

Muss ich raus, nur weil die Sonne scheint?

Während die Sonne scheint, kämpfen viele mit dem Gefühl, den Tag drinnen zu verschwenden. Die sogenannte „**SUNSHINE GUILT**“ sorgt für Druck und Schuldgefühle. Was tun gegen das schlechte Gewissen?

VON LAURA BEIGEL

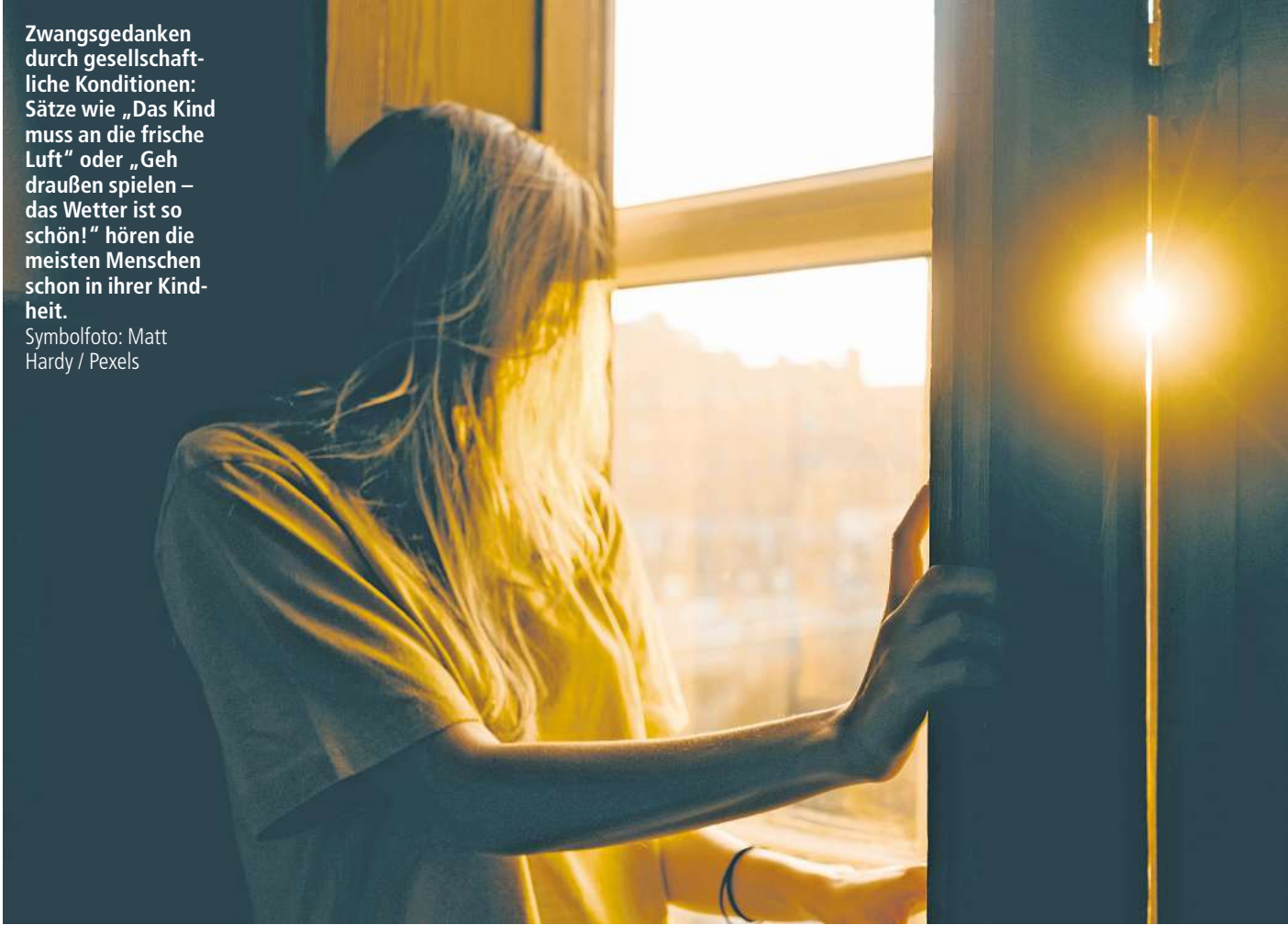
BERLIN. Sonnenschein, sommerliche Temperaturen, ein wolkenloser Himmel: Das perfekte Wetter, um sich an der frischen Luft aufzuhalten. Und doch ist es das Sofa, das einen in diesem Moment lockt. Einfach alle viere von sich strecken, fernsehen, ein gutes Buch lesen, entspannen. Während man es sich drinnen gut gehen lässt, kommt nicht selten jedoch das schlechte Gewissen zum Vorschein, verbunden mit dem Wörtchen „eigentlich“. Eigentlich ist das Wetter zu schön, um drinnenzubleiben. Eigentlich müsste ich rausgehen. Eigentlich könnte ich ja wenigstens einen kleinen Spaziergang machen.

