

# Inhalt

Vorwort .....	9
Danksagungen.....	12
Einführung.....	13
Teil 1 · Andere Möglichkeiten finden .....	17
Eins · Mehr als ein gestörtes Hirn .....	19
Zwei · Warum Depression eintritt .....	38
Drei · Die vielen Gesichter der Depression .....	48
Vier · Luftige Depression .....	63
Fünf · Brennende Depression .....	72
Sechs · Erdige Depression .....	85
Sieben · Das Leben verdauen.....	94
Acht · Aus Bewusstsein werden wir .....	109
Teil 2 · Glücklich werden .....	127
Neun · Meditation: Die Dunkelheit überwinden .....	129
Zehn · Atmen: Ihre Lebenskraft fließen lassen .....	157
Elf · Sport: Den Geist in Bewegung bringen .....	179
Zwölf · Yoga: Haltung fürs Leben.....	199
Dreizehn · Schlaf: Ihre Lebenskraft wieder aufladen .....	232
Vierzehn · Essen: nährenden Riten .....	266
Fünfzehn · Und jetzt? .....	309
Anhang.....	325
Quellen .....	327
Index .....	330

## EINS

### Mehr als ein gestörtes Hirn

Es war in unseres Lebensweges Mitte,  
Als ich mich fand in einem dunklen Walde.

*Dante Alighieri*

Wenn Sie glauben, dass eine Depression keine reine Kopfsache ist, dann ist dieses Buch wie gemacht für Sie. Wenn Sie eine Therapie absolviert sowie Tabletten und Nahrungsergänzungsmittel eingenommen haben, sich aber immer noch nicht ganz wiederhergestellt fühlen, dann lesen Sie weiter.

Rätseln Sie manchmal, warum es Sie an Leib und Seele schmerzt, wenn Sie depressiv sind? Haben Sie sich je gefragt: „Wie konnte meine Depression nur Besitz von Körper, Geist und Seele ergreifen?“ Vielleicht können Sie die Entwicklung zurückverfolgen und exakt benennen, wann die Dunkelheit wie ein Orkan über Ihr Leben hereingebrochen ist. Womöglich ist die Traurigkeit aber auch ganz allmählich in Ihre Physiologie eingesickert wie Wasser in den Keller eines Hauses. Sie sehen die Beweise für den Schaden, können jedoch die Ursache des Problems nicht finden.

Depression kann zu einer unerwünschten Begleiterin werden, die jeden Aspekt Ihres Lebens überschattet. Fühlen Sie sich Ihrer Lebendigkeit und Ihrer Energie beraubt? Die bedrohliche Präsenz von Herzensschwere, Wellen der Angst oder griesgrämiger Reizbarkeit – dies mag beschreiben, wie Sie Depression erleben. Sie sehnen sich danach, glücklich

zu sein, erleben jedoch einen Abgrund innerer Leere, den nichts füllen kann. Vielleicht haben Sie sich aber auch nach einem depressiven Schub gerade wieder erholt und wollen einen Rückfall verhindern. Jetzt, da Sie den Fängen der Depression entkommen sind, möchten Sie Ihre wertvollsten Güter wahren: Zufriedenheit und Lebensfreude.

Wir haben dieses Buch geschrieben, weil wir glauben, dass ein anderes Denken über Depression notwendig ist. Solange unsere Kultur weiterhin glaubt, dass es bei einer Depression lediglich um ein chemisches Ungleichgewicht im Gehirn geht, zeichnen sich kein Heilmittel und kein Präventionsplan ab. Wir sind der Auffassung, dass es bei einer Depression um mehr geht als um ein „gestörtes Hirn“ (ein chemisches Ungleichgewicht) oder um ein emotionales Problem, das man loslassen oder sich von der Seele reden können sollte. Sie ist kein unvermeidliches genetisches Problem. Zwar kann eine Depression eine Reaktion auf eine schwierige Situation in Ihrem Leben sein, aber sie muss kein Dauerzustand bleiben.

## **Der Denkfehler vom „gestörten Hirn“: Wenn es nicht an Ihrem Gehirn liegt, dann liegt es an Ihrer „Mutter“!**

Was soll dieses Gerede vom „gestörten Hirn“, fragen Sie womöglich. Wenn die westliche Medizin Lösungen für ein Problem sucht, dann konzentriert sie sich auf den physischen Körper. Dies ist ihr Fachgebiet, und das macht sie gut. Zunächst isoliert sie eine Störung auf ein bestimmtes System im Körper, etwa Kreislauf, Verdauung, Atmung oder, wie im Falle der Depression, das Nervensystem. In einem nächsten Schritt wird das Problem zentral einem bestimmten Organ zugeordnet, also etwa dem Herzen, dem Magen, dem Darmtrakt, den Lungen oder dem Gehirn.

Sie haben gewonnen, glauben westliche Mediziner, wenn sie ein auslösendes Molekül finden können. Als ein niedriger Spiegel des Hirn-Botenstoffs Serotonin mit einer gedrückten Stimmung und anderen Symptomen einer Depression in Verbindung gebracht werden konnte, glaubte man in medizinischen Kreisen, man habe herausgefunden, was im Körper nicht stimmt und wie es wieder in Ordnung zu bringen sei. So wur-

den Prozac und andere Antidepressiva mit demselben Wirkstoff, der den Serotoninspiegel im Gehirn erhöht, zum stehenden Begriff.

Diese Denkweise und ihren Erfolg sollte man nicht unterschätzen. Es gibt eine Fülle klinischer Beweise, dass biologische und chemische Prozesse im Gehirn Denken und Fühlen beeinflussen. Wenn bei diesen Prozessen etwas schiefgeht, erscheint es zwingend logisch, dass dies zu Abnormitäten in Denken und Empfinden führt. Mit anderen Worten: Ist das Gehirn gestört, leiden die Gefühle. Aber erfasst dieses Denken wirklich den *ganzen* Sachverhalt?

Wenn das Gehirn „gestört“ ist, was hat dann die Störung ausgelöst? Dazu gibt es unterschiedliche Meinungen. Ärzte neigen dazu, sich auf das Körperliche zu konzentrieren, wohingegen Psychologen in erster Linie seelische Vorgänge in Betracht ziehen. Wir sind das Produkt unserer Erfahrungen, vermutet der Psychologe. Da die Neuronen in unserem Gehirn in der frühen Kindheit verdrahtet werden, sind die Erfahrungen und Muster im innerfamiliären Umgang miteinander in dieser Zeit ausschlaggebend dafür, dass wir der Mensch werden, der wir heute sind. Die biologischen und chemischen Prozesse in unserem Gehirn spiegeln, so die Theorie, unsere fortwährende Beziehung zu unserer Umwelt.

Depression ist, diesem Denken zufolge, das Resultat unserer lebenslang gesammelten Erfahrungen, von der Kindheit bis heute. Weil Erinnerungen im Gehirn gespeichert werden, liegt der Schlüssel zu einem Leben ohne Depressionen im Verständnis der Gedankenmuster in unserem Kopf. Daher sind – so behaupten Psychologen – Gesprächstherapie und die daraus resultierenden Veränderungen die Lösung. Mit anderen Worten, wenn es nicht an Ihrem Gehirn liegt, liegt es an Ihrer „Mutter“!

## **Behandelt wird das Organ der Depression, nicht ihre Ursache: Was stimmt an diesem Bild nicht?**

Antidepressiv wirkende Medikamente manipulieren künstlich und von außen den Spiegel der Botenstoffe in unserem Gehirn. Auf diese künstliche Manipulation reagiert das Gehirn letztlich so, dass es seine Empfindlichkeit gegenüber diesen Stoffen senkt. Dies ist nicht ganz unähn-

lich einem Hörverlust aufgrund anhaltender starker Lärmbelastung. Der Betroffene, der die Medikamente einnimmt, ist dann gezwungen, sein Gehirn mit immer höheren Dosen der Substanz zu versorgen, damit diese ihren Zweck erfüllen kann. Daraus ergibt sich im Allgemeinen die Notwendigkeit zur Einnahme weiterer Medikamente, um den negativen Nebenwirkungen des Antidepressivums entgegenzuwirken. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Menschen, die tagsüber ihre Antidepressiva-Dosis erhöhen, am Abend ein Sedativum oder eine Schlaftablette brauchen. (Wie deprimierend!)

