

**Leben – lieben – lernen
Newsletter Oktober 2012**

Depressionen, Müdigkeit und Erschöpfung verstehen und heilen

Krumbach, den 29.10.2012

In dieser Zeit werden die Menschen mehr und mehr mit Reaktionen ihrer Körper konfrontiert, die sie zwingen anders zu handeln als es lange Zeit möglich war.

Immer mehr Menschen erleben sich ausgebrannt und erschöpft, reagieren gereizt, überfordert oder aggressiv. In beiden Fällen erleben sie sich als ohnmächtig ihren körperlichen Befindlichkeiten und Reaktionen gegenüber. Alte und bewährte Mittel reichen meist nicht mehr aus und zwingen nach neuen Wegen für eigene Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude zu suchen. Oft erscheinen diese unangenehmen Umstände gar noch in Begleitung äußerlicher Unsicherheiten, Verluste oder Ängste. Dies kann den Arbeitsplatz, die Partnerschaft, Familie oder materielle Sicherheiten betreffen.

Was steckt hinter den zunehmenden Fällen körperlicher Ausfallerscheinungen und Kontrollverluste?

Wenn sie in irgendeiner Form, selbst oder über andere Personen, von dieser Thematik in ihrem Leben betroffen sind, dann lohnt es sich hier weiter zu lesen.

Das Missverständnis

Leistung

Leistung ist in der heutigen Zeit oft zum Gradmesser eigener Wertschätzung geworden. Wer was leistet, der ist was. Anerkennung zu erhalten über die eigene Leistung ist hier wichtigster Faktor für eigene Motivation geworden. Getrieben von dieser, meist unbewussten, Motivation stecken viele Menschen im Hamsterrad der Geschäftigkeit und haben kaum Zeit mehr für eigene Ruhe und Stille.

Wenn man die Menschen fragt wie sie sich fühlen in ihrem Lebens- und Arbeitsalltag, erscheint häufig die Pflichterfüllung als ein Alternativloses unabänderliches MUSS über allem zu stehen. Die Befindlichkeit der inneren Gefühlslage ist in den Hintergrund getreten, so dass sie kaum mehr wahrgenommen wird.

Zusammenbruch des Alten

Erst wenn es zum Infarkt kommt, Erschöpfungszustände, Depressionen, auftauchende Aggressionen oder Panikattacken das Leben schwer machen, bekommt der Körper und seine Befindlichkeit wieder Aufmerksamkeit. Die Menschen werden dadurch gezwungen nach innen zu gehen und sich selbst wieder wahrzunehmen. Ob sie es wollen oder nicht.

Dass dieser Umstand eingetreten ist, wird vordergründig schnell auf die steigenden Anforderungen und den Stress geschoben. Diese Erklärung greift jedoch zu kurz, wie viele am ausbleibenden dauerhaften Erfolg bisher hilfreicher Therapiemaßnahmen feststellen können.

Sinn dieser Umstände am Beispiel Depression

Früher oder später drängt sich die Frage nach dem Sinn der Krankheit oder der Lebensumstände auf. Diese Fragestellung kann zum Einstieg in dauerhafte und heilsame Lebensveränderung führen. Verstehen und Ursachen verändern, anstatt Symptome wegmachen und verdrängen.

Depressionen sind eine stark zunehmende Erscheinung, die aber meist erst eingestanden wird, wenn der Mensch seinen Eigenantrieb verliert und alle Eigenanstrengungen keinen Erfolg mehr zeigen. Die Milliarden von Körperzellen arbeiten nicht mehr auf vitale Weise zusammen und zwingen zur Ruhe.

Was wünschen sich die meisten Menschen in diesem Fall? Was würden sie sich wünschen? Möglichst schnell wieder den alten Zustand zu erreichen und der Antriebslosigkeit entfliehen, ist ein sehr verbreiteter Wunsch der von pharmakologischer Werbung gefördert wird. Gibt es doch für alle körperlichen Erscheinungen ein GEGEN-Mittel. Damit wird abgelehnt, was der Körper an Wünschen äußert, nämlich in die Ruhe zu kommen.

Gewohnt haben sich viele Menschen daran, NEIN zu sagen zu Situationen, die das Leben aufzeigt, aber gerade nicht passend erscheinen. Wer auch in der Depression wieder NEIN sagt und die Symptome unterdrückt, wird sich schneller als geglaubt, wieder damit befassen müssen. Symptome, egal welcher Art, wollen gehört werden mit ihrer Botschaft die sie beinhalten. Diese Botschaft kann aber nur gehört werden, wenn gelernt wird, nach Innen zu gehen und wahrzunehmen was da wahrzunehmen ist.

Gegenpol der Depression

Wer aus der Ausgangslage von Depressionen nach Innen geht um zu erforschen was da im Körper alles abläuft, wird häufig mit Aufgeregtheit oder großer Unruhe konfrontiert. Diese Unruhe, also der Gegenpol der Ruhe, zu der der eigene Körper zwingt, wurde oft schon sehr früh im Leben unterdrückt und klein gehalten. Wer hier bereit ist weiter zu forschen in sich, wird mit dem Gegenpol der Depression, nämlich mit Aggressionen konfrontiert.

