



WENN DIE PSYCHE IM WINTER LEIDET

Nicht nur der Körper leidet unter der kalten Jahreszeit. Die Psyche spielt eine wichtige Rolle. Auch Corona hinterlässt nicht selten Unsicherheit und Zukunftsängste. Das alles macht etwas mit der Gesundheit. Dorothea Albert-Mouratidi ist Psychotherapeutin in Lüneburg. In ihrer Praxis für Coaching, Beratung und Therapie unterstützt sie Menschen dabei, Ängste zu überwinden und die persönliche Freiheit wiederzufinden. Wir haben sie getroffen.

Frau Albert-Mouratidi, die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken. Die kalte Jahreszeit hat begonnen. Was macht der Winter mit der Psyche?

Dorothea Albert-Mouratidi: Der Winter lässt die Menschen mehr drinnen und auch mehr bei sich sein, als im Sommer. Was per se eine schöne Zeit sein kann. Generell ist es aber für Menschen, die keinen oder nur wenig familiären Zusammenhalt haben, die einsam sind, eine schwierige Zeit. Besonders zu Weihnachten. Die Konzentration auf eigene Themen und Probleme kann durchaus depressive Stimmung oder auch Schwermut hervorrufen. Mein Eindruck ist, dass persönliche Schwierigkeiten in dieser Zeit verstärkt an die Oberfläche drängen. Das wird nochmal durch die derzeitigen Maßnahmen und Verunsicherungen verstärkt. Alle Schwierigkeiten die da sind,

werden mit dieser massiven Unsicherheit sehr deutlich.

Was kann jeder Einzelne für sich tun, um depressiver Stimmung und vielleicht auch dem Gefühl der Einsamkeit vorzubeugen?

Dorothea Albert-Mouratidi: Sozialer Kontakt ist jetzt ein ganz wichtiger Punkt. Wenn man sich derzeit nicht mit jemandem persönlich treffen möchte oder darf, kann es helfen, möglichst viel zu telefonieren oder per Video-Telefonie mit anderen Menschen in Verbindung zu bleiben. Es ist wirklich wichtig sich zu überwinden in Kontakt zu bleiben, auch wenn man sich am liebsten verkriechen möchte. Dabei muss man gar nicht immer die tiefen Probleme wälzen. In dieser Zeit sich nicht alleine zu fühlen ist entscheidend. Menschen, die an einer Depression leiden, sollten sich aber in jedem Fall professionelle Hilfe suchen. Hilfreich kann auch sein, den eigenen Medienkonsum im Blick zu haben. In vernünftigem Maße informiert zu bleiben, finde ich wichtig, aber man darf sich nicht davon überfluten lassen, wenn man merkt, dass es Angst und Unsicherheit verstärkt. Auch rauszugehen ist enorm wichtig. Einfach das Auto auch mal stehen lassen und stattdessen mit dem Fahrrad fahren oder einen Spaziergang unternehmen, um ein paar echte Menschen zu sehen.