

Positive Psychologie

So verleihst du der Seele wieder Flügel

Positive Psychologie setzt auf die mitgebrachten Stärken die in uns wohnen. In allen Kulturen haben wir als Menschen unterschiedliche Wege gefunden um aus dem Dunklen ins Licht zurückzufinden.

Hier zunächst eine Zusammenfassung der zehn wichtigsten und hilfreichsten Aussagen der Positiven Psychologie:

1. **Fokus auf Stärken statt Schwächen:** Menschen sollten ihre individuellen Stärken identifizieren und fördern, anstatt sich auf ihre Schwächen zu konzentrieren. Dies führt zu größerem Wohlbefinden und Erfolg.
2. **Bedeutung von positiven Emotionen:** Positive Emotionen wie Freude, Dankbarkeit und Liebe spielen eine zentrale Rolle im Wohlbefinden und helfen, Resilienz und Ressourcen aufzubauen.
3. **Flow-Erlebnisse:** Flow, ein Zustand völliger Vertiefung und Motivation in einer Tätigkeit, führt zu höchster Produktivität und Zufriedenheit.
4. **Bedeutung von Sinn:** Ein sinnvolles Leben, das durch das Streben nach Zielen und Werten geprägt ist, führt zu tiefem und nachhaltigem Wohlbefinden.
5. **Achtsamkeit und Präsenz:** Die Praxis der Achtsamkeit hilft Menschen, im Moment präsent zu sein, Stress zu reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.
6. **Positive Beziehungen:** Starke, positive soziale Bindungen sind entscheidend für das Glück und die Zufriedenheit im Leben.
7. **Dankbarkeit:** Das regelmäßige Praktizieren von Dankbarkeit kann das Wohlbefinden erheblich steigern und depressive Symptome reduzieren.
8. **Optimismus:** Eine optimistische Grundeinstellung hilft, Herausforderungen besser zu bewältigen und fördert die psychische und physische Gesundheit.
9. **Selbstmitgefühl:** Sich selbst mit Freundlichkeit und Verständnis zu begegnen, anstatt sich selbst zu kritisieren, fördert das emotionale Wohlbefinden und die Resilienz.
10. **Lebenslanges Lernen und persönliches Wachstum:** Die kontinuierliche Weiterentwicklung und das Streben nach persönlichem Wachstum tragen wesentlich zum Lebensglück und zur Erfüllung bei.

Diese Aussagen und Konzepte der Positiven Psychologie können dabei helfen, ein erfüllteres und glücklicheres Leben zu führen, indem sie das Wohlbefinden und die persönliche Entwicklung fördern.

Wege ins Licht im transkulturellen Vergleich

So verleihst du deiner Segel wieder Flügel

In der westlichen Kultur wird der Umgang mit Depressionen häufig durch eine Kombination aus medizinischen, psychologischen und lebensstilorientierten Ansätzen angegangen. Hier sind drei konkrete Schritte, die typisch für westliche Herangehensweisen sind, um aus einer Depression zu kommen und wieder Energie zu gewinnen:

1. Psychotherapie:

- **Art der Therapie:** Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) ist eine der effektivsten Formen der Psychotherapie bei Depression. Sie hilft, negative Denkmuster zu erkennen und zu verändern, die zur Depression beitragen können.
- **Ziel:** Die KVT zielt darauf ab, die Art und Weise, wie eine Person denkt und handelt, zu ändern, was zu einer Verbesserung der Stimmung und einem aktiveren Lebensstil führen kann.

2. Medikamentöse Behandlung:

- **Art der Medikation:** Antidepressiva, wie selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRIs), werden häufig verschrieben, um die chemischen Ungleichgewichte im Gehirn zu korrigieren, die mit Depressionen verbunden sind.
- **Ziel:** Diese Medikamente können helfen, Symptome zu lindern, den Schlaf zu verbessern und die allgemeine Stimmung zu erhöhen, was es der Person ermöglicht, aktiver zu werden und am täglichen Leben teilzunehmen.

