

# Reichenberg-Ullman / Ullman Homöopathie bei Depressionen und Angststörungen

Leseprobe

[Homöopathie bei Depressionen und Angststörungen](#)

von [Reichenberg-Ullman / Ullman](#)

Herausgeber: Narayana Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b6730>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

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

[Narayana Verlag](#) ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vithoukas](#), [Douglas M. Borland](#), [Jan Scholten](#), [Frans Kusse](#), [Massimo Mangialavori](#), [Kate Birch](#), [Vaikunthanath Das Kaviraj](#), [Sandra Perko](#), [Ulrich Welte](#), [Patricia Le Roux](#), [Samuel Hahnemann](#), [Mohinder Singh Jus](#), [Dinesh Chauhan](#).

[Narayana Verlag](#) veranstaltet [Homöopathie Seminare](#). Weltweit bekannte Referenten wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) begeistern bis zu 300 Teilnehmer

# Inhalt

Vorwort.....	viii
Dank .....	xi
Einleitung.....	xii

## TEIL I • Die Depression

1. Das schwarze Loch .....	2
2. Prozac & Co.....	15
3. „Designerdrogen“.....	19
4. Eine sehr persönliche Entscheidung.....	28

## TEIL II • Die Homöopathie: Eine wirkungsvolle Lösung bei Depressionen

5. Was ist Homöopathie und wie funktioniert sie? .....	34
6. Eine sehr persönliche Medizin.....	47
7. Homöopathie bei Depressionen?.....	52
8. Was unterscheidet die Homöopathie von den konventionellen Ansätzen? .....	56
9. Was Sie über die homöopathische Behandlung wissen sollten .....	60
10. Tipps für den Umgang mit Depressionen .....	67
11. Die Homöopathie und andere therapeutische Ansätze.....	79

## TEIL III • Die erfolgreiche homöopathische Behandlung von Depressionen - Unsere Patientengeschichten

12. Wie soll ich nur ohne ihn leben?.....	86
13. Ich war schon immer depressiv.....	97
14. Wenn das Leben zur Last wird .....	106
15. Allein auf einer einsamen Insel.....	118
16. Wertlos und überflüssig .....	128
17. Die Herausforderungen des Erwachsenwerdens .....	134

**TEIL IV · Die homöopathische Behandlung anderer psychischer Beschwerden**

18. Nervös, schlaflos, voller Sorgen.....	146
19. Der blanke Horror.....	153
20. Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt .....	167
21. Höhenflug und Bruchlandung.....	174
22. Ordnung muss sein.....	188
23. Eine andere Wirklichkeit .....	203
24. Schmerzhaftes Kindheitserinnerungen .....	218
25. Das fragmentierte Ich .....	228
26. Das wilde Leben der Hormone .....	236

**TEIL V · Jetzt haben Sie hoffentlich einen Eindruck von der Homöopathie**

27. Häufige Fragen zur homöopathischen Behandlung... ..	250
28. Homöopathie: Die Medizin für das neue Jahrtausend	255

**ANHANG**

Glossar .....	260
Nützliche Adressen.....	264
Bibliographie .....	265
Arzneimittelverzeichnis.....	268
Stichwortverzeichnis .....	269
Die Autoren.....	274

## Vorwort

Das vorliegende Buch ist eine höchst willkommene und notwendige Ergänzung zu der wachsenden Zahl homöopathischer Veröffentlichungen der letzten Jahre. Dieses Buch, wie auch der vorangegangene Bestseller *Es geht auch ohne Ritalin*, gehört zu den besten Büchern, die den psychiatrisch-psychologischen Aspekt der homöopathischen Arbeit behandeln.

Judyth Reichenberg-Ullman und Robert Ullman sind genau die Richtigen für dieses Buch. Sie sind qualifizierte Fachärzte für Naturheilkunde und Homöopathie und sie lassen die Leser teilhaben an ihrem Erfahrungsschatz aus über 15 Jahren Homöopathie und über 20 Jahren psychiatrischer Arbeit. Ich lernte Judyth und Robert vor 15 Jahren kennen, als die beiden sich selbst zum ersten Mal trafen und noch ganz am Anfang ihrer homöopathischen Karriere standen. Heute gehören sie zu den bekanntesten und anerkanntesten Autoren und Lehrern auf dem Gebiet der Homöopathie in Nordamerika. Sie haben ein ganz besonderes Talent, ihr Wissen und ihre Liebe zur Homöopathie in einer bodenständigen, einfach zu verstehenden Art zu vermitteln. Die Mission der Ullmans ist es, die Homöopathie nicht nur unter Kollegen zu fördern, sondern einem breiten Publikum den Zugang zur Homöopathie zu ermöglichen und sie leicht verständlich zu machen. Darüber hinaus liegt ihnen auch die Verbesserung der Qualität der Ausbildung sowie der Ausübung der Homöopathie sehr am Herzen.

