



Wenn die Stimmung kippt

Die Tage werden wieder länger. Doch bei vielen Menschen ist die Stimmung immer noch auf dem Nullpunkt. Sie sind deprimiert, lachen wenig und sehen alles pessimistischer als nötig. Das trübe Wetter und fehlendes Sonnenlicht drücken zusätzlich aufs Gemüt. Wir haben mit Ganzheitsmediziner Rüdiger Dahlke unter anderem darüber gesprochen, wie man sich vor saisonalen Stimmungsschwankungen schützen kann und woran man erkennt, dass es sich um eine echte Depression handelt.

Warum sinkt bei so vielen Menschen in dieser Jahreszeit die Stimmung auf den Nullpunkt?

Das lässt sich auf zwei Ebenen beantworten. Zum einen erinnern uns Herbst und Winter seelisch an das Ende des Jahres und damit auch des Lebens. Wer Probleme mit Abschiednehmen und Loslassen hat, wird diese jetzt auch verstärkt erleben. Da das Thema Sterben häufig verdrängt wird, sind bei uns sehr viele davon betroffen.

Zum anderen gibt es eine biochemische Erklärung, die wissenschaftlich gesichert ist. Wenn die Tage kürzer werden und damit das Licht abnimmt, verbraucht unser Organismus mehr Serotonin. Daraus muss er Melatonin, das Hormon der Nacht, herstellen. Serotonin ist aber unser Wohlfühlhormon. Das bedeutet, dass ein Mangel

auch Stimmungseinbrüche mit sich bringt. Das ist der Grund, warum so viele Menschen in dieser Zeit verstärkt zu Schokolade und Süßigkeiten greifen, die ihnen ein wenig L-Tryptophan, den Ausgangsstoff der Serotonin-Synthese, liefert. Viel schlauer wäre es, sich morgens nüchtern einen Esslöffel der Rohkost-Mischung „Take me“ zu genehmigen. Diese „Glücksnahrung“ sichert den Serotonin-Bedarf auf natürliche und vollwertige Weise. Mit diesem medizinisch ausgesprochen gesunden Trick habe ich schon häufig erlebt, wie sich Herbst-Winter-Depressionen gebessert haben und andere im kommenden Jahr überhaupt verhindert wurden.

Welche Anzeichen dafür gibt es?
Das ist natürlich vor allem die deprimierte Stimmung. Dinge, die bisher anmachend

wirkten, machen dem Betroffenen keinen Spaß mehr. Er sieht keinen oder immer weniger Sinn in geforderten Tätigkeiten. Am Morgen geht es besonders schlecht. Auch Schlafstörungen können dazu kommen.

Experten sprechen häufig von saisonalen Stimmungsschwankungen und betonen, dass das allerdings noch keine Depression ist. Wie kann man diesen Unterschied erkennen?

Bei einer Depression kommt der Lebenssinn meist völlig abhanden. Wenn nichts mehr Sinn ergibt und alles sinnlos erscheint, treten nicht selten Selbstmordgedanken auf den Plan. Im schlimmsten Fall beherrschen sie sogar das ganze Leben. Die Betroffenen sind durch nichts mehr zu motivieren und

»Serotonin ist unser Wohlfühlhormon. Haben wir davon zu wenig im Körper, bringt das auch Stimmungseinbrüche mit sich.«

Rüdiger Dahlke

verfangen sich in den immer gleichen Denkschleifen von Sinn- und Perspektivlosigkeit.

Was sollte man in so einem Fall tun? Wie wichtig ist professionelle Hilfe?

Bei einer Depression ist unbedingt an Psychotherapie und medikamentöse Unterstützung zu denken. Die modernen Antidepressiva sind so genannte Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer. Sie sorgen dafür, dass mehr vom Glückshormon Serotonin im Umlauf bleibt. Das ist ganz ähnlich wie bei der Glücksnahrung.

Was kann man tun, wenn man in der Familie oder im Freundeskreis merkt, dass jemand ständig schlecht drauf ist und sich immer mehr zurückzieht?