3. Lifestyle-Änderungen:

- **Aktivitäten:** Regelmäßige körperliche Bewegung hat sich als sehr wirksam erwiesen, um Depressionen entgegenzuwirken. Aktivitäten wie Laufen, Schwimmen oder Yoga können die Produktion von Endorphinen, den sogenannten „Glückshormonen“, anregen.
- **Ernährung und Schlaf:** Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf sind grundlegend für das psychische Wohlbefinden. Die Einführung eines geregelten Tagesablaufs kann ebenfalls zur Stabilisierung der Stimmung beitragen.
- **Soziale Interaktion:** Das Aufrechterhalten sozialer Kontakte und regelmäßige Interaktionen mit Freunden oder der Familie können Unterstützung bieten und Isolation verhindern, die oft mit Depressionen einhergeht.

Drei effektive Entspannungsübungen:

1. Progressive Muskelentspannung (PMR)

- **Anleitung:** Beginne an den Zehen und arbeite dich langsam nach oben bis zum Kopf. Spanne jede Muskelgruppe für etwa fünf Sekunden an und entspanne sie dann für 30 Sekunden, bevor du zur nächsten Gruppe übergehst. Konzentriere dich darauf, den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung in jedem Bereich zu fühlen.
- **Ziel:** Diese Methode hilft dabei, physische Spannungen zu lösen, die oft mit Depressionen einhergehen, und fördert ein allgemeines Gefühl der Entspannung im ganzen Körper.

2. Geführte Meditation

- **Anleitung:** Setze oder lege dich in eine bequeme Position. Schließe die Augen und höre eine geführte Meditation, die dich durch eine visuelle oder auditive Entspannungsreise führt. Apps oder Online-Plattformen bieten zahlreiche Optionen für geführte Meditationen, die speziell auf Entspannung, Stressabbau oder Stimmungsverbesserung ausgerichtet sind.
- **Ziel:** Geführte Meditationen können den Geist beruhigen und von belastenden Gedanken ablenken, was besonders nützlich ist, um die mentalen Aspekte der Depression anzugehen.

3. Atemübungen

- **Anleitung:** Finde einen ruhigen Ort, setze dich bequem hin und lege deine Hände auf den Bauch. Atme tief durch die Nase ein, sodass dein Bauch sich hebt, und zähle dabei langsam bis vier, dann atme langsam durch den Mund aus, bis 7 zählend. Wiederhole diese Übung mehrere Minuten lang.
- **Ziel:** Regelmäßiges Praktizieren von Atemübungen kann helfen, das Nervensystem zu beruhigen, den Geist zu entspannen und die Konzentration auf den gegenwärtigen Moment zu fördern.

So gehen andere Kulturen mit Depression um

Depression und der Umgang mit ihr variieren weltweit stark, abhängig von kulturellen Überzeugungen und Praktiken. Hier sind drei Beispiele, wie verschiedene Kulturen mit Depression umgehen und wie sie versuchen, Menschen dabei zu helfen, ihre innere Stärke aus sich selbst heraus unter Nutzung natürlicher Kräfte wiederzuerlangen:

1. Japanische Kultur

1. **Naikan-Therapie:** Eine Form der introspektiven Therapie, die darauf abzielt, das Bewusstsein und Verständnis für die eigenen Handlungen und deren Auswirkungen auf andere zu erhöhen. Diese Methode fördert Dankbarkeit und ein besseres Verständnis zwischenmenschlicher Beziehungen.
2. **Morita-Therapie:** Eine psychotherapeutische Methode, die Akzeptanz und Koexistenz mit unangenehmen Gefühlen lehrt, anstatt sie zu bekämpfen, was zu einer natürlichen Wiederherstellung der emotionalen Balance führen kann.
3. **Shinrin-yoku (Waldbaden):** Das bewusste Eintauchen in die Natur, insbesondere Wälder, zur Stressreduktion und zur Verbesserung des psychischen Wohlbefindens durch den physischen und emotionalen Kontakt mit der Natur.

