

Sylvia Bieber

Winterdepression – Winter-Blues

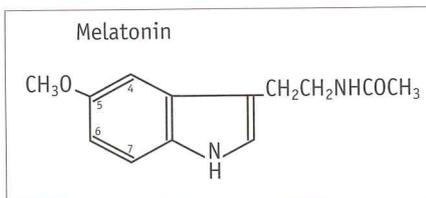
Tipps für mehr Lust und Laune in der kalten Jahreszeit

Das saisonabhängige Stimmungstief stellt für viele Menschen ein jährlich wiederkehrendes Problem dar. Bei ca. einem Prozent kommt es gar zu krankhaften Depressionen, während andere mit dem so genannten „Winter-Blues“ leben können.

Jetzt ist die Jahreszeit der Ruhe, der Reflexion und des sparsamen Haushaltens mit den Körpervorräten. Daher sind wir auf Rückzug und wenig Licht eingestellt. Die Sonne erwärmt unsere Breitengrade nur wenige Stunden. Es ist eine Zeit, in der die äußere Aktivität der Tradition nach am niedrigsten sein sollte und der inneren Aktivität (Innenschau, Kontemplation und Meditation) mehr Raum, Zeit und Unterstützung gebührt. Diese innere Arbeit ist geeignet, um das Leben, innerlich wie äußerlich, gesünder und reichhaltiger zu machen. In der Wärme und dem Licht des Sommers bleibt die Seele oft ungehört, und die Dunkelheit des Winters könnte Licht für die Seele sein.

Doch weit gefehlt. Viele Menschen erleben es gerade umgekehrt. Lange Herbst-Winterperioden mit ihrem grauen Tageslicht schlagen mehr oder weniger heftig auf's Gemüt. Trübsal schleicht sich ein. Sie haben den „Winter-Blues“.

Die biologische Erklärung dafür ist einfach:



Schwaches Licht fördert die Produktion des körpereigenen Hormons Melatonin, das sich auf den Schlaf-Wachrhythmus des Körpers auswirkt. **Wovon manche nachts zu wenig haben, am Tag macht dies Hormon eher matt, misstrütig, schlecht gelaunt, oft richtig depressiv.**

Licht – Balsam für die Seele

Wir arbeiten und belasten uns wie im Sommer, und unser Körper reagiert mit vermehrtem Hunger, Müdigkeit und Gewichtszunahme. Weder wird der westliche Mensch langsamer in seinem Tun noch erlebt er die dunkle Jahreszeit als Licht für die Seele. Er verlässt sein Heim in der Finsternis und kommt bei Dunkelheit wieder nach Hause. Ganz allgemein gehen wir sehr sparsam mit Tageslicht um. Wir fahren mit dem Auto oder einem anderen geschlossenen Verkehrsmittel zur Arbeit. Nur wenigen ist es möglich, diesen Weg zu Fuß oder per Fahrrad zu bewältigen.

Unsere Arbeitsplätze befinden sich meist in relativ dunklen Räumen, die Fenster, wenn überhaupt vorhanden, sind oft klein oder verdunkelt, um die Bildschirmarbeit nicht zu erschweren. Aber auch helle Räume haben, verglichen mit dem Freien, sehr wenig Licht.

Die auf eine Fläche auftreffende Lichtmenge wird in „Lux“ gemessen. An einem dunklen Wintertag lassen sich im Freien ca. 1.000 Lux messen, bei Sonnenlicht ca. 100.000. Gut ausgeleuchtete Arbeitsräume weisen höchstens 500 Lux auf, und das wird nicht immer als angenehm erlebt. Denn außer der Lichtmenge ist auch die Farbe des Lichts bzw. seine Spektralzusammensetzung für unser Wohlbefinden wichtig. Tageslicht weist immer ein ganzes Spektrum, also alle Farben auf. Zusammen ergeben diese „weiß“.

Da ist es nicht verwunderlich dass sich ab Oktober / November die Berichte über saisonale Depressionen häufen. Auch in meiner Praxis habe ich dann vermehrt Klienten mit entsprechenden Beschwerden.

