

# 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
- Eine weitere medizinische Ursache sind manchmal verschiedene Nährstoffdefizite; besonders Vitamin D-, Vitamin B12- und Eisenmangel können Depressionen verursachen oder zumindest intensivieren.
- Störung des Gleichgewichtes der Neurotransmitter 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 ankämpft, 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 ankämpft, 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, Schwimmen, 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.
- 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.)
- Im Winter hilft eine Lichttherapie – man vermeidet düstere Räume oder dreht im Zimmer selbst tagsüber das Licht auf. Gelb getöntes Licht ist vorteilhafter
- 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.
- 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 und psychische Aspekte:***

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

### ***Wie reagiert unser Körper bei Depression?***

- 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 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.

### ***Reaktionen der Psyche auf Depressionen***

- Wir meiden oft gesellschaftliche Kontakte. Gesellschaft jedoch 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 jedoch 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. Um dem entgegenzutreten, sollten wir den Spieß umdrehen: positive Erfahrungen betonen und die negativen Erfahrungen nicht so sehr beachten.
- 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?

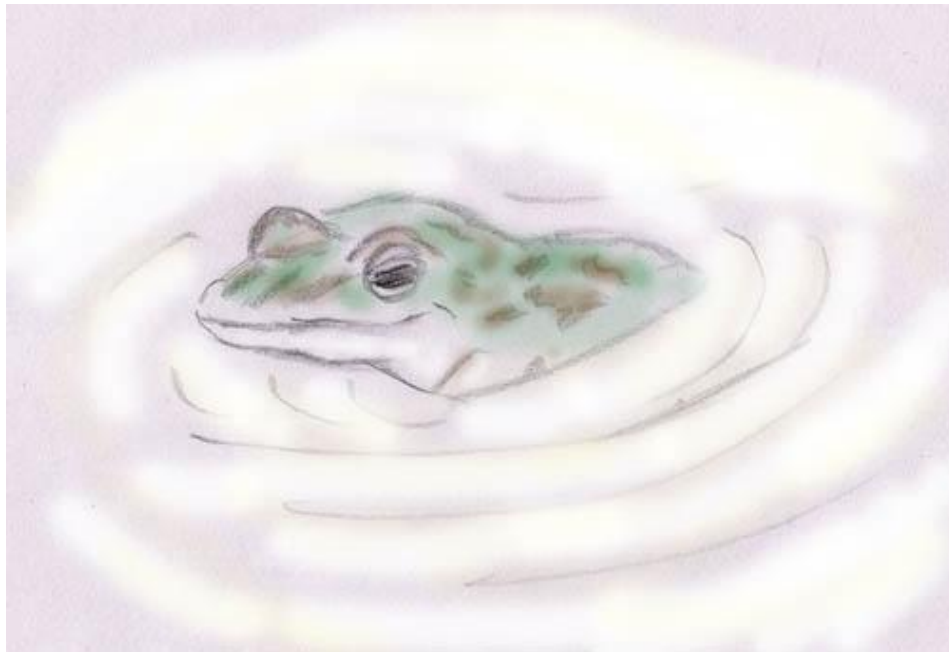
## Die Magie unseres Gemütes

Gleiches zieht Gleiches an – das ist ein altes magisches inneres Gesetz!

Was bedeutet das?

Es bedeutet, dass wir je nach unserer inneren Verfassung entsprechend auf unsere Umwelt einwirken. Wenn wir positiv orientiert sind, reagieren unsere Mitmenschen auch auf uns positiv. Nicht nur das, aus unerfindlichen Gründen ändert sich auch unser Schicksal entsprechend. Es gibt also da Resonanzen zu von uns nicht bewussten Kräften, die in das Geschehen um uns einwirken.

