

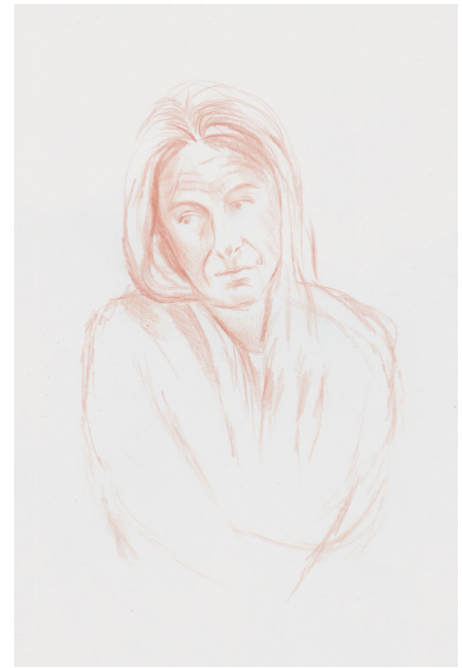
Wie kann der Einzelne Depressionen entgegensteuern?

Von Heinz Grill am 28. Februar 2023

Eine kurze profane Übersicht über die Ursachen von Depressionen

In den älteren medizinischen Diagnosestellungen unterschied man zwischen einer endogenen und einer reaktiven Depression. Die erstere Form wurzelt stark in einer genetischen Anlage und umschließt lange Perioden des Lebens, während die zweite meist durch auflösende Einflüsse der Umwelt ausgelöst wird oder durch schicksalsbedingte, belastende Wirkungen entsteht. Heute hingegen unterscheidet die Medizin oft nur noch den Schweregrad der Depressionen und ihre begleitenden Komplikationen.

Allgemein erlebt derjenige, der sich in einer Depression befindet, sein Leben beschwert, von belastenden Schatten umhüllt, freudlos, kraftlos und ohne Perspektive. In der Regel bewirken Einflüsse von außen, wie Beleidigungen, denen der Einzelne ausgeliefert ist, das Überhandnehmen eines wirklichen Schattens und einer daraus entstehenden Mutlosigkeit in Bezug auf Lebensziele. Verluste von nahestehenden Menschen, Beeinträchtigungen durch ständige, unerwünschte Belastungen, Niederlagen vor Gerichten, Trennungen in Beziehungen und auch so manche körperliche Reduzierung der Lebenskräfte oder der Möglichkeiten, lösen nicht selten Perioden von Depressionen aus. Die materialistisch orientierte Zeit, die dem Menschen nur schwer eine Perspektive im Sinne der Entwicklung guter Lebensideale ermöglicht, kann viele psychische Beeinträchtigungen und depressive Stimmungen aller Art bewirken. Sehr viele junge Menschen leiden deshalb schon unter Ängsten vor dem Leben und fühlen sich den zukünftigen Belastungen nicht mehr gewachsen.¹



Der Blick ist in der Depression wie schattenhaft belegt.

Grundsätzlich sind zweierlei Wirkungen in einer Depression gegeben: Einerseits müssen tatsächlich Belastungen vonseiten der Gesellschaft, Umgebung oder von spezifischen Ereignissen eintreten und andererseits muss es eine Affinität geben, die den Einzelnen zu einer bestimmten depressiven, wie man gerne sagt, „schwermütigen“ Gestimmtheit führt. Nur wenn dem einzelnen Menschen ein Ereignis abgesprochen wird, das ihm aber in der Seele von seiner Zielorientierung wichtig ist, kann das Gemüt depressiv reagieren.² Aus diesem Grunde entwickeln beispielsweise Personen, die den Zeitbedingungen sehr gleichgültig gegenüberstehen und sogar aus manchen Ereignissen, wie Erdbeben und schicksalhaften Krisen in der Menschheit Gewinn ziehen, keine Depressionen, während andere Personen Sorgen leichter teilen und die Perspektivlosigkeit von vielen Menschen gleichzeitig in ihrem eigenen inneren Fühlen miterleben.³

Sechzehn Punkte für ein bewusstes Entgegenwirken depressiver Stimmungen

1. Man nehme sich grundsätzlich vor, dass man Arbeiten, die man bewältigen möchte, tatsächlich bis zu einem vernünftigen Ende absolviert. Jede unterbrochene oder gar abgebrochene Tätigkeit,

die nicht zu einem vorgenommenen Ziel führt, schwächt das innere Selbstvertrauen und lässt die Psyche bald nicht mehr zu ihrer gesunden Aufrichtekraft gelangen. Meist folgen Phasen der Müdigkeit und Erschöpfung.

