

## Gedanken zur Morgendepression

(Lesedauer ca. 5 Minuten)

Wie fühlst Du Dich, wenn Du morgens aufwachst?

Bist Du wach, erfrischt, ausgeruht und voller Vorfreude auf den Tag, der vor Dir liegt?

Möglicherweise bist Du noch ein bisschen schläfrig, weil Dein Kreislauf erst einmal in Schwung kommen muss, aber das geht recht schnell vorbei, sobald Du erst einmal munter aus Deinem Bett gesprungen bist und unter der Dusche stehst?

Oder geht es Dir so, wie es mir die meiste Zeit meines Lebens ging – egal, ob Dein Wecker Dich weckt oder ob Du ausschlafen kannst, Du bist IMMER müde, erschöpft, hast schwere Augen, alles fühlt sich schwer an, als hättest Du die ganze Nacht gekämpft und bist obendrein bedrückt, betrübt oder sogar traurig?

Meistens haben Dich schlechte Träume geplagt, sie waren verwirrend und beunruhigend, manchmal sind auch Albträume dabei?

Einmal, es war in meiner Jugend, hatte ich ein schönes Geschenk zu Weihnachten bekommen und am nächsten Morgen bin ich sehr früh aufgewacht und sofort aus dem Bett gesprungen und habe angefangen zu basteln. Da war ich gut gelaunt, sogar freudig.

Ich kann mich nur an wenige Tage in meinem Leben erinnern, an denen ich gut gelaunt und fröhlich aufgewacht bin.

Ansonsten kann ich mich nicht erinnern, jemals anders aufgewacht zu sein, als so, wie meine Freundin und ich es mit Galgenhumor beschreiben – wie ein Zombie, der sich aus dem Grab kämpft. Wenn es ganz schlimm war, wusste ich nicht, wie ich auch nur einen Zeh aus dem Bett bekommen sollte, so erschöpft war ich.

Interessant ist, dass es mir abends meistens besser ging. Vielleicht weil ich den Tag bewältigt hatte und so in einen gewissen Flow bzw. hier und da in meine Selbstwirksamkeit gekommen bin. Ich ging oft abends ins Bett und war gut gelaunt, hoffnungsvoll und zuversichtlich.

Doch am nächsten Morgen war dieses schöne Gefühl wieder verschwunden und ich musste mich wieder aus dem Grab kämpfen. Es erinnerte mich immer an die Geschichte von Sisyphus, der dazu verdammt war, eine riesige, schwere Kugel einen Berg hinauf zu rollen.

Wenn er oben angekommen war, rollte die Kugel wieder den Berg hinab und er musste

wieder ganz von unten anfangen.

Ich habe mich lange mit diesem Zustand beschäftigt und viel darüber gelesen. Es gibt genügend Literatur über Morgendepression und es wird oft über eine Fehlbesetzung von Hormonen, insbesondere dem Überschuss von Melatonin und dem Mangel an Serotonin diskutiert. Das ist sicherlich richtig, die Forschung hat einiges darüber herausgefunden und behandelt Menschen mit Depressionen mit den entsprechenden Medikamenten.

Man kann auch einiges über die sogenannte Schlafhygiene lesen, die sich mit der richtigen Schlafunterlage bis hin zu Kissen und Bettzeug aus natürlichen Materialien beschäftigt. Auch diese Faktoren spielen sicherlich eine große Rolle, wenn man auf einer zu harten oder zu weichen Matratze schläft, wird der Körper nicht richtig unterstützt und auf Dauer stellen sich Rücken-, Nacken- und Hüftschmerzen ein.

Auch der Einfluss von Stromfeldern, Funk-, Erd- und Wasserstrahlen wird diskutiert. Diese Einflüsse sind sicherlich daran beteiligt, dass der Organismus mehr und mehr geschwächt wird, wenn er diesen Faktoren dauerhaft ausgesetzt ist.

Allerdings wollte ich mich nie damit zufriedengeben, dass diese Faktoren ausschließlich und ursächlich mit der unbeschreiblichen Erschöpfung am Morgen verantwortlich sind, denn ich hatte diese mein ganzes Leben lang, egal, wo ich geschlafen habe.

Medikamente habe ich nie genommen, weil ich instinktiv immer gespürt habe, dass etwas anderes die Hauptursache ist und wenn ich Medikamente einnehme, schade ich meinem Körper-Seele-Geist-System mehr, als dass ich es unterstütze.

Gestern Morgen bin ich früh aufgewacht und plötzlich hatte ich einen Gedanken, der so klar war, dass ich mich gewundert habe, dass ich nicht schon längst darauf gekommen bin.

Eine der Hauptursachen aller Krankheiten sind Traumata, die im Körper gespeichert sind. Hier möchte ich Dir einen kurzen Überblick geben, wenn Du mehr darüber erfahren möchtest, lies' bitte meinen Artikel „Die Entstehung von Trauma und die Wirkung auf den Körper“.

