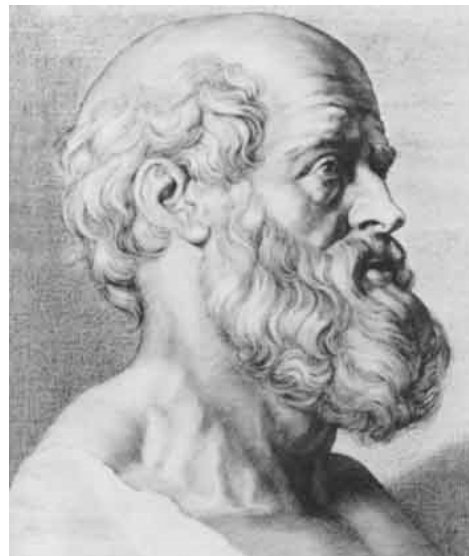




In den Rhythmus kommen – Depressionen vorbeugen

Die Depression ist ein uraltes Krankheitsbild – Hippokrates gab ihr den Namen Melancholie (wörtlich Schwarzgalligkeit).

Melancholie bedeutet Bedrückung des menschlichen Geistes.



Hippokrates

berühmtester Arzt des Altertums
ca. 460 v. Chr. bis 370 v. Chr.

Die Depression nun ist die moderne, uncharmantere Schwester der Melancholie, die hauptsächlich durch einen mehr oder weniger großen Mangel an (Lebens)Energie gekennzeichnet ist. Wir kennen wohl alle den Satz aus der Physik: durch Reibung entsteht Energie. Könnte man hier also schließen, dass es um einen Mangel an Reibung geht? – Reibung wiederum ist eine Bewegung.

Die Gleichung könnte also wie folgt aussehen:
minus (Lebens)Energie = minus Reibung = minus Bewegung

Der Gegenpol zur Depression wäre die gehobene Stimmung, ein Gefühl der Leichtigkeit und Beschwingtheit, des Schwebens, des Getragenwerdens - also fließende Energie.

Hier möchte ich ausdrücklich deutlich machen, dass es sich nicht um eine Depression handelt, wenn man mal einen oder mehrere Tage „nicht gut drauf“ ist. Das gehört zum normalen Lebensfluss.



Merkmale einer Depression

Eine Depression ist oft schwierig zu diagnostizieren. Teilweise wird sie bei der Diagnostik übersehen oder es werden mit dieser Diagnose andere Beschwerden „erklärt“. Wir wissen wohl alle aus eigener Erfahrung, dass wir uns besser fühlen, wenn „das Kind einen Namen hat“. So wissen wir doch, woran wir sind. Jetzt hieße es also nur noch, das richtige Medikament dafür zu finden?!

Weit gefehlt – denn viele Symptome, die mit dem Namen „Depression“ belegt werden, gehören eigentlich zu unserem Entwicklungsweg; sie drücken oft eine Sinnkrise aus. Es gilt also zu erkennen, was krankhaft ist und was für den eigenen Entwicklungsweg wichtig ist.

Warnende Symptome können sein:

- Antriebslosigkeit
- Stimmungstief
- Mangel an Lebensfreude und emotionaler Energie
- Verlust von Begeisterungsfähigkeit und Elan
- Suizidgedanken
- Appetitmangel
- Libidoverlust
- Schlafstörungen
- Unerklärliche Angstzustände (etwa die Angst, einfachste Dinge nicht mehr zu bewältigen, was sich dann in der Realität auch bewahrheiten kann)
- Weitgehender Verlust des Selbstwertgefühls
- Neigung, alle Schuld immer bei sich zu sehen und keine Differenzierung zwischen Schuld und Verantwortung vorzunehmen.

Aber so einfach macht uns es uns die Depression nicht, sie zu erkennen. Bei **larvierten** Depressionen können auch unspezifische Symptome wie Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit auftreten.

Wenn man nun vom Typ her so gar nicht damit umgehen kann, dass man auch mal nicht so „gut drauf“ ist und sich das (unbewusst) verbietet, so ist die Kompensation ein „beliebtes“ Mittel. Niedergeschlagenheit wird mit aufgesetzter Heiterkeit und gezwungener Fröhlichkeit überspielt – Antriebslosigkeit mit Aktivismus

Deutlicher machen sprachliche Bilder, womit wir es bei einer Depression zu tun haben:

- Fiel in ein dunkles Loch
- Alles um mich wurde dunkel
- Alle Gefühle verließen mich
- Gefühl, als hätte ich kein Gefühl mehr
- Gefühle sind wie vereist
- Fühlt sich buchstäblich gestoßen, gedrückt, nach unten gezogen.
- Flach oder platt gewalzt, als ob Gewicht auf Rücken lastet.
- Zu schwer, um sich zu bewegen.
- Trüber Zustand (Depression wegen Verlust)



Auslöser / Ursache - Wodurch entsteht ein Mangel an Lebensenergie:

Verzweiflung

Erforderlich ist eine Entscheidung – in welchem Bereich auch immer (Umzug, Berufswechsel, Beziehung, Kinderwunsch usw.). Unsicherheiten bei einer notwendigen Entscheidung zwischen zwei Möglichkeiten, bringt Ver- zwei- flung. Das nicht Ent - scheiden wiederum führt zur Lähmung, man kriegt nun gar nix mehr auf die Reihe.

Sie merken, dass unsere Sprache ein wunderbares Medium ist.

Verzweiflung ► Ver - zwei - flung ► Zwei - fel.

Ent-Scheidung für eine Richtung bedeutet zwangsläufig, sich von der anderen Richtung zu scheiden. Es bedeutet, Abschied nehmen. Man kann sich nicht immer alle Türen offen lassen und alle Eisen im Feuer halten. Das verbraucht viel zu viel Kraft und Energie.

Eine fällige Ent-Scheidung löst allerdings oft (meist unbewusste) Ängste in uns aus. Was ist, wenn ich nicht die richtige Entscheidung treffe? Uns fehlt ein „Richtigkeitsmessgerät“ – was wir jedoch haben, aber verlernt haben zu nutzen. Unser Herzgefühl !

Das Ende dieser Kette „Ver-Zwei-flung“ ist oft Depression

Trauer

aufgrund eines Verlustes, der uns lähmt, uns das Gefühl vermittelt – alles ist aus. Nie wieder wird das Leben für uns schön sein können.

Trauer ist ein vollkommen natürliches – und vor allem gesundes Gefühl. Und Gefühle wollen gefühlt werden (Robert Betz). Leider haben wir in unserer Gesellschaft Schwierigkeiten, mit Trauer umzugehen. Das liegt wohl hauptsächlich daran, dass wir meinen „immer gut drauf sein“ zu müssen (was natürlich vollkommen an der Wirklichkeit vorbei geht). Viele versuchen uns in Zeiten der Trauer aufzumuntern, was zwar gut gemeint ist, aber so ziemlich das Schlechteste ist, was man tun kann. Und so zeigen wir oft dem Umfeld ein „fröhliches“ Gesicht und packen unsere Trauer in die unterste Schublade. Natürlich kann ich das auch tun, wenn ich Furcht vor der Trauer habe – Furcht, den Schmerz wirklich zu spüren, den jeder Verlust mit sich bringt.

Wenn sich nun einer traut – gesund zu trauern, sich z. B. zurückzieht und viel weint, so ist das für das Umfeld (sofern dieses zum Trauern nicht ebenfalls eine gesunde Einstellung hat) oft vollkommen unverständlich.

Gefühle sind Energien (genau wie Gedanken) – lasse ich diese also nicht fließen, sondern halte sie fest und packe sie in die Schublade, so steht mir diese Energie nicht mehr zur Verfügung. Sie ist gebunden in diesem nicht gefühlten Gefühl. Ist mir das zur zweiten Natur geworden, so liegt ganz viel (Lebens)Energie in den Schubladen herum, die mir im Leben nun fehlt.



Hoffnungslosigkeit

Unsicher und unentschlossen, wie man sich in einer Situation, in einer Sache, in einer Beziehungsstruktur verhalten soll. Die Gedanken sagen z. B: MAN tut das nicht und das Gefühl sagt: Aber ich möchte das doch so gern.

Hier erleben wir uns im Zwiespalt zwischen unserem Denken und Fühlen. Wem folgen wir nun?

Einsamkeit

Bitte Einsamkeit nicht mit Alleinsein verwechseln. Ich kann allein sein, ohne mich einsam zu fühlen, aber einsam, obwohl ich nicht allein bin. Dann bin ich nicht in Resonanz – es gibt kein Mitschwingen (Die Preisfrage ist natürlich: Was ist der Grund dafür?). Auch hier haben wir wieder ein Bild der Bewegung respektive Nicht-Bewegung.

Gesellschaftliche und soziale Ursachen

- Globalisierung und Konkurrenzkampf

Durch die Vernetzung gibt es in verstärktem Maße Konkurrenz – man wird in zunehmendem Maße gegeneinander ausgespielt (Wer bekommt denn jetzt den Auftrag?)