Wenn Tätigkeiten, die notwendig wären, aus Mangel an Selbstvertrauen oder Kraftlosigkeit gänzlich unterlassen werden, schwächen sich die Lebenskräfte weiterhin und der Einzelne haftet sich unbewusst an seinen Körper. Übertragen könnte man sagen, er fällt in die Trägheit der Leber und fühlt sich in der Schwere seines eigenen Leibes und Lebens gefangen. Die Leber, die freudige Lebenssehnsucht hätte, führt ihn mit leisen Stimmungen zu weiterer Trägheit.⁴

Trotz mangelndem Selbstvertrauen sollte man sich deshalb auf jeden Fall zu Tätigkeiten entschließen und diese zu einem vernünftigen Zielabschluss führen.

2. Es ist günstig, wenn jeder Tag mit bewussten Vorsätzen geplant wird, sodass keinesfalls ein passives Abwarten, was der Tag bringt, welche Vorzüge oder Nachteile zu erwarten sind, die Entscheidungen lenkt. Eigenständige Vorsätze, die durchgehalten werden, geben der Psyche einen Halt und lassen sie nicht so leicht in die Tiefe der lauenden Schatten des meist ohnehin erschöpften Leibes sinken.

Es ist günstig, wenn ein bewusstes Tageskonzept mit einer kleinen schriftlichen Ausarbeitung erfolgt. Der Morgen, der Vormittag, der Nachmittag und der Abend, sowie die Urlaubstage und nicht nur die verpflichtenden Arbeitstage, werden mit Vorsätzen und Inhalten, die es zu bewältigen oder verwirklichen gibt, geplant.

3. Wenn diese Planungsarbeit für ein Tageskonzept alleine nicht gelingt, hilft es, einen Therapeuten aufzusuchen, der beständige Anregungen und Anleitungen für diese in die Zukunft gerichtete perspektivische Arbeit unterstützt.
4. Derjenige, der zu Depressionen neigt, sollte sich bewusst vergegenwärtigen, dass er sich nicht an die Vergangenheit klammert, sondern die Zukunft trotz Schwierigkeiten und manchen Gefühlen der Hoffnungslosigkeit plant. Es ist häufig der Schatten in der Seele derartig dominierend, dass jede Vorstellung über eine annehmbare Zukunft undenkbar erscheint. Dennoch aber sollte sich der Einzelne täglich zu Zielen aufrichten und wiederholt an diesen arbeiten. Wenn diese Vorbereitungsarbeit fehlt, können sich keine neuen Lebenskräfte entwickeln und Ziele, die nicht vorbereitend gedacht werden, gewinnen keine reale Möglichkeit der Umsetzung.
5. Jede Entwicklung beginnt mit einem realen Vorstellungsinhalt. Nicht sofort muss der Einzelne diesen Vorstellungsinhalt in die Tat umsetzen. Er muss ihn aber denken und durch Wiederholung plausibel erschaffen. Nach einigen Tagen oder nach einer überschaubaren Zeit bereitet sich dadurch die Willenskraft vor, sodass das Ziel langsam durch tätige Handlung in die Umsetzung gelangen kann.
6. Was ist ein realer Vorstellungsinhalt? Diese Frage sollte sich jeder Mensch, gleich, ob er Depressionen oder keine Depressionen austrägt, stellen. Wenn man sagt, man möchte eine partnerschaftliche Beziehung, aber alle Beziehungen seien so schrecklich und deshalb habe man es aufgegeben einen Partner zu suchen, drückt man gemäß einer deprimierten Stimmung einen bestehenden schattenhaften Zustand seiner Seele aus. Man spricht aus Verletzungen und nicht aus real getätigten Vorstellungen. Indem man sich nun um eine bildhafte Vorstellung über eine Beziehung bemüht, sie denkt und dies ohne sich in seine eigenen Deprimierungen zurückzulehnen, erschafft man eine erste mögliche Wirklichkeit. Schließlich muss der Einzelne das Öfteren das Bild der Beziehung denken und eventuell sogar andere Personen, denen es gelingt, Bezie-

hungen zu führen, beobachten. Durch diese Vorstellungstätigkeit erschafft der Einzelne tatsächlich die Willensgrundlage, dass er schließlich seine Verletzungen übersteigen lernt und einen Neuanfang mutig ergreift.