Sowohl bei einem Trauma, das die meisten als „Schocktrauma“ bezeichnen als auch bei einem Bindungs- und Entwicklungstrauma empfindet der Mensch in der jeweiligen Situation das

Gefühl von Ausgeliefertsein und Hilflosigkeit und die Situation wird als lebensbedrohlich erlebt. In einer gefährlichen Situation werden enorme Energien freigesetzt, die den Körper in die Lage bringen, zu kämpfen oder zu flüchten. Kann diese Energie nicht in Kampf oder Flucht umgesetzt werden, weil sich das Wesen in einer ausweglosen Lage befindet, wird der sogenannte Shutdown eingeleitet. In der Natur kennt man dieses Phänomen als „Totstellen“ bei Tieren. Die Kampf-Flucht-Energie verbleibt im Körper. Kann sich das Tier aus der Situation befreien, wird es kurze Zeit später zu zittern beginnen. Dieser Prozess ist überlebenswichtig, damit die blockierte Energie abfließen, das autonome Nervensystem sich entspannen und der Körper seine normalen Funktionen wieder aufnehmen kann.

Auch bei Menschen gibt es diesen Prozess, viele haben es schon erlebt, dass man nach einer traumatischen oder zumindest sehr stressigen Situation zu zittern beginnt. Leider wird dieser heilsame Prozess in der Regel entweder unterbunden (von eintreffenden Hilfskräften) oder sogar selbst unterdrückt. Bei Menschen gilt Zittern als Zeichen von Schwäche und darf nicht gezeigt werden.

Leider wird dem Körper dadurch die Möglichkeit genommen, sich ganz natürlich von dieser blockierten Energie zu befreien, sie verbleibt im Körper und führt zu einem dauerhaft dysregulierten Nervensystem. Der Körper muss nun diese Blockade ausgleichen und so kommt es zu Krankheiten, sowohl auf der physischen als auch auf der psychischen Ebene. Diese Krankheiten können chronisch werden und die Betroffenen leiden meist ihr Leben lang unter den unterschiedlichsten Beschwerden.

Viele von uns waren in ihrer Kindheit und Jugend ständiger Bedrohung ausgesetzt, auch wenn sie das nicht so bezeichnen würden. Wir wussten nie, wann der nächste Schlag um die Ecke kam und haben früh gelernt – Kontakt bedeutet Gefahr. Dieses Programm hat sich als Schutzprogramm installiert, uns vorsichtig gemacht und zu einer entsprechenden Anpassung geführt und damit unser Leben gerettet. Aber als Erwachsene hätten wir andere Möglichkeiten der Bewältigung, die wir aber nicht kennen. Also bleiben wir in dieser Anpassungsstarre – mit den entsprechenden Folgen für unser Befinden.

Schauen wir also wieder auf unsere Morgenschöpfung.

Nach diesem kurzen Einblick in unsere Vergangenheit erinnern wir uns, dass wir seitdem in einem permanenten Zustand einer Art Starre bzw. der Erwartung von Gefahr leben. Das Aufwachen bescherte uns die Aussicht auf einen weiteren Tag voller Zwänge und Angst.

Abgesehen von einem Elternhaus, das uns selten so unterstützt hat, wie es für eine gesunde Entwicklung erforderlich gewesen wäre, erwartete uns zuerst der Kindergarten und später die Schule, wo wir unser Wesen weiter verbiegen und anpassen mussten, um zu bestehen.

Wenn wir nun verstehen, was dies für unser Nervensystem bedeutet hat, dürfte es nicht wundern, dass wir auch nachts nicht zur Ruhe kommen, da unser Körper auch im Schlaf in dieser verspannten Grundhaltung verbleibt. Er schafft es vielleicht, die Regeneration so weit zu bewältigen, dass wir morgens halbwegs wieder auf die Beine kommen, aber wir befinden uns nie wirklich in unserer vollen Kraft und Energie.

Wenn man dann noch bedenkt, dass wir in den seltensten Fällen ein Leben führen, das uns zufrieden macht und auf das wir uns freuen, wenn ein neuer Tag beginnt, verwundert es wohl nicht mehr, dass wir uns morgens wie zerschlagen fühlen. Denn genau das ist es, was wir sind. Das wahre Wesen von uns allen wurde in der Kindheit verformt und teilweise tatsächlich zerschlagen, damit wir in die Normen passen, die unser System vorgibt.

Nach dieser düsteren Diagnose fragst Du Dich sicher, ob es einen Ausweg gibt?

Ich kann Dir aus eigener Erfahrung versichern – den gibt es tatsächlich und ich möchte ihn Dir gerne zeigen. Wir haben unser Leben lang gekämpft und gelitten und das darf von nun an aufhören.

Ich möchte Dir zeigen, wie Du Dich jeden Tag mehr von Deinen alten Programmen lösen kannst, wie Du die blockierte Energie Deiner Traumata befreien und dafür sorgen kannst, dass sie wieder frei fließen kann und Deinen Körper in seine wahre Kraft und Stärke bringt.

Es gibt sehr einfache und wirkungsvolle Methoden, um traumatische Erfahrungen zu heilen und wenn Du weitere Informationen oder Unterstützung brauchst, helfe ich Dir gerne weiter. Du findest mich unter [heiltraum.de](http://heiltraum.de)

Von Herzen,

Martina