

Mentale Balance im Herbst

™ Joana Götte, M. Sc. Marit Derenthal, B.A. Lia Schumann, B.A. Anna Stecher, B.A. Pia Nitsche, Max Zimmermann, Dipl. Med. Olaf Haberecht

Warum kann der Herbst unsere Stimmung beeinflussen?

Der Herbst bringt nicht nur bunte Blätter und kühlere Temperaturen mit sich, sondern verändert auch unseren Alltag. Die Tage werden kürzer, wir bekommen weniger natürliches Licht und verbringen häufig mehr Zeit in geschlossenen Räumen. Tageslicht ist jedoch ein wichtiger Taktgeber für unsere innere Uhr. Veränderungen des **Hell-Dunkel-Rhythmus** können deshalb unseren **Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflussen** und sich bei manchen Menschen auch auf **Energie, Stimmung und Antrieb** auswirken (Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und (DGSM), 2026). Viele Menschen erleben in der dunkleren Jahreszeit deshalb zeitweise mehr **Müdigkeit** oder eine **gedrücktere Stimmung**. Bei einigen Menschen können diese Veränderungen jedoch auch zu einer **saisonal-affektiven Störung (SAD)** beitragen (National Institute of Mental Health (NIMH), 2026). Das bedeutet jedoch nicht direkt, dass eine psychische Erkrankung vorliegt. Umso wichtiger ist es



jedoch, die eigenen Bedürfnisse in dieser Jahreszeit bewusst wahrzunehmen und dem Körper möglichst **viel Tageslicht** und einen **regelmäßigen Rhythmus** zu bieten.

Unser Tipp: Nutze möglichst jede Gelegenheit für Tageslicht, zum Beispiel durch einen Spaziergang am Morgen oder in der Mittagspause. Auch bei bewölktem Himmel lohnt sich der Gang nach draußen. Dabei gilt: Tageslicht genießen und trotzdem auf Sonnenschutz achten. Sonnencreme kann auch im Herbst sinnvoll sein, insbesondere bei längeren Aufenthalten im Freien oder intensiver UV-Strahlung.

Licht, Schlaf und Bewegung – Drei Bausteine für die mentale Balance

Gerade im Herbst können Tageslicht, ein regelmäßiger Schlafrhythmus und Bewegung dabei helfen, Körper und Psyche im Gleichgewicht zu halten. **Natürliches Licht** unterstützt die Abstimmung unserer inneren Uhr, während **regelmäßige Schlafenszeiten** dazu beitragen können, **einen stabilen Schlaf-Wach-Rhythmus** beizubehalten. Auch körperliche Aktivität kann das **psychische Wohlbefinden** fördern, die



Stimmung verbessern und Symptome von Angst und Depression reduzieren (World Health Organisation (WHO), 2024; Centers for Disease Control and Prevention (CDC), 2026).



Dabei muss Bewegung nicht immer ein intensives Training sein. Ein Spaziergang, Fahrradfahren, Krafttraining, Yoga oder Tanzen sind ebenso Möglichkeiten, aktiv zu bleiben. Gerade wenn die Motivation im Herbst etwas geringer ist, kann es helfen, **klein anzufangen** und nicht auf den perfekten Moment zu warten. Denn **jede Bewegung ist besser als gar keine**.

Was hilft im Alltag?

- Morgens möglichst früh nach draußen gehen
- Spaziergang in der Mittagspause
- Tageslicht auch bei bewölktem Wetter nutzen
- Bewegung in den Alltag integrieren
- Abends eine feste Ruhephase einplanen
- Arbeits- und Aufenthaltsräume möglichst hell gestalten

Soziale Kontakte nicht vernachlässigen

Gerade wenn es draußen kälter und dunkler wird, kann man sich leichter zurückziehen. Dabei sind **soziale Beziehungen** eine wichtige **Resource** für Gesundheit und Wohlbefinden. Die WHO (2025) beschreibt **soziale Verbundenheit** als einen wichtigen Bestandteil von Gesundheit

und weist darauf hin, dass soziale Isolation und Einsamkeit mit **negativen gesundheitlichen Folgen** verbunden sind. Auch bei **saisonalen Stimmungsschwankungen** können soziale Aktivitäten hilfreich sein (NIMH, 2026). Es muss dabei nicht immer ein großes Event sein. Ein gemeinsamer Spaziergang, ein Telefonat, ein Kaffee mit Freunden oder ein gemeinsames Hobby reichen völlig aus. Plane deshalb soziale Aktivitäten genauso bewusst ein wie andere Termine, auch dann, wenn die Couch gerade besonders verlockend erscheint.

Mentale Balance bedeutet auch: Pausen machen

Mentale Balance bedeutet nicht nur, aktiv zu sein und den Alltag zu bewältigen. Auch **bewusste Erholungszeiten** gehören dazu. **Selbstfürsorge** bedeutet, die eigenen körperlichen und psychischen Bedürfnisse ernst zu nehmen. Dazu gehören unter anderem ausreichend Schlaf, Bewegung, soziale Kontakte und Zeiten zur Erholung (WHO, 2026). Gerade **kleine Pausen** können dabei einen Unterschied machen. Ein paar Minuten an der frischen Luft, Musik hören, ein Buch lesen, eine Tasse Tee oder das Smartphone bewusst beiseitelegen. Erholung muss weder kompliziert noch teuer sein. Entscheidend ist, regelmäßig **Momente** zu schaffen, in denen **nicht** die **nächste Aufgabe im Mittelpunkt** steht.