7. Grundsätzlich sollte sich das menschliche Bewusstsein länger mit bestimmten Zielen beschäftigen. Treten Rückschläge ein, die zu Depressionen Anlass geben, darf der Einzelne nicht sogleich einem passiven Schicksalsdenken Raum geben. Eine rationale Analyse, ohne Schuldgefühle, die man auf sich selbst oder auf Dritte projiziert, ist anzustreben. Bei Depressionen kann ein guter Heilverlauf erfolgen, wenn die rationalen Kräfte größer werden, als die belastenden, schuldbe-ladenen, zermürbenden und oftmals moralisierenden Gefühle. Eine Depression versucht durch ein negatives Gefühl das Denken in der Perspektive zu lähmen.
8. Der Umgang mit Schuldgefühlen muss sehr streng erfolgen. Weder dürfen Andere moralisierend verurteilt werden, noch das eigene Verhalten. Die Ebene der Schuldgefühle ist immer unpro-duktiv. Sie lastet jedem Gemüt sehr schwer an. Eine strenge Form des Bewusstseins kann bereits dadurch erzogen werden, indem jeder, der in diesen Gefühlsverhaftungen gefangen ist, sich weder selbst schlecht macht, noch über Andere schlecht redet. Ein Klagen und Jammern darf keinesfalls zu lange die Sprache gefangennehmen.
9. Es kann beispielsweise jemand die Äußerung gegenüber seinen Mitmenschen ausdrücken: „Ich fühle mich schwach und ich glaube, ich habe bei Anderen durch meine Unterlassung viel Unheil angerichtet. Ich fühle mich schlecht und elendig. Aber ich will nun nicht von diesen Gedanken ausgehen und diese Gefühle in die Mitte platzieren, sondern ich will über die Möglichkeiten, die in der Zukunft warten, sprechen.“ Ein rechtzeitiges Aufrichten aus den gemütsschweren Gefüh-len sollte der Einzelne für seine Selbsterziehung üben.
10. Die Depression ist wie eine Art Lebensangst und sie bindet den Einzelnen zurück an seine subjektiven Stimmungen, die wie Schatten aus dem Leibe aufsteigen. Man stelle sich nun nicht einfach nur ein positives Lebensbild vor, eine Art Affirmation, beispielsweise man sei nun glück-lich. Obwohl Autosuggestionen und positive Bilder die Seele durchaus beleben können, so ist es dennoch günstiger, wenn sich der Einzelne ein kleines Ziel vornimmt und auf dieses zugeht.⁵ Er kann schließlich die Sinne leichter nach außen lenken und einen geringen und doch wirksamen Abstand von sich selbst und seinen schattenhaften Lebensgefühlen finden.
11. Die Depression besitzt die Neigung, das Bewusstsein an den eigenen Körper zu haften und in eine Art negative Selbstzermürbung zu führen. Manchmal bieten diese eigenen zermürben-den Gefühle eine Art Kompensation gegenüber den wirklichen Aufgaben und bevorstehenden Anforderungen zum Leben. Sie können manchmal eine Art unbewussten Pseudogenuss geben. Man nehme sich deshalb für jeden Tag Kontakte vor, die man aufsucht und gehe bewusst einige Male mit den Mitmenschen in ein Gespräch. Die Entwicklung einer Beziehung mit den Sinnen und den Empfindungen zu anderen Menschen bedarf der regelmäßigen Vorsätze.
12. Jeden Tag sollte man bewusst die Aufmerksamkeit aus der Gewohnheit des Gemütes zu einer bestimmten Naturerscheinung oder einer Sache richten. Die Sinne bedürfen des regelmäßigen und intakten Kontaktes zu den Objekten der Welt. Aus diesem Grunde nehme man sich jeden Tag einmal vor, dass man eine kleine Textstelle oder ein Phänomen in der Welt wirklich betrach-tet und dieses sogar mit einigen klaren Worten beschreiben kann. Der Kontakt der Sinne nach außen führt mit der Zeit rückwirkend ein Licht in das Innere des Gemütes.
13. Es können die Augen nach der Gewohnheit durch die Welt streifen, oder sie können bewusst Phänomene für wenige Minuten wahrnehmen und diese eingehender betasten. Man bilde sich

beispielsweise eine Anschauung zu einem Olivenbaum und kreiere diesen in einer Vorstellung gemäß seiner Struktur und Erscheinung nach einiger Zeit noch einmal. Die bewusste Erziehung der Sinne zu wirklichem Kontakt und Wahrnehmungsfähigkeit ist eine Tätigkeit, die lichte Anregungen auf einfache Weise spendet und den leibverhafteten, aufsteigenden, depressiven Schatten entgegenwirkt.



