

Das ZEIT Wissen-Gespräch

Reden wir über den

Winter



Er ist ungemütlich, hart, manchmal grausam. Er zwingt das Leben zum Rückzug. Wer über ihn spricht, lässt selten ein gutes Haar an ihm. Aber das ist falsch: Der Winter macht dem Menschen ein Angebot, das er nicht ablehnen sollte

Interview Christian Heinrich und Hella Kemper

Fotos Daniel Cramer



Ein Thema, vier Experten: Obwohl der Kulturwissenschaftler Bernd Brunner, die Psychologin Gabriele Oettingen, der Biologe Peter Spork und der Mediziner Mathias Petersen (v.l.n.r.) fachlich weit voneinander entfernt sind, entfaltete sich schnell ein lebhaftes Gespräch über den Winter

Die Dunkelheit giert nach dem Tag, Minute für Minute verschlingt sie die Helligkeit an diesem frühen Oktoberabend. Auch die Wärme weicht zurück. Nachdem es im Herbst lange warm und mild geblieben ist, hat der Winter heute mit einem Aufstampfen die Bühne betreten: Über Nacht sind die Temperaturen in Deutschland um zehn Grad Celsius und mehr gefallen. Der richtige Zeitpunkt für ein Gespräch über die kalte Jahreszeit.

In der Hamburger Redaktion der *ZEIT* treffen wir uns mit vier ausgewiesenen Winter-Experten, um die kalte Jahreszeit aus verschiedenen fachlichen Perspektiven zu beleuchten und zu verstehen. Da ist der Biologe und Wissenschaftsautor Peter Spork, der sich schon lange mit der Chronobiologie beschäftigt, also der Rolle von Licht und Dunkelheit und dem Schlaf-Wach-Rhythmus. Die Psychologieprofessorin Gabriele Oettingen, die an der Universität Hamburg und der New York University lehrt und erforscht, wie sich Hindernisse beseitigen und Erschwernisse ertragen lassen. Der Allgemeinmediziner Mathias Petersen, der seit 26 Jahren in seiner Praxis als Hausarzt tätig ist. Und der Kulturwissenschaftler Bernd Brunner, der vor wenigen Stunden aus Istanbul angereist ist. Dort stieg er bei 24 Grad Celsius ins Flugzeug, hier empfangen ihn Temperaturen um 10 Grad Celsius und ein eisiger Wind. Eigentlich hat da nur noch der Schnee gefehlt.

Herr Brunner, wie war Ihre Begegnung mit den etwas niedrigen Temperaturen eben?

Bernd Brunner: Unangenehm kalt. Ich war natürlich vorbereitet, hatte einen Mantel dabei und andere Schuhe. Aber selbst damit bestätigte sich mir mal wieder: Der Mensch ist nicht für den Winter gemacht. Ein Teil der Weltbevölkerung lebt im weiteren Umfeld des Äquators – überall dort kennen die Menschen keinen Alltag mit dem Winter, so wie wir ihn hier in Mitteleuropa jedes Jahr erleben. In Ländern wie Deutschland oder Kanada können wir nur leben, weil wir enorme Mengen Energie investieren, um uns vor dem Winter zu schützen und dagegen anzukämpfen. Das geht schon beim Häuserbau und dem Einsatz von diversen isolierenden und wärmenden Materialien los.

Mathias Petersen: Dass der Winter nicht gerade die ideale Jahreszeit ist für den Menschen, bekomme ich auch in meiner Praxis zu spüren. Da kommen deutlich mehr Patienten. Für uns Ärzte sind Dezember, Januar und Februar die Monate, wo es am meisten zu tun gibt.

Und weswegen kommen die Leute meistens?

Petersen: Von denjenigen Patienten, die wegen akuter Probleme kommen, sind tatsächlich die meisten aufgrund grippaler Infekte da. Das reicht vom einfachen Schnupfen bis zur Lungenentzündung. Vor allem für chronisch Kranke kann eine Erkältung lebensgefährlich werden, daher sind sie auch mehr gefährdet im Winter.

Macht es denn überhaupt Sinn, wegen einer Erkältung zum Arzt zu gehen?

Petersen: Natürlich, jeder, der zu mir kommt, hat ein Anliegen, dem ich gerecht zu werden versuche. Der eine ist schon auf dem Weg zur Gesundung und braucht nur eine Krankmeldung. Der andere kommt mit Hals- und Ohrenschmerzen, ich untersuche ihn und sage, was er tun soll, um wieder fit zu werden.

