

# Volkskrankheit DEPRESSION

## Ein neuer, faszinierender Therapieansatz!

Nicht nur aus den Medien, auch aus dem Praxisalltag, dem Freundes- und Bekanntenkreis wird schnell klar, dass die Depression eine drastisch zunehmende Erscheinung unserer Zeit ist.

Anmerkung: Im Artikel wird nicht nach endogen oder exogen, nach depressiven Phasen oder rezidivierenden depressiven Episoden oder gar affektiven und bipolaren Störungen unterschieden. Ganz volkstümlich spreche ich hier lediglich von der „Depression“.

Dabei ist uns Profis bewusst, dass die anhaltende Traurigkeit vieler Menschen, ihr Sinnverlust und ihre Antriebslosigkeit eng mit Burnout, Schmerz (körperlichem und seelischem) und diversen Ängsten zusammenhängt, Ursache und Wirkung letztlich gar nicht zu trennen sind. Deshalb schlage ich in dem hier vorgestellten Therapiekonzept vor, diese auch im Gesamtzusammenhang zu sehen und gleichzeitig anzugehen.

Die verzerrte, unrealistische und negative Sichtweise eines depressiven Menschen kann sowohl Ursache als auch Folge seiner Erkrankung sein! Dies ist ein wichtiger Aspekt, denn der daraus entstehende Teufelskreis kann an jeder Stelle der Ursache-Wirkungs-Kette unterbrochen werden. Dessen sollte man sich unbedingt bewusst sein. Man weiß nie, was zuerst da war („Henne-Ei“-Analogon); und es spielt für die Therapie auch keine Rolle, wie wir sehen werden.

**Ursachen** Man muss feststellen, dass die Lebensumstände mancher Menschen in der Tat, auch objektiv betrachtet, derart widrig sind, dass eine Depression praktisch unumgänglich wird bzw. jeder in dieser Lage depressiv werden würde. Hier kann die Depression ein notwendiger Motor sein, wenn der Leidensdruck groß genug wird, sich selbst daraus zu befreien. Für jeden, der helfen will, auch für den Patienten selbst, ergibt sich immer die Frage, ob man mit Therapiekonzepten zu einer Akzeptanz der Lebenssituation verhelfen soll oder ob eine tatsächliche Änderung der äußeren Lebensumstände sinnvoller erscheint, weil diese einfach unhaltbar sind. Hier können auch handfeste Ratschläge, wie umziehen, den

Partner verlassen, Arbeitsstelle wechseln oder drastisch abnehmen, sinnvolle therapeutische Ratschläge oder Maßnahmen darstellen.

In der Fachwelt wird die Depression u.a. mit folgenden ursächlichen Aspekten beschrieben:

- nach innen gerichteter Zorn, oft durch Verlust eines Menschen
- negative und unrealistische Selbsteinschätzung
- erlernte Hilflosigkeit aus Frustration in der Vergangenheit
- Mangel an Neurotransmittern (Gehirnbotenstoffe) und erbliche Komponenten

Dennoch wird bei Weitem nicht jeder Mensch depressiv, wenn eine der o.g. Erklärungen zutrifft. Vieles liegt an der eigenen Sichtweise und Toleranz, die variabel und veränderbar sind.

**Symptome** Betroffene und Therapeuten kennen die allgemeinen, symptomatischen Folgen einer depressiven Phase:

- Aggressivität, Unfreundlichkeit
- Psychomotorische Unruhe (nicht still sitzen können, Arbeiten anfangen und gleich wieder beenden)
- Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust oder Gewichtszunahme aus Frustration
- Schlafstörungen (v.a. beim Einschlafen)
- Sinnverlust, Traurigkeit, generalisierte Negativbewertung des eigenen Lebens

Alle Menschen streben im philosophischen und religiösen Sinne danach, glücklich zu sein und Leiden zu vermeiden. Darin stimmen alle Wesen dieser Erde überein. Die Depression vernichtet genau diesen primären Lebensinn.

**Einsicht oder Weitsicht?** In den Köpfen vieler Therapeuten und Patienten herrscht seit Sigmund Freud (Einsichtstherapie) die Vorstellung, dass die Aufdeckung der individuellen Ursachen und deren bewusste Einsicht automatisch zur Heilung führen. Heutzutage gehen viele therapeutische Richtungen andere Wege, die sich mehr am Jetzt als an der Vergangenheit orientieren und die Sichtweise des Patienten aus seiner kleinen Ich-Sicht heraus katapultieren, indem sie ihm eine Vorstellung vom großen Gesamtzusammenhang der Welt vermitteln (transpersonale Therapie)!