Ich selbst bin Psychiater und Homöopath und ich werde sehr oft gefragt, ob man bei diesem oder jenem psychischen Problem homöopathisch etwas machen kann und ob ich ein Buch empfehlen kann, das verständlich in das Thema einführt. Leider hatte ich immer nur Empfehlungen zur Hand, die für den Anfänger nicht ganz so geeignet sind. Aber nun liegt dieses Buch vor, das ich allen empfehlen kann, die nach einer Alternative zu Psychopharmaka suchen, und ich habe die Ehre, das Vorwort zu diesem Buch zu schreiben.

Die Falldarstellungen, die den größten Teil dieses Buches ausmachen, sind wunderbare Beispiele dafür, wie gut Homöopathie Menschen mit den verschiedensten psychischen Problemen helfen kann. Den Lesern, die noch überhaupt keine Erfahrung mit der Homöopathie haben, mögen die Darstellungen ein bisschen zu sehr wie ein Wunder anmuten. Solche Ergebnisse mit harmlosen, hochverdünnten Arzneimitteln? Ja. Und wenn wir hier noch andere gut ausgebildete Homöopathen mit Erfahrung zu Wort kommen lassen könnten und sie fragen würden, ob sie diese Ergebnisse bestätigen können, würden alle mit „Ja“ antworten. „Ja, genau das passiert, wenn wir das richtige homöopathische Mittel geben.“ In meiner 30-jährigen psychiatrischen Praxis habe ich immer wieder und wieder erlebt, dass in der Behandlung psychischer Krankheiten nichts an die Wirksamkeit der Homöopathie herankommt, vorausgesetzt, die Behandlung wird von einem kompetenten, gut ausgebildeten klassisch arbeitenden Homöopathen durchgeführt.

Warum hat es so lange gedauert, bis die Homöopathie in den USA aus dem Schatten der Schulmedizin treten und eine größere Öffentlichkeit finden konnte, wo sie doch zum Beispiel in Europa, Lateinamerika und Indien schon lange eine allgemein anerkannte Heilkunst ist? Die Gründe hierfür sind zweifellos vielfältig. Man könnte sagen, dass eine Bewegung, die dem allgemeinen Zeitgeist noch zu weit voraus ist, niemals den gesellschaftlichen Mainstream erreichen kann. Auch die Tatsache, dass in den USA Wissenschaft und Medizin immer noch sehr in einem materialistischen Weltbild gefangen sind, ist ein wichtiger Grund. Dass sich dieser mechanistisch-materialistische Todesgriff auf die Wissenschaft langsam lockert und dass vitalistische Ideen auch innerhalb der intellektuellen Elite immer mehr Anerkennung finden, hat es möglich gemacht, dass die Homöopathie nach und nach ihr Schattendasein aufgeben kann. Von unschätzbarem Wert sind auch die vielen brillanten Lehrer überall auf der Welt, dank derer viele klassische Homöopathen ihr Wissen erstaunlich schnell erweitern und vertiefen und die dadurch von solch exzellenten Ergebnissen, wie sie die Ullmans in ihren Büchern vorstellen, nicht nur träumen müs-

sen, sondern sie auch erreichen. Dieses Buch ist auch ein schönes Beispiel für die „neue Homöopathie“, wenn ich sie mal so nennen darf, um sie von der Theorie und Praxis des 19. Jahrhunderts zu unterscheiden, die sich in ihrem tiefen und ganzheitlichen Verständnis der Patienten ausdrückt, was sich auch auf die Arzneimittelfindung auswirkt.

Die neue Homöopathie dringt mit großer Präzision zum Wesenskern der Probleme der Patienten vor. Den Lesern wird auffallen, dass es in der homöopathischen Arbeit keinen psychiatrischen oder psychologischen Jargon gibt, sondern dass der Patient in seinen eigenen Worten beschrieben und wahrgenommen wird. Der Homöopath muss den Patienten wirklich in aller Tiefe verstehen und dabei ist das, was er sieht und hört, von größter Wichtigkeit. Die Leiden des Patienten müssen in die Sprache der Homöopathie übersetzt werden, um das richtige Mittel zu finden. Der Homöopath muss würdigen, wie der Patient sein Selbst individuell ausdrückt. Alles andere gibt Behandlungsfehlern nur unnötig Vorschub.

Aber obwohl die Homöopathie bei vielen Psychatriepatienten Erstaunliches leistet, wollen wir das Thema doch auch nicht zu blauäugig angehen. Ich bin Arzt, Psychiater und Homöopath und habe meinen Rezeptblock noch lange nicht weggeworfen. Psychopharmaka sind in vielen Situationen nach wie vor unverzichtbar. Obwohl ich liebend gern jeden Patienten rein homöopathisch behandeln würde, ist der gleichzeitige Einsatz von Medikamenten manchmal nicht zu umgehen, zumindest zeitweise, manchmal auch dauerhaft. Aber selbst wenn wir manchmal die Patienten weiter mit Psychopharmaka behandeln müssen, können wir auch in diesen Fällen in der Regel zumindest die Dosis reduzieren und damit eventuell auch unangenehme Nebenwirkungen, womit wir auch nachhaltigen positiven Einfluss auf das Allgemeinbefinden nehmen.

