

TIERISCH GEGEN FRÜHJAHRSDPRESSION



© iStockphoto/thinkstock.com

Der Sommer lässt noch auf sich warten. Wer noch immer gegen Frühjahrsdepression leidet, kann sich von einem Tier helfen lassen. Alpacas werden seit längerer Zeit als Therapietiere eingesetzt. Mit großem Erfolg.

Die Frühjahrsdepression ist durch einen reduzierten Antrieb, einen verminderten inneren Schwung – und damit verbundene, negativ gefärbte Gedanken gekennzeichnet. Die Betroffenen haben das Gefühl, dass sie sich zu allem schleppen müssen, sich zu Dingen, die sie früher gerne und freudig getan haben, aufraffen müssen – sie fühlen sich insgesamt lustlos und müde. Die Ursachen dafür liegen im Gehirnstoffwechsel. Die Umstellung von einer Jahreszeit auf eine andere verlangt eine biologische Umstellungsleistung. Menschen, bei denen die Veranlagung besteht, depressiv zu reagieren, haben bei einer derartigen Umstellung Schwierigkeiten. Die Medizin weiß schon seit längerem, dass das Frühjahr vielen Menschen Probleme bereitet.

Die **Frühjahrsmüdigkeit** ist dabei gleichsam die geringere Ausprägung der Depression. Ein Beispiel: Wenn ein Betroffener in der Früh nicht mehr zur Arbeit gehen will, könnte man von einer Frühjahrsmüdigkeit sprechen; schafft er es dann aber tatsächlich nicht mehr, zur Arbeit zu gehen, liegt eine klinisch manifeste Depression vor. Es sind vor allem der verminderte Antrieb und die damit verbundenen schwarzen Gedanken, an denen man eine Frühjahrsdepression erkennen kann. Die Frühjahrsdepression ist behandelbar wie auch jede andere Form der Depression.

Wirksamkeit der TGT belegt

Als TGT (tiergestützte Therapie, auch Tiertherapie genannt) bezeichnet man Beziehungsarbeit unter Einsatz von Tieren mit einer entfernten Verwandtschaft zur Psychotherapie. Die Rolle des Tieres ist dabei vielfältig. Es kann im Rollenspiel als Sozialpartner stellvertretend für einen Menschen eingesetzt werden, spiegelt dabei stark die Patientenbefindlichkeit, hat Symbolfunktion und wirkt als Katalysator. Es ist dabei aber weder „Therapeut“ noch die „Therapie“, sondern ein therapeutisches Hilfsmittel. In der internationalen Literatur ist die Wirksamkeit der Tiertherapie bei Depression vielfach zitiert. Die konsequente Beziehungsarbeit mit den Tieren verbessert dabei unter anderem die Sozialkompetenz der Betroffenen.

Frühjahrsdepression: Therapie mit Tieren

Dazu der Leiter des „Österreichischen Instituts für Alpacatherapie & -Forschung“, der Allgemeinmediziner Wolfgang A. Schuhmayer: „Aus der eignen Therapiearbeit wissen wir, dass die Therapie in der Lage ist, relativ rasch zu stark merkbaren Verbesserungen in vielen Bereichen zu führen. Es verbessert sich die allgemeine Leistungsfähigkeit in psychischer und physischer Hinsicht. Es kommt zu einer Steigerung der Konzentrationsfähigkeit. Tagesmüdigkeit verschwindet. Stimmungstiefs flachen ab. Ein Betroffener fasste das einmal unter ‚hohes Niveau an Lebensqualität, Lebensfreude und Selbstsicherheit‘ zusammen. Bei der eigenen Arbeit mit psychisch belasteten Klientinnen und Klienten konnte ich diese Effekte nicht nur feststellen sondern es fiel auf, dass diese positiven Veränderungen auch relativ rasch auftraten – bereits nach 3-5 Sitzungen im Wochenabstand.“

Zusätzlich steigert die Tiertherapie als Behandlungsmethode, die zu einem erheblichen Maß im Freien umgesetzt wird, die Fitness des Immunsystems und führt durch den Aufenthalt in der Natur an sich schon zu einer Hebung des seelischen Gleichgewichts

Lesen Sie auch:

[Ein Königreich für ein ... Alpaca?](#)

[Nahrung gegen Frühjahrsmüdigkeit](#)

[Entgiften im Frühling](#)

[Frühjahrsmüdigkeit: Die Natur hilft](#)

[7 Mal fit im Frühjahr](#)

[Frühjahrskur gegen Müdigkeit](#)