

Depression/aus der Sicht der Seele: ...wie es zu einer Depression kommen kann...

Die Seele oder ich nenne es auch die Innere Weisheit, innere Stimme oder das Bauchgefühl weiß genau was wir brauchen, wir uns wünschen und wie wir leben wollen. Leider verlernen wir schon im frühen Kindesalter auf unsere Seele hören zu dürfen und Gefühle werden uns abgesprochen mit Sätzen wie „du brauchst keine Angst zu haben“ ...wenn sich das kleine Mädchen jedoch vor etwas fürchtet oder „du darfst jetzt nicht weinen“ ...wenn der kleine Junge jedoch traurig ist. „Etwas mit mir stimmt nicht“ beginnt der Mensch von sich zu denken, wenn ihm immer wieder die Gefühle abgesprochen werden. Er beginnt seinen Gefühlen nicht mehr zu trauen und auch seiner inneren Stimme nicht mehr zu folgen. Als Kind wird über unsere Grenzen gegangen, weil Erwachsene glauben besser zu wissen was gut für uns ist und wenn wir endlich groß sind üben wir dieses gelernte Verhalten weiterhin bei uns selber aus...wir hören auf das was andere sagen und wir geben dem was andere denken könnten mehr Bedeutung als dem was unsere Seele sich wünscht. Wir haben verlernt darauf zu achten was wir selber brauchen und was gut für uns ist und selbst wenn wir es erkennen, findet der Verstand tausend Gründe es auf irgendwann zu verschieben.

Die Seele bleibt, wie ein kleines Kind das schreit und nicht gehört wird, frustriert zurück und nach jahrelangem „über die Grenzen seiner inneren Stimme“ zu gehen beginnt unser Körper diesen ständigen Widerspruch in sich, in Symptomen wie Erschöpfung, Unruhe, Schlaflosigkeit, Lustlosigkeit,... zu manifestieren. Wir greifen zu Pillen, die diese Symptome lindern damit wir schön weitermachen können in unserem scheinbar funktionierendem „Teufelsrad“...solange bis der totale Zusammenbruch erfolgt und wir uns in einem gefühlten schwarzen Loch befinden...die Depression!

Ü: in die Stille gehen

Mit folgender Übung lernen Sie wieder auf ihre innere Stimme zu hören. Nehmen Sie sich 10 Minuten am Tag dafür Zeit! (das sollten Sie sich Wert sein)

Setzen Sie sich gemütlich hin, schalten Sie alle Geräte aus. Beginnen Sie von den Schultern beginnend bis zu Ihren Fußsohlen wahrzunehmen wie sich jeder einzelne Körperteil in Verbindung mit ihrem Stuhl/mit dem Boden anfühlt...danach gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu ihrer Körpermitte und fragen sich was Sie jetzt gerade brauchen damit es ihnen besser geht. In 90% der Fällen ist es etwas das Sie sofort und ohne jeden großen Aufwand erfüllen können...Tun Sie es und lernen Sie so wieder den Kontakt zu Ihrer Seele zu finden.

Barbara Dworak
Psychotherapeutin
Systemische Familientherapie
Kinesiologin