Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2007)

Heft: 4

Artikel: Winterdepression - gibt es das? : Wenn ein grauer Schleier das Gemüt verstimmt

Autor: Stahl, Jutta

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-819035

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die Meteorologen folgen nicht den Sternen, sondern den vollen Monaten. Für sie beginnt der Winter am 1. Dezember und dauert bis Ende Februar. Auch die Natur hat ihre eigenen Ansichten: Für den Igel beginnt die Zeit des Winterschlafs im November und dauert bis im April. Murmeltiere verbringen hingegen ganze sechs Monate schlafend. Also auch hier keine Eindeutigkeit. Nur am Rande sei da noch vermerkt, dass Winter auf der nördlichen Erdhalbkugel immer gleichzeitig Sommer auf der südlichen bedeutet.

Sprachgeschichte

Machen wir noch einen letzten Versuch und ziehen die Sprachgeschichte zu Rate. Das Duden-Herkunftswörterbuch belehrt uns, dass die Bezeichnung Winter vom Althochdeutschen «wintar» kommt, ein Wort, das von derselben Wurzel wie «Wasser» abstammt und in diesem Fall am treffendsten mit «feucht» zu übersetzen ist. Der Winter wäre demnach die feuchte Jahreszeit. Mit dem subjektiven Empfinden mag das durchaus übereinstimmen. Die Messungen der Meteorologen zeigen jedoch andere Daten: Der Winter ist im Durchschnitt die niederschlagsärmste Jahreszeit.

Innere Bilder und Realität

Auch unsere inneren Bilder von Winter scheinen nur bedingt mit der Realität zusammenzupassen: Während wir die kalte Jahreszeit mit schneebedeckten Wiesen, Bergen und Wäldern verbinden, ist die Realität im Tiefland oft eine ganz andere: Hochnebel und allenfalls Regen prägen das Wetter während langer Monate. Der Bericht zur Klimaänderung in der Schweiz des Bundesamtes für Umwelt lässt vermuten, dass dieser Trend anhält: Er erwartet bis zum Jahr 2050 einen Anstieg der winterlichen Durchschnittstemperatur um etwa 2 Grad Celsius gegenüber dem Stand von 1990. Parallel dazu wird die durchschnittliche Schneemenge geringer – in Einsiedeln zum Beispiel lag vor fünfzig Jahren gegenüber heute an zwanzig zusätzlichen Tagen Schnee.

Drinnen – draussen

Ein Gegensatz scheint den Winter mehr als alle anderen Jahreszeiten zu prägen, nämlich der von innen und aussen. Während es draussen kalt ist und Schnee – wenn er denn liegt – nach Aktivitäten vom Langbis zum Schneeschuhlaufen ruft, so scheint das Drinnen mit zunehmendem Alter immer wichtiger zu werden. Gut isolierte Häuser und Zentralheizung machen es heute möglich, die Kälte auszusperren, und sorgen drinnen für angenehme Wärme. Auch psychisch scheint der Winter mit den kurzen Tagen und langen Nächten die richtige Jahreszeit, um nach innen zu blicken. Im christlichen Europa verstärken Advent und Weihnachten diese Tendenz. Trotz Vorweihnachtsstress und Shoppingtouren ist es für viele Menschen wichtig, gerade in der Adventszeit Ruhe zu finden, zurückzulehnen und sich auf das zu besinnen, was einem im Leben wirklich wichtig ist. Diese Fähigkeit wird im Hinblick auf das Weihnachtsfest oft entscheidend. Hier kann das Auseinanderklaffen von inneren Bildern und äusserer Realität besonders schmerzhaft werden, weil die Erwartungen vielfach zu hoch geschraubt sind.

Da der Winter einen mehr als sonst ins Haus zwingt, scheint er die perfekte Jahreszeit, um grössere Projekte in Angriff zu nehmen. Das kann zum Beispiel bedeuten, dass man sich einen Wälzer vornimmt, den man schon längst lesen wollte. Welche bessere Zeit gäbe es, um sich «Krieg und Frieden» zu Gemüte zu führen? Als Buch sind dies immerhin 1500 Seiten, als Hörbuch 10 CDs, als Spielfilm mit Audrey Hepburn 208 Minuten. Natürlich können Projekte auch ganz anders aussehen: Den vollgestopften Schrank endlich aufräumen und alles weggeben, was schon seit fünf Jahren niemand mehr in die Hände genommen hat. Oder sich mit dem Internet vertraut machen und dort nach Angeboten suchen, die einem den Winter vereinfachen, wie zum Beispiel Einkäufe auf diesem Weg bestellen und sie nach Hause bringen lassen. Kurz: Der Winter ist eine vielseitige Jahreszeit.

Die schönen Momente geniessen, auch in der kalten Jahreszeit.

Foto: Ursula Markus

Winterdepression – gibt es das?

Wenn ein grauer Schleier das Gemüt verstimmt

Die Luft wird kühler, Nebel hängt über der Stadt, und die Tage werden kürzer. Frau M. kann sich nicht aufraffen, nach draussen zu gehen. Dabei fühlt sie sich in ihren eigenen vier Wänden auch nicht wirklich wohl, und die langen einsamen Abende hält sie kaum aus.

