

## DAS UMFELD

Depressionen belasten nicht nur die Betroffenen, sondern auch ihr engstes Umfeld. Partnerschaften und Freundschaften gehen mitunter in die Brüche, weil die Angehörigen sich zurückgestoßen fühlen. Dabei kommt es nicht selten zu unlösbaren Konflikten. Vor allem die Kinder von depressiven Eltern leiden.

Depressive Menschen lassen andere oft hilflos zurück, weil sie das Bemühen von anderen sehr schwer als tatsächliche Hilfe erleben können.

## COVID-19

In der Zeit des Shutdowns sollen doppelt so viele Österreicher/-innen von Angststörungen betroffen gewesen sein als zuvor. Kein Wunder: Krisenzeiten sind immer auch Umbruchzeiten in eine neue Etappe. Damit verbunden tauchen viele Unsicherheiten und Zukunftssorgen auf. Wie Angst eine lebenswichtige Emotion des Menschen ist, um ihn zu schützen, setzen sich auch Wut und Trauer im Grunde für unser Überleben ein.

Die Coronakrise hat durch die lange Zeit der sozialen Isolation, durch Verlust von Arbeitsplatz, von gewohntem Lebensstandard, Krankheit oder gar den Tod eines nahestehenden Menschen für viele belastende Emotionen entstehen lassen – Verlusterfahrungen, Selbst-

zweifel und das Gefühl, im Leben falsche Entscheidungen getroffen zu haben, sind nur einige davon.

## WAS TUN BEI DEPRESSION?

Depressive Leidenserkrankungen lassen sich sehr gut psychotherapeutisch behandeln, aber da sich Betroffene oft wert- und nutzlos fühlen oder sich selbst die Schuld für ihre Situation geben, ist es in fortgeschrittener depressiven Phase schwierig, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Robert Riedl arbeitet in seiner psychotherapeutischen Praxis mit selbsthypnotischen Imaginationen, mit deren Hilfe Betroffene lernen, die depressive Dynamik aus Gefühlen, Gedanken oder körperlichen Beschwerden zu durchbrechen. Die helle Seite der Seele wird gestärkt, um so die düstere Seite zu schwächen und Hoffnung und Zuversicht wiederzuerwecken. Außerdem lernen Betroffene in der Therapie Lebenswünsche und Zukunftsvorstellungen neu zu bewerten und Depressionen frühzeitig zu erkennen, um bewusst entgegenzusteuern.

## WIE KANN ICH MIR SELBST HELFEN?

Mutter Natur bietet uns auch in diesem Falle einen hilfreichen Zufluchtsort. Sich regelmäßig in der Natur aufzuhalten, hebt nämlich nicht nur unsere Stimmung, auch Schlafqualität, Selbstvertrauen und das

## AUCH DAS KANN HILFREICH SEIN:

- ★ **Vitamin D3** - ein Mangel kann depressive Verstimmung verursachen
- ★ **5-Hydroxytryptophan (5-HTP)** zeigt in Studien ähnliche Wirkung wie Antidepressiva
- ★ **Johanniskraut** wirkt stimmungsaufhellend
- ★ **Sexualhormon**-Spiegel checken - ein Mangel an Testosteron kann nicht nur bei Männern depressive Verstimmung auslösen
- ★ **Folsäure und B-Vitamine:** ein Befund kann Mängel aufdecken, die Depressionen auslösen können
- ★ **Omega-3-Fettsäuren** stehen im Ruf, gegen Depressionen hilfreich zu sein
- ★ **Mindfulness:** Meditation und Entspannungsübungen sind vor allem bei stressbedingter Depression hilfreich



**MAG. ROBERT RIEDL**  
Psychotherapeut, Autor  
Systemische Familientherapie

Behandlung und Hilfe bei Burnout, Depressionen, Ängsten oder Krisen

[therapiegraz.at](http://therapiegraz.at)

Selbstwertgefühl verbessern sich. Schließlich stehen Depressionen in direktem Zusammenhang mit Bewegungsmangel! Es ist nachgewiesen, dass das Auftreten von Depressionen, Ängstlichkeit und Stress durch Gehen deutlich verringert werden kann. Gefühle der Hoffnungslosigkeit und sogar Suizidgedanken können in der freien Natur wortwörtlich ver-gehen!

Doch was passiert im Körper, wenn man geht? Das zentrale Nervensystem setzt Botenstoffe im Gehirn frei, sogenannte Neurotransmitter, die unsere Denkleistung, Kreativität, das Kurzzeitgedächtnis und unsere Fähigkeit Probleme zu lösen verbessern. Außerdem erhöht Gehen nachweislich die Ausschüttung von Serotonin und Endorphin, jenen Hormone, die für unser Wohlergehen zuständig sind, gegen Stress wirken und unsere seelische Balance stärken. Darüber hinaus lindert das Hormon Serotonin auch Symptome der Depression. Gehen reduziert Stress und Müdigkeit schon nach zehn Minuten und sorgt für Entspannung. Zusätzlich nimmt während dem Gehen auch der Sauerstoffgehalt im Blut zu, wovon das Gehirn und alle Organe profitieren. Man kann also sagen, Gehen an sich hat bereits einen therapeutischen Effekt.

Robert Riedl rät bei Depressionen auch dazu, die „Soll-Ist“-Diskrepanz bewusst zu reduzieren, um leichter wieder in die Gänge zu kommen. Fällt es schwer, sich zu Aktivitäten oder Pflichten aufzurufen, arbeitet man sich in kleineren Schritten an die Aufgabe heran. So lange, bis sie machbar erscheint. Man nimmt sich also nicht gleich vor, eine Stunde durch den Park zu joggen, sondern beginnt erst mal mit einer kleinen Runde oder eben nur mit ein paar Schritten. Denn auch mit ganz kleinen Schritten erreichen wir unsere Ziele, solange wir sie konsequent verfolgen und nicht aufgeben! 🌿

## SELBSTHILFE-BUCHTIPPS



### DAS MORPHEUS-PROGRAMM

Im Balancefinden zwischen Wandeln und Bewahren stellt uns das Leben vor Herausforderungen und Problemstellungen. Mit Methoden der Systemischen Therapie zeigt Psychotherapeut Robert Riedl, wie wir persönliche Talente und Kompetenzen nutzen können, um mehr Vertrauen zu persönlichen Veränderungskompetenzen aufzubauen und zukünftigen Aufgaben oder Herausforderungen aber auch Befürchtungen und Sorgen selbstsicher begegnen zu können. Der Autor gibt konkrete Anleitungen, wie eigene Probleme gelöst, individuelle Lösungswege gefunden und aktuelle Lebensaufgaben bewältigt werden können.

→ [robertriedl.com/morpheus-programm](http://robertriedl.com/morpheus-programm)



### DAS FORTUNA-PROGRAMM

Wer für längere Zeit unter Stress leidet bzw. schwer bis unlösbar erscheinende Probleme erlebt, fühlt sich nicht nur emotional belastet, zudem wird unsere Wahrnehmung hinsichtlich Lösungsideen eingeeengt, sodass es kaum noch möglich wird, zuversichtlich zu bleiben. Man beginnt zu grübeln und fällt in ein unproduktives Gedankenkreisen über jene Dinge, die problematisch erscheinen, fühlen uns niedergeschlagen und erschöpft, erleben eine "miese Stimmung" oder leiden unter depressiven Verstimmungen.

→ [robertriedl.com/fortuna-programm](http://robertriedl.com/fortuna-programm)