Die drei natürlichen Botenstoffe im Gehirn, die mit unserem Wohlergehen verbunden sind – Dopamin, Noradrenalin und Serotonin – wirken im Zusammenspiel miteinander. Von Natur aus ist nicht vorgesehen, dass einer dieser Stoffe unabhängig vom anderen wirkt. Von Natur aus ist vorgesehen, dass sie synergetisch und ausgewogen zusammenarbeiten. Dies sorgt für eine anhaltende Befreiung von Symptomen. Wird ein Aspekt des Körpers gestört, so löst dies eine Reaktionskette aus, die sich durch den gesamten Körper zieht und dessen Gleichgewicht stört. Leider zielen Medikamente im Allgemeinen nur auf einen oder zwei Botenstoffe im Gehirn. Diese Teillösung kann potenziell andere Probleme hervorrufen.

Angesichts der Wahrnehmung, mit der Ärzte und Psychologen an das Problem der Depression herangehen, ist es kein Wunder, dass sie sich auf die Biochemie und die Lebenserfahrungen konzentrieren, welche die Hirnfunktionen beeinflussen. Medikamente und Gesprächstherapie sind in der westlichen Medizin die am weitesten verbreiteten Behandlungsformen. Medikamente, gleich ob synthetisch oder natürlich, manipulieren die Hirnchemie. Die Gesprächstherapie zielt im Allgemeinen darauf ab herauszufinden, was in der Psyche vor sich geht.

## Medikamente: Ein Lichtblick?

Was das Thema Depression anbelangt, wollen wir uns Folgendes fragen: Was war zuerst, das chemische Ungleichgewicht oder die traurige Episode? Es ist allgemein akzeptiert, dass mit einer Depression auch ein chemisches Ungleichgewicht einhergeht. Depression ist mit einer biologischen Störung im Gehirn verbunden. Diese Störung kann durch eine

genetische Veranlagung, die Lebensführung, ein tragisches Ereignis oder eine Kombination dieser drei Faktoren ausgelöst werden. Mit anderen Worten: Ein chemisches Ungleichgewicht *fällt mit dem Auftreten einer Depression zusammen*. Diese Koinzidenz (die in der Wissenschaft als *Korrelation* bezeichnet wird) ist allerdings nicht unbedingt ein Hinweis auf Kausalität. Ebenso wenig gibt es die Richtung der Beziehung von Ursache und Wirkung an. Die Frage lautet also: Verursacht das chemische Ungleichgewicht die depressive Episode oder verursacht die depressive Episode das chemische Ungleichgewicht?

Antidepressiva manipulieren den Spiegel von mindestens einem der drei Hirn-Botenstoffe. Serotonin, Noradrenalin und Dopamin sind sogenannte *Neurotransmitter*. Sie gelten als stimmungsaufhellend und sind für das Gefühl der Wachheit und das Glücksempfinden zuständig. Der westlich-medizinischen Theorie zufolge sollte die effektive Erhöhung von mindestens einer dieser Biochemikalien die Depression bei den Betroffenen auflösen.

Der Wert pharmazeutischer Interventionen bei der Behandlung von Depressionen wird heute in der Wissenschaft hinterfragt. Eine Studie, die 2008 in Großbritannien durchgeführt wurde, hat gezeigt, dass Antidepressiva nur wenig wirksamer sind als die Einnahme eines Placebos. Dies lässt sich so deuten, dass es Menschen, die Antidepressiva einnehmen, deshalb bessergeht, weil sie glauben, dass die Tabletten helfen, und weil sie erwarten, dass es ihnen daraufhin bessergeht. Dieser Placebo-Effekt stellt infrage, ob Antidepressiva tatsächlich eine eigene medizinische Wirkung haben. Darüber hinaus sind viele Forscher besorgt wegen der negativen Nebenwirkungen der Pillen. Aus den unterschiedlichsten Gründen setzen annähernd vierzig Prozent der Betroffenen die Tabletten noch innerhalb des ersten Monats der Einnahme ab. Davon abgesehen berichten einige Betroffene, die unter schweren Depressionen leiden, ihrem Empfinden nach hätten ihnen die Medikamente zunächst geholfen.

