



# „Blue Monday“: Warum im Jänner häufig die Stimmung kippt

Lichtmangel, Feiertage vorbei, Einsamkeit: Der dritte Montag im Jänner gilt als der deprimierendste Tag des Jahres

**LINZ.** Der dritte Montag im Jahr ist angeblich der traurigste Tag des Jahres. „Errechnet“ hat dies der britische Psychologe Cliff Arnall im Jahr 2005. Seine „Blue Monday“-Formel bezeichnen Experten als Pseudowissenschaft – doch daran, dass der Jänner häufig Stimmungstiefs auslösen kann, sei sehr wohl etwas dran, sagt Katharina Glück, Leiterin der Abteilung für Klinische Psychologie und Psychosomatik am [Klinikum](#) Wels-Grieskirchen: „Die Tage sind kurz, es gibt wenig

Licht, das führt zu einer verminderten Serotoninproduktion. Melatonin wird dagegen vermehrt ausgeschüttet, das macht uns müde.“

## Zuhören, um Halt zu geben

Die Erfahrung, dass Menschen im Winter bedrückter sind, hat auch Klaus Valentin gemacht. Der Linzer engagiert sich beim Plaudernetz der Caritas. Dort können Menschen, die jemanden zum Reden suchen, mit freiwilligen „Plauderpartnern“ sprechen. Im Vorjahr

wurden österreichweit mehr als 15.000 Telefonate geführt. Einsamkeit sei ein großes Thema. „Im Winter rufen mehr Menschen an. Viele suchen einfach nur jemanden zum Reden, weil sie selbst isoliert sind, vielleicht ihre Wohnung nicht verlassen können“, sagt Valentin.

Er schätzt, dass 75 Prozent der Anrufer älter als 50 Jahre sind. „Sie wollen oft nur über das Wetter reden oder was sie an diesem Tag getan haben. Eine ältere Dame hat mir einmal Gedichte vorgetragen“, sagt

Valentin. Manchmal reiche es schon, jemandem nur zuzuhören, um ihm Halt zu geben. Doch er war auch schon mit schwerwiegenden Problemen konfrontiert. „Ein Mann hat sich in einer ausweglosen Situation befunden. Ich habe ihm geraten, professionelle Hilfe zu suchen, denn das übersteigt meine Kompetenz als Plauderpartner.“

Psychiaterin Katharina Glück sagt: „Wenn das Stimmungstief länger als zwei Wochen dauert und so ausgeprägt ist, dass es die All-

tagsführung und den Schlaf beeinträchtigt, wenn man an wirklich gar nichts mehr Freude hat, dann hat man möglicherweise eine echte Depression und sollte sich Hilfe suchen.“

Als ersten Schritt empfiehlt sie Betroffenen den Weg zum Hausarzt. Bei einem „normalen“ Winterblues regt die Medizinerin an, „hinauszugehen an die frische Luft, auch wenn es bedeckt ist. Auch Lichttherapie mit Tageslichtlampen ist oft hilfreich.“ (wal)