Olivenbaum
Foto: Martin Sinzinger

14. Wenn man sich religiösen Praktiken, Gebeten, Meditationen und Übungen esoterischer Art hingibt, so beachte man unbedingt, dass man von diesen keinesfalls etwas erwartet. Das übliche „Bittgebet“ kann ohne Erwartung gar nicht über die Lippen gelangen. Was aber sind diese Erwartungen? Die Erwartungen sind nichts anderes als ein Glaube, dass eine geistige oder höhere Welt, eine angenommene Gottheit den Menschen helfen könne. Welche Illusion liegt in diesen Erwartungen! Sie sind nicht selten von jenen Personen aufgesucht, die eine depressive Anlage in sich mitgebracht haben. Der Umgang mit einer Art religiösen oder geistigen Wirklichkeit sollte deshalb keinesfalls erwartend, sondern ganz besonders für den depressiv veranlagten Menschen ein tendenziell mehr philosophischer, gedanklicher werden.
15. Bei Meditationen schließe man keinesfalls zu früh die Augen. Es ist wirklich eine gesundheitliche Belastung, die entstehen kann, wenn sich Menschen zu früh von der Welt abwenden und auf ihrer religiösen Suche in ihr Innenleben versenken. Ein gewisses Ausweichen vor der Realität des Lebens ist in religiösen Gruppierungen sehr häufig und dieses prädestiniert den Einzelnen zur Steigerung depressiver Zustände. Die Auseinandersetzung mit Religion, meditativen Übungen, Yoga und allgemein esoterischen Techniken sollte mit einer klaren Forschungsarbeit, mit wachsender philosophischer Weite und mit einer gesunden Sinneswahrnehmung sowohl zur irdischen Wirklichkeit als auch zur Auslegung religiöser Begriffe erfolgen. Wenn man beispielsweise von dem Begriff „Selbst“ spricht, kann der Einzelne sich nur depressiv stimmen, wenn er dem Fehler verfällt und die Augen verschließt und sich mit seinem Bewusstsein in sich zurückversenkt. Die Wege einer Selbstverwirklichung müssen mit einer sehr genauen und sorgfältigen Erörterung des Begriffes „Selbst“ einhergehen und erst wenn ausreichende Forschungsergebnisse über die Unterschiede von einer geistigen Wirklichkeit zu einem irdischen Phänomen erreicht sind, kann der Einzelne die trügerischen Fallen einer zu frühen Selbstversenkung mit falschen emotionalen Stimmungen, die in Wirklichkeit depressiver Art sind, vermeiden. Es ist deshalb empfehlenswert, dass eine ausreichende Auseinandersetzung mit geistigen Studieninhalten auf reale Weise erfolgt, bevor man sich zu früh esoterischen Techniken, sogenannten schnellen Energiearbeiten im Yoga und allerlei Gebeten hingibt. Es ist nicht selten, dass auf dem esoterischen Weg Personen eine Art gemütsvolle oder gar erleuchtete Einheit mit ihrem vermeintlichen Selbst erleben und dabei nicht bemerken, dass sie sich nur mit ihrer inneren, lauernden Depression verbunden haben.
16. Wenn junge Personen an Lebenshoffnungslosigkeit, Verzagtheit und Depression leiden, so ist es günstig, wenn eine erwachsene Person, die nicht im Sinne der Eltern, sondern mehr in einem neutraleren Umkreis liegt, aufgesucht wird und von dem Jugendlichen ein gutes und vertrauensvolles Verhältnis zu dieser entsteht. Junge Menschen brauchen, unabhängig vom Elternhaus, einige Personen, die sie als Vorbild rational und in verständlich anziehender Weise erleben können. Sie können sich dann leichter zu Lebenszielen aufrichten.

17 einfache Übungen und Maßnahmen gegen Depression

1. In einer Depression zeigen sich nahezu regelmäßig Verdauungsschwierigkeiten. Vielleicht sind es traumatisierende Ereignisse, die unbewältigt bleiben und bildhaft gesehen nicht verdaut werden können. Es bedarf deshalb der Anregung des Verdauungssystems. Dies geschieht durch einen bewussten Umgang mit allen Mahlzeiten.⁶

2. Man esse nicht zu viel und nicht zu wenig. Leidet die Person an Appetitlosigkeit, so soll sie sich dennoch zu einem bewussten Essen erziehen und vor allem die Geschmacksempfindung fördern. Ein gutes Kauen und Schmecken fördert die Enzymleistung im gesamten Verdauungsbereich und der Betroffene kann mit der Zeit psychische Probleme ebenfalls leichter verarbeiten. Seine Resilienz steigert sich.

3. Die häufige Erscheinung, dass bei Depressionen das Essen zu einer Kompensation gereicht, lässt sich ebenfalls leichter durch einen bewussten Umgang mit allen Mahlzeiten verbessern. Weder in Hast noch in Unruhe sollte gegessen werden. Ein bewusstes und schönes Bereiten des Tisches und am besten mit Anderen zusammen hilft dem Einzelnen zu einer Qualitätssteigerung des Essverhaltens.

4. Das Essen sollte grundsätzlich sehr viel Abwechslung geben. Frisches und Gekochtes im Wechsel, verschiedene Geschmacksrichtungen und abwechselnde Gemüse- und Getreideteller beleben das Verdauungssystem. Alkohol, wenn tatsächlich genommen wird, so übe man sich unbedingt darin, dass dieser nur in geringstem Umfang zum Konsum gelangt.

5. Getränke sollten ebenfalls bewusst und langsam konsumiert werden. Das Schmecken nimmt jeweils eine Schlüsselrolle ein. Sogar klares Wasser soll bewusst in der Qualität empfindsam die Geschmacksnerven beleben.