Die Kennzeichen der saisonalen Depression:

1. Müdigkeit, Schlafbedürfnis
2. Konzentrationsschwierigkeiten
3. Reizbarkeit und ausgeprägtere Empfindsamkeit
4. sozialer Rückzug
5. vermehrter Appetit v. a. Kohlenhydrate / Süßes
6. Gewichtszunahme
7. negative, depressive Gedanken
8. Antriebs- und Entscheidungsschwäche

Während die ersten sechs Symptome, wenn man sie im Rahmen der Jahresökonomie des menschlichen Energiehaushalts sieht, noch sinnvoll sein können, werden die Punkte 7 und 8 als stark beeinträchtigend erlebt und können einen behandlungsbedürftigen Krankheitszustand kennzeichnen, besonders wenn sie mehrere Jahre hintereinander auftreten.

Um erst gar nicht Gefahr zu laufen, im Sumpf von Schwermut und Depression zu versinken, ist es empfehlenswert, einiges schon im Vorfeld zu tun.

Meinen Klienten empfehle ich:

- Im Winter Hin und wieder einen Besuch im Solarium hebt die Stimmung.

SYLVIA BIBER



ist als Dipl. Mentaltrainerin, zertifizierte Energietherapeutin, Synergetik-Therapeutin und Coach seit 1994 in freier Praxis tätig. Zusammen mit ihrem Mann, Joachim Seelmann, leitet sie eine Ausbildung zum „Dipl. Wellness- und Mental-Coach“ und bildet zum Kursleiter für Wellness-Seminare aus. Auf Kongressen, Messen und anderen Veranstaltungen hält sie Fachvorträge und Referate.

- Den Urlaub in den Winter verlegen. In die Sonne fahren, die Wärme, das Licht und die langen Tage genießen.
- Bereits im Oktober mit einer „Verlängerung der Tageslichtzeit“ beginnen. Sich morgens vor Tagesanbruch und abends nach der Dämmerung je eine halbe Stunde einer Beleuchtungsstärke von 10.000 Lux bzw. je zwei Stunden 2.500 Lux aussetzen. Das Licht unterdrückt die antriebshemmende und depressionsfördernde Melatoninausschüttung. Geräte mit den entsprechenden Spezialleuchtröhren gibt es im Handel.

Farbe – Stärkung für die Seele

Unsere Stimmung wird auch sehr stark von Farben bestimmt. Bereits 1672 konnte der englische Astronom und Physiker Isaac Newton wissenschaftlich beweisen, dass sich das weiße Licht der Sonne in die Farben des Regenbogens „zerlegen“ lässt, wenn man einen Lichtstrahl durch ein Glas- oder Wasserprisma leitet. Goethe betrachtete die Farben zunächst mehr von ihrer qualitativen Seite, für ihn sind Farben die „Taten und Leiden“ des Lichts, die eine „sinnlich-sittliche Wirkung“ auf den Menschen ausüben. Viele Jahre untersuchte und erforschte er das Phänomen Licht und Farbe und schrieb schließlich ein sehr umfangreiches Werk, „Die Farbenlehre“, darüber. Über die Jahrhunderte setzten sich Forscher aller Nationen und wissenschaftlichen Ausrichtungen mit den Farben und ihren Einflüssen auf Körper, Geist und Seele auseinander.

Farben sind eine Aufforderung an die Seele.

Diese antwortet meist ganz spontan auf Farbeindrücke, positiv aber auch ablehnend. Am eindrucksvollsten lässt sich das bei Kindern beobachten, die oft unwillkür-

lich nach farbigen Dingen greifen, die sich in ihrer Reichweite befinden und dabei vorzugsweise ihre Lieblingsfarbe auswählen. Diese ist bei Kindern vorwiegend das Rot. Doch auch Erwachsene fühlen sich von der einen oder anderen Farbe oftmals direkt angesprochen und reagieren darauf.