*Jutta Stahl**

Morgens ist es noch schlimmer: Frau M. braucht unerträglich lange, um aus dem Bett zu kommen. Dabei kreisen ihre Gedanken um die bevorstehenden Anforderungen des täglichen Lebens, denen sie sich kaum gewachsen fühlt. Zum Frühstücken muss sie sich fast schon zwingen. Das Essen schmeckt nicht, so alleine am Küchentisch, den sie seit dem Tod ihres Mannes vor zwei Jahren mit niemandem mehr teilt.

Frau M. fühlt sich leer, wie abgeschnitten von der Umwelt. Kontakte vermeidet sie, holt die Post erst dann aus dem Briefkasten, wenn sie ganz sicher ist, niemandem im Treppenhaus zu begegnen. Einladungen schlägt sie unter Vorwänden aus, das Telefon nimmt sie nur ab, wenn sie weiss, die Tochter ruft an.

Bis vor einigen Monaten war das anders: Da hat sie gerne Besuch empfangen, am liebsten zum Kaffee. Ihre Wähen waren bei den Nachbarn und im Freundeskreis bekannt dafür, die besten zu sein. Bis vor kurzem ging sie regelmässig am Sonntag in die Kirche und einmal wöchentlich zum Frauenturnen.

Sie schämt sich für diese Gefühle. Schliesslich hätte sie doch alle Voraussetzungen für ein zufriedenes Leben? Sie ist mit ihren 74 Jahren verhältnismässig gesund und mobil, für die Bewältigung ihres Alltags benötigt sie keinerlei Unterstützung. Sie hat eine schöne Wohnung, wenige, aber liebe Freunde, auch finanziell steht sie gut da.

Wenn die Tochter aus dem Wallis anruft gibt sie vor, zufrieden und glücklich zu sein. Auch wenn sie darauf angesprochen wird, sagt sie: «Es geht mir gut.»

Was ist eine Depression?

Frau M. leidet an einer Depression. Es gibt mehrere Formen von Depressionen, die Hauptsymptome sind aber immer die gleichen: Freud- und Energielosigkeit, Interessenverlust, Schuldgefühle und Gefühle der Wertlosigkeit, Rückzug, Grübeln und negative Gedanken, Appetit- und Schlafstörungen, Hoffnungslosigkeit bis hin zum Wunsch, nicht weiter leben zu müssen.

Das Risiko eines Suizids ist in der Altersgruppe der über 70-jährigen am höchsten, bei Männern steigt es mit zunehmendem Alter um ein Vielfaches.

Die häufigste Form der Depression ist eine Major Depression, die leichte, mittelgradige oder schwere Ausmasse annehmen kann. In schweren Fällen können Depressionen auch mit wahnhaftem Erleben z. B. Versündigungswahn einher gehen. Bei manchen Formen ist das Erleben stark von Ängstlichkeit geprägt. Es gibt auch Depressionen im Zusammenhang mit manischen Episoden, das heisst, dass sich unangemessen starke Hochgefühle verbunden mit ausgeprägter Umtriebigkeit mit depressiven Phasen abwechseln.

LEKI

Jeder Mensch erlebt gelegentlich Stimmungstiefs. Die Diagnose einer Depression ist aber nur dann gerechtfertigt, wenn die Symptome mindestens zwei Wochen andauern und während der überwiegenden Zeit des Tages bestehen. Des Weiteren müssen die Alltagsbewältigung und die Qualität sozialer Beziehungen dadurch beeinträchtigt sein.
Bei der Winterdepression besteht ein eindeutig nachgewiesener zeitlicher Zusammenhang mit dem Einfluss von Licht. Diese Form der Depression ist in unseren Breitengraden äusserst selten und mit einer ärztlich verordneten Lichttherapie gut behandelbar. Grundsätzlich hat Licht bei jedem Menschen eine stimmungsaufhellende Wirkung, da über den Stoffwechsel die Ausschüttung von Botenstoffen im Gehirn angeregt wird. Eine positive Wirkung hat Tageslicht übrigens auch dann, wenn der Himmel bewölkt ist – sich regelmässig dem Tageslicht auszusetzen, wirkt sich also immer positiv auf das Wohlbefinden aus, ganz besonders dann, wenn man sich dabei bewegt.

