

# Der Start ins neue Jahr kann schwer sein

**MENTALE GESUNDHEIT** IST BEI VIELEN PERSONEN IM JANUAR ANGESCHLAGEN

Auf die festlichen Tage im Dezember folgt der «graue» Januar. Die Arbeit startet wieder, die Festbeleuchtung wird entfernt und das Phänomen des Januarlochs taucht auf. Viele sind psychisch angeschlagener, finden keine Motivation und suchen vermehrt Psychologen auf. Julia Bucher, Psychotherapeutin im Zentrum Mensch in Schenkon, klärt über das psychische Januarloch auf.

Die Existenz des psychischen Januarlochs kann Julia Bucher bestätigen.



Viele Patienten und Patientinnen würden im ersten Monat des Jahres unter leichten depressiven Verstimmungen und Niedergeschlagenheit leiden und weniger Lebensfreude verspüren.

«Ich erhalte mehr Anfragen für Notfalltermine und nehme in den psychotherapeutischen Sitzungen verstärkt auch eine Not im Erleben meiner Klienten und Klientinnen wahr», erzählt Bucher. Gemäss ihrer fachlichen Einschätzung lasse sich das Januarloch durch verschiedene Aspekte erklären: «Die Tage sind kürzer, der Körper schüttet vermehrt das Schlafhormon Melatonin aus und viele Menschen haben das Bedürfnis, mehr Zeit zu Hause zu verbringen.» Deswegen sind viele erschöpfter. Zudem würden Menschen die Weihnachtszeit als freudiger und farbiger erleben als den Januar, auch wenn sie anstrengend und stressig sein kann. «Meist haben viele Menschen um die Feiertage herum viel geplant – besuchen beispielsweise ihre Verwandten –, danach kehren sie im Januar in ihren Alltag zurück.

Diesen Monat erleben sie im Vergleich zur Weihnachtszeit als grau», erklärt die Psychotherapeutin. Weihnachtsbeleuchtungen, welche atmosphärisch ein Gefühl von Geborgenheit vermitteln können, werden ebenfalls entfernt: «Dies kann auf der emotionalen Ebene eine Form von Kälte erzeugen.» Teilweise wird für Weihnachtsbesorgungen mehr Geld ausgegeben, was zu finanziellen Engpässen führen kann. Solche Engpässe «sind in unserer Konsumgesellschaft auch ein Faktor im Bezug auf unsere Stimmungslage», weiss Bucher.

## Vorsätze und soziale Medien

Dass Neujahrsvorsätze ein weiterer Faktor für das Januarloch sein können, davon geht auch Julia Bucher aus. Auch wenn die Idee hinter den Neujahrsvorsätzen positiv ist, kann es zu Druck kommen. «Meistens handelt es sich bei Neujahrsvorsätzen um die Entwicklung von Selbst- und Nächstenliebe – tiefere und auch emotionale Prozesse, die sich nicht schnell verändern lassen. Und das erfordert häufig mehr Geduld, als den meisten Menschen lieb ist», erläutert Bucher. Weiterhin sei die Konfrontation mit sich selbst ein herausforderndes Erlebnis. «Dies kann auch zu der Interpretation führen, dass man es einfach nicht hinbekommt, und das kann eine Veränderung der Stimmung und Selbstzweifel nach sich ziehen.» Auch die Darstellung des «perfekten Starts in das neue Jahr» in den sozialen Medien wirkt dem Januarloch nicht entgegen. Das sieht auch die Psychotherapeutin so: «Die sozialen Medien und Influencer können so-



Im Januar verspüren viele Personen vermehrt innere Leere.

FOTO UNSPLASH/VITOLDA KLEIN

wohl bestärkend wie auch verunsichernd auf Menschen wirken. Vor allem, weil häufig nur über die positiven Dinge gesprochen wird und es sich meist um eine gefilterte Darstellung der Dinge handelt. Momente der Traurigkeit oder Selbstzweifel werden häufig als schambesetzt erlebt und deswegen nicht online geteilt.» Die Darstellung der «immer gut gelaunten Menschen» könne bei vielen Personen psychischen Druck erzeugen. «Heutzutage gibt es zu Glück auch zahlreiche Gegenbewegungen wie 'Body Positivity', Achtsamkeitsverfahren oder Menschen, die öffentlich zu all ihren Gefühlen stehen.» Bei der Nutzung der sozialen Medien könne eine Faustregel hilfreich sein: Den eigenen Fokus darauf auszurichten, was sich bestärkend anfühle, und diejenigen Aktivitäten zu reduzieren, die ein verunsicherndes, selbstzweifelndes Gefühl hinterlassen.

**Risikofaktoren**  
«Tatsächlich erhöhen, wie bei allen psychischen Belastungsfaktoren, Stress, Einsamkeit oder anderen Belastungen, die bereits bestehen, das Risiko, unter dem Phänomen Januarloch zu leiden», erklärt Bucher. Personen, welche familiäre Belastungen erfahren, würden oftmals in dieses Januarloch fallen. «Sie konnten sich während den Festtagen nicht erholen. Gerade Weihnachten ist mitunter die emotionalste Zeit in unserem Kulturkreis. Hierbei zeigen sich auch Stimmungsveränderungen, man muss sich quasi davon erholen, und das Wetter ist dabei oft nicht dienlich.» Zusätzlich sei im Winter das menschliche Nervensystem reduziert, was uns anfälliger für das Januarloch macht.

**Dem Januarloch entgegenwirken**  
Zur Prävention können laut Julia Bucher verschiedene Strategien hilfreich sein. «Einerseits kann es helfen, sich auf eine 'schwierige Zeit' einzustellen.» Sei man wetterföhlig, könne ein Urlaub im Süden oder an einem anderen schönen Ort hilfreich sein. «Das Wetter und der Winter beeinflussen unsere Stimmung meist eher negativ. Durch das wenige Sonnenlicht wird weniger Vitamin D produziert», erklärt die Psychotherapeutin. Vitamin D habe Einfluss auf unsere Stimmung. «Auch weil die Tage kürzer sind, verfügen wir über weniger Energie. Der Winter ist kalt, deswegen ist es weniger möglich, selbstfürsorglichen Aktivitäten – beispielsweise dem Baden im See – nachzugehen. Das «Wetterföhlig-Sein» kann je nach Person stärker ausgeprägt sein. Um das Gefühl der Geborgenheit zu spüren, könne warme, kuschelige Kleidung unterstützend wirken. Weiter ist die Selbstfürsorge im Alltag wichtig – sei es etwas feines Essen oder ein Bad nehmen – auch wenn dies im Januar schwerer sein kann. «Manchmal ist auch unklar, was die Selbstfürsorge ganz konkret bedeutet. Da gibt es auch die Möglichkeit, sich mit anderen Menschen auszutauschen und auszuprobieren, was einem Freude bereiten könnte.»

**«Das Wetter und der Winter beeinflussen unsere Stimmung meist eher negativ.»** JULIA BUCHER, PSYCHOTHERAPEUTIN

JAAANA BÜHLMANN