In den sozialen Medien wird dieses Phänomen gerade intensiv diskutiert. In einem TikTok-Video erklärt eine Nutzerin etwa, wie sich das schlechte Gewissen bei ihr manifestiert hat: „Ich fühle diesen gewissen Druck, einen Spaziergang zu machen und das Wetter zu genießen, und denke die ganze Zeit darüber nach, dass ich eigentlich draußen sein sollte. Damit ist mein Tag ruiniert.“

Dieses schlechte Gewissen hat einen Namen: „Sunshine Guilt“ – auf Deutsch: Sonnenschein-Schuld. „Besonders jetzt im Frühling, nach Monaten grauen Herbst- und Winterwetters, schlägt das Phänomen häufig zu“, schreibt Motivationspsychologin und Zeitmanagement-Expertin Martin Krengel in einem Blogbeitrag. Die „Sunshine Guilt“ sei eng verknüpft mit FOMO, der „Fear of Missing Out“, also der Angst, etwas Wichtiges zu verpassen. „Wir gehen automatisch davon aus, dass alle anderen den Sonntag perfekt nutzen – während wir ihn drinnen ‚verschwenden‘.“

SOCIAL MEDIA VERSTÄRKT SCHLECHTES GEWISSEN

Alycia Burant, Gründerin von Healthy Minds Therapy, spricht von einem „gesellschaftlichen Druck“, der der „Sunshine Guilt“ zugrunde liege. Menschen fühlen sich verpflichtet, nach draußen zu gehen und das schöne Wetter zu genießen. „Diese Denkweise kann ein Gefühl der Dringlichkeit und Schuldgefühle hervorrufen, als gäbe es nur eine begrenzte Anzahl sonniger Tage und als würde man diese Chancen verpassen, wenn man drinnen bleibt“, sagte Burant gegenüber der US-amerikanischen Today Show. Gleichzeitig würden das Zuhausebleiben und das Nichtstun oft mit Faulheit in Verbindung gebracht.



Zwangsgedanken durch gesellschaftliche Konditionen: Sätze wie „Das Kind muss an die frische Luft“ oder „Geh draußen spielen – das Wetter ist so schön!“ hören die meisten Menschen schon in ihrer Kindheit. Symbolfoto: Matt Hardy / Pexels

Instagram, Facebook, TikTok und Co. tragen ebenso zur „Sunshine Guilt“ bei. Indem sie für eine kognitive Verzerrung sorgen: Sie verbreiten nur die kuratierten Highlights. Menschen, die den Sonnenschein ideal nutzen, draußen aktiv sind. „Niemand postet seinen Sofa-Tag“, schreibt Krengel. „Das verzerrt unsere Wahrnehmung massiv.“ Der Experte sieht zudem eine gesellschaftliche Konditionierung als Ursache. Sätze wie „Das Kind muss an die frische Luft“ oder „Geh draußen spielen – das Wetter ist so schön!“ hören die meisten Menschen schon in ihrer Kindheit. „Dieser Glaubenssatz ‚Sonne = gut‘ sitzt tief“, so Krengel.

STRATEGIEN GEGEN DIE „SUNSHINE GUILT“

Wichtig zu wissen: „Sunshine Guilt“ ist kein formaler psychologischer Fachbegriff. Das bedeutet, dass das Phänomen nicht von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern untersucht wird oder Thema aktueller psychologischer Studien ist. Dennoch kämen im Sommer häufig Patientinnen und Patienten mit Scham- und Schuldgefühlen in ihre Praxis, sagte Robyn Manzano, Psychologin und Leiterin der Beratungsstelle Refresh Counselling in Calgary, der kanadischen Rundfunkgesellschaft CBC.

Schon einfache Lösungen könnten gegen die Schuldgefühle helfen: „Man könnte einfach sagen: ‚Okay, ich gehe kurz nach draußen und genieße die Sonne‘“, führte die Expertin als Beispiel an. „Oder: ‚Kann ich das, was ich drinnen mache, nach draußen verlegen? Kann ich ein Picknick machen? Kann ich draußen lesen? Kann ich mir draußen etwas ansehen?‘.“

Wichtig sei es auch, kognitive Verzerrungen, die zu Schuldgefühlen führen, infrage zu stellen, betonte Burant. Dazu gehören auch solche, die durch die sozialen Medien entstehen. „Hinterfragen Sie Überzeugungen, die das Drinnenbleiben mit Faulheit oder dem Verpassen von Gelegenheiten gleichsetzen“, sagte sie. „Verändern Sie Ihre Denkweise so, dass Selbstfürsorge und Wohlbefinden Priorität haben, selbst wenn das bedeutet, Aktivitäten drinnen statt draußen zu bevorzugen.“

Für den Motivationspsychologen Krengel spielt auch Selbstmanagement eine wichtige Rolle. Das heißt, ehrlich mit sich selbst zu sein und sich zu fragen:

Was brauche ich gerade wirklich, um wieder leistungsfähig und ausgeglichen zu sein?

