



Depressionen – wie es leichter werden kann, wenn alles schwer erscheint

Wer schon einmal eine Depression hatte, weiß, wie es sich anfühlt. Du fühlst dich, als wäre alles Leben in dir ausgelöscht. Jede noch so einfache Aufgabe ist ein unüberwindbarer Berg. Du hast zu nichts mehr Kraft und klagst dich gleichzeitig dafür an. Es ist ein zermürendender Kampf. Ayurveda kann Depressionen nicht heilen, aber lindern und positiv begleiten.

In letzter Minute aus der Elbe gefischt

Mein alter Motorradkumpel Hubsie litt vor vielen Jahren an einer schweren Depression. Natürlich kommen Depressionen nicht über Nacht, sie kommen schleichend daher. Anfangs merkte ich es gar nicht, aber später wurde es mir klar, dass Hubsie immer weniger Motorrad fuhr, wir sahen uns immer seltener und seine Anrufe blieben schließlich ganz aus. Ich machte

mir Sorgen um ihn, gleichzeitig schien er unerreichbar zu sein, wenn ich einmal mit ihm telefonierte. Ich konnte keinen wirklichen Kontakt mehr zu ihm aufbauen.

Nach vielen Wochen der Funkstille erreichte ich ihn wieder, er erzählte mir seine furchtbare Geschichte. Im Januar hatte er versucht sich in der eiskalten Elbe umzubringen und wurde von auf-



merksamen Spaziergängern in letzter Minute entdeckt. Danach folgte ein langer stationärer Aufenthalt in der Psychiatrie und dann eine ambulante Behandlung mit Psychopharmaka.



Ayurveda und Depressionen

Ayurveda kann am besten vorbeugend helfen. Ist die Depression aber schon da, dann ist Ayurveda ein heilsamer Begleiter. Aber auch wenn sich eine depressive Verstimmung, also die Vorstufe von Depressionen, zeigt, sind diese ayurvedischen Empfehlungen Gold wert. Es mag banal klingen, ist aber die Rettung: Regelmäßigkeit ist jetzt besonders wichtig!

Bei Depressionen auf die natürliche Zeit achten

Die folgenden ayurvedischen Tipps helfen dir, um wieder in einen natürlichen Rhythmus zu kommen.

- Um der Schwere der Depressionen zu entkommen, **stehe vor 6 Uhr auf**. Von 2 Uhr bis 6 Uhr ist Vata-Zeit und es ist gut, wenn du die Leichtigkeit der Vata-Zeit in den Tag mithineinnimmst.
- **Länger als bis 6 Uhr zu schlafen** macht schlapp und energielos, denn ab 6 Uhr morgens herrscht die Kapha-Zeit, eine Zeit der

Stabilität und Schwere.

- **In der abendlichen Kapha-Zeit von 18 Uhr bis 22 Uhr** ist es ideal schlafen zu gehen. Die Kapha-Zeit sorgt für einen tiefen und ruhigen Schlaf.
- **Wenn du noch nach 22 Uhr wach bist**, dann bekommst du in der jetzt herrschenden Pitta-Zeit einen zweiten Aktivitätsschub und dann kommst du nur schwer in die nötige Nachtruhe.
- **Die Zeit um Mitternacht ist Pitta-Zeit** (von 22 Uhr bis 2 Uhr) und jetzt wird alles Unverdauliche und die Stoffwechselreste verarbeitet – der große Reinigungsprozess! Wenn du jetzt noch wach und aktiv bist, störst du dieses wichtige Großreinemachen.
- **In der nächtlichen Pitta-Zeit** werden auch die geistigen und seelischen Eindrücke des Tages verdaut. Deshalb solltest du dann schon schlafen, um deinem Körper die nötige Ruhe zu geben.
- **Gut und ausreichend zu schlafen** ist ein wichtiger Faktor, um Depressionen vorzubeugen oder sie begleitend abzubauen.