Tipps:

- In der dunklen Jahreszeit bewusst helle Kleidung tragen, das hebt die Stimmung.
- Die Wirkung der verschiedenen Farben nutzen:
Rot zur Aktivierung bei Energielosigkeit
Dunkelrosa bei innerlicher Leere
Hellrosa bei starker innerlicher Anspannung
Orangerot bei morgendlicher Müdigkeit
Orange bei Niedergeschlagenheit und Traurigkeit
Dunkelgelb bei Unzufriedenheit und Konzentrationsmangel
Grün bei starken Stimmungsschwankungen
Türkis bei sorgenvollen Gedanken und Grübeleien
Tiefblau bei Hektik und Stress
- Tragen von Farb-Energiebrillen, die mit ihren gefärbten Gläsern die Farbaufnahme über das Auge unterstützen und somit das Wohlbefinden steigern.

Bewegung – Erlösung für die Seele

Auch wenn die Nässe und Kälte im Herbst/Winter dazu verführt, sich im Warmen zu verkriechen, sollte man die inneren Widerstände überwinden und hinausgehen.

Die Kräfte der Natur vermögen uns dann zuzufließen, wenn wir von uns aus gedanklich und gefühlsmäßig eine Brücke zur Natur bauen.

Man sollte daher während des Aufenthaltes in der Natur bewusst mit dieser kommunizieren, z. B. dem Singen der Vögel lauschen, den Wind auf der Haut spüren, den Weg unter den Füßen wahrnehmen, die Pflanzen, Bäume und Sträucher bewusst betrachten. Dadurch tritt man mit dem inneren Wesen der Natur in Verbindung, das unsere Seele und den Körper kräftigen und aufbauen und so eine echte Hilfe auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden sein kann.

Regelmäßige Bewegung stärkt auch die Abwehrkräfte. Und die werden gerade im Winter dringend gebraucht. Damit die Bewegung in der Natur nicht krank macht, sollten Hände, Füße und Rücken schön warm gehalten werden. Bei klirrender Kälte ist eine Mütze wichtig.

Für Sportler gilt: nicht zu warm einpacken. Der Organismus verkraftet leichtes Frösteln, das durch dauerhafte Bewegung in Wärme verwandelt wird, besser, als starkes Schwitzen. Wer an Rheuma oder Herzbeschwerden leidet, sollte bei starker Kälte besser im Warmen bleiben.

Tipps:

- Bei einem gemütlichen Spaziergang bekommt der Körper Bewegung und mehr Licht. Beides ist gut gegen schlechte Laune.
- Für die Sportlicheren – ca. 30 – 40 Min. walken oder joggen. Nur wenn der Boden hart gefroren ist, sollte die Trainingsstunde besser ins Studio verlegt werden. Doch ansonsten tut die frische Luft gut, auch wenn sie kalt ist. Sport hält nicht nur fit, er sorgt auch für gute Laune, weil durch die körperliche Belastung Glückshormone, die Endorphine, ausgeschüttet werden.
- Wenn es denn draußen gar zu kalt ist, sind Atemübungen am geöffneten Fenster das Ideale. Das hebt die Lebensgeister und macht munter.
- Tanzen macht fit! Mit Elementen aus Ballett, Salsa oder sogar der asiatischen Kampfkunst kann man sich in vielen Fitness-Studios „die Seele aus dem Leib tanzen“. „Dance Aerobic“ ist für alle, die schnelle Musik und Tanzchoreografie lieben, geeignet. „Energy Dance“ für alle, die leicht und einfach in Bewegung kommen möchten und keine einstudierten Choreografien mögen. Bei „Biodanza“ braucht es keinerlei tänzerischen Fähigkeiten, lediglich die Lust, sich selbst im Tanz zu entdecken. „Chi Yoga Dance“ ist für alle, die es ruhiger mögen und Spaß an Anmut und Schönheit haben. Bei „Capoeira“ kann einfach Dampf abgelassen werden.