6. Eine weitere Form der Anregung wichtiger Kräftepotentiale liegt in der Anwendung von Kaltwasser. In der Regel ist eine der vielen Ursachen, die eine Depression begleitet, ein zu starkes lebensbedürftiges Anbinden an Lust und Sympathie, bei gleichzeitiger starker Intoleranz gegenüber Unannehmlichkeiten und Antipathien. Eine Kaltwasseranwendung, zum Beispiel ein Eintauchen in ein kaltes Bad am frühen Morgen, stellt eine nicht ganz unwesentliche Herausforderung für den Menschen. Der Vorsatz, in ein kaltes Wasser einzutauchen, lässt sich meist mit Lust nicht umsetzen.

7. Jede Form einer Kaltwasseranwendung geschieht therapeutisch gesehen mit einem bewussten Wahrnehmen des Kalten. Wenn der Klient in das kalte Wasser hineinsteigt, soll er für diese wenigen Sekunden die Peripherie im Sinne des Kälteschmerzes erspüren. Indem die Anwendung bewusst



Sorgfältig zubereitete Nahrungsmittel wirken anziehend.

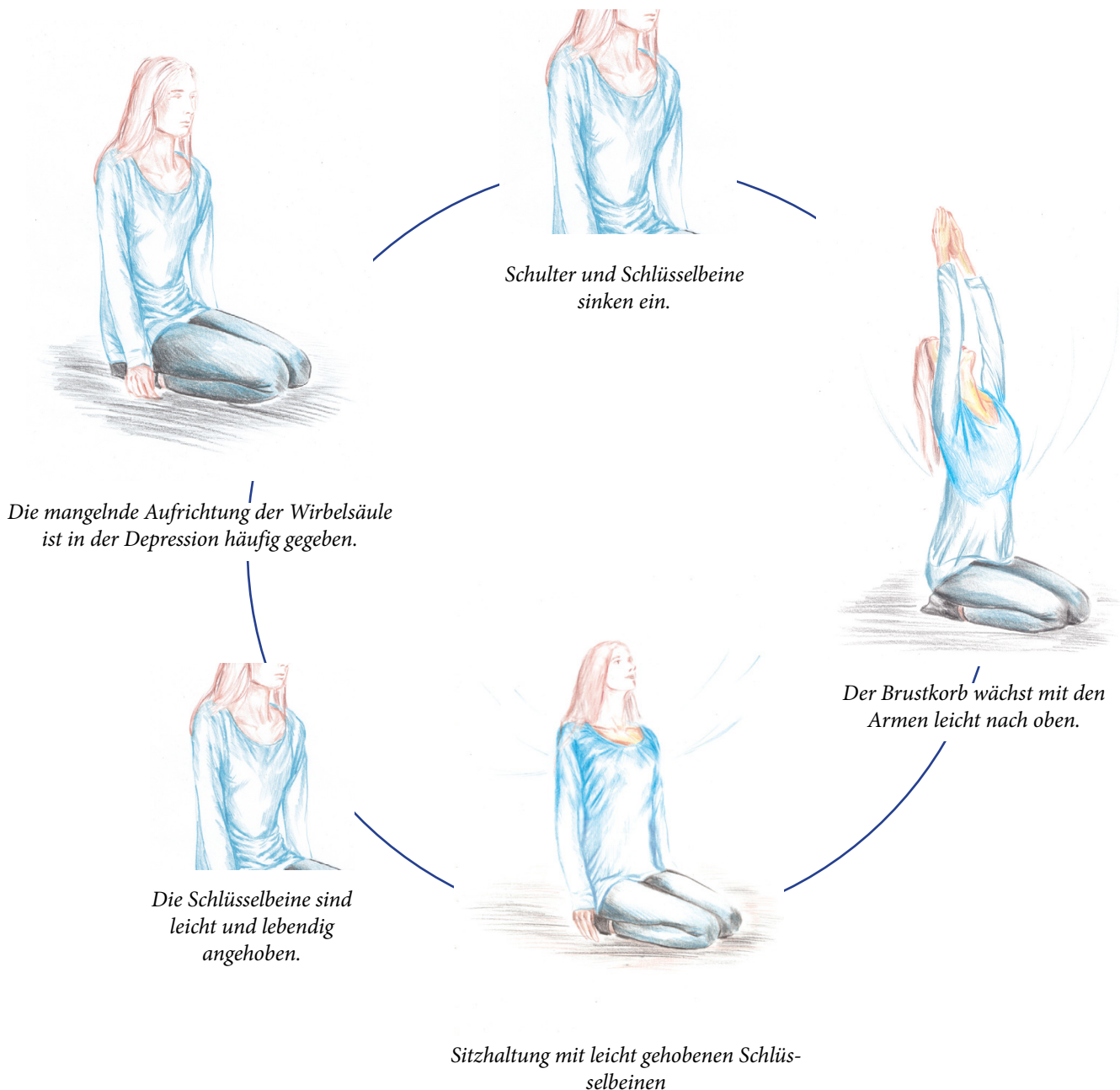


Ein vollwertiges Gericht mit Getreide, Gemüse und Milchprodukten kann die Sinne anregen.

gegenüber dem Kalten erlebt wird und die Wahrnehmung eindringlich und wach, ohne zu zappeln und ohne sich gegen den Moment des Elements des Prickelns zu wehren, geschieht, richtet sich das Bewusstsein gegenüber dem Körper auf. Im Nachhinein fühlt sich der Klient weitaus freudiger und bemerkt eine wachsende Gegenreaktion von Wärme.

