

Dr. Sabine Gapp-Bauß

Depression und Burn-out *überwinden*

Ihr roter Faden

aus der Krise:

Die wirksamsten Selbsthilfestrategien



Dr. Sabine Gapp-Bauß

Depression und Burn-out überwinden

Dr. Sabine Gapp-Bauß

Depression und Burn-out überwinden

Ihr roter Faden aus der Krise:
Die wirksamsten Selbsthilfestrategien



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH
Eschbachstr. 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2015
Coverfoto: Eric Audras, plainpicture/Zenshui
Covergestaltung: Sabine Fuchs, Oberhaching
Lektorat: Norbert Gehlen
Gesamtherstellung: Friedrich Pustet, Regensburg
Printed in Germany
ISBN: 978-3-86731-172-4 (Paperback)
ISBN: 978-3-95484-387-9 (ePub)
ISBN: 978-3-95484-388-6 (kindle)
ISBN: 978-3-95484-389-3 (PDF)

Inhalt

Vorwort	9
Worum es geht	11
Eine Navigationshilfe für dieses Buch	11
Diagnosen und was sie bedeuten	15
Was geschieht im Gehirn?	19
Warum gerade jetzt? Krankheit als Heilungsversuch	24
Worauf es bei der Heilung ankommt	28
Themenkreis 1: Die Krise ist da	33
Der erste Schritt	33
Für existenzielle Sicherheit und Stabilität sorgen	38
Schnelle Entlastung – das Prinzip Hoffnung	42
Trost und Halt auf dem Weg aus der inneren Einsamkeit	48
Sie müssen jetzt nichts können!	52
Schlafprobleme „in den Griff“ bekommen	56
Der Notfallkoffer	62
Themenkreis 2: Gute Rahmenbedingungen schaffen	67
Was ist richtig, was ist falsch? –	
Stimmige Entscheidungen treffen	67
Die Gratwanderung zwischen zu viel und zu wenig	71
Raus aus dem Morgentief!	76
Themenkreis 3: Unterstützendes für Körper und Seele	81
Sich selbst gut spüren – Wohltuendes für den Körper ...	81
Bewegung hilft – aber wie?	88
Achtung, Alkohol & Co.!	94
Beruhigung für Körper, Geist und Seele	98
Erschöpfung, Schmerzen und Beschwerden –	
Umgang mit Körpersymptomen	106
Nervennahrung und Stärkungsmittel für die Seele	119

Themenkreis 4: Umgang mit typischen Problemen und Nöten	129
Wenn die Stimmung abrutscht	129
Du schaffst es nie! – Umgang mit negativen inneren Stimmen	133
Angst und Panik: So kommen Sie raus!	139
Das Gefühl der Gefühllosigkeit – und was dahintersteckt	146
Umgang mit Zwangsgedanken	150
Sorgen und Schuldgefühle? – Gedankenstopp!	155
Trägheit und Lethargie: So finden Sie raus!	159
Umgang mit der Grenzerfahrung „Ich will nicht mehr“	164
Perfektionismus und Selbstabwertung verstehen und loslassen	172
Traumabedingte Gefühle und Spaltungen auflösen	176
Schutzräume und ein inneres „Wir-Gefühl“ entwickeln	183
Leib-Seele-Kontakt durch heilsames Klopfen und Berühren	189
Inventur der äußeren und inneren Stressfaktoren	194
Probleme kompostieren, transformieren, eliminieren	201
Selbsthilfe mit kreativem Schreiben	208
 Themenkreis 5: Sinnfragen und heilsame Einstellungen	 215
Auf etwas Tragendes bauen	215
In Frieden kommen statt Emotionen schüren	221
Demut und Dankbarkeit wiederentdecken	226
Ein Selbstgefühl entwickeln	231
Selbstfürsorge statt Opferhaltung	236
„Tankstellen“ für die Seele – Quellen der Freude	242
Sich selbst lieben lernen	248
 Themenkreis 6: Ich und die anderen	 253
Ein Wort an Angehörige und Freunde oder: So gelingt Beziehung	253
Was denken „die Leute“? – Der Spagat zwischen Selbstschutz und Offenheit	259

Selbstbestimmt statt abhängig	263
Der eigenen Wahrnehmung trauen	269
Selbsthilfe in Gruppen	274
Themenkreis 7: Es geht aufwärts – Die letzte Phase	
der Genesung	279
Rückfall?	279
Kampf mit dem Drachen statt depressivem Sog	285
Angst vor dem Gesundwerden?	288
Trauern über Enttäuschungen und nicht Gelungenes ...	292
Wiedereinstieg ins Arbeitsleben oder neue Wege?	296
Das Stress-Notprogramm für alle Fälle	302
Leben im Hier und Jetzt – so bleiben Sie in der Balance .	309
Mit den eigenen Schwächen in Frieden leben	313
Ausblick: Depression als Ressource und eine von vielen	
Antworten auf das Leben	319
Anhang	
Verzeichnis der Selbsthilfemaßnahmen	325
Literaturverzeichnis	329
Über die Autorin	331

Vorwort

Lebenskrisen wie Depressionen oder Zustände von Burn-out sind vor allem eines: die Erfahrung von tiefster innerer Verunsicherung bis hin zu Einsamkeit und Verzweiflung; diese Erfahrung kann das Leben eines Menschen schwer erschüttern. In meiner Praxis begegne ich täglich Menschen, die aus dieser belastenden Lebenssituation herauskommen möchten und dazu viele Fragen haben.

Zwar beschreibt dieses Buch in erster Linie Selbsthilfestrategien für Betroffene, doch können auch Angehörige hier viele Antworten auf ihre Fragen rund um das Thema Depression und Burn-out finden. Das Buch hilft Menschen in der Krise ganz praktisch dabei, aus dem alltäglichen „Es geht mir schlecht ...“ mit all seinen Begleiterscheinungen wie Angst und Panik herauszukommen. Ich möchte ihnen vermitteln, dass sie seelisches Leiden grundsätzlich immer überwinden können. Gleichgültig, ob sie sich erst seit gestern oder schon seit vielen Jahren mit Depressivität oder wiederkehrenden Erschöpfungszuständen und Stimmungstiefs herumschlagen – sie selbst können viel dazu beitragen, dass sie gesund werden.

Als Ärztin und Therapeutin begleite ich Menschen, die oftmals viele vergebliche Versuche hinter sich haben, ihre seelischen Probleme in den Griff zu bekommen. Aus diesem Grunde habe ich immer nach ganzheitlichen Verständnismodellen und unmittelbar wirksamen Methoden gesucht, um Kranke selbst in die Lage zu versetzen, ihren Heilungsprozess zu fördern. Das Buch ist aus dieser ganz praktischen Erfahrung mit Menschen in Krisen entstanden und arbeitet mit Methoden, die in der Behandlung besonders hilfreich waren und immer wieder sind.

Vielleicht haben Sie dieses Buch in die Hand genommen, weil Sie sich fragen: „Warum bin ich gerade jetzt in solch einem Stimmungstief?“, oder: „Wie kommt es, dass ich seelisch immer wieder so instabil werde, obwohl mein Leben doch so schön sein könnte?“ Vielleicht beunruhigt es Sie, dass Sie immer wieder oder immer

noch auf Medikamente für Ihre seelische Stabilität angewiesen sind. Vielleicht sind Sie es aber auch ganz einfach leid, dass man Ihnen die Diagnose „Depression“ oder „Burn-out“ angeheftet hat, obwohl Sie instinktiv spüren, dass dieses Etikett den Experten mehr nützt als Ihnen. Vielleicht sind Sie umgeben von Menschen, die es wirklich gut mit Ihnen meinen, doch Sie fühlen sich nicht wirklich verstanden. Vielleicht suchen Sie schon länger nach einem Erklärungsmodell für Ihre schwierige Situation, das Ihnen Hoffnung gibt und Ihnen Mut macht.

Ich möchte Sie durch diese verunsichernde Lebensphase begleiten und Ihnen eine systematische und ganzheitliche Vorgehensweise vermitteln, die Sie spürbar aufbaut und mit der Sie diese schwierige Lebensphase sogar mit Gewinn überstehen. Wenn Symptome nicht mehr als lästige „Betriebsstörung“, sondern als heilsame Signale verstanden werden, können sie sich auflösen und nachhaltige Lernprozesse anregen.

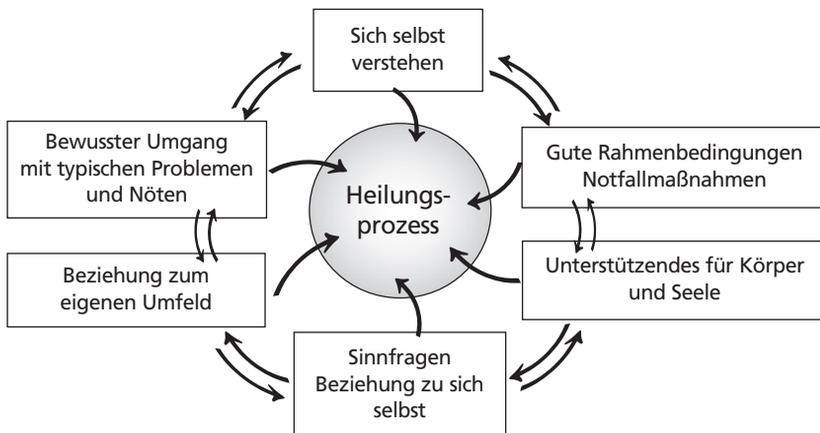
Es gibt viele Ratgeber zum Thema Depression, die mehr aus der Sicht eines von außen beobachtenden Therapeuten geschrieben wurden und viele allgemeine Ratschläge von Fachleuten enthalten. Meine Erfahrung ist, dass Menschen in Krisen sich ganz individuell verstanden wissen und plausible Anregungen erhalten möchten. Es handelt sich hier um eine ganzheitliche und sehr pragmatische Sichtweise von Depression und Burn-out, die über das klassische psychiatrische oder psychotherapeutische Denken hinausgeht. In diesem Buch werden Sie deshalb mitten in Ihrem dunklen Lebensgefühl, Ihrer Blockiertheit und Ihrer Verzweiflung abgeholt und können neue Perspektiven entdecken. Indem Sie den „Experten in sich selbst“ aktivieren, werden Sie zunehmend Vertrauen in sich selbst und in Ihre eigenen Fähigkeiten gewinnen.

Fassen Sie Mut und legen Sie los!

Worum es geht

Eine Navigationshilfe für dieses Buch

Liebe Leserin, lieber Leser, Sie, die Sie dieses Buch in die Hand genommen haben, weil Sie selbst an Depressionen oder starker Erschöpfung leiden, wissen vielleicht gerade nicht, wo Ihnen der Kopf steht. „Wo soll ich nur anfangen?“, werden Sie sich fragen. Ihnen fehlt so etwas wie der rote Faden für die nächsten Heilungsschritte. Wenn man an ganz verschiedenen Nöten leidet, hat man ja oft das Problem, womit man beginnen soll. Sie können vielleicht schlecht schlafen, sind erschöpft und leer und haben immer wieder Zustände schlechter Stimmung. Sie bekommen Panik, wenn Sie an den „Berg“ denken, der vor Ihnen liegt. Ihnen fehlt eine klare Perspektive. Nun ist es so: Ich kann Ihnen in diesem Buch nur *nacheinander* verständlich machen, was eigentlich gleichzeitig geschehen müsste. Das ist wirklich ein Dilemma!



Selbsthilfefaktoren für den Heilungsprozess

Um Ihnen also die Orientierung zu erleichtern, habe ich meine Empfehlungen in sieben Themenkreise gegliedert, aus denen Sie sich Hilfreiches heraussuchen können, das Ihnen hilft zu verstehen, warum Sie gerade gewisse Probleme oder Stimmungen haben oder warum Sie zurzeit oder immer wieder auf eine bestimmte Art und Weise reagieren. Schritt für Schritt erleben Sie konkrete Möglichkeiten, wie Sie aus diesen belastenden inneren Zuständen herauskommen. Wenn Sie akut großen Leidensdruck haben, beginnen Sie also gleich bei Themenkreis 1 (vgl. Inhaltsverzeichnis). Mit den *hier* zunächst folgenden Abschnitten über Diagnosen, über Vorgänge im Gehirn und über die Frage, wie Heilung geschieht, können Sie sich später immer noch beschäftigen, wenn Ihnen danach ist.

Ich möchte mit Ihnen *im Themenkreis 1* („Die Krise ist da“) ein Überlebenspaket schnüren und gute Startbedingungen für Ihren Heilungsprozess schaffen. Ähnlich, wie ich es in einem Erstgespräch in meiner Praxis tun würde, möchte ich Ihnen verständlich machen, welche Herangehensweisen, Maßnahmen und Strategien *Priorität* haben, um das Gefühlschaos zunächst einmal etwas zu lichten und Ihnen Struktur und Halt zu vermitteln. Hier geht es unter anderem um eine gelassene Einstellung, um die Sicherung der Existenz, um Krankschreibung, Unterstützungsnetzwerke sowie die Frage: Wie behält man einen klaren Kopf?

Im Themenkreis 2 erfahren Sie, wie Sie sich für den Heilungsprozess „gute Rahmenbedingungen schaffen“, indem Sie aus der Selbstüberforderung herauskommen und den Tag bewusst strukturieren. Im ersten Stadium der Krise sollten wir nämlich nichts einfach so dem Zufall überlassen. Heilung braucht ein Halt gebendes Ambiente. Das gibt Sicherheit und stabilisiert!

