

Mehr zum Thema Gesundheit auf
www.tz-online.de/service/gesundheits

+ + + Heute Herbstsonne tanken – damit das Gehirn Glückshormone produziert + + +

Schutzschirm für die Seele

Die Sonne tut uns so gut, ihr Licht und die Wärme sind Balsam für unsere Seele. Denn es ist keine Einbildung – wenn im Herbst die Nächte länger werden, verdunkelt sich auch unsere Stimmung. Lichtmangel kann auf die Psyche schlagen. „Saisonal abhängige Depression“ (SAD) nennen Ärzte dieses Phänomen, rund 800 000 Menschen leiden in Deutschland darunter. Es trifft vermehrt junge Menschen und häufiger Frauen als Män-

ner. Die Betroffenen fühlen sich energielos, haben zu nichts Lust – außer auf Schokolade! Denn im Unterschied zu allen anderen Formen von Depressionen geht die SAD nicht mit Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust einher. Die Betroffenen haben Heißhunger auf Süßes und nehmen eher an Gewicht zu als ab. Es gibt Möglichkeiten, seine Seele zu schützen. Fünf Tipps von Miriam Erraoui, die als persönlicher Coach arbeitet.

■ Unabhängigen inneren Standpunkt finden

Der Mensch braucht eine innere Distanz zur Außenwelt, man sollte sich als Gestalter seines Lebens und nicht als Opfer von Umständen betrachten. Wenn man sich privat und beruflich treiben lässt, ist man den äußeren Einflüssen unterworfen. Das sollte man vermeiden. Miriam Erraoui sagt: „Das Wetter können wir nicht ändern, wir können nur unsere Einstellung dazu ändern.“ So simpel es klingt, es hilft – denn unsere momentane Stimmung ist nicht davon abhängig, ob es regnet oder nicht, sondern unsere innere Haltung bestimmt, ob wir das Wetter gut oder schlecht gelaunt ertragen.



Licht und die Schönheit der Natur genießen: Das tut der Seele gut

■ Sich verwöhnen

Miriam Erraoui rät, sich die Natur zum Vorbild zu nehmen: „Der Herbst ist eine Zeit des Rückzugs, um sich im Frühling wieder zu erneuern. Wir können es dieser Jahreszeit gleichtun, indem wir uns einen Tag in der Woche oder eine Stunde jeden Tag einrichten, um uns zurückzuziehen. Wir können uns zu Hause eine Oase schaffen, Kerzen anzünden, ruhige Musik hören oder ein Bad nehmen – uns entspannen und vom Alltag ausklinken. Man kann in einem Notizbuch aufschreiben, was in diesem Jahr an Schönerem passiert ist. Ein Rückblick auf das Gute im Leben, stärkt die Seele.“

■ Dinge aufschreiben

Paulo Coelho: „Ein Stück Papier und ein Kugelschreiber können Wunder bewirken: Schmerzen heilen, Träume in Erfüllung gehen lassen, verlorene Hoffnung wiederbringen. Im Wort liegt die Kraft.“ Indem man alle Dinge aufschreibt, die man verändern oder loswerden möchte, hat man eine weitere Möglichkeit, um Abstand von der dunklen Jahreszeit zu gewinnen. Es hilft, sich innerlich auszuleeren. Miriam Erraoui: „Das wirkt manchmal wirklich erleichternd. Es spielt gar keine Rolle, ob man diese Punkte gleich in Angriff nimmt, man hat sie für sich schon mal festgelegt und fixiert. Das ist ein inneres Loslassen, das zur Klarheit verhilft.“

■ Bücher lesen

Ein ungewöhnlicher Tipp, der aber eine starke Wirkung hat. Davon ist Miriam Erraoui überzeugt: „Lesen wirkt auf die Seele. Das wird wirklich unterschätzt. Außerdem ist es nicht sehr anstrengend und passt wunderbar in diese Zeit der Ruhe.“ Bei der Aus-

wahl der Bücher sollte man frei nach Lust und Laune entscheiden, besonders traurige Bücher allerdings vielleicht besser für den Sommerurlaub aufheben. Auch Filme haben einen großen emotionalen Einfluss auf uns, aber von Actionfilmen sollte man sich eher fernhalten.



Bücher lesen – die positive Wirkung wird unterschätzt

■ Hilfe annehmen

Wer das Gefühl hat, allein das Leben nicht mehr bewältigen zu können, sollte professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Ein psychologischer Coach kann ein guter Partner sein, um den richtigen Weg zu finden. Ein psychologischer Experte kennt viele Strategien, um Krisen zu bewältigen. Miriam Erraoui: „Was sich jeder klarmachen sollte: Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, ist ein Zeichen der Stärke und nicht der Schwäche. Viele scheuen sich vor diesem Schritt, aber er bedeutet in erster Linie: Das bin ich mir selbst wert.“

SUSANNE STOCKMANN

Miriam Erraoui ist Diplom-Sozialwissenschaftlerin mit Schwerpunkt Arbeit und Organisation. Sie absolvierte eine fünfjährige Coaching- und Therapieausbildung in Psychosynthese: 089 45 66 89 66; www.miriam-erraoui.de

In der dunklen Jahreszeit kann sich auch ein Schatten auf die Psyche legen. Es gibt wirksame Methoden, um sich vor dem Herbstblues zu schützen

Fotos: dpa

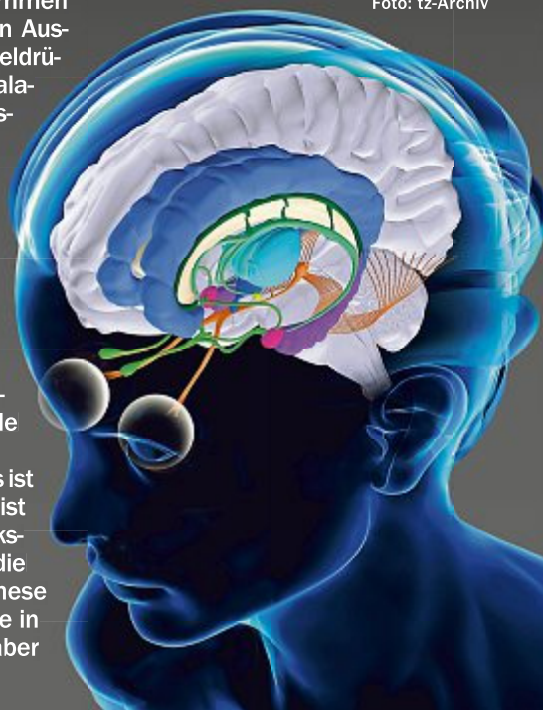
Wie Licht auf die Hormone wirkt

Wer selten rausgeht, hat ein höheres Risiko, eine saisonale Depression zu bekommen. Denn der Mangel an UV-Licht ist ein Grund für den Herbstblues. Wichtig ist, dass Tageslicht über die Netzhaut der Augen aufgenommen wird. Weniger Tageslicht führt zu einer verstärkten Ausschüttung von Melatonin (Schlafhormon) in der Zirbeldrüse hinter dem Hypothalamus (dunkelblau) und Thalamus (blau), gleichzeitig wird die Serotonin- (Glückshormon-) Herstellung gedrosselt. Zu viel Schlafhormon, zu wenig Glückshormon – das macht trübsinnig. Das Schlafhormon möchte uns zu einer ausgiebigen Winterruhe in unserer Höhle überreden. Da wir uns wegen des Serotonin-Mangels sowie zu nichts anderem aufraffen können, steht dem aus hormoneller Sicht nichts im Weg. Die Diagnose SAD wird gestellt, wenn das jahreszeitliche Muster über mindestens zwei Jahre besteht und keine anderen depressiven Episoden auftreten. Behandeln lässt sich die SAD mit UV-Licht. Fast alle Betroffenen sprechen auf die Lichttherapie gut an.

Hilft Schokolade und Banane essen? Nein, beides ist zwar reich an Serotonin, doch das Schoko-Hormon ist für unseren Körper nutzlos. Das Gehirn will sein Glückshormon selbst herstellen. Fremdes Serotonin kann die Blut-Hirn-Schranke nicht überwinden. Zur Synthese braucht der Körper die Aminosäure Tryptophan, die in eiweißhaltigen Lebensmitteln wie Milch, Fisch, aber auch in Ölen, Nüssen und Hülsenfrüchten steckt.

Tageslicht wirkt über die Augen aufs Gehirn

Foto: tz-Archiv



Damit der Herbstblues nicht das Leben regiert

Wenn der Herbstblues zuschlägt, sollte man dann alle unangenehmen Arbeiten erst mal aufschieben?

Miriam Erraoui: Nein, die gehören sogar ganz oben auf die Prioritätenliste. Wer diese unangenehmen Dinge abgearbeitet hat, setzt neue Energien in sich frei, die man nutzen sollte, um Dinge zu tun, an denen man Freude hat. Wer Unangenehmes aufschiebt, trägt es im Unterbewusstsein mit sich herum. Man weiß genau, dass es da noch etwas gibt, das man tun muss. Und das tut einem nicht gut.

Sollte man bei einem Herbstblues Freunde und Familie ins Vertrauen ziehen?

Erraoui: Das kommt drauf an. Wenn man wirklich das Gefühl hat, dass man verstanden wird, sollte man das unbedingt tun. Aber nicht immer hat man so ein Umfeld. Wenn man auf Unverständnis stößt, zieht einen das noch mehr runter. Meine Erfahrung nach passiert das wirklich oft. Und nicht immer haben die anderen Zeit zum Zuhören. Auf der anderen Seite gibt es wirklich viele Dinge, die jeder ganz allein für sich tun kann.

tz-Interview mit

Miriam Erraoui



Persönlicher Coach

Wie verwirkliche ich die guten Tipps, wenn ich mich nicht aufraffen kann?

Erraoui: Zuerst sollte man sich etwas vornehmen, was einem wirklich Freude macht. Und dann sollte man jede Aktivität

in kleine Etappen aufteilen. Mit jedem Schritt, den man geschafft hat, kommt die Motivation, weiterzumachen. Egal, was man tut – sei es ein entspanntes Bad nehmen oder ein bisschen in der Natur spazieren gehen, hinterher wird die Erleichterung und die Freude groß sein, dass man etwas gemacht hat. Wichtig ist die Regelmäßigkeit, man muss kontinuierlich etwas Gutes für sich tun. Man darf sich nicht selbst immer ganz nach hinten schieben. Wer etwas für sich tut, tankt dadurch Kraft und kann viele andere Dinge leichter bewältigen.