

Carola Burkhardt-Neumann

Ähnlichkeit macht stark

Leseprobe

[Ähnlichkeit macht stark](#)

von [Carola Burkhardt-Neumann](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b3254>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email info@narayana-verlag.de

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



Biologie der Depression

Beim Thema Depression sollten wir uns zunächst der erstaunlichen Tatsache zuwenden, dass die meisten Menschen meistens in ausgeglichener Stimmungslage sind. Die wohltemperierte Stimmung, in der der Mensch handlungsfähig, aber nicht unbesonnen seine Aufgaben erfüllen kann, ist biologisch auf ähnliche Weise durch verschiedene Regulationskreise abgesichert wie die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur. Die sogenannte biologische Psychiatrie steht hier bei der Erforschung noch in den allerersten Anfängen. Sie ist angewiesen auf die Unterstützung der pharmazeutischen Industrie, und diese fördert verständlicherweise weniger die Grundlagenforschung als die Entwicklung von Substanzen, die an irgend-einer Stelle in das komplexe Regulationssystem eingreifen.

Wie das Immunsystem arbeitet auch das seelische Abwehrsystem zuverlässig und ohne unser Zutun. Welche Höhen und Tiefen erlebt ein Fußballfan beim entscheidenden Spiel seiner Mannschaft - und doch geht auch im Fall einer Niederlage für die allermeisten das Leben schon bald danach in gewohnten Bahnen weiter. Gegen die Katastrophenmeldungen aus aller Welt können sich auch mitfühlende Menschen meist so gut abschirmen, dass ihr Alltag nicht beeinträchtigt wird. Selbst persönliche Enttäuschungen, Kummer und Verdruss werden nach einiger Zeit von selbst überwunden. Daher hat die Zeit zurecht ihren Ruf als große Heilerin seelischer Verletzungen.

Bei akuten Belastungen gehören einige schlafgestörte Nächte noch zu den sinnvollen Selbsthilfemaßnahmen: Das Bewusstsein braucht dann mehr Zeit, als die Tagesgeschäfte ihm lassen, um das Problem im halbawachen Zustand hin und her zu wälzen. Wer hier zu früh mit Schlafmitteln eingreift, stört und verzögert die automatischen Regulationsprozesse. Zu diesen gehören auch Seufzen, Weinen, Laut-heraus-schimpfen, Mit-sich-selbst-reden oder Sich-zurückziehen. Es sind keine alarmierenden und sofort behandlungsbedürftigen Erscheinungen, sondern gesunde Entlastungsreaktionen. Bei Ärger oder Kummer mit einem teilnahmevollen Menschen zu reden ist eine selbstverständlich gesuchte und selbstverständlich gegebene Hilfe. Dieser Prozess läuft zwischen den Beteiligten wie von selbst ab, ohne gezielte Überlegung oder Anstrengung.

Aus der Selbstbeobachtung wissen wir, wie leicht es uns gelingt, Unangenehmes aus dem Bewusstsein zu verdrängen. „Glücklich ist, wer vergisst.“ Diese sinnvolle Fähigkeit ist bei manchen zu stark und bei manchen zu wenig entwickelt. Die höhere Anfälligkeit für Depressionen beim weibli-

eben Geschlecht könnte ebenso gut auf besserem Gedächtnis und schärferem Realitätssinn beruhen wie auf allen sonstigen Gründen, die dafür schon vermutet wurden.

Die Homöopathie kennt eine Reihe menschlicher Reaktionstypen, denen es schwer fällt, Vergangenes auf sich beruhen zu lassen. Die Hinweise finden sich im Repertorium unter: „Verweilt bei unangenehmen Dingen.“ Bei einigen Menschen wird der gesunde Verdrängungsmechanismus ständig überfordert. Angesichts des vielen Leids und der Ungerechtigkeiten in der Welt leiden diejenigen besonders darunter, deren Mitgefühl übermäßig stark ausgeprägt ist oder die sich heftig über Unrecht empören, das anderen angetan wird. Wenn diese instinktiven Reaktionsbereitschaften das seelische Gleichgewicht beeinträchtigen, wird der Homöopath die entsprechenden Wesenszüge hochrangig in seiner Mustererkennung berücksichtigen.

Depression und Neuorientierung

Depressiv verstimmt, niedergeschlagen, mutlos, antriebslos zu sein gehört schlechthin zu den menschlichen Möglichkeiten. Es ist ein veränderter Bewusstseinszustand, der oft als Reaktion auf Enttäuschungen auftritt und zu einer Neuorientierung auffordert. Häufig aber fehlt jede vorausgegangene Enttäuschung oder ein sonstiger Auslöser. Geradezu paradoxerweise sind Menschen auch nach einer bestandenen Prüfung, nach einem mit Zuversicht geplanten Umzug oder sogar nach der Ankunft eines Wunschkin-des depressiv.

