

# Depression



**Alfred Ballabene**

alfred.ballabene@gmx.at  
gaurisyogaschule@gmx.de

# Depression

Es gibt verschiedene Ursachen von Depressionen. Grob eingeteilt gibt es medizinische und psychische Ursachen. Erstere Form von Depressionen kann man nur medikamentös in den Griff bekommen. Es handelt sich hierbei um einen Mangel an bestimmten Botenstoffen, wie etwa Serotonin. Es gibt zwei Ursachen für diesen Mangel:

- Genetische Ursache
- Störung des hormonellen Gleichgewichtes durch Rauschgiftkonsum

Depressionen aus psychischer Ursache umfassen eine breite Palette. Es gibt hierbei so viele individuell gefärbte Ursachen, dass hier nur auf einige Formen der Depression eingegangen werden kann.

## Das Durchbrechen von Gedankenketten

Praktisch alle Depressionen sind von Gedankenketten geprägt, die uns in stets wiederholender Weise die Ursachen und die damit zusammenhängende Berechtigung zu einer Depression weis machen wollen.

Aus einer Zuschrift:

Negative Gedanken bekämpfen, da habe ich selbst gute Methoden entwickelt bzw. angewandt und habe ja auch langjährige Erfahrungen damit. Das Wichtige ist dabei, dass man nicht diese Gedanken bekämpft und gegen sie anprügelt, sondern dass man sie einfach kommen und gehen lässt, im Bewusstsein, dass es nur ein Gedanke ist. Und dass man sich auf das Positive konzentriert. Oder man verhindert den negativen Gedanken schon im Keim, man erkennt ja meist schon einen Sekundenbruchteil vorher, was für ein Gedanke kommen wird. Wenn man das merkt, lenkt man seine Aufmerksamkeit auf etwas anderes. Wenn man aber die ganze Zeit gegen negative Gedanken "anprügelt" verschleudert man seine Kraft und wird sehr schnell abgeschlagen und fühlt sich schlecht. Was meiner Erfahrung nach schwer ist, sind Gefühle wie: Angststörung, starke innere Unruhe, innerer Druck. Die kann man in der Regel nicht einfach ausschalten. Man kann ihren Einfluss mindern, aber man kann sie nur schwer unterdrücken.

Natürlich kann man die Tricks und Empfehlungen noch erweitern und ausbauen.

## Kleine Hilfen

- Bewegung/Durchblutung. Je mehr Bewegung wir machen, desto besser überwinden wir eine Depression. Laufen, Turnen, Radfahren, Wandern etc. sind optimal.
- Auch Kaffee kann helfen, wenngleich nicht so gut wie ausgiebige Bewegung.
- Ablenkung. Singen, Musik Hören. Ein spannendes Buch lesen, einen Film ansehen.

- Im Winter hilft eine Lichttherapie – man vermeidet düstere Räume und hellt sie durch entsprechende Beleuchtung auf.
- Liebevolle Zuwendung ist ein ausgezeichnetes Mittel gegen Depression. Kinder, Mitmenschen, Katzen, Hunde, Pferde, Gartenpflege, das alles kann helfen.
- Schreiben, Dichten, Zeichnen, Malen, Musikzieren – nicht von vornherein sagen, dass hierfür keine Begabung gegeben sei. Man kann es ja für sich tun, ohne die Ergebnisse unseren Mitmenschen zu zeigen.
- Einige Tipps bei Trauer: <http://gauri20157.wixsite.com/trauerundliebe>
- Sich in aufbauender Weise mit sich selbst beschäftigen – etwa Träume aufzeichnen und deuten. Positive Ereignisse aus dem Leben notieren.
- Gesellschaft suchen, etwa durch soziale Tätigkeit, im Chor Singen etc. Wenn das nicht möglich scheint hilft es schon sich in ein gut besuchtes Lokal zu setzen – man ist nicht mehr allein! (Hier kann man auch schreiben, zeichnen etc.)
- Negative Gedanken und Gefühle meiden
- Bei Angst: mentales Durchspielen der schlechtesten Situation – mit dem Ergebnis „das Leben geht weiter“, „alles nur halb so schlimm“.
- Inneres Vertrauen:

*Wenn Du glaubst es geht nicht mehr  
Kommt von irgendwo ein Lichtlein her*



## Die Notwendigkeit einer erhöhten Beachtung der Lebensführung

Nicht nur bei schweren sondern auch häufigen leichten Depressionen ist es angeraten der Lebensführung besondere Beachtung zu schenken. Das hat mehrere Gründe.

