

## Seelenkummer und Depressionen: So hilft die Natur

von Peter Launhardt

Es heißt, dass Engel deswegen so hoch fliegen können, weil sie sich selbst so leicht nehmen. „Leicht“ und „Licht“ sind sprachlich miteinander verwandt, womit wir schon beim Thema wären: Was können wir tun, wenn uns die Seelenfinsternis bedrückt und unser Leben schwer macht? Welche natürlichen Verfahren gibt es, die dabei helfen können, uns wieder leichter und lichtvoller zu fühlen?

Zuerst aber ein wichtiger Hinweis: wir sind immer selbst für all unsere Gefühle verantwortlich! Was immer wir empfinden oder durch welche Brille wir die Welt betrachten mögen, es sind immer unsere eigenen Wahrnehmungen und Interpretationen. Wenn wir diese Tatsache anerkennen, ist es meist wesentlich einfacher, mit den eigenen seelischen Themen und Problemen umzugehen. Glücklicherweise gibt es einige „Helfer“, die uns in schwierigen Phasen unseres Lebens auf natürliche Weise unterstützen können und von denen gleich die Rede sein wird.

Seelische Störungen und Erkrankungen des Menschen können sehr vielfältig sein und ganze Bände füllen. Wir beschränken uns hier auf das Thema *Depressionen*, das ja gerade in der dunklen Jahreszeit häufig eine große Rolle spielt. Depression ist ein weitläufiger Sammelbegriff, der leider sehr oft entweder über- oder unterbewertet wird. Obwohl es wissenschaftliche Definitionen gibt, ab wann eine so genannte Depression vorliegt und wie sie einzustufen ist, kann die Bandbreite depressiver Störungen und Erkrankungen relativ weit sein. Von kurzzeitigen Verstimmungszuständen über monatelangen Rückzug von der Alltagswelt bis hin zum Suizid ist alles vertreten und möglich. Fakt ist auch, dass Depressionen in weiten Teilen unserer Gesellschaft immer häufiger anzutreffen sind und auch unabhängig von unvermeidlichen Schicksalsschlägen und den obligatorischen Lebenskrisen sich verstärkt darstellen. Auch die so genannten „maskierten“ Depressionen sollten uns hellhörig werden lassen: der hoch motivierte Workaholic, der bis zum Burnout („Ausbrennen“) schuftet, steckt meist schon lange in einer depressiven Krise, die aber erst durch seinen Zusammenbruch sichtbar wird.

Die folgenden Mittel und Empfehlungen sind in leichten bis mittleren Fällen gut für die Selbstbehandlung und als moderate Unterstützung geeignet. Es ist aber wichtig zu erkennen, ab wann möglicherweise eine professionelle therapeutische Hilfe von außen notwendig ist. Oft können Depressionen auch in Zusammenhang oder als Folge von manifesten organischen Erkrankungen wie beispielsweise Schilddrüsenstörungen, Wechseljahrsbeschwerden, Stoffwechselliden oder Hirnveränderungen entstehen, welche gegebenenfalls durch entsprechende Untersuchungen auszuschließen sind oder bei der Behandlung mit berücksichtigt werden müssen.

Die Phytotherapie und Homöopathie hat einiges aus ihrem reichhaltigen Arzneimittelschatz anzubieten. An erster Stelle steht das berühmte Johanniskraut (*Hypericum perforatum*), welches auch als „pflanzliches Gold“ bezeichnet wird und, außer seiner Eigenschaft als ein äußerliches anwendbares Schmerz- und Verletzungsmittel, einen beliebten und bewährten Lichtbringer für Gemüt und Nerven darstellt. Als Tee, in Tropfen- und Kapselform sowie auch als Injektionen wird Johanniskraut über einen längeren Zeitraum bei depressiven Verstimmungen, Ängsten und nervöser Unruhe verabreicht. Es besitzt einen nachweislichen biochemischen Einfluss auf die Zellen und Botenstoffe des zentralen Nervensystems. Ein therapeutischer Wirkungseffekt tritt aber meist erst nach 2 – 4 Wochen auf und sollte deswegen gegebenenfalls in angemessener Dosierung einige Monate lang eingenommen werden. Es treten üblicherweise keine Nebenwirkungen auf und es erzeugt auf Dauer auch keine Abhängigkeit. Nur bei hellhäutigen Personen kann sich – je nach Dosierung - eine leichte Aufhellung der Pigmentierung einstellen und damit eine mögliche Sonnenbrandneigung verstärken. Homöopathisch wird es bei akuten und chronischen Beschwerden in tiefen bis mittleren

Potenzen (D1 – D12) meist gemeinsam mit weiteren und sich ergänzenden Einzelmitteln verabreicht.

