

04.11.2025 | 21:58 Uhr

Abendsegen | rbb 88.8

Ein Beitrag von

Sebastian Schwertfeger

Novemberblues

Und was dagegen helfen kann

Für viele Menschen ist der November eine Herausforderung. Auch wenn es sonnige Tage gibt, ist dieser Monat prädestiniert für schwermütige Gedanken. Nicht umsonst gibt es die Bezeichnung ‚Novemberblues‘. Es ist die Zeit zwischen Herbst und Advent, wenn die Blätter nicht mehr leuchten und die glitzernde Vorfreude auf Weihnachten noch nicht beginnt.

Für mich gibt es in solchen Zeiten ein naives, aber wirksames Rezept. Zugegeben, es klingt zunächst albern und abwegig, aber gerade in solchen Zeiten helfen mir Kinderlieder, das Novembergrübeln zu durchbrechen.

Kennen Sie noch alle Strophen des Liedes „Jetzt fahr’n wir übern See“? Oder „Ein Mops kam in die Küche“? Es mag kindisch klingen, aber diese Lieder verschaffen mir einen Moment der guten Laune. Sie reißen ein wenig den grauen Schleier des Novembers auf und schaffen einen Augenblick der Befreiung. Fast wie ein Gebet. Der Heilige Augustinus hatte wohl schon recht: Wer singt, betet doppelt. Nun, weder das Lied vom Mops noch die sportliche Bewegung auf dem See können als Gebete gezählt werden, aber sie haben eine ähnliche Wirkung wie ein Gebet: Sie verschaffen innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Versuchen Sie es auch einmal, wenn der Graue November zuschlagen sollte, und singen Sie ein Kinderlied.