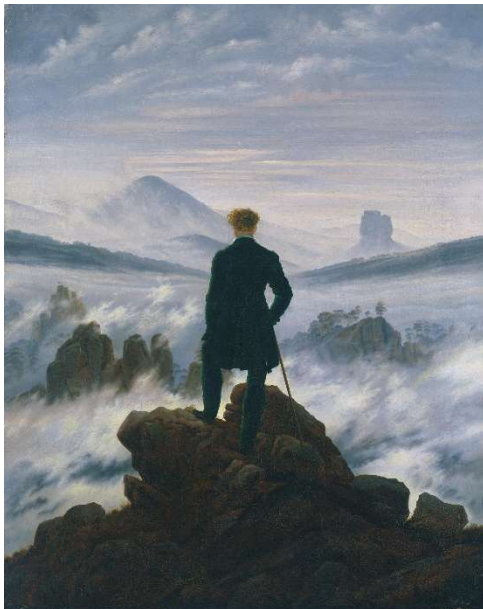


## Nebelgefühle

Gerade in den Wintermonaten gibt öfters nebelige Tage. Je nach eigener Befindlichkeit drücken diese auf's Gemüt. Aber es gibt auch Tage, wo in Kombination mit einer schönen Landschaft, Nebel seinen ganz eigenen Reiz haben kann. Ein bisschen Nebel, morgendlicher Tau, Raureif, gedämpftes Licht, erzeugen in der Natur eine ganz besondere Stimmung und markante Bilder. Viele große Künstler haben solche ausdrucksstarken Nebelmotive groß in Szene gesetzt. Zum Beispiel „Der Wanderer über dem Nebelmeer“ von Caspar David Friedrich oder zahlreiche Nebelbilder von Claude Monet. Der berühmte Dichter Hermann Hesse hat dem Nebel 1905 folgendes Gedicht gewidmet:



Seltsam, im Nebel zu wandern!  
Einsam ist jeder Busch und Stein,  
Kein Baum sieht den andern,  
Jeder ist allein.  
Voll von Freunden war mir die Welt,  
Als noch mein Leben licht war;  
Nun, da der Nebel fällt,  
Ist keiner mehr sichtbar.  
Wahrlich, keiner ist weise,  
Der nicht das Dunkel kennt,  
Das unentrinnbar und leise  
Von allen ihn trennt.  
Seltsam, Im Nebel zu wandern!  
Leben ist Einsamsein.  
Kein Mensch kennt den andern,  
Jeder ist allein.

(Foto: wikipedia)

Dieses Gedicht hat für mich schon einen etwas depressiven Einschlag, vor allem wenn man bedenkt, dass der Dichter bei seiner Veröffentlichung gerade mal 28 Jahre alt war. Zumindest sind es sehr melancholische Zeilen. Ich denke wir haben alle schon Gefühle der Einsamkeit, der Verlassenheit und des Nichtverstandenwerdens in unserem Leben kennen gelernt. Doch da gibt es auch die vielen schönen Augenblicke, wo wir erleben, Leben ist auch Gemeinschaft. Ein gutes Gespräch, ein Fest unter Freunden, ein Krankenbesuch, ein gemeinsamer Ausflug... Solche Erlebnisse sind wie Sonnenstrahlen, die durch die Nebel des Lebens dringen. Gefühle und Stimmungen haben großen Einfluss auf unsere Lebensqualität. Es ist wichtig, die eigene Gefühlswelt in Balance zu halten. Wenn wir unseren Gefühlen offen begegnen und versuchen sie zu verstehen, dann ist dies ein großer Schritt Richtung seelischer Gesundheit.