

Winterblues: Was hilft gegen dunkle Gedanken?

VON Edda Gehrmann

Wenn sich die Sonne in unseren Breiten rarmacht, verändert sich das Lebensgefühl. Die einen freuen sich über Gemütlichkeit und Glühwein, die anderen schleppen sich lustlos durch die oft trüben Tage. Menschen sind unterschiedlich anfällig für jahreszeitlich bedingte Stimmungsschwankungen. Hilflös ausgeliefert sind wir dem „Winterblues“ jedoch nicht.

Unser Befinden ist eng an natürliche Kreisläufe gekoppelt. In der dunklen Jahreszeit bringt mangelndes Tageslicht das Gleichgewicht der Hormone Melatonin und Serotonin durcheinander. Das eine beeinflusst den Schlaf-Wach-Rhythmus, das andere hebt die Stimmung. Kommt über die Augen weniger Tageslicht im Gehirn an, steigt die Melatonin-Produktion. Einfach ausgedrückt: Wenn es dunkel wird, will uns das Gehirn schlafen schicken. Parallel dazu sinkt die Konzentration des „Glückshormons“ Serotonin. Kunstlicht zählt nicht. Doch viele von uns mutieren wieder zu Höhlenmenschen, wenn's draußen ungemütlich wird. Wer es genießen kann – wunderbar. Wem aber Melancholie und Müdigkeit zu schaffen machen, der findet im eingangs beschriebenen biologischen Prozess auch den Schlüssel zu mehr Energie.

„Wir haben selbst viel Einfluss darauf, wie wir uns fühlen“, sagt Dipl.-Psychologin Karina Baumbach von der Salus gGmbH. „Tageslicht und Bewegung bringen die Psyche und den Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht. Mindestens 30 Minuten täglich im Freien aktiv sein und der Körper schüttet Glückshormone aus“, erklärt die Psychologin. Sport ist besonders effektiv – z. B. Nordic Walking, Joggen oder Radfahren – aber auch ausgedehnte Spaziergänge geben neue Energie. Selbst an einem trüben Novembertag bekommen wir noch ausreichend Licht ab.

Spezielle Tageslichtlampen (ca. 10.000 Lux) können dabei helfen, das „Schlafhormon“ Melatonin zu drosseln, die Bewegung an der frischen Luft ersetzen sie jedoch nicht. Ganz abgesehen von der sinnlichen Erfahrung der Natur. Karina Baumbach: „Ich finde Achtsamkeit sehr wichtig, mit allen Sinnen wahrzunehmen, was da ist, ohne es zu bewerten, ein Blatt fühlen, dem Vogelgezwitscher lauschen.“

Die Psychologin hat noch weitere Tipps gegen den Winterblues:

- Soziale Kontakte pflegen: Der Winter ist zum Beispiel eine schöne Jahreszeit für Gesellschaftsspiele.
- Bewusste Auszeiten planen: Saunabesuche, Wellness-Massagen, ein gutes Essen...
- Auf ausgewogene Ernährung achten. Süßes darf sein. Wichtig sind Maß halten und Genuss.
- Sonnige Farben nach drinnen holen: Warme Orange-, Rot- und Gelbtöne wirken wohltuend.
- Angenehme Düfte verbreiten: Gute Laune machen z. B. Lavendel, Zimt, Vanille und Orange.
- Geliebte Musik auflegen: zum Träumen, Tanzen, Mitsingen...
- Etwas Neues ausprobieren: Vielleicht den lange aufgeschobenen Tanzkurs?
- Innere Einstellungen hinterfragen: Wir sind nicht immer gleichermaßen leistungsfähig und müssen es auch nicht sein.

Wer zu starker Verstimmung und Antriebslosigkeit im Herbst und Winter neigt, sollte rechtzeitig mit regelmäßigen, wohltuenden Aktivitäten beginnen. Es gibt jedoch auch Menschen, die „alle Jahre wieder“, meist zwischen November und März, eine saisonal abhängige Depression (SAD) entwickeln. Offiziell ist etwa ein Prozent der Bevölkerung davon betroffen, Frauen viermal so häufig wie Männer. Energiemangel, Antriebslosigkeit, niedergedrückte Stimmung, Freudlosigkeit, Schuldgefühle, Sorgen um die Zukunft - die

„Winterdepression“ zeigt viele Symptome der klassischen Depression. Die Betroffenen haben jedoch statt Appetitlosigkeit Heißhunger auf Süßes und statt Schlafstörungen ein erheblich gesteigertes Schlafbedürfnis, allerdings ohne Erholungswert. „Wer mehr als zwei Wochen ununterbrochen an solchen Symptomen leidet und es nicht mehr schafft, seine alltäglichen Aufgaben zu bewältigen, sollte ärztlichen Rat suchen“, empfiehlt die Dipl.-Psychologin. Hilfe bieten z. B. die Institutsambulanzen der Salus gGmbH an.