

Depression ist Traurigkeit, die im Körper wohnt

(Lesedauer ca. 3,5 Minuten)

In diesem Artikel möchte ich mich einem Thema zuwenden, das mir sehr am Herzen liegt, zum einen, weil ich selbst jahrzehntelang betroffen war und zum anderen, weil ich so viele Menschen kenne, die damit zu tun haben – entweder als Betroffene oder indirekt durch Menschen, die ihnen nahestehen.

Es geht um das Thema Depression.

Gleich zu Beginn möchte ich sagen, dass ich diesen Begriff nicht gern verwende. Depression wird zwar als eine Krankheit bezeichnet, die gemäß ICD-10 definiert ist, ich bin aber inzwischen und aufgrund meiner eigenen Geschichte ein großer Skeptiker, was Kategorien angeht und dementsprechend auch das Klassifizieren von Krankheiten.

Jeder Mensch ist ein individuelles Wesen und möchte als solches gesehen und wahrgenommen werden. Kategorien sind Schubladen, in die wir andere Menschen und auch andere Wesen gerne stecken, um uns entweder mit ihnen zu identifizieren oder uns von ihnen abzugrenzen. Genau dies führt aber zum Dilemma – dass wir Menschen mit ihren Nöten und ihrem Leid nicht mehr als Ganzes oder Einheit sehen, sondern nur die Krankheit – isoliert und kategorisiert.

Ich möchte mich Menschen in ihrer Gesamtheit nähern und schauen, was den Menschen in seinem wahren Wesen ausmacht. Und dazu gehört, dass ich verstehen will, warum der Mensch leidet und was seine Ganzheit – sein heil sein – stört.

Ein Mensch mit einer sogenannten Depression ist sehr traurig. Unsagbar und unendlich traurig. Und diese Traurigkeit hat einen Grund. Immer. Auch wenn wir diesen vermeintlich oder akut nicht erkennen können. Diese Traurigkeit ist im schlimmsten Fall so schwer, dass der körperliche Zustand dem Zustand nach einem Herzinfarkt gleich kommt!

Es ist leider ein Übel unserer Gesellschaft, dass ein Mensch doch „überhaupt keinen Grund hat“, traurig zu sein. Wie oft hören solche Menschen, dass sie undankbar seien, dass sie doch alles haben – der Verweis auf Menschen in viel schwierigeren Situationen oder gar Menschen in anderen Ländern, denen es doch so viel schlechter geht, macht es nicht besser. Unsere Gesellschaft hat den Konsum installiert, der es – zumindest den meisten Menschen – doch ermöglichen sollte – ein glückliches, zufriedenes und vor allem ein Leben ohne Traurigkeit zu

führen!

Aber wenn der Mensch trotzdem traurig ist – obwohl er alles hat?

Könnte es nicht einen ganz gravierenden Grund für seine Traurigkeit geben? Könnte es vielleicht sogar sein, dass er materiell alles hat, was er zum Leben braucht, ihm aber trotzdem etwas ganz Entscheidendes fehlt?

Meine Antwort ist – definitiv JA!

Und zwar IMMER!

Traurigkeit ist ein Gefühl, das immer eine Daseinsberechtigung hat. Selbst wenn wir den vermeintlichen Grund aktuell nicht sehen können, es gab eine Zeit, da waren wir Umständen ausgesetzt, in der wir alles Recht hatten, traurig zu sein.

Unsere Kindheit und Jugend.

Die meisten von uns konnten in dieser Zeit weder ihr wahres Wesen entwickeln, noch wurden ihre Bedürfnisse gesehen und ernst genommen – was natürlich in unmittelbarem Zusammenhang steht. Nur wenn die Bedürfnisse eines Kindes vollumfänglich gesehen und größtmöglich erfüllt werden, kann es sich zu einem gesunden Menschen mit einer stabilen Identität entwickeln. Ich rede nicht von der Erfüllung jeden Wunsches, ein Kind benötigt selbstverständlich eine liebevolle Begleitung und damit Grenzen, in denen es lernt, dass es nicht alles bekommen kann und nicht jedes Spielzeug gekauft werden muss – was ohnehin nicht den wahren Bedürfnissen eines Kindes entspricht.

In Wirklichkeit benötigt ein Kind das, was alle Wesen zu einer gesunden Entwicklung brauchen – ein stabiles, liebevolles Umfeld, Sicherheit, Nähe und Geborgenheit.

Verbindung.

Die meisten von uns hatten dieses Umfeld in dieser Form nicht, sondern mussten ihre Gefühle und Bedürfnisse anpassen und damit unterdrücken. Die meisten Kinder dürfen nicht lernen, ihre natürlichen Grenzen zu entwickeln und werden stattdessen zu Gunsten eines lebensfeindlichen Systems er- und verzogen. Allein der Begriff „Erziehen“ zeigt, um was es wirklich geht. An einem Kind sollte man nicht ziehen. Man sollte es liebevoll begleiten und in seiner Entwicklung unterstützen und fördern.

Hat ein Kind, das diese liebevolle Unterstützung nicht erfahren hat, nicht allen Grund, traurig

zu sein? Es hat auch das Recht auf die Gefühle Angst und Wut, die bei großer Traurigkeit, klassifiziert als Depression, auch eine wesentliche Rolle spielen.

Diese Gefühle, die wir in unserer Kindheit nicht zeigen durften, sondern unterdrücken mussten, sind immer noch in unserem Körper gespeichert, genau gesagt, im autonomen Nervensystem. Durch eine nicht „artgerechte“ Erziehung entsteht ein Bindungs- und Entwicklungstrauma und damit die Grundlage für alle nur denkbaren Krankheiten. Wenn Du Dich näher damit beschäftigen möchtest, lies' bitte meinen Artikel „Die Entstehung von Trauma und die Wirkung auf den Körper“.

Depression ist daher tatsächlich Traurigkeit, die im Körper gespeichert ist.

Angst und Wut dürfen wir in der Regel auch als Erwachsene nicht zeigen und daher ist Traurigkeit das einzig „legitime“ Gefühl, das uns noch bleibt, weil es gesellschaftlich inzwischen etabliert ist und im Burnout sogar sein gesellschaftlich anerkanntes Pendant gefunden hat.

Dieses Gefühl wartet – wie alle Gefühle aus unserer Kindheit – darauf, endlich gesehen und wahrgenommen zu werden. Nicht mehr und nicht weniger. Es möchte sich nicht erklären, nicht rechtfertigen und schon gar nicht sich begründen. Es gibt einen Grund, aber der ist heute nicht mehr zielführend. Das Dilemma ist nämlich, dass wir uns gar nicht mehr in der kindlichen Situation befinden, unser Nervensystem aber schon. Wie soll man um dieses Dilemma aber als Erwachsener wissen und selbst, wenn man es weiß, wie soll man erklären, dass teilweise bagatellartige Situationen Gefühle wie Angst und Wut erzeugen, die man sich selbst nicht erklären kann? Die wir aber nicht zeigen dürfen, sondern den „Deckel“ der Traurigkeit darauf setzen müssen, wie unser ganzes Leben lang schon?

Deswegen noch einmal – man muss gar nichts erklären, das Gefühl möchte nur da sein dürfen, gesehen und wahrgenommen werden. Endlich gefühlt werden dürfen.

Dies können wir nun in einem sicheren und geschützten Raum nachholen.

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

Von Herzen,

Martina