

Depression und Lebenswille

Letztens habe ich mich mal wieder über Depressionen informiert. Diese Krankheit trifft wohl sehr viele Menschen im westlichen Kulturkreis und ich selbst habe auch schon wiederholte Erfahrungen damit gemacht.

Die Depression ist eine traurige Krankheit, ein natürliches Gegengewicht zur aufgesetzten und vordergründigen Fröhlichkeit und Betriebsamkeit, mit der wir so oft konfrontiert werden. Durch ihre Art und Weise, alles in einem verlangsamten Blickwinkel zu sehen und ständig über alles nachzugrübeln, zwingt sie uns dazu, langsamer und bewusster zu leben. Es ist bisweilen grotesk und abenteuerlich komisch, wie falsch das Gehirn funken kann, wenn man depressiv ist und z.B. ein Problem mit seinem Serotoninhaushalt hat. Ich habe das Gefühl, dass bestimmte Menschen- je nach Charakterstruktur und Genetik- mehr von der Krankheit betroffen sind und sie auch jederzeit wiederkommen kann, wenn man nicht so lebt, wie das „Leben“ es möchte.

Die Depression ist eine verkapselte und nützliche Antwort der eigenen Seele, das eigene Leben gerade zu biegen und die Faktoren zu ändern, die einen stören. Mich wundert es allerdings nur, dass man in dem Moment, wo man etwas ändern soll oder will, durch die Depression daran gehindert wird. Oft kommen Krankheiten wie Erkältungen oder ständige Erschöpfung und Überarbeitung dazu. Der ganze Körper schmerzt. Man versucht, durch Nachdenken das eigene Leben zu verstehen und eine Änderung herbeizuführen, aber es klappt nicht. Man fühlt sich eher wie eine Maschine, denn wie ein lebendiger und fröhlicher Mensch.

Man denkt stereotyp, beinahe zwanghaft, eingeengt und ist ständig mit einer traurigen Grundstimmung versehen. In diesem Zustand ist man nicht sehr kommunikativ, erlebt die anderen wie durch eine Blase. Man sieht zwar, wie sie ihren Mund bewegen, aber man ist nicht in lebendigen Kontakt mit ihnen.

Ich denke, das Hauptproblem ist hier die lebensfeindliche Kommunikation, die Art und Weise wie wir miteinander reden. Somit gibt es depressionsfördernde Milieus und Umstände.

Man muss die Faktoren und die Menschen erkennen, die das Leben, die Freude begrenzen. Meistens sind das Menschen, die uns davon abhalten, etwas zu tun, was uns Spaß macht und selber sehr unglücklich sind. Menschen, die durch Urteile und übermäßige Kritik, motiviert von Neid und Unzufriedenheit, sich abfällig über uns äußern. Heutzutage ist es sehr schwer, glücklich und ausgeglichen unter Leuten zu leben, die nicht glücklich sind. Durch die falsche Kommunikation wird man unglücklich gemacht. Meinungen und Werturteile über das Leben drängen sich in unser Bewusstsein und werden zu unserem Denken. Durch das Lesen von Büchern oder anderen Maßnahmen hatten wir eine Ausgeglichenheit, waren glücklich. Andere Menschen durchstoßen dieses Glück, weil sie selbst unglücklich sind.

Was ist die richtige Antwort auf all diese Probleme?

Die richtige Antwort ist zunächst Stärke. In der depressiven Charakterstruktur werden wir zu Opfern, zu Erduldern unseres Schicksals. Die Abwehrmechanismen der Verdrängung, Verschiebung oder Sublimierung funktionieren nicht mehr. Das Leben und die Freude sind derart bedroht, dass wir nur durch Aggression und Abgrenzung weiterkommen. Die Wut und vor allem die Entschlossenheit ist hierbei der notwendige Impuls, weil er das Leben schützt.

Depressive Menschen müssen also aufstehen und sich dagegen wehren, was sie unterdrückt. Es ist ein Kampf zu führen, ein aktiver geistiger Widerstand, der Energie freisetzt. Durch die Energie haben wir mehr Kraft und können Probleme besser lösen, wir erhalten Erfolgserlebnisse, positive Rückmeldungen und Fortschritt. Somit können wir durch unsere Bewusstheit, durch unsere innere Kraft das Leben ins uns lassen, anstatt es selbst zu unterdrücken.

Bestimmte Regeln aus dem Über-Ich muss man diagnostizieren und ggf. löschen oder neu bewerten: Übertriebene Moral, Angst vor dem Leben, Bequemlichkeit, einfache und engstirnige Antworten auf die nicht zu überblickende Komplexität des Lebens.

Die Depression zeigt uns also, dass etwas schief läuft und sie manifestiert sich stärker, wenn wir uns nicht wehren können oder wollen. Die Depression ist die Antwort der Seele des bequemen Menschen, der sich gemütlich eingerichtet hat, aber nicht aktiv leben will.

Sie passt zu dem gesellschaftlichen Ideal des funktionierenden, mechanisch und perfekt lebenden Menschen- aber sie passt nicht zu der eigentlichen Natur des Menschen und seiner Seele, die da Lebendigkeit und Aufbruch heißt.

Nützliche Links

- [http://www.laengle.info/downloads/Depression\(..\).pdf](http://www.laengle.info/downloads/Depression(..).pdf)