
Tabuthema Depression

Depressionen sind ein klassisches Tabuthema. Betroffene sollten sich helfen lassen, denn man braucht sich für eine Depression nicht zu schämen.

„In meinem Praxisalltag erlebe ich immer wieder Patienten, die eine Reihe von körperlichen Symptomen wie Rückenschmerzen, Magen-, Darmstörungen, Kopfschmerzen, Bluthochdruck schildern und erst im Verlaufe des weiteren Gespräches über Schlafstörungen und psychische Niedergeschlagenheit berichten“, so die Erfahrung des Schorndorfer Heilpraktikers Wolfgang Gayer. „Hinter solchen körperlichen Symptomen verbergen sich häufig versteckte Depressionen, über die zu sprechen der Patient erst bereit ist, wenn er Vertrauen gefasst hat.“ Jeder zweite Mensch erlebt wohl in seinem Leben eine solche Phase mit übertriebener Sorge um die Zukunft, Hoffungslosigkeit und Ängsten. Eine Zeit der Antriebslosigkeit, die Tätigkeiten wie die Körperpflege, das Einkaufen oder Abwaschen mühsam erscheinen lassen - oft verbunden mit der Unfähigkeit, Freude oder auch Trauer zu empfinden. Die Symptomatik einer Depression kann leicht, mittelgradig, schwer und schwer mit psychotischen Symptomen sein. „Eine Vielzahl von Gründen wie zum Beispiel Traumata, hormonelle Störungen, teilweise auch genetische Faktoren, können Depressionen auslösen. Der Naturheilkunde sind alle Formen zugänglich, außer den schweren Depressionen mit psychotischen Symptomen. „Hilfe ist möglich, neben oder auch jenseits von Antidepressiva“, betont Heilpraktiker Gayer. Die Naturheilkunde biete bei Depressionen mit naturheilkundlichen Medikamenten, Homöopathie, auch Akupunktur ein breites Hilfsangebot. Was kann helfen? Heilpraktiker Gayer: „Bewusstwerden von Stärken und Fähigkeiten durch Suggestion, Tiefenentspannung,



© FOTO: ANDRÉ SCHNEIDER

Wolfgang Gayer, Heilpraktiker und Yogatherapeut in Schorndorf.

Atemtherapie, klassisches Yoga mit Einüben von lösenden und stärkenden Körperhaltungen, erarbeiten eines strukturierten Tagesplanes mit dem Betroffenen, Verhaltenstherapie und Vertrauensbildung.“ Oft sei es hilfreich, auch das persönliche Umfeld des Patienten in die Therapie einzubeziehen. Und nicht zuletzt: das Vermeiden von Floskeln wie „sich zusammenzureißen“ oder sich nicht „gehen lassen“ – das heißt, den Menschen in seiner Not ernst zu nehmen. „Jeder Mensch ist so glücklich, wie er es sich selbst vorgenommen hat“, sagte einst Abraham Lincoln. Erkrankte können dies jedoch ohne fachliche Hilfe nicht umzusetzen. „Deshalb sollte man über Depressionen mit seinem Therapeuten reden“, rät Wolfgang Gayer. ■ as