Sind Sie mit Ihrer langjährigen Erfahrung der Meinung, dass viele der Erkrankungen im Winter sich irgendwie vermeiden lassen? Und wenn ja, wie?

Petersen: Das ist natürlich in höchstem Maße subjektiv. Aber meine Erfahrung ist, dass ein Mensch, der im Moment gerade glücklich ist, viel besser klarkommt mit Erkältungen. Den sehe ich dann meistens auch nicht in meiner Praxis. Einen anderen Aspekt hingegen konnte man in Studien vielfach nachweisen: die Bedeutung der Tröpfcheninfektion. Ich finde es höchst problematisch, dass wir in Deutschland nicht so wie die Japaner uns und auch unsere Mitmenschen schützen, indem wir zum Beispiel einen Mundschutz tragen. Da wird man zwar schräg angeguckt, wenn man so unterwegs ist, aber es wäre vernünftig, wenn das alle tun würden.

Würden Sie selbst so einen Mundschutz auch anziehen?

Petersen: Ich bin eigentlich fast nie krank. In den jetzt 26 Jahren habe ich zwei Tage in der Praxis wegen Krankheit gefehlt. Also können Sie daraus schließen, dass ich glücklich bin.

Stichwort Glück – was sind denn die positiven Seiten des Winters? Es gibt ja auch das Winterglück, Glühwein trinken oder Skifahren, gemütliche Abende zu Hause, Weihnachten mit der Familie.

Brunner: Dass wir den Winter überhaupt als Glück wahrnehmen können, haben wir den ungeheuren Kulturleistungen zu verdanken, die die Menschheit im Laufe der Jahrtausende entwickelt hat. Es ist, wie es ist: Der Mensch ist ein Tropentier. Erst als er vor mehreren Zehntausend Jahren begann, von Afrika aus nach Norden zu migrieren, wurde er mit dem kalten Winter konfrontiert. Aber für die Evolution ist das doch nur ein Wimpernschlag, wir sind sozusagen hineingeschleudert worden in diese unwirtliche Jahreszeit. Unsere genetische Ausstattung schützt uns nicht ausreichend gegen den Winter. Diese Jahreszeit ist für uns lebensbedrohlich. Hätten wir keine Kleidung, würden wir erfrieren. Es ist daher eine riesige Errungenschaft, dass wir jetzt hier sitzen, vorm Anbruch des Winters, und entspannt darüber reden können. Ötzi, die Gletschermumie, die vor etwa 5300 Jahren gelebt hat, hat Felle und Haut von fünf verschiedenen Tieren benutzt, um zu überleben. Die Felle als erste Kleidungsstücke waren nur der Anfang. Häuserbau, Feuer, die Heizungssysteme, die ja alle möglichen Stufen durchlaufen haben bis zur Zentralheizung im 19. Jahrhundert – das alles ist Ausdruck unserer Aufrüstung gegenüber dem kalten Winter.

Gabriele Oettingen: Auch aus psychologischer Perspektive wappnen wir uns vor der Unwirtlichkeit des Winters. Die vielen Rituale, die Menschen pflegen, bei uns Weihnachten allen voran – sie helfen auch, uns zu schützen. Mit ihrer Hilfe erzeugen wir gerade in der kalten Jahreszeit Gemütlichkeit und Heimeligkeit, die uns mit der Kälte und den kurzen Tagen zurecht kommen lassen.

Spork: Die Sonnenwende, der 21. Dezember, gilt ja vor allem in den nordischen Ländern auch als wichtiges Fest, sie ist der Wendepunkt, nach dem es dann endlich wieder aufwärts geht. Aber selbst in dem Wissen, dass Feste wie Weihnachten und überhaupt die Adventszeit letztlich nur Strategien sind, die uns helfen, mit der Härte des Winters fertig zu werden, genieße ich sie trotzdem. Wenn der Advent naht, wenn man Plätzchen backt und Süßigkeiten isst, Gänsebraten zubereitet, dann gehe ich ein Stück weit darin auf: Ich liebe die Weihnachtszeit.

Brunner: Ich versuche auch, mich auf den Winter einzulassen. Ich will die Struktur, die uns durch die Jahreszeiten vorgegeben ist, sinnvoll nutzen und auch mal als Aufforderung begreifen. Das Langlaufen zum Beispiel ist eine wahnsinnig intensive Erfahrung. Sich dabei mit ganz wenigen dünnen Sachen den tiefen Temperaturen auszusetzen und sich dann auch noch zu bewegen, zu schwitzen, diese Kälte zu erfahren. Und dann die Schneedecke, die nicht nur alles in Weiß kleidet, sondern auch eine ganz ungewohnte Stille mit sich bringt: Das führt ja zu einer völlig anderen Erfahrung der Umgebung.