Die homöopathische Behandlung psychischer Störungen führt typischerweise zu mehr Vitalität, einer besseren Eigenwahrnehmung, mehr Selbsterkenntnis und mehr Wohlbefinden. Die Homöopathie im großen Umfang kann sich auch sozialpolitisch

sehr positiv auswirken. Im Strafvollzug hätten wir dadurch weniger Rückfälle. Täter und Opfer häuslicher Gewalt reagieren meist gleichermaßen sehr gut auf eine homöopathische Behandlung. Das antisoziale Verhalten von Kindern und Jugendlichen, die ansonsten am Schulleben oft nur unter Medikamenteneinfluss teilnehmen können, könnte homöopathisch behandelt werden, wenn die Homöopathie endlich so selbstverständlich eingesetzt würde wie Ritalin. Anhand der Fallbeispiele hier lassen sich leicht die Möglichkeiten erahnen, die die Homöopathie durch die effektive Behandlung psychischer Störungen, die direkt oder indirekt für so viel Leid auf unserem Planeten verantwortlich sind, auch in gesellschaftlicher Hinsicht bietet.

Dieses Buch ist weit mehr als eine Einführung in die psychiatrische Homöopathie. Auch Homöopathen werden dieses Buch ausgesprochen hilfreich und anregend finden; die Autoren präsentieren viele ungewöhnliche Arzneimittel und zeigen damit, dass sie ganz auf dem aktuellen Stand der neuen Homöopathie sind. Psychiater, Psychologen und andere Therapeuten finden hier vielleicht für ihre Patienten, denen sie bisher nur medikamentös helfen konnten, eine echte Alternative zu Psychopharmaka. Eine homöopathische Behandlung ist kein Ersatz für eine Psychotherapie, aber Psychotherapeuten, die ihre Patienten an einen Homöopathen überweisen, werden nicht nur sehr erstaunt darüber sein, wie gut die homöopathische Behandlung den Leidensdruck ihrer Patienten lindert, sondern sie werden auch sehr positiv überrascht darüber sein, dass sich ihre eigene therapeutische Arbeit mit ihren Patienten dadurch viel effizienter gestaltet. Die Homöopathie ermöglicht eine bessere Eigenwahrnehmung und tiefere Einsichten, wodurch sich schnellere Therapieerfolge realisieren lassen. Diese bemerkenswerten Arzneimittel scheinen viele therapeutische Widerstände aufzulösen. Die homöopathische Behandlung lindert die Depression, die Angst, die Wahnidee, die Dissoziation und andere Symptome, so dass die Therapie das tun kann, was sie am besten kann: persönliches Wachstum und Entwicklung durch Selbsterkenntnis fördern.

Die Homöopathie ist ein Geschenk an diejenigen, die sich selbst besser verstehen wollen, die ihrem Leben einen positiven Impuls geben und die ein Leben voller Liebe und Kreativität leben wollen. Die Homöopathie, auf der einen Seite ausgesprochen sanft, auf der anderen Seite aber auch unglaublich kraftvoll, ist für diejenigen, die verstehen, dass der goldene Hammer die eiserne Tür öffnet.

Dr. med. Michael R. Glass

*Ithaca, New York*

## **Dank**

Wir danken all unseren früheren, gegenwärtigen und zukünftigen Homöopathielehrern. Ein besonderer Dank geht an die Heilpraktikerin Stephanie Hoener für ihre Unterstützung bei der Recherche zu diesem Buch, an Dr. med. Sandra Kamiak für die Durchsicht der Passagen über Psychopharmaka sowie an Essie Reichenberg, Judyths reizende, 88-jährige Mutter, die uns immer treusorgend in ihre Gebete mit einschließt.



## Einleitung

Depressionen scheinen sich epidemisch auszubreiten. Falls Sie selbst keine Antidepressiva nehmen, kennen Sie zumindest aller Wahrscheinlichkeit nach einen Menschen, der welche nimmt. „Jährlich sind mehr als 20 Millionen erwachsene US-Amerikaner von einer depressiven Störung betroffen. Jeder Achte wird im Laufe seines Lebens depressiv, und Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer.“ (Hudson, 154) Schätzungsweise 17% der US-Bürger leiden im Laufe ihres Lebens mindestens einmal an einer schweren Depression (Blazer et al., S. 984). Jüngere Menschen, Schwarze, Arme und Geschiedene oder getrennt lebende Menschen leiden häufiger an Depressionen (Blazer et al., S. 984-985). Die Zahl der Psychopharmakaverschreibungen stieg im Zeitraum von 1985 bis 1994 von ca. 33 Millionen auf 46 Millionen. Im gleichen Zeitraum stieg die Zahl der Praxisbesuche bei Ärzten, Psychiatern und anderen Therapeuten, die mit der Behandlung von Depressionen zu tun haben, von 11 Millionen auf mehr als 20 Millionen. Und im gleichen Zeitraum sank der Anteil von Beruhigungsmitteln am Gesamtvolumen verschriebener Psychopharmaka von 52 auf 33 Prozent, weil Ärzte inzwischen ganz offensichtlich Antidepressiva den Vorzug geben (Pincus et al., S. 529-530). Mehr als die Hälfte aller heute in den USA verschriebenen Antidepressiva sind SSRI [selektive Serotoninwiederaufnahme-Hemmer wie Prozac<sup>1</sup>] (Appleton, S. 53). Wenn Sie sich in dieser Statistik nicht wiederfinden sollten, können Sie sich wahrlich glücklich schätzen, obwohl Sie sich angesichts der o.g. Zahlen inzwischen vielleicht auch fragen, ob sich überhaupt noch irgendjemand ohne Medikamente glücklich schätzen kann.

In vielen Zeitschriften findet sich folgende Werbung des Pharmakonzerns Lilly: Unter einer dunklen Regenwolke vor einem tief-

---

1 „Prozac“ ist in den USA der Handelsname für „Fluoxetin“, in Deutschland bekannt unter dem Handelsnamen „Fluctin“ u.a. Der Name „Prozac“ wurde für die deutsche Ausgabe beibehalten, da er auch im deutschsprachigen Raum symbolisch für diese Substanzklasse der Antidepressiva steht.

schwarzen Hintergrund prangen die Worte: „Prozac ist keine ‚Happy-Pille‘. Prozac ist kein Beruhigungsmittel. Prozac zerstört nicht Ihre Persönlichkeit. Die Depression kann Ihre Persönlichkeit zerstören, aber nicht Prozac.“ Wenn Sie dann weiterblättern, strahlt Ihnen vor einem ungetrübten, strahlendblauen Himmel die Sonne gülden entgegen. Darunter die verheißungsvollen Worte: „Prozac kann helfen ... Mehr als 17 Millionen US-Amerikaner nehmen bereits Prozac. Die Chancen, dass auch Sie jemanden kennen, der sich dank Prozac wieder strahlend und sonnig fühlt, liegen gut.“ Prozac ist nach wie vor eines der beliebtesten und meist verschriebenen Medikamente. 2001 wurde es über 28 Millionen Mal verschrieben und erreichte einen Jahresumsatz von über einer Milliarde US-Dollar (Breggin, S. 3).

Und wer sind die Menschen, die dank dieses beliebten Wunder-Antidepressivums wieder so schön strahlen können? Es sind die unterschiedlichsten Leute, von ganz jung bis ganz alt. Egal welche Gesellschaftsschicht man sich rauspickt, ob aus Wirtschaft, Politik oder Kultur, die Wahrscheinlichkeit, dass 20 bis 30 Prozent dieser Menschen entweder Prozac nehmen oder es innerhalb der vergangenen Jahre genommen haben, ist sehr hoch. Und nicht nur Menschen wird Prozac verschrieben, vielleicht verschreibt auch der Tierarzt Ihrem Haustier bereits Prozac (Manolis, S. 20).

Da unsere Nation offensichtlich ganz hin und weg ist von diesem Medikament, muss doch was dran sein an dieser Pille. Der bekannte Psychiater Dr. Ronald Fieve, Experte für Prozac, gibt allerdings zu bedenken, dass lediglich 10 Prozent derjenigen, die überhaupt auf Prozac reagieren, eine wirklich spektakulär beeindruckende Reaktion zeigen, während bei den übrigen 90 Prozent nicht annähernd so etwas wie eine Transformation stattfindet. Nach und nach verschwindet ihre Depression einfach (Fieve, S. 3).

Dr. Fieve fährt fort: „In meiner eigenen Praxis habe ich einige wenige Patienten gesehen, die dank Prozac von einem Zustand tiefster Verzweiflung eine regelrechte Wandlung hin zu einem ausgeglichenen, zufriedenen Optimismus vollzogen haben. Ihr Leben

hat sich so schnell und eindrücklich verändert, dass man meinen könnte, es mit einem völlig anderen Menschen zu tun zu haben. In den meisten Fällen allerdings sind die Veränderungen weit weniger spektakulär.“

Was wäre, wenn wir Ihnen sagen würden, dass es eine andere Medizin gibt? Eine, die sicher, nachhaltig und hochwirksam ist und die das Potenzial hat, sowohl Ihre körperlichen Beschwerden als auch Ihre Depression zu beheben? Eine Medizin, die nicht viel kostet und individuell auf Ihre persönlichen Symptome zugeschnitten ist, die Sie nur selten, je nach Bedarf, nehmen müssen, eine, die deutlich positive Veränderungen bewirkt, und zwar viel häufiger als Prozac? Und was sagen Sie dazu, wenn wir Ihnen die Möglichkeit geben, an den Erfahrungen anderer Menschen teilzuhaben, die auch einmal depressiv waren, denen es aber inzwischen sehr gut geht dank dieser Medizin? Würden Sie diese Alternative in Erwägung ziehen? Wir hoffen es, denn deswegen haben wir dieses Buch geschrieben.

