

# ZURÜCK INS GLÜCK

*Das Leben ist eine Hochschau-  
bahn, aber was passiert, wenn  
einem alles zu steil wird – oder  
die Abwärtsfahrten zu lange  
dauern? Im dritten Teil unserer  
Serie „Lust auf Lebensfreude“  
erklärt Psychologin Christine  
Hoffmann, wie man mit dem  
Auf und Ab der eigenen Gefühle  
zurechtkommt und wie man  
aus tiefen Tälern wieder  
herausfindet.*

Interview: Antonia Wemer

Kennen Sie das? Sie haben gerade ein verlängertes Wellness-Wochenende hinter sich – mit wohltuenden Massagen, ausgiebigen Relaxbädern und ebenso gesunden wie kulinarischen Highlights. Jetzt verbringen Sie gemeinsam mit Ihrem Schatz, der Ihnen jeden Wunsch von den Augen abliest, einen kuscheligen Sonntagabend auf dem Sofa und blicken einer angenehmen Woche entgegen: Im Job dürfen Sie sich ein bisschen auf Ihren Lorbeeren ausruhen, privat erwartet Sie ein langersehntes Treffen mit wunderbaren Menschen. Trotzdem spüren Sie weder Entspannung noch Vorfreude. Sie fühlen sich seltsam lustlos, vielleicht sogar unerklärlich traurig. Und Sie fragen sich, woher diese grundlose Betrübnis kommt.



## ZUR PERSON

Mag. Christine Hoffmann wirkt seit 2007 international erfolgreich als Arbeitspsychologin, Coach und Yogalehrerin. Sie leitet die Lehrgänge „Psychologisches Coaching“ und „Psychologisches Training“ sowie Glücksyoga-Retreats an besonderen Orten.  
➔ [christinehoffmann.at](http://christinehoffmann.at)

Wenn Sie immer wieder ohne ersichtliche Ursache nicht gut drauf sind oder auch fehlende Motivation oder gar Hoffnungslosigkeit bei sich bemerken, kann es helfen, Unterstützung bei einer einfühlsamen Expertin oder einem einfühlsamen Experten zu suchen, sagt Psychologin Christine Hoffmann. Denn lang anhaltende oder ständig wiederkehrende Stimmungstiefs können Anzeichen einer Depression sein. Was dabei auffällt: Frauen trifft das besonders häufig.

**Gerade in der dunkleren Jahreszeit vermissen viele die sommerliche Lebensfreude. Aber woran merkt man, ob man nur schlecht gelaunt oder ob die Seele angeschlagen ist?**

Bei den meisten Menschen wechselt die Gemütslage ähnlich wie das Wetter. Genauso wie Regen normal ist, gehört es zu unserem Menschsein, uns niedergeschlagen, antriebslos oder wütend zu fühlen. Eine Depression ist durch eine andauernde gedrückte Stimmung, Interessensverlust und Freudlosigkeit sowie eine Verminderung des Antriebs mit erhöhter Ermüdbarkeit und Aktivitätseinschränkung gekennzeichnet. Die betroffenen Personen beschreiben sich selbst häufig als hoffnungslos und verzweifelt. Jegliche Anforderung überfordert sie. Sie verlieren das Interesse an Freizeitaktivitäten, die ihnen früher Freude bereitet haben.



**Was kann man tun, wenn diese Freude nicht von selbst zurückkehrt?**

Durchhänger sind normal. Erlauben Sie sich auch einmal, schlecht gelaunt zu sein. Doch wenn die schlechte Stimmung ohne Auslöser über mehrere Wochen anhält, rate ich Ihnen, das Gespräch mit Expertinnen und Experten zu suchen. Auch ein Anruf bei der Telefonseelsorge ([telefonseelsorge.at](http://telefonseelsorge.at)) kann ein erster hilfreicher Schritt sein. Im Verdachtsfall einfach abzuwarten würde ich nicht empfehlen.

**Laut Statistik sind zwei- bis dreimal so viele Frauen wie Männer betroffen. Weiß man, woran das liegt?**

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. In Österreich leiden etwa 12 Prozent aller Männer und 26 Prozent aller Frauen im Laufe ihres Lebens daran\*. Die Frage, wer warum betroffen ist oder trotz belastender Lebensumstände gesund bleibt, wird viel erforscht und noch mehr diskutiert. Dass chronische Stressfaktoren durch Mehrfachbelastungen eine Rolle spielen, ist mittlerweile belegt. Frauen sind hiervon häufiger betroffen als Männer, da sie immer noch die Hauptverantwortung für Kindererziehung und Haushalt tragen. Die Geschlechterdifferenz wird weiters durch die sich unterscheidende Hormonlage sowie durch schwierige Erlebnisse in der Kindheit erklärt. Manche Forscherinnen und Forscher gehen allerdings davon aus, dass es keinen tatsächlichen Geschlechtsunterschied in der Häufigkeit von Depressionen gibt, sondern dass sie bei Männern nur deutlich seltener erkannt und diagnostiziert werden.