Oettingen: Auch die Abwechslung und der Wandel innerhalb des Jahres sind oft faszinierend und bereichernd: Wenn man sich gerade an die Kälte und die Dunkelheit gewöhnt hat, wird es wieder heller. Und wenn man dann im Sommer die Wärme genossen hat, dann kommt der zarte, goldgelbe Herbst. Jetzt stellen Sie sich mal vor, wir hätten die ganze Zeit Sommer. Wäre das nicht irgendwie eintönig? Für mich ist dieser Rhythmus der Jahreszeiten inspirierend, er bedeutet Bewegung.

Ist der Winter nicht auch deshalb bereichernd, weil er so viele Aktivitäten – ins Freibad gehen, Sonnenbaden, bis spät abends draußen Grillen – ausschließt? Gibt uns das nicht auch die Möglichkeit zu fokussieren?

Brunner: Klar, im Winter hat man eher die Chance, sich zurückzuziehen. Das gibt natürlich Freiraum, man findet eher die Zeit, ein Buch zu lesen, nachzudenken, einfach mal innezuhalten und zur Ruhe zu kommen. Diese positive Seite des Winters hat man natürlich nur, wenn man sich auf die Jahreszeit auch einlässt und sich ihr ein Stück weit anpasst. Die Gesellschaft macht das zwar schwer mit ihrer Leistungsorientierung und ihren Vorgaben, aber sie lässt es bis zu einem gewissen Grad auch zu. Sie bietet es sogar

an, wenn man bedenkt, dass zu Weihnachten und zwischen den Jahren fast alle frei haben.

Peter Spork: Der Winter ist für den Menschen ein Angebot der Natur, einmal eine Konsolidierungsphase einzulegen. Es ist etwas zutiefst Biologisches, dass jeder Organismus, der Informationen verarbeiten will, abwechseln muss zwischen Phasen der Informationsaufnahme und Phasen der Verarbeitung. So funktioniert unser Gehirn, deshalb brauchen wir auch Schlaf, denn im Schlaf wird unser Gedächtnis konsolidiert. Und wenn wir dieses Prinzip auf einen längeren Zeithorizont übertragen, auf ein ganzes Jahr zum Beispiel, dann kann der Winter eine solche Phase der Sammlung sein.

Petersen: Sich zurückziehen, entspannen, sich besinnen. Das ist alles schön und gut – aber die Realität sieht oft ganz anders aus.

Sie scheinen ja kein Fan des Winters zu sein.

Petersen: Ich habe mit dem Winter ein grundlegendes Problem: Er verschärft die sozialen Unterschiede. In allen genannten Techniken, wie die Menschen

In Montreal gibt es eine Art unterirdische Stadt, die den Winter im Grunde vollkommen aussperrt

den Winter erträglicher machen und fit durchstehen, spielen auch finanzielle Aspekte eine wichtige Rolle. Was ist, wenn ich mir ein schönes Weihnachtsfest wünsche mit einem Festessen und warmer Kleidung, es mir aber nicht leisten kann?

Spork: Das empfinde ich auch als problematisch. Unsere kulturellen und technologischen Errungenschaften, um komfortabel durch den Winter zu kommen, kosten Geld.

Im Winter ist es offenbar schwerer, arm zu sein, als im Sommer.

Petersen: Das ist leider wahr.

Brunner: Es scheint, als vergrößere der Winter die soziale Ungleichheit. Doch von den technischen Möglichkeiten, mit denen wir uns vom Winter abschirmen, profitieren doch fast alle Menschen – zumindest ein Stück weit. Wir können die Aufforderung des Winters, einmal Ruhe einkehren zu lassen und zu uns selbst zu kommen, letztlich ignorieren: In Montreal beispielsweise gibt es eine Art unterirdische Stadt, da kann man im Zentrum kilometerweit unterirdisch von A nach B gelangen, ohne ein einziges Mal in die Kälte zu müssen. Wobei es die Menschen offenbar mittlerweile ablehnen, sich immer nur unter der Erde aufzuhalten. Mit einem Lichtfestival ver-

sucht man ihnen sogar zusätzlich einen schönen Anreiz zu bieten, sich auch im tiefsten Winter endlich wieder einmal draußen aufzuhalten.