Hierzu eine kleine Fabel:

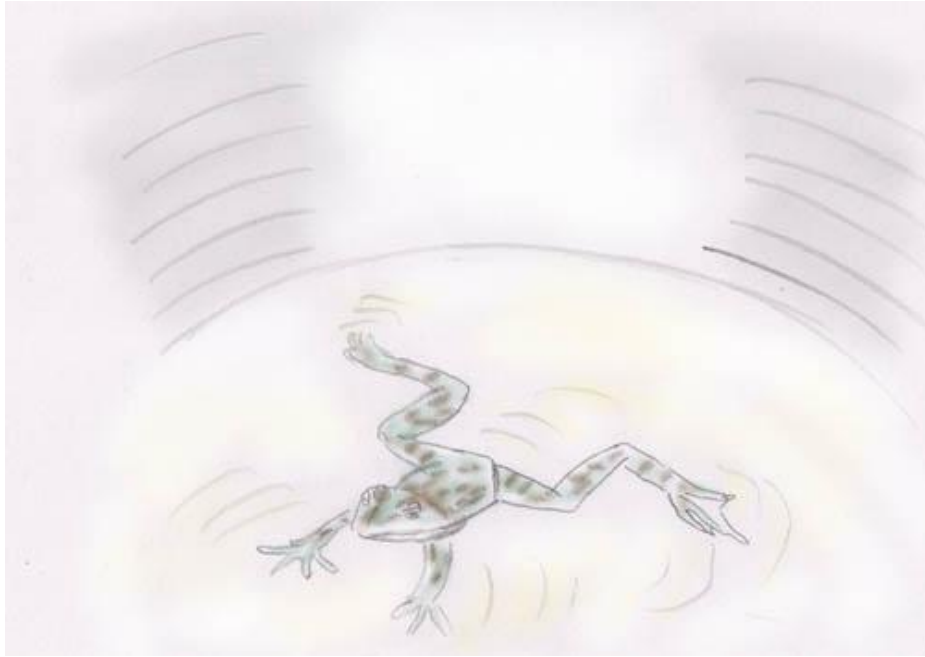


### Der Frosch im Milchtopf

(ursprünglich: "Die zwei Frösche im Milchtopf" von Aesop)

Auf einem Bauernhof stand ein Eimer mit Milch. Es war heiß, ein Frosch kam vorbei und kletterte auf eine Blume. Von dort aus sah er das köstliche Nass. "Wie wäre es schön bei dieser Hitze ein Bad zu nehmen", dachte er und sprang hinein.

Es war auch sehr schön dieses Bad, doch bald schon war er des Schwimmens müde.



Emsig hielt er Ausschau nach einem Stück Treibholz oder dergleichen, aber nichts war hier außer den hohen Mauern des Milchtopfes. Und da er nichts hatte, um sich abzustößeln, konnte er auch nicht hinaus springen.

Er war verzweifelt und ruderte um sein Leben. Er wollte nicht aufgeben.

Da erinnerte er sich an den Ausspruch seiner Großmutter:

"Immer wenn Du glaubst es geht nicht mehr,  
kommt von irgendwo ein Lichtlein her!"

Seine Großmutter war eine weise Fröschin und er hatte sie immer geliebt. Sie vor Augen und ihren tröstenden Spruch ruderte er weiter und gab nicht auf, obwohl er schon sehr müde war. Er war schon mehr als nur sehr müde und ruderte dennoch weiter.

Auf einmal spürte er etwas Festes unter seinen Beinen. Es reichte noch nicht, aber es wurde bald mehr. Seine Großmutter war es, dachte der Frosch. Weil sie schon im Himmel war, konnte sie alles sehen und sie hatte ihm geholfen. Er wusste ja nicht, dass er die Milch gebuttert hatte, schließlich war er ja kein Bauer.

Etwas ruhte er sich auf der Butter aus und dann sprang er mit einem großen Sprung aus dem Milchtopf, mitten in eine wunderschöne große Blüte hinein.