8. In einer Depression gibt es fast immer Schwierigkeiten mit dem Aufrichten. Weiterhin bestehen häufige Stauungserscheinungen in bestimmten Partien des Körpers und im Lymphfluss. Den Tendenzen des mangelnden Aufrichtetseins und den Stauungen im Gewebe können sehr gut Übungen einfacher Art entgegengesetzt werden.

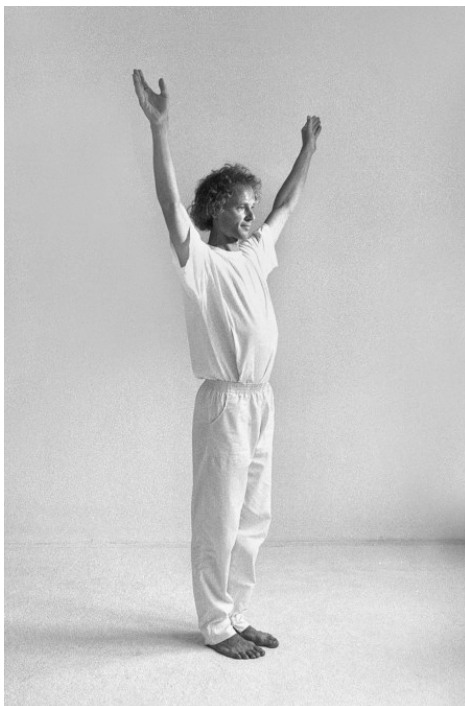
9. Man nehme beispielsweise in einer Fersensitzhaltung die Arme über den Kopf und blicke zu den Händen nach oben. Die Bemühung, diese Haltung für zwei bis drei Minuten ohne Unterbrechung durchzuführen, gibt mit der Zeit eine bessere Spannkraft im gesamten Rumpfbereich. Wenn nun der Übende die Haut und die Peripherie entspannt lassen kann – das ist eine zusätzliche Aktivität des Bewusstsein – und den Rücken gezielter und konzentrierter in die Aufrichtung führt, bewirkt diese Übung ein erstes leises Gefühl des Befreitseins von Schweregefühlen.



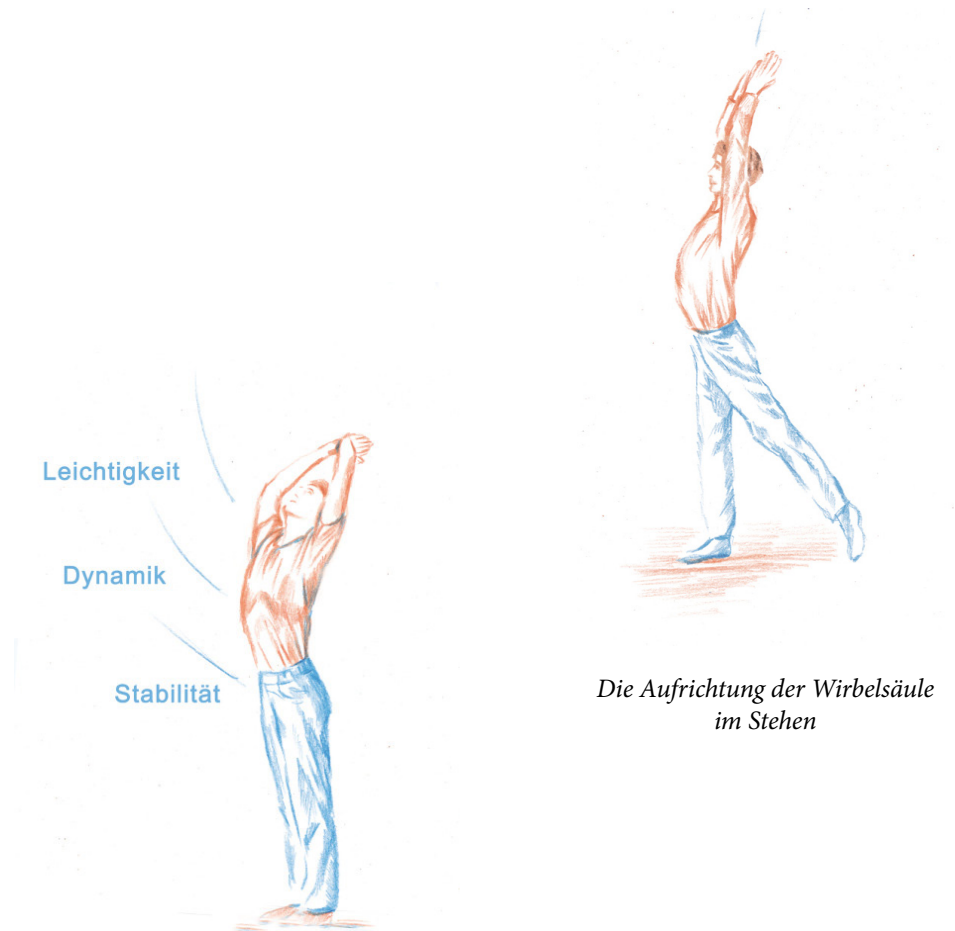
10. Eine Region, die bei Depressionen fast immer eingeschnürt ist, ist jene um die Schlüsselbeine, die Schultern und den Nacken. Übungen, die diese Region befreien, wie beispielsweise eine weite Bewegung der Arme nach der Seite mit einer leichten Tendenz des Aufrichtens und das Heben des oberen Brustbeines, geben dem Praktizierenden ein Gefühl des Sich-Öffnens zur Umwelt. Meist wird es um den Hals und den oberen Brustkorb lichter.

