

Festtage mit Weihnachts(ver)stimmung

MOZ-Gespräch mit Dr. Martin Sandner, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und -somatik Angermünde über Gefühlsextreme an Feiertagen

Angermünde (MOZ) **Weihnachten steht vor der Tür, das Fest der Liebe und Familie. Doch nicht jeder geht in Jubellaune in die Feiertage. Oft treten gerade dann Einsamkeit und Traurigkeit zu Tage oder man verfällt in Hektik.** DANIELA WINDOLFF sprach mit Dr. Martin Sandner, Chefarzt der Angermünder Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie.

Märkische Oderzeitung: **Herr Dr. Sandner. Woher rühren diese Gefühlsextreme gerade zum schönsten Fest des Jahres?**

Dr. Martin Sandner: In der Weihnachtszeit wird uns von vielen Seiten suggeriert, alles sei gut und harmonisch. Oft finden wir schon im Oktober, November Weihnachtsdekorationen in den Supermärkten und hören Weihnachtsmusik im Radio. Die Aufforderung, diese besinnliche Zeit zu genießen, steht

in einem krassen Gegensatz zu der Vehemenz, mit der sie vorgetragen wird. Wir müssen uns diesem Diktat unterwerfen, dass zu Weihnachten ein großer Braten gehört oder Silvester gefeiert werden muss, ohne die eigenen Bedürfnisse zu hinterfragen. Schon allein aus dem Gefühl, den allgemeinen Erwartungen nicht zu entsprechen, sich anders zu fühlen als alle anderen, kann großer Stress erwachsen.

Steigt in dieser Jahreszeit auch die Zahl der Patienten in ihrer Klinik?

Ja. In der Weihnachtszeit kommen mehr Patienten, was eben daran liegt, dass die Anforderungen steigen und gleichzeitig alles friedvoll, schön und harmonisch sein soll. Dieser Widerspruch ist ein idealer Nährboden für Konflikte, aus denen auch depressive Verstimmungen resultieren können.

Wie kann man sich aus dieser Falle befreien?

Zu allererst möchte ich ermutigen, sich selbst zu fragen, was man möchte und sich ohne schlechtes Gewissen selbst zu verwöhnen, denn nicht nur der Körper auch die Seele braucht Pflege und Aufmerksamkeit. Das kann ein Bad, ein schöner Film oder gutes Essen sein. Nichts ist falsch, was gut tut. Spaziergänge sind wichtig, weil der Körper gerade in der dunklen Jahreszeit frische Luft und Licht braucht. Wir setzen in der Klinik Lichttherapie zur Behandlung von Depressionen ein. Ganz wichtig sind soziale Kontakte. Sie sind Medizin. Menschen, die sich nicht gut fühlen, neigen dazu, sich zurückzuziehen. Aber gerade dann sollte man sich überwinden und nicht jedes Adventskränzchen absagen. Ausruhen hilft bei Übermüdung, nicht bei Verstimmung.

Woran erkennt man, ob jemand verstimmt ist oder depressiv?

Es ist normal, dass Menschen auch mal verstimmt oder traurig sind. Entscheidend ist die Frage, ob der Betroffene wenigstens zwischenzeitlich sich auch anders fühlt, sich über etwas freuen kann. In der Depression, jedenfalls wenn sie fortgeschritten ist, sind Menschen nicht mehr erreichbar für ihre Umgebung, fühlen sich sinnlos, abgeschlagen und innerlich leer. In der Depression leidet das Selbstwertgefühl, man zweifelt an sich selbst, was bei einer normalen Trauer oder Verstimmung, z. B. nach einem Schicksalsschlag oder Überarbeitung nicht der Fall ist.

Kann man helfen?

Hilfreich sind Kontaktangebote im Sinne des „Ich bin für dich da“. Es geht darum, dem Betroffenen verständnisvoll und interessiert zu



Dr. Martin Sandner, Chefarzt im Krankenhaus Angermünde.

Foto: MOZ/Daniela Windolff

begegnen, auch wenn dieser damit scheinbar im Moment nichts anfangen kann. Von klugen Sprüchen wie: „Kommt Zeit, kommt

Rat“, „Das wird schon“ oder „Reiß dich zusammen“ rate ich deutlich ab, sie können nicht als Hilfe erlebt werden, sondern werden nur als Überforderungen wahrgenommen. Dennoch sollte nicht jedes Verhalten kritiklos hingenommen werden, dies gilt insbesondere wenn der Eindruck entsteht, der Betroffene lehnt jede Hilfestellung ab und ist nicht einmal mehr kurzfristig in einer besseren Verfassung.

Dann ist professionelle Hilfe notwendig?

Genau. Professionelle Hilfe ist außerdem dringend erforderlich, wenn die Symptomatik zu lange dauert und keinerlei Auslöser erkennbar sind. Das können z. B. Veränderungen der persönlichen Lebenssituation wie Arbeitslosigkeit oder auch der Eintritt in den Ruhestand sein, die den Betroffenen plötzlich in ein Loch stürzen

lassen. Das Gefühl der Gefühllosigkeit ist immer ein Warnzeichen. Man sollte sich an den Hausarzt, an niedergelassene Psychotherapeuten oder an uns wenden.

Welche Tipps haben Sie persönlich für gut gelaunte und stressfreie Weihnachten?

Es lohnt sich sehr, die eigenen Ansprüche und die anderer kritisch zu reflektieren und auf das eine oder andere zugunsten von mehr Ruhe und Muße zu verzichten. Besinnlichkeit heißt, jetzt passiert gerade nichts. Erst dann kann man in sich gehen, über seine eigenen Bedürfnisse nachdenken. Das zuzulassen haben viele schon gelernt, Hektik ist vertraut, Ruhe ungewohnt. Insgesamt ermutige ich zu Gelassenheit, ob im Familienkreis oder allein. Mal nur an sich selbst zu denken, kann ein schönes Geschenk sein.