Um hier mithalten zu können, verlangen viele Firmen (die manchmal keine andere Möglichkeit sehen, vor allem kleinere Firmen) eben mehr Effizienz „auf dem Rücken der Mitarbeiter“, die in dem Dilemma stehen – entweder mitspielen oder arbeitslos.

- Wirtschaftliche Depression

Was eigentlich eine gesunde Gegenbewegung darstellt, denn Wachstum ohne Ende ist nicht möglich. Der Konsum muss also eingeschränkt werden, was eine Konzentration auf das Wesentliche ermöglicht. Was ist nun für jeden Einzelnen das *Wesen* –tliche ?

Wirtschaftliche Depression fördert jedoch tatsächlich auch Depressionen im psychiatrischen Sinne. Denn die meisten von uns haben (seit der Beendigung des 2. Weltkrieges) keine Erfahrung mehr mit einer Talsohle, weil es immer nur bergauf ging.

- Materielle Übersättigung

Die materiellen Ziele sind (bei vielen) ausgereizt (Kühlschrank, Waschmaschine, Fernseher – gerne auch mehrere -, Computer, Auto, Urlaubsreisen etc.). Wie sieht es aber mit den wirklichen Werten aus. Was ist mir was wert?

- Beruf(ung) in der Krise

Früher war es absolut üblich, ein Leben lang in der gleichen Firma zu arbeiten, was heute so gut wie gar nicht mehr möglich ist. Deshalb muss man sich behaupten, der Beste sein. Der 2. verliert schon. Wir betrachten fast alle unseren Broterwerb nur noch als Job – nicht mehr als Beruf, geschweige denn als Berufung. Die Identifikation mit der Firma bzw. der eigenen Arbeit fehlt oft.



Es zählt hauptsächlich die Gegenwart – das Phänomen der Zeitarbeit kenne ich schon aus dem 70er. Allerdings muss ich sagen, dass mir das damals großen Spaß gemacht hat. In jedem Moment, egal an welchem Platz das Beste geben, kann Freude machen. Aber nicht alle sind so wie ich. (Was sagen die Kölner so weise dazu: Jede Jeck es anders!) Deshalb bedeutet das, was für mich richtig gut war, für einen anderen möglicherweise Stress hoch vier.

- Konflikte im Beziehungsleben

Auch hier ist „Flexibilität“ an der Tagesordnung – man bindet sich mit einer Ehe nicht mehr fürs Leben (was auch mit Vorsicht zu genießen ist), sondern hat nur noch LAGin-s (Lebensabschnittsgefährten/innen). Schnell schmeißt man eine Beziehung hin, wenn's nicht so gut läuft (Was ist die Definition von gut?). Eine Beziehung unterliegt – genau wie alles im Leben – einem Rhythmus zwischen guten und schlechten Tagen.

- Individualismus statt Individuation

Heute ist es mehr denn je wichtig, eine individuelle Persönlichkeit zu sein/werden. Damit ist allerdings nicht gemeint, ohne Rücksicht auf Verluste die eigene Individualität (schräg, aggressiv) egozentrisch zu zelebrieren. Das hat gar nichts mit dem Weg zur Individuation, dem „Werde, wer Du bist.“ zu tun.

- Der moderne Ego-Trip

Ich bin einzigartig! – Wirklich? oder ahme ich nur nach? Wer bin ich denn, weiß ich das? Um eine Antwort auf diese Frage zu erhalten, ist Arbeit nötig. Arbeit mit und an sich selbst. Dafür muss ich erst einmal in den Spiegel gucken und sehen, wer/ was mich denn da anblickt.

Es ist ein Mangel an Verbindlichkeit zu beklagen – man ver - bindet sich nicht mehr mit anderen. Man bindet sich nicht so gern (siehe diverse Punkte oben). Und so geht man nicht in Resonanz. Das wird beim Tanzen deutlich – hier „binde“ ich mich an einen Partner und gemeinsam schwingen wir im Rhythmus der Musik. Das bedeutet, dass beide bis zu einem gewissen Grad die eigene Schwingung zugunsten des gesamten harmonischen Miteinanders verändern / anpassen müssen.

- Enttäuschungen, Verdrossenheit, Sinnverlust

Heute bin ich der Sieger – ich habe die Medaille „ich bin so glücklich“. Jetzt bin ich allzeit glücklich. Meist falle ich ein paar Tage später in ein Riesenloch, denn die ganze „Schinderei“ ist ja jetzt vorbei. Was jetzt? Jetzt stelle ich fest, dass die Medaille leider nicht ihre Aufgabe erfüllt – mich für alle Zeit glücklich zu machen.