Bewegung bei Depressionen

Wer an Depressionen oder depressiver Verstimmung leidet, profitiert sehr von diesen ayurvedischen Empfehlungen:

- Ein flotter Spaziergang am frühen Morgen mobilisiert den Körper. Je früher am Tag, desto besser! Die körperliche Bewegung aktiviert die Verdauung und öffnet die feinen Körperkanälchen.
- Durch die Bewegung an der frischen Luft können blockierte Gefühle aufgelöst werden.
- Yoga Asanas können ebenfalls Emotionen ausbalancieren, integrieren Körper und Geist, und leiten Giftstoffe und Verunreinigungen aus dem Körper.
- Depressionen können mit Schwimmen, Fahrradfahren und flottem Gehen gemildert werden.

Wichtig ist, dass all diese Empfehlungen wirklich regelmäßig und täglich durchgeführt werden.



Frische Lebensmittel sind so wichtig

Gerade jetzt sind frische Lebensmittel, möglichst in Bio-Qualität, besonders wichtig. Fast Food und Convenience Produkte sind schwer verdaulich und hinterlassen viele Stoffwechselrückstände, die den Körper belasten.

Frisches Obst, zu Kompott gekocht und viel frisches Gemüse kann der Körper leicht aufschließen und verdauen. So bleibt dir mehr Kraft, um aus der Depression heraus zu kommen.

Die Liste der Kapha reduzierenden Lebensmittel wird dich hilfreich unterstützen. Vermeide eiskalte Getränke und alles, was kalt aus dem Kühlschrank kommt. Auch Milchprodukte, besonders abends, solltest du jetzt eine zeitlang vermeiden. Evtl. gewöhnst du dich sogar so gut daran, dass du alles, was aus Kuhmilch hergestellt wurde, ganz weglassen kannst.

Ayurveda kann keine Therapie ersetzen

Aber mit Ayurveda kannst du eine Therapie gut begleiten. Diese Tipps werden dir helfen, dass du wieder in deine Energie und Freude kommst.

Das Wichtigste, wenn du Depressionen hast, bist du! Und Disziplin. Vielleicht hilft es dir, dich mit jemanden zum Spazieren gehen und zum Yoga zu verabreden. Dann ist es leichter, die notwendige Disziplin aufzubringen.

Radikale Erlaubnis

Hubsie hat nun viele Jahre lang mit Antidepressiva gelebt. Es ging ihm gut damit, aber er mochte sich nicht damit anfreunden, ein Leben lang von Tabletten abhängig zu sein.

Eine Freundin empfahl mir kürzlich das Buch „Radikale Erlaubnis“ von Mike Hellwig. Ich las es in einem Rutsch durch und dann habe ich es Hubsie gegeben. Auch er hat es in einem Rutsch durchgelesen. Und sich anschließend alle Bücher von Mike Hellwig gekauft.

Was mich in seinem Buch so tief berührt hat, ist das körperliche Aufspüren der frühen Verletzungen, die jedes Kind erfährt. Dabei sind nicht



Verletzungen im groben Sinn gemeint, sondern auf einer subtilen Ebene. Du erinnerst dich bestimmt an Situationen, in denen du dich als Kind total verlassen gefühlt hast. Einsam, unverstanden und ungerecht behandelt. Diese Erlebnisse speichert der Körper ab. Im Ayurveda ist das als geistiges Ama bekannt!

Mike Hellwig hat eine einfach zu erlernende Methode entwickelt, wie wir die Verletzungen des verlassenen Kindes im Körper aufspüren können.

Mit dieser Herangehensweise kommen wir dem verlassenen Kind allmählich wieder näher und können es befreien. Dadurch können wir zu unserer ursprünglichen Energie zurückfinden. Mir scheint die Radikale Erlaubnis eine gute Möglichkeit zu sein, um Depressionen und depressive Verstimmungen zu vermeiden, zu heilen und ein energiegelobtes Leben zu führen. Probier's aus!

Ich wünsche dir ein Leben voller Freude und Energie!