Um das Johanniskraut als Heilmittel gruppieren sich einige weitere einheimische und auch exotische Pflanzen, die eine ausgleichende und beruhigende Wirkung auf das Gemüt besitzen und den vielen Nuancen der Depression sowie Unruhestörungen begegnen können. Dazu zählen Baldrian (*Valeriana officinalis*), Hopfen (*Humulus lupulus*), Hafer (*Avena sativa*), Melisse (*Melissa officinalis*) und die Passionsblume (*Passiflora incarnata*). Auch hier sind es Tees, Tropfen, Kapseln oder homöopathisch-phytotherapeutische Komplexpräparate, die häufig zur Anwendung kommen.

Von großer Hilfe waren besonders bei angstbetonten Stress- und Depressionszuständen die Zubereitungen des Kava-Kava Strauches (*Piper methysticum*), der seit Jahrhunderten von den Einheimischen der polynesischen Inselwelt sowohl als Heilmittel wie auch als soziales und rituelles Getränk benutzt wurde. Kava-Kava besitzt eine entspannende, angstlösende und aggressionshemmende Wirkung, ohne dass es zu Abhängigkeiten oder einem Verlust der geistigen Klarheit führt. Deswegen wurde es sehr häufig von Naturheilkundlern, aber auch von Ärzten und Psychotherapeuten wegen dieser Eigenschaften und seiner Nebenwirkungsfreiheit gerne bei verschiedenen Ängsten verschrieben. Nur bei einer sehr hohen Dosierung und monatelanger exzessiver Einnahmedauer kam es in Einzelfällen vorübergehend zu einer reversiblen Gelbfärbung der Haut. Leider wurden die beliebten Kava-Kava Präparate aufgrund sehr umstrittener und überwiegend einseitiger Begründungen in Deutschland und einigen anderen Ländern von den jeweiligen Behörden verboten und vom Arzneimittelmarkt ausgeschlossen. Viele Betroffene, die vorher mit diesem Mittel jahrelang gute Erfahrungen gemacht haben, nutzen jedoch die Möglichkeit, eigenverantwortlich über das Internet und Auslandsapotheken äquivalente Kava-Kava Präparate zu beziehen.

Auch viele verschiedene homöopathische Einzelmittel werden häufig in Bezug auf Verstimmungszustände, Depressionen und nervlicher Erschöpfung angewandt und teilweise auch in Komplexmitteln zusammengefasst. Dazu gehören beispielsweise *Ignatia*, *Aurum*, *Sepia*, *Acidum phosphoricum*, *Cocculus*, *Natrium chloratum*, *Phosphorus*, *Silicea*, *Ferrum metallicum*, *Magnesium phosphoricum*, um nur einige der Wichtigsten zu nennen. Hierbei ist es wichtig, durch eine entsprechend gründliche homöopathische Anamnese und unter Berücksichtigung der individuellen Symptomatik, das passende Mittel auszuwählen.

Auch die Bach-Blüten-Therapie ist eine sinnvolle Unterstützung und Ergänzung, wenn wir aus ungünstigen Denk- und Verhaltensmuster nur schwer herausfinden. Einzelne oder mehrere Bach-Blüten als Mischung können über 2 – 4 Monate mehrmals täglich eingenommen werden, um vorhandene unharmonischen Muster subtil zu durchbrechen und aufzulösen. Jede der 38 verschiedenen Blüten könnte hierbei hilfreich sein, weswegen die entsprechenden Blüten individuell ausgewählt werden sollten. Häufig sind es jedoch *Cerato*, *Elm*, *Gentian*, *Gorse*, *Mimulus*, *Mustard*, *Olive*, *Rock Water*, *Star of Bethlehem*, *Sweet Chestnut*, *Water Violet* und *Wild Rose*, die bei depressiven Störungen und auch Ängsten hilfreich sind.

Fasten, Entgiften und Stoffwechselreinigung sollten als klassische antidepressive Maßnahmen nicht unterschätzt werden. Schon in der Antike und auch noch in den darauffolgenden Jahrhunderten waren diätische und ausleitende Verfahren ein wichtiger Teil bei der Behandlung von Gemütsleiden. Wenn einem Menschen „eine Laus über die Leber gelaufen“ ist, wird dadurch sprachlich symbolisiert, dass das Gemüt deutlich mit den Tätigkeiten und dem Zustand bestimmter Organe korrespondiert. Der Begriff „Melancholie“ wird ja bekanntermaßen mit „Schwarzgalligkeit“ übersetzt und ist ein weiterer Hinweis auf den Zusammenhang von Gemüt und Leibesfunktionen.