Bei fünfzig bis fünfundachtzig Prozent aller Menschen, die einmal eine depressive Episode hatten, tritt diese erneut auf. Diese schrecklich hohe Rezidivrate hat bei einigen Ärzten zu der Auffassung geführt, dass Menschen, die einmal wegen schwerer Depressionen behandelt worden sind, als Präventivmaßnahme lebenslang Antidepressiva einnehmen soll-

ten. Dennoch erlangen manche Betroffenen ihre Lebensfreude sowie ihre körperliche und emotionale Vitalität nicht wieder. Tatsächlich wird berichtet, dass bei siebzig Prozent derjenigen, die Antidepressiva einnehmen, auch weiterhin Symptome einer Depression auftreten. Darüber hinaus kann die lebenslange Einnahme der Medikamente bedeuten, dass die Betroffenen mit den negativen Nebenwirkungen leben müssen, etwa trockener Mund, hoher Puls, Verstopfung, Schwindel, sexuelle Funktionsstörungen, Überspanntheit, Sehtrübung und Gedächtnisschwäche. Medikamente heilen also nicht immer Erkrankungen und können potenziell weitere Probleme auslösen.

Warum also weiterhin das Heil in einer Pille suchen? Im besten Falle lindern medikamentöse Interventionen die depressiven Symptome lediglich. Dies liegt daran, dass Tabletten zwar die Hirnchemie manipulieren, aber nicht den Menschen in seiner Gesamtheit behandeln: Körper, Geist und Seele. Angesprochen wird nur ein begrenzter biochemischer Aspekt der eigenen Physiologie, und dies auch nur in einem gesonderten Bereich. Werden die zugrunde liegenden Ursachen vernachlässigt, treten die Symptome tendenziell erneut auf. Dennoch muss ein Ausweg aus der Dunkelheit der Depression gesucht werden, und Antidepressiva können in manchen Fällen ein Lichtblick sein. Es gibt anekdotische Indizien dafür, dass diese pharmazeutische Technik vielen Menschen geholfen hat.

Wenn Sie sich zur Linderung der Symptome Ihrer Depression für die Einnahme von Medikamenten entschieden haben, sind Sie von der ganzheitlichen Behandlung, die dieses Buch verordnet, nicht ausgeschlossen. Beide sind kompatibel und verstärken einander in ihrer Wirkung. Sinn und Zweck dieses Buches ist es, Ihnen zu zeigen, wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte in Gang setzen und mehr tun können, als bloß die Symptome der Depression anzusprechen. Wir möchten Ihnen eine ganzheitliche Behandlungsform der Depression vorstellen, die bis tief in das Innerste Ihrer Physiologie vordringt sowie die Symptome schnell und dauerhaft beseitigt. Wir möchten Ihnen eine vollständigere und umfassendere Sicht des Problems mit natürlichen Lösungen anbieten.

Es gibt natürliche Methoden, die Hirnchemie wieder ins Gleichgewicht zu bringen, bei denen man keine Pillen (weder synthetisch noch natürlich) einnehmen muss. Es gibt Mind-Body-Techniken, die Geist und Kör-

per ansprechen sowie die eigene Physiologie wieder ins Gleichgewicht bringen und daher die Hirnchemie tief, gefahrlos und ganzheitlich beeinflussen. Der Körper ist die beste Apotheke, und an ihn sollen wir uns wenden, wenn wir Medikamente brauchen. So will es die Natur.

Das Gehirn ausschließlich mit Medikamenten zu behandeln, ist in etwa so, als wolle man ein entzündungsbedingtes Fieber allein mit Aspirin kurieren. Das Aspirin senkt lediglich das Fieber und steigert das subjektive Wohlbefinden des Patienten. Die Ursache der Entzündung behebt es jedoch nicht.