Ernährung – Befreiung für die Seele

Die Ernährung steht in engem Zusammenhang mit unserer täglichen Stimmung. Denn viele unserer Nahrungsmittel sind Stimmungsmacher. Eine geschickte Speisepflegegestaltung kann daher für eine deutlich bessere Laune sorgen. Ein bedeutsamer Botenstoff im Gehirn ist dabei das Serotonin, das als ernährungsbedingter Glücksbringer gilt. Serotonin fördert die Tiefschlafphase, senkt die Schmerzempfindlichkeit und weckt die Freude an Geselligkeit oder vermittelt stille Zufriedenheit. Da es in zahlreichen Lebensmitteln wie beispielsweise Bananen enthalten ist, hat unsere Ernährung viel mit diesem Botenstoff zu tun.

Tipps:

- Wenn die Produktion von Serotonin angekurbelt werden soll, sollten vermehrt Kohlenhydrate und etwas weniger Eiweiß gegessen werden. Auch Dinkel, Hülsenfrüchte, Soja, Nüsse, Milchprodukte, mageres Fleisch und Fisch helfen, den Stimulationsheber zu aktivieren.
- Gewürze helfen gegen Frust und Herzleid: Basilikum soll Angstgefühle mindern helfen und gleichzeitig die Sinnlichkeit steigern. Auch Muskat wird eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt. Fenchel wirkt beruhigend, sowohl auf den Geist als auch auf die Verdauungsorgane. Thymian stärkt und verleiht innere Kraft, während von der Zwiebel behauptet wird,

dass sie stark und leistungsfähig macht. Um den Antrieb zu steigern, kann man mit Rosmarin würzen.

- Vitalität und Kraft für den Alltag lassen sich auch über die Blaugrünen Algen vom Klamath See in Oregon, USA, tanken. Diese enthalten eine Vielzahl wichtiger Vitalstoffe, u. a. Vitamine, Aminosäuren, ungesättigte Fettsäuren, Lipide, Proteine, Nukleinsäuren usw.

Weitere Tipps allgemeiner Art gegen den „Winter-Blues“

- **Mut zur Muße:** Sich öfters eine Auszeit mit einem guten Buch gönnen. Im eigenen Rhythmus leben. Sich der Alltagshetze widersetzen, um Inseln der Ruhe und Entspannung zu schaffen.
- **Das Glück in sich selbst schaffen:** Eine Methode erlernen, um in die innere Stille zu gelangen. Dies kann Yoga sein oder Chi Gong, Thai Chi oder die 5 Tibeter, Tanzmeditationen oder stille Atemmeditationen.
- **Die Schwerelosigkeit entdecken:** Mit Aquatischer Körperarbeit wie z. B. WasserShiatsu oder WasserTanzen kann man sich von Stress entlasten, wie mit kaum einer anderen Methode. Einfach eintauchen in die Schwere- und Mühelosigkeit des warmen, fließenden Wassers. Sich tragen und berühren lassen und dabei den inneren Reichtum, die Freude und Lebendigkeit entdecken.
- **Eine Ganzkörpermassage ganz ohne Massieur genießen:** Auf einer Chi-Maschine wird der Körper wie ein „Fisch im Wasser“ bewegt. Man fühlt ein angenehmes Kribbeln von Kopf bis Fuß. Diese Massage fördert die Gesundheit, denn Verhärtungen auf muskulärer Ebene werden sanft gelöst.
- **Mit Musik die Seele berühren:** Sich mit Entspannungsmusik im Herzschlagrhythmus in die Tiefen der Seele führen lassen. Die harmonische Abstimmung von Melodie und Klangspektrum wirken sich äußerst wohltuend auf das gesamte körperlich-seelische Befinden aus.
- **Durch Duft zu Wohlfühl und Harmonie:** Den Wohnbereich mit Räucherstäbchen, die nach alten ayurvedischen Rezepturen, ganz ohne chemische Zusätze hergestellt sind, beduften. Dies dient zur Harmonisierung und Klärung der Sinne – einfach durch Aromatisierung der Raumluft.



Anschrift der Autorin:

Sylvia Bieber
 Anselweg 11
 D-63773 Goldbach

Tel.: 06021 / 53438
 Fax.: 06021 / 921639
 beiber@seelmann-partner.de
 www.seelmann-partner.de