### **Lebensweise – körperliche Aspekte:**

Die Depression selbst ändert unsere Lebensweise, weshalb wir gegensteuern müssen.

- Bei Depression haben wir eine verminderte Vitalität. Das führt zu einer herabgesetzten bis mangelnden Bewegung.

- Es wird empfohlen bei Depression spezielle Nahrungsmittel zu bevorzugen. Auch scheinen diverse Kräuter eine Hilfe zu sein, wie etwa das Johanniskraut. (Hierüber all das gibt es im Internet viele Seiten mit Hinweisen.)
- Depression schwächt unser Immunsystem, was zu einer erhöhten Krankheitsanfälligkeit führt. Wir sollten deshalb Vitamine zu uns nehmen, Obst und Gemüse essen.
- Wir essen weniger, unwilliger, haben keine Lust Mühe für das Essen aufzuwenden und begnügen uns mit Schnellimbissen.
- Die Atmung wird flacher, nicht nur weil wir viel herumsitzen. Auch neigen wir zu einer gebeugten Körperhaltung, was das Lungenvolumen vermindert.
- Wir meiden oft gesellschaftliche Kontakte. Gesellschaft erhöht unsere Wachheit, regt den Kreislauf an, bringt uns auf andere Gedanken etc.
- Antriebslosigkeit. Das ist eine große Gefahr! Denn durch die Antriebslosigkeit sind wir auch nicht bereit überhaupt etwas gegen die Depression zu unternehmen. Statt dessen greifen wir zu den bequemeren Tabletten, ohne Rücksicht darauf, dass jedes Medikament auch Nebenwirkungen hat. Gerade bei Antidepressiva sind die Nebenwirkungen groß.
- Vermindertes Selbstbewusstsein. Das führt dazu, dass wir alle schöpferischen Tätigkeiten verwerfen, weil wir aus der Sichtweise einer Depression nur zu minderwertiger Qualität fähig sind. Wenn wir schon künstlerisch nicht begabt sind, so sollten wir zumindest fotografieren. Weshalb? In der Regel fotografiert man nur interessante und schöne Motive. Das öffnet uns die Augen für Interessantes und Schönes – ist also eine Gegensteuerung gegen das Grau, das uns umgibt.

### ***Lebensausrichtung – geistige Aspekte:***

Auch in unserer inneren Orientierung sollten wir bei Depression einiges ändern.

- Wünsche. Die Erfüllung eines Wunsches steigert unser Wohlbefinden. Wenn ein Wunsch nicht erreichbar wird und unerfüllt bleibt, so arbeitet dies in uns und verstärkt die Neigung zur Depression. Selbst Kleinigkeiten können sich da auswirken, wenngleich nicht als einzelnes Ereignis vielleicht, jedoch in der Summe. Es ist also angeraten sich nicht haltlos in Wünschen zu verlieren, sondern uns genau zu überlegen welcher Wunsch sinnvoll ist.
- Wir müssen bedenken, dass wir bei Depression auch ein verändertes Erinnerungsvermögen haben. Misserfolge, Probleme und Nöte treten in den Vordergrund, wogegen Erfolg und Schönes, ob aus der Vergangenheit oder Gegenwart, in den Hintergrund tritt.
- Denken und Handlungsdynamik ändern sich – wir werden mutlos und trauen uns nicht ein Risiko einzugehen. Damit können wir keine neuen, belebenden Lebenssituationen schaffen.
- Lebensinhalte. Auch diese sollten wir uns überlegen. Leben wir einfach blind dahin von einem Tag zum anderen, oder sind wir imstande dem Leben einen Sinn zu geben?