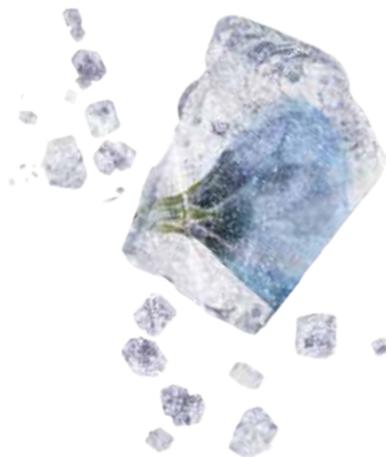
**Der Kontakt mit lieben Menschen kann das Bedürfnis nach Verbundensein erfüllen.**

**Kann man die Entstehung einer Depression verhindern? Etwa, indem man Auslöser vermeidet?**

Das gestaltet sich schwierig. Nur wenige Personen werden absichtlich arbeitslos oder alleinerziehend – was mögliche Auslöser sind. Sinnvoller ist es, sich mit dem eigenen Selbstwert zu beschäftigen. Ein positives Verhältnis zu sich sowie ein vertrauensvolles Verhältnis zu den eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten erleichtert den Umgang mit schwierigen Situationen. Achten Sie zudem auf eine gesunde Lebensführung mit regelmäßiger Bewegung und Entspannung sowie Kontakt zu Menschen, die Sie mögen.

**Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?**

Der Prozess startet mit der Diagnostik. In Österreich gibt es 23 verschiedene anerkannte Therapieformen. Einen ersten Einblick erhalten Sie in der Broschüre des Gesundheitsministeriums „Psychotherapie – Wenn die Seele Hilfe braucht“\*\*.



Fotos: Kristian Schuller, dm. \*Quellen: Gender-Gesundheitsbericht: Schwerpunkt Psychische Gesundheit und Suizid (brochurenservice.sozialministerium.at/home/download/publicationid=66); \*\*Nachzulesen unter: brochurenservice.sozialministerium.at/home/download/publicationid=563

NEU!



Namaste<sup>®</sup>  
AYURVEDISCHE MISCHUNG



## FÜR DIE KLEINE AUSZEIT ZWISCHENDURCH.

So wohltuend wie die Verbeugung vor sich selbst. Die neuen ayurvedischen Gewürzteesmischungen in 100% Bioqualität.



BALANCE  
COACH



Wie können Mütter, die unter starken Stimmungstiefs leiden, mit dem Familienalltag zurechtkommen? Mütter neigen dazu, ihre eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen und ihr Glück in der Zufriedenheit ihres Kindes oder ihrer Kinder zu suchen. Häufig geht dabei auch der Kontakt zum eigenen Ich verloren und die Frau spürt gar nicht mehr, was sie selbst braucht oder möchte. Sollten Sie sich in dieser Beschreibung wiedererkennen, empfehle ich Ihnen, sich kleine Zeitinseln einzuräumen. Legen Sie eine Liste mit Aktivitäten an, die Ihnen Erholung, neue Energie oder Freude verschaffen. Oft braucht es keine großen Lebensveränderungen, um etwas fürs eigene Wohlbefinden zu tun. Auch ein einminütiges Augenschließen und bewusstes Atmen oder wildes Abtanzen zum Lieblingssong kann dabei helfen, gut durch einen fordernden Tag zu kommen.

### Welchen Einfluss hat das soziale Umfeld?

Die Qualität unserer Beziehungen wird von den meisten Glücksforscherinnen und Glücksforschern als der wichtigste Faktor für Lebenszufriedenheit und Gesundheit angesehen. Meiner Erfahrung nach wird dieser Glücksfaktor von vielen Personen unterschätzt und zu wenig angestrebt. Es herrscht der Glaube, dass sich gute Beziehungen von selbst ergeben müssen. Doch wir können und sollten in ein stabiles soziales Netz mindestens ebenso investieren wie in unsere Karriere. Wenn Sie sich einsam fühlen, setzen Sie es sich als Ziel, alte wertvolle Bekanntschaften zu reaktivieren und neue bereichernde Menschen in Ihr Leben einzuladen.

