



Die Welt in einem anderen Licht sehen

Es ist dieser seltsam verwirrende Moment, wenn wir morgens ganz langsam erwachen und nicht so recht wissen, ob wir noch schlafen oder nicht. Und dann kommt es womöglich auf den ersten Gedanken an, der uns in den Sinn kommt: Ist es etwas, das wir vergessen hatten und dringend erledigen müssen? Oder etwas, worauf wir uns freuen? Oder sind es die Pflichten des Tages, die uns, wenn wir morgens noch schwach gegen uns selbst sind, so viel schwerer vorkommen, als sie es sind?

So ein erster Gedanke am Morgen kann ganz sicher einen Einfluss darauf ausüben, wie der Rest des Tages verlaufen wird. Schön, wenn es uns gelingt, das Problem anzupacken und schnell zu lösen. Auch gut, wenn wir Schwermütiges überwinden, indem wir den Tag annehmen und uns Minute für Minute die Gewissheit verschaffen, dass er gelingen wird, dieser Tag. Wer aber häufiger mit schweren Gedanken erwacht, wird dies möglicherweise als Belastung empfinden. Als eine Einschränkung der Lebensfreude.

Aus der Schlafforschung wissen wir, dass solche Zustände gar nicht so selten sind. An der Schwelle zwischen Schlaf und Wachsein sind wir Menschen physiologisch bedingt besonders anfällig für Schwermut. Das hängt mit dem Schichtwechsel von Schlaf- zu Wachhormonen zusammen. Und weil körperliche und geistige Aktivität am Morgen diese Umstellung beschleunigt, wirkt dies stimmungsaufhellend.

Aber vielleicht gibt es für das Problem noch eine ganz andere Lösung: Wie wäre es, wenn wir unser Leben so gestalten, dass wir es gar nicht erwarten können, morgens aufzuwachen und in den Tag zu starten? Nun könnte man einwenden, dass das Leben nun einmal kein Wunschkonzert ist und dass vieles von dem, was uns belastet, nun einmal da ist. Das stimmt. Aber es muss uns nicht daran hindern, an jedem Tag etwas zu entdecken, was uns Freude macht. Und wenn es nur Kleinigkeiten sind – Höhepunkte des Tages sozusagen. Die nehmen wir gerne mit, aber schenken wir ihnen auch die Beachtung, die sie verdienen? Was wäre, wenn wir uns schon abends überlegen, worin die Höhepunkte des nächsten Tages bestehen können? Und wenn wir uns dann fest vornehmen, dass der erste Gedanke am Morgen uns genau dorthin führt? Dann werden wir womöglich ein kleines Wunder der Vorfreude erleben. Vielleicht klappt es nicht gleich beim ersten Mal. Aber nach einiger Zeit wird es passieren, dass wir, wenn wir morgens die Augen öffnen, unsere Welt in einem andern Licht sehen.

Herzlichst Ihr

(Uwe Bokelmann, Chefredakteur)