Schon immer wurde in allen Kulturen in vielen Bildern das Wissen ausgedrückt, dass Zeiten der Dürre, der Stockung, der Dunkelheit unvermeidliche Phasen des Lebensprozesses sind. Im trübsinnigen Bild der spätherbstlichen Natur zeigt sich ein Zustand, in dem sich alle „Lebenskräfte“ in die Erde zurückgezogen haben, um unter dem Leichentuch des Schnees den nächsten Frühling vorzubereiten.

Wie schon in Kapitel I erwähnt, untersucht eine neue medizinische Richtung, die sich auf Darwin beruft, den biologischen Anpassungswert von Krankheitssymptomen. Erst die genaue Unterscheidung zwischen derartigen Anpassungsreaktionen einerseits und krankhaften Fehlsteuerungen andererseits ermöglicht behutsames und angemessenes Behandeln. Was sich hinsichtlich der Fieberbekämpfung bei Bagatellinfektionen schon herumgesprochen hat, muss für depressive Verstimmungen erst - wieder? -

Depression und ihre Schattierungen

bewusst gemacht werden. Nach evolutionspsychologischen Überlegungen schützt uns die depressive Verfassung davor, Energien an ein aussichtslos gewordenen Vorhaben zu vergeuden (Randolph M. Nesse, MD: Is Depression an Adaptation?).

Fast jeder wird sich an eine schmerzhaft Phase der Um- und Neuorientierung in seinem Leben erinnern können. Dass der entsprechende Gemütszustand auch auftreten kann, wenn ein Lebensziel mit Erfolg erreicht wurde und die Neuorientierung ansteht, ist weniger zweckmäßig. Das Wissen darum erspart jedoch tiefschürfende Grübeleien über „unbewusste“ Zusammenhänge. Üblicherweise unterstützen teilnahmevolle Mitmenschen den reaktiv Verstimmt in seinen Bemühungen, den Kummer und die Enttäuschung zu verkraften. Die Heilkraft der Zeit, also seine eigenen biopsychischen Regulationsvorgänge tun ein Übriges. Ist die Enttäuschung erst nach einer längeren Phase eingetreten, in der die Gefühle ständig zwischen Hoffen und Befürchten hin und her schwankten, so kann eine reaktive Depression schwerwiegend sein und mit hoher Suizidgefahr einhergehen. Die Betroffenen zahlen sozusagen den Preis für die spezifisch menschliche Fähigkeit, eine große Gefühlstiefe zu erreichen.

Trauer

Die Trauer nach einem endgültigen Verlust, dem Tod eines Nahestehenden, ist wiederum der Preis, den Menschen für ihre personale Bindungsfähigkeit zu zahlen haben. Auch Tiere, die lebenslange Partnerbindungen eingehen, zeigen nach einem Verlust jene Merkmale, die bei Menschen auf eine Depression hinweisen. Im europäischen Kulturkreis billigte man dem Trauernden ein volles Jahr zu, in dem er oder sie den veränderten mentalen Zustand auch durch entsprechende Kleidung zu signalisieren hatte. So konnte die Trauernde in ihrer besonderen, von der Umwelt respektierten Verfassung einen ganzen Jahreskreis durchleben, mit all seinen biologischen Rhythmen, seinen allgemeinen und familiären Festtagen. Sie konnte dabei mit dem Verstorbenen in Verbindung sein und gleichzeitig den Fortgang des Lebens erfahren, bis es nach diesem Jahr auch für sie wieder offen stand. Nachdem dieser Brauch zur einengenden Konvention erstarrt war, wurde er kurzerhand abgeschafft. Heutige Trauernde müssen Glück haben, wenn sie nicht nach einigen Monaten eine psychiatrische Diagnose erhalten, Antidepressiva nehmen sollen und zur Psychotherapie überwiesen werden. Inzwischen wächst jedoch das Bewusstsein für den Wert ar-

Frohnaturen, Trübsalsbläser und Achterbahnfahrer

thaischer *Rituals*. Die Unverwüstlichkeit der Jugendweihe in der ehemaligen DDR zeigt, wie tief das Bedürfnis verwurzelt ist nach einem Ritual für den Übergang vom Kindsein ins erwachsene Leben. Auch Situationen, die in der Menschheitsentwicklung erst neuerdings gehäuft auftreten, könnten durch die Einbettung in ein gesellschaftlich anerkanntes Ritual besser bewältigt werden. Durch die gestiegene Lebenserwartung wächst die Wahrscheinlichkeit, das Scheitern und die Scheidung einer Ehe zu erleben. Irgendeine Form der Ritualisierung dieses schmerzlichen Vorgangs könnte vermutlich manchen depressiven Entwicklungen vorbeugen.



Carola Burkhardt-Neumann

[Ähnlichkeit macht stark](#)

Homöopathie und Selbstheilung bei
seelischen Krankheiten

256 Seiten, kart.
erschienen 2000



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de