Aber wer sind wir, dass wir es wagen, eine natürliche Alternative zu Antidepressiva anzupreisen, vor allem in einer Zeit, in der viele denken, dass serotoninregulierende Medikamente das Heilmittel schlechthin gegen Stimmungsstörungen sind? Wir sind Fachärzte für Naturheilkunde und Homöopathie. Von 1976 bis 1978 arbeitete Judyth als psychosoziale Beraterin auf der geschlossenen Psychiatrie eines großen Universitätskrankenhauses. Darüber hinaus hat sie in Rehabilitationszentren, Tageskliniken und Privatheimen gearbeitet. Robert hat in seiner Krankenhaustätigkeit intensiv mit Psychiatriepatienten und entwicklungsbehinderten Kindern und Erwachsenen gearbeitet. Sehr ernüchert über die nur geringfügige und kurzfristige Besserung und die teilweise sehr schweren Nebenwirkungen, die wir an Patienten erlebt haben, die mit Beruhigungsmitteln und anderen Psychopharmaka behandelt wurden, wurde es uns immer wichtiger, einen sanfteren und wirkungsvolleren Ansatz in der Behandlung psychischer Erkrankungen zu finden. Bereits Jahre, bevor wir uns beide begegnet sind, kamen wir unabhängig voneinander zu diesem Schluss.

Und wie die vielen Patienten, die wir erfolgreich behandelt haben, beweisen, haben wir eine Methode gefunden, die bei sehr vielen Menschen auf sanfte Weise einen positiven Lebenswandel bewirken kann. Wir stellen hier zwar anonymisierte, aber dennoch authentische Fälle aus unserer eigenen Praxis vor, damit Sie sich selbst ein Bild von der Wirksamkeit der Homöopathie machen können.

Als Einstieg wollen wir Ihnen die Geschichte von „Val“ erzählen, einer von tausenden psychisch kranken Patienten, die wir im Laufe der letzten 15 Jahre behandelt haben. Val war Programmiererin und kam aus Eastern Washington. Sie war 38, als sie vor neun Jahren das erste Mal zu uns in die Klinik kam. Frustriert über sich selbst, weil sie 30 Pfund zugenommen hatte, ging es Val in erster Linie erst einmal darum, sich einfach wieder besser zu fühlen. Trotz einer Hungerkur an einer Diät klinik und obwohl sie fünfmal die Woche sechs bis sieben Kilometer lief, wurde sie ihre überflüssigen Pfunde einfach nicht los.

Val litt unter schweren Umwelt- und Nahrungsmittelallergien, die allerlei Symptome verursachten, unter anderem Schwindel, eine chronisch verstopfte Nase, Reizbarkeit, Blähungen, Migräne und frühmorgendliche Panikattacken. Im Frühjahr und im Herbst, während der Heuschnupfenzeit, wurden die Beschwerden richtig schlimm. Ständig Kopfschmerzen, Niesen und Schwindel. Mit zwei Jahren hatte Val, die nie gestillt worden war, wegen ihrer Kuhmilchallergie am ganzen Körper Ekzeme. Relativ regelmäßig hatte sie immer noch mit trockener, rissiger, blutig aufgesprungener Haut zu tun. Sie hatte auch ein Klingeln in beiden Ohren, Fußpilz, Sodbrennen, prämenstruelle Kopfschmerzen, Verstopfung und sie roch streng. Verständlich also, dass Val etwas suchte, womit es ihr besser ging.

„Ich bin depressiv, seit ich denken kann. Seit Jahren habe ich zweimal im Monat Selbstmordgedanken. Ich vermute, dass ich nach meiner Mutter komme, die 30 Jahre Antidepressiva nahm.“ Val hatte ihren Traum, Kinderbücher zu schreiben, nie verwirklicht. Sie hat schon öfter darüber nachgedacht, in eine andere Stadt zu

ziehen, sich beruflich umzuorientieren oder sich eine andere Wohnung zu suchen.

Nichts, was sie versucht hat, darunter jahrelange Psychotherapie, in der es vor allem um ihr problematisches Familienleben ging, hat wirklich etwas gebracht. Val beschrieb ihren Vater als verantwortungsbewusst, aber nie anwesend, und ihre Mutter als tyrannisch. Val war ein ruhiges Kind und ihre Lösung, mit dieser schwierigen Situation umzugehen, war der Rückzug in eine bunte Traumwelt. Val war stets vernünftig und ausgleichend, gute Noten waren für ihr Selbstwertgefühl sehr wichtig. Sie schrieb demnach auch nur Bestnoten, hielt die Abschlussrede auf dem College und sie hatte zwei akademische Abschlüsse. Sie war eine intellektuelle Einzelgängerin und es fiel ihr schwer, Freundschaft zu schließen. Auch Liebesbeziehungen glückten ihr nicht, außer in ihrer Fantasie mit Film- und Rockstars. Trotz ihres wachen Verstandes, ihrer lebhaften Vorstellungskraft und angenehmen Persönlichkeit war Val nicht in der Lage, eine verbindliche und intime Beziehung aufzubauen.

Als junge Erwachsene war Val sehr nervös. In ihrer Collegezeit wuchs ihre Angst zu regelrechten Panikattacken aus. In engen Räumen fühlte sie sich nicht wohl und sie wartete lieber so lange, bis sie einen Fahrstuhl erwischte, der leer genug war.