### Hirnchemie aus dem Ruder?

Eine neuere Studie, die gezeigt hat, dass Antidepressiva depressiven Menschen offensichtlich kaum helfen und bei vielen Patienten nicht besser wirken als ein Placebo, hat die öffentliche Wahrnehmung gründlich erschüttert. „Zwar geht es Menschen besser, wenn sie Antidepressiva einnehmen, aber es geht ihnen auch besser, wenn sie ein Placebo bekommen, und der Grad der Besserung unterscheidet sich nicht sehr. Dies bedeutet, dass es Depressiven ohne chemische Behandlung bessergehen kann“, sagte Irvin Kirsh von der Universität Hull in England, der Verfasser der Studie.

Dr. Helen Mayberg, Professorin für Psychiatrie und Neurologie an der medizinischen Fakultät der Universität Emory, reagierte auf die Studie mit den Worten: „Diese [Depressionen] betreffen sehr kranke Menschen; in ihrem *Gehirn* stimmt etwas nicht. Hier liegt das Problem, denken wir. Selbst engagierte und wohlmeinende Psychiater sehen depressive Patienten tendenziell als Fälle einer aus dem Ruder gelaufenen Hirnchemie, statt als komplexes System, in dessen Körper, Geist und Seele etwas aus dem Ruder gelaufen ist.“

Annähernd hundertachtzehn Millionen Mal pro Jahr werden in den Vereinigten Staaten Antidepressiva verschrieben. In Deutschland nehmen vier Millionen Menschen Antidepressiva. Glauben wir wirk-



lich, dass Millionen Menschen mit einem Defekt im Gehirn herumlaufen, den eine Pille kurieren könnte? Vor noch nicht einmal einem Jahrzehnt haben Ärzte Herzerkrankungen ausschließlich mit Blick auf das Herz und nicht auf den gesamten Menschen, der die Erkrankung durchmacht, behandelt. Heute würde es keinem Kardiologen mehr einfallen, eine Pille für eine Herzerkrankung zu verabreichen, ohne über die Auswirkungen der Lebensweise auf die Gesundheit des Herzens zu sprechen. Es ist unsere Hoffnung, dass auch in Psychiatrie und Psychologie sehr bald ein Paradigmenwechsel eintritt und Depression ganzheitlich verstanden wird, statt lediglich als aus dem Ruder gelaufene Hirnchemie.

## Gesprächstherapie: Worte und Wärme

Psychotherapie kann für einen Depressiven äußerst hilfreich sein. Die häufigste Empfehlung lautet, Gesprächstherapie zu machen und Tabletten einzunehmen. Doch wie effektiv ist Gesprächstherapie? In einigen Studien zeigte sich, dass Therapie die Symptome einer Depression ebenso signifikant lindert wie Medikamente. Diese Studien konzentrierten sich in erster Linie auf die kognitive Verhaltenstherapie, mit der die Beziehungen zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen ins kognitive Bewusstsein gerückt werden sollen. Bewusste Wahrnehmung kann zweifellos ein wirkmächtiges Instrument für positive Veränderungen sein. Man hofft, dass sich die Betroffenen durch die Umsetzung ihrer individuellen bewussten Wahrnehmungen oder Erkenntnisse am Ende aus den immer gleichen Situationen oder alten negativen Gefühlen befreien können.

Die Veränderungen in Denken, Verhalten und Beziehungen, die durch die Gesprächstherapie hervorgerufen werden, entfalten sehr große Heilskraft. Alles hat Auswirkungen auf die Hirnchemie und unsere gesamte Physiologie. Wenn wir uns hinsetzen, ein Fotoalbum anschauen und uns aufgrund der Bilder an die Vergangenheit erinnern, wird unsere Körperchemie verändert. Wenn wir in einen Stau geraten, ändert sich unsere

Physiologie. Wenn wir durch einen familiären Konflikt oder berufliche Sorgen belastet sind, gerät unsere Innenwelt aus dem Gleichgewicht. Ähnlich sind auch vorteilhafte Veränderungen in unserer Selbstwahrnehmung, wie sie durch die Gesprächstherapie hervorgerufen werden können, ein starkes Mittel zur Veränderung unserer physiologischen Chemie. Eine effektive Psychotherapie kann die Gesundheit insgesamt fördern und auch eine geeignete Behandlungsform bei Depressionen sein. Bessere Beziehungen, weil wir uns unserer Gedanken, Handlungen und Gefühle bewusster sind, können positive Veränderungen in uns bewirken.