## Schattenseiten des Zeitgeistes - Die Apokalypse



Man kann die Apokalypse als das Modell einer Zerfallerscheinung von einer 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 Werte von jeder Religion vermittelt. Sie sind die wesentlichen Aussagen, welche unser Leben positiv 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. Und durch diese innere mehr oder minder vorhandene Verdunkelung haben die Menschen die Worte Jesu oft in ihrer Weise interpretiert. 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 diese negativ sind, sie diese 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 eine 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:

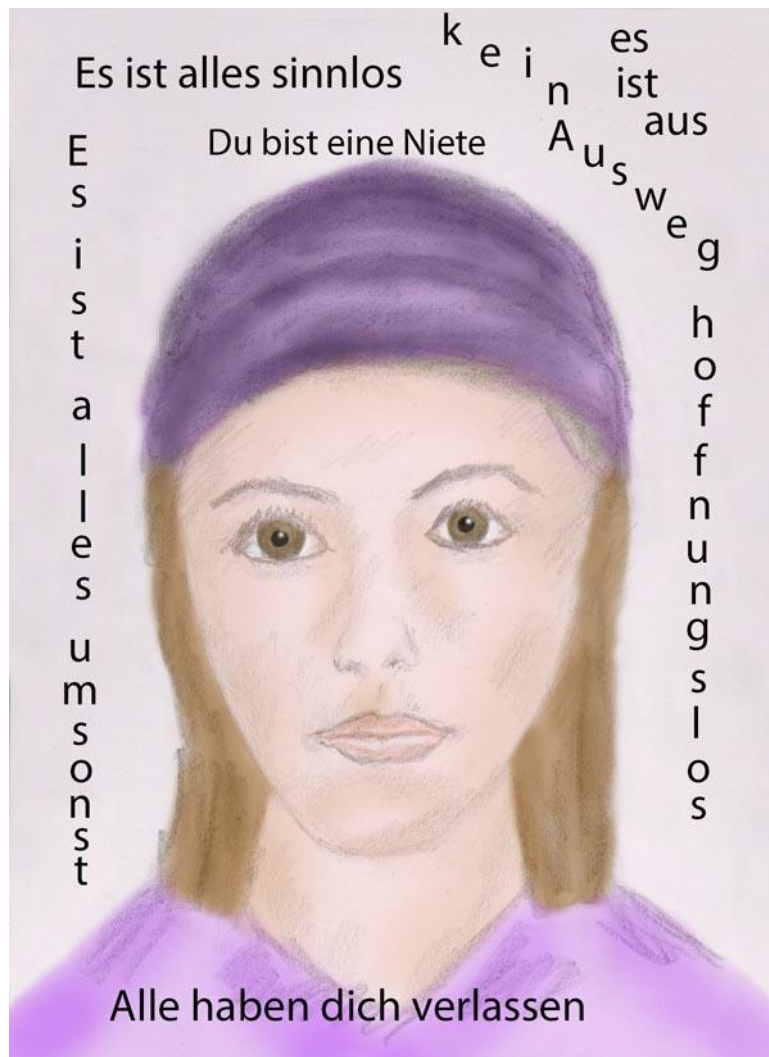
Ich habe das ebook über Depression gelesen. Was hier über den Zeitgeist und das heutige Leben steht, trifft sich mit dem, was ich schon länger beobachte, nämlich dass unser Leben seines Sinnes beraubt wird. Wir sollen nur noch funktionieren, uns nur noch optimieren, aber die Seele bleibt dabei auf der 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 solle.

## **Depression und Umsessenheitsgeister**

Jenseitiges und Irdisches sind einander viel näher, als die meisten glauben. Die Brücke hierbei bildet die Telepathie. Jeder Mensch ist telepathisch begabt. Die Informationen fließen ins Unterbewusstsein ein. Allerdings sind die Wenigsten sensibel genug, um diese Informationen bewusst wahrzunehmen. Wenn diese einfließenden telepathischen Zusendungen wahr genommen werden ist dies nicht immer erfreulich. Weshalb, werden wir gleich lesen.

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 Schuldzuschiebung 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 eine allgemeine 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 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.

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 uns 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.

Man kann kein Vakuum im Bewusstsein haben. Das Bewusstsein ist immer auf etwas ausgerichtet, nimmt immer etwas wahr. Dem kommt man entgegen, indem man bei der Gedankenstille zählt.

Wenn diese Übung gut gelingt, dann hört man mit dem Zählen auf und konzentriert sich nur auf den Vorgang des Atems, wie er einströmt und ausströmt.

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 reinster Form ohne jegliche Art von Störungen).