Verschiedene homöopathische Mittel halfen Val ganz gut, unter anderem *Sulphur* (Schwefel), *Aurum* (Gold) und *Aurum sulphuricum* (Goldsulfid). Ihre Misstimmung, die Allergien, das Sodbrennen, die Kopfschmerzen, die Bauchbeschwerden, der Schwindel, der Fußpilz, der heftige Durchfall, die Ekzeme, die Nebenhöhlenentzündungen und der strenge Körpergeruch – all das besserte sich deutlich. Die Leute um sie herum sagten ihr, dass sie viel besser aussehe. Ihre Ängstlichkeit hatte sich sehr gelegt und sie fühlte sich emotional stabiler. Im Schnitt nahm sie das jeweilige, gerade angezeigte homöopathische Mittel einmal alle vier bis sechs Monate.

Mit der Zeit lernten wir sie immer besser kennen und verstehen, und irgendwann vertraute Val uns auch an, dass sie eigentlich am

verzweifeltsten darüber war, dass sie ihrer Meinung nach beruflich versagt hätte. Sie zweifelte daran, dass sie in der Lage war, sich durchzuschlagen, und sie fühlte sich von ihren Mitmenschen isoliert. Nach vier Jahren kontinuierlicher Behandlung beschrieb Val sich selbst als „so glücklich wie schon seit Jahren nicht mehr. Ich schreibe und recherchiere wieder. Ich habe keine Selbstmordgedanken mehr. Ich stehe morgens auf und bin froh, am Leben zu sein. Ich bin wirklich überrascht. Es geht mir emotional so viel besser. Ich schlafe gut und ich habe keine Angstanfälle mehr“.

Wir wollten ihre Verschreibung noch verfeinern und versuchten, Val noch besser zu verstehen. „Es fällt mir teilweise deswegen so schwer, mich selbst zu definieren, weil ich gar nicht weiß, was ich fühle. In meiner Kindheit war Denken unerwünscht. Ich habe nie wirklich eine eigene Identität entwickelt, bis ich auf dem College war.“ Sie erzählte auch, dass sie als Kind ständig Verstopfung hatte. Wir verschrieben ihr *Aluminium sulphuricum* (Aluminiumsulfat). In den letzten vierzehn Monaten mussten wir das Mittel nur viermal wiederholen. *Aluminium sulphuricum* ist ein hervorragendes Mittel für Menschen, denen ein gesundes Ichgefühl und Selbstkontrolle fehlen, meist aufgrund einer rigiden Erziehung, die den Willen und die Individualität des Kindes unterdrückt hat. Das Mittel entsprach auch Vals körperlicher Symptomatik sehr gut.

Val geht es heute gut. Sie hat inzwischen ein eigenes kleines Heim, in dem sie sich sicher und geborgen fühlt. Auch ihre Arbeit macht ihr mehr Spaß. Sie ist allgemein viel ausgeglichener als vor der homöopathischen Behandlung. Sie fühlt sich gut, ist viel seltener bedrückt und verbringt mehr Zeit mit kreativen Dingen. Sie schreibt und hofft, ihre Arbeit eines Tages veröffentlichen zu können.

Val arbeitet weiter an sich und auch wenn ihr Leben nicht perfekt ist, hat sie seit Behandlungsbeginn sehr viele positive Veränderungen erlebt. Und sie musste niemals auf Antidepressiva zurückgreifen.

Sie werden in diesem Buch viele solcher Geschichten lesen über Menschen wie Val, die mithilfe der Homöopathie wundervolle Veränderungen in ihrem Leben erreicht haben. Und selbst wenn

Sie zu den Menschen gehören, die eigentlich mit der Einnahme von Antidepressiva voll und ganz zufrieden sind, gehen wir davon aus, dass Sie dieses Buch in den Händen halten, weil Sie nichtsdestotrotz nach einer sicheren und wirkungsvollen Alternative suchen. Und wir hoffen, Sie mit diesem Buch ein wenig anzuregen und neugierig zu machen auf diese Alternative, die Ihnen selbst und auch allen, die Sie lieben, eine viel nachhaltigere Heilung bringen kann als Antidepressiva.

Die Homöopathie ist faszinierend und vielschichtig. Für die erfolgreiche Behandlung von Depressionen oder anderen schweren psychischen Störungen braucht es jahrelanges Training und viel Erfahrung. Auch die Homöopathie kann nicht jedem helfen, aber unserer Schätzung nach kann ein gut ausgebildeter und erfahrener Homöopath bis zu 70 Prozent seiner Patienten, die mindestens ein Jahr in Behandlung bleiben, helfen. Sehr wahrscheinlich wird es den meisten von ihnen spätestens vier bis sechs Wochen nach Mitteleinnahme besser gehen.

Meist ist es besser, sich von einem Homöopathen behandeln zu lassen, der nicht nur homöopathisch gut ausgebildet ist, sondern auch über fundierte Kenntnisse in der Behandlung psychischer Erkrankungen verfügt. Falls Sie überlegen, ob Sie sich selbst oder ihre Liebsten nicht auch in Eigenregie homöopathisch behandeln können, vergessen Sie diesen Gedanken bitte ganz schnell wieder. Suchen Sie sich einen qualifizierten Homöopathen, der Ihnen helfen kann, damit werden Sie die positiven Ergebnisse, die wir hier in diesem Buch beschreiben, am ehesten am eigenen Leib erfahren können. Aber ganz egal, für welchen Weg Sie sich entscheiden, wir wünschen Ihnen auf Ihrem Heilungsweg Gesundheit, Glück und Zufriedenheit.



