

Depressionen aus ayurvedischer Sicht

Anhaltende Traurigkeit:



„Die Grundursache des Ungleichgewichts der Doshas etc. ist ein Leben nicht in Übereinstimmung mit den Naturgesetzen. ...Der Ursprung dessen ist ein Fehler des Intellekts (Pragya paradh)“ Charaka, Vi, III, 20. Damit beschreibt dieses Zitat aus den alten vedischen Texten sehr zutreffend den Zustand vieler Menschen in unserer schnelllebigen Zeit.

Die Depression, im Ayurveda „dukka“ (Traurigkeit) genannt, wird als Zustand von andauernder psychischer Niedergeschlagenheit beschrieben.

Psychopathologisch wird die Depression zu den affektiven Störungen gezählt, dabei wird jedoch zwischen einer depressiven Episode, der wiederkehrenden depressiven Störung und der chronischen Krankheit unterschieden. Die Ursachen können vielfältig sein: z.B.

- a. exogen, d.h. reaktiv, durch ein belastendes Ereignis
- b. neurotisch, d.h. entwicklungs- oder verhaltensbedingt (z.B. Erschöpfungsdepression / Burnout)
- c. endogen, d.h. von innen verursacht
- d. diverse Sonderformen der endogenen Depression (z.B. die bipolare affektive Störung), um nur einige Auslöser zu nennen.

Eine Depression entsteht aus ayurvedisch-psychologischer Sicht oft, wenn ein Mensch den Kontakt zu sich selbst verliert, d.h. wenn er sich, z.B. durch sein Streben nach Erfolg und weltlichem Vergnügen so stark mit den äußeren Aspekten des Lebens identifiziert, dass er vergisst, worin die wahre Zufriedenheit des menschlichen Lebens besteht. Werteverluste spielen insbesondere bei der Erschöpfungsdepression eine große Rolle, da ohne echte Werte der Sinn des Lebens in Frage gestellt wird. Daraus resultierend lässt sich die Grundstimmung von Antriebslosigkeit und Niedergeschlagenheit teilweise erklären.

Warum sollten Depressionen ayurvedisch begleitet werden?

Meistens entwickeln Depressionen sich aus einem Vata-Überschuss, wobei eine Depression durchaus Vata-, Pitta- oder Kapha-Charakter haben kann und dementsprechend jeweils Konstitutionsgerecht behandelt werden sollte.

Aus ayurvedischer Sicht versucht der Therapeut, bei Einnahme von Antidepressiva in Absprache mit dem behandelnden Arzt, den betroffenen Menschen derart zu begleiten, dass der die Medikamente sukzessive ausschleichen kann und sich ohne Psychopharmaka neue

Lebensqualität aufbauen kann. Dazu versucht der ayurvedische Psychotherapeut neben dem psychologischen Gespräch, den Klienten über die Ordnungstherapie, [Ölmassagen](#), Ernährungsumstellung und Phytotherapie etc. ganzheitlich zu einer positiven und optimistischen Lebenseinstellung zu begleiten und zu bewegen.

Ayurvedische-[psychologische Maßnahmen](#)

Im ayurvedisch-psychologischen Gespräch geht es zunächst darum zu erfahren, wie die betroffene Person sich fühlt, wie der Körper reagiert, in welchen Situationen welche Gefühle und Verhaltensmuster entstehen. Weiter wird abgefragt ob und wie der Tagesablauf strukturiert ist, welchen Stellenwert Schlafgewohnheiten und Ernährung haben etc.. Weiter relevant ist die, ob der Klient Unterstützung durch soziale Vernetzung, Partnerschaft etc. erhält. Ziel ist es, den Klienten dort abzuholen wo er ist und ihm zu geben, was er braucht:

- Vata braucht Ruhe, Struktur, Ordnung und Regelmäßigkeit (davon will Vata meist nichts hören) und viel emotionale Unterstützung.
- Pitta muss lernen, seine aggressiven Impulse besser zu steuern (Pitta lenkt gut und gerne vom eigentlichen Thema ab) und zu transformieren.
- Kapha muss lernen, seine Bedürfnisse zu formulieren und zu konkretisieren, anstatt sie in sich „rein zu fressen“. Wie Vata braucht Kapha Entscheidungshilfe, jedoch mit deutlich mehr Druck, damit sich endlich etwas bewegt (Kapha ist ein Genie der „Aufschieberitis“).

Depressionsformen	Symptome	ayurvedisch-psychologische Behandlung
Vata-Depression (ausgelaugt, sprunghaft)	<ul style="list-style-type: none"> • Einsamkeitsgefühle • Nervosität • Appetitlosigkeit • Ängste • Schlaflosigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Ruhe und Struktur im Tagesablauf • Selbstwertgefühl stärken • Spirituelle Maßnahmen • alles was wärmt
Pitta-Depression (anfällig im Winter und bei Misserfolgen)	<ul style="list-style-type: none"> • Versagensängste • Kontrollverlust • Unachtsamkeit • Angst, Fehler zu machen • aggressives Verhalten 	<ul style="list-style-type: none"> • Entspannung • Lust und Spaß statt Wettkampf (z.B. beim Sport) • Meditation, um das Loslassen zu üben
Kapha-Depression (dumpf, schwerfällig)	<ul style="list-style-type: none"> • geistig lethargisch • großes Schlafbedürfnis • Gewichtszunahme • Kontaktarmut • Mauert / sitzt aus 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegung: Anleitung zum Körpertraining, • Yoga, Walken, Rudern • Enttarnung von Zeitdieben • Ziele mit Deadlines setzen

Quelle: J.-P. Crittin, Rapperswil, 2013

[Prävention](#) ist die beste Therapie gegen Depressionen

Im Ayurveda bilden Vata-reduzierenden Maßnahmen einen Schwerpunkt der Prävention, je nach Einzelfall werden als Basisindikation die ayurvedische Tagesroutine, ausgleichende Ernährungsempfehlungen und ayurvedischen Massagen mit medizinierten Ölen kombiniert. Ergänzt durch die psychotherapeutische Begleitung, Entspannungstraining und spirituelle Maßnahmen wie Meditation, Atemtechniken und Einsatz von Ritualen etc.

Insbesondere bei saisonalen Verstimmungen (November-Blues) hat es sich als sehr hilfreich erwiesen, wenn der Betroffene sich im Vorfeld gut vorbereitet hat und sein „Ausgleichsprogramm“ jederzeit abrufen kann. Dazu gehört:

- [Regelmäßig 3 Mahlzeiten am Tag, möglichst sattvisch](#) (frisch und selbst zubereitet, stärkt die psychische Gesundheit, sorgt für Klarheit und innere Ruhe).
- Regelmäßig 3 x pro Woche körperliche Aktivität und Aufenthalte an der frischen Luft (mindestens 40 Minuten).
- Regelmäßiger Schlaf vor Mitternacht, 6 bis 8 Stunden.
- Regelmäßiges Entspannungs- und Genussstraining.
- Lösungsorientierte statt problemorientierte Denkweise, gegebenenfalls durch Coaching oder Psychotherapie.

Als Heilpraktikerin für Psychotherapie, kann ich im Kostenerstattungsverfahren sowohl mit privat Versicherten als mit vielen Zusatzversicherungen zusammen arbeiten und abrechnen.

Präventiv reichen häufig auch 3 bis 5 [Coaching-Sitzungen](#), die Sie steuerlich geltend machen können. Für individuelle Fragen, erreichen Sie mich unter 0451-290.77.949.