

# Depression - Berg- und Talfahrt der Gruppenseele

Donnerstag, 28. Juli 2011

Depression ist langweilig, öde und doof. Trotzdem steigt die Zahl der kranken Menschen drastisch an, die als depressiv bezeichnet werden. Wie die Krankenkasse Barmer BEK dieser Tage veröffentlichte, hat sich in den letzten zehn Jahren die Zahl der Klinikpatienten mit Depression und anderen stimmungsbeeinflussenden Störungen mehr als verdoppelt. Und den Leidenden kann nicht wirklich geholfen werden, die Rückfallquote ist enorm hoch. Wo liegt für die Betroffenen der Reiz an der Depression? Und wieso scheint dies in die heutige Zeit zu passen?

Hier lohnt sich ein Blick auf die Dualität, bzw. Polarität. Wenn wir uns anschauen, welches die typischen Wesensmerkmale der Depression sind, finden wir im gegenüberliegenden Pol wesentliche Charakteristika unserer heutigen Gesellschaft. Der sog. Depressive hat Antriebsschwäche, Entscheidungsunfähigkeit und vielfältige Ängste. Er zweifelt an sich und seinem Leben. Er zieht sich zurück, meidet Aktivitäten und andere Menschen und kann keine Freude an äußeren Angeboten finden. Was ist das Gegenteil von all dem? Schon die Fernsehwerbung suggeriert, dass es unendlich viele Dinge und Aktivitäten gibt, die schön, schlank, gesund und glücklich machen, und dabei noch nicht einmal viel kosten. Alles prima. Die Werbung ist hier nur der Spiegel unserer Gesellschaft. Wir Menschen sind rastlos geworden auf der Suche nach den besten Produkten mit dem besonderen Kick. Wir fühlen uns wie im Rausch durch die ständig wachsenden Möglichkeiten und deren Rückkopplung auf unsere Fähigkeiten und Energien. Wie viele Kinder bekommen Ritalin wegen Hyperaktivität? Wie viele Verkehrsunfälle erleiden wir wegen Raserei? Bei wie vielen Grabreden wird davon gesprochen, dass er sich leider keine Ruhe gönnte?

Diese Beispiele könnten wir scheinbar unendlich weiter ausdehnen. Denn wo Licht ist, ist auch Schatten. Es muss also eine Gegenseite zu unserer ruhelosen Aktivität und der Sucht nach Mehr geben. Der Rückzug ins Ich.

Dies ist somit erst mal eine sehr begrüßenswerte Gegenreaktion. Kokoning gegen Rummel. Dieser Schutz vor Reizüberflutung wird als krankhafte Variante Depression genannt. Und genau hier liegt das Geheimnis. Wir reden einerseits von krankmachender Reizüberflutung und andererseits von krankhafter Abschottung, der Depression. Die eine Seite wird als krankmachend bezeichnet, die andere als krankhaft. Es sind aber nur die zwei Seiten einer Medaille.



Die Summe aller Dinge bleibt gleich, oder, auch den Energieerhaltungssatz könnten wir hier einfügen, um zu einer Lösung des Problems zu kommen. Gesamtgesellschaftlich explodieren die Kosten für medizinische Behandlungen von Depression, aber den Verbraucherzentralen wird das Budget gekürzt. Warum erwähne ich dies? Wir müssen weg kommen von dieser Konsumlüge. Nur wenn ich mir immer mehr leiste, werde ich wertvoller? Nein, ich bin wertvoll wie ich bin! Auch ohne Rolex oder deren Kopie am Arm bin ich ein Mensch der Zeit. Des Kaisers neue Kleider sollen wärmen, und nicht einengen. Wenn wir uns die Fakten über Depression anschauen, haben wir dringenden Handlungsbedarf. Und das Schöne daran ist, wir müssen nicht noch mehr tun, sondern weniger, etwas nach lassen, ruhiger werden, und manchmal los lassen können.

Der Dalai Lama bezeichnet sich als einfacher Mönch. Eine der bekanntesten Persönlichkeiten auf diesem Planeten möchte nicht noch mehr werden, sondern sein, was er ist. Was können wir daraus lernen? Polaritätsgesetz bedeutet, dass es zu Allem, was ist, auch eine Gegenseite gibt. Es macht überhaupt keinen Sinn, Depression als eine Krankheit zu begreifen, gegen die wie gegen Krebs ein Krieg geführt werden muss. Es reicht völlig, diese Sache mal im Spiegel zu beschauen. In welcher Beziehung geht es Depressiven besonders schlecht? Die dazu spiegelbildliche Aktivität könnten wir dann beruhigen. Ein Hauptreiz in der heutigen Zeit sind sicherlich die Medien. Wenn wir als Menschheit insgesamt weniger gewaltverherrlichende Medienereignisse konsumieren, werden wir vielen Menschen ihre Angst vor Gewalt nehmen können. Die Summe aller Dinge bleibt gleich. Wir können eine gesellschaftliche Debatte darüber führen, wie schnell ein ICE wirklich fahren muss.