## **Schattenseiten des Zeitgeistes - Die Apokalypse**



Man kann die Apokalypse als das Modell einer Zerfallserscheinung der Zivilisation sehen. Für unsere gegenwärtige Zivilisation trifft dieses Modell zu. Es ist von zwei Stadien gekennzeichnet:

- Leugnung einer Seele – das ist mit dem Materialismus abgeschlossen, der gegenwärtig als die „wissenschaftliche“ Weltorientierung gilt.
- Zerstören der Seele. Das ist ein sehr subtiler Vorgang, über den wir in kommenden Kapiteln noch etwas hören werden.

## **Eine Zivilisationskrankheit: Depression aus mangelnder Sinnfindung im Leben**

Hier wird eine ganz bestimmte Form der Depression beschrieben und was man dagegen tun könnte. Es ist eine Depression, die eine Begleiterscheinung unserer Zivilisation ist und speziell sensible Menschen erfasst. Dies ist auch der Grund, weshalb dieses Thema sich in der Gruppe Medialität vorfindet.

Unsere Zivilisation ist von einer mangelnden Sinnfindung gekennzeichnet. Die Lebensführung der Menschen wird in suggestiver Weise auf Konsum orientiert, wobei sich die Firmen an Glück verheißenden Konsumangeboten gegenseitig überbieten. Konsum wird mit Wohlbefinden und erfülltem Lebensinhalt gleichgesetzt. Das kann jedoch nie richtig funktionieren. Der innere Mensch fühlt die damit verbundene Leere. Dieses Glück, welches in materiellen Werten sich zu erfüllen scheint, ist wie eine Droge, welche die innere Leere betäubt. Es fehlt an einer Sinnfindung. Wozu leben wir überhaupt? Was ist der Sinn des Lebens? Was macht uns wirklich glücklich?

Die Antwort wäre eine innere Orientierung, die davon ausgeht, dass wir unseren physischen Tod überleben und ein Dasein in einer anderen Dimension weiter führen.

Primär bei einer solchen Depression scheinen Lebensprobleme die Ursache zu sein. Lebensprobleme und wie man sie bewältigt hängen jedoch stark mit der jeweiligen Zivilisation, mit ihren Sichtweisen und Lebensstrategien zusammen. Dies wird gerne übersehen. Deshalb sei darauf hingewiesen, dass eines der wesentlichen Ursachen von Depression in der hohlen Lebensweise unserer Konsumgesellschaft liegt. Wir

leben in einer dekadenten Zeit ohne tiefere seelische Werte. Zu arbeiten und konsumieren ist kein seelischer Wert. Das Arbeiten ist mehr oder weniger eine Notwendigkeit, das übermäßige Konsumieren eine Droge, um über die mangelnden inneren Werte hinweg zu täuschen.

Ich will hier keine bestimmte Ideologie als Heilmittel anbieten. Eine jede Religion, welche Ethik vermittelt und unserem Leben einen tieferen Sinn verleiht, und uns durch den Glauben an ein Weiterleben nach dem Tod Stärke verleiht, ist ein Heilmittel und erfüllend. Im Prinzip werden diese soeben erwähnten Werte von jeder Religion vermittelt. Sie sind die wesentlichen Aussagen, welche unser Leben gestalten können und uns auch Kraft verleihen. Das sollten wir uns vor Augen führen und deshalb nicht wegen kleiner ideologischer Details in Intoleranz verfallen.

Hier eine Stelle aus dem ebook „Die Gräfin“. Es ist eine Predigt. Was schadet es einmal zur Abwechslung eine Predigt zu hören?