Den Herbst bewusst gestalten

Mentale Balance bedeutet nicht, dass wir uns im Herbst jeden Tag gut, motiviert und energiegeladen fühlen müssen. **Stimmung und Energie dürfen schwanken**. Entscheidend ist vielmehr, wahrzunehmen, was einem persönlich guttut, und dafür bewusst Raum zu schaffen. Bei saisonalen Depressionen wird beispielsweise mit **behavioraler Aktivierung** gearbeitet, bei der angenehme und aktivierende **Aktivitäten bewusst geplant** werden (NIMH, 2026).

Der Herbst kann deshalb eine gute Gelegenheit sein, kleine **persönliche Rituale zu entwickeln** und den eigenen **Alltag bewusst zu gestalten**. Es geht nicht darum, den Herbst möglichst perfekt zu meistern, sondern darum, sich selbst auch in dieser Jahreszeit etwas Gutes zu tun.



Unsere 5 wichtigsten Tipps für deine mentale Balance im Herbst

- Tageslicht tanken
- In Bewegung bleiben
- Auf guten Schlaf achten
- Kontakte pflegen
- Pausen & Zeit für dich einplanen

Herbstblues oder mehr?

Ein paar müde oder weniger motivierte Tage im Herbst sind nicht



automatisch ein Grund zur Sorge. Wenn jedoch über längere Zeit eine **deutliche Niedergeschlagenheit, Interessenverlust, starke Antriebslosigkeit, Konzentrationsprobleme, Veränderungen des Schlafs oder Appetits** oder ein **ausgeprägter sozialer Rückzug** auftreten, kann mehr dahinterstecken. Bei einer **saisonal-affektiven Störung (SAD)** treten depressive Symptome regelmäßig zu einer bestimmten Jahreszeit auf, häufig im Herbst und Winter (NIMH, 2026). Wenn solche Beschwerden den Alltag **deutlich beeinträchtigen** oder über **längere Zeit** anhalten, sollte man sie deshalb ernst nehmen und sich Unterstützung holen.



Du möchtest Unterstützung?
Hier findest du Informationen zur **psychotherapeutischen Sprechstunde** und kannst nach **passenden Angeboten** suchen.

Fazit

Mentale Balance im Herbst bedeutet nicht, schlechte Tage vermeiden zu müssen. Vielmehr geht es darum, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und bewusst für Ausgleich zu sorgen. Tageslicht, Bewegung, ausreichend Schlaf, soziale Kontakte und kleine Erholungsmomente können dabei helfen, gut durch die dunklere Jahreszeit zu kommen. (NIMH, 2026; WHO, 2024; WHO, 2025).



Denn auch wenn die Tage kürzer werden, können wir selbst für kleine Lichtblicke sorgen.

Bleiben Sie informiert und begleiten Sie uns auf LinkedIn– wir freuen uns auf Sie!



Literaturverzeichnis

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2026). *Health benefits of physical activity for adults*. Abgerufen von <https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/health-benefits/adults.html>.
- Corriere Salute. (o.J.). Che cos'è il disturbo affettivo stagionale e perché si manifesta con l'arrivo dell'autunno? Abgerufen von https://www.corriere.it/salute/25_ottobre_11/che-cos-e-il-disturbo-affettivo-stagionale-e-perche-si-manifesta-con-l-arrivo-dell-autunno-f2ffa05d-1aa1-470b-8d9b-6b2de3accx1k.shtml.
- Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM). (2025). *Schlaf und Umwelt: Wie exogene Bedingungen den Schlaf verändern können*. Abgerufen von <https://streaming.dgsm.de/einfuehrung-in-die-schlafwissenschaft/sitzung-7>.
- Dreamstime. (o.J.). Autumn Tea Girl Stock Illustrations. Abgerufen von <https://www.dreamstime.com/illustration/autumn-girl-tea.html>.
- Magnific. (o.J.). Herbstblätter Clipart. Abgerufen von <https://www.magnific.com/de/fotos-vektoren-kostenlos/herbstblaetter-clipart/24>.
- Medium. (2026). Nine unexpected habits that make people want to listen to you. <https://iamalexmathers.medium.com/nine-unexpected-habits-that-make-people-want-to-listen-to-you-27c9ec48c19a>.
- National Institute of Mental Health (NIMH). (o. J.). *Seasonal affective disorder*. Abgerufen von <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/seasonal-affective-disorder>.
- Therapie LP. (2026). Faire le deuil d'une relation toxique : pourquoi c'est si difficile. Abgerufen von <https://www.therapie-lp.com/blog/faire-le-deuil-relation-toxique>.
- Vecteezy. (o.J.). Fall Activity Vector Illustration with Activities like a People Rides a Bicycle, Read Book, Relax or Jogging in the Autumn City Park Templates. Abgerufen von <https://www.vecteezy.com/vector-art/26408016-fall-activity-vector-illustration-with-activities-like-a-people-rides-a-bicycle-read-book-relax-or-jogging-in-the-autumn-city-park-templates>.
- World Health Organization (WHO). (2024). *Physical activity*. Abgerufen von <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- World Health Organization (WHO). (2025). *Social connection*. Abgerufen von <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/social-connection>.
- World Health Organization (WHO). (2026). *Self-care for health and well-being*. Abgerufen von <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/self-care-health-interventions>.
- World Health Organization (WHO). (2026). *Psychological self-help interventions: Delivering self-help for individuals, featuring Step-by-Step and Doing What Matters in Times of Stress*. Abgerufen von <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/b99ecc78-da0c-4d22-be79-74d57bd66a64/content>.