Ich habe einmal, als mir Schwierigkeiten bei der Durchführung gemeldet wurden, 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

Um zu beschreiben wie ich zu dieser Methode gekommen bin, will ich eine Stelle (etwas erweitert) aus meiner Biografie „eine Internet-Yogagemeinschaft“ zitieren:

So saß ich wieder einmal auf der Parkbank, 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 war, gelang nun blendend, als mir das Wasser bis zum Hals stand. 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 gegenwärtig hierfür wenig Trainingsmöglichkeiten, weil gar keine Depressionen mehr auftauchen. Allerdings hat sich die Sinnerfüllung dieser Übung erweitert. Sie hilft mir Ungeduld, Hoffnungslosigkeit in schwierigen Zeiten (meine Frau ist pflegebedürftig) oder mangelnden Handlungsantrieb zu beseitigen. Ich habe „beseitigen“ und nicht „überwinden“ geschrieben. Deshalb: ein Überwinden impliziert einen inneren Kampf. Beseitigen ähnelt jedoch eher einer einfachen Handlung mit absoluter Wirkung. Diese Meistermethode gegen Depression wurde bei mir zu einer Meistermethode der Selbstdisziplin. Ich weiß, die meisten halten nicht viel von Selbstdisziplin. Aber bedenkt, man erspart sich dadurch ein Aufbegehren, Murren und Unzufriedenheit mit der momentanen Situation. Wenn man sich all das ersparen kann, erhöht dies ungemein das Wohlbefinden. Und wer wirklich ein Meister in dieser Methode ist, schaltet Unzufriedenheit aus und Heiterkeit, innere Ruhe und Ausgeglichenheit ein. Manche sagen hierzu vielleicht: hierdurch verliere ich mein Menschsein und werde zu einem manipulierten Automaten. Ich möchte dem entgegen: wir werden immer manipuliert, wenn man das in dieser Weise formulieren will. Nun, was ist besser, unbewusst aus Ängsten und Wünschen heraus manipuliert zu werden oder in kontrollierter Weise von uns selbst im Tagesbewusstsein?

Eine Erklärung weshalb sich die Depression damals, als ich mich in einer inneren Krise befand, so schnell und restlos aufgelöst hat: Der Abbruch der schleichenden und immer wieder kehrenden Depression war deshalb so schnell, weil bei Anwendung der Meistermethode 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.

Weshalb jene Gedankenstille eine Euphorie bewirkte, kann ich nicht erklären. Vielleicht hat es sich hierbei um einen autohypnotischen Zustand gehandelt.

Man könnte glauben, dass damals 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 meiner von mir geliebten Frau, dass sie mich aufmerksam gemacht hatte,

dass ich in diesem Zustand 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.

Diese Begleiterscheinung habe ich im Laufe der Zeit ändern können. Jetzt strahle ich Ruhe, Besonnenheit und Liebe aus.

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 dennoch auch damals ein großer Schatz. Was mir durch viele Jahre nicht gelang, habe ich durch die schwierige Lebenssituation entdecken gelernt. Da sieht man wie selbst die schlechtesten Situationen Gutes bewirken können, wenn wir uns nicht treiben lassen, sondern Initiativen erfassen.

Diese Übung hat mein Leben enorm bereichert! Sie hat einen Entwicklungsschub eingeleitet. Allerdings diese wirklich großartige Übung durch liebevolle Zuwendung ins Gleichgewicht zu bringen, ist ebenfalls nicht einfach, weshalb ich über diese Thematik noch ein Kapitel hinzu füge.

## **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.

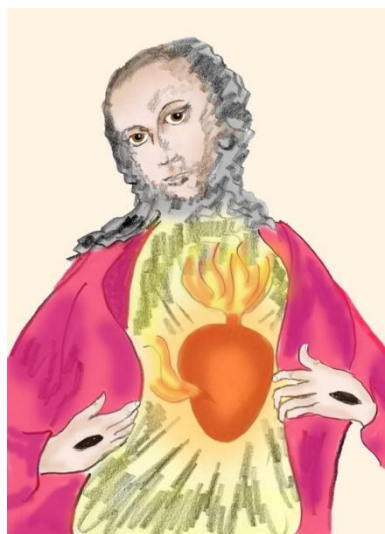


Christentum, Bhakti Yoga: Brustraum (Anahata) – hier geht es um Liebe  
China (taoistische Lehr vom Chi) Bauch – hier geht es um Kraft.