„Wenngleich der christliche Glaube durch Gottes Sohn den Menschen gegeben wurde, so heißt dies noch lange nicht, dass ihn die Menschen in seiner Tiefe auch verstanden hätten. Die Religion ist innig mit der Seele der Menschen verbunden. So rein sie in der Botschaft Jesu auch gewesen sein mag, die Menschen werden durch den Körper mit seinen Instinkten, Wünschen und Egoismen in ihrem Fühlen und Denken verdunkelt. In gleicher Weise wie ein Mensch von der Kindheit an reift und wächst, so gilt dies auch für die Christenheit. Auch die christlichen Völker mussten reifen und in ihrem Glauben und in der Ausübung ihrer Religion wachsen. So wie es einem Kind oft noch an Einfühlungsvermögen fehlt und der Egoismus vorherrscht, ähnlich geschah es auch dem Christentum in jenen mittelalterlichen Zeiten. Intoleranz und elitäres Denken gegenüber Andersgläubige führte zu Kriegen und Verfolgungen innerhalb der Kirche. In der Meinung dem Glauben zu dienen, wurde gegen die Liebesbotschaft von Jesus verstoßen. So wie der einzelne Mensch lernt und in seiner Reife wächst, gilt dies auch für die Völker, wenngleich hier statt Jahren oder Jahrzehnten Zeiträume von Jahrhunderten gelten mögen. So hat auch unsere abendländische Christenheit dazu gelernt und ist reifer geworden, wenngleich noch nicht weise. Um einen Vergleich zu ziehen“, der Bischof seufzte, „so befindet sich unser Abendland im Vergleich zum Entwicklungsstadium eines einzelnen Menschen gegenwärtig in der Pubertät. Wodurch wird die Pubertät gekennzeichnet? Es erfolgt eine Lostrennung von der Hörigkeit zu den Eltern. Aber bis zur Eigenverantwortung ist dann noch ein langer Weg und oft wird in diesem Prozess in blinder Wut auch das wertvolle elterliche Erbe verstoßen. Das gilt durchaus für unsere gegenwärtige Zeit und die Folge ist ein Verlust an Ethik und Moral. Ja noch mehr, das Wissen um den Sinn des Lebens ging ebenfalls verloren und an seine Stelle trat Desorientierung und häufig Depression, welche letzterer die Menschen durch Ablenkung entfliehen wollen.

Wollen wir an dem Schicksal der Gräfin lernen, für die Gräfin beten und für unser Abendland, damit es wieder zu tieferen Werten finden möge.“

Nun gibt es auch viele Menschen mit einer idealistischen und religiösen, spirituellen Lebensausrichtung, die dennoch an Depressionen leiden. Diesen Menschen soll hier eine Hilfestellung geboten sein. Vor allem wie sie die Prägungen durch unsere Gesellschaft durchschauen und sofern negativ überwinden können.

## Besondere Tücken unserer heutigen Zeit

Beitrag von Durga.

Obwohl scheinbar immer wieder die Individualität des einzelnen Menschen betont wird, ist gesellschaftlich das Gegenteil der Fall. Ein besonderes Tattoo zu haben ist kein Zeichen einer Individualität – es ist nur ein anderes Brandzeichen. Es ist Scheinindividualität, was propagiert wird. Ansonsten wird der Mensch immer mehr genormt als wäre er eine Maschine. Es wird größten Wert darauf gelegt dem Menschen jede Eigenart zu nehmen und ihn den Richtlinien anzupassen.

Hierzu gehört der immer stärker werdende Druck zur Selbstoptimierung, die per App kontrolliert wird: Blutdruck, die Anzahl der gegangenen Schritte am Tag, die Anzahl der Kalorien, Herzfrequenz.

Es besteht ein ungeheurer Druck "gesund" zu sein im Sinn von fit und gut aussehend. Sogar Firmen bieten da jetzt schon Programme an für die Mitarbeiter. Es ist da eine Art Gehirnwäsche im Gange, die vom Wesentlichen ablenkt. Man hat auf eine bestimmte Weise auszusehen (gut), eine bestimmte Art von Gesundheit zu haben (Fitness), man hat gut aufgelegt zu sein. Und man hat das auch ständig anderen mitzuteilen (Messenger) und sich gegenseitig zu loben. Narzissmus und Egozentrierung blühen. Es findet Art "Vernichtung" dessen statt, was Menschsein im besten Sinn sein könnte – nämlich dass jeder Mensch etwas Besonderes ist, eine einmalige Erscheinung, die gerade wegen ihrer Einmaligkeit bereichernd für unsere Gesellschaft ist.

