

# „Wenn die Stimmung immer schlechter wird...“

## Anregungen für ältere Menschen zum Umgang mit depressiven Verstimmungen (während der Corona-Krise)

Unser Alltag hat sich aufgrund der COVID-19-Pandemie und der damit einhergehenden Einschränkungen sehr verändert. Aktivitäten, die uns sonst helfen und trösten, waren oder sind nur eingeschränkt möglich: Unbekümmert Freunde und Familie treffen, sich in den Arm nehmen, Sport- oder Kulturveranstaltungen besuchen, usw. Wenn auch einige Einschränkungen wieder aufgehoben wurden, hat die Pandemie doch bei vielen von uns tiefe Spuren hinterlassen. Diese Veränderungen erzeug(t)en Stress, und manch einer fühlt sich sehr verunsichert oder wie gelähmt. Das sind normale menschliche Reaktionen auf eine Krise.

Vielleicht fühlen Sie sich in dieser schwierigen Zeit auch häufiger traurig oder einsam. Oder Sie verspüren keine Lust mehr auf Dinge, die Ihnen bisher Freude bereitet haben, Sie fühlen sich lustlos-gedämpft, und es fällt Ihnen schwer, sich zu motivieren und „aufzuraffen“. In diesem Fall leiden Sie möglicherweise unter zumindest leichten depressiven Verstimmungen.

Vielleicht kennen Sie solch depressive Verstimmungen auch schon aus der Zeit vor der Pandemie oder leiden bereits schon länger an einer Depression? In dem Fall können mit der Pandemie verbundene Ängste und Einschränkungen eine besondere Herausforderung darstellen. Leidet man an einer depressiven Verstimmung, wird alles Negative im Leben verstärkt wahrgenommen und ins Zentrum gerückt, so auch die aktuellen Sorgen und Ängste.

Im Folgenden finden Sie einige Anregungen, wie Sie mit depressiven Verstimmungen in Ihrem Alltag umgehen können. Sie sind auf keinen Fall ein Ersatz für die ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung, können diese aber ergänzen. Suchen Sie sich jene heraus, die zu Ihren Lebensumständen und Ihrem Gesundheitszustand passen. Die gute Nachricht ist: Sie sind depressiven Verstimmungen nicht machtlos ausgeliefert, sondern können selbst etwas dagegen tun.

### **Haben Sie Verständnis für sich selbst**

Eine etwaige Verschlechterung Ihres psychischen Befindens ist vor dem Hintergrund der aktuellen Lage sehr gut nachvollziehbar. Es braucht Ihr Verständnis und Mitgefühl für sich selbst, denn Kritik an uns selbst raubt Kraft. Es ist jetzt besonders wichtig, unser eigener Freund oder eigene Freundin zu sein, um diese so herausfordernde Phase gut meistern zu können.

### **Behalten Sie im Blick, was Sie bereits bewältigt haben**

Auch wenn die derzeitigen Bedingungen die positiven Dinge manchmal in den Hintergrund drängen, ist es hilfreich, sich darauf zu besinnen, was weiterhin gut funktioniert, und was Sie bereits erreicht haben. Welche Hürden haben Sie schon überwunden, und welche Erfahrungen sind damit verbunden?

### **Bleiben Sie zuversichtlich**

Ein Anstieg von Ängsten und Panik oder die Verschlechterung von Stimmung und Energie sind keine Anzeichen dafür, dass Ihre psychischen Probleme nicht zu bewältigen sind. Hürden wie die Coronavirus-Pandemie können Herausforderungen und gleichzeitig Chancen auf dem Weg der Bewältigung psychischer Belastungen und Erkrankungen sein. Erfahrungen und Kompetenzen, die Sie aus dieser Phase mitnehmen, werden ein starker Boden für den Umgang mit Krisensituationen in der Zukunft sein.