Allerdings ist Therapie, obwohl sie Erkenntnisse über viele Lebensprobleme bietet, an sich kein Heilmittel bei Depressionen, insbesondere nicht bei schweren Formen. Eine leichte Depression ist therapeutisch eher effektiv behandelbar. Diese Form der Depression ist normalerweise zeitlich begrenzt, und wachsende Selbsterkenntnis sowie das Erleben einer therapeutischen Beziehung können wirksam dazu beitragen, dass die Depression schneller endet.

Grundlage der Gesprächstherapie ist die Überzeugung, dass Einsicht zu Veränderungen führt. Über Probleme im Leben zu sprechen, ist wirklich gut und hilfreich. Wir glauben jedoch, dass damit das Pferd von hinten aufgezäumt wird. Wenn Veränderungen in Wahrnehmung (Einsicht) und Empfinden dauerhaft werden sollen, muss sich auch die Gesamtgesundheit der Betroffenen – also Körper, Geist und Seele – verbessern. Die Innenwelt muss sich insgesamt auf einen gesünderen Zustand hin entwickeln. Nachdem diese psychophysiologische Veränderung eingetreten ist, können Erkenntnisse, die im Kontext einer positiven Beziehung gewonnen werden, zur Förderung weiterer Veränderungen sehr hilfreich sein.

Geistige und körperliche Erschöpfung schränkt die Effektivität von Gesprächstherapie zusätzlich ein. Allzu oft fehlt es einem depressiven Menschen an geistiger, körperlicher und emotionaler Kraft, um Einsichten in die Tat umzusetzen. Es ist ohne weiteres möglich, dass man zwar über ein intellektuelles Verständnis der Verbindungen zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen verfügt und dennoch nicht zu Veränderungen fähig ist. Häufig sagen die Betroffenen: „Ich weiß genau, was ich tun müsste, aber ich kann es einfach nicht“ oder „ich weiß, ich sollte

nicht so denken – es hilft mir nicht, aber ich kann mich einfach nicht ändern“. Vielleicht haben Sie auch selbst schon etwas Ähnliches geäußert.

Depressionen laugen einen aus. Dieses emotionale Leiden (dessen Leid-tragender Sie sind) wirkt sich auf jeden Aspekt Ihres Wesens aus. Die heilsamen Möglichkeiten des Gesprächs sind begrenzt, weil Worte abstrakte Bausteine sind. Sie sind nicht die praktischen Interventionen, die erforderlich sind, um aus tiefer Traurigkeit wieder aufzustehen. Gesprächstherapie vermittelt nicht die erforderliche körperliche, geistige und emotionale Kraft, mit der man Einsichten in Handeln umsetzen kann. Dafür – für das Wiederaufbauprojekt an Körper, Geist und Seele – brauchen wir praktische Techniken, die uns helfen, uns von innen heraus wiederaufzurichten. Wer ein einstürzendes Haus reparieren will, fängt beim Fundament an, nicht beim Dach. So müssen wir auch vorgehen.

Der Zustand der Depression ist allumfassend. Depression ist ein körperliches Problem, dem Tabletten nicht gewachsen sind; sie ist ein psychisches Problem, gegen das Worte nicht ankommen, und sie ist ein spirituelles Problem, das Techniken erfordert, mit deren Hilfe wir uns mit den abstrakten Qualitäten des Lebens verbinden können. Gespräche sind gut. Sie können äußerst hilfreich sein, aber sie reichen nicht an die tiefen körperlichen Wurzeln der Depression heran. Sie wirken sich auf Wahrnehmungen und Ansichten aus und helfen uns, die Beziehung zu uns selbst und anderen zu verändern. Das ist wunderbar, aber es reicht häufig nicht aus.