Schon früh in der Kindheit haben wir gelernt, in intensiven Gefühlsausdrücken von Trotz, Wut, Hass oder Ärger u.a. intensive Gefühlen, abgelehnt zu werden. So hat sich ein inneres Wertesystem gebildet, das dem weiteren Leben seinen Stempel aufgedrückt hat. Willst Du geliebt werden, dann haben intensive Gefühle keinen Platz, denn das Zeigen dieser Gefühle führte zu Abgelehnt-Werden. Gefühle die zur Erfahrung von Abgelehnt-Werden führen werden dann als schlecht klassifiziert und von einem selbst abgelehnt. Wie hieß es schon bei Aschenputtel im Märchen: „Die guten ins Töpfchen (herzeigen) – die schlechten ins Kröpfchen (runterschlucken).“ Wundert es da, wenn auch Depressionen erst mal abgelehnt werden, um mittels schluckbarer Medizin möglichst schnell wieder zu verschwinden? Es ist dasselbe Muster, das schon als Kind angewandt wurde. Dabei zeigt schon die Bedeutung des Wortes Depression, aus dem Lateinischen *deprimere* – *niederdrücken* abgeleitet, worum es dabei geht.

Zellprogrammierungen aufheben

Was einst unterdrückt wurde, will wieder auftauchen und gefühlt werden. Jede Körperzelle hat früh den Befehl erhalten, bestimmte Gefühle zu unterdrücken und dieser Befehl bleibt ein Leben lang in den Zellen gespeichert und wird mit jeder Zellerneuerung weiter gegeben.

Wir leben jetzt in einer Zeit immer hochschwingender Energien, auch wenn es viele Menschen nicht wahrhaben wollen. Immer mehr und immer schneller tauchen alle jene Gefühle im Menschen auf, die einst unterdrückt wurden. Sie tauchen auf um gesehen und wieder gefühlt zu werden. Jeder Mensch hat da seine persönlichen Auslöser in seinem Umfeld. Das sind Menschen oder Situationen, die jene Gefühle in ihm wieder auslösen. Leider werden dabei häufig Schuldige gesucht und verurteilt, dabei dienen sie der eigenen Heilung, sind nur Auslöser und nicht Verursacher.

Bewertung beenden

Hören wir mit dem, einst wichtigen, „Bewerten von Gefühlen“ auf, wichtig war es einst, da dies geholfen hat zu überleben oder schwierige Situationen zu überstehen, dann brauchen die einst unterdrückten Gefühle nicht mehr auf sich aufmerksam zu machen.

Wer bereit ist, seine unterdrückten aggressiven Gefühle hochkommen zu lassen, sie zu lieben und bejahend zu fühlen, hat die Botschaften der Depression verstanden. Dabei bedeutet lieben nicht, sie an anderen Menschen auszuagieren oder in anderen zu bekämpfen, sondern sie als seine eigenen inneren Kinder zu erkennen, in den Arm zu nehmen und sie auf bejahende Weise zu fühlen (annehmen).

Opfererfahrung

Natürlich stecken hinter den Unterdrückungsmechanismen erlebte Situationen. Wer bereit ist, diese Situationen wieder zu erinnern um das dabei erlebte, unterdrückte und eingefrorene Gefühl zu befreien, wird große Veränderungen in seinem Leben feststellen. Dabei geht es nicht um die Ereignisse an sich oder um die Suche nach Schuldigen, sondern um die eigene Heilung und Befreiung der dabei unterdrückten Gefühle.

Es kann sein, dass hier zum ersten Mal bewusst wird, dass man früher Opfererfahrungen gemacht hat und die heile Welt der Kindheit gar nicht so heil war, wie man bisher dachte. Dies gilt es erst anzunehmen um seine unbewussten Reaktionen zu verstehen.

Der ICH-Anteil des Menschen, das Ego, möchte dabei gerne den Geschichten die größere Bedeutung beimessen und sich im Alten, in der Opferrolle festbeißen. Doch wer erkennt, dass alle Gefühle gefühlt werden wollen und seine Gefühle bejahend fühlen lernt, wird schnell erleben, wie die vergangenen Ereignisse wieder an Bedeutung verlieren, ohne sie zu verleugnen. Dieser Mensch erlebt dabei, dass nur die Gefühle ihn wieder zu sich nach Hause führen. Und wer bei sich angelangt ist, den interessieren die Geschichten nur noch für die Überprüfung, ob noch emotionale Ladung hochkommen will um gefühlt zu werden. So kann die eigene Opferrolle anerkannt und wieder verlassen werden.

Eigene Schöpferkraft erkennen

Es mag gut sein, dass der Verstand beim Lesen der Zeiler erst rebelliert. Das ist gut so und richtig. Der Verstand hatte lange Zeit die Aufgabe das Überleben zu sichern und diese Aufgabe hat er wunderbar erfüllt. Doch jetzt darf er lernen das Leben zu genießen. Weil er intelligent ist, lernt er diese Neuausrichtung sehr schnell.

Jeder Gedanke zieht ein Gefühl nach sich und jedes Gefühl eine Körperempfindung. Je nach dem, wie wir mit Gedanken und Gefühlen umgehen, schaffen wir selbst jede körperliche Realität. Hierüber demnächst mehr.

Gerne begleite ich sie dabei, ihre Depressionen oder andere körperliche Symptome zu verstehen und zu heilen. Sie haben selbst den Therapeuten in sich.

Er trägt den Namen: **Selbstliebe**.

Lernen sie ihren inneren Therapeuten kennen und schätzen. Ich begleite sie dabei, ihn kennen zu lernen und seine Hilfen zu nutzen.

Hierzu freue ich mich, sie auf meinen Vorträgen, Workshops und Seminaren zu begrüßen oder für Einzelsitzungen in meiner Krumbacher Praxis zu empfangen.

Herzliche Grüße

Ihr Helmut Laber

www.praxis-laber.de