Depression könnte durchaus ein sehr gesunder Impuls der Gegenwehr sein. Denn WENN ich mich der Normierung anpasse und dann mal beginne, auf mich zu lauschen, was ist denn dann da? Nichts ist da, außer Unglücklichsein, weil ich mich, beim Versuch "dazuzugehören" selber innerlich verlassen habe.

Wenn in einer kranken Gesellschaft Menschen "krank" reagieren - kann das nicht sogar ein sehr "gesundes" Warnsignal sein?

<https://durgasmahayoga.wixsite.com/mahayoga>

Hierzu ein Kommentar aus der Korrespondenz:

Ich habe das ebook über Depression gelesen. Was hier über den Zeitgeist und das heutige Leben steht, trifft sich mit dem, was ich schon länger beobachte, nämlich dass unser Leben seines Sinnes beraubt wird. Wir sollen nur noch funktionieren, uns nur noch optimieren, aber die Seele bleibt dabei auf der Strecke. Hab das schon selber erlebt, da in meinem Arbeitsumfeld eine ganze Menge "Selbstoptimierer" rumlaufen, die alles mit einem Fitnessarmband tracken und dieses Verhalten auch noch anderen aufdrängen wollen. Sie präsentieren dies als Ideal. Wer nicht mit macht entspricht dann nicht der Norm und wird abschätzig beurteilt. Und auch ich wurde schon (von meinem Chef) drauf angesprochen, dass ich "besser drauf" sein sollte.

## Depression und Umsessenheitsgeister

Gelegentlich tritt Depression in Zusammenhang mit Stimmen Hören und Umsessenheit auf. Im Vorstadium einer Belästigung durch Umsessenheitsgeister sind es Gedanken, die sich einem aufdrängen, Gedanken, die auf



Umsessenheitsgeister zurück geführt werden können. Mit einiger Übung kann man solche zugeflüsterten Gedanken von den eigenen kreisenden Gedanken bei einer Depression unterscheiden. Eigenen Gedanken bei einer üblichen Depression kreisen um Probleme. Von Umsessenheitsgeistern zugeflüsterte Gedanken sind etwas anderer Art: sie bestätigen zwar die Probleme, unterstreichen jedoch, dass alles umsonst und sinnlos ist. Auch sind Argumente eingestreut, welche den Eigenwert der Persönlichkeit herab setzen. Es werden Schwächen betont, das Schlechte im Menschen, dass man alleine gelassen wird und alle anderen schlecht sind und so weiter von dieser Art.



Häufig wird die Meinung vertreten, dass diese Art von Depression generell von Umsessenheitsgeistern verursacht wird. Das stimmt jedoch nicht.

Umsessenheitsgeister verursachen keine Depressionen, sie verstärken nur vorhandene Depressionen.

Einem gesunden Menschen können Umsessenheitsgeister nichts anhaben. Wenn sich jedoch eine Schwäche zeigt, dann nutzen sie diese in ihrem Sinne aus. Aus diesem Grund ist es nicht gut die Ursache einer Depression von vornherein Umsessenheitsgeistern zuzuschreiben. Das ist eine Ausrede, welche alle Schuld jenen Geistern zuschiebt, um das eigene Gewissen rein zu waschen. Man hat im Falle einer durch Geister verstärkten Depression immer Mitschuld. Man hat den Anfang gesetzt, der dann von missgünstigen Geistern ausgenutzt wurde. Deshalb ist



