



Praxis für Gesundheit und Lebensfragen

Johannes Bollhalder

Eidg. dipl. Naturheilpraktiker TEN • dipl. Astrologe

Kyburgerstrasse 1 • CH-6210 Sursee • Tel. 041 / 210 10 47 • [www.heilwerden.ch](http://www.heilwerden.ch)

## Depression – eine Krankheit mit vielen Gesichtern

### Depressionen zeigen:

dass da etwas ist, dass mich bedrückt und mich auffordert, den Druck zu beseitigen. Wenn etwas in mir unter Druck steht, habe ich mich entweder selbst unter Druck gesetzt oder etwas unterdrückt, oder ich habe mich unter Druck setzen lassen, habe mein wahres Selbst nicht geschehen lassen, habe mich nicht gelebt, und das bedrückt mich jetzt.

Wenn ich eine Äusserung, eine "Explosion" nicht zulasse, erfolgt eine "Implosion" die aufgestaute negative Energie geht nach innen los.

dass ich mein wahres Selbst in die Tiefe verdrängt habe, und nun komme ich in ein Tief. Dieses Tief zwingt mich, in die Tiefe zu gehen, um mich zu erlösen. Das Tief ist nur eine Aufforderung, mich selbst zuzulassen, dass ich mich verdrängt habe, mich nicht so haben wollte, mich nicht traute, ich selbst zu sein, die Wirklichkeit nicht sehen wollte, nicht so sein wollte, wie ich in Wirklichkeit bin. Aber solange ich immer wieder etwas "in die Ecke kehre", wird dort der Haufen immer grösser und allmählich unübersehbar und ich muss mich mit dem angesammelten "Dreck" konfrontieren und ihn beseitigen. Dabei wird viel Staub aufgewirbelt, und das Chaos wird zunächst grösser.

Der "Dreck" lähmt einen Teil von mir, weil der Teil von mir falsch besetzt ist. Ich hindere mich so, aus der Tiefe meines Seins zu schöpfen, weil dort etwas ist, was ich nicht anrühren, ja nicht einmal ansehen will. Mein Leben wird dadurch immer flacher, immer oberflächlicher. Ich verliere die eigene Tiefe, und dadurch erreicht mich immer weniger Lebenskraft und Lebensfreude. Gleichzeitig aber sehne ich mich danach, weil die Freude zu mir gehört. Ich werde dadurch immer mehr eingeengt, gerate immer mehr unter Druck und kann nichts Neues mehr aufnehmen. Körperlich führt das zu Appetitstörungen und Verstopfung. Ich verliere an Gewicht, weil ich immer mehr mich selbst verliere. Ich werde teilnahmslos, weil ich mein Selbst nicht mehr am Leben teilhaben lasse. Jedes Unwohlsein zeigt mir, dass ich mir selbst nicht wohlgesinnt bin.

### Körperliche Depression

Ich kann einen Herzinfarkt oder eine Herzinsuffizienz bekommen, weil ich meine Gefühle nicht zulasse. So erlebe ich meine ungeweinten Tränen als Depressionen.

Ein Gehirntumor oder eine Gehirnverletzung zeigen mir, dass ich mich durch mein Denken permanent selbst verletze.

Der chronische seelische Schmerz will mir sagen, dass ich mir Schmerz zufüge, indem ich mich nicht zulasse.

Ein Schlaganfall will mir sagen, dass ich mich selbst immer mehr lähme mit meiner Fehlhaltung.

Eine Virusinfektion will mir zeigen, dass ich etwas Falsches in mich hineingelassen habe.

Eine Hormonstörung beweist, dass mein innerer Haushalt gestört ist.

Eine medikamentös ausgelöste Depression ist eine Aufforderung, nicht weiter zu versuchen, die Störung zu unterdrücken, sondern sie endlich zu beseitigen.

bitte wenden

Eine **endogene Depression** beweist, dass das, was ich so lange unterdrückt habe, "von innen heraus" drängt, mich zwingen will, mich endlich damit zu befassen und zuzulassen, was unterdrückt wurde. Der Ausbruch erfolgt meist bei einer seelischen Belastung, weil ich zusätzliche Belastungen nicht mehr verkraften kann, weil ich mich durch meine Verdrängungen seelisch "zugeschüttet" habe. Ich fühle mich seelisch leer, weil mir das Wesentliche fehlt - ich selbst. Ich bin apathisch, weil ich mich nicht mehr lebe, mein So-Sein nicht mehr zulasse. Ich fühle mich elend und schwer, weil die innere Last immer grösser wird. Mir fehlt die Fähigkeit, Gefühle zu empfinden, weil ich zu lange meine Gefühle nicht zugelassen und unterdrückt habe. Indem ich mich immer mehr blockiere, kann ich irgendwann keine Freude, kein Interesse, kein Mitleid, ja nicht einmal mehr Zorn empfinden.

Bei einer **psychogenen Depression** befinde ich mich in einer geistig-seelischen Fehlhaltung, aus der ich auch auf die Umweltbedingungen falsch reagiere. Ich verkrachte Erlebnisse nicht mehr, weil eine ungelöste Last mich bedrückt. Ich kopple mich ab vom Geschehen, weil ich keine Kapazität mehr habe, weil schon genug in mir ist, was zunächst verarbeitet werden müsste.

Eine Altersdepression tritt auf, wenn ich durch Partnerverlust auf mich angewiesen bin, ich aber nicht ich selbst bin. Wenn der Partner der Inhalt meines Lebens war, wenn ich ein Teil des "Wir" war, anstatt das "Wir" ein Teil von mir, ist eine Depression unausweichlich. Wenn Macht und Ansehen der Inhalt meines Lebens waren und ich beides verliere, habe ich (subjektiv) nichts mehr, für das es sich zu leben lohnt. Ich fühle mich abgeschoben, weil ich mich selbst zu lange abgeschoben habe. Ich versuche dem Leben immer wieder einen Sinn zu geben, anstatt selbst der Sinn meines Lebens zu sein. Ich habe Aggressionen, weil sich meine Wut gegen mich richtet. Ich setze mich nicht genügend durch, weil ich mich noch nicht einmal gegen mich selbst durchsetze. Ich leiste und erreiche zu wenig, weil ein Grossteil meiner Kapazität durch meine innere Blockade gebunden ist, und so erreiche ich nicht das, was ich erreichen würde, wenn ich ich selbst wäre. Ich lehne Verantwortung ab. Ich müsste zwar aktiv werden, aber meine derzeitige Art der Aktivität würde nur die falschen Dinge verstärken. So aber versuche ich, die Umwelt zu ändern, anstatt mich selbst.

### **Fragen Sie sich öfters**

- Traue ich mich, mich auszudrücken, zu äussern, zu weinen?
- Lassen Sie sich zu, oder "nehmen Sie sich zurück"? Wenn ja, warum?
- Unterdrücken Sie sich (wie und warum)?
- Tun Sie das, was Sie wirklich wollen oder das, wovon Sie glauben, dass Sie es tun müssten, weil etwa andere es von Ihnen erwarten?
- Haben Sie das Gefühl wirklich zu leben?
- Sind Sie stolz auf sich? Stehen Sie zu sich?
- Sind Sie froh, so zu sein?
- Leben Sie wirklich ihr Leben?
- Halten Sie sich für wertvoll genug, Schönes zu erleben?
- Können Sie loslassen, das Leben wirklich geniessen?

Der einzige Weg, der aus einer Depression herausführt, ist, das eigene Ich zu leben. Man muss seinen Wert erkennen und den Mut haben, der zu sein, der man wirklich ist. Es hat keinen Sinn, nach einem unerreichbaren Ideal zu leben oder nach dem, was andere wollen. Damit gerät man nur noch viel tiefer in den Strudel der Depressionen. Um zu gesunden, muss man aufhören, gegen die Depression anzukämpfen, sondern sich im Gegenteil hineinfallen lassen. Nur in den Tiefen seines Seins ist es möglich, sich mit dem zu konfrontieren, was man so lange unterdrückt hat. Erst dort kann man es erlösen. Dabei ist es sehr wichtig, ganz bewusst mit dem umzugehen, was herauskommt es zuzulassen und anzuschauen.

Welche Gedanken oder Aggressionen tauchen auf? Was kommt an die Oberfläche und woher stammt es? Nur so kann man Licht in sein »Tief«, in seine Tiefe bringen, sein Sein durchlichten, damit wieder das Ich zum Vorschein kommt, das man wirklich ist.

**Ziel = Sich selbst zu sein**