Glücklicherweise gibt es viele praktische Techniken, die unser ganzes Wesen positiv beeinflussen. Sie wirken in einem völlig anderen Spektrum als die Gesprächstherapie. Sobald unsere Gesamtgesundheit verbessert und unsere innere Heilquelle aktiviert ist, kann die Gesprächstherapie zunehmend hilfreicher werden. (Und dann müssen Sie hoffentlich nie wieder sagen „Ach, hätte, wäre, könnte ich nur.“)

Was, wenn es eine andere Möglichkeit gäbe?

Sowohl Medikamente als auch Gesprächstherapie haben ihre Berechtigung. Dennoch besagen Studien zur Gesamteffektivität von Behandlungen, dass von allen Amerikanern, die einmal eine schwere depressive Episode haben und konventionelle Behandlungsmethoden anwenden, bei fünfzig Prozent anhaltende Symptome einer Depression zurückbleiben und bei weiteren fünfzig Prozent eine rezidivierende Episode auftritt. Siebzig Prozent der Betroffenen, die eine zweite Episode erleben, haben wahrscheinlich auch eine dritte. Darüber hinaus zeigen annähernd die Hälfte der ausschließlich mit konventionellen Mitteln behandelten Depressiven keinerlei Besserung. Fragen Sie sich warum? Wir haben uns dies gefragt, nachgeforscht und dieses Buch geschrieben.

Es gibt eine andere Möglichkeit. Überlegen wir einmal: Ihre Physiologie hat einen eingebauten Mechanismus, mit dem sie sich selbst reparieren kann. Es gibt eine innere Heilintelligenz, die die Wundheilung steuert. Diese Intelligenz spürt den Schmerz, der durch einen Schnitt in den Finger hervorgerufen wird, und setzt sofort eine Reaktionskette in Gang, um die Blutung zu stillen, Schorf zu bilden und die Hautneubildung anzuregen. Dieser Prozess verläuft elegant und mühelos und hat, vorausgesetzt er wird nicht unterbrochen, eine hundertprozentige Erfolgsquote. Er muss erfolgreich sein, denn Ihr Leben hängt davon ab. Was wäre, wenn es eine Möglichkeit gäbe, Ihre angeborene Heilintelligenz auch bei Depressionen auf den Plan zu rufen?

Depression ist ein Leiden, das Sie in vielerlei Hinsicht tief berührt: Ihr körperliches Wesen ebenso wie Ihr psychisches, emotionales, soziales und spirituelles Ich. Dies ist vielleicht der Grund, warum Ihnen alles weh tut, nichts mehr stimmt und die Probleme zuweilen unüberwindlich scheinen, wenn Sie depressiv sind. Glauben wir wirklich, dass eine einzige chemische Substanz oder vielleicht ein Komplex verschiedener Substanzen selbstständig ein Gefühl erzeugen kann? Können wir tatsächlich erwarten, dass wir unsere Probleme lösen, indem wir darüber reden? Wenn das ginge, würden wir es tun. Doch ein Problem kann nicht mit demselben Denken gelöst werden, durch das es entstanden ist.

Wir bestreiten nicht, dass an der Depression ein Ungleichgewicht in der Hirnchemie beteiligt ist. Wir wollen lediglich betonen, dass das Wechselspiel der Moleküle im Gehirn unglaublich kompliziert ist. Die Hirngesundheit wird durch wesentlich mehr beeinflusst als allein durch die Quantität der erzeugten Botenstoffe. Hormone zum Beispiel haben erhebliche Auswirkungen auf die Hirnfunktionen. Nahrungsmittel wiederum beeinflussen die Hormonproduktion, und unsere Gefühle steuern oft, wie wir uns ernähren – zum Guten oder zum Schlechten. Alle Aspekte unserer Physiologie sind miteinander verflochten. Mutter Natur ist Weberin, und sie hat sämtliche Fäden unseres Wesens zu einem einzigen Bildteppich verwoben, der durch unsere Lebensweise aufrechterhalten wird. Dies ist der springende Punkt ganzheitlichen Denkens.