## **Schaffen Sie sich eine Tagesstruktur mit positiven Aktivitäten**

In Zeiten, in denen es schwer fällt, sich aufzuraffen und die Corona-Pandemie immer noch das Leben prägt, ist es von großer Bedeutung, den Alltag im Voraus zu planen, z.B. mit einem Wochenplan und einer festen Tagesstruktur. Dazu zählen feste Zeiten für Schlaf und Essen. Doch neben den Pflichten des Tages sollten vor allem auch angenehme Aktivitäten fest eingeplant werden; sonst besteht die Gefahr, dass nach all den Erledigungen keine Kraft mehr für Positives bleibt und sich dadurch die Stimmung weiter verschlechtert.

Wenn die Antriebslosigkeit groß ist, kann es sein, dass uns positive Aktivitäten gar nicht erst in den Sinn kommen. Es kann hilfreich sein, eine Liste mit allen für Sie angenehmen Beschäftigungen zu erstellen und diese immer wieder zu ergänzen. Das können ganz kleine, scheinbar banale Tätigkeiten sein (z.B. Radio hören) oder auch eine größere Unternehmung (z.B. eine Radtour). Auf Ihrer persönlichen Wohlfühlliste könnten z.B. stehen: Lieblingsfilme oder Lieblingsbücher, Schreiben, Malen oder Handarbeit. Aktivitäten, die die Sinne ansprechen, wie ein Eis essen, ein Bad nehmen oder Musik hören, sind besonders wertvoll, um depressive Stimmungen zu vertreiben.

Möglicherweise gibt es Projekte, welche Sie schon seit Langem angehen wollten, aber weder die Muße noch die Zeit hatten (wie zum Beispiel Fotos zu ordnen oder Kleidung auszusortieren etc.). Oder Sie reaktivieren ein altes Hobby (etwa Tanzen oder Yoga). Einige Aktivitäten sind jetzt vielleicht, wenn auch in veränderter Form, wieder möglich. Vielleicht machen Sie es sich zur Gewohnheit, sich anschließend (mit einer Kleinigkeit) selbst zu belohnen. Und achten Sie darauf, sich nur Ziele zu setzen, die Sie auch sicher bewältigen können.

## **Bleiben Sie in Bewegung**

Gegen Traurigkeit und Depression hilft Bewegung! Zudem wird die Gehirnleistung verbessert. Sie können sogenannte Ausdauertrainings wie „Walken“ oder Schwimmen praktizieren, Sie können aber auch in der Wohnung, z.B. mit Gymnastik, in Bewegung bleiben. Im Internet gibt es inzwischen zahlreiche Anleitungen per Video, die auch für Senioren geeignet sind. Auch regelmäßige Spaziergänge oder Radtouren tun gut und verbessern die Stimmung. Wenn Sie einen Garten oder Balkon haben, bietet sich auch „Gartenarbeit“ an.

## **Sonne und Natur tanken**

Studien belegen, dass Tageslicht – selbst bei bewölktem Himmel – einen enorm positiven Effekt auf unser Immunsystem und unser psychisches Wohlbefinden hat. Der achtsame und sinnliche Kontakt mit der Natur, sei es beim Spaziergang oder bei der Balkon- und Gartenarbeit – die sogenannte „Grünkraft“, sie stärkt auch unsere Kräfte und unsere Lebendigkeit.

## **Gesunde Ernährung**

Wir brauchen eine abwechslungsreiche Ernährung und viele Vitamine, um unser Immunsystem fit zu halten. Das ist einmal für unsere Abwehrkräfte besonders wichtig, aber auch, weil wir uns dadurch mental leistungsfähiger fühlen. Kochen Sie selbst, am besten gesunde und ausgewogene Mahlzeiten. Zudem ist es ratsam, den Alkoholkonsum zu beachten und ggf. zu begrenzen.

## **Schlafen: aber nicht zu lange oder zu kurz**

Oft geht eine depressive Verstimmung mit tiefer Erschöpfung einher. Viele Betroffene neigen dazu, früher ins Bett zu gehen, länger liegen zu bleiben oder sich sogar tagsüber hinzulegen. Das kann jedoch nicht nur bestehende Schlafstörungen verstärken, sondern auch die

Depression selbst. Aber auch Maßnahmen für einen besseren Schlaf, wie z.B. Einschlafrituale, sind wichtig, da auch zu wenig Schlaf der Gesundheit abträglich ist.

### **Nicht zu viel Zeit vor einem Bildschirm**

Versuchen Sie die Zeit, die Sie vor dem Fernseher, aber auch mit dem PC oder dem Smartphone verbringen, zu begrenzen. Auch das ausgiebige Konsumieren von Nachrichten (und vor allem aus unseriösen Quellen) kann sich negativ auf Ihr Befinden auswirken.

### **Soziale Kontakte aktiv aufrechterhalten**

Soziale Isolation und das Gefühl der Einsamkeit können depressive Verstimmungen begünstigen. Vermeiden Sie, sich zu sehr zurückzuziehen. Denn dies kann z. B. die Neigung zum Grübeln verstärken. Versuchen Sie möglichst oft mit Ihren Liebsten und Freunden in Kontakt zu sein. Zögern Sie nicht, dann auch über Ihre Traurigkeit und die Sorgen zu sprechen, denn dies hilft Belastungen zu reduzieren.

### **Überlegen Sie, ob auch Sie anderen Menschen helfen können**

Aus der Forschung wissen wir, dass sich Unterstützung nicht nur positiv auf denjenigen auswirkt, der unterstützt wird. Auch bei den Helfenden stellen sich schnell positive Gefühle ein, die u.a. daraus resultieren, dass diese etwas Sinnvolles tun. Ein Anruf, eine Nachricht oder ein Brief können viel bewirken und können sowohl Ihnen als auch dem anderen Menschen die Botschaft vermitteln „Wir sind nicht allein“.

### **Hilfe holen, wenn man sie braucht**

Man sollte sich bewusst sein: Nach Hilfe zu fragen, ist kein Grund sich zu schämen. Egal ob man sich in einer emotionalen Krise befindet oder in einer finanziellen oder ob Sie Unterstützung in technischen Fragen (z.B. beim Internet oder Smartphone) brauchen, trauen Sie sich, um Hilfe zu bitten.

**Entspannungstechniken**, wie die Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training können Ihnen helfen, körperlichen und seelischen Stress abzubauen. Gleichzeitig wird damit auch der Blick wieder auf die kleinen schönen Dinge des Lebens gelenkt. Auch Techniken, die auf Achtsamkeit basieren, wie z.B. die bewusste Wahrnehmung des Atems, der Natur oder des Essens können helfen sich zu entspannen.

Das Internet und auch Apps (z.B. <https://mymoodpath.com.de>) können hier viele Anregungen geben. Informative Medien zum Thema Entspannung gibt es auch in der Stadtbücherei oder melden Sie sich für einen Kurs in einer Bildungseinrichtung an.

### **Das Grübeln begrenzen**

Das Grübeln, also das ständige Nachdenken über Probleme, ohne dabei irgendwie weiter zu kommen, kostet viel Kraft und bringt meist gar nichts. Vielleicht kann es Ihnen helfen, einen Stuhl als Ihren „Grübelstuhl“ zu bestimmen, und sich maximal 5 Minuten pro Tag darauf zu setzen und zu grübeln. Wenn die Zeit vorbei ist, stehen Sie auf und machen etwas Schönes. Vermutlich wird durch diesen Trick das Grübeln mit der Zeit etwas abnehmen.

### **Prägen Sie sich positive Erlebnisse bewusst ein**

Um uns vor Unheil zu bewahren, ist unser Gehirn darauf geeicht, sich negative Erfahrungen besonders gut zu merken. Positive, insbesondere unspektakuläre, Erlebnisse dagegen neigen dazu, aus unserem Gedächtnis zu gleiten wie aus einer Teflonpfanne. Da aber angenehme Erfahrungen die beste Medizin gegen Trübsinn sind, müssen wir lernen, die positiven Ereignisse des Alltags – seien sie auch noch so klein – bewusst zu verankern. Dies kann

gelingen, indem wir z. B. einen Moment der Nähe mit einem geliebten Menschen bewusst mit allen Sinnen „nachschnackeln“. Das Gehirn braucht 30 - 60 Sekunden solch einer Andacht, um sich ein „leises“ angenehmes Erlebnis einzuprägen. Auch ein abendlicher Rückblick auf schöne Erlebnisse oder ein Freudentagebuch können eine wertvolle Hilfe sein.