Ich würde das Thema ansprechen und versuchen, Hilfe zu vermitteln. Der Hinweis auf eine Rohkost, die im Vorfeld einiges verhindern kann, ist leicht zu geben. Die Empfehlung zum Beispiel meines Buches „Depression – Wege aus der dunklen Nacht der Seele“ braucht schon mehr Engagement. Das müsste allerdings bereits im Vorfeld der Depression passieren, denn wenn die Depression voll ausgebrochen ist, verhindert die dazu gehörige Antriebshemmung auch das Lesen. Dann braucht es fast immer Medikamente, um mit deren Hilfe überhaupt eine Psychotherapie machen zu können.

Laut Statistik haben Frauen in Österreich ein doppelt so hohes Risiko, einmal in ihrem Leben an einer Depression zu leiden, als Männer. Warum ist das so?

Darüber lässt sich nur spekulieren. Ich glaube es – ehrlich gesagt – auch nicht, sondern fürchte vielmehr, dass Depressionen bei Männern einfach viel zu selten diagnostiziert werden. In Deutschland gibt es sogar eine Studie, die belegt, dass mehr als 50 Prozent der Depressionen bei Männern unentdeckt bleibt. Das hat verschiedene Gründe. Männer reden selten über Seelisches. Wenn

sie überhaupt zum Arzt gehen, beschweren sie sich etwa über Druck- und Engegefühle in der Brust – oder darüber, dass ihnen alles wehtue. Darauf verordnet der Allgemeinmediziner, der kaum für Depressionsdiagnostik ausgebildet ist, eher ein EKG oder macht eine Verlegenheitsdiagnose. Etwa auf Fibromyalgie (Faser-Muskel-Schmerz. In einer deutschen Ärztezeitung habe ich sogar einmal den peinlichen Hinweis gelesen, dass man bei Fibromyalgie auch immer an Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer, also Antidepressiva, denken sollte. Dem naiven Autor war selbst bei dieser Beobachtung noch nicht klar, dass es sich eben oft primär um Fehldiagnosen handelt. Fibromyalgien bessern sich durch Antidepressiva, wenn es keine sind, sondern in Wirklichkeit Depressionen dahinter stecken.

Im Gegensatz zu den Männern haben Frauen viel weniger Hemmungen über Psychisches zu sprechen. Wenn sie berichten, dass sie sich morgens immer so niedergeschlagen und depressiv fühlen, schafft natürlich jeder die richtige Diagnose.

Was kann man selbst tun, um die Stimmung erst gar nicht kippen zu lassen? Gibt es Tipps für den täglichen Glücksmoment sozusagen?

Die einfachste Möglichkeit ist die Glücksnahrung, die den Serotonin-Spiegel anhebt oder erst gar nicht absinken lässt. Allerdings wäre noch wichtiger, freiwillig die Nachtmähfahrt der Seele anzutreten und sich mit seinem Schatten auseinanderzusetzen (Bericht dazu in unserer Dezember-Ausgabe, Anm. d. Red.). In meinem Buch „Das Schattenprinzip“ und der dort beigelegten CD gibt es viele Übungen, die eine Aussöhnung mit den eigenen Schattenseiten auch praktisch anleiten. Im Vorfeld braucht es meist gar nicht soviel, um ein Kippen der Stimmung zu verhindern. Die Psychotherapie ist dann schon ungleich aufwändiger, allerdings immer noch die beste Chance, um wieder heil zu werden.

Nicole Madlmayr



Zur Person

Rüdiger Dahlke ist Ganzheitsmediziner, Seminarleiter, Autor und Trainer. Besonders bekannt sind seine Bücher „Krankheit als Sprache der Seele“, „Lebenskrisen als Entwicklungschancen“, „Das Schattenprinzip“, „Die Spuren der Seele – was Hand und Fuß über uns verraten“ und „Die Schicksalsgesetze – Spielregeln fürs Leben“. Im Moment arbeitet er mit Partnerin Rita Fasel am Aufbau des Zentrums Tamanga in der Südsteiermark, das voraussichtlich Anfang 2012 seine Arbeit im Seminarbereich aufnehmen wird.



Buchtipps:

Depression – Wege aus der dunklen Nacht der Seele, Rüdiger Dahlke, Arkana Verlag, ISBN 978-3-442-21923-0, 10,30 Euro (Taschenbuch).