ich die Wahl habe.“ Niemand sei dazu verpflichtet, sich in der dunklen Jahreszeit schlecht zu fühlen, erklärt der Psychologe. Sich dieser Wahlmöglichkeit bewusst zu sein, sei ein wichtiger Schritt auf dem Weg zum richtigen Umgang mit der tristen Jahreszeit und den damit einhergehenden schlechten Stimmungen. Wer dann noch etwas finden kann, das ihm eine positive Energie, eine positive Motivation verleihen kann, könne mit dem sogenannten Herbstblues gut umgehen.

Kochs entscheidende Botschaft an alle, denen die herbstlichen Tage zu schaffen machen: „Es passiert leicht, dass wir uns in dieser Zeit wie von einem Staubsauger in ein Loch ziehen lassen. Aber wir haben die Wahl, ob wir dort drinbleiben oder wieder rauskommen.“

Am 13. November

Versammlung beim SV DJK Götting

Götting – Eine Einladung zur Jahresversammlung des SV DJK Götting richtet sich an die Mitglieder des Sportvereins. Die Versammlung findet am Donnerstag, 13. November, um 19 Uhr im Multifunktionsraum des Göttinger Vereinsheims statt. Anträge können bis spätestens Donnerstag, 6. November, per E-Mail an vstand@sv-djk-goetting.de eingereicht werden. Auf der Tagesordnung stehen unter anderem eine Aktualisierung der Vereinsstatute sowie ein Vorschlag zur moderaten Anhebung der Mitgliedsbeiträge. Weitere Informationen sind im Vereinslokal und online verfügbar.

WORDLE-RÄSEL

Testen Sie Ihr Sprachwissen!

Fordern Sie sich selbst heraus und erraten Sie das gesuchte Wort mit 5 Buchstaben.



Kommen Sie schneller als Ihre Freunde auf die Lösung? Teilen Sie Ihr Ergebnis online.

ovb-online.de/raetsel

Aufstellungsversammlung

Neuer Termin für Nominierung

Feldkirchen-Westerham – Eine Verschiebung betrifft die Aufstellungsversammlung der Parteilosen Freien Wähler Gemeinschaft Gesamtgemeinde Feldkirchen-Westerham für die Nominierung der Bewerber zur Kommunalwahl 2026. Die Veranstaltung findet nun am Montag, 3. November, um 19 Uhr im Landgasthof Vaitl in Oed statt.

BAD FEILNBACH

Pfarrverband Maria Morgenstern – Infoabend Firmung 2026, Mittwoch, 29. Oktober, 19.30 Uhr, Pfarrkirche Herz Jesu. Verpflichtend für Firmbewerber und einen Elternteil.

Oldtimerfreunde Au-Kematen-Dettendorf – Jahreshauptversammlung mit Berichten und Entlastung, Freitag, 31. Oktober, 19.30 Uhr, Post Kurbe in Au.

Gemeinderat vergibt Aufträge

Löschwasserversorgung in Lampferding wieder gesichert

Tuntenhausen – Folgende Beschlüsse wurden in der September-Gemeinderatssitzung in nichtöffentlicher Sitzung gefasst, für die zwischenzeitlich die Gründe der Geheimhaltung weggefallen sind.

Es betrifft jeweils Auftragsvergaben – und zwar die Sanierung der Innentüren in der Fritz-Schäffer-Grund- und Mittelschule Ostermünchen, die Beschaffung von zwei Gefahrsstoff-Lagercontainern zur dauer-

haften Außenaufstellung an den Kläranlagen Ostermünchen und Tuntenhausen, die Zimmerer- und Spenglerarbeiten des Anbaus einer Lagerhalle für den Bauhof am Feuerwehrhaus Tuntenhausen und die Sanierung eines Wasserleitungsabschnitts der Trinkwasserhauptleitung aufgrund eines Rohrbruchs im Bereich einer Gewässerkreuzung im nordwestlichen Bereich von Lampferding im Wege der dringlichen Anordnung.

Diese war erforderlich, so Bürgermeister Georg Weigl, um eine schnelle und für die betroffenen Anwesen möglichst schonende Wiederherstellung der Wasserversorgung zu gewährleisten. Hierzu wurde die zwischen 50 und 60 Jahre alte Bestandsleitung durch eine neue Trinkwasserhauptleitung ersetzt. „Damit ist nun auch die Löschwasserversorgung in diesem Bereich wieder sichergestellt“, betonte Bürgermeister Georg Weigl.



Die Innentüren an der Fritz-Schäffer-Schule werden saniert.

FOTO STACHE

1200 Euro für die Musikschule

„The Spezl Connection“ spendet an den Förderverein

Feldkirchen-Westerham – Völlig überwältigt zeigte sich die Vorsitzende des Fördervereins der Musikschule, Sonja Harig, bei der Scheckübergabe. Die Band „The Spezl Connection“ hatte zwar schon angekündigt, die Einnahmen von ihrem Konzert im Rahmen des Kulturherbstes in Feldkirchen-Westerham dem Förderverein der Musikschule zu spenden, dass sie aber den Betrag auch noch auf 1200 Euro aufstockte, übertraf alle Erwartungen.

Die Idee der Band war, mit einer Rocknacht etwas Gutes zu tun unter dem Motto „Musiker helfen Musikern“. „Und da sind sie beim Förderverein der Musikschule Feldkirchen-Westerham genau richtig“, so Harig. Die Mittel des Vereins werden zur Unterstützung von Familien verwendet, die



„The Spezl Connection“ bei der Scheckübergabe.

FOTO HARIK

keinen Musikunterricht bezahlen können. Die fünf Musiker der Band „The Spezl Connection“ freuen sich, vor Ort einen Verein gefunden zu haben, der ihre Idee umsetzt.

Sehr herzlich bedankte sich Sonja Harig im Namen

des Fördervereins der Musikschule für diese großzügige Spende. Wer den Auftritt der Band im Rahmen des Kulturherbstes verpasst hat: Am Freitag, 7. November, spielen „The Spezl Connection“ im Kennedy's am Sendlinger Tor in München.

Der Herbst in den schönsten Farben

Was gibt es Schöneres als bunte Herbstfarben? Die Weidetiere scheinen die letzten milden Tage auch zu genießen. Den Moment festgehalten hat OVB-Leserreporterin Claudia Pfurtscheller aus Bad Feilnbach.

Das Bild wurde zwischen Sulzberg und Farrenpoint, oberhalb von Litzldorf, aufgenommen.

FOTO PFURTSCHELLER