Besonders wirkungsvoll gegen die negative Sicht auf das eigene Leben hat sich der Aufbau eines Gedächtnispalasts erwiesen. Man wählt sich einen Ort aus, der einem sehr vertraut ist. Das kann z.B. die eigene Wohnung sein oder ein vertrauter Weg. In der Vorstellung platziert man nun innere Bilder, die an positive Lebensereignisse erinnern, an unterschiedliche Stellen. Das kann z.B. das innere Bild eines Spazierstocks im Flur sein als Erinnerung an die Wanderung im Allgäu, oder das innere Bild des Rotkehlchens aus dem Garten auf der Fensterbank im Esszimmer. Solch eine bildhafte Speicherung verbleibt länger im Gedächtnis. So kann man nach und nach die Wohnung in einen Palast positiver Erinnerungen verwandeln. Dieser Schatz kann dann behilflich sein, den dunkel eingetrübten Blick auf das eigene Leben zu relativieren und aufzuhellen.

### **Zu guter Letzt**

Einige unserer Anregungen werden vielleicht hilfreich sein, andere sind Ihnen möglicherweise fremd, oder Sie fühlen sich überfordert. Daher gilt: Picken Sie sich das heraus, was zu Ihnen passt. Machen Sie kleine Schritte, die Sie nicht überfordern.

Wenn Sie ein geplantes Vorhaben nicht geschafft haben, seien Sie geduldig und nachsichtig mit sich selbst. Überlegen Sie, wie Sie eine Aktivität so anpassen können, dass es Ihnen leichter fällt: Vielleicht statt eines längeren Spaziergangs nur ein kurzer Gang um den Block. Vergessen Sie nicht, sich für kleinste Erfolge zu loben.

Wenn Sie feststellen, dass all dies Ihre Stimmung nicht verbessert und Sie immer nur noch trauriger werden und auch lebensmüde Gedanken auftauchen, dann leiden Sie vermutlich unter einer Depression. In diesem Fall sollten Sie sich unbedingt professionelle Hilfe suchen. Depressionen lassen sich gut behandeln, vor allem, wenn dies frühzeitig geschieht. Das bedeutet für Sie: Suchen Sie sich jetzt Hilfe. Hausärzte, Ambulanzen von Kliniken oder Beratungsstellen sind hier geeignete erste Anlaufstellen. Nehmen Sie auch gerne Kontakt mit unserer Beratungsstelle auf.

Und bleiben Sie zuversichtlich, dass die Krise, die coronabedingte Krise und Ihre persönliche, vorübergehen werden! Stellen Sie sich genau vor, wie das sein wird: Wo werden Sie sein? Was werden Sie tun? Wird es ein sonniger Tag sein? Wie wird es Ihnen dann gehen? – Geht dabei ein Lächeln über Ihre Lippen? Auch hoffnungsvolle Vorstellungen helfen gegen die trübe Stimmung, denn: **Hoffnung ist die echte Währung für unsere Psyche!** (Mazda Ali)

*Wilma Dirksen und Cornelia Domdey, im Juni 2021*

### **Quellen:**

<https://psychologische-coronahilfe.de/beitrag/was-tun-gegen-traurigkeit-und-verzweiflung-anregungen-fuer-erwachsene/>

<https://www.br.de/nachrichten/wissen/was-tun-gegen-depression-zehn-tipps-gegen-corona-stress.SGEoidd>

Martin Hautzinger: Wenn Ältere schwermütig werden. Hilfe für Betroffene und Angehörige bei Depression im Alter; Beltz PVU; Weinheim Basel 2006