Sitzhaltung mit leicht gehobenen Schlüsselbeinen

11. Am besten übt sich der von Depression Heimgesuchte in verschiedenen Übungen des Aufrichtens und des Anhebens des Brustkorbes. Wenn er für einige Atemzüge gut und leicht durchatmet, wirkt er Stauungen, die sich im Organismus durch die depressiven Gefühle zeigen, entgegen. Sowohl im Sitzen als auch im Stehen können Übungen mit diesen anhebenden Gefühlen durchgeführt werden.



Die Bewegung der Arme unterstützt eine freie Atmung und diese fördert den Außenbezug.⁷



Die Gliederung im Körper begünstigt die Offenheit nach Außen.

12. Es ist günstig, wenn der, der Übungen auf leichte Weise ausführt, auf eine Gliederung im Körper achtet. Der Kopf soll erhoben werden und der Nacken und die Schultern sollen entspannt bleiben. Die Mitte der Wirbelsäule soll sich zentrieren und aufrichten. Im Sinne des Stehens oder Sitzens aber benötigt der Übende eine ruhige Basis. Durch eine Wahrnehmung auf diese drei unterschiedlichen Glieder entwickelt sich eine bessere Offenheit und Kontaktbereitschaft nach außen. Man lasse immer die Augen offen, denn diese wirken gestaltbildend an der Übung mit, aber man schweife mit den Augen nicht orientierungslos umher.

13. In einer Depression schnürt es den Betroffenen im Körper ein und er spürt immerfort eine Unlust in einen natürlichen Kontakt mit der Umwelt oder mit Anderen zu treten. Indem der Übende nun auf die Atmung achtet und diese eventuell mit leichten Armbewegungen weit macht, weit, sodass auch die Flanke wieder in die Durchatmung gelangt, entsteht leichter eine Außenbeziehung und das Selbstvertrauen kann steigen. Ein offenes und bewusst gewähltes zwangsfreies weites Atmen bewirkt weiterhin eine Harmonisierung des Blutdruckes und stärkt manche im Verfall begriffene Lebenskräfte.

14. Eine der hervorragendsten Übungen, die es gegen Depressionen gibt, bildet der Kopfstand. Diese aber ist für viele Personen sehr schwierig. Indem aber der, der an Depressionen leidet, eine Übung ordentlich erlernt und sie bis zu einem ersten sinnvollen Ergebnis führt, wirkt er bereits durch diese Aktivität gestaltbildend auf seinen Körper. Indem der Körper mehr zu einer Form geführt wird, weichen manche Attackierungen des Depressivseins, die an eine Formzerrinnungen erinnern, zurück. Grundsätzlich bedarf es für die Heilung der Depression des Formerlebens.



Der Kopfstand ist eine intensive Anregung für das Formgefühl.



Der Blick sollte einmal am Tag für einige Zeit zu einem Objekt gezielt nach außen gelenkt werden.

15. Sehr hilfreich ist es für das depressive Gemüt, wenn das Bewusstsein zur konkreten Sinneswahrnehmung an einer Form erzogen wird. Zu sehr binden depressive Gefühle den Menschen an den Leib und lassen ihn leichter in träumerische, sehr zerfließende Sinnesprozesse geraten. Indem der Einzelne sich übt, seine Augen auf ein Objekt zu richten und es konkret in der Form zu erfassen, stabilisiert er seine Psyche und kräftigt auf einfache Weise seine gesamte Haltung. Man achte deshalb darauf, ob man die Augen im Leibe gefangen hält oder ob man sie tatsächlich bis zu den Objekten der Welt hinüberträgt und diese auch konkret wahrnimmt.⁸

16. Wenn Schlafstörungen bestehen, so ist es günstig, wenn man sich dazu erzieht, regelmäßig zur gleichen Zeit die Bettruhe anzutreten. Bei Durchschlafstörungen können manchmal einige ganz wenige Tropfen eines Antiallergikums, die man am Abend einnimmt, hilfreich sein. Ärzte empfehlen zwei Tropfen von Valocordin am Abend, damit die Durchschlafstörungen eventuell vermieden werden können.