Spork: Wir haben eingangs ein Ideal beschrieben: Winter als Rückzugszeit, als Zeit, um durchzuatmen. Die Realität aber sieht leider nicht nur in Montreal oft anders aus: Die Mehrheit der Menschen hat sich weit von der Natur und ihren Zyklen entfernt. Im Mittelalter noch war das Leben im Winter ein völlig anderes als im Rest des Jahres. Das waren Agrargesellschaften, die Menschen haben im Sommer die Ernte eingefahren und dabei unheimlich viel gearbeitet, sie haben sich am natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus orientiert, mit der ersten Morgensonne raus, mit dem letzten Licht rein ins Bett. Im Winter hat man dann von der Ernte des Sommers gelebt und häusliche Arbeiten gemacht und mehr geschlafen, damit konnte man den Schlafmangel, der sich im Sommer aufgestaut hat, im Winter wieder abbauen.

Sich unabhängig von den Jahreszeiten zu machen, ist das nicht auch ein gewisser Fortschritt?

Spork: Klar, aber den erkaufte man sich damit, die Impulse des Winters zu ignorieren. Und wer sich auf den Winter nicht zumindest ein bisschen einlässt, der muss noch eher mit ihm kämpfen.

Petersen: Das mangelnde Sonnenlicht des Winters führt zum Beispiel zu dem Problem des Vitamin-D-Mangels. Bei denjenigen Menschen, die ihren Vitamin-D-Spiegel bestimmen lassen wollen, diagnostizieren wir überwiegend Mangelerscheinungen.

Können Sie kurz erläutern, welche Rolle Vitamin D im Stoffwechsel spielt und warum es uns ausge-rechnet im Winter eher daran mangelt?

Petersen: Vitamin D ist ein wichtiges Vitamin für den Knochenstoffwechsel und hat auch auf die allgemeine Befindlichkeit Einfluss. Der menschliche Körper kann Vitamin D selbst herstellen, aber nur mithilfe von Sonnenlicht – das macht das Ganze zum Winterproblem: Die Tage sind kürzer, es gibt weniger Licht. Man kann zwar Vitamin-D-Pillen kaufen, damit lässt sich der Mangel problemlos beheben, das machen aber nur die wenigsten.

Wie zeigt sich ein Vitamin-D-Mangel?

Petersen: Kurzfristig bemerkt man einen Vitamin-D-Mangel eigentlich kaum. Auf Dauer aber leiden die Knochen, es kann zum Beispiel Osteoporose entstehen. Zurzeit sind Bluttests im Trend, mit denen sich der Mangel früh nachweisen lässt. Die Tests sind aber relativ teuer und müssen meist noch privat bezahlt werden.

Das wenige Licht im Winter hat neben dem Vitamin-D-Mangel noch eine Reihe anderer Auswirkungen. Die kurzen Tage schlagen zum Beispiel auch auf das Gemüt. Herr Petersen, in Ihrer Praxis, sind die Patienten da eher niedergeschlagen, kommt es häufiger zu Depressionen?



Bernd Brunner, Jahrgang 1964, hat Betriebswirtschaftslehre, Amerikanistik und Kulturwissenschaften in Berlin und Seattle studiert und lebt als Autor in Berlin und Istanbul. Er hat neun Bücher geschrieben, die sich an der Schnittstelle von Kultur-, Wissenschafts- und Mentalitätsgeschichte bewegen. Zu den erfolgreichsten Bänden gehören »Die Kunst des Liegens. Handbuch der horizontalen Lebensform« sowie »Die Erfindung des Weihnachtsbaums«. Brunners jüngstes Buch widmet sich ganz der kalten Jahreszeit: »Als die Winter noch Winter waren. Geschichte einer Jahreszeit« ist gerade im Verlag Galiani Berlin erschienen. Wir drucken daraus ein Teilkapitel ab (Seite 106).



Gabriele Oettingen studierte in München Biologie und ist heute Professorin für Psychologie an der New York University und an der Universität Hamburg. Ihre Forschungsgebiete sind Zukunftsdenken und Selbstregulation. Letztes Jahr erschien ihr Buch »Die Psychologie des Gelingens«, in dem sie jahrelange Forschung bündelt. Die Botschaft: Positiv zu denken allein reicht nicht, um seine Ziele mit Energie und Konzentration anzugehen – es geht auch darum, die Hindernisse zu entdecken und in den Planungen zu berücksichtigen. Die wissenschaftlich belegte Strategie mit dem Namen »woop« kann man auf der Internetseite woopmylife.org kennenlernen – und mithilfe einer App in das eigene Leben integrieren.