## 14. Wenn das Leben zur Last wird

### Hektik und Stress im Alltag

In der geschäftigen, schnelllebigen und komplexen Welt, in der wir leben, haben wir täglich alle Hände voll zu tun, Familie, Heim und Beruf unter einen Hut zu bringen. Das beschauliche Leben von einst gibt es nicht mehr. Unsere hoch technisierte Welt bietet uns sehr viele Möglichkeiten, verlangt aber auch sehr viele, sehr schnelle Entscheidungen. Rechnungen warten darauf, bezahlt zu werden. Telefon, Handy, Fax, E-Mail – praktisch rund um die Uhr sind wir im Einsatz und müssen reagieren. Wir hangeln uns von Lohnzahlung zu Lohnzahlung. Andere wiederum haben so viel Geld, dass sie gar nicht mehr wissen, wohin damit. Wir sind sehr betroffen darüber, wie stressig das Leben heutzutage schon für Kinder ist. Oft sind sie von morgens bis abends unterwegs, tragen Handys<sup>20</sup> bei sich, damit sie ja nichts verpassen, und den Rest der Zeit spielen sie Actionspiele am Computer. Diese Kinder haben kaum noch Zeit für ihre eigene Kindheit! Zu viele Verpflichtungen, zu wenig Spaß und zu wenig beständige und innige Sozialkontakte zu anderen Menschen. Das sind die besten Voraussetzungen zum Unglücklichsein.

### Der Schwarzseher

Mit seinen 40 Jahren fühlte sich Max ausgebrannt. Er kam aus St. Louis, war leitender Angestellter in einer Firma, die Telefonkabel repariert, und war schlicht und ergreifend vollkommen erschöpft. Wenn er über sein Leben und seinen Beruf nachdachte, für den er viele Stunden im Auto unterwegs war, überkam ihn Mutlosigkeit. Nach eigener Aussage war Max ein einfacher, bodenständiger Mann, der sich in dieser viel zu hektischen Welt nur schwer zurecht fand. Seine Arbeit, die er inzwischen schon seit zwölf Jahren machte, langweilte und überforderte ihn gleichermaßen. Die Beziehung zu seiner Freundin war abgekühlt. Mit anderen Worten: Stress auf der Arbeit und noch mehr Stress zu Hause. Es wuchs

---

20 Pager



ihm einfach alles über den Kopf und er hatte das Gefühl, als ob „zwei Hämmer gleichzeitig auf ihn einschlugen“.

Max war ein Meister darin, sich ständig im Nachhinein Vorwürfe zu machen, und er quälte sich selbst mit einer endlosen Litanei darüber, was er anders hätte machen müssen. Sein Selbstbild war ausgesprochen negativ. Jede Entscheidung überforderte ihn, und wenn er sich zu einer durchrang, dann eher aus Furcht vor Konsequenzen und weniger aus innerer Überzeugung. Ständig plagten ihn Zweifel an sich selbst und er konnte sich überhaupt nicht vorstellen, dass er das Zeug dazu haben könnte, etwas erfolgreich anzupacken. Sein Motto war: Der Spatz in der Hand ist besser als die Taube auf dem Dach. Er sah sich zwar nach einer anderen Stelle um, wäre aber nie auf die Idee gekommen, dass er auch nur ansatzweise eine Chance haben könnte, woanders eingestellt zu werden. In Wirklichkeit aber war es so, dass seine jetzigen Arbeitgeber sehr wohl große Stücke auf ihn hielten und seine fundierten Fachkenntnisse sehr zu schätzen wussten, nur konnte Max das einfach nicht glauben. Seinen Worten nach war er der „geborene Schwarzseher“.

Max kam aus einer typischen Farmerfamilie im Mittleren Westen und fühlte sich in seiner Kindheit von seinem Vater oft ungerecht behandelt und bestraft. „Mir wurde immer eingebläut, dass ich zu nichts nutze bin, und das ist an mir haften geblieben, wie Kleber.“ Seine Lebenseinstellung war geprägt von Pessimismus und Hilflosigkeit. Wenn es ihm besonders schlecht ging, bekam er kaum noch einen Bissen herunter, weil es ihm so die Brust zuschnürte. Es wäre ihm nie in den Sinn gekommen, dass es vielleicht berechtigterweise an den Lebensumständen oder seinem Umfeld etwas auszusetzen geben könnte, deswegen suchte Max den Fehler ausschließlich bei sich selbst, so wie es früher auch sein Vater getan hatte. Sein innerer Dialog lief in etwa so ab: „Wie kann ich mich verbessern? Eigentlich gebe ich mir doch Mühe, aber vermutlich reicht das einfach noch nicht.“

Kurz gesagt: Max war ziemlich verzweifelt und verunsichert und hatte nicht die leiseste Ahnung, wie er sein Leben in die richtige Bahn bringen könnte. Max war bewusst, dass er ein notorischer

