

Sozialer Akku gefühlt immer leer

Beitrag von „CDL“ vom 6. Februar 2024 18:07

[Zitat von chemikus08](#)

Im Prinzip richtig, jedoch aufgrund der Depression teilweise sehr schwierig in die Gänge zu kommen. Auch bei der Ernährung, hier kommt es entweder zur Appetitlosigkeit oder zum genauen Gegenteil dem Frust fressen. Und es fällt der Antrieb sich aus diesem Loch zu befreien.

Ich weiß. Auch dabei kann so ein Hund aber ja helfen. Der muss nun einmal täglich mehrfach raus und fressen, was bereits eine gewisse Grundstruktur schafft einerseits und andererseits über die Bewegung, Licht, positive Wahrnehmung der Außenwelt (Natur) zentrale Gegenimpulse schafft gegen die Depression, statt diese weiter zu füttern. Dazu kommen noch die ganzen Bindungshormone, die der Körper ausschüttet beim Streicheln eines Haustiers, positiv besetzter Körperkontakt (was dabei hilft, sich selbst weiter zu spüren) und das Erfordernis, dem Hund klare Ansagen bei Bedarf machen zu können, wofür man sich auch im Kopf sortieren muss.

Gegen Depressionen zu kämpfen ist extrem anstrengend. Diesen einfach den Raum zu überlassen ist allerdings letztlich noch anstrengender, also muss man es sich wert sein, in zahlreichen klitzekleinen Schritten für sich selbst zu kämpfen an jedem Tag. Dazu gehört es dann eben auch, vorbeugende Routinen zu etablieren, die dazu beitragen, dass man seltener Episoden hat, die auch weniger schwer verlaufen und kürzer andauern, wie eben u.a. bestimmte Ernährungsgewohnheiten.