Was war denn wirklich mein Motiv für das Erreichen der Medaille? Bestimmt nicht der kurze Moment des Glücks, und dann die Leere.

Die echte, individuelle Sinnsuche ist ein exzellentes Vorbeugungsmittel.

- Bequemlichkeit und fehlende Auseinandersetzung

Können wir uns eigentlich wirklich konstruktiv mit anderen / dem Partner auseinandersetzen? – Das bedeutet, dass ich in Kommunikation mit dem anderen gehen muss – meine Rechte und Bedürfnisse artikuliere und mich dafür einsetze.



Nicht bequem dem Anderen die Schuld zuweisen. Z. B. dafür, dass ich immer noch nicht in Australien war, obwohl ich mir das doch soooo sehr wünsche. Weil der andere ja nicht mit will / sich nicht ebenfalls darum bemüht, alle Notwendigkeiten für eine solche Reise zusammen zu bringen.

Stattdessen begnüge ich mich mit dem Leben anderer – Fernsehserien / Talkshows.

- Verdrängung von Sterben und Tod und die Abschaffung der Trauer
Siehe oben bei Trauer
- Die Vernachlässigung von Inhalt und Qualität
Quantität steht im Vordergrund, weniger die Qualität. Es gibt kaum noch etwas, dass sich reparieren lässt oder es lohnt nicht mehr, weil das neue Produkt billiger ist als eine Reparatur. Lieber kaufen wir viele billige Shirts, statt ein oder zwei gute, aber etwas teurere.
Die gilt auch für die Zeit, die eine Qualität hat.

Es gibt für alles eine Zeit



Alles hat seine Stunde.

Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit:

*eine Zeit zum Gebären und eine Zeit zum Sterben,
eine Zeit zum Pflanzen und eine Zeit zum Abernten der Pflanzen,*

*eine Zeit zum Töten und eine Zeit zum Heilen,
eine Zeit zum Niederreißen und eine Zeit zum Bauen,*

*eine Zeit zum Weinen und eine Zeit zum Lachen,
eine Zeit für die Klage und eine Zeit für den Tanz,*

*eine Zeit zum Steine werfen und eine Zeit zum Steine sammeln,
eine Zeit zum Umarmen und eine Zeit, die Umarmung zu lösen,*

*eine Zeit zum Suchen und eine Zeit zum Verlieren,
eine Zeit zum Behalten und eine Zeit zum Wegwerfen,*

*eine Zeit zum Zerreißen und eine Zeit zum Zusammennähen,
eine Zeit zum Schweigen und eine Zeit zum Reden,*

*eine Zeit zum Lieben und eine Zeit zum Hassen,
eine Zeit für den Krieg und eine Zeit für den Frieden.*



Körperliche Ursachen und persönliche Lebensweise

- Stress
Der ursprüngliche Wortsinn ist: Betonung. Also eigentlich etwas Neutrales. Bei der „Stressuntersuchung“ versuchte man dann eine Unterscheidung durch die Begriffe Eu-Stress und Di-Stress zu schaffen. Wobei der Di-Stress das Problem darstellt. Überforderung und unter Druck sein, auch und vor allem durch eigene Gedanken sorgt im Körper für die Ausschüttung von Stresshormonen.
- Das depressive Gehirn (Die Betonung der rechten Gehirnhälfte, Veränderungen im Stresszustand, Zusammenspiel und Rivalität von Fühl- und Denkhirn, Die Aufgaben des emotionalen Gehirns)
- Nervensystem und Polarität
Hier haben wir ein ausgeklügeltes System, dass zu jeder Zeit das Gleichgewicht im Fokus hat. Vereinfacht ausgedrückt ist der Sympathikus das Gas und der Parasympathikus die Bremse.
- Traumata
Unverarbeitete Trennung vom Partner oder der Verlust des Arbeitsplatzes, eines Kindes, Vergewaltigungen u. a. Letztlich kann jedes Ereignis, auch ein schönes (Geburt) eine Depression auslösen. Wichtig ist die Verarbeitung des Ereignisses (siehe oben).
- Verlust von Lebensinhalt und Lebenssinn
Quantität statt Qualität auch hier. Wichtig ist eine sinnvolle Tätigkeit, auch und besonders bei Arbeitslosigkeit. Eine Möglichkeit wäre, sich aktiv sozial zu engagieren, um (wieder) einen Sinn zu sehen, überhaupt morgens aufzustehen.
- Mangelnde Selbstverwirklichung
Wenn eigene Möglichkeiten nicht ausgeschöpft werden können, gibt es einen (in meinen Augen) wunderbaren „Dreisatz“.
 - Leave it - Die Situation verlassen (wenn das nicht geht, dann prüfen, ob
 - change it - ändern, was ich ändern kann (ist auch das nicht möglich, dann
 - love it - die Situation akzeptieren und meine Einstellung dazu ändern.
- Arbeitssucht
Wenn ich außer der Arbeit nichts habe, keinen anderen Sinn als zu arbeiten sehe, so steckt vielleicht die Angst vor Intimität und/oder Gefühlen dahinter. Das Wort Sucht und Suche gehören zu einem Prinzip – was suche ich denn?
- Überlastung und Erschöpfung
Habe ich zuviel zu tun an zu vielen Baustellen gleichzeitig? Liegt das evtl. an einer ausstehenden Entscheidung (siehe oben) oder daran, dass ich partout nicht NEIN sagen kann. Weil ich vielleicht unbedingt gemocht werden möchte (Everybody's darling)? Oder ziehe ich meinen Selbstwert daraus, dass mich alle „brauchen“.
- Mangelernährung und Umweltbelastung