17. Ein Tee aus Melasse, Rosmarin, ein wenig Honig und Malve, der am Abend getrunken wird, ist ebenfalls schlaffördernd. häufige Stauungserscheinungen in bestimmten Partien des Körpers und im Lymphfluss. Den Tendenzen des mangelnden Aufgerichtetseins und den Stauungen im Gewebe können sehr gut Übungen einfacher Art entgegengesetzt werden.⁹



Anmerkungen

1. Eine Studie, die den Einfluss des ersten Lockdowns im Frühjahr 2020 auf die Entwicklung von depressiven Symptomen bei jungen Menschen untersuchte, kam zu folgenden Ergebnissen. Vor dem Lockdown, im Jahr 2018/2019, hatten 10,4 % der jungen Menschen klinisch relevante depressive Symptome. Im Frühjahr 2020 stieg dieser Anteil auf 25,3 % an, d.h. dass jeder vierte junge Mensch zwischen 16 und 19 Jahren dementsprechend klinisch relevante Symptome einer Depression aufwies. (Naumann, von den Driesch, Schumann, Thönnissen: Anstieg depressiver Symptome bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen während des ersten Lockdowns in Deutschland, Bundesgesundheitsbl. 2021, 64:1533–1540).
2. Solche Ereignisse können sehr mannigfaltig und individuell sein. Sie erstrecken sich beispielsweise auf ein intaktes Beziehungsleben, auf eine natürliche Empathie, einen Sinn für Gerechtigkeit und Wahrheit oder auf eine Anerkennung im wissenschaftlichen Diskurs. Gerade aber, wenn diese Ereignisse zu sehr von anderen oder allgemein der Welt erwartet oder gefordert werden, sind Enttäuschungen und daraus resultierende depressive Elemente wie vorprogrammiert.
- 3 Eine ausführliche Beschreibung der Depression befindet sich im Buch, „[Das Wesensgeheimnis der Seele](#)“, Stephan Wunderlich Verlag, 2016, S. 297 ff. Sowohl therapeutische Ansätze, als auch organische Ansätze zur Leber werden genauer erörtert.
- 4 Den Zusammenhang der Leber mit der Depressionserkrankung wird von geisteswissenschaftlich Forschenden beschrieben, so beispielsweise von Rudolf Steiner ([GA 312](#), S. 377 f.). In dem Buch des Artikelautors, „[Das Wesensgeheimnis der Seele](#)“, findet sich dieser Zusammenhang und mögliche Therapieansätze sehr ausführlich dargestellt. Ein wichtiger Punkt hierbei ist die Anregung eines aufbauenden und konzentrierten Denkens, das mit seiner formenden Kraft das Leben in konkreter Weise in eine größere Ausgestaltung bringen kann.
- 5 Ein solches Ziel kann beispielsweise das Bereiten eines schön gestalteten Essens sein. Nicht im Sinne einer schnellfertigen und ohne Zubereitung erfolgten Bedürfnisbefriedigung sollte die Nahrungsaufnahme sein, sondern beginnend mit bewussten Vorstellungen zu gestalterischen Elementen der Zubereitung.
- 6 Allgemeine Hinweise zu Übungen, Heilmittel und Ernährung bei Depression finden sich auch in dem Buch „[Ein Neuer Yogawille und seine therapeutische Anwendung bei Ängsten und Depressionen](#)“, Synthesia-Verlag 2010.
- 7 Dieses Foto und die Übung ist aus dem Buch „[Der freie Atem](#)“, Heinrich-Schwab-Verlag 2019, S.70 f.
- 8 Beispielweise kann der Übende auf eine Gebirgskette blicken, real oder auf einem Bild, und mit seinen Sinnen die Konturen und die räumlich-plastische Ausdehnung der Gipfel, Grate, Flanken und Pfeiler erfassen. Er entwickelt dabei einen Blick und Sinn für Formen und kann dies verstärken, wenn er eine kleine Zeichnung des Sinneseindrucks wiedergibt.
- 9 Dieses Konzept ersetzt keine ärztliche, schulmedizinische Behandlung. Dies ganz besonders bei schweren Verlaufsformen der Depression. Es kann aber besonders bei leichten oder mittelschweren Depressionen die ärztliche Behandlung sinnvoll unterstützen.