ein passives Verhalten mit Schuldzuschreibung an die Geister falsch. Man kann nur dann die Depression bewältigen, wenn man an sich selbst ansetzt. In der Folge gibt es ein Kapitel, in dem eine „Meistermethode“ erklärt wird. Diese dort beschriebene Yogamethode ist für die Situation mit Umsessenheitsgeistern ideal, hilft jedoch auch gegen andere Ursachen der Depression. Die dort erwähnte innere Stille zu erreichen ist nicht einmal so schwer, wenn man einmal den Dreh heraus hat. Ist das der Fall, dann hat man auch ein Mittel in der Hand, das die Umsessenheitsgeister mit Leichtigkeit fort bläst, als wären sie nur Staub. Und noch etwas: wenn man einmal den Dreh heraus hat, wird man nie wieder von Depressionen heim gesucht, man kann sie bereits im Keim ersticken und dem Leben eine positive Ausrichtung verleihen.

## Die Meistermethode gegen Depression

Unter all den Methoden und Tricks, um gegen eine Depression anzukämpfen gibt es noch eine Meistermethode. So einfach die Anleitung erscheinen mag, so schwer ist sie durchführbar. Es ist eine Yogamethode, welche sehr schwer ist, jedoch einen hundert prozentigen Erfolg verspricht. Ich habe sie einmal vor Jahren praktiziert. Ich habe keine Depressionen mehr, aber der mit dieser Methode verbundene Zustand wurde prägend für meine Persönlichkeit und hilft mir schwierigste Lebenssituationen zu bewältigen.

Ich möchte noch einmal betonen: es genügen ein paar Sekunden - lieber intensiv erleben als den Zustand zwangsweise auszudehnen und zu verwässern. Wenn eine Reihe von kurzen, jedoch intensiven Erlebnissen da ist, dann prägt sich das ein. Wenn der Zustand verwässert, weil man ehrgeizig ist und sich durch kämpft, so führt dies zu Erfolglosigkeit und irgendwann ist der Frust so groß, dass man aufgibt.

Um zu beschreiben wie ich zu dieser Methode gekommen bin, will ich eine Stelle aus meiner Biografie zitieren:

So saß ich wieder einmal auf der Bank, alleine, zurück geblieben und verfiel in tiefe Depressionen. Die Depressionen hatten sich die letzten zwei Wochen verstärkt und nunmehr ein Ausmaß erreicht, das ich als sehr lästig und eines Yogis unwürdig erachtete.

Natürlich waren mir die äußeren Mechanismen einer Depression bekannt, schließlich ist Sattipathana, die Beobachtung seiner selbst während des Alltags eine Pflichtübung im Yoga. Bei Sattipathana greift man keineswegs in die Handlungen, in das Denken und Fühlen ein. Nein, man beobachtet nur. Ein Eingreifen würde die gesamte Sachlage verfälschen und uns zu keinen tieferen Erkenntnissen führen.

Bei Depressionen laufen die Gedanken im Kreis, wobei sie immer wieder zu bekräftigen versuchen, weshalb die Depression gerechtfertigt und die Situation ausweglos sei. Im Yoga hatte ich gelernt Gedanken abzustellen und innerlich still zu werden. Es ist mir eigentlich nie so recht gelungen. Jedenfalls war die Strategie klar. Ich konzentrierte mich auf den Kraftpunkt zwischen den Augenbrauen (Ajna Chakra) und stellte die Gedanken ab. Siehe da, was mir sonst nie so recht gelungen ist, gelang nun, als mir das Wasser bis zu Hals stand blendend. Motivation durch inneren Zwang, könnte man dazu sagen.

Am ersten Tag benötigte ich zehn Minuten. Danach war die Depression wie fortgeblasen. Am nächsten Tag benötigte ich fünf Minuten und den Tag darauf nur noch kurz. In der folgenden Zeit, bis heute, brauchte ich mich nur kurz auf dieses Energiezentrum konzentrieren und weg waren alle Depressionen. Allerdings gibt es hierfür wenig Trainingsmöglichkeiten, weil gar keine Depressionen mehr auftauchen.