An erster Stelle steht hierbei der Darm, der im Idealfall, einer natürlichen Rhythmik entsprechend, das Aufgenommene gründlich verarbeitet, an den Körper abgibt und alles

Überflüssige ausscheidet. Darmträgheit, Verstopfungen, sowie Gärung und Fäulnis in den Eingeweiden belasten auf Dauer nicht nur den Stoffwechsel mit toxischen Substanzen, sondern verringern die auch deutlich die Lebensfreude. Moderates und gezieltes Fasten, kann dabei sehr unterstützend sein. Viele seelisch erschöpfte und depressive Menschen sind aufgrund ihrer Lebensweise, Ernährungsart und bestimmten Umweltbedingungen nachweislich durch giftige und auch nervenschädigende Substanzen belastet. Darmpilzinfektionen, Schwermetalle, Amalgam, Insektizide, Farbstoffe und künstliche Lebensmittelzusätze sind nur einige der möglichen Ursachen für eine latente Vergiftung des Körpers, die häufig eben auch seelische Störungen begünstigen kann. Durch allgemeine oder spezifische Entgiftungs- und Ausleitungskuren ist es möglich, den Körper und damit auch das Gemüt zu entlasten.

An zweiter Stelle steht besonders die Stärkung der Leberfunktion, die im Körper eine zentrale Rolle im Stoffwechselgeschehen einnimmt. Hier werden unter anderem auch die chemischen Grundgerüste für Hormone, Botenstoffe, Enzyme und vieler anderer wichtiger Substanzen gebildet. Es ist durchaus üblich, von einer so genannten „Leberdepression“ zu sprechen, wenn es durch eine Schwäche oder Störung in diesem Organ zu depressiven oder auch neurologischen Symptomen kommt. Besonders nach den langen Wintermonaten braucht die Leber im beginnenden Frühjahr eine besondere Unterstützung durch Pflanzensäfte, Tees oder ausleitende Präparate. Eine belastete, gestörte und geschwächte Leber beeinflusst wiederum den Darm sowie den gesamten Stoffwechsel, was bei einer antidepressiven Therapie unbedingt beachtet werden sollte. Ganz eng ist in diesem Zusammenhang auch der Bezug zur Gallenfunktion zu sehen, die besonders mit der Willenskraft in Verbindung steht und mit gleichzeitiger Unterstützung der Leber gezielt angeregt werden kann.

Chronische Mangelzustände bestimmter Substanzen können unter anderem auch Antriebslosigkeit, Schwäche, Ängste und manifeste neurologische Störungen mit verursachen. Neben einer möglichst gesunden und natürlichen Ernährung, lassen sich solche Mangelzustände durch eine gezielte Vitamin- und Mineralstoffsubstitution gut beeinflussen. Häufig sind es die B-Vitamine, die hierbei einen entscheidenden Einfluss haben. Aber auch Eisenmangel oder ein biochemisches Ungleichgewicht von Magnesium, Kalium, Calcium sowie einiger weitere Elemente spielen dabei eine Rolle. Blutuntersuchungen oder Haarmineralsanalysen können hierbei wichtige Hinweise geben.

Die klassische Eigenbluttherapie ist nicht nur eine hervorragende Immunstimulanz für den Körper, sondern auch eine Stärkung des gesamten Wesens, da es den Menschen widerstandsfähiger und auch kämpferischer macht. Eine geringe Menge des eigenen venösen Blutes wird dabei unmittelbar nach der Abnahme wieder in einen Muskel (Gesäß) injiziert. Dadurch wird ein heilsamer Reiz erzeugt, der sich durch Zugabe von pflanzlichen oder homöopathischen Injektionspräparaten deutlich verstärken lässt. Mit insgesamt 5 – 10 Injektionen, die meist 1 – 2 x in der Woche verabreicht werden, lässt sich dabei meist eine deutliche Stärkung erzielen.

Regelmäßige Bewegung und sportliche Betätigung sind eine generelle Notwendigkeit für Körper, Geist und Seele. Über die Heilkraft der Bewegung ist schon sehr viel gesagt und geschrieben worden, und es ist grundsätzlich immer wichtig, durch angemessene und bewusste Anstrengung sich mit dem Körper intensiver zu verbinden. So kann es sehr wirkungsvoll sein, beispielsweise durch ausdauerndes Wandern, Joggen oder auch Tanzen, sich aus einer seelischen Starre aktiv herauszulösen und sie dadurch zu überwinden. Auch das Hinausgehen in die Natur hat eine reinigende und heilsame Wirkung auf unsere innere Verfassung.

