

NWZ: 11.01.2016

INTERVIEW

Traurigkeit zulassen und den Winterblues tanzen

VON TANJA HENSCHEL

FRAGE: Herr Rieforth, mit der kalten Jahreszeit taucht häufig der Winterblues auf. Was ist das genau?

RIEFORTH: Winterblues wird im Rahmen der ICD (Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme) als rezidivierende depressive Störung bezeichnet. Aber ihn darauf zu reduzieren, finde ich nicht angemessen, da ausgehend von der Metapher „Winterblues“ gerade diese Situation für Menschen eine Möglichkeit darstellen kann, in einer gefühlvollen Stimmung zu sich zu kommen. Man sagt zwar „I’ve got the blues“, also „Ich fühle mich traurig“, aber Traurigkeit als ein Gefühlsausdruck schafft die Möglichkeit, zu empfinden wie es mir geht.

FRAGE: Warum ist es gut, seine Traurigkeit zu erleben?

RIEFORTH: Wer sich traurig fühlt, ist mit sich im Kontakt.

THEMA: DEPRESSIONEN IM WINTER



Dr. Joseph Rieforth (57) ist Privatdozent an der Universität Oldenburg und Wissenschaftlicher Leiter der Abteilungen Psychotherapie und Hochschulambulanz sowie Beratung und Konfliktlösung an der Uni.

→ @ Infos unter www.uni-oldenburg.de

In dem Moment schaue und spüre ich nach innen. Es geht nicht mehr darum, mich nach außen zu orientieren, sondern ich habe die Möglichkeit, zu schauen, was mich traurig macht und was notwendig wäre, um wieder mehr Freude am Leben zu entwickeln. Dabei kann hilfreich sein, mich zu fragen: Wie sinnvoll erlebe ich eigentlich das, was ich tue, wie bewusst ist mir der Sinn meines Lebens? Wie kann ich die Atmosphäre des zu Ende gehenden Jahres für mich nutzen in Bezug auf Vergänglichkeit und Neuanfang. Da-

mit bekommt der „Winterblues“ eine große Chance für eine Neuzentrierung auf das, was für mich eine besondere Bedeutung hat.

FRAGE: Worin besteht aber die Gefahr?

RIEFORTH: Schwierig wird es, wenn der Winterblues bereits zu einer Depression im Sinne einer psychischen Störung geworden ist, bei der ich nicht mehr in der Lage bin, willentlich meine Gefühle zu steuern. In der Depression habe ich den direkten Kontakt zu meinen Gefühlen verloren. Sie sind in mir so niedergedrückt,

dass ich sie weder alleine, noch mit Partnern oder Freunden beleben kann, sondern eine professionelle Psychotherapie erfordern, um die Lebensfreude wieder zu wecken.

FRAGE: Gibt es Tipps, wie ich mit dem Winterblues umgehe?

RIEFORTH: Viele Ratgeber weisen darauf, sich neue Tagesstrukturen zu geben oder sich körperlich viel zu bewegen. Das ist alles richtig, wirkt aber in der Regel höchstens oberflächlich. Aus meiner Sicht sollte man sich trauen und damit den Raum und die Zeit nehmen, den Winterblues zu tanzen, um das eigene Selbstgefühl wieder zu stärken. Damit möchte ich für einen angemessenen Umgang mit der Traurigkeit werben, als ein Gefühl neben den anderen wie Freude und Angst, um über diese Fähigkeit des Fühlens eine Kompetenz zur Selbststeuerung auszubilden, die eine sinnerfüllte Lebensgestaltung ermöglicht.