Eine Erklärung weshalb die Depressionen so schnell und restlos sich aufgelöst haben: Der Abbruch der Depressionen war deshalb so schnell, weil mein Befinden kippte. Die Depression, die durch Inaktivität und um sich selbst kreisende Gedanken gekennzeichnet war, kippte plötzlich in Euphorie mit scharfer, veränderter Wahrnehmung, gekoppelt mit erhöhter körperlicher Aktivität, bei klarem, aber fast überaktivem Denken. Dieser Zustand hat sich dadurch, dass er mir ein enormes Wohlbefinden bescherte, von selbst gehalten. Ich musste mich nicht mehr konzentrieren und konnte den Zustand beliebig lange halten.

Man könnte glauben, dass mit Hilfe dieser Technik die Situation bereinigt und alles erledigt gewesen wäre. So schön der Zustand war, hatte er dennoch für Außenstehende einen Beigeschmack. Aus meiner Perspektive gelangte ich innerhalb von Sekunden in Hochstimmung. Hierbei hatte ich das greifbare Empfinden, ein Kraftfeld um mich ausdehnen zu können und das Gefühl von starker Macht. Das machte mich geradezu süchtig. Ich danke es Astrid, meiner von mir geliebten Frau, dass sie mich aufmerksam machte, dass ich hierbei zugleich Kälte ausstrahlte und sie diese als äußerst unangenehm empfand. Natürlich habe ich in diesem euphorischen Zustand meine eigene Kälte nicht bemerkt. In meinem Verhalten war ich ja korrekt und hatte auch keine ethischen Fehlleistungen.

Die mir ursprünglich nicht bewusste Kälte konnte ich dadurch überwinden, indem ich mich in Liebe der Natur und den Menschen zugewendet habe. Das ging natürlich nicht von einem Tag auf den anderen. Dennoch, wenngleich dieser Zustand am Anfang mit innerer Kälte verbunden war, so war er ein großer Schatz, den ich durch die schwierige Lebenssituation entdecken habe gelernt. Er hat mein Leben enorm bereichert! Es ist also gut, wenn man diese wirklich großartige Übung durch liebevolle Zuwendung ins Gleichgewicht bringt – weshalb ich dem noch ein Kapitel hinzu füge.

Hier der Text aus einer weiteren Korrespondenz:

Zuschrift: Ich habe einige Artikel über Astralreisen gelesen und sie waren für mich erfrischend verglichen zu anderen Artikeln.

Ich möchte gerne wissen, ob sie auch Erfahrung haben, wie man Depression oder Symptome einer Depression überwinden kann. Ist doch der Mensch mehr als eine irdische Erscheinung, weshalb es auch Methoden geben müsste, die aus einem transzendenten Wissen her anwendbar sein müssten.

Antwort:

Typisch für eine Depression sind kreisende und sich ständig wiederholende Gedanken, welche in ihrem Inhalt die Berechtigung zu einer Depression bestätigen wollen. Deshalb muss man zuerst diese Gedanken stoppen,

welche einem in der Depression bestärken. Hierzu gibt es verschiedene Möglichkeiten wie man das angehen könnte. Für mich persönlich gibt es hierbei eine Meistermethode: Konzentration auf den Punkt zwischen den Augenbrauen (Ajna Chakra) und das Wahrnehmen einer großen inneren Stille, in der es weder Gedanken noch Emotionen gibt – und somit das Befinden einer Depression auch nicht existent sein kann. Hierbei genügt es für nur 10 Sekunden eine Gedankenstille zu erreichen. Diese 10 Sekunden der Gedankenstille praktiziert man jedoch immer wieder während des Tages.

Nicht umsonst habe ich diese Yogamethode als eine Methode der Meister genannt. So einfach sie in der Beschreibung zu sein scheint, so ist sie dennoch anscheinend sehr schwierig. Ich habe nur wenige Berichte erhalten, wo es jemandem gelungen ist. Vielleicht auch deshalb, weil diese Methode eine absolute Entschlossenheit erfordert.