„Echter Energieausgleich sieht für jeden anders aus“, macht Krengel deutlich. „Für manche Menschen bedeutet Energie tanken: raus an die frische Luft, Sport, Gesellschaft. Für andere bedeutet es: Ruhe, Rückzug, ein langer Serienmarathon auf dem Sofa. Beides ist legitim. Beides ist kein Versagen.“ Für den Experten ist die „Sunshine Guilt“ vor allem eines: „Ein Zeichen, dass wir uns zu oft nach außen orientieren, anstatt nach innen zu hören.“

Neue Räume eröffnet: Verbraucherzentrale ist umgezogen

Beratungsstelle ist jetzt am Georgsplatz zu finden – und will barrierefrei werden

HANNOVER. Die Verbraucherzentrale Niedersachsen hat ihre neue Beratungsstelle in Hannover eröffnet. Die Räume befinden sich am Georgsplatz / Landschaftstraße 3. Ministerpräsident Olaf Lies und Verbraucherschutzministerin Miriam Staudt nahmen an der offiziellen Eröffnung teil. Nach Angaben der Verbraucherzentrale soll der neue Standort eine bessere Sichtbarkeit und eine barrierefreie Beratung ermöglichen. Lies sprach von einer zukunftsweisenden Aufstellung der Verbraucherzentrale. Durch eine verlässliche Finanzierung könne die Einrichtung ihre Arbeit für Verbraucherinnen und Verbraucher weiter ausbauen. Auch Staudt betonte die Bedeutung unabhängiger Beratung etwa bei hohen Energiepreisen, Problemen im Online-Handel oder Fragen zu Verträgen und Versicherungen. Möglich wurde der Umzug nach



Ministerpräsident Olaf Lies, Geschäftsführerin der Verbraucherzentrale Niedersachsen Petra Kristandt, Verbraucherschutzministerin Miriam Staudt und Vorsitzender der Verbraucherzentrale Niedersachsen Randolph Fries bei der Eröffnung der Beratungsstelle Hannover (von links nach rechts). Foto: Andre Gernar/Verbraucherzentrale Niedersachsen

Angaben der Verbraucherzentrale durch eine Neuregelung der Finanzierung über das Niedersächsische Glücksspielgesetz Ende 2024. (Hintergrund ist, dass ein Teil der Einnahmen aus dem Glücksspiel – etwa aus Lotterieträgern – in Niedersachsen an gemeinnützige Zwecke ver-

teilt wird. Dazu gehört auch die Verbraucherzentrale Niedersachsen. Anm. d. Red.) Vorstandsvorsitzender Randolph Fries erklärte, damit könnten Beratungsangebote und Kapazitäten langfristig gesichert und erweitert werden. In den neuen Räumen arbeiten rund 60 Be-

schäftigte. Untergebracht sind dort neben der Beratungsstelle auch das niedersachsenweite Servicetelefon, Projektteams und die Geschäftsstelle. Die Verbraucherzentrale bietet unter anderem Beratung zu Energiekosten, Reiserecht, Versicherungen sowie Kauf- und Gewährleistungsrechten an. Neben persönlichen Gesprächen sind auch Telefon- und Videoberatungen möglich.

SEIT 1955

ZIMMERMANN

TRADITION & QUALITÄT

Zwei mal in der Nähe!

Raabestraße 1, 30177 Hannover/List

Telefon 05 11 / 52 55 60

Marktstraße 17, 31303 Burgdorf

Telefon 0 51 36 / 22 28

Zum Mittagstisch

QR-Code scannen

WOCHENANGEBOTE

26.05.2026 bis 30.05.2026

Dienstag bis Samstag

Spartipp! Vom Becklinger Strohschwein:

mariniertes Rückensteak .. **1,39€**

Kennen Sie schon?

Putenbrust im Aufschnitt .. **2,34€**

Schinkenspeck .. **1,59€**

geräuchert oder luftgetrocknet

Six Packs:

Bratwurst, 6 Stück .. **7,79€**

Krakauer, 6 Stück .. **8,29€**

Käsewürstchen, 6 Stück .. **9,29€**

Ganz oder gar nicht – ein Knaller-Stückpreis:

luftgetrocknete Strackemettwurst .. **9,50€**

Dienstag bis Mittwoch

Asia-Honig-Geflügelpanne .. **1,49€**

mit Wokgemüse

Zimmermanns Schlemmer Tüte:

3 hausgemachte Leckereien für Ihren Wochenstart

➔ 2 große Scheiben Leberkäse

➔ 400 g Asia-Honig-Geflügelpanne

➔ 2 frische Bratwürste

Donnerstag bis Samstag

Hähnchen-Spargelsalat .. **1,89€**

Nackensteak Texas oder Paprika .. **1,49€**

Cevapcici, hausgemacht .. **5,29€**

defig gewürzt, 5 Stück

Chili Cheese Cevapcici .. **5,29€**

feurig, 5 Stück

*Die angegebenen Preise gelten pro 100 g und ausschließlich am Bedientresen – nicht im SB-Markt.

JETZT NEU:

WhatsApp-Channel:

Angebote, Aktionen & mehr!

SCANNEN – FILIALE FINDEN!

Westercelle, Cello, Groß Hehlen, Winsen/Aller, Klein Hehlen, Bergen, Wierhausen, Mader/Aller, Burgdorf und Hannover/List

Fleischerei Bernd Zimmermann GmbH

www.fleischerei-zimmermann.de

ERÖFFNUNG!

Portalwaschanlage in Ahlem

Am 22. Mai ab 12:30 Uhr ist es soweit – unsere Portalwaschanlage öffnet für Sie!

Schnell

Komfortabel

Öffnungszeiten:

Freitag: 12:30 – 17:30 Uhr

Samstag: 08:30 – 12:30 Uhr

Wichtiger Hinweis:

Nur bargeldlose Zahlung möglich!

Unser Mitarbeiter hilft Ihnen gerne vor Ort.

Am Bahndamm 54 30453 Hannover – Ahlem

Fritz Raupers

Ihr fairer Partner in Hannover-Ahlem

Das Beste am Wochenende!

hallo

www.wochenblaetter.de

wochenende

MIX Markt

Angebote gültig: Montag 25.05. - Samstag 30.05.2026*

Familienfest Hannover

Vahrenheider Markt 6

29. & 30.05.2026

Schweine-Schulter ohne Knochen 1 kg **4.99**

Marinierte Holzfällersteaks aus der Schweine-Schulter 1 kg **3.49**

Schälfrippen vom Schwein 1 kg **3.59**

Minutensteak vom Schwein mariniert 1 kg **6.99**

Schweine-Bauch wie gewachsen 1 kg **3.59**

Mariniertes Schweinefleisch für Schaschlik 1 kg **7.99**

Schweinenaeken ohne Knochen 1 kg **6.99**

Marinierte Schälfrippen vom Schwein 1 kg **3.99**

Rinderbeinscheiben 1 kg **7.99**

Hähnchenschel ohne Knochen mit Haut mariniert 1 kg, Herkunf, Kl.: laut Auszeichnung **7.99**

Hähnchen-Kleinfleisch ohne Flügel 1 kg, Herkunf, Kl.: laut Auszeichnung **1.39**

Hähnchenschel ohne Knochen mit Haut 1 kg, Herkunf, Kl.: laut Auszeichnung **6.99**

Rindermacken ohne Knochen 1 kg **13.99**

Putengrillflügel mariniert 1 kg, Herkunf, Kl.: laut Auszeichnung **3.99**

Putenunterkeule 1 kg, Herkunf, Kl.: laut Ausz. **4.29**

Putenoberkeule ohne Haut und Knochen 1 kg, Herkunf, Kl.: laut Auszeichnung **9.00**

Frischer Rotbarsch ohne Kopf 1 kg, Fanggebiet: laut Auszeichnung **5.99**

Frischer Lachs 1 kg, Fanggebiet: laut Auszeichnung **11,-**

Frische Forelle 1 kg, Fanggebiet: laut Auszeichnung **7.99**

Frische Dorade 1 kg, Fanggebiet: laut Auszeichnung **8.99**

*Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Preise sind in Euro incl. MwSt. Abgabe in haushaltsüblichen Mengen. Abbildungen ähnlich. Diese Angebote gelten nur in den nachfolgenden verbenden Märkten:

Mo-Fr 09:00 - 19:00

Sa 09:00 - 18:00

Mix Markt 18 OHG

Vahrenheider Markt 6

30179 Hannover-Vahrenheide

Mo-Fr 09:00 - 19:00

Sa 09:00 - 18:00

Mix Markt 122 OHG

Lange Weihe 65

30880 Laatzen

Mo-Fr 09:00 - 19:00

Sa 09:00 - 19:00

Mix Markt Hannover

Inhaber: Dmitri Kuschyu

Schierholzstr. 128

30655 Hannover