Wie viele Kosten verursacht die medizinische Behandlung eines Depressiven, und wie viel kostet die Gesellschaft dazu im Vergleich ein Hartz IV Empfänger, der den ganzen Tag nur aus dem Fenster schaut. Bitte, ich möchte die Diskussion darüber nicht auf eine Kostenfrage reduzieren, sondern ich möchte lieber über Werte reden.

Wie können wir den Wert von jemandem bemessen, der zur Entschleunigung der Gesellschaft beiträgt. Diese Überlegungen sind ein wirksames Gegenmittel gegen Selbstwertverlust des Einzelnen. Der Tanz ums goldene Kalb ist einer der ältesten Tänze der Menschheit. Nur, dass er heute zu einem Techno Beat getanzt wird. Wir müssen weg kommen, von den Extremen.

Wie im Großen, so im Kleinen. Es macht recht wenig Sinn, eine Entschleunigung der Gesellschaft zu fordern, indem wir bestimmte Medien verbieten oder versuchen wollten, irgendwo regulierend einzugreifen. Warum zieht sich der Depressive zurück? Wenn sich ein Jeder diese Frage stellt, wird jeder wohl hier eine private Antwort erhalten. Wir reflektieren die anderen, und schauen uns selbst. Jeder kann für sich ein paar Schritte finden, die nicht so sehr auf das Außen fixiert sind, sondern mehr nach Innen führen. Wir heben die Pole der Dualität nicht auf, sondern reduzieren nur etwas das Potential.

Wenn ich das holographische Prinzip akzeptiere, das alles miteinander zusammen hängt, können wir das Problem der Depression auch aus der Sicht der Gruppenseele betrachten. So wie sich etwas im Kleinen darstellt, bildet es die Gesamtheit. Starke Zunahme von depressiven Beschwerden einzelner Menschen deutet somit auf ein gesundheitliches Problem unserer Gruppenseele in diesem Zusammenhang. Unsere Gruppenseele fährt Achterbahn, und schwankt zwischen immer größer werdenden Extremen.

Somit ist die Tatsache, dass viele schwer haben wieder gesund zu werden, eine bedauerliche Summe von Einzelschicksalen. Was können wir gemeinsam tun? Immer, wenn wir solche Nachrichtenmeldungen hören, ist das Praktizieren eines Verzeihungsrituales wie Ho'oponopono eine gute Idee. Typischerweise verlieren Menschen mit Depression schnell ihren Freundeskreis. Ich möchte jedem ans Herz legen, wenn es einen Freund trifft, dann ihm hilfreich zur Seite zu stehen. Ich denke, alle, die Reiki praktizieren, ist die ideale Form der Hilfe. Es bringt zurück ins Hier und Jetzt, erdet, stärkt das Gefühl für den eigenen Körper und für die tatsächlichen Bedürfnisse. Und für jeden selbst ist dies auch die ideale Form der Vorsorge.



Menschen depressiv werden, und es werden, weit mehr als nur eine Einzelschicksalen. Es betrifft uns alle gemeinsam. Was können wir gemeinsam tun? Immer, wenn wir oder lesen, ist das Praktizieren eines Verzeihungsrituales wie Ho'oponopono eine gute Idee. Typischerweise verlieren Menschen mit Depression schnell ihren Freundeskreis. Ich möchte jedem ans Herz legen, wenn es einen Freund trifft, dann ihm hilfreich zur Seite zu stehen. Ich denke, alle, die Reiki praktizieren, ist die ideale Form der Hilfe. Es bringt zurück ins Hier und Jetzt, erdet, stärkt das Gefühl für den eigenen Körper und für die tatsächlichen Bedürfnisse. Und für jeden selbst ist dies auch die ideale Form der Vorsorge.

Spiritualität ist Lebensfreude. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und Ihren Lieben ein ausgeglichenes Seelenleben.

herzlichst  
Ihr Frank Sohr

Copyright: Frank Sohr [www.hifas.eu](http://www.hifas.eu)

Bei Verwendung des Textes bzw. von Auszügen erbitte ich die Angabe der Quelle