**Es geht um das Licht:
Im Winter tagsüber
draußen zu sein, hält die
innere Uhr im Takt -
und so den Körper gesund**



Petersen: Ich kenne ja die meisten meiner Patienten seit vielen Jahren, und da weiß ich genau, wer ein bisschen depressiv veranlagt ist, und in dieser Zeit verstärkt sich das tatsächlich häufig.

Oettingen: Es gibt saisonal abhängige Depressionen, abgekürzt SAD, in unserem Fall ist die Herbst-Winter-Depression wichtig. Diese tritt in Breitengraden, wo die Tage kürzer sind, tatsächlich häufiger auf. Und diese spezielle Form der Depression hängt nicht mit dem Schnee oder der Kälte zusammen, sondern, so weit man das wissenschaftlich erforschen kann, mit dem Licht.

Warum ist das Licht so wichtig für unseren Körper?

Spork: In der Netzhaut gibt es Rezeptoren, die direkt mit der inneren Uhr verdrahtet sind. Diese sogenannten Melanopsin-Zellen nehmen die Helligkeit wahr und reagieren besonders empfindlich auf kaltweißes Licht in einem Bereich, der dem des Sonnenlichts entspricht. Fällt das Licht in das Auge, dann sagt dies den inneren Uhren, dass es Tag ist. Und diese inneren Uhren bestimmen den Aktivitätsrhythmus unserer wesentlichen Körperfunktionen. So sind zum Beispiel wir alle, die wir hier jetzt sitzen, uns in diesem Moment biochemisch ein Stück weit ähnlich – weil unsere innere Zeit ähnlich ist. In zwölf Stunden

wiederum sind wir völlig andere Menschen, wir haben dann ganz andere Aktivitätsmuster in unseren Zellen, wegen der anderen inneren Zeit. Bekommen wir auf Dauer zu wenig Tageslicht, dann bringt das die inneren Uhren durcheinander. Im Winter ist diese Gefahr deutlich höher als im Sommer, denn das Zeitfenster für Tageslicht ist hier kleiner, wegen der kürzeren Tage. Der Winter kann also unsere inneren Uhren leicht aus dem Takt bringen. Das begünstigt dann die Entstehung saisonaler Depressionen.

Brunner: Das Problem wird noch verschärft durch unseren Alltag: Fast jeder Bürojob geht von 8 bis 17 Uhr, das sind genau die Zeiten, in denen draußen das einzige Licht des Tages ist. Der Mensch hat sich mit seinem technologischen Fortschritt vollständig entkoppelt vom Winter – in Bezug auf das Licht ist dieser vermeintliche Fortschritt zum Problem geworden.

Spork: Und weil wir im Winter tagsüber sehr viel weniger Licht haben, wirkt auch das Kunstlicht spätnachmittags und abends biologisch besonders intensiv, der Blick in die Computermonitore, die LED-Monitore, die oft kaltweiße Innenraumbeleuchtung. Das bringt den Rhythmus noch mehr durcheinander. Es ist also nicht nur der Lichtmangel, sondern es

ist das viele Licht zur falschen Zeit, das mitunter gesundheitliche Probleme macht.

Petersen: Damit sind wir bei der Schichtarbeit, bei der man ebenfalls versucht, die Vorgaben des Tag-Nacht-Rhythmus zu ignorieren. Auch das ist im Winter besonders dramatisch: Hier bekommen Schichtarbeiter noch weniger Licht als ohnehin schon.

Wie lassen sich all diese Probleme lösen?

Spork: Entweder verändert man den eigenen Lebensrhythmus...

Petersen: ...was sich aber weder ein Schichtarbeiter noch die meisten Büroarbeiter erlauben können...

Spork: ...oder man schafft künstlich mehr Tageslicht. Das wird seit einigen Jahren mit großem Erfolg in Form von Lichttherapie schon praktiziert.

Was hat man sich unter einer Lichttherapie vorzustellen?

Spork: Lichttherapie heißt zunächst einfach nur, Tageslicht an sich ranzulassen. Die ideale Lichttherapie ist daher eigentlich, rauszugehen, wenn die Sonne scheint. Die deutschen Rentner, die im Winter nach Mallorca umsiedeln, haben die Lichttherapie optimiert. Aber auch im Winter gibt es an einem wolkenverhangenen Himmel immer noch mehr Helligkeit als in jedem geschlossenen Raum. Das hilft auch gegen Vitamin-D-Mangel. Wer die Zeit aber nicht hat, für den bieten die sogenannten Tageslichtlampen oder auch Lichttherapielampen eine Alternative. Sie sind etwas teurer als herkömmliche Lampen, ihr Licht ist sehr hell und dem Tageslicht sehr ähnlich. Vor allem in Skandinavien sind Tageslichtlampen sehr verbreitet. Sie können dem Menschen ein bisschen mehr von dem Licht geben, das ihm im Winter und drinnen fehlt.

