

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



ebenso wie der Körper unterliegt die Psyche Stabilitätsschwankungen. Nicht immer sind wir gleich guter Stimmung und können allen Einflüssen von außen widerstehen. Privat- und Arbeitsleben bringen Stressmomente mit sich, die sich ungelöst, langfristig in einer depressiven Episode oder einem Burnout manifestieren können.

Auch schwere körperliche Erkrankungen haben Auswirkungen auf den Gemütszustand. Neben der »psychologischen Komponente« – der Bewusstwerdung dauerhafter körperlicher Einschränkungen und der eigenen Endlichkeit – zeigen neuere Forschungen, dass chronische Entzündungsprozesse ausgelöst durch Krankheiten wie rheumatoide Arthritis oder Diabetes mellitus den Stoffwechsel im Gehirn nachteilig beeinflussen und die Entwicklung von Depressionen begünstigen (s. H. Lück-Knobloch S. 6).

Die Entstehung von Depressionen ist multifaktoriell bedingt, bei der neben den genannten Faktoren eine erbliche Veranlagung und äußere Einflüsse wie Schicksalsschläge oder Traumata ebenso eine Rolle spielen können wie Medikamenteneinnahmen oder Drogenmissbrauch.

Die Übergänge von notorisch »mieser Stimmung« und ernsthaften psychischen Problemen sind häufig fließend. So manch ein Jugendlicher lässt sich auf der Suche nach einer »coolen« Ablenkung vom tristen Schulalltag zu einem Bier oder Joint hinreißen, um im Rausch der Welt selbstbewusster entgegen zu treten, vermeintliche Grenzen zu überschreiten. Problematisch wird es, wenn nach dem Rausch das böse Erwachen dafür sorgt, dass er erneut zu Drogen, auch stärkeren greift. Populär, weil leicht und tatsächlich legal zu besorgen, sind hierbei die Blätter

der Engelstrompete, die geraucht oder als Tee getrunken Körper und Geist in bisher unbekannte Sphären versetzen: Herzrasen und Wahnvorstellungen gehören zu den Wirkungen dieser hochgiftigen Pflanze (s. C. Reichard S. 17). In der Konsequenz wird die Grundstimmung nicht besser. Ein Teufelskreis entsteht, den es zu durchbrechen gilt.

Therapeutisch gibt es hier – neben einem unter Umständen notwendigem Entzug – wie auch bei vielen anderen psychologischen Störungen und Burnoutsymptomen je nach Schweregrad verschiedene Möglichkeiten: Eine medikamentöse Therapie – seien es Antidepressiva, die den Gehirnstoffwechsel (Serotoninspiegel) beeinflussen, adaptogene Phytotherapeutika wie die Taigawurzel, die die Belastungs- und Stressresistenz erhöhen (s. E.-A. Meyer S. 23) oder homöopathische und anthroposophische Mittel – wird meist durch Psychotherapie (z.B. Gesprächs- oder Verhaltenstherapie, Eye Movement Desensitization and Reprocessing – EMDR) begleitet. Gezieltes Coaching kann bei bestimmten Störungen, zum Beispiel einer Angststörung helfen: Mut lässt sich lernen. Methoden wie »Butterflyklopfen« oder das aus dem Buddhismus stammende »Prinzip der Achtsamkeit« unterstützen den Lernprozess (s. M. Schneider S. 13).

Viel Freude beim
Lesen wünscht Ihnen

Susanne Dell

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin