



Raus aus der Nebelsuppe!

Wie man der Winterdepression ein Schnippchen schlägt

Winterdepression – gibt es denn so etwas überhaupt oder ist das ein Mythos? Eine berechnete Frage, die sogar Fachleute ins Grübeln bringt. Die Wahrheit liegt wie so oft irgendwo in der Mitte und hat viel mit der subjektiven Bewertung des Einzelnen zu tun.

Das Beschwerdebild der „Winterdepression“, das vermutlich schon bekannt war, lange bevor es den Begriff der Depression überhaupt gab, wurde in den letzten Jahrzehnten gut untersucht und erforscht. Man hat ihm schließlich einen Platz im Katalog der psychischen Erkrankungen eingeräumt und kann es unter dem Begriff der „saisonalen affektiven Störung“ in der Internationalen Klassifikation mentaler Störungen (ICD-10) finden.

Sind diese Art von Beschwerden behandlungsbedürftig? Bei bestehendem Leidensdruck und andauernder und wiederkehrender Belastung über mehrere Jahre hinweg: ja. Was jedoch für diejenigen, die das ein oder andere Symptom bei sich wahrnehmen und sich fragen, ob sie an Winterdepression erkrankt sind, durchaus Linderung jenseits von Psychotherapie und Psychopharmaka bringen kann, ist Folgendes.

Rausgehen, auch bei schlechtem Wetter, egal ob mit oder ohne Hund, das bringt auch in der dunklen und kalten Jahreszeit Abwechslung für Körper und Seele.

MEHR SCHLAF UND MEHR APPETIT BEI WENIGER LICHT

Zunächst einmal ist es immer gut, sich selbst zu fragen, was denn eigentlich für einen selbst normal ist. Sind Sie, liebe Leserin, lieber Leser, im Winter öfter müde, weniger aktiv, neigen Sie zu ausgiebigen Couchaufenthalten und lässt Sie der Anblick von kahlen Bäumen und wolkenbehangenem Grau in eine eher melancholische, besinnliche Stimmung verfallen? Ich jedenfalls würde das sofort mit Ja beantworten.

Und auch Forscher sind der Meinung, dass dieses Verhalten vermutlich evolutionsbedingt ist. Das Rasten und Ansetzen einer Speckschicht diene dem Überleben in kalten Zeiten mit geringem oder zumindest unsicherem Nahrungsangebot. Sicher ist auch, dass der Mangel an Licht im Winter einen Einfluss auf unser Gehirn hat, wir produzieren dann weniger von dem Hormon Serotonin und dafür mehr Melatonin. Dies wiederum hat Einfluss auf unseren Biorhythmus, wir schlafen mehr und haben größeren Appetit.

Bei einigen Menschen können diese biochemischen Veränderungen auch einen ungünstigen Einfluss auf die Stimmung nehmen. Aber erst die individuelle Einschätzung der eigenen aktuellen Befindlichkeit – wie stark weicht sie vom Normalen ab? – gibt den Anstoß für weiteres Handeln. Vielleicht animiert die Akzeptanz unangenehmer Gefühle und Körperempfindungen ja auch zu hilfreichen Verhaltensänderungen.

Sie könnten es mal so versuchen: „Ja, im Winter bin ich weniger aktiv, es fällt mir schwer mich aufzuraffen und im Regelfall nehme ich über Weihnachten auch zwei bis drei Kilos zu. So ist das

eben.“ Was das bewirken kann? Linderung! Die Akzeptanz der Dinge, die wir im Hier und Jetzt nicht verändern können, hilft uns dabei, uns als Menschen mit nicht immer 100-prozentig funktionierendem Betriebssystem zu erkennen (auch Microsoft schafft das nicht). Das nennt man gnädig mit sich sein. Und dieses Gnädig-mit-sich-Sein hilft in vielen Fällen bereits über die Gedankenspirale aus schlechtem Gewissen und Resignation.

Versuchen Sie stattdessen, die Ausnahmen vom aktiven und oft anstrengenden Alltag während der wärmeren Monate (die Tage dauern dann eben auch länger!) als willkommene Abwechslung zu sehen und genießen Sie diese „stade Zeit“.

BEWEGUNG IST EIN WIRKSAMES ANTIDEPRESSIVUM

Und wenn Sie Körper und Sinnen ein bisschen Abwechslung bescheren wollen: Trauen Sie sich raus, und zwar bei jedem Wetter! Nehmen Sie das Fahrrad zur Arbeit oder gehen Sie bei Wind und Wetter Ihre Runde im Park. Bewegung ist nachweislich ein wirksames Antidepressivum und die Selbstwirksamkeit, die Sie erfahren, wenn Sie dem Wetter trotzen, wirkt befreiend und stärkend. Probieren Sie es einfach, mehr als nass werden können Sie nicht.



Mirjam Leibrecht
Psychologische
Psychotherapeutin,
Leiterin des psychologischen Teams im Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention (ZEP) des Münchner Krankenhauses Barmherzige Brüder