Ist ihre Wirkung denn überzeugend nachgewiesen?

Spork: Die Lichttherapie ist mittlerweile in der Wissenschaft und vielerorts auch in der Gesellschaft etabliert. In der Schweiz zum Beispiel zahlen alle Krankenkassen Lichttherapie, zumindest bei saisonaler Depression. Und es gibt bereits Ansätze, sogar bei ganz normalen Depressionen Lichttherapie unterstützend einzusetzen. In Skandinavien ist man noch weiter, hier ist der Einsatz von Tageslichtlampen im Winter längst weit verbreitet. Viele Norweger stellen sie tagsüber an – abends und nachts ist davon natürlich abzuraten, das würde die inneren Uhren wieder durcheinanderbringen. Auch in vielen Pflegeheimen in Japan sind Lichttherapielampen an den Decken installiert. Außerdem hat man bereits Klassenräume mit besonders heller und kaltweißer Beleuchtung ausgestattet. Eine äußerst effektive Maßnahme: Studien zufolge sind in Klassenzimmern mit Tageslichtlampen die Leistung und die Konzentrationsfähigkeit der Schüler signifikant erhöht.

Petersen: All das sind Initiativen, die es in Deutschland zu wenig gibt. Wir kennen die Bedeutung von



Peter Spork studierte in Marburg und Hamburg Biologie, Anthropologie und Psychologie. Anschließend promovierte er im Bereich der Neurobiologie. Spork ist Autor zahlreicher Sachbücher über Chronobiologie, Schlaf und Epigenetik, darunter »Das Schlafbuch« und »Der zweite Code«. Mit seinem jüngsten Buch »Wake Up! Aufbruch in eine ausgeschlafene Gesellschaft« stellt er Forderungen an die Politik: Spork verlangt eine neue Zeitkultur, die eher der inneren Uhr entspricht. Unter anderem sollten Jugendliche erst zwischen neun und zehn Uhr in die Schule gehen, und Erwachsene sollten flexiblere Arbeitszeiten haben, damit sie sich wieder mehr nach ihrer inneren Uhr richten können.



Mathias Petersen studierte von 1980 bis 1986 Medizin in Hamburg. Nach der Ausbildung zum Facharzt für Allgemeinmedizin ließ er sich dort auch nieder: Seit 1990 praktiziert Petersen gemeinsam mit der Internistin Constanze Petersen in einer großen Hausarztpraxis in Hamburg-Altona. Im Winter ist er besonders oft gefragt, wie er im Interview verrät. Petersen war von 1993 bis 1997 Mitglied im Vorstand der Kassenärztlichen Vereinigung Hamburg. Petersen ist auch SPD-Politiker: 1997 wurde er erstmals in die Hamburger Bürgerschaft gewählt, der er bis heute angehört. Seit 2011 ist er auch Vorsitzender des Haushaltsausschusses der Hamburgischen Bürgerschaft. Der 61-Jährige ist Vater von drei Söhnen.

ZEIT VERANSTALTUNGEN

ZEIT für neue Ärzte

Die Jobmesse für junge Mediziner

Tübingen · Universitätsklinikum Tübingen · Crona Kliniken · 11. November 2016 · 12.00 – 16.30 Uhr

München · Konferenzzentrum München · 18. November 2016 · 12.00 – 16.30 Uhr

Die Jobmesse »ZEIT für neue Ärzte« für junge Mediziner bietet dem medizinischen Nachwuchs berufliche Orientierung, Beratung und Kontakt zu renommierten Unternehmen und Verbänden. Weitere Informationen zu allen Arbeitgebern und Beratungsangeboten, die sich vor Ort präsentieren werden, finden Sie auf www.zeit-fuer-neue-aerzte.de.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung & Bewerbung unter:

www.zeit-fuer-neue-aerzte.de/anmeldung

Eine Veranstaltungsreihe von:

ZEIT Campus

MIAMED



e-fellows.net

Arbeitskreis für den Berufsberatungsdienst e-fellows GmbH & Co. KG, Elbchausstr. 11a, Hamburg

Tageslicht, wir wissen, dass die Arbeitsanforderungen im Winter verhindern, dass man genug Tageslicht bekommt. Hier müssen wir dringend für eine Verbesserung sorgen.

