



Karen Decker schwört auf die Kraft des Waldbadens.

Fotos: Anouk Antony

So überstehen Sie den schlimmsten Monat des Jahres

Das Ende des Winters naht, doch die düstere, kalte Jahreszeit schlägt vielen Menschen im Februar noch einmal so richtig aufs Gemüt. Einige Experten aus Luxemburg wissen Rat – so auch Waldcoach Karen Decker.

Von Nathalie Roden

Luxemburg. Laut dem britischen Psychologen Cliff Arnall ist der dritte Montag im Januar der deprimierendste Tag im Jahr. Doch die Formel zur Errechnung des sogenannten „Blue Monday“ halten Wissenschaftler inzwischen für nicht belastbar. Viel wahrscheinlicher ist ohnehin, dass der Tiefpunkt für die Mehrheit der Menschen im Februar erreicht ist, nämlich dann, wenn Eisregen, Schnee und Kälte noch einmal die Oberhand gewinnen, nirgends mehr Weihnachtslichter die dunklen Tage erhellen und die Motivation in Bezug auf die guten Vorsätze im neuen Jahr bereits bei vielen der Resignation gewichen ist.

Auch Waldcoach Karen Decker nimmt mit fortschreitendem Winter eine verstärkte Niedergeschlagenheit bei den Menschen wahr.

Den Blick schärfen

„Vor allen der Mangel an Sonnenlicht macht sich bemerkbar“, so die 43-Jährige. „Viele Leute stehen im Dunkeln auf, gehen im Dunkeln zur Arbeit und dann auch wieder im Dunkeln nach Hause, arbeiten also gegen den Rhythmus der Natur, statt im Winter einfach mal länger zu schlafen und weniger zu arbeiten, so wie das früher der Fall war.“

Und wenn dann der November, Dezember und Januar um sind, sind die Batterien im Februar einfach leer.“ Das Einigeln in den eigenen vier Wänden und der damit verbundene Rückzug aus der Natur würden ihr Übriges zum Stimmungstief beitragen.

Karen Decker ist Expertin im Waldbaden, also darin, ganz bewusst in die Stille des Waldes einzutauchen, um die Natur mit allen Sinnen auf sich wirken zu lassen. Diese in Japan seit Anfang der 1980er-Jahre als Bestandteil eines gesunden Lebensstils gepriesene Achtsamkeitsübung soll laut wissenschaftlichen Studien – wie jene der Nippon Medical School in Tokio – Stress reduzieren, das Immunsystem des Körpers fördern und eine aufmunternde Wirkung haben. Entsprechend verordnen Ärzte in Japan ihren Patienten bei Burnout, Depressionen oder auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen nicht selten eine Therapie mit Waldbädern.

Zukunft oder die Vergangenheit projizieren.“ Wer während des Spaziergangs jedoch permanent ins Grübeln über die verschiedensten Dinge gerate, müsse sich nicht darüber wundern, dass sich die Glücksgefühle nicht einstellen wollen. „Das ständige Sich-Gedanken-Machen ist ein unglaublicher Energiefresser.“ Nur durch die bewusste Wahrnehmung des Hier und Jetzt könnten Körper und Geist wirklich runterfahren.

Der Wald stellt in ihren Augen natürlich den idealen Rückzugsort zum Wohlfühlen dar – selbst im Winter, wenn die Bäume kein Laub tragen. „Als ich als Waldcoach angefangen habe, habe ich mich auch erst gefragt, was ich mit meinen Kunden im Winter bloß anstel-

len soll. Doch dann habe ich ganz schnell festgestellt: Die Ressourcen, auf die man seine Aufmerksamkeit lenken kann, sind auch zu dieser Jahreszeit da.“ Moos zum Beispiel sei zu keiner anderen Jahreszeit prachtvoller. Wer darauf achte, nehme jetzt überall im Wald leuchtend grüne Inseln wahr.

Freund statt Feind

Darüber hinaus ermuntert Karen Decker ihre Mitmenschen dazu, besonders im Winter nicht so streng mit sich selbst zu sein. „Meistens sind wir unsere schlimmsten Richter und machen uns ständig selber fertig, weil wir unseren Ansprüchen nicht gerecht werden.“



Wer mit offenen Augen durch den Wald streift, nimmt die Natur auch im Winter farbenprächtiger als angenommen wahr.

Lieder übers Liebesleid: Wenn Rachesongs zum Hit werden

Schon Justin Timberlake hat seine Trennung von Britney Spears im Jahr 2002 musikalisch verarbeitet und damit für Schlagzeilen gesorgt. Auch andere Stars verarbeiten ihre Trennung – und machen damit Geld

Er habe einen Ferrari gegen einen Twingo getauscht und eine Rolex gegen eine Casio: Mit diesen Worten rechnet Popstar Shakira (45) in ihrem aktuellen Lied „Music Sessions #53“ offensichtlich mit Ex-Partner Gerard Piqué (35) ab. Das Paar hatte sich nach zwölf gemeinsamen Jahren im vergangenen Sommer getrennt. Der Profi-Fußballer ist mutmaßlich nun mit einer deutlich jüngeren Frau zusammen. Shakira ist nicht die einzige, die in einem Song mit ihrem Ex abrechnet. Und damit Erfolg hat.

Ein bisschen klingt es nach Frust, wenn sie auf Spanisch singt: Sie sei zwei 22-Jährige wert. Das entsprechende Musikvideo zeigt sie in einem Tonstudio – gemeinsam mit dem argentinischen Musikproduzenten Bizarrap. Die Kolumbianerin teilt ordentlich aus. Man müsse auch sein Gehirn trainieren, nicht nur seinen Körper.

Zumindest musikalisch trifft sie damit ins Schwarze. Das Video wird auf Youtube millionenfach geklickt. Fans stellen sich in den Kommentaren hinter den Musikstar. Und auch der Hersteller des Twingos – Renault in Frankreich – schaltet sich ein. „Shakira, wir werden dich weiterhin unterstützen“, schreibt das Unternehmen auf Twitter. Schlagzeilen, die dem neuen Pop-Hit Rückenwind geben – und natürlich auch die Streamingzahlen in die Höhe schnellen lassen.

Noch erfolgreicher ist die neue Single von US-Sängerin Miley Cyrus. Mit der Trennungshymne „Flowers“, die viele Menschen im Netz auch für einen Rachesong halten, dominiert sie weltweit die Charts. Unter anderem in den USA, Großbritannien Kanada und der Schweiz schafft es die 30-Jährige damit an die Spitze.

In dem Hit verarbeitet der ehemalige Kinderstar die Trennung von ihrem Ex-Mann, dem Schauspieler Liam Hemsworth (33). Sie

besingt den Brand ihres gemeinsamen Hauses. Die Single kam am 13. Januar heraus, genau zum Geburtstag des australischen Schauspielers. Die beiden hatten über viele Jahre eine On-Off-Beziehung. Vor rund zwei Jahren ließen sie sich scheiden.

Dass es ihr nach der Trennung nun wieder besser geht, deutet die Schauspielerin schon mit den Worten „neues Jahr, neue Miley“ an, mit denen sie ihre neue Single kurz nach Silvester ankündigt hat. Im Musikvideo zeigt sie sich selbstbewusst in einem extravaganten goldenen Kleid und tanzt erst in den Hollywood-Hills und später in einem Herrenanzug. „I can buy myself flowers“ („Ich kann mir selber Blumen kaufen“) ist dabei die Zeile, die zum Ohrwurm wird.

Nicht nur Miley und Shakira besingen ihren Kummer. Lied und (Liebes)Leid liegen auch für andere Künstler oft nah beieinander. So verarbeitet etwa Justin Timberlake seine Trennung von Pop-Ikone Britney Spears vor mehr als 20 Jahren mit dem Hit „Cry Me A River“, was grob übersetzt „weine dich aus“ bedeutet. Britney wird in dem Musikvideo von einem Double verkörpert, was dem Rachesong noch mehr Aufmerksamkeit brachte.

Authentizität ist Trumpf

Die Authentizität mache Rachesongs so erfolgreich, sagt Musiker und Diplom-Psychologe Michael Wecker in Berlin, der den Verein Mental Health in Music mitgegründet hat. Liebe sei in jedem zweiten Popsong das Thema. „Wer selber mal Songtexte geschrieben hat, weiß, dass es wirklich schwierig ist, auf etwas Sinnvolles zu kommen“, sagt der 40-Jährige. Was einen bewege, sei oft der Treibstoff, mit dem man Texte schreibe.

Künstlerisch sei man dafür dankbar, auch wenn es persönlich schwierig oder sehr be-

lastend sei – wie im Fall von Shakira. Der Popstar und der Ex-Fußballweltmeister haben zwei Kinder zusammen.

Das „Echte“ ziehe das Publikum an und mache aus Rachesongs oft Hits, so Wecker. In der Musikgeschichte haben sie eine lange Tradition. „Im Hip-Hop und im Rap heißen sie Diss-Tracks und spielen eine ganz große Rolle“, so der Musikexperte.

Das bestätigt auch Gregor Schwellenbach vom Institut für Popmusik der Folkwang Universität der Künste in Bochum. „Rachesongs sind kein eigenes Genre in der Musik, sie kommen aber immer wieder vor“, erklärt er. Die Verwandtschaft mit den Diss-Tracks sei da, doch die Auseinandersetzungen im Hip-Hop und im Rap seien deutlich weniger persönlich. Es gehe eher darum, Reviere abzustecken und das Gesicht zu wahren.

Wecker ergänzt: „Und auch da wissen alle Beteiligten, dass Auseinandersetzungen Aufmerksamkeit und Klicks bringen.“ Ein netter Nebeneffekt, von dem auch Shakira und Miley Cyrus nun profitieren. „Es macht die Vermarktung der Songs einfacher, wenn ein Lied Schlagzeilen macht und eine Geschichte dahinter steckt“, sagt Wecker.

Einen Nachteil hat das Ganze aber, so Wecker: „Die Krux an der Sache mit den Rachesongs ist: Man muss sie immer wieder singen, auch wenn das Liebesaus schon längst überwunden ist.“

• Wenn der November, Dezember und Januar um sind, sind die Batterien im Februar einfach leer.

Karen Decker, Waldcoach

Dass man gerade jetzt nicht seine volle Leistung bringen könne, sei jedoch vollkommen normal. „Die Tier- und Pflanzenwelt befindet sich gerade auf dem Minimallevel – alles in der Natur schläft –, doch ausgerechnet wir sollen auf dem Maximallevel mit unseren Tätigkeiten fortfahren.“ Das sei nicht normal. „Gönnen Sie sich also ruhig mal bewusst eine Pause und denken Sie nicht so sehr darüber nach, was andere deshalb über sie denken könnten. Nicht nur, dass sie keine Kontrolle über die Gedanken Ihrer Mitmenschen haben, sondern man kann sie letzten Endes auch immer nur erahnen. Viele unserer Sorgen sind also wahrscheinlich vollkommen unnötig.“

Zur Person

Karen Decker ist gelernte Erzieherin und bietet als zertifizierter Waldcoach betont bewusste Naturspaziergänge an (www.beschcoaching.lu). Nachdem die 43-jährige Luxemburgerin 2016 selbst mit einem Burnout zu kämpfen hatte, entdeckte sie das Waldbaden als kraftvolles Heilmittel für Psyche und Körper.



Ein Bild aus glücklichen Tagen: Gerard Piqué und Shakira als Zuschauer bei einem Tennismatch von Rafael Nadal.

Foto: dpa