Depression ist eine Krankheit

Mit dem, was Frau M. erlebt, ist sie nicht alleine. Jeder vierte ältere Mensch leidet unter depressiven Symptomen, jeder zehnte unter einer manifesten Depression. Das Risiko, an einer Depression zu erkranken, nimmt aber keineswegs mit zunehmendem Alter zu. Auch bei jüngeren Altersgruppen ist diese Krankheit verbreitet und kommt dort heute oftmals unter dem Begriff «Burnout» daher. Die Wahrscheinlichkeit, erstmals im Leben an einer Depression zu erkranken, nimmt mit zunehmendem Alter sogar stark ab.
Studien zum psychischen Wohlbefinden im Alter haben gezeigt, dass das subjektive Wohlbefinden bei den meisten Menschen bis ins hohe Alter stabil bleibt. Auch dann, wenn die Gesundheit zu wünschen übrig lässt, die Leistungsfähigkeit schwindet, der Bewegungsspielraum enger, das Netz nahe stehender Menschen kleiner und die Abhängigkeit von Hilfe grösser wird. Dieser Befund ist ein Hinweis auf «Resilienz» im Alter, also die Fähigkeit des Menschen, sich an zunächst negativ erscheinende Lebensumstände anzupassen und psychisch gesund zu bleiben.

Man kann sein psychisches Befinden selbst aktiv beeinflussen.

Foto: Ursula Markus

Depression ist also auch im Alter eine Krankheit und keine normale Reaktion auf belastende Lebensereignisse oder -umstände. Sie ist eine Krankheit, deren Symptome mit der Zeit unabdingbar in Teufelskreise führen, aus denen die Betroffenen nicht ohne fremde Hilfe wieder herauskommen. Die negative Sicht auf sich selbst, die Umwelt und die Zukunft, die Vernachlässigung von Aktivitäten, der soziale Rückzug und die damit verbundenen Konflikte sowie die mit der Krankheit einher gehenden Veränderungen im Hirnstoffwechsel unterstützen das depressive Erleben und Verhalten oder verstärken es gar.

Behandlung der Depression

Depression ist eine gut behandelbare Krankheit. Das gilt auch für ältere Patientinnen und Patienten. Wird sie erst einmal als solche diagnostiziert, steht eine breite Palette an psychiatrischen und psychotherapeutischen Methoden bereit. Diese reichen von medikamentöser Therapie über Gesprächstherapie, einzeln oder in Gruppen, bis hin zu kognitiver Verhaltenstherapie, dem therapeutisch angeleiteten Aufbau von Aktivitäten und dem Training einer förderlichen Kontakt- und Kommunikationsfähigkeit. Hilfreich ist hier stets der Einbezug von Angehörigen oder anderen nahe stehenden Personen. Bei mittelgradig bis schweren Depressionen ist die Kombination aus medikamentöser Behandlung und Psychotherapie nachweislich am wirksamsten. Bei leichten Formen ist ein Behandlungsversuch auch ohne Medikamente möglich.
Bei schweren Depressionen mit massiven Überforderungsgefühlen und Hilflosigkeit, insbesondere aber bei Todeswünschen, ist die Aufnahme in stationäre psychiatrische Behandlung meist unvermeidlich. Bei leichten bis mittelgradigen Störungen kann auch eine ambulante Behandlung oder der Besuch einer spezialisierten Tageklinik aus der Krise führen.

Lohnt sich Psychotherapie im Alter?

Psychotherapie im Alter galt lange Zeit als hoffnungsloses Unterfangen. Negative Vorurteile unterstellten älteren Menschen generell eine Unfähigkeit, sich zu verändern. Unter dem Schlagwort «neuronale Plastizität» hat die Forschung in den letzten Jahren jedoch nachgewiesen, dass das Gehirn in der Lage ist, ein Leben lang neue Nervenzellverbindungen herauszubilden. Das bedeutet, dass bis ins hohe Alter Lernen möglich ist. Psychotherapie ist letztlich nichts anderes als ein von einer Fachperson angeleiteter und begleiteter Lernprozess. Sie ist also keine Frage des Alters, vielmehr der Bereitschaft, sich darauf einzulassen. Sie zielt darauf ab, sich mit den Ursachen der Krankheit aktiv auseinander zu setzen und Strategien zu erlernen, mit denen die Teufelskreise durchbrochen werden können. Die Erfahrung, dass man sein psychisches Befinden durch Verhaltensänderungen selbst aktiv beeinflussen kann, stärkt langfristig Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl und kann helfen, in ein zufriedenes Leben zurückzufinden.

** Jutta Stahl ist Fachpsychologin für Klinische Psychologie und Psychotherapie FSP und Vizepräsidentin der SFGP, Schweizerischen Fachgesellschaft für Gerontopsychologie. Sie arbeitet in der Krisenberatung des Instituts für Angewandte Psychologie IAP.*

Weitere Informationen zur Krisenberatung erhalten Sie unter der folgenden Adresse:
ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften
IAP Institut für Angewandte Psychologie, Merkurstrasse 43, 8032 Zürich, Tel. 058 934 84 34, info.iap@zhaw.ch, www.iap.zhaw.ch

Wenn Sie fürchten, Sie selbst seien oder eine nahe stehende Person sei an einer Depression erkrankt, können Sie sich mit Ihren Fragen zunächst auch an die Hausärztin/den Hausarzt wenden. Sie oder er kann Ihnen bei Bedarf mit Adressen von spezialisierten Fachpraxen für Psychiatrie und Psychotherapie sowie psychiatrischen Ambulatorien in Ihrer Region weiter helfen.