

Alles ist grau, alles ist blöd... Das Leben ist Mist.



Oh ja..., diese Gedanken hat wohl jeder einmal in seinem Leben und somit sind sie auch uns nicht fremd. Werden diese zur Lebensphilosophie, wird es allerdings knifflig. Es gehört eine ganze Menge mentaler Stärke und Bewusstheit über das eigene Denken dazu, sich aus dieser Endlosschleife herauszulösen. Das ist nicht ganz so einfach, wie eine Pille einzunehmen und bedarf in der Regel therapeutischer Begleitung.

Wichtig zu wissen ist: Gedanken erschaffen Realität, im Positiven wie im Negativen. Um das eigene Denken selbst schon einmal einzuschätzen, folgen hier zwei Anwendungen:

Tipp 1: Aufmerksamkeitsliste

Setzen Sie sich am Abend eines Tages hin und schreiben Sie einmal auf, was alles Positives geschehen ist. Wohlgemerkt! Positiv sind nicht immer gleich die großen Dinge, wie essen gehen oder Theaterbesuch. Es ist die Gesamtheit der kleinen ‚positiven‘ Dinge, die wir häufig aus den Augen verlieren. Vielleicht konnten Sie jemandem behilflich sein, oder es hat Ihnen jemand die Tür aufgehalten. Richten Sie bewusst Ihren Focus auf ‚Positiv‘.

(Positiv heißt nicht ‚verklärende rosa Brille‘. Positiv ist nur das Gegenteil von Negativ. Negativ ist auf lange Sicht wirklich keine Lebenseinstellung...)

Tipp 2: Lass Bucheckern wandern!

Da man sich nicht immer am Abend an alle kleinen schönen Dinge erinnern kann gibt es einen kleinen Trick, das zu vereinfachen. Um sich also wirklich bewusst zu machen, das der Tag nicht komplett daneben läuft, steckt man sich in die linke Hosentasche 10 kleine Buchecker oder trockene Erbsen (ganz egal, klein und trocken sollte es sein). Diese kleinen ‚Gehilfen‘ sollen nun ‚wandern‘ und zwar immer dann wenn etwas positives an unserem Tag geschieht. Das können einfache banale Sachen sein z.B. im Büro ist der Kaffee schon fertig, Sie haben sofort eine Parklücke gefunden, jemand macht Ihnen ein Komplement oder ein Autofahrer läßt sie über die Straße... Am Abend schauen Sie wie viele Buchecker, Erbsen gewandert sind.

Tipp 3: Johanniskraut

Wie kaum eine andere Pflanze ist das Johanniskraut mit der Sonne assoziiert, dessen Kraft sie an den längsten Tagen des Jahres aufnimmt, um sie in den dunkleren Tagen des Winters an uns Menschen abzugeben. ‚Das Johanniskraut bringt wärmende Sonnenstrahlen in depressive Gemüter.‘ Das wusste schon Paracelsus im Mittelalter und heutzutage wird dieses Wissen in Studien bestätigt. Die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde führt den Einsatz von Johanniskraut als Möglichkeit eines ersten Therapieversuchs bei einer leichten bis mittelschweren Depression als Empfehlung an.

Die Wirksamkeit von Johanniskraut in der Therapie der Depression ist allerdings umstritten.

Es gibt sowohl klinische Studien, die eine Wirksamkeit belegen, als auch solche, die keine Überlegenheit gegenüber dem Placebo zeigen. Eine aktuelle Metaanalyse schließt:

Die Wirkung von Johanniskraut sei noch am besten bei milder oder mittelgradiger Depression nachgewiesen, habe aber durchaus auch ein Nebenwirkungspotenzial (s.u.).

Hierzu bitte unter Phytotherapie die Nebenwirkungen beachten!