Im Themenkreis 3 („Unterstützendes für Körper und Seele“) geht es um eine gute körperliche Verfassung und stabilisierende Faktoren für Ihren Seelenzustand. Beides stellt Ihren Heilungsprozess auf sichere Füße. Suchen Sie sich heraus, was Sie am ehesten anspricht.

Im Themenkreis 4 („Umgang mit typischen Problemen und Nöten“) erfahren Sie ganz konkret, wie man schwierigen Stimmungen und

typischen depressiven Symptomen am sinnvollsten begegnet. Vor allem lernen Sie, sich selbst besser zu verstehen und bewusst mit sich umzugehen. Hier werden gezielte Techniken vorgestellt, die hilfreich sind, um unter anderem aus traumatischen Erlebnisweisen herauszukommen und sie in realitätstaugliche Sichtweisen und Gewohnheiten umzuwandeln. „Lesen“ Sie sich das heraus, was Sie zu Ihrer Unterstützung gerade besonders benötigen.

Im Themenkreis 5 („Sinnfragen und heilsame Einstellungen“) geht es um eine neue Haltung zu sich selbst, die eine tiefere Ebene Ihres Seins berührt und so einen neuen Blickwinkel auf das Leben erlaubt. Überfordern Sie sich auch hier nicht, indem Sie meinen, alles umsetzen zu müssen. Halten Sie sich an *die* Texte, von denen Sie sich besonders angesprochen fühlen.

Im Themenkreis 6 („Ich und die anderen“) erfahren Sie hilfreiche Strategien für den Umgang mit typischen Problemen, die Menschen in der Krise mit ihrem Umfeld haben. Sie werden sehen, mit einer gewissen inneren Klarheit lassen sich für alles Lösungen finden. Gerade Angehörige werden hier wichtige Hinweise bekommen.

Im Themenkreis 7 („Es geht aufwärts – Die letzte Phase der Genesung“) gehe ich auf typische Stationen dieser Phase mit all ihren Klippen ein. Insbesondere erfahren Sie die wichtigsten stabilisierenden Faktoren für die Zeit, wenn Sie wieder im „normalen Leben“ angekommen sind. Denn da wollen Sie doch sicher wieder hin, oder?

*

Wie Sie sehen, sind die Kapitel bewusst so gestaltet, dass sie einzeln, jedes für sich gelesen werden können. Richten Sie sich beim Lesen ganz nach Ihren aktuellen Bedürfnissen und orientieren Sie sich an dem, was Sie gerade anspricht. **Ich traue Ihnen zu, dass gerade Sie als Hilfesuchende besonders kompetent darin sind, herauszufinden, worauf Sie ganz dringend eine Antwort benötigen.** Wenn Sie sich derzeit bereits in der Phase der Wiedereingliederung in Ihren Arbeitsprozess befinden, mögen Sie das Buch vielleicht sogar lieber von hinten anfangen.

An den Anfang eines jeden Kapitels habe ich einen kurzen Vorspann gestellt, der die Problematik kurz umreißt. Auch am Ende jedes Kapitels finden Sie eine kurze Zusammenstellung von wesentlichen Einsichten und konkreten Tipps. Sie können diese zunächst einmal schnell überfliegen, um sich zu orientieren.

Auch wenn Sie, liebe Leser, *Angehörige* eines erkrankten Menschen sind, können Sie von fast allen Kapiteln profitieren. Ich möchte damit ausdrücken, dass es nicht auf der einen Seite den „armen“ Kranken und auf der anderen Seite den „beneidenswert“ Gesunden gibt, sondern dass wir, Therapeuten, Kranke und Gesunde, alle nur Menschen sind – mit vielen Kompetenzen, aber auch mit Schwächen. Deshalb möchte ich dieses Buch mehr als ein Bündel aus praktischem und theoretischem Wissen verstanden wissen, aus dem sich *jeder* nach seinen individuellen Bedürfnissen bedienen kann. **Egal, ob gesund oder krank, wir alle sind von Zeit zu Zeit auf der Suche nach heilenden Einsichten.**

Ich habe versucht, Antworten auf die am häufigsten gestellten Fragen zu finden:

- Was ist mit mir los und wie sind meine Symptome zu erklären?
- Was hilft mir und wie kann ich mir selbst konkret helfen?

Das zusammengetragene Wissen habe ich aus der praktischen Arbeit mit Menschen in krisenhaften Lebenssituationen und immer auch aus meinen eigenen Lebenserfahrungen gewonnen. Ich möchte Ihnen damit vermitteln: Es gibt Hoffnung auf ein Leben *nach* Depression oder Burn-out!

Diagnosen und was sie bedeuten

Für diejenigen unter Ihnen, die sich vielleicht fragen: „Was *habe* ich denn nun?“, oder: „Was hat es mit gewissen Diagnosen auf sich?“, möchte ich an dieser Stelle einen Pfad durch das Dickicht der verschiedenen Begriffe aufzeigen. Diagnosen sind dazu da, verschiedene seelische und körperliche Symptome medizinisch-wissenschaftlich zu katalogisieren. Wenn Sie zum Beispiel unter den Symptomen A, B und C leiden, dann nennt man das X, Y oder Z.

In der Medizin kursieren verwirrend viele Begriffe für seelische Leidenszustände mit depressiver Färbung, die oft wenig darüber aussagen, woran jemand wirklich leidet. Vielen Betroffenen wird gesagt, sie hätten eine „Depression“. Andere haben angeblich „nur“ einen Erschöpfungszustand oder ein „Burn-out“. Bei wieder anderen wird von einem „Nervenzusammenbruch“ gesprochen, der angeblich bald wieder vorbei ist. Auch gibt es die sogenannte Posttraumatische Belastungsstörung, die Folge einer oder verschiedener traumatischer Erfahrungen sein kann. All diese Bezeichnungen überlappen einander in ihrer Bedeutung. Die Symptome sind ähnlich und nicht immer eindeutig voneinander zu trennen.

Viele Betroffene kommen in die hausärztliche Behandlung mit der Vermutung: „Ich habe ein Burn-out“. Sie leiden unter zunehmenden körperlichen Beschwerden, Erschöpfungszuständen und Lustlosigkeit bis hin zu geistiger Lethargie. Oftmals wird bei anhaltenden Schlafstörungen eine Depression vermutet. Bei Laien hat sich zunehmend der Begriff des Burn-out-Syndroms eingebürgert, der ursprünglich ein Phänomen beschrieb, das vor allem Erschöpfungszustände in der Arbeitswelt betraf. Heute ist dieser Begriff fast schon zum Modebegriff avanciert und wird fälschlicherweise auf jede Art von seelischer Überforderung angewendet. Beim Burn-out liegt die Betonung mehr darauf, dass sich jemand in seinem Beruf verausgabt hat: Vielleicht musste er über einen langen Zeitraum unter hohem Druck und Zeitmangel arbeiten, wurde aber in seinen Anstrengungen überhaupt nicht wertgeschätzt. Vielleicht gab es auch über lange Zeit unlösbare Konflikte oder gar Mobbing am Arbeitsplatz.

Beim Burn-out, das eigentlich keine fest umschriebene medizinische Diagnose ist, steht die *körperliche* Erschöpfung im Vordergrund. Sie entsteht, wenn Mitarbeiter sich ständig überfordert fühlen, sich dabei auch noch selbst überfordern und sich nicht mehr von der Arbeit distanzieren können. Irgendwann entwickeln sich dann schon bei den geringsten Anforderungen Versagensängste und psychische Fehlleistungen. Eine depressive Grundstimmung kommt meist hinzu.

Bei einem schweren Burn-out kann es zu einer Depression kommen, wenn sich dieser Prozess der Überarbeitung auf die gesamte Persönlichkeit auswirkt und die Seele tiefgreifend erfasst. Der Begriff „Burn-out“ ist heute eine gesellschaftlich anerkannte Krankheitsbezeichnung, die oftmals dazu dient, die stigmatisierende Diagnose „Depression“ nicht in den Mund nehmen zu müssen.

Wie Sie noch sehen werden, gibt es nicht „die“ Depression oder „den“ Burn-out-Zustand, sondern jeder Mensch reagiert ganz unterschiedlich auf lange anhaltenden psychischen Stress. Gleichgültig, welche Diagnose man *Ihnen* zuschreibt – mir persönlich geht es mehr darum, dass Sie *das konkrete Leiden* als eine nachvollziehbare Reaktion Ihres Körpers und Ihrer Seele verstehen können. Auf diese Weise können Sie sich sehr viel besser Gesundheitsprozesse erschließen.

Als *larvierte Depression* versteckt sich die Krankheit hinter diversen körperlichen Beschwerden, von chronischen Verdauungsstörungen über Herzprobleme, Tinnitus bis hin zu Nervenschmerzen. Häufig haben depressive Menschen schon seit Jahren körperliche Beschwerden, die eigentlich seelische Gründe haben. Die *agitierte Depression* beschreibt einen krisenhaften Krankheitszustand, bei dem die Betroffenen sich hochgradig unruhig bis panisch fühlen. Die frühere Bezeichnung *endogene Depression* ist längst überholt. Dabei wurde angenommen, dass die Depression ohne jeden Anlass

einfach so „ausbricht“, wenn es dafür eine familiäre Vorbelastung gibt. Diese Einschätzung wurde im Grunde gegeben, weil man sich die Ursache, warum bestimmte Menschen depressiv reagieren, nicht erklären konnte, oder weil man damals nicht wusste, was dagegen half. Sicherlich gibt es auch heute ganz schwere Depressionen bei besonders vorbelasteten Menschen, deren Behandlung langwierig ist, vielleicht sogar schwer zu beeinflussen ist und eines ganz besonderen therapeutischen Engagements bedarf. Manchmal gibt es auch Lebenssituationen, in denen Krankheit eine mögliche Form ist, das eigene Leben zu bewältigen. Grundsätzlich kann man jedoch davon ausgehen, dass jede Depression ihre innerpsychischen Gründe hat, wie schwerwiegend diese auch sein mögen.

Viele Betroffene sind jedoch deshalb in die Krise geraten oder depressiv geworden, weil sie in ihrer Kindheit traumatisierende Erfahrungen gemacht haben, etwa jahrelanges Mobbing in der Schulzeit oder mangelnde Unterstützung bis hin zu Missachtung und Gewalt in der eigenen Familie. Manche haben schwere Verluste erlitten, die sie nicht verkraftet und erst einmal völlig weggedrängt haben. Auch unverarbeitete Kriegserlebnisse können noch Jahrzehnte später in bestimmten Lebenssituationen hochkommen und massive depressive Krisen auslösen. Es kann sich auf diese Weise eine Posttraumatische Belastungsstörung zeigen, die ähnlich wie eine Depression ganz unterschiedliche Symptome verursacht.

Jemand, der durch gewisse Lebensumstände in eine Krise gerät und doch bis vor Kurzem noch voll im Leben gestanden hat, ist nicht kontinuierlich in einem Erwachsenen Zustand, sondern fällt häufig emotional in den Zustand zur Zeit seiner Vorerfahrung zurück (*Flash-back*).

Das kann zum Beispiel das Lebensgefühl eines ängstlichen Kindes sein, das sich verständlicherweise nicht viel zutraut im Leben und voller Versagensängste ist. Gleichgültig, welche traumatischen Ereignisse zugrunde liegen, auch die Folgen einer Traumatisierung

können mit entsprechender Unterstützung vollständig ausheilen. Unter anderem im Kapitel über Stimmungsschwankungen und Spaltungsphänomene komme ich auf diese Problematik ausführlich zu sprechen. Unter entsprechenden unterstützenden Bedingungen, sei es mit oder ohne Medikamente, ist eine Depression grundsätzlich heilbar. Manchmal sind die Bedingungen für eine Heilung noch nicht gegeben. Das kann sich jedoch jederzeit ändern. Meine Beobachtung von Krankheitsverläufen, die über Jahre gingen und als chronisch bezeichnet wurden, hat mir gezeigt, dass allein durch ein neues Verständnis von sich selbst oft erstaunliche Fortschritte eingeleitet werden.

Wenn Sie von diesem Buch profitieren möchten, ist es nicht wichtig, welche genaue Diagnose Sie haben oder wie lange Ihre Krankheit schon besteht. Hier geht es um *lösungsorientierte* Strategien, die gleichermaßen auch „Gesunde“ nutzen können. Der Einfachheit halber werde ich im Folgenden vorwiegend den Begriff „Depression“ verwenden, gleichgültig, ob es sich um eine traumabedingte schwere depressive Krise oder vielleicht nur um ein vorübergehendes Stimmungstief oder ein Burn-out handelt.