Seelische Störungen erfordern aber meist auch seelische Maßnahmen. Eine typische Depression ist sehr oft die Folge eines fehlenden oder tieferen Sinn im eigenen Leben. Viele depressive Menschen befinden sich an einem Punkt, wo sie in wichtigen Bereichen ihrer Existenz durch immer wiederkehrende Enttäuschungen eine Art Lebens-Müdigkeit und mangelnde Verbindung mit dem vermeintlichen Sinn des Lebens erfahren. So

entsteht dann häufig ein Gedanken- und Gefühlskarussell, das sich verselbständigt und das eigene sinn- und mutlose Empfinden immer mehr verstärkt. Gerade die Lebensweise unserer gegenwärtigen „modernen“ Gesellschaft ist sehr anfällig und förderlich für Depressionen aller Art. Tatsächlich haben sich die Krankheitsbilder im Laufe der letzten Jahrzehnte deutlich verschoben. Waren es früher besonders die Seuchen, eine hohe Kindersterblichkeit oder akute lebensbedrohliche Krankheiten, mit der die damalige Medizin konfrontiert wurde, sind es heute in einem überproportionalen und immer stärkeren Maße so genannte psychische Erkrankungen. Das Leben sehr vieler Menschen ist stark durch eine naturfremde, funktionale und rationalisierte Arbeits-, Wohn- und Freizeitwelt bestimmt, in der sie nur wenig Raum für authentischen Selbstaussdruck und Individualität besitzen. Gleichzeitig existiert ein völlig überzogenes und meist suchartiges Konsumverhalten gegenüber Waren und Unterhaltung, um die zwangsläufige Leere in ihrem Wesen immer wieder aufs Neue zu betäuben und sich eine vorübergehende und oberflächliche Befriedigung zu erschaffen.

Auch ist es in unserer hedonistischen und leistungsorientierten Gesellschaft völlig selbstverständlich geworden, Depressionen automatisch als Krankheit zu betrachten und negativ zu bewerten. Es liegt aber nicht in der Natur eines fühlenden Menschenwesens, immer nur „gut drauf“ zu sein und wie eine seelenlose Maschine zu funktionieren. Der vermeintliche Rückzug der Lebenskraft soll in erster Linie dabei helfen, nach innen zu gehen und den Kontakt und die Verbindung mit sich selbst zu erneuern und zu festigen. So liegt in vielen so genannten Depressionen eine natürliche und heilsame Weisheit verborgen, die jedoch von den meisten Menschen nicht als solche erkannt und zugelassen wird. Es mag in diesem Zusammenhang auch etwas gewöhnungsbedürftig klingen, dass Zeiten von Depressionen sehr oft für die innere Entwicklung und Reifung eines Menschen von großer Bedeutung sind und als solche gezielt unterstützt werden sollten, anstatt sie um jeden Preis zu vermeiden.

Beispielsweise ist es durch bestimmte Meditationen möglich, nicht nur vorbeugend, sondern auch besonders während der Phasen eines depressiven Rückzuges von der Welt, sich gezielt auf das eigene Innere einzulassen und es ruhig zu beobachten. Mit etwas Geduld und Übung können Meditationen auf diese Weise einen heilsamen Abstand, sowie eine innere Klarheit und Gelassenheit gegenüber den Problemen des eigenen Lebens erzeugen. Wie beim Münchhausen-Prinzip ist es dann möglich, sich durch meditative Übungen seelisch aus dem eigenen Sumpf zu ziehen, um sich innerlich aufzurichten und sich zu stabilisieren. In Kombination mit Yoga, Tai Chi, Qi Gong oder ähnlichen meditativ-körperlichen Übungen lässt sich die heilsame Wirkung ganz individuell unterstützen. Begleitend dazu sind Atemübungen, Visualisierungen, aber auch Aroma-, Farb- und Klangtherapien sehr gut geeignet, um mehr Licht und damit auch wieder mehr Leichtigkeit in unser Leben zu bringen und den Schwermut der Seele bewusst zu überwinden. Selbstverständlich sind auch gezielte therapeutische Gespräche und entsprechende Übungen dabei eine zusätzliche Hilfe und dienen als Verstärkung und Vertiefung für den eigenen Weg.

Autor:  
Peter Launhardt  
Heilpraktiker  
Darmstädter Str. 8  
10707 Berlin  
(030) 889 247 83  
[www.heilersein.de](http://www.heilersein.de)