Spork: Das sehe ich ebenso. Hier hinkt Deutschland leider noch ziemlich hinterher.

Brunner: Dazu ein Beispiel aus Skandinavien: Mancherorts werden dort jetzt ganz großflächige Spiegel gesetzt, um das Sonnenlicht umzulenken auf bestimmte Täler, die im Winter sonst nie Sonnenlicht bekommen.

Neben solchen Großinitiativen – was kann der Einzelne tun, jetzt sofort?

Oettingen: Der Winter legt uns eine Reihe von Hindernissen in den Weg: Er ist kalt und nass, das macht es für viele Menschen schwer, tatsächlich rauszugehen. Sich aufraffen und selbst zu einer Lichttherapie zu bewegen kann schon für manche eine große Hürde sein. Das ist leider oft so: Gerade die Dinge, von denen wir wissen, dass wir sie tun sollten und dass sie gut für uns sind, fallen uns schwer anzugehen. Jeder weiß das vom Joggen, vom Fahrradfahren. Gesünder Essen, rechtzeitig ins Bett gehen – alle diese Dinge, die wir durchaus tun könnten und von denen wir wissen, wie gut sie uns tun würden, die wir aber trotzdem nicht tun.

Sollte nicht eigentlich schon der Anreiz reichen, die Aussicht, sich selbst etwas Gutes zu tun?

Oettingen: Das könnte man meinen, aber leider ist es nicht so, im Gegenteil. Unsere Befunde legen nahe: Wenn ich zu Hause sitze und mir in positiven Gedanken die gesundheitlichen Folgen des Laufens ausmale, habe ich das Gefühl, schon alles erreicht zu haben, und dann geht der Blutdruck runter, die Energie sinkt ab – und ich bleibe noch viel eher auf dem Sofa sitzen.

Wie kann man sich dann aufraffen?

Oettingen: Es bedarf einer größeren Strategie, wir nennen sie mentale Kontrastierung. Meine Forschungsgruppe und ich erklären das Prinzip der Kontrastierung anhand von vier Buchstaben: *woop* – *wish, outcome, obstacle, plan* – »Wunsch, schönstes Ergebnis, Hindernis, Plan«. Hier überlegt man sich zunächst, was man wirklich will. Beginnen wir mit dem Wunsch: Joggen gehen. Was kann das Schöne bewirken? Vor allem bringt es uns Freude am Laufen und mehr Fitness. Das ist eine ganze Menge. Um dorthin zu gelangen, muss aber etwas Wesentliches hinzukommen. Man sollte sich fragen, was einen – in einem selbst – eigentlich davon abhält loszulegen, also in unserem Fall laufen zu gehen. Was ist es in mir, dass ich nicht joggen gehe? Was hält mich davon ab, jetzt meine Laufschuhe anzuziehen? Was ist mein inneres Hindernis? In dem Moment, wo ich mir in Gedanken ganz klarmache, dass ich, nur um ein Beispiel zu nennen, eine ausgeprägte Aversion gegen die

Kälte empfinde und mich vor ihr mit Ausreden drücke, stehe ich dem Hindernis gegenüber und mache es schon durch das Benennen und das gedankliche Vorstellen überwindbar. Dann habe ich es schon fast geschafft. Die Richtung wird vorgegeben durch die positive Fantasie – die Kraft, diese zu verwirklichen, zieht man aus der Entdeckung dessen, was das Hindernis ist.

Petersen: Was ist, wenn das Hindernis zu groß ist? Wenn man ein Ziel hat, das sich nicht erreichen lässt, weil einem die Mittel fehlen? Wenn ich zum Beispiel joggen gehen will, aber keine passende Kleidung habe, zum Beispiel keine Laufschuhe, sondern nur Halbschuhe? Die »mentale Kontrastierung« lässt sich da nur begrenzt umsetzen.

Oettingen: Aber gerade in solchen Fällen ist die mentale Kontrastierung enorm nützlich. Diejenigen, die sich fit halten, indem sie nach Österreich oder in die Schweiz in die Skiferien fahren und sich mit den Freunden von der Gondel bei strahlendem Wetter auf den Berg tragen lassen, brauchen erst mal keine

Großflächige Spiegel in Skandinavien versorgen ganze Dörfer hinter Bergen mit wertvollem Tageslicht

mentale Kontrastierung. Hier reicht oft schon die positive Fantasie. Wenn es neblig und kalt ist in den Skiferien, kann es aber schon anders aussehen, denn es ist dann deutlich schwieriger, sich aufzuraffen und sich fröstelnd in die undurchsichtige Berglandschaft zu begeben. Also, mentale Kontrastierung brauchen Sie dann, wenn die gewünschte Handlung nicht so leichtfällt, wenn Sie Ihr Verhalten verändern möchten und die Verhaltensänderung mühsam oder schwierig ist. Bei den Halbschuhen könnte das bedeuten: Ich gehe erst einmal jeden Tag kurz mit meinen Halbschuhen laufen. Und ich suche in einem weiteren Schritt nach Möglichkeiten, an Laufschuhe zu kommen. Manchmal muss man mit der Strategie erst mal viele kleine Schritte gehen, um schließlich ein größeres Ziel zu erreichen.

Was ist mit dem Schlafbedarf im Winter – ist der höher als im Sommer?

Spork: Im Winter ist der Schlafbedarf minimal erhöht. Auch das erklärt man sich über die Schwäche innerer Rhythmik: Weil der Mensch tagsüber weniger Licht hatte, ist er tagsüber nicht so aktiv, und deswegen sinkt er nachts auch seltener in einen tieferen Schlaf. Er hat also weniger Tiefschlafanteile, und deshalb muss er insgesamt länger schlafen.

Brunner: Der Körper plant im Winter also weniger Produktivität ein – die Gesellschaft aber ignoriert auch das oft.

Eine Folge dürften die gehäuften Herbst-Winter-Depressionen sein.

Oettingen: Vielleicht können wir ja trotz des Schmerzes, den eine Herbst-Winter-Depression für den Einzelnen mit sich bringt, ihr eine hoffnungsvolle Seite abgewinnen. Der Psychologieprofessor Eric Klinger gibt zu bedenken, dass manche Formen der Depression auch eine Funktion haben können: sich von den täglichen Anreizen abzulösen und wieder offen für Neues zu werden. Das heißt, in einem Depressionszustand zieht man sich Klinger zufolge auch zurück, um eine andere Perspektive zu gewinnen und zu fragen, was einem wirklich wichtig ist. Wenngleich ich die saisonal bedingte Depression keinesfalls verharmlosen will, so könnte sie, wenn sie schon auftritt, für manche eine positive Seite mit sich bringen: Der Mensch wird zur Konsolidierung ein Stück weit gezwungen.

Wenn der Winter so wichtig ist für die Konsolidierung, wie macht das denn dann die Mehrheit der Menschheit, die keinen klassischen Winter kennt?

Spork: Am Äquator haben Sie die Regenzeiten, es gibt sogar Affenarten am Äquator, die in der Regenzeit eine Art Winterschlaf halten.

Oettingen: In verschiedenen Kulturen haben sich die Menschen Konsolidierungszeiten eingerichtet, oft auch wieder durch über viele Jahrhunderte entwickelte Rituale.

Spork: Ramadan...

Oettingen: ...genau, oder die Fastenzeit bei uns...

Brunner: ...der Nachmittagsschlaf, die Siesta, kommt auch dazu.

Oettingen: Und gerade der Wunsch nach Pause ist in unserem modernen Alltag so stark, weil viele von uns im Alltag eingespannt und auch fremdbestimmt sind. Ich glaube, ich spreche für viele hier, wenn ich empfehle: Nehmen Sie das Angebot des Winters an. Geben Sie sich ihm – und vielleicht auch der Weihnachtszeit – dieses Jahr mal ganz hin. Es könnte sich lohnen und richtig guttun. –

Hella Kemper und Christian Heinrich haben beide gleich am nächsten Tag statt Lunch einen ausgedehnten Mittagsspaziergang an der Hamburger Alster gemacht – Tageslicht tanken!

ZEIT E-BOOKS

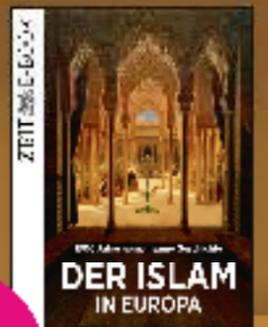
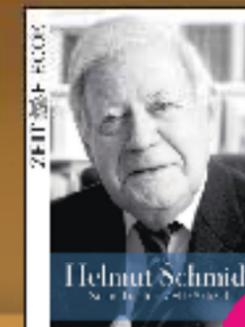
www.zelt.de/ebooks

Entdecken Sie unsere E-Books

Ob Politik, Geschichte, Literatur, Reise oder Wissen – In unseren ZEIT E-Books haben wir die besten Artikel zu spannenden Themen für Sie zusammengestellt.

Erhältlich in allen E-Book-Shops und auf

www.zelt.de/ebooks



Ab 2,99 €