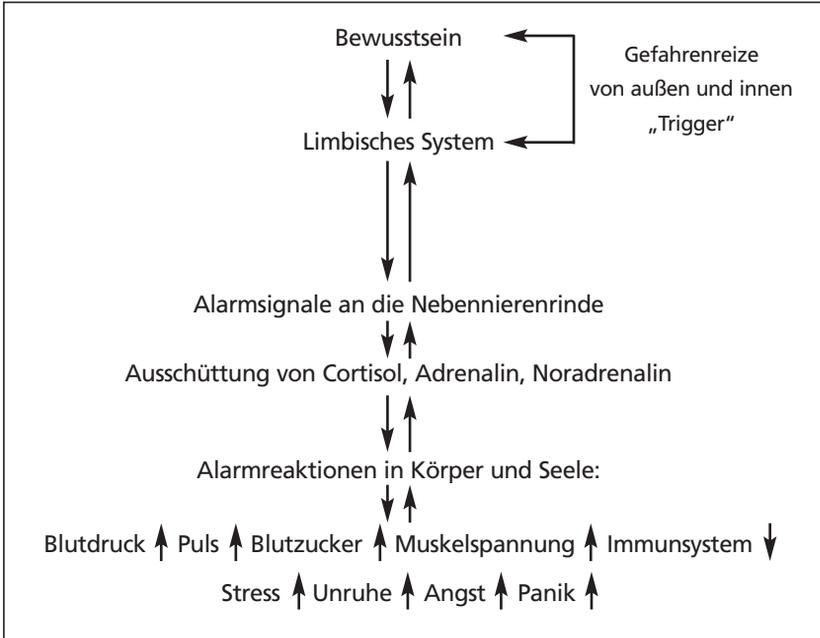
Mir geht es darum, konkrete Ideen zu entwickeln, wie Sie sich Schritt für Schritt stabilisieren und wieder zu Ihrer Lebendigkeit und Schwingungsfähigkeit zurückfinden (oder sie ganz neu für sich entdecken).

Was geschieht im Gehirn?

Kurz gesagt: Unter andauerndem seelischem Stress und chronischer Überforderung kommen in unserer emotionalen Gehirnregion, dem „limbischen System“, mehrere Botenstoffe so sehr zum Versiegen, dass Stimmung, Motivation und Antrieb einen Tiefpunkt erreichen. Menschen leiden dann auf einmal unter seelischen Symptomen wie Niedergedrücktheit, Panik, Ängsten, Unruhe, Antriebsarmut, gebremster Wut, Traurigkeit, Lustlosigkeit und extremen Stimmungsschwankungen. Die Betroffenen ziehen sich plötzlich von Freunden und Bekannten zurück, da sie sich so „anders“ erleben und die „Normalität“ der anderen schwer ertragen. An Depression erkrankte Menschen fühlen sich häufig wie „im Nebel“ und wirken, als wären sie innerlich „weggetreten“. Eine der schlimmsten Empfindungen ist jedoch wahrscheinlich das Gefühl der „Gefühllosigkeit“. An die Stelle von Gefühlen treten Phänomene wie Gedankenkreisen, Katastrophenfantasien, Denkblockaden, Zerstreutheit und erhöhte Vergesslichkeit.

Wir wissen, dass bei emotional als belastend, stressig oder gefährlich erlebten Situationen von den Kernen der Amygdala im limbischen System Signale ausgehen, die Alarm auslösen, indem sie den Cortisolspiegel, aber auch den Adrenalin- und den Noradrenalinspiegel im Körper erhöhen. Die Folge ist ein Anstieg von Puls, Blutdruck, Atemfrequenz, Blutzucker, Temperatur und Muskelanspannung. Dies erzeugt den bekannten Zustand von innerer Unruhe bis zu Angst und Panik. Gezielte Blutgefäßveränderungen in einzelnen Organen oder Körperteilen können je nach der persönlichen Konstitution des Einzelnen zu Körpersymptomen führen, die man sich manchmal schwer erklären kann. Auf lange Sicht kann es zu einem Versagen der Funktion der Nebennierenrinde mit chronischer Erschöpfung des gesamten Systems kommen. Dies geht oft mit einer Schwächung des Immunsystems einher und das kann zu verschiedenen Krankheiten führen.

Diesen Alarmzustand können wir nicht willentlich steuern. Es handelt sich nämlich dabei um sogenannte Reflexe, die auch bei Tieren ausgelöst werden, wenn Gefahr droht. Ihr Sinn ist, dass wir



Vereinfachtes Modell des Alarmsystems im Gehirn und seiner Auswirkungen auf Körper und Seele

entweder kämpfen oder fliehen oder uns völlig tot stellen können. Der Unterschied zum Tier ist nur: Tiere reagieren sich ab, bis die Stresshormone verbraucht sind. Dadurch können sie schnell wieder zum Ruhezustand zurückkehren, wenn die Gefahr vorbei ist. Sie fangen dann wieder ganz normal an zu fressen, als wäre nichts geschehen. Wir Menschen aber bleiben meist auf allen unseren Stresshormonen „sitzen“. Das äußert sich dann in all den Symptomen, unter denen Depressive und Menschen im Burn-out leiden.

Wird ein Mensch auf diese Weise lange Zeit seelisch und körperlich überfordert, zum Beispiel durch das chronische Gefühl: „Ich halt‘ das nicht mehr aus!“, so wird das innere Alarmsystem nicht mehr ausgeschaltet und es fehlt die Erholung auf körperlicher und seelischer Ebene. Denn entgegen dem landläufigen Eindruck befinden sich Depressive, selbst diejenigen, die nach außen ganz lethargisch

wirken, in einem hochgradigen Alarmzustand, der nicht bewusst abgestellt werden kann. Hält dieser Zustand länger an, so verändert sich die Ansprechbarkeit der Rezeptoren im limbischen System für wichtige Botenstoffe wie zum Beispiel das Serotonin, unseren „Gute-Laune-Transmitter“, der für unsere seelische Stabilität zuständig ist. Was dahintersteckt, ist folgender Mechanismus:

Nach dem Neurophysiologen und Stressforscher Joachim Bauer lösen Anerkennung und Wertschätzung – ja, sogar die bloße *Aussicht* auf Wertschätzung – im limbischen System über die Erhöhung des Dopaminspiegels ausgesprochene Lustgefühle aus, die eine gute Motiviertheit zur Folge haben. Körpereigene Opioide dämpfen seelischen oder körperlichen Schmerz und Serotonin steigert das Wohlfühl. Die Frustrationstoleranz ist dadurch sehr hoch. Zusätzlich sorgt Oxytocin für freundschaftliche Zugewandtheit gegenüber anderen Menschen, sodass wir uns ihnen gegenüber öffnen können. Bleibt diese positive Stimulation des limbischen Systems aus, so kommt es zu einem dramatischen Absturz des Selbstwertgefühls. (Vgl. Literaturverzeichnis, Bauer 2004)

Eine depressive Stimmung breitet sich also immer dann aus, wenn die Neurotransmitterproduktion im emotionalen Gehirn durch Frustrationserlebnisse über längere Zeit aus den Fugen gerät. Die Betroffenen fühlen sich dann zunehmend niedergeschlagen und ängstlich. Verlassenheitsgefühle und Selbstablehnung bis zu Selbsthass können so überhandnehmen. Die Stresstoleranz nimmt ab. Unter diesen Bedingungen kann eine psychisch belastende Situationen wie zum Beispiel die Kränkung durch einen Kollegen das Fass zum Überlaufen bringen und eine plötzliche Krise herbeiführen. Meist kündigt sich diese schon einige Zeit vorher an, sie wird jedoch oft lange verdrängt.