**Übliche Therapiekonzepte** Die offensichtlich übertriebene negative Selbsteinschätzung Depressiver kann mit vielen Methoden verbessert werden. Hier gibt es ausgezeichnete Therapeuten, die nach Konzepten von Frankl, Beck oder Ellis arbeiten.

Wichtig ist es erst einmal, aus dem „Loch“ herauszukommen, das durch Antriebslosigkeit und Traurigkeit entstanden ist. Hier können „Ordeals“ helfen, also Aufträge des Therapeuten oder eigene Vorgaben, z.B. zu festen Zeiten aufzustehen (anstatt ewig lange im Bett herumzuliegen), Tagespflichten nicht nach (Un)Lust, sondern nach Plan zu erledigen, Sport zu treiben etc. Also alles, was hilft, wieder in Schwung zu kommen.

Ein bekannter Ordeal bei Schlafstörungen ist z.B., sofort aufzustehen und eine ungeliebte Arbeit zu machen (z.B. eine Stunde lang die Küche zu putzen), falls man nicht innerhalb von 15 Minuten wieder eingeschlafen ist. Mit der Zeit entscheidet sich das Unbewusste lieber für das Schlafen! Hierbei sind gute Führung durch den Therapeuten und eigene Disziplin unumgänglich, denn die Lust kommt erst im Nachhinein.

Wegen des sozialen Rückzugs während der Depression werden soziales Rollenspiel und Kompetenztraining empfohlen. Man sollte sich täglich unter Menschen begeben, anfangs auch ohne Lust dazu zu haben, um der depressiven Isolation entgegenzuwirken und Impulse von anderen Menschen zu erhalten, was sich dann fast schon automatisch ergeben wird.

Es gibt wissenschaftliche Untersuchungen, nach denen Psychotherapie und tägliches Lauftraining den gleichen(!) antidepressiven Effekt aufweisen! Auch hier ist es wichtig, sich aufzuraffen und die o.g. sozialen oder sportlichen Aktivitäten zu beginnen, obwohl es zunächst schwerfällt. Die Lust kommt von selbst.

Als sehr wertvoll hat sich „Modell-Lernen“ erwiesen, das schon im tibetischen Buddhismus bekannt war und das die moderne Psychotherapie (NLP) wieder „neu“ entdeckt hat. Hier identifiziert sich der Patient unter therapeutischer (hypnotischer) Führung stufenweise mit einem idealisierten Idol (Vorbild).

**Und nun zu einem „multidirektionalen Out-of-the-box-Ansatz“** Wie schon erwähnt, ist die Depression eine subjektiv schwerwiegende Erkrankung, die den Betroffenen jegliche Lebenslust raubt und bis hin zum Suizid reichen kann. Das sind gute Gründe – meine ich – alles daranzusetzen, leidenden Menschen schnell und wirksam zu helfen. Aber wie?

Die Ursachen sind vielfältig und oftmals nicht vollständig zu eruieren, v.a., wenn die Wurzeln in der weiteren Vergangenheit liegen. Als Therapeut ist man mit den Schilderungen der Patienten vielfach überfordert, denn alle genannten Faktoren sind kaum „unter einen Hut“ zu bekommen und schon gar nicht leicht und schnell aufzulösen.

Lassen Sie uns kurz überlegen, was denn ein Symptom überhaupt ist? Wer oder was meint denn da zu leiden? Wenn eine Antilope von einem Gepard gerissen wird, dann ist ganz klar, wer eine schlechte Zeit durchmacht, nämlich die Antilope. Gleichzeitig erlebt der Gepard eine Phase der Freude und kommt in die Lage, seine Nachkommen am Leben zu erhalten. Viele Wesen also freuen sich angesichts dieses – aus unserer Sicht – grausamen Aktes der Tötung eines anderen Wesens.

Schmerz und Leid erweisen sich als subjektive Phänomene, welche die Sicht eines bestimmten Individuums widerspiegeln!

Nun sagen Sie sicher, das sei Ihnen doch völlig klar und nicht der Rede wert. Nun, dann stellen Sie sich einmal vor, Sie selbst wären in der Lage, mit Ihrem Geist aus Ihrem Körper herauszutreten, hinauf in die Wolken zu schweben und von dort herabzublicken. Was sähen Sie dort unten? Sie würden Ihren eigenen Körper erkennen, vielleicht sogar Ihr eigenes Denken und Fühlen aus einer distanzierten Position eines Zeugen heraus. Und nun nehmen wir weiter an, dass in diesem Moment der Körper dort unten, den Sie von der Wolke aus beobachten, von einer Wespe gestochen würde. Was dächten Sie? Wie fühlte sich der Schmerz nun an –

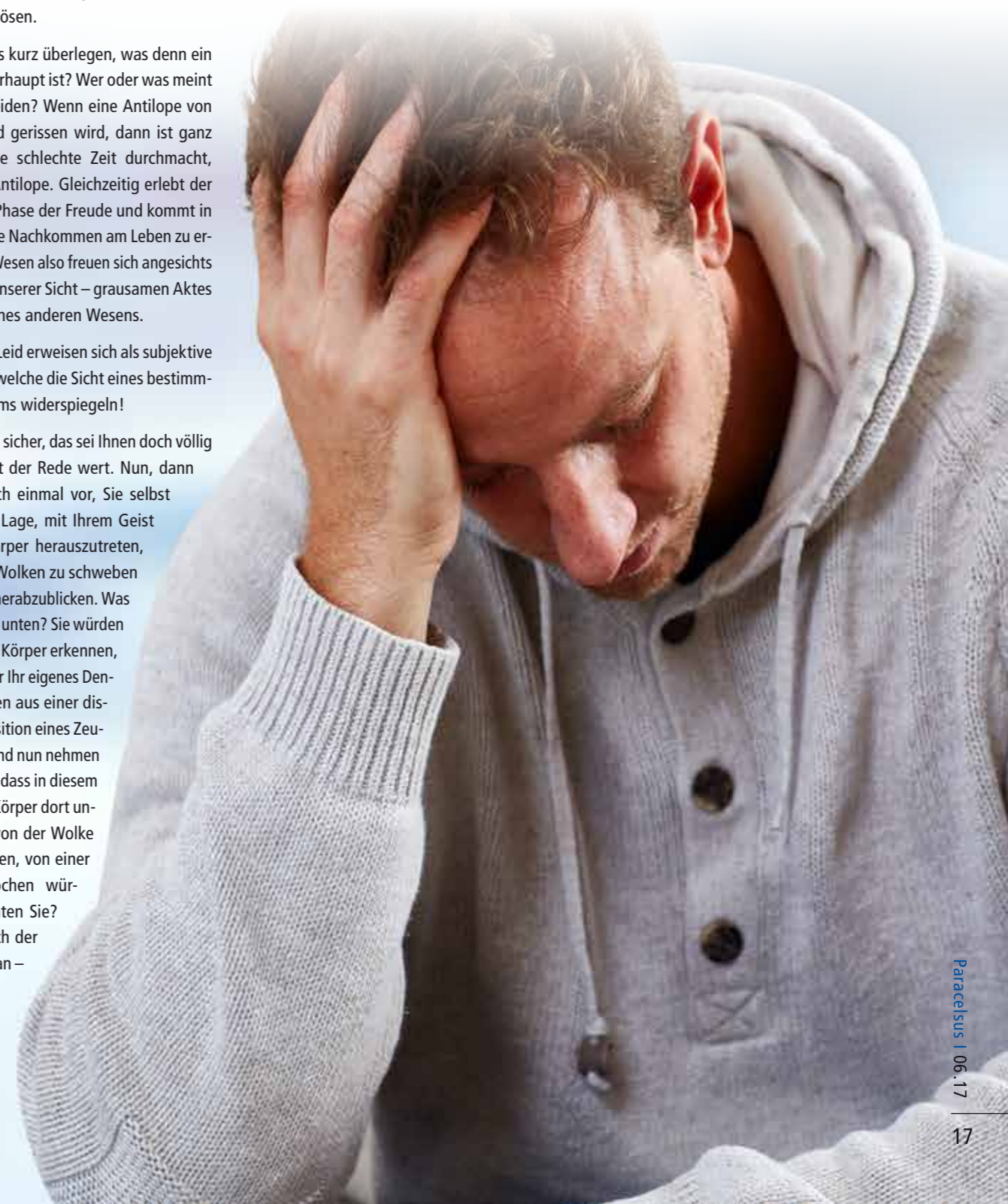
stärker oder schwächer? Oder sollte die Frage lauten: Wer fühlte nun den Schmerz? Der Körper dort unten oder der beobachtende Zeuge im Himmel? Ich lasse die Antwort noch offen, weil Sie diese erahnen können ...

