



Suche auf HNA Online

Wenn das Licht fehlt

Winterdepressionen: Zwischen Dezember und Februar werden viele schwermütig



Die Hardtwaldklinik 2 in Bad Zwesten: Chefarzt Dr. Manfred Schäfer aus Kassel leitet die Fachklinik für Psychotherapie und Psychosomatik. Foto: Brandau

Schwalm-Eder. Dr. Manfred Schäfer kennt das Phänomen: In den dunklen Monaten klagen viele Menschen über **winterdepressionen**. Der Chef der Hardtwaldklinik 2 in Bad Zwesten aber ist vorsichtig, was diesen Begriff angeht: Eine solche - oft noch dazu selbst gestellte - Diagnose sei fraglich und wesentlich seltener, als man glaube.

Natürlich mache sich die dunkle Jahreszeit bei vielen Menschen mit Müdigkeit, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen bemerkbar. Doch wenn all diese Symptome im Februar mit dem Höhersteigen der Sonne verschwinden, dann handele es sich nicht um eine klassische Depression, sondern eher um eine saisonale Erkrankung.

"Die Seele ist doch kein Ottomotor."

Dr. Manfred Schäfer

"Nicht jede Depression ist eine Depression im diagnostische Sinne. Es gibt bei jedem Menschen auch ganz natürliche Schwankungen im Leben: die Seele ist doch kein Ottomotor."

Für Dr. Schäfer steht fest: Der Winter-Blues, wie er das Tief in der dunklen Jahreszeit nennt, gehört für ihn genauso zum Leben dazu wie das Hoch, das die Menschen im Frühjahr erfasst. Allerdings falle es vielen schwer, diese Stimmungstiefs als natürliche Faktoren zu akzeptieren: Bei immer mehr Menschen nähmen die Erwartungshaltung an sich selbst zu. Und eine dieser - nicht zu erfüllenden - Erwartungen laute: "Ich muss immer gut drauf sein."

Ein Ziel, das man nie erreichen wird, ist sich Dr. Schäfer sicher. Kein Mensch sei stets nur ausgeglichen - schon gar nicht in Zeiten wie diesen, in denen das Arbeitsleben stressig und der Druck hoch sei.

Niemand ist immer gut drauf

Ein weiterer Grund, warum Dr. Schäfer zurückhaltend mit dem Begriff **winterdepression** umgeht: Der sei ein guter Vorwand, um sich nicht mit den eigenen Problemen auseinander setzen zu müssen, sagt er. "Der Begriff ist beliebt, weil er die Gründe für das eigene Unwohlsein nach draußen und von sich weg verschiebt", sagt Schäfer.

Das kennt jeder: Wer im Januar bei Freunden und Bekannten über Kälte und Dunkelheit klagt, stößt überall auf offene Ohren und großes Verständnis. Das kennen alle, schließlich ist es draußen kalt und dunkel. "Aber klagen Sie doch mal im Mai über Schwermut und Trägheit - da wird es schon wesentlich schwieriger, Zustimmung zu finden."

Er gibt zu bedenken: "Wenn wir an lauen Sommerabenden bis spät in die Nacht hinein schwimmen, grillen, draußen sitzen, übernehmen wir uns auch das eine oder andere Mal. Vielleicht sollte man den Winter einfach eine Ruhephase sehen, die der Körper auch dringend braucht".

Keinesfalls aber will Schäfer Symptome kleinreden, Krankheit ignorieren. Denn tatsächlich können genetische oder biologische Faktoren Depressionen auslösen. Und in der dunklen Jahreszeit, wenn die Sonne wenig Lux abstrahlt, produziert die Zirbeldrüse im Hirn tatsächlich vermehrt das Hormon Melantonin, das den Schlaf-Wach-Rhythmus steuert.

Bei wem sich also düstere Gedanken und große Antriebslosigkeit über einen langen Zeitraum halten, der sollte einen Arzt aufsuchen, rät Dr. Schäfer.

Von Claudia Brandau

Links zum Thema

Sie kennen einen besonderen Link zu diesem Thema? Mailen Sie uns an online@hna.de.

© 2009: Hessische/Niedersächsische Allgemeine, HNA.de

Alle Rechte vorbehalten, Vervielfältigung nur mit Genehmigung der Verlag Dierichs GmbH & Co KG

Der direkte Draht zur HNA: Redaktion 0561-203-00, Anzeigen & Vertrieb: 0180-121 21 22