Es gibt zwei gegensätzliche energetische Zustände:

- Wir sind energetisch polar gespalten in Kopf und Unterleib (Intellektualität und Trieb). Diese polare Spaltung erschafft in uns ein großes Spannungsfeld. Dieses wiederum verursacht Unruhe und Unausgeglichenheit.
- Statt dass sich die Energien in den zwei gegenüberliegenden Körperenden stauen können wir die Energien in der Körpermitte vereinen. Wo die Körpermitte zu sehen ist, darüber gibt es unterschiedliche Auffassungen – entweder Bauch oder Brust, manchmal auch die Region um das Zwerchfell.

Der Liebesschwerpunkt im Brustraum (von Liebesmystikern in West und Ost propagiert) 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 zu fühlen ist eine der besten Gegenmaßnahmen 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.

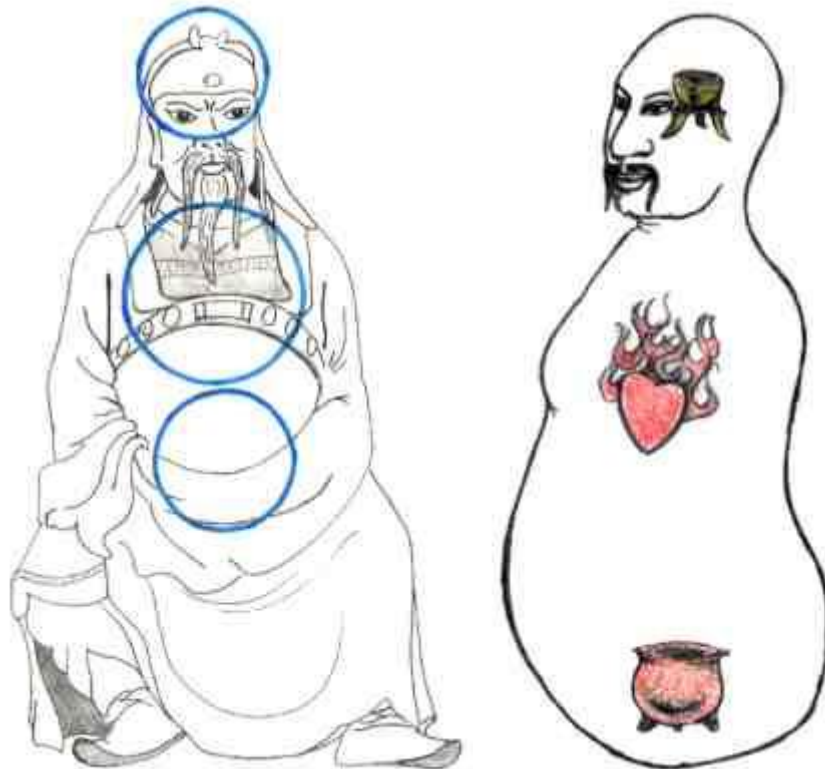
Liebe Fühlen und das Schöne und Gute zu sehen, das gehört untrennbar zusammen.

Die aus China stammende taoistische Methode der Goldenen Blüte bevorzugt den Bauchraum als Energiezentrum des Menschen. Hierzu ein Ausschnitt aus „Taoistischer Yoga“, „Die Bildung eines Lichtkörpers“:

Ein Hauptmerkmal in der taoistischen Mystik ist die Umwandlung der

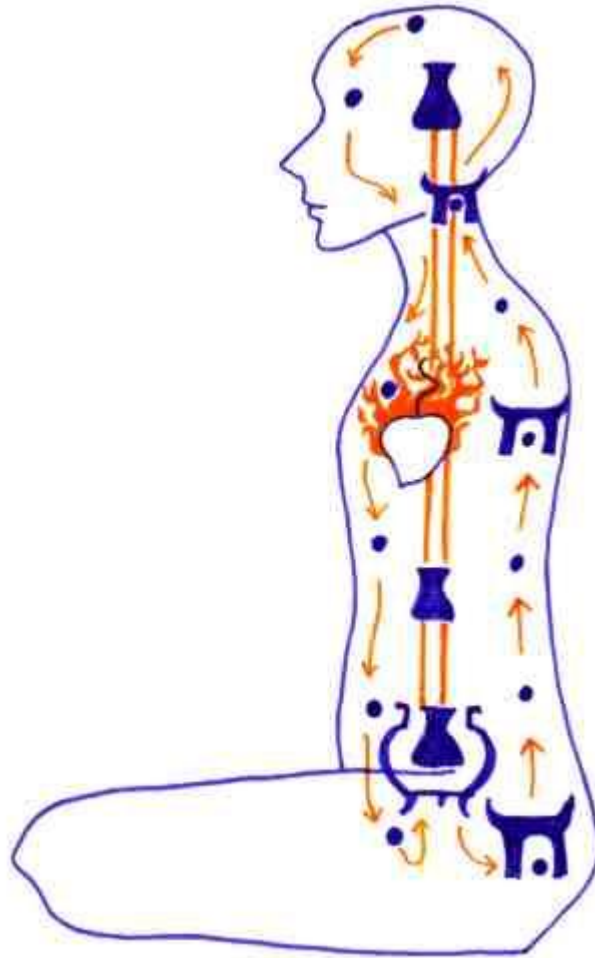


animalischen Lebenskräfte zu einer spirituellen Lichtessenz, aus welcher der Diamantkörper gebildet wird (Diamant steht für unvergänglich und rein). Diese Umwandlung der inneren Kräfte erfolgt nicht nur durch die mystischen Übungen des Kreisens des Lichtes, sondern auch durch einen entsprechenden Lebenswandel in Kombination mit Körperübungen. Der taoistische Yogi verschmilzt Ching (sexuelle Energie, im Abdomen) mit Chi, dem Feuer des Herzens (Chi wird bei uns ätherische Energie genannt) und das Produkt der Verschmelzung dieser beiden Energien mit Shen, dem spirituellen Licht im Kopf. Dieses nun entstandene "flüssige Licht" wird wieder in den Abdomen zurück geführt, um dort die goldene Perle und später den goldenen Embryo zu bilden.



*Die drei „Zinnoberfelder“ – Energieschwerpunkte Ching, Chi und Shen*

Die drei Elixierfelder (Zinnoberfelder), die Orte von Ching, Chi und Shen  
 In einem inneren alchemistischen Prozess wird Ching (Wasser), Lebensenergie durch Chi, dem Feuer des Herzens in Dampf (hochsteigender Schnee) umgewandelt und steigt solcherart die Wirbelsäule empor, um im Kopf durch Shen (himmlisches Licht) durchlichtet zu werden. Durch diesen Prozess bildet sich das goldene Lebenselixier, das im Bauch gesammelt zum unsterblichen Lichtleib heranwächst.



### *Der alchemistische Prozess des Energiekreisens und der Umwandlung der Energien*

Im Laufe von zwei, drei Jahrtausenden wurden in die Lehre des "Kreisens des Lichtes" immer wieder neue philosophische Elemente eingebaut, bei Fortbestehen alter philosophischer Elemente. Dadurch wurde diese Lehre immer komplexer und schwieriger durchschaubar.

Vielleicht fragen Sie sich, weshalb ich so ausführlich die christlichen und taoistischen Methoden der Lenkung innerer Energien bringe und was das noch mit Depression zu tun hat.

Sowohl das Christentum als auch der Taoismus vertreten eine bestimmte Gemütsverfassung. Diese propagierten Lebenseinstellungen sind ein Heilmittel gegen Depression. Das Christentum hat als Schwerpunkt eine liebevolle Zuwendung zu Mensch und Natur und der Taoismus hat als Schwerpunkt das spannungsfreie Loslassen, die innere Ruhe und das Eintauchen in eine Alleinheit.

## **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