Ganzheitlichkeit geht tiefer als das Auge reicht. Der Mensch ist mehr als die sterbliche Verpackung, die er bewohnt. Wir sind ein Geschöpf unseres Bewusstseins; und in einer tieferen Realität liegt unserem Wesen im Gesamten – Körper, Geist und Seele – ein energetisches Schwingungsmuster zugrunde. Aus ganzheitlicher Sicht ist Materie Energie und Energie Materie; daher existiert keine Trennung zwischen Körper (Materie) und Geist (Energie). Die Materie fließt, wohin die Aufmerksamkeit sie zieht, sagt man. Die Konsequenzen dieser Philosophie sind erheblich, bedeuten sie doch, dass wir unser Bewusstsein nutzen können, um unser Weltbild, unseren Geist und unseren Körper zu erschaffen – und um zu heilen. Wir tun dies, um ein bewusstseinsbasiertes Gesundheitsprogramm zu erstellen, das auf der Grundlage der uralten Wissenschaft des Ayurveda beruht.

## **Ayurveda: Den Stoff weben, aus dem Gesundheit ist**

In der vedischen Zeit Indiens (vor etwa fünftausend Jahren) lebten weise Männer und Frauen, die ein Gesundheitssystem, das sogenannte *Ayurveda*, entwickelten. Zur Freude von Millionen Menschen wurde diese uralte Wissenschaft vor nicht allzu langer Zeit zu neuem Leben erweckt. Ayurveda bietet eine Anleitung, wie wir den Selbstreparatur-Mecha-

nismus in Gang setzen können, der unserer Physiologie innewohnt. Es vermag dies zu leisten, weil es den Menschen von einer tieferen Realität aus betrachtet als die westliche Medizin. Ayurveda geht über die Untersuchung des Körpers hinaus und gelangt zu einer Untersuchung der zugrunde liegenden energetischen Muster, der Schwingungssensenz des Menschen. Seine Vorstellungen korrespondieren eng mit den Theorien der modernen Quantenphysik, die in zunehmendem Maße die energetische Natur von Körper, Geist und Seele des Menschen entschlüsseln.

Ayurveda gilt bei vielen als die erste ganzheitliche Gesundheitswissenschaft, und wir halten es für die höchste Form der Mind-Body-Medizin. Die Lösungen für Depressionen, die wir in diesem Buch anbieten, basieren auf dieser uralten Wissenschaft des Heilens. Egal, wo Sie auf dem Kontinuum psychischer und körperlicher Gesundheit stehen, der ayurvedische Weg wird Ihnen helfen. Ayurvedische Interventionen verbessern Ihr Wohlbefinden, ob Sie nun gegen eine schwere depressive Episode ankämpfen, den Trübsinn wegblasen wollen oder einfach etwas Unterstützung im Umgang mit Alltagsproblemen benötigen.

Wenn Sie im Moment Medikamente einnehmen und diese auch weiterhin nehmen möchten, dann wird Ihnen dieses ganzheitliche Programm helfen, zu strahlender Gesundheit zu gelangen. Andererseits kann es Sie auch darin unterstützen, von den Medikamenten wegzukommen, wenn Sie es mit Bedacht und in Absprache mit Ihrem Arzt anwenden. Ebenso kann Ayurveda Menschen helfen, die noch nie eine Depression hatten, aber genetische Veranlagungen im Zaum halten möchten, indem sie für einen optimalen Gesundheitszustand sorgen. Grundsätzlich kann dieses Wissen jedem helfen, der Depressionen in seinem Leben mit Stumpf und Stiel ausrotten möchte.

## Uralte Wissenschaft, moderne Weisheit

Ayurveda ist das älteste naturmedizinische System der Welt. Modeerscheinungen kommen und gehen, doch Ayurveda hatte fünftausend Jahre Zeit, seine Macken zu bereinigen, Wirkungsloses zu verwerfen und Wirksames zu verfeinern. Es stammt aus der vedischen Kultur Indiens und ist damit der chinesischen Medizin mehrere hundert Jahre voraus.