Fotos: Kristian Schüller, d.m. \*Quellen: DePaulo, B. (2013). Happy smiles. In L. Bornans (Ed.), The World Book of Love (pp. 46-47). Tilt, Belgium; Lannoo Publishers; DePaulo, B. (2018). Toward a positive psychology of single life (pp. 251-275). In D. Dunn (Ed.), Positive psychology: Established and emerging issues. New York: Routledge

ACTIVE  
BEAUTY



**SERIE  
LUST AUF LEBENSFREUDE**

Bisher erschienen:

**Teil 1: Der Ursprung des Glücks**

Wie innere Fröhlichkeit entsteht - und ob Glücklichkeit eine Typfrage ist.

**Teil 2: Die Aussichten:  
Heiter bis Fröhlich**

Was die Lebensfreude stärkt. Wie sich der Herbst-Blues vertreiben lässt. Und welche Rolle die eigene Genussfähigkeit dabei spielt.

Vorschau:

**Teil 4: Der siebte Sinn: Frohsinn**

Wie es manche Menschen schaffen, selbst in schwierigsten Situationen noch Lebensfreude zu empfinden. Welche inneren Quellen des Glücks immer vorhanden sind. Und wie man sie findet.

**Teil 5: Geteilte Lebensfreude**

Auf welche Weise man positive Gefühle teilen kann. Und wie man am besten reagiert, wenn andere das Geschenk nicht annehmen wollen.

**Und wie wichtig ist eine glückliche Zweierbeziehung?**

Aktuellen Studien\* zufolge benötigen wir für unser Glück keine Partnerin und keinen Partner. Gute Beziehungen zu Freundinnen und Freunden sowie Kolleginnen und Kollegen sind wichtiger. Singles leben gesünder und glücklicher als verheiratete Menschen. Sie finden häufiger Sinnerfüllung in ihrer Arbeit und legen mehr Wert auf Freundschaften. Mit Eltern, Verwandten, Nachbarn und Kolleginnen und Kollegen sind sie besser vernetzt. Sie weisen ein höheres Maß an Selbstbestimmung auf und ihnen wird sogar eine „höher entwickelte Persönlichkeitsstruktur“ zugeschrieben. Das gefühlte Unglück mancher Singles resultiert aus dem in unserer Gesellschaft leider immer noch sehr verbreiteten Glauben, dass Menschen ihre zweite Hälfte finden müssen, um zufrieden zu leben. Auch in meiner Coachingpraxis begegne mir regelmäßig Menschen, die sich aufgrund dieser Vorstellung unbewusst nicht erlauben, glücklich zu leben. Doch wer als Single unglücklich ist, der ist es auch in einer Partnerschaft. Fixieren Sie sich nicht auf das Finden Ihres One-and-Only, sondern achten Sie auf ausreichend Kontakt mit lieben Menschen, um das Bedürfnis nach Verbundensein zu erfüllen. Sollte Ihr Freundeskreis derzeit sehr klein sein, können Sie sich einer sich wöchentlich treffenden Gruppe wie einem Chor, einem Sportverein oder einer Impro-Theatertruppe anschließen. So erweitert sich Ihr soziales Netz umgehend. ○

**LESETIPP** Was bei Stimmungsschwankungen helfen kann, lesen Sie unter: [activebeauty.at/stimmungsschwankungen](http://activebeauty.at/stimmungsschwankungen)

**ACTIVE  
BEAUTY**

# TRUE VALUES

THE NEW FRAGRANCE FOR HER & FOR HIM



**TOM TAILOR**



## MEISTERWERKE IN ÖL

**PAUL GAUGUIN | TAHITISCHE HIRTENLIEDER**

Seit jeher sind die größten Künstler auf der Suche nach Schönheit, um sie in einzigartigen Meisterwerken zu verewigen. Unser Tipp: eine regelmäßige Dosis Omega-3-Fettsäuren. Zum Beispiel in Form unseres wohltuenden Hanföls zur innerlichen Reinigung. Denn wahre Schönheit entsteht dort, wo Körper, Geist und Seele in Harmonie sind.

Nur in ausgewählten dm Filialen und auf dm.at erhältlich.



ÖLMÜHLE FANDLER | PÖLLAU | WWW.FANDLER.AT