Schwarzseher war, wusste aber auch nicht, wie er diesen Pessimismus überwinden sollte. Er klagte: „Ich habe so oft versagt und habe so viele dumme Entscheidungen in meinem Leben getroffen. Ich wälze alles bis zum Erbrechen in meinem Kopf herum, weil ich totale Angst habe, die falsche Entscheidung zu treffen. Alle sind unzufrieden mit mir. Ich halte das nicht aus.“ Als wir ihn fragten, was das Besondere an ihm sei, antwortete er: „Ich bin ein Niemand. Ich weiß, dass sich das ziemlich traurig anhört, aber so fühle ich mich. Wie ein zertretener Wurm.“

Max war nie ein guter Schüler, seine Noten waren meist mittelmäßig bis schlecht, obwohl er ein intelligenter Mann war. Er war von vornherein so überzeugt davon, dass er durchfallen würde und bekam vor einem Test immer solche Panik, dass er dann tatsächlich stets der Letzte war. In gesellschaftlichen Situationen benahm er sich linkisch und ungeschickt und machte den Mund erst auf, wenn er sich wirklich sicher war. „Ich bin schlecht drauf und sitze allein rum oder verschwinde einfach wieder. Ich passe einfach nicht dazu.“ Am schlimmsten fand er seine negative Lebenseinstellung, obwohl ihm klar war, dass er sie selbst an den Tag legte. „Ich traue niemandem. Ich fühle mich wie eine Erbse im Meer, und daran lässt sich nichts machen.“ Max träumte oft von Projekten, die er nie vollenden konnte.

Das erste Mittel, das wir Max gaben, war *Aurum metallicum*, was kaum Wirkung zeigte, das zweite Mittel, *Cadmium sulphuricum* (*Cadmiumsulfat*), dafür umso mehr. Dieses Mittel ist für depressive, mutlose Menschen, die sich festgefahren fühlen und das Gefühl haben, nicht weiterzukommen. Diese Menschen haben oft hohe Ideale und sie haben auch eine Menge Fähigkeiten, aber sie sind sich dieser Tatsache nie bewusst. Wegen ihrer enormen Selbstzweifel und Selbstvorwürfe haben sie sehr große Angst, sich vor anderen zu präsentieren. Es ist schon interessant, dass Max ausgerechnet das Arzneimittel *Cadmium sulphuricum* brauchte, das ja nebenbei Bestandteil von Telefonkabeln ist, mit denen Max jahrelang zu tun hatte. Vielleicht wurde sein Zustand ja ausgelöst durch den ständigen Kontakt mit diesem Material.

Sechs Wochen nach *Cadmium sulphuricum* war Max schon weniger verzweifelt. Er erkannte, dass er vor der homöopathischen Behandlung ziemlich aus dem Gleichgewicht war. Inzwischen fühlte er sich aber immer öfter gelassener und entspannter. „Ich beiße mich nicht mehr so an eventuellen Problemen fest. Es fällt mir leichter, eine Lösung zu finden und ich sehe inzwischen auch Möglichkeiten, aus meiner Situation herauszukommen, und ich bin optimistischer und zuversichtlicher.“

Im Laufe der folgenden sechseinhalb Monate ging es Max immer besser. Er hatte einen neuen Job und er hatte an Lebensfreude gewonnen. Auch die Beziehung zu seiner Freundin funktionierte wieder. „Ich bin überhaupt nicht mehr deprimiert. Im Gegenteil, wenn ich mich mal so von außen betrachte, bin ich angenehm überrascht.“ Sieben Monate nach der ersten Gabe *Cadmium sulphuricum* machte sich, wenn er beruflich sehr unter Druck stand, sein Pessimismus wieder bemerkbar. Die Selbstvorwürfe schlichen sich heimlich wieder ein. Wir wiederholten das Mittel. Viele Menschen sind der Meinung: „Einmal ein Versager, immer ein Versager.“ Dieser Fall beweist aber das Gegenteil.

## **Ich hatte das Gefühl, Gott würde mich zu sich rufen**

Meg, eine 40-jährige Designerin, war das mittlere von drei Geschwistern. Zum ersten Mal kam sie vor vier Jahren zu uns und im Laufe der Zeit haben wir nicht nur sie, sondern auch ihre beiden Töchter und ihre Mutter behandelt. Zu ihrer Mutter hatte Meg ein inniges Verhältnis, aber ihr Vater war ein herrischer, zynischer und gewalttätiger Alkoholiker. Das Vertrauen in ihren Großvater, der sich ihr gegenüber sexuell anzüglich und aufdringlich benahm, hatte sie verloren. Als Meg zwölf Jahre alt war, zog ihre Familie von Kalifornien nach Florida. Schlimm genug, dass sie von all ihren Freundinnen wegzog, noch schlimmer aber war, dass ihr Vater es dem Großvater gleichtat. Weil sie seine Annäherungsversuche zurückwies, behandelte er von da an seine Tochter wie Luft. Somit hatte sie also nicht nur ihren Großvater, sondern auch ihren Vater



Reichenberg-Ullman / Ullman

[Homöopathie bei Depressionen und Angststörungen](#)

296 Seiten, geb.  
erschienen 2010



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder  
Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)