2. Indische Kultur

1. **Yoga und Meditation:** Regelmäßige Yoga-Praxis und Meditation helfen, den Geist zu beruhigen und Stress zu reduzieren. Diese Praktiken fördern auch die körperliche Gesundheit und das emotionale Gleichgewicht.
2. **Ayurveda:** Eine traditionelle medizinische Praxis, die Kräutermedizin, Ernährungsumstellungen und Körpertherapien einsetzt, um das Gleichgewicht der Körperenergien (Doshas) zu regulieren und psychisches Wohlbefinden zu fördern.
3. **Spirituelle Rituale:** Teilnahme an spirituellen Zeremonien und Ritualen, die darauf abzielen, inneren Frieden zu finden und die Verbindung zum Göttlichen zu stärken, was oft als Mittel zur Überwindung von Lebenskrisen, einschließlich Depression, gesehen wird.

Aus der spirituellen Perspektive des Vedanta

1. **Selbsterkenntnis und Bewusstsein:** Der erste Schritt ist die Förderung der Selbsterkenntnis. Im Vedanta wird großer Wert darauf gelegt, das wahre Selbst (Atman) zu erkennen, das jenseits des physischen Körpers und des Geistes existiert. Dies kann durch Meditation, Selbstreflexion und das Studium spiritueller Texte erreicht werden. Die Idee ist, sich der eigenen spirituellen Natur bewusst zu werden und zu erkennen, dass das individuelle Selbst untrennbar mit dem universellen Selbst (Brahman) verbunden ist.
2. **Praxis der Non-Dualität (Advaita):** Vedanta betont die Philosophie der Non-Dualität, die lehrt, dass es keine Trennung zwischen dem Selbst und dem Universum gibt. Die Praxis kann darin bestehen, Dualität im täglichen Leben abzubauen, indem man die Einheit in der Vielfalt erkennt und sich von der Identifikation mit dem Ego, das Leiden verursachen kann, löst. Dies hilft, depressive Gedanken, die oft aus einem Gefühl der Trennung und Isolation entstehen, zu überwinden.
3. **Satsang oder spirituelle Gemeinschaft:** Der dritte Schritt ist das Eintauchen in eine Gemeinschaft oder das regelmäßige Treffen mit Gleichgesinnten, die spirituelle Ziele teilen. Satsang, das Beisammensein mit wahrhaftigen Menschen, kann eine unterstützende Umgebung bieten, um spirituelle Praktiken zu vertiefen und Verständnis und Erleuchtung zu fördern. Die Unterstützung durch eine Gemeinschaft kann auch helfen, Gefühle der Isolation zu verringern, die oft mit Depression verbunden sind.

Übungen

1. **Atmung und Meditation auf das Selbst (Atman):**
 - **Anleitung:** Setze oder lege dich in eine bequeme Position. Schließe die Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung. Atme langsam und tief ein und aus. Beginne dann, dir beim Einatmen vorzustellen, wie positive Energie in Form von Licht oder einer warmen Welle in dich hineinfließt und beim Ausatmen alle negativen Gedanken und Emotionen aus deinem Körper entweichen.
 - **Ziel:** Diese Übung soll helfen, den Geist zu beruhigen und das Bewusstsein für das innere Selbst zu schärfen, indem man sich von äußeren Ablenkungen distanziert und sich auf das Wesentliche konzentriert.
2. **Studium heiliger Schriften und Selbstreflexion:**
 - **Anleitung:** Widme täglich Zeit dem Lesen und dem Nachdenken über Texte wie die Bhagavad Gita oder die Upanishaden. Versuche, die Lehren auf dein Leben anzuwenden, indem du darüber journalierst oder sie in Gesprächen mit anderen diskutierst.
 - **Ziel:** Das tiefe Eintauchen in die Schriften kann Einsichten in die Natur des Selbst und des Universums bieten, was zu einem tieferen Verständnis der eigenen Existenz führt und dadurch depressive Gedankenmuster durchbrechen kann.
3. **Engagement in Karma Yoga (selbstloser Dienst):**
 - **Anleitung:** Engagiere dich in Aktivitäten, die anderen nutzen, ohne eine Gegenleistung zu erwarten. Dies könnte Freiwilligenarbeit in deiner Gemeinde, das Helfen in einem lokalen Wohltätigkeitsverein oder einfach tägliche Akte der Freundlichkeit sein.
 - **Ziel:** Karma Yoga fördert die Demut und reduziert das Ego, indem es die Aufmerksamkeit von den eigenen Problemen weglenkt und auf das Wohl anderer lenkt. Dies kann den

Energiefluss verbessern und ein Gefühl der Verbundenheit und des Zwecks im Leben fördern.

Diese Übungen sind nicht nur praktisch und zugänglich, sondern auch tief in der vedantischen Tradition verwurzelt. Sie zielen darauf ab, Klarheit, Frieden und einen erneuerten Energiefluss zu fördern. Wie bei jeder spirituellen Praxis ist Regelmäßigkeit der Schlüssel zum Erfolg.

3. Native American (Indigene Völker Nordamerikas)

1. **Schweißhüttenzeremonie:** Eine Reinigungsritual, das darauf abzielt, körperliche und emotionale Toxine zu entfernen. Es fördert auch die Gemeinschaftsbindung und spirituelle Erneuerung.
2. **Spirituelle Gesänge und Tänze:** Rituelle Praktiken, die oft in Gemeinschaftsveranstaltungen durchgeführt werden, um Heilung und emotionale Unterstützung durch das Gefühl der Zugehörigkeit und kulturellen Identität zu fördern.
3. **Erzähltherapie:** Die Verwendung von Geschichten und Erzählungen als therapeutische Mittel, um individuelle und kollektive Traumata zu verarbeiten und zu überwinden, wobei oft ein Ältester oder Heiler als Mediator fungiert.

Diese Ansätze zeigen, wie tiefgreifend kulturelle Praktiken und Überzeugungen die Methoden beeinflussen können, die Menschen wählen, um mit psychischen Herausforderungen wie Depression umzugehen. Jeder Ansatz spiegelt ein einzigartiges Verständnis der Ursachen und Heilungen von psychischem Leid wider, das in den jeweiligen kulturellen Kontexten verwurzelt ist.

4. Chinesische Kultur

1. **Traditionelle Chinesische Medizin (TCM):** TCM verwendet eine Kombination aus Kräutertherapie, Akupunktur und Diätetik, um das Gleichgewicht des Qi (Lebensenergie) im Körper wiederherzustellen. Die Behandlung zielt darauf ab, die Harmonie zwischen den körperlichen und emotionalen Komponenten des Individuums wiederherzustellen.
2. **Qi Gong und Tai Chi:** Diese sanften Bewegungsformen kombinieren Atmung, Meditation und fließende Bewegungen, um Stress abzubauen und das geistige Wohlbefinden zu fördern. Sie sind darauf ausgerichtet, den Fluss des Qi im Körper zu verbessern und dadurch das emotionale Gleichgewicht zu fördern.
3. **Feng Shui:** Obwohl primär eine Methode zur Raumgestaltung, wird Feng Shui auch verwendet, um das persönliche Wohlbefinden zu verbessern. Durch die Harmonisierung der Umgebung soll eine positivere Stimmung und ein verbessertes emotionales Gleichgewicht gefördert werden.

5. Afrikanische Kulturen (z.B. in Subsahara-Afrika)

1. **Gemeinschaftsbasierte Unterstützung:** In vielen afrikanischen Kulturen wird großes Gewicht auf die Gemeinschaft und das kollektive Wohlbefinden gelegt. Gemeinschaftliche Unterstützung durch Gruppentreffen, Gespräche und gemeinsame Aktivitäten spielen eine zentrale Rolle bei der Bewältigung von Depressionen.
2. **Spirituelle und rituelle Heilungen:** Viele afrikanische Gesellschaften nutzen spirituelle Heiler oder Schamanen, die durch Rituale und Gebete helfen, seelisches Leiden zu heilen. Diese Praktiken können Einschluss von Ahnenverehrung, Opfergaben oder heiligen Tänzen umfassen.
3. **Kräutermedizin und natürliche Heilmittel:** Der Einsatz von Kräutern und anderen natürlichen Substanzen zur Behandlung von Depression und anderen Krankheiten ist weit verbreitet. Diese Methoden basieren oft auf jahrhundertealten Wissen und werden von Generation zu Generation weitergegeben.

Diese kulturellen Praktiken verdeutlichen die Vielfalt der Ansätze im Umgang mit Depressionen. Sie spiegeln das jeweilige Verständnis von Gesundheit und Krankheit in den unterschiedlichen Kulturen wider und wie eng diese Konzepte oft mit spirituellen, körperlichen und gemeinschaftlichen Aspekten verbunden sind.

Seelenmedizin aus der Schatzkiste der Weltmedizin

Diese Naturmedizinrezepturen und ihre Heilpflanzen werden seit Generationen zur Stärkung der Mitte, des mentalen Immunsystems und der Resilienz eingesetzt. Sie stärken das in uns angelegte um kraftvoll durch das Leben gehen zu können

Ziziphus 9 und Schisandra 13 (Neuausrichtung des Geistes- chinesische Medizin)

Lung (Focussierung - tibetische Medizin)

Wurzelkomplex (Erdung , Resilienz)

Darmkraft (Darmsanierung)

Omega 3 plus (Entzündungseindämmung Hippokampus)

Infos und Bestellung über www.altes-heilwissen.de Gutscheincode: doc

Zusammenfassung

Dr.Hoberts neue "Medizin der Hoffnung" beruht auf 5 Säulen der Heilung:

1. Heilung der Autonomen Nervensystems bzw. der Stressintegration und Resilienz u.a. mittels regelmäßiger Vagusaktivierung durch z.B. Atmung (Nasenatmung) und traditionellen Naturmedizin Rezepturen aus der TCM und TTM
2. Heilung der Ernährung und Entgiftungsprozesse sowie der Mikronährstoffversorgung
3. Heilung des Immunsystems (der meist überschießenden Autoimmunfeuer beginnend im Darmmikrobiom) mittels hochdosierter Naturmedizin
4. Heilung der Selbstwahrnehmung und Identität durch Kontemplation, Meditation und Körperübungen
5. Heilung der sozialen Verbindungen durch empathische (gewaltfreie) Kommunikation und Folgebewußtsein

Im transkulturellem Kontext finden bei Punkt 4 und 5 folgende Übungen besondere Berücksichtigung

Atmung und Meditation auf das Selbst (Atman) : beobachtendes Atmen

Dankbarkeitstraining (Naikan-Therapie) Glückspilzbewußtsein und wohlwollendes Verständnis für die eigenen Handlungen und deren Auswirkungen auf andere.

Resilienz Training (Morita-Therapie): Resilienz durch Akzeptanz und Koexistenz mit unangenehmen Gefühlen

Waldbaden (Shinrin-yoku) Das **bewusste Eintauchen in die Natur** zur Stressreduktion und zur Verbesserung des psychischen Wohlbefindens durch den physischen und emotionalen Kontakt mit der Natur.

Yoga -Taiji -Qi Gong: Körperübungen und/oder Sport (z.B.Laufen,Radfahren,Workout)

Studium heiliger Schriften und Selbstreflexion

Engagement in Karma Yoga (selbstloser Dienst)

Satsang oder spirituelle Gemeinschaft und Rituale: Teilnahme an spirituellen Zeremonien und Ritualen, die darauf abzielen, inneren Frieden zu finden und die Verbindung zum Göttlichen zu stärken (Schwitzhütte Gesänge und Tänze)-Eintauchen in eine Gemeinschaft

Feng shui (in der Kunst des Entrümpelns) Schaffung angenehmer befreiender und lebensunterstützender Lebensräume