Besonders Menschen, die sich als Kinder extrem an ihre Eltern anpassen mussten, sind später depressionsgefährdet. Sie neigen dazu,

als Erwachsene ständig die Erwartungen anderer zu erfüllen, statt für sich selbst einzutreten. Die so entstandenen Muster können lange auf einer latenten Ebene bleiben und beispielsweise durch Größenfantasien, ein Helfersyndrom oder die ausschließliche Definition über Leistung ausgeglichen werden. Wenn von außen dann Überforderungen hinzukommen und ein nicht mehr erträgliches Maß erreichen, werden die Depression oder der Burn-out-Zustand offensichtlich.

Depressive Phasen kommen aber natürlich auch bei Menschen mit einer *glücklichen* Kindheit vor. Manchmal haben solche Menschen allerdings trotzdem bestimmte Lernprozesse nicht machen können, die für eine gute Widerstandskraft im Leben nötig sind. Die Depression kann dann eine Chance sein, diese neu zu erwerben.

Gleichgültig, welche Ursachen zu Ihrer Erkrankung geführt haben: Bei chronischem seelischem Stress gerät unsere gesamte Persönlichkeit auf allen Ebenen des Seins in einen Daueralarmzustand mit all seinen seelischen Symptomen wie Erschöpfung, Niedergeschlagenheit, Angst und Antriebslosigkeit. Die Depression ist das Ergebnis eines Mangels an Neurotransmittern im limbischen System und oft auch einer Erschöpfung der Nebennierenrinde.

Auf der körperlichen Ebene kann „Daueralarm“ zu ganz verschiedenen Körpersymptomen führen. Je nach individueller Veranlagung können Herzrasen, Rhythmusstörungen, hoher Blutdruck, Unruhe, Schlafstörungen, Erschöpfung trotz ausreichenden Schlafs, Schwitzen, Dünnhäutigkeit, Appetitmangel, Verdauungsprobleme und diverse Schmerzen oder andere schwer erklärbare Symptome die Folge sein. Da die Betroffenen diese Symptome bisher nicht gekannt haben, befürchten sie, dass ihr Körper nun vollends versagen könnte. Sie haben Angst, auf Dauer hohen Blutdruck, einen Herzinfarkt, Lähmungen oder sonstige schwere Krankheiten zu bekommen. Diese

Befürchtungen sind jedoch lediglich Ausdruck dafür, dass der Körper und die Seele in irgendeiner Form „SOS“ funken, um den Menschen auf seine innere Not aufmerksam zu machen. Insbesondere im Kapitel über Körpersymptome werden Sie dazu Näheres erfahren.

Wenn wir die Sprache all dieser körperlichen und seelischen Symptome verstehen, können wir gezielt Einfluss auf unser Befinden und damit auf die Neurotransmitterausstattung unseres limbischen Systems nehmen. **In diesem Buch finden Sie wirksame Selbsthilfestrategien, die dazu beitragen, dass die Alarmreaktionen im limbischen System sich zunehmend beruhigen und das Neurotransmittersystem und die Nebennierenrinde sich wieder erholen.** Durch die hier vorgestellte ganzheitliche Herangehensweise entstehen im Gehirn ganz neue Netzwerke, die ein größeres Repertoire an Handlungsspielräumen eröffnen. Damit lässt sich das eigene Leben besser steuern und die Gefahr einer erneuten Erkrankung kann gebannt werden.

Wie Dr. Joachim Bauer betont, kommt es durch diese sehr bewussten Lernprozesse auf der Ebene von Körper, Geist und Seele zu einer vollständigen Regeneration im Bereich der Botenstoffe des Gehirns und zu einer dauerhaften Heilung. Die Persönlichkeit kann sich ganz neu und auf Dauer stabilisieren. (Bauer 2004)

Warum gerade jetzt? Krankheit als Heilungsversuch

Viele Menschen, die erstmals an einer Depression erkranken, sind erschrocken darüber, dass ausgerechnet ihnen so etwas passiert. Viele fragen sich auch, warum sie denn „gerade jetzt“ so reagieren, wo doch die Belastung schon seit Jahren besteht. Leider lässt sich die Seele nicht kontrollieren und jeder „wählt“ genau den richtigen Zeitpunkt, wann er oder sie krank wird: Vielleicht ist erst jetzt Ihre Partnerschaft so stabil, dass man sie mit Krankheit belasten kann. Vielleicht haben Sie durchgehalten, bis Ihre Kinder größer geworden sind oder Sie einen festen Arbeitsplatz gefunden haben. Vielleicht ist aber auch ein jahrelanges Kartenhaus „rechtzeitig“ zusammengefallen, bevor Sie zu viel Schaden nehmen könnten.

Auf der anderen Seite gibt es Menschen, die seit Jahren immer wieder Rückfälle erleiden und verzweifelt darüber sind, dass bisher keine dauerhafte Heilung eingetreten ist. In jedem Fall bestehen gute Gründe dafür, dass Sie jetzt krank oder noch nicht gesund geworden sind. Die Auslöser und die zugrunde liegenden Stressfaktoren können Sie im Laufe der Behandlung immer besser verstehen.

Die Depression ist zwar eine Krankheit, aber im Grunde ist sie auch ein wichtiger Heilungsversuch der Seele. Menschen, die ihre Depression überwunden haben, betonen immer wieder, dass sie ohne den Leidensdruck der Krankheit niemals diesen neuen und sehr viel tieferen Zugang zu sich selbst gefunden hätten. Vielleicht zum ersten Mal im Leben erlauben sich die Betroffenen, Unterstützung in Anspruch zu nehmen und zu schauen, ...

- welche Faktoren in ihrem bisherigen Leben zu einer Überforderung geführt haben,
- was an ihren derzeitigen Rahmenbedingungen nicht guttut,
- welche persönlichen Bewältigungsmuster nicht mehr sinnvoll sind (und warum),

- welche „Schwachstellen“ es möglicherweise in der eigenen Persönlichkeit gibt und wie sie neue Kraftquellen und Werkzeuge gewinnen, um mit dem eigenen Leben besser zurechtzukommen.

Zugegeben, unsere heutigen Lebensbedingungen mit all ihrer Hektik bereiten uns eine Menge Stress. Auch sind die Erwartungen von außen, aber auch die eigenen Ansprüche an Wohlstand und Glück oft viel zu hoch. So mancher kann dadurch aus dem Gleichgewicht geraten. Jeder Mensch hat jedoch – abgesehen von den gesellschaftlichen Bedingungen, die uns alle betreffen – ganz individuelle Voraussetzungen für seine Erkrankung. Nicht das absolute Maß an innerer und äußerer Belastung ist entscheidend dafür, ob Sie krank werden oder nicht. Vielmehr spielen Ihre ganz persönliche Vorgeschichte, Ihre körperliche und seelische Konstitution, aber auch Ihr ganz persönliches Schicksal eine wesentliche Rolle.

Im Laufe unserer Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen kann so manches schiefgehen. Da haben Sie vielleicht ein Leben lang Ihre fehlende Selbstsicherheit mit besonderer Leistungs Betonung und betont lockerem Auftreten übertünchen müssen. Sie haben sich vielleicht schon viel zu lange „zusammengerissen“, damit nur ja keiner merkt, wie es wirklich in Ihnen aussieht. Ausgerechnet Sie haben vielleicht einen Arbeitsplatz, an dem Ungerechtigkeiten oder Überforderungen an der Tagesordnung sind, was Sie schon seit Jahren in innere Not gebracht hat. Vielleicht sind Sie auch durch Schicksalsschläge völlig überfordert. Vergleiche mit anderen Menschen, die vielleicht den gleichen Belastungen ausgesetzt sind wie Sie, die aber gesund bleiben, nützen hier gar nichts.

In der Krise ist die Abwehr meist zusammengebrochen. Zusammenreißen geht nicht mehr. Tapfer sein auch nicht. Körper, Geist und Seele verweigern jegliche Leistung. Für jemanden, der es gewohnt war, sich ständig zu überfordern, ist das zunächst eine sehr bedrohliche Erkenntnis. Die Fassade bröckelt, die Fundamente wackeln. Im Grunde ist die Depression jedoch eine notwendige und „gesunde“ Verweigerung des ganzen Menschen, die dazu dient, sich

neu im Leben auszurichten. Endlich ist Zeit, um Ihre gesamte Energie zur Regeneration all ihrer Kräfte zu nutzen.

Die typischen Symptome einer Depression, sowohl körperliche als auch seelische, wollen uns immer etwas sagen. So kann die Tatsache, dass Sie sich körperlich und seelisch völlig erschöpft fühlen und Ihr Herz viel zu schnell schlägt, daran erinnern, dass Sie mehr Stille, Schutz und Erholung brauchen. Die Tatsache, dass Ihr Gedächtnis und der gesamte Denkapparat, ja, oft sogar das Hörvermögen in Mitleidenschaft geraten sind, will signalisieren, dass Ihr Kopf dringend Entlastung braucht. Es fühlt sich oft an, wie wenn das System abgeschaltet hat, ein seelischer „Totstellreflex“, der wie im Tierreich dem Überleben dient. Auf diese Weise verschafft Ihre Seele sich mehr Gehör. Zu lange war sie unter Druck oder bekam zu wenig Aufmerksamkeit.

Manche Depressive trifft die Erkrankung zu einem Zeitpunkt, an dem die größten seelischen Belastungen eigentlich längst vorbei sind. So liegt vielleicht die überfordernde Pflege eines Angehörigen hinter ihnen und eigentlich könnte eine Phase des Aufatmens folgen. Vielleicht haben sie nach einer längeren Mobbingphase am Arbeitsplatz endlich wieder gute Arbeitsbedingungen. Offensichtlich hat die anstrengende Zeit ihre Seele jedoch so sehr überfordert, dass das System jetzt jeglichen Dienst verweigert. Jedoch kann auch die Tatsache, nun nicht mehr gebraucht zu werden oder unter Druck zu sein, eine tiefe Sinnkrise auslösen.

Bei Depressiven, die seit Jahren immer wieder Rückfälle haben und unter heftigen Symptomen leiden, fehlen nach meiner Erfahrung oft noch ganz bestimmte Bausteine für einen nachhaltigen Heilungsprozess, die es herauszufinden gilt. Vielleicht hat die bisherige Behandlung die tiefer liegenden Ursachen noch nicht berührt. Vielleicht fehlen noch Bewältigungsstrategien für den Umgang mit bestimmten Stressfaktoren. Vielleicht steckt dahinter ein Problem, das bisher noch nicht angesprochen werden konnte oder durfte. Vielleicht hat die Krankheit auch eine wichtige Bedeutung für Sie, die man nicht einfach ignorieren darf. Schließlich kann es sein, dass für eine dauerhafte Heilung noch nicht der richtige Zeitpunkt

gekommen ist oder Sie noch nicht den Menschen gefunden haben, der Sie wirklich versteht.

Gerade in der Behandlung von traumabedingten Depressionen fehlt es vielfach noch an Wissen und Erfahrung, da die Auswirkungen von Traumen erst in den letzten zehn Jahren genauer verstanden werden. Vielen Betroffenen hat es geradezu „die Sprache verschlagen“, sodass es ihnen schwerfällt, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Manche werden auch als „therapieresistent“ angesehen, weil sie angeblich nicht „mitmachen“. Betroffene haben oft einen leidvollen Weg hinter sich, bei dem sie von Therapeuten die Zuschreibung bekommen haben, dass sie angeblich nicht therapiefähig seien. Das ist bitter! Mit dem tiefen Wunsch, gesund zu werden, und der hartnäckigen Suche nach einer kompetenten Begleitung können Betroffene jedoch Schritt für Schritt Fortschritte auf ihrem Gesundungsweg machen.

Genau dieser Prozess, nämlich herauszufinden, was Ihre Seele braucht, um wieder stabil zu werden, ist die Herausforderung dieser Krankheit. Wie im Folgenden beschrieben wird, können Sie selbst dazu eine Menge beitragen.

Worauf es bei der Heilung ankommt

Depression ist eine Antwort der Seele auf innere und äußere Not. Heilung erfolgt meist nicht direkt, sondern indirekt durch Herstellen guter Bedingungen – ein Gedanke, der in der naturheilkundlichen Medizin schon seit Jahrhunderten bekannt ist. In der wissenschaftlichen Medizin und nach der WHO-Definition wird mit „Gesundheit“ ein Zustand des vollkommenen körperlichen, emotionalen, mentalen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit, Funktionsstörungen oder Gebrechen bezeichnet. Nach dieser Definition gibt es heute streng genommen kaum gesunde Menschen. Im naturheilkundlichen Denken wird hingegen unter Gesundheit die Fähigkeit verstanden, flexibel auf das reagieren zu können, was uns immer wieder aus unserer eigenen Mitte bringt. Hier wird vielmehr die grundsätzliche Regulationsfähigkeit unseres Körpers und unserer Seele in den Mittelpunkt gestellt. Statt eines Zustands von Symptomfreiheit geht es um die Fähigkeit, uns mithilfe unserer Selbstheilungskräfte zu regenerieren und wieder zu regulieren.

Für einen Menschen in der Krise bedeutet das, zu verstehen, wie es dazu gekommen ist und welche Faktoren die „Schiefelage“ aufrechterhalten. Statt des Anspruchs unserer heutigen Gesellschaft auf völlige Unversehrtheit und Fitness geht es mehr um die Wertschätzung und Akzeptanz der eigenen Möglichkeiten, auch wenn diese unter Umständen begrenzt sind, sowie um unsere Verantwortung, das Beste aus dem eigenen Leben zu machen. Verständlicherweise bedeutet Gesundheit deshalb für den einen schon die Fähigkeit, wieder arbeiten zu können; für einen andern Menschen geht es um Stabilität und Glücksempfinden im privaten Bereich.

Dass es manchen Menschen schwerer fällt als anderen, wieder stabil zu werden, hat unter anderem mit der Neurotransmitterausstattung des Gehirns zu tun, die meist schon im Kindesalter ausgeprägt wird.

So hat eine Untersuchung ergeben, dass es konstitutionell gesehen zwei Gruppen von Kindern gibt. Die eine hat einen *normalen* Serotoninspiegel, der sie gegen Stresseinwirkungen sehr gut abfedert. Die andere Gruppe von Kindern weist einen erniedrigten Serotoninspiegel auf, wodurch die Kinder deutlich stressanfälliger sind. Interessant ist, dass eine fürsorgliche Haltung der Eltern in den ersten Lebensjahren diesen Mangel völlig ausgleicht und diese Kinder im Erwachsenenalter sogar besonders flexibel und stressresistent macht, mehr noch als die Kinder mit erhöhtem Serotoninspiegel. Belastende oder gar traumatische Kindheitserlebnisse wirken sich bei der einen Gruppe also besonders fatal aus, während die andere Gruppe davon weniger stark irritiert wird.

Man kann sich vorstellen, dass manche Menschen einen ausgeprägteren Neurotransmittermangel haben als andere und deshalb von Medikamenten eher profitieren. Das heißt nicht, dass die einen Medikamente benötigen, die anderen nicht. Vielmehr kann eine vorübergehende oder langzeitige Behandlung bei manchen Menschen wichtiger sein als bei anderen. Es kann sogar sein, dass insbesondere in der Anfangsphase der Krise ein ganzes Arsenal von Medikamenten notwendig ist, um eine Destabilisierung zu verhindern. Das Gehirn ist jedoch äußerst regenerationsfähig und reagiert positiv auf jede stimmige therapeutische Unterstützung.

Medikamente in Form von Psychopharmaka sind *eine* Möglichkeit, den Betroffenen unerträgliches Leiden zu nehmen und die therapeutische Verarbeitung möglich zu machen. Die *alleinige* medikamentöse Therapie bringt allerdings keine wirkliche Heilung und erhöht die Gefahr einer erneuten Erkrankung.

Der Grund ist, dass die Ursachen nicht erkannt und bearbeitet werden und sich deshalb an den zugrunde liegenden ungesunden Mustern nichts verändert. Allerdings möchte ich erwähnen, dass

gewisse Mangelzustände stofflicher Art und manche Grunderkrankungen ähnliche Symptome verursachen wie Depression oder Burn-out. Ich denke hier an die Wochenbettdepression, die Schilddrüsenunterfunktion oder schwere Allgemeinerkrankungen. In diesen Fällen bedarf es gezielter ganzheitlicher Behandlung und unterstützender Medikamente, damit auch die Seele wieder ins Gleichgewicht kommen kann. In den Kapiteln über Körpersymptome und Nahrung für die Seele wird darauf näher eingegangen.

In der heutigen Medizin gibt es gute therapeutische Behandlungsansätze, die sich ständig weiterentwickeln. Dabei kommt es weniger auf die verwendeten Methoden als auf die heilende Beziehung zwischen dem Hilfesuchenden und dem Behandler an, mit dem gemeinsam nach Wegen aus der Krise gesucht wird.

Es ist mir ein Anliegen, mit diesem Buch von der Festschreibung von Krankheitszuständen wegzukommen und Heilung nicht als einen idealen Endzustand, sondern als einen Prozess betrachten, der in vielen kleinen Schritten gelingen kann. Auf diese Weise erschließen sich neue Denkhorizonte und die Kreativität, die es braucht, um auch mit schwierigen Krankheitsverläufen umgehen zu können. Ich möchte deshalb die bei jedem Menschen vorhandenen Selbstheilungskräfte in den Vordergrund stellen, die dann wirksam werden, wenn sich günstige Bedingungen dafür ergeben: das Gefühl, wirklich verstanden zu werden, die Möglichkeit sich selbst zu verstehen, bessere Lebensumstände wie zum Beispiel ein geschütztes Umfeld, stärkende Substanzen, vor allem aber wirksame Strategien, die einem Menschen das Gefühl geben: „Ich bin nicht ohnmächtig, sondern handlungsfähig.“

Wenn man bedenkt, dass sich erst seit etwa zehn Jahren Behandlungskonzepte für schwer traumatisierte Menschen entwickeln, kann man ermessen, wie viele an Depression Leidende noch keine Hilfe finden konnten. Auch gibt es keine Patentrezepte für Menschen, die an einer zunehmend süchtigen Gesellschaft mit all ihrer Wohlstandsverwahrlosung und der damit verbundenen Sinnentleerung leiden. Jedoch haben mir meine guten Erfahrungen in der

Arbeit mit Depressiven, die schon sehr lange krank oder wiederholt erkrankt waren, bestätigt: **Heilung im Sinne einer geglückten Lebensbewältigung ist grundsätzlich immer möglich.** Mit welchen Hilfsmitteln, ob mit oder ohne medikamentöse Unterstützung, sei dahingestellt. Sie, die Sie auf der Suche nach Antworten sind, werden hier viele Anregungen finden, wie Sie einen Schritt weiterkommen auf dem Weg zu Ihrer ganz persönlichen Gesundheit, nämlich der Fähigkeit, Ihr Leben wieder selbst zu steuern. Heilung setzt also die folgenden Schritte voraus:

- die Symptome verstehen
- das System beruhigen
- gute Rahmenbedingungen schaffen
- neue Perspektiven entwickeln

An der Tür des Aufenthaltsraumes einer psychosomatischen Klinik fand ich folgenden Spruch, dem nichts hinzuzufügen ist:

„Krankheit ist ein Symptom verirrtens Lebens. Sie drosselt das Tempo falscher Bewegung. Denn verlangsamtes Leben findet zu sich selbst zurück. Der Körper verweigert sich weiterer Oberflächlichkeit und zwingt das Leben in die Tiefe.“



Foto Franziska Bauß