Man kann mit hypnotischen Techniken und, ganz unspektakulär, mit Meditation (auch genannt „Raja-Yoga“, das den letzten drei Stufen des klassischen Yoga-Weges entspricht) lernen, den eigenen Körper und mit der Zeit auch das eigene Denken und Fühlen von außen anzuschauen, zu beobachten, zu akzeptieren und loszulassen. Man nennt dies den „Be-

freiungsweg“ (= frei von der Identifikation mit dem eigenen Denken). Ist dies nicht eine faszinierende Vorstellung?

Man kann lernen, den eigenen Schmerz, seinen Kummer oder die Angst zu beobachten, ganz ohne darunter zu leiden!

Unglaublich? Keineswegs, denn Tausende haben es vorgemacht und tun es immer noch: Sie meditieren und erlangen eine Sichtweise, die nicht mehr nur aus der kleinen Ich-Sicht heraus die Welt beurteilt, sondern die immer weiter blickt und letztlich wie ein Gott, der die Erde wie eine Landkarte betrachtet, erfahren kann.



**Ein schneller Weg?** Da das Erlernen von Meditation zwar langfristig den Königsweg zur Heilung weist, weil man mit seinem Ego gleichzeitig alle Symptome verliert (dies sind ja immer die Krankheitsbeschreibungen eines Individuums!), aber dieses auch eine gewisse Zeit benötigt, brauchen wir Therapeuten in der Anfangsphase etwas, das schneller wirksam ist. Genau hierfür habe ich ein Konzept geschaffen. Wie funktioniert es?

- Hypnotische „Transformeln“ laden den Patienten täglich mit Motivation und Lebensenergie auf, ähnlich den bekannten Formeln aus dem Autogenen Training.
- Mitreißende Geschichten von Menschen in besonderen Lebenssituationen lassen den Patienten durch Identifikation und Mitgefühl lernen, sein eigenes Leben besser anzunehmen.
- Durch hypnotische Imagination wird die Sichtweise des Patienten immer wieder aus dem Ego herauskatapultiert hin zu einem globalen Verstehen des Lebensablaufes (Sicht auf die sieben Sphären der Erde).

- Der Therapeut „spricht“ hypnotisch als Verbündeter mit dem Patienten, erzeugt Sympathie und damit Rapport und Compliance (Motivation zur Mitarbeit).
- Einfache Meditationsanleitungen machen Lust darauf, täglich einige Minuten in das eigene Innere zu schauen.
- Unzählige Alltagstipps helfen bei konkreten Problemen und Sorgen (z. B. bei Ängsten, Liebesleid, Schmerzen und natürlich bei depressiven Phasen).
- Das eigene Denken und Fühlen wird immer wieder als unzuverlässig und täuschend entlarvt, sodass der Patient seine eigenen Gedanken nicht mehr allzu ernst nimmt.

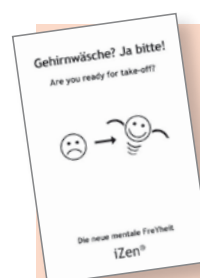
**Fazit** Nichts an diesem ganzheitlichen transpersonalen Konzept gegen Depressionen ist wirklich neu erfunden. Alle genannten Methoden sind seit Jahrtausenden bekannt. Jedoch wurden diese noch nie derart zielgerichtet und effektiv kombiniert, um den leidenden Patienten aus seiner Depression regelrecht herauszuheben!

Geben Sie Ihren depressiven Patienten anhand der oben genannten Methoden eine reale Chance, zügig wieder das wundervolle Licht des Lebens zu genießen – losgelöst von der einschränkenden Ego-Sicht, befreit wie ein Gott mit Blick auf das große Ganze der Schöpfung ...

**Dr. Michael Weh (enO)**

Zahnarzt, Heilpraktiker,  
Experte für Hypnose  
und Meditation

[drmichaelweh@web.de](mailto:drmichaelweh@web.de)



#### **Buchtipps**

Dr. Michael Weh:  
Gehirnwäsche?  
Ja bitte!“.  
Monsenstein & Vannerdat  
Verlag