Bei dieser Übung handelt sich nicht nur um Gedankenstille, sondern auch um eine Grundhaltung, die schwer zu beschreiben ist: Man ruht in sich selbst, dem tiefsten Persönlichkeitsgrund. Man befindet sich in einer unglaublichen Stille und Frieden. Alles ist still, sowohl die Gedanken als auch die Gefühle. Diese Stille wird nicht erzwungen, indem man Gedanken und Gefühle unterdrückt. Es ist eine Stille aus dem tiefsten Urgrund heraus, also sozusagen jenseits der Schöpfung. Es ist reines wahrnehmendes Sein in das man gebettet ist. Man nimmt unter großer Bewusstheit und Wachheit wahr, ohne die Wahrnehmungen durch eigene Gedanken und Gefühle zu überraschen (Rauschen ist hier im Sinne eines physikalischen Begriffes gemeint – rauschfrei ist eine Messung in reinsten Form ohne jegliche Art von Störungen). Ich habe einmal in erster Anleitung empfohlen in diesen 10 Sekunden die Aufmerksamkeit auf den Atem zu lenken und hierbei zu zählen - 21, 22 .. Das ist vielleicht ein sehr empfehlenswerter Einstieg.

Wie gesagt, diese Übung ist eine Meistermethode, weshalb ich empfehle nicht irritiert zu sein, wenn es nicht gleich auf Anhieb gelingt. Es lohnt sich, sich dieser Übung zu widmen und es nicht gleich aufzugeben.

Als Folge dieser Übung stellen sich ein:

- Euphorie mit einer Überfülle an Energie
- Klarheit
- Geistige Kraft
- Innere Ruhe
- Willenskraft
- Entschlussfähigkeit

## **Depression aus der Sicht der vitalen und feinstofflichen Energetik**

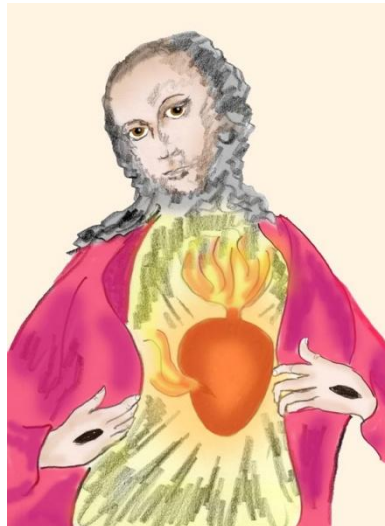


Die Menschen unserer gegenwärtigen Zivilisation sind energetisch auseinander gerissen – Kopf (Intellektualität) und Basis der Wirbelsäule (Trieb). Das ist eine Spaltung in zwei energetische Pole.

Das Christentum und die östlichen Ideologien lehren uns in EINEM ruhenden Pol geeint zu sein.

Christentum, Bhakti Yoga: Brustraum (Anahata) – hier geht es um Liebe  
China (taoistische Lehr vom Chi) Bauch – hier geht es um Kraft

Der Liebesschwerpunkt im Brustraum wird von mir bevorzugt.



Es gibt Menschen, für die der Weg eines inneren Gleichgewichtes, und das benötigen wir, wenn wir eine Depression überwinden wollen, eher das Fühlen ist. Und Liebe fühlen ist eine der besten Gegenwehren gegen Gedankenbelästigungen und Depression.

Aus einer Zuschrift:

Meine Erfahrung ist, dass, wenn ich meinen Herzraum (gesamte Brust, Anahata) wärme, wenn ich Liebe fühlen kann, dann werde ich weich, in mir löst sich Verhärtetes, Zartes kommt in Fluss....Depressionen und die dazugehörenden Gedanken verlieren jegliche Kraft.

Liebe Fühlen und das Schöne und Gute zu sehen, das gehört untrennbar zusammen.

## Rechtshinweise

Erstausgabe 2018, Wien.

Illustrationen und Texte stammen von Alfred Ballabene, Urheber- und Publikationsrechte aller Bilder und Texte ebenfalls von Alfred Ballabene.

Nach GNU Richtlinien frei gegeben.

Ich bedanke mich für Ihren Besuch



Alfred Ballabene