

## Depression und Burn-Out Folge III.

### Das Schicksal macht keine Fehler!

Ideal wäre es wenn der Berater dem Patienten ein Vertrauen in die Vollkommenheit, Liebe und Weisheit des Universums vermitteln könnte. Vielleicht mit Hilfe einiger Worte aus dem Neuen Testament:

*„Fürchtet euch nicht... sogar jedes Haar auf eurem Haupte ist (bei Gott) gezählt!“  
Mat. 10,28-30*

Durch die Identifikation mit seinem Körper und seinen Gedanken übersieht der Mensch die „Ganzheit“. Er versteht nicht die großen Zusammenhänge, die sein Leben und die erscheinende Welt bestimmen. Er weiß nichts davon, dass alles Sein, sein eigenes und das der Welt von einer göttlichen Einheit, Weisheit und Liebe umfassen, getragen und durchdrungen ist.

Deshalb ist es für jeden und besonders für den depressiven Menschen wichtig, das Sein jenseits der Gedanken kennenzulernen. Wir haben die Gnade uns selbst zu reflektieren. Wir sind unseren Gedanken und Gefühlen, die aus Veranlagung, Erziehung und vergangenen Erlebnissen stammen, nicht hilflos ausgeliefert. Die Heilung besteht darin, Herr im eigenen Haus zu werden. Das kann nur durch konsequente *Innenschau*, durch *Beobachtung* der eigenen Gedanken und Gefühle erfolgen.

Der Depressive ist Sklave seiner Gedanken und der mit ihnen verbundenen Gefühle. Immer wieder kreisen negative Gedanken in denselben Bahnen des Gehirns. Sie machen sich dadurch selbstständig und tyrannisieren ihren Wirt. Je tiefer sich die Gedanken in die Bahnen der Neuronen und Synapsen eingraben, desto mehr werden sie zwanghaft, unterdrücken die Lebensenergie, lähmen, fördern Ängste und schaffen Verzweiflung.

Durch sorgfältige Beobachtung der Bewegungen unseres Mind (Denken, Fühlen, Wollen) befreien wir uns von dem Zwang den unsere Gedanken gewöhnlich auf uns ausüben und zugleich erfahren wir ein Sein jenseits der körperlichen Gebundenheit. Wir begegnen dem „*Beobachter*“. Der Beobachter ist nicht Teil unserer Lebensgeschichte. Er repräsentiert unsere unvergängliche, zeit- und raumlose Wesenheit, genannt das „*Selbst*“, der „*Atman*“, der „*Buddha/Christus in uns*“.

### Wirkungsvolle unterstützende Maßnahmen

zur Gesprächstherapie:

- Den Medikamenten-Gebrauch behutsam ausleiten
- Regelmäßige Bewegung, Sport – jeden Tag mindestens eine halbe, besser eine ganze Stunde
- Auf gesunde Lebensweise (Ernährung) achten
- Der Konsum von Drogen wie Alkohol und Nikotin ist sorgfältig zu unterlassen
- Medien (Fernsehen, Zeitschriften) mit negativen Inhalten sind zu meiden
- Die regelmäßige Lektüre von guten Büchern, die Unwissenheit beheben und positive Gedanken fördern, wird empfohlen
- Die Steigerung des Körperbewusstseins – durch Entspannungs- und Konzentrations-Übungen – durch Beobachtung des Atems – ist sehr wichtig
- Anleitung zur stetigen Selbstwahrnehmung: eigene Gedanken- und Gefühle neutral und liebevoll beobachten;

## Mantras

Das Mind-System des Depressiven ist durch Veranlagung, Erziehung, Erlebnisse negativ programmiert. Um dieses Programm zu ändern ist es sehr wirkungsvoll, wenn der Patient angeleitet wird, gewisse kraftvolle, positive Wortformeln (Mantras) immer wieder zu memorieren, bis diese Formeln im Gehirn eine Programm-Änderung bewirken.

Beispiele für positive Mantras:

„Mut und Selbstvertrauen – Ruhe und Gelassenheit“  
„Ich entscheide glücklich zu sein, was immer auch kommen mag!“  
„Ich akzeptiere liebevoll was ist und mache das Beste daraus!“

## Kontakt zum Berater

In der Therapiephase benötigt der Depressive eine Person, der er vertraut, an die er sich mental-geistig anlehnen kann, die ihm Mut zuspricht und die für ihn dann erreichbar ist, wenn er momentane Hilfe braucht. Dabei sollte der Berater jedoch wachsam darauf achten, dass sich aus dem Vertrauens-Verhältnis nicht ein Abhängigkeits-Verhältnis entwickelt. Der Patient sollte immer wieder an seine Eigenverantwortung erinnert werden.

In der Anfangsphase der Therapie werden häufigere Gespräche zwischen Patient und Berater sinnvoll sein. Nach und nach sollte der Patient lernen immer weniger vom Berater abhängig zu sein.

Als sinnvoll und praktisch hat sich erwiesen, wenn der Patient eingeladen wird, dem Berater regelmäßig über seine Fortschritte und Rückschläge schriftlich (z.B. per Mail) zu berichten. Das fördert seine Selbstbeobachtung. Bei dieser Gelegenheit kann er Fragen stellen und der Berater kann auf kurzem Weg Antworten geben.

## Prävention

Die beste Hilfe gegen Depression ist Prävention. Der Mensch lernt und wächst seelisch-geistig entweder durch Erkenntnis oder durch Leid. Das Leiden der Depression ist eine eindeutige Aufforderung längst fällige Entwicklungsschritte zu setzen. Depression entsteht durch negative Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster. Je früher jemand lernt diese Muster zu beobachten, zu steuern und aufzulösen, desto weniger muss er leiden.

Unser Denken prägt unsere Gefühle und unser Verhalten. Unwissenheit fördert falsches Denken und stärkt unser Egoverhalten. Die meisten Menschen wissen nicht wer sie wirklich sind. Sie haben den Bezug zu ihrem göttlichen Wesenskern verloren. Sie wissen nicht, dass ihr Erscheinen auf dieser Erde vorzüglich dazu dient, sich selbst zu erkennen und in die Einheit des Seins zurückzukehren. Wie Ken Wilber in seinem Buch „Wege zu sich selbst“ schreibt:

*„Du bist immer das Ganze, das nur Freiheit, Erlösung und Strahlen kennt.  
Das Ganze zu erkennen, bedeutet dem Schicksal eines Teils zu entgehen,  
das nur Leiden, Schmerz und Tod bedeutet.“*

Der Depressive befindet sich in der Falle, sich nur als Teil wahrzunehmen. Erkennt er die Botschaft, so kann er sich für das Ganze öffnen und sich aus dem Gefängnis seines Egos befreien.

## Zusammenfassung

Der Depressive ist in der Regel in Sorgen und Ängste seines „Ego“ verstrickt. Seine Gedanken kreisen um sein „kleines, verlassenes, hoffnungsloses „Ich“. Er ist

einerseits vorwiegend mit seiner Vergangenheit beschäftigt, mit dem was er erlitten hat, wo er versagt hat, was schief gelaufen ist. Zum anderen malt er sich eifrig eine düstere Zukunft aus. Er identifiziert sich mit seinen Gedanken, mit seinem vergänglichen Körper und mit seiner Krankheit. Dieser negative Kreislauf ist zu durchbrechen.

Der gute Berater wird dem Patienten liebevoll seine ichbezogene, negative, unsinnige, selbstzerstörende Denk- und Verhaltensweise bewusst machen. Ideal ist es, wenn es gelingt den Depressiven so weit zu bringen, dass er mit etwas Humor über sich, seine Nöte und die Erscheinungen der Welt zumindest ein wenig lächeln kann.

*Abstand zum eigenen Ego zu gewinnen ist die große Herausforderung.*

Weil der Depressive nur sich und seine Nöte sieht, ist ihm das Leiden seiner Mitmenschen rund um ihn, die sein depressives Verhalten ertragen müssen, nicht bewusst. Mehrfach konnte ich feststellen, wie positiv es sich auswirkt, wenn der einseitige Blick des Patienten von sich selbst auf diejenigen gelenkt wird, die ihn lieben und ihn betreuen. Der Depressive sollte darauf aufmerksam gemacht werden, dass er auch eine Verantwortung für das Wohlergