



„Das Gefühl, tot zu sein, während der Körper noch lebt“

Auswege aus der Depression

„Letzte Woche habe ich wieder nichts zustande gebracht, war nur müde und niedergeschlagen!“, „Seit dem Bruch mit der Freundin liegt mein Sohn depressiv herum und klagt, er könne nicht lernen!“, „Alles ist sinnlos, leer und grau, am liebsten würde ich Schluß machen.“ Jede dieser Aussagen läßt einen Lebensausschnitt erahnen, der von Niedergeschlagenheit, Schwere, Erschöpfung, Pessimismus und erlebter Sinnlosigkeit erzählt – eben von Depression. Wie kann Depressionen wirkungsvoll begegnet werden?

■ Von Marianne Klauser Stalder

Der Begriff „Depression“ wird zum einen benutzt, um unproduktive Phasen zu begründen oder Mißempfindungen zu erklären, und zum anderen, um schweres seelisches Leiden zu beschreiben. Tatsächlich scheint sich das Beschwerdebild „Depression“ zu einer Art Volkskrankheit entwickelt zu haben: Rund ein Fünftel der Bevölkerung, so schätzt die Weltgesundheitsorganisation WHO, ist minde-

stens einmal im Leben in so schwerer Weise davon betroffen, daß eine psychotherapeutische Behandlung nötig ist. Vier Millionen Menschen sollen es sein, die zurzeit allein in Deutschland an einer Depression leiden. Depression kommt bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen vor. Sie kann kürzer oder länger dauern und einen Menschen innerseelisch wie auch in seinem äußeren Handeln und Entscheiden völlig lahmlegen. Dabei kann es sich um eine vorübergehende Ver-

stimmung handeln wie auch um ein tiefgreifendes seelisches Leiden. Im Extremfall wird das Leben so anhaltend als grau, belastend und sinnlos empfunden, daß sich suizidale Gedanken einschleichen.

Könnte ich wenigstens traurig sein!

Wir alle kennen die Stunden, in denen wir uns mutlos, niedergeschlagen und traurig fühlen. Je länger wir mit uns selbst unterwegs sind, um so

besser wissen wir, welche Gedanken uns in solchen Momenten zu einer froheren Stimmung und optimistischeren Wahrnehmung zu verhelfen vermögen. Auch haben die meisten von uns Verluste erlitten, die es zu betrauern galt. Trauer, Verzweiflung und Schmerz sind zwar unliebsame, dämpfende, aber dennoch ganz natürliche Gefühle – doch sie sind keine Depression im eigentlichen Sinne.

Die *wirkliche Depression* kann mit einer anhaltend grauen, schweren, einengenden Zwangsjacke verglichen werden; ein Zustand, der die Gedanken wie auch das Gemüt schwer belastet: Betroffene fühlen sich müde, antriebslos, schwach, freudlos, gefangen, sie sehen alles schwarz, können sich nicht konzentrieren, sind verlangsamt im Denken und Handeln. Entscheidungen fallen unendlich schwer, und auch das Gedächtnis funktioniert nicht wie gewohnt. In einer Depression sind die Kräfte erschöpft, die Gedanken kreisen in immer gleichen düster-grüblerischen Bahnen, der Gefühlswelt fehlt die Frische, das gegenwartsbezogene Erleben. Typisch ist das Fehlen von Lebensfreude und natürlichem Glücksempfinden. Oft gesellen sich zu diesem seelischen Tief noch störende Körpersymptome wie etwa Schmerzen, Schlaflosigkeit, Unruhe, Heißhunger oder Appetitlosigkeit hinzu.

Viele Betroffene fühlen sich in diesem Leidenszustand schuldig und beschämt, weil sie eine ausgeprägte Vorstellung haben, was zu tun wäre, diese aber nicht umsetzen können, da die Kraft und der Schwung dazu fehlen. Ratschläge aus dem Umfeld wie etwa „Versuch, positiv zu denken“ machen die Situation meist nur noch schlimmer, denn die düster-pessimistischen Gedanken können nicht ohne weiteres abgestellt werden. Daß diese Befindlichkeit wider besseres Wissen nicht aus eigenen Kräften zum Besseren verändert werden kann, bereitet Angst und nagt am Selbstwertgefühl.

Die Depression kann deshalb als Spannungszustand zwischen hohen, oft übersteigerten Erwartungen an die

eigenen Lebensziele und gleichzeitig gelähmten Kräften beschrieben werden, dem die gegenwartsbezogene Wahrnehmung, die unmittelbare Wärme des Erlebens, die Vollkraft des Wirkens und die innere Lebendigkeit fehlen. Diese Dämpfung der Lebens-

kräfte und Trübung der Gedanken lähmt den freien Willen. Das Innerste des Menschen, die Empfindungsfähigkeit, ist somit gar nicht oder nur noch eingeschränkt fühlbar, und genau dies bedeutet den Kern des Leidens. Zutreffend schrieb Erich Fromm: „Was ist Depression? Es ist die Unfähigkeit zu fühlen, das Gefühl, tot zu sein, während der Körper noch lebt. Es ist die Unfähigkeit, froh zu sein, genau wie man unfähig ist, traurig zu sein. Ein depressiver Mensch wäre höchst erleichtert, wenn er traurig sein könnte.“

In der Trauer wachsen

Trauer hingegen ist ein urmenschliches Gefühl, welches zu jedem Erdenleben gehört als natürliche Reaktion der Seele auf einen Verlust. Der Tod eines lieben Menschen ruft Trauer hervor, ebenso andere Formen von Trennung, die das Leben uns auferlegt. Trauer meldet sich selbst dann, wenn wir diese Trennung gewollt und initiiert haben, was uns manchmal unverständlich erscheint. Unsere Kinder ziehen frohgemut und gut gerüstet hinaus in ihr Leben; wir freuen uns mit ihnen und sind gleichzeitig traurig, weil damit eine warme, lebendige Lebensphase unwiderruflich endet. Viele Lebensübergänge bescheren uns Trauer, weil wir etwas Vertrautes, Kostbares loslassen müssen. Auch das Verhalten anderer Menschen kann uns traurig stimmen, vor allem Konflikte und Angriffe, denn damit droht der Verlust

von Wertschätzung, Würde und Getragensein in einem sozialen Netz.

Auch Kinder sind traurig – oft wissen sie nicht warum – und bedürfen dann des Trostes.

Doch ausgerechnet in der Trauer kann Heilung und geistige Entwick-

lung liegen. Wir können in Trauer und Schmerz wachsen und reifen, ja sogar die große Kraft erleben, die uns stets umfängt und trägt. Es gilt also wahrzunehmen, anzunehmen und zu erleben, was an uns herantritt, auch wenn dies nicht Glück und Sonnenschein bedeutet.

Dabei geht Trauer ihre eigenen Wege; meistens lassen sich Wellen oder Phasen erkennen, die kommen und von alleine wieder abschwellen. Diesen Rhythmus gilt es wahrzunehmen und die Wellentäler mit ihren unterschiedlichen Farben zu erleben, genau wie die Phasen des Auf-der-Welle-Seins auch. Jeder Mensch, der dies einmal erlebt hat, weiß, daß die Trauerwellen mit der Zeit immer schwächer werden, an Kraft verlieren und zuletzt ganz langsam verschwinden. In der Trauer geschieht Heilung und Entwicklung, solange sie rein empfunden und nicht etwa mit anderen Gefühlen, Gedanken und Phantasien verknüpft wird.

Trauer initiiert also einen nötigen seelischen Verarbeitungsprozeß, aus dem ein Mensch mit neuem geistigen Wissen und erweitertem Bewußtsein gestärkt hervorgehen kann.

Ungesund wird die Trauer erst dann, wenn wir in ihr versinken und unnötig lange an ihr festhalten, dabei andere Menschen an uns binden oder die ursprüngliche Trauer mit Phantasien und Sehnsüchten belegen. Im Festhalten der Trauer kann sich eine chronische Melancholie, eine vor-

„Depression ist die Unfähigkeit, froh zu sein und auch traurig zu sein. Ein depressiver Mensch wäre erleichtert, könnte er traurig sein.“

wurfsvolle Jammerhaltung oder gar eine Verbitterungsstörung entwickeln, die im Kern einen versteckten Vorwurf an das Schicksal und Aggressionen gegen andere Menschen beinhaltet.

Im Gegensatz dazu kann anstehende Trauer aber auch wie ein unliebsamer Gast verdrängt werden, weil sie überfordert oder nicht in das Lebenskonzept paßt. Verdrängung der Trauer ist so ungesund wie das Verharren darin. In beidem ruht der Keim für eine nachfolgende Depressionsentwicklung.

Die vielen Gesichter der Depression

Je nach Wesensart und biographischem Ursprung kann eine Depression in unterschiedlichsten Formen zum Ausdruck kommen, zum Beispiel als „*Winterblues*“, wenn im Herbst die Tage kürzer und die Sonnenstrahlen knapper werden. In dieser Jahreszeit kämpfen viele Menschen gegen Müdigkeit und gedämpfte Stimmung. Diese Art der Depression hat teilweise natürliche Ursachen: Der menschliche Organismus möchte sich in dieser Jahreszeit zurücknehmen und ruhiger werden; leider gestatten unsere auf permanente Aktivität eingestellten Gesellschafts- und Arbeitsformen einen noch so sachten Rückzug nicht. Viele Betroffene finden in solchen Monaten Linderung durch eine Lichtlampe, die auch ein Symbol dafür ist, daß es in einer Depression darum geht, die Antennen in neuer Weise auf das uns stets umgebende Licht einzustellen, nicht nur auf das Sonnenlicht, sondern vor allem auf das den Augen nicht sichtbare Licht aus höheren Sphären.

Auch die *postnatale Depression*, „*Babyblues*“ genannt, hat teilweise natürliche Ursachen: Die Strapazen der Geburt sowie die darauffolgende radikale Hormonveränderung in Verbindung mit hohen Erwartungen an das Muttersein können Verzweiflung, akute Erschöpfung oder gar einen psychotischen Schub nach sich ziehen. In den meisten Fällen würde es genügen, die Mutter liebevoll zu umsorgen

und zu entlasten, bis die eigenen Kräfte wieder im Gleichgewicht sind und die Freude am Kindlein erwacht.

Auch anhaltende Sorgen, unstimulierende Beziehungs- und Berufssituationen, ungelöste Dauerkonflikte nagen an der Seele von Betroffenen und lösen mit der Zeit *depressive Verstimmungen* aus. Nach lang anhaltenden Anstrengungen kann es zur sogenannten *Entlastungsdepression* kommen, die den davon Betroffenen zum Innehalten, Verarbeiten und zur nötigen Erholung zwingt.

In *phasenbedingten Depressionen*, den sogenannten Übergängen des Lebens, sei dies in der Jugend, in der Mitte des Lebens, während des Klimakteriums oder im fortgeschrittenen Alter, muß oft ein Lebensthema neu betrachtet und abgeschlossen werden, damit eine neue innere Ausrichtung und geistige Themen Platz haben, welche Sinn vermitteln.

Das Thema des Wandels und Überganges steckt in vielen Depressionen, zum Beispiel wenn die Kinder ausziehen und Tage der Leere und Ratlosigkeit folgen oder wenn plötzlich eine Firma umstrukturiert wird und nichts mehr ist wie vorher! Mit „Nimm Abschied und gesunde!“ deutete Hermann Hesse in seinem Gedicht „Stufen“ diesen ganz natürlichen Lebensprozeß an. Wir *sollen* also im Laufe des Lebens immer wieder Abschied nehmen, von Vorstellungen, Lebensentwürfen, ehrgeizigen Zielen, lieb gewordenen Gewohnheiten und manchmal auch von Menschen. Widerstand gegen Veränderungen verbraucht essentielle Lebenskraft und läßt die Wahrnehmung eingeengt, grau und ängstlich werden. Gelingt es, Vertrauen in die wirkenden Schöpfungskräfte zu mobilisieren und sich entschlossen anstehenden Veränderungen zu stellen, wird es leichter im Gemüt.

Die Steigerung in schweres seelisches Leiden

Plötzlich und unerwartet einschneßende Lebensereignisse wie zum Beispiel ein Unfall, Arbeitslosigkeit, der

Tod eines Kindes, eine Trennung oder der Suizid eines nahestehenden Menschen lassen die Seele zusammenzucken und erstarren, genau wie dies als Bild im Alten Testament beschrieben ist: Lots Frau erstarrte zur Salzsäule, nachdem sie, entgegen der klaren Anweisung des Engels, zurückgeschaut und gesehen hatte, wie die sündige Stadt Sodom in einem Feuerregen versank! Dieses in der Psychologie als *reaktive Depression* beschriebene seelische Leiden kann sich entwickeln, wenn das Gefühls- und Gemütsleben nach einer schweren Erschütterung aus Überforderung einfriert und dadurch das Leben plötzlich nicht mehr lebenswert erscheint. In solchen Zuständen ist Verarbeitung angesagt, bis das Geschehene seinen Schrecken verliert und einen sinnstiftenden Platz in der eigenen Biographie findet. Erst dann kann die Erlebnisfähigkeit wieder erwachen. So etwas erfordert in der Regel einen längeren Prozeß, am besten im Schutz von fachlicher Hilfe.

Andere schwere Depressionen können Menschen „wie aus heiterem Himmel“ und scheinbar ohne erkennbaren Grund umfassen. Früher wurden diese Zustände wegen der Schwere und der Häufigkeit in einer Familie als „endogen“, also vererbt, bezeichnet. Von dieser Vorstellung, die suggerierte, daß man außer medikamentöser Symptumlinderung nicht viel tun könne, ist jedoch die aktuelle Forschung weitgehend abgekommen.

In der *manischen Depression* oder *bipolaren Störung* erlebt eine Person vorwiegend zwei Seelenzustände: „himmelhoch jauchzend“ und „zu Tode betrübt“. Ein Dazwischen in der ganz gewöhnlichen Normalität gibt es kaum. Betroffene fühlen eine unglaubliche Kraft und ein schier unerschöpfliches Potential an Ideen in der manischen Phase, tätigen Einkäufe, reißen Projekte an, gründen Unternehmen, sind getragen von Aktivität und Selbstüberzeugung, wirken überfahrend oder stecken andere Menschen mit ihrer Begeisterung an. Doch ohne erkennbaren Grund bricht die ganze Kraft an einem bestimmten

Punkt zusammen, und der Mensch findet sich wieder in einem düsteren Loch, verzagt, depressiv, unfähig, etwas zu realisieren, nur erfüllt von der Sehnsucht nach der manischen Phase und dem damit verbundenen außerordentlichen Höhenflug des Selbst-erlebens. Die einzelnen Phasen können Tage oder Wochen oder Monate dauern und scheinen einem fremdbestimmten Rhythmus zu unterliegen.

Betroffene müssen als erstes das verlockend-gefährliche, ja kranke Element der manischen Phase erkennen lernen, um nicht zwangsläufig in das depressive Erschöpfungsloch zu fallen. Die Balance halten lernen, auf das Grandiose verzichten, gewöhnliche Normalität schätzen, sich beschränken, mit den Kräften haushalten, das ist für sie *die* große Aufgabe.

Vom Erleben abgeschnitten

Die Ursachen von Depressionen sind so verschiedenartig, wie es Menschen gibt, und reichen von schweren Traumata und erlebten Achtlosigkeiten über Erziehungseinflüsse bis zur selbst zu verantwortenden einseitigen Lebensführung, zu übersteigerten Zielen, pessimistisch-grüblerischer Denkhaltung, tief empfundener Sinnentleerung der Existenz, nicht gelebter oder chronisch gewordener Trauer.

Die einseitige verstandesbetonte Lebensausrichtung, von der wir Menschen der heutigen Zeit fast alle betroffen sind, spielt bei jeder Depression eine grundlegende Rolle, denn als Folge der kognitiven Dominanz werden die Eindrücke des Lebens im Verstandesteil des vorderen Gehirns zergliedert und analysiert, woraus kein wirkliches Erleben werden kann. In dramatischer Weise spiegelt das Volksleiden „Depression“ die Einseitigkeit des Funktions- und Leistungsdenkens unserer Gesellschaft, auf deren Rücken die eingeschränkten Erlebensmöglichkeiten zu engen Lebensvorstellungen, Ehrgeiz, Minderwertigkeitsgefühlen, Mißtrauen und Verbitterung führen. So leben viele von Depression Betroffene im denkenden und pessimistischen Beurtei-

len ihres Lebens und damit beständig in einer gedanklichen Überlastung. Sie fühlen sich wie in einer grauen Wolke „neben sich“ und den eigenen innerseelischen Ressourcen.

Zudem spielen oft Abhängigkeiten von anderen Menschen eine bindende Rolle, sei dies in Familie, Beruf oder Partnerschaft oder auch in er-

che Euch mitgegeben wurde auf den Weg durch alle Welten, die Ihr zur Entwicklung auf Euern eigenen Wunsch hin allesamt durchwandern müßt.

Stellt Euch nur richtig ein, so zwingt die Kraft Euch Sonnenschein und Glück herbei!“ (Vortrag „Gottesdiener“)

Eine kleine Bewegung ist immer möglich, und dies ist der erste Schritt, um aus dem abwartenden Verharren herauszukommen.

sehnten Beziehungen. Im intensiven Wunsch nach Anerkennung durch bestimmte Personen wie auch im Vergleich mit anderen Menschen verliert das Eigenpersönliche seine innere Lebendigkeit.

In ihrem Leiden ist es den meisten betroffenen Menschen nicht bewußt, daß sie eine tiefe Sehnsucht in sich tragen, nicht nur nach Befreiung von den Belastungsgefühlen, sondern in Wirklichkeit nach tieferen Erkenntnissen, nach geistiger Nahrung, welche erst den Menschen zu beleben vermag und neuen Sinn erstehen läßt. *Jede Depression kann somit als Aufschrei der Seele nach einer grundsätzlichen Veränderung verstanden werden*, nach einer Entwicklung, die Raum für neues Leben und Betätigung des freien Willens vermittelt!

Fünf Aspekte einer neuen Lebensvision

Abd-ru-shins Werk „Im Lichte der Wahrheit – Gralsbotschaft“ vermittelt eine vollkommen neue Lebensvision, welche für die persönliche Lebensgestaltung bedeutsam ist und für von Depression betroffene Personen den Leitfaden für einen Ausweg ergibt, denn: „Freude kann in aller Schöpfung sein und Glück. Not und Sorge, Krankheit und Verbrechen schafft Ihr Menschen ganz allein, weil Ihr bis heute nicht erkennen *wolltet*, worin die ungeheure Stärke liegt, wel-

1. Bewegung: Die erwähnte Kraft, welche Sonnenschein und Glück herbeizuzwingen vermag, ist in der ganzen Schöpfung zu finden. Jeder Mensch kann sich ihr öffnen, doch ist es keine körperliche Kraft, sondern die alles umgebende Lichtkraft, die allein das Innerste des Menschen, den Geist, zu inspirieren vermag. Öffnet sich ein Mensch dieser Kraft, kann er den universellen Kreislauf erahnen, in den er selbst eingebunden ist: Er empfindet diese Kraft als Belebung und muß sie in irgendeiner Weise weitergeben, um selbst darin ein nützliches Glied zu werden. Darin liegt das Geheimnis des Bibelspruches, daß Geben seliger ist als Nehmen. Erst im freiwilligen Weitergeben schwingt sich der Mensch ein in das große, umfassende Schöpfungsgesetz der Bewegung, in dem alles in der Schöpfung sich bewegt und entwickelt. In der verharrenden Haltung einer Depression ist diese Bewegung ins Stocken geraten. Deshalb geht es auch in der düstersten Depression erst einmal darum, sich in einer der individuellen Persönlichkeit entsprechenden Weise dem Schöpfungsgesetz der Bewegung anzunähern: Eine kleine Bewegung ist immer möglich, und zu dieser ganz kleinen Bewegung muß der Impuls vom einzelnen selbst ausgehen. Dies ist der erste Schritt, um aus dem abwartenden Verharren herauszukommen.

Bewährt hat sich beispielsweise das einfache Hin- und Herbewegen der Augen auf der Suche nach etwas Schönerem. Etwas Schönes lässt sich fast immer entdecken, sei es in der eigenen Wohnung, im Hotelzimmer, am Arbeitsplatz und vor allem in der Natur. Aber auch Musik hören, Klangschaletöne auf sich wirken lassen, selbst summen oder singen oder vielleicht gar ein Instrument zum Tönen bringen bewirkt ein inneres Angesprochensein und damit eine erste kleine Bewegung. Die Könnerschaft spielt hierfür keine Rolle: „Im Wald wäre es still, wenn nur die Vögel sängen, die am besten singen!“ (Oliver Wilson)

Auch das regelmäßige Lesen und wenn möglich Auswendiglernen eines Gedichtes, das einen bestimmten Rhythmus und einen Sinn in sich trägt, wirkt anregend und bringt Bewegung ins Gemüt. Von unschätzbarem Wert sind Gänge durch die Natur, durch einen Wald oder auf eine Anhöhe sowie das Betrachten der Sterne.

Solch kleine äußere Bewegungen vermögen das gegenwärtige innere Erleben anzuregen und erhöhen die Achtsamkeit im Alltag. Wo eine innere Berührung spürbar wird, dort gilt es weiterzufahren, denn das Individuelle einer Persönlichkeit hat sich geregt.

2. In der Gegenwart anwesend sein: „Das Erdenleben soll wirklich *erlebt* werden, wenn es Zweck haben soll. Nur was innerlich mit allen Höhen und Tiefen durchgelebt, also durchempfunden wird, hat man sich zu eigen gemacht.“ Daher mahnt das Werk „Im Lichte der Wahrheit“ auch: „Deshalb kann jeder Augenblick des Lebens nie ernst genug genommen werden, damit durch die Gedanken, Worte und Werke starke Lebenswärme pulsiert, sie nicht zu leeren Gewohnheiten herabsinken.“ (Vortrag „Das Geheimnis der Geburt“)

Wir alle tendieren dazu, zum einen mit der Verarbeitung von vergangenen Geschehnissen und zum anderen mit der Beschäftigung der Zukunft befaßt zu sein, und vergessen dabei das Wichtigere: das Wahrnehmen der



Wer sich bewußt der Gegenwart öffnet, braucht keine künstliche Anregung, um Freude zu empfinden.

unmittelbaren Gegenwart! Erst das gegenwartsbezogene Erleben, das heißt, das bewußte Wahrnehmen mit allen Sinnen, bringt wirkliches Leben. Darin zeigen sich übergeordnete Wahrheiten wie auch jene Symbolik, die nur dem persönlichen Leben gilt. Nicht nur außergewöhnlich bewegende Erlebnisse, sondern auch die kleinen Geschehnisse des Alltages sind persönlich gemeinte Hinweise, vielleicht sogar Warnungen, und vermögen Erkenntnisse darüber zu vermitteln, wie es weitergehen soll.

Wer sich bewußt der Gegenwart öffnet, braucht keine künstliche Anregung, um in Bewegung zu kommen und Freude zu empfinden. Aber auch zu diesem Aspekt ist individuell gestaltete Übung angesagt, denn die ruhige Zentriertheit auf die Gegenwart erfordert zunächst einmal volle Konzentration und Achtsamkeit, ohne jedoch in künstliche Anstrengung zu verfallen. Deshalb empfiehlt sich für den Beginn, dies nur an drei Zeiteinheiten des Tages zu üben, in alltäglichen Situationen einfach anwesend zu sein, ohne beurteilende Gedanken und ohne etwas Bestimmtes, außergewöhnlich Bedeutsames zu erwarten ... bis dies zu einer inneren Haltung erstarren kann.

3. In Distanz zur Verstandesdominanz: Das Innerste im Menschen ist der Geist, der ihn mit der geistigen Welt, seiner eigentlichen Heimat, verbindet und ihn beständig Sehnsucht nach unbewußt erahnten höheren Ebenen empfinden läßt, wenn auch oft in verschlüsselter, unerkannter Form. Der Drang nach Gutem ent-

springt diesem innersten Geistes Kern, ebenso die Fähigkeit, die lebendigen Schöpfungsgesetze eigenständig zu erkennen und damit die Handschrift Gottes zu lesen. In diesem Innersten kann ein Mensch Anschluß finden zu allem Lebendigen in der Schöpfung, worin sich für ihn unbegrenzte Entwicklungsmöglichkeiten eröffnen. Die innere Stimme, welche diesem innersten Kern entspringt, spricht zum Menschen von einer lebendigen Seinsqualität und vermittelt ihm froh stimmende Empfindungen wie auch ernste Warnungen und führt ihn zur Betätigung seines freien Willens. Letztlich entstammt auch die Liebesfähigkeit des Menschen diesem innersten Quell, der den Schlüssel zur wahren Gotterkenntnis in sich trägt.

Demgegenüber stehen der Verstand und die von ihm abhängigen Gefühle als zwar nützliche Werkzeuge zur Bewältigung des Lebens, jedoch ohne durchdringende Ausstrahlung, da sie nicht der Lichtkraft angeschlossen sind. Die Erfordernisse der heutigen Gesellschaftsstrukturen nun, insbesondere der Berufswelt, aktivieren einseitig die Verstandestätigkeit. Auch die Schulen fördern vor allem die kognitiven Fähigkeiten der Kinder mit dem Ziel, sie intellektuell stark werden zu lassen. Viele Jugendliche scheitern an den ausgeprägten Erfolgs-Erwartungen, die sie nicht erfüllen können, und fallen in Passivität und die vielen Formen von *Jugenddepressionen*.

Die Volkskrankheit „Depression“ ist mit all ihren vielfältigen Formen letztlich ein dramatischer Ausdruck

dafür, wie sich die Begrenzung und Einseitigkeit der Verstandesdominanz auswirken kann, nämlich in endlosen, kräfteaubenden Gedankenschleifen und Grübeleien, welche die Verbindung zu der innersten Lebendigkeitsquelle blockieren. Von der in den letzten Jahren entstandenen „Achtsamkeits- und Commitment-Therapie“ (ACT) wird der Verstand sogar als kraftzehrende „Wortmaschine“ bezeichnet, die eine erlernte Eigendynamik aufweist und zu der es Distanz zu nehmen gilt!

Hier ein paar Fragen zur eigenen Lebensreflexion: Dient mein Verstand einer nützlichen aufbauenden Aufgabe? Welche Art von Gedanken produziert er? Beleben diese Gedanken? Wo sind die Momente im Alltag, in denen der Verstand schweigt und Raum gibt der inneren, empfangenden Empfindung?

4. Gute Gedanken pflegen: „Eure Gedanken sind die Boten, die Ihr ausschickt, die mit dem von Euch Gedachten schwer beladen wiederkehren, sei es nun Gutes oder Böses. Es geschieht! Denket daran, daß Euere Gedanken Dinge sind, sich geistig formen, oft zu Gebilden werden, die das Erdenleben Eures Körpers überdauern ...“ (Vortrag „Erwachtet!“)

Die bewußte Pflege von guten Gedanken zieht Gutes an und vermag die eigenen Gefühle zu beruhigen, da jede gute Absicht sofort stärkende Verbindung aus überirdischen Sphären erhält. Es geht dabei nicht darum, mit Verkrampfung düstere Gedanken zu bekämpfen, sondern es genügt, diese als solche zu registrieren, ihre Art zu erkennen, zu wissen, daß sie irgendwelche Ursprünge haben werden, vielleicht sogar etwas vermitteln möchten, um sie dann *vor sich* vorbeiziehen zu lassen. Dann gilt es, schlicht und einfach allem Guten im Leben bewußt Raum zu geben, immer wieder von neuem. In einem Schreibbüchlein kann täglich etwas Gutes festgehalten werden: Gelesenes, Erlebtes, Ideen, Zitate, Begegnungen, das Wetter, die Gesundheit, etwas neu Gewagtes, eine Erkenntnis, eine Erinnerung in neuem Licht,

die bewältigte Alltagsarbeit. Auch das Verzeihen geht Hand in Hand mit guten Gedanken und beschert beidseitige geistige Entlastung, die sich unmittelbar im Gemüt auswirkt.

5. Gute Taten folgen lassen: „Im Weltall wirkt ein ewiges Gesetz: daß nur im Geben auch empfangen werden kann, wenn es um Werte geht, die bleibend sind! Das greift so tief, durchzieht die ganze Schöpfung wie ein Heiliges Vermächtnis ihres Schöpfers. Selbstlos geben, helfen, wo es not tut, und Verständnis haben für das Leid des Nächsten wie für dessen Schwächen, heißt empfangen, weil es der schlichte, wahre Weg zum Höchsten ist!

Und dieses ernsthaft wollen, bringt Euch sofort Hilfe, Kraft! Ein einziger, ehrlich und tief empfundener

„Selbstlos geben, helfen, wo es not tut, und Verständnis haben für das Leid des Nächsten wie für dessen Schwächen, heißt empfangen ...“

Wunsch zum Guten, und wie mit einem Flammenschwert wird von der anderen Euch jetzt noch unsichtbaren Seite schon die Wand zerschnitten, die Euere Gedanken bisher selbst als Hindernis errichtet hatten ...“ (Vortrag „Erwachtet!“)

Alles empfundene und beabsichtigte Gute gewinnt erst den eigentlichen Wert in der konkreten Umsetzung! In der wirklichen Betätigung schließt sich der Kreislauf, in den jeder Mensch eingebunden ist und der uns letztlich Liebe und damit verbunden echtes Glück erfahren läßt.

Weiterführende Fragen können sein: Was kann ich mit meinem Wesen konkret tun? Für andere Menschen, für eine gute Sache, für die Natur? Solche Fragen vermögen eine Änderung der persönlichen Wahrnehmungsrichtung einzuleiten, weg vom grübelnden Sich-und-andere-Beobachten hin zu einem freien, frohen Gebenwollen.

Wie eine Bergwanderung

Die Befreiung aus der Trübnis einer Depression geschieht nicht von heute auf morgen, auch wenn es immer wieder zu kurzzeitigen Aufhellungen kommt. Oft ist es ein längerer Weg, der mit einer Bergwanderung verglichen werden kann: Sie beginnt im Nebel, der sich über weite Strecken nicht lichtet. Trotzdem muß Fuß vor Fuß gesetzt werden im Vertrauen darauf, daß irgendwann überraschend die ersten Sonnenstrahlen durchbrechen. Genau wie bei einer Bergwanderung müssen der erste und alle weiteren Schritte selbst getan werden. Nur nicht verharren und darauf warten, bis die Lösung von außen kommt, daß sich zuerst bestimmte Wünsche erfüllen müßten, damit Heilung geschehen kann.

Der erste Schritt *muß* getan werden, auch wenn er viel Überwindung kostet und noch so klein ist. Denn es gilt, die Schwere zu überwinden, sich in das große Schöpfungsgesetz der Bewegung einzuschwingen und dann dem Guten viel Raum zu geben: liebevollen Gedanken, guten Absichten, hilfreichen Taten.

Und wenn der Morgen schwer und düster drückt, vermag vielleicht ein Gedicht eine erste Bewegung zu bewirken, zum Beispiel dieses von Eduard Mörike: „In Ihm sei's begonnen, der Monde und Sonnen an blauen Gezelten des Himmels bewegt ...“

Autorenkontakt:
praxis@marianne-
klauser.ch