Sinn / Symptomsprache

Unser Körper spricht übrigens eine deutliche Sprache. Eigentlich müssen wir nur (wieder) lernen, sie zu verstehen bzw. zu übersetzen. Versuchen Sie doch mal, sich über die Deutung der eigenen Symptome Ihrem individuellen Thema zu nähern.

Antriebslosigkeit

Bin ich bisher zu geschäftig gewesen, aber an meiner eigentlichen Aufgabe vorbei? Nun muss ich verweilen und innehalten und erhalte so die Chance, mir über das eine oder andere in meinem Leben klar zu werden. Wenn ich es denn so sehen könnte!!

Ein rechtzeitiges Innehalten vom Geschäftigsein mit Zeiten der Einkehr und Regeneration macht das Symptom fast immer überflüssig. Warten Sie nicht so lange, bis Ihre Psyche Sie über den Körper dazu zwingt.

Schuldgefühle

Was bin ich dem Leben bisher schuldig geblieben? Was ist eigentlich schon so überfällig, dass es solche Schuldgefühle in mir erzeugen kann? Welche Dinge habe ich offen gelassen, die abgeschlossen werden sollten und zwar von meinem eigenen Anspruch her und vom Auftrag des Lebens aus betrachtet, der da heißt, der zu werden, der nur ich sein kann.

Haben meine Schuldgefühle vielleicht damit zu tun, dass ich glaube, gesündigt / mich versündigt zu haben? – Nicht genug Opfer zu bringen?

Das Aufwachsen innerhalb der christlichen Kultur bringt uns mit der christlichen Glaubenslehre in Resonanz und damit dem Thema Sünde und Opfer. Dies auch dann, wenn wir mit Gott und der ganzen Kirche „überhaupt nix am Hut haben“. Denn wir leben nun mal in diesem Kulturkreis und damit in der Energie, die diesen Kulturkreis geprägt hat. Außerdem ist auch viel über die Ahnenkette in unser Fühlen und Denken transportiert worden – natürlich ist uns das meistens überhaupt nicht bewusst, weil im Unbewussten wirkend.

Gehen Sie in die Eigenverantwortung und hören Sie hin – horchen Sie auf Ihre innere Stimme und ge – horchen auch mal.

Sinnlosigkeit

Haben Sie den Inhalt des Lebens aus den Augen verloren. Machen Sie sich neu auf die Sinnsuche und geben Ihrem Leben wieder Inhalt. Konkret wird alles sinnlos, was keinen Inhalt besitzt.

Wie viel Sinn hat meine Arbeit. Liegt hier meine Berufung? Ruft sie mich wirklich?

Wie viel Inhalt hat die Beziehung noch?

Hat mein Leben einen Sinn für die Gemeinschaft?

Selbstmordgedanken

Sie spiegeln die Mutlosigkeit, sich den Aufgaben des Lebens zu stellen. Es ist ein Akt der Verweigerung. Wessen verweigere ich mich?

Selbstmord ist Autoaggression, also Aggression, die sich gegen einen selbst richtet = sich morden.



Ängste = Enge

Was ist eng, wo habe ich Enge erlebt? Wo bin ich nicht durch eine Enge hindurch gekommen (1. Enge: Geburt)? – Angst ist meiner Definition nach Furcht, die ins unbewusste Unterbewusste gedrängt wurde. (Berechtigte) Furcht vor etwas ganz Bestimmten, was mir durch die Verdrängung aber nun nicht mehr bewusst ist, sondern mich aus dem Unbewussten immer wieder diffus beeinflusst.

Ent - täuschung

Eigentlich eine wirklich hilfreiche Emotion. Denn es ist das Ende einer Täuschung. Wo habe ich mich getäuscht, weil ich das Echte nicht sehen wollte. Enttäuschungen sind hilfreich, um Einschätzungsfehler, falsche Erwartungen und kindliche Illusionen zu korrigieren.

Schlaflosigkeit

Der Schlaf wird auch als der kleine Bruder des Todes bezeichnet. Habe ich (unbewusst) Angst davor? – Oder bin ich mit dem Tag nicht fertig geworden? Es bewegen mich ständig (vollkommen unproduktive) Gedanken. Hätte ich – würde ich – sollte ich! Statt tagsüber zu handeln, verlege ich die Bewegung in die Nacht.

Aber auch die Furcht vor der „dunklen Nacht der Seele“ kann der Grund sein. Denn im Schlaf tauche ich in das Unbewusste ein – aber was kommt da hoch?

Unruhe

Zeigt, dass etwas nicht stimmt. Unruhe zielt auf Aktivität, die Ordnung wieder herstellt, damit Ruhe einkehren kann.

Überblick Therapien

- Erkundungen des Schattenreiches
- Psychotherapie / Schatten oder Reinkarnationstherapie – schulmedizinisch anerkannte Verfahren
- Kognitive Verhaltenstherapie (sich im Alltag vor Einbruch ihres depressiven Schattens schützen lernen)
- Psychoanalyse

- Medikamentöse Therapie
- Schulmedizin : Psychopharmaka
- Mittel aus Natur: Hypericum, Absinthium (Wermut – Bitterstoffe, die die Leber und den Gallefluss anregen – siehe oben Melancholie = Schwarzgalle), Spagyrik, Äth. Öle, die über das Limbische System wirken
- Homöopathie
- Bachblüten

- Therapien Schulmedizin
- Elektroschock, Transkranielle Magnetstimulation, Elektrische Nervenstimulation



- Alternative Ansätze, neue und altbewährte Heilungswege
- EMDR-Verfahren (Augenbewegung)
- Geführte Meditationen und schamanische Reisen
- Ausdauertraining
- Stärkung des Basis-Chakras
- Ausgleich der Gehirnhälften (Kinesiologie)
- Fließende Bewegungen
- Resonanz- und Schwingtherapien
- Rhythmustherapien (archaische Musikinstrumente, Tagesablauf, Tanzen, Nordic Walking)
- Stärkungsmaßnahmen
- Licht
- Kreative Therapien
- Ernährung
- Kohärenztraining

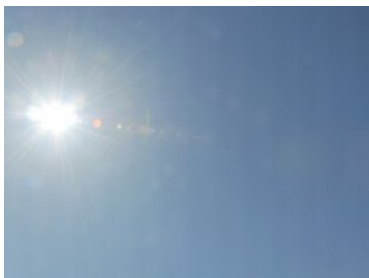
Bedeutung Rhythmus

Lat. /griech: Gleichmaß, eigentlich: das Fließen, von rhein = fließen, strömen, wohl bezeichnet nach der Bewegung der Meereswellen

Schauen Sie sich die einfachsten Rhythmen an, um ein Gefühl dafür zu bekommen. Der Rhythmus des Tages und der Nacht – Wachen und Schlafen – Aktiv und Nicht-Aktiv.
Rhythmus der Jahreszeiten

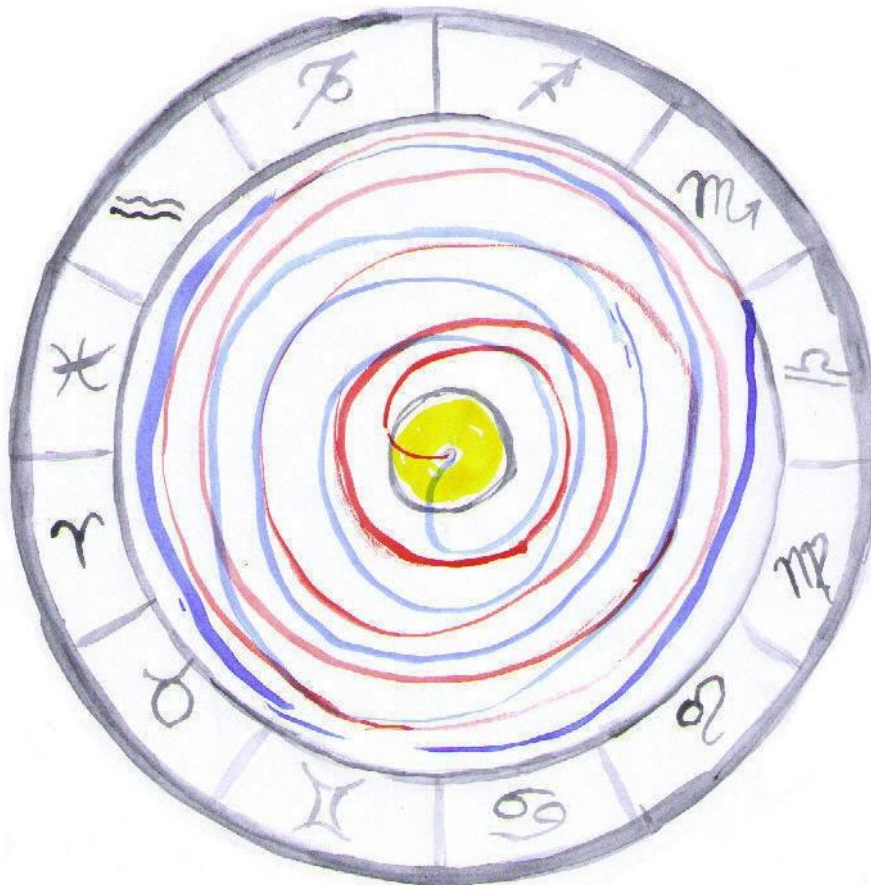
Frühling	Sommer	Herbst	Winter
Choleriker	Phlegmatiker	Sanguiniker	Melancholiker
Feuer	Wasser	Luft	Erde
Widder	Krebs	Waage	Steinbock
Hysterisch	depressiv	schizoid	zwanghaft

Im Seminarzyklus „Medizinrad im Abendland“ ist das Anliegen meiner Kollegin Natascha von Ganski und mir, wieder ein Gespür für die Rhythmen der Monate / Tierkreiszeichen zu schaffen. (Infos unter www.alcimia.de oder www.heilpraktikerinnen-stahnsdorf.de)





In nachfolgender Lebensspirale ist ein Hauptrhythmus des Lebens dargestellt



Die Lebensspirale

Der Weg der Extroversion:

Von der Geburt - der Mitte - nach außen gehend, sich die Welt mit allen Erscheinungen erschließend.

Der Weg der Introversion:

Von der Peripherie zurück zur Mitte gehend, sich nun die innere Welt erschließend und somit den Kreis vollständig machend.



Nun gilt es jedoch vor allem auch, den eigenen Rhythmus zu finden. Diesen zu kennen ist die Voraussetzung dafür, eine Möglichkeit zu finden, danach leben zu können.

Beobachten Sie bzw. probieren Sie aus, wie Ihr eigener Schlaf- und Wachrhythmus ist. Wie viele Stunden brauche ich, um mich erfrischt und ausgeruht zu fühlen?
Wann ist meine aktivste Tageszeit, wann bin ich am leistungsfähigsten (geistig, körperlich)?

Ein schönes Experiment ist auch, den eigenen Takt zu finden. Probieren Sie es aus, klopfen Sie einen Takt – unterschiedlich schnell, laut, intensiv. Spüren Sie (nach Innen), was ist **mein** Takt?

Was tankt meine Seele auf? Was gibt mir also Energie?

Hier kann neben der eigenen Wahrnehmung ein Blick auf das Zeichen am IC des eigenen Geburtshoroskops Aufschluss geben.

Die nachfolgenden Beispiele erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

- Widder körperliche Bewegung, etwas in Gang setzen, etwas vollkommen Unbekanntes ausprobieren
- Stier im Garten buddeln, Antiquitäten restaurieren, Kochen
- Zwillinge lesen, schreiben, kommunizieren, mit Nachbarn quatschen
- Krebs etwas für die Familie tun, fürsorgen, Pflanzen wachsen sehen, kuscheln
- Löwe sich kreativ ausdrücken, sich zeigen, auf der Bühne stehen
- Jungfrau ordnen, systematisieren, sich mit gesunder Lebensweise beschäftigen, Rituale
- Waage Kunst, Kultur, Ästhetik, Schönheit, Shoppen (?!)
- Skorpion forschen, detektivisch etwas bis in die Tiefe durchdringen, einen Friedhof besuchen, Hospizarbeit
- Schütze philosophische Themen, Weltanschauung, Horizonterweiterung, Reisen
- Steinbock für die Gemeinschaft etwas tun, Ehrenamt
- Wassermann mit Gleichgesinnten „Erfindungen machen“, Zukunft planen, Science fiction
- Fische ein Bad nehmen – abtauchen, Räucherstäbchen, Musik.

Die beste Vorbeugung gegen die Manifestation einer Depression ist

- sich wieder berühren lassen, konkret von anderen Menschen, aber auch von der Natur und dem Leben im Allgemeinen
- das Lebendige in allem (wieder) entdecken
- der Quantität die Qualität vorziehen
- dich gesund ernähren und bewegen (in Bezug auf Körper, Herz und Hirn)
- die Endlichkeit aller Materie durchschauen
- die parasymphatische Bremse und den weiblichen Pol üben
- den Augenblick im positiven Sinn nutzen, in ihm arbeiten und lieben



- die frühen Traumata des eigenen Lebens anschauend verarbeiten und loslassen
- trauern, was zu betrauern ist und feiern, was zu feiern ist
- sich freiwillig mit der eigenen Sterblichkeit beschäftigen und aussöhnen
- die Heldenreise in die eigene Unterwelt wagen
- sich selbst und der eigenen Lebendigkeit Ausdruck verschaffen
- fragen, was einen im Sinne von Berufung wirklich ruft
- in sein ganzes Tun Inhalt bringen
- die eigene weibliche und männliche Seite miteinander in Harmonie bringen
- die eigene Kreativität leben
- den eigenen Rhythmus im Leben finden
- mit der Liebe in Resonanz gehen
- den Weg der Individuation wählen und der Vermassung entgehen
- eine Vision für das eigene Leben finden
- seinen ureigenen Weg finden und gehen.

Vollkommen gesunder Mensch: Zitat aus „Depressionen“ von Rüdiger Dahlke

...“Als vollkommen gesunder und entwickelter Mensch ist er ohne Schatten, weil vollständig bewusst. Er ist völlig im Gleichgewicht und ruht in seiner Mitte, die er jederzeit auch wieder verlassen kann, es aber nicht muss. Er kann allein sein, muss es aber nicht – genau wie er die Gesellschaft anderer genießen kann, ohne dies unbedingt zu brauchen. Er kann tiefe Beziehungen eingehen, muss es aber nicht. Voll Hingabe und ohne sich dabei zu verlieren, kann er lieben und arbeiten, aber er braucht beides nicht.

Für sich selbst und andere kann er sich einsetzen, ohne am Helfersyndrom zu leiden. Er wird sich auseinander setzen, ohne dabei auseinander zu fallen, ohne von Emotionen überwältigt zu werden. Er kann sein Ziel in jedem Moment im Auge behalten und etwaige Gegner in jeder Situation als Mitmenschen erkennen.

In der Liebe kann er sich aufgeben und eins werden mit sich und dem Partner. Er wird seinen Organismus sowie auch seine Umwelt bewusst erleben und voll Freude in ihm und in ihr leben. Er kann den richtigen Moment erspüren und im fühlend und handelnd gerecht werden. Er wird ihm geben, was er ihm schuldet, und wird bekommen, was er braucht.

So wird er zum Beispiel in den Wechseljahren seine Lebensrichtung umkehren und bewusst den Heimweg antreten, wissen, dass es sich um Jahre und nicht Monate des Wechsels handelt. Sein Altern wird ihn weise machen, und sein Wachsen wird weitergehen.

Er kann die große Ordnung des Kosmos erkennen und sie annehmen. Er wird ihren Gesetzen entsprechend sich voll Ehrfurcht und Respekt unterordnen und behaupten. Er erlebt zunehmende Glücksmomente, die ihn erheben, ohne ihn den Boden unter den Füßen verlieren zu lassen oder süchtig zu machen. Er wird voller Dankbarkeit spüren, wie diese Momente mehr werden und zu jenem stillen Glück ineinander fließen, das von Innen heraus scheint und so wird er bewusst erfahren, wie die letzten Widerstände aufzugeben sind, um mit sich und seinem Weg und der Welt völlig eins zu werden.“ ...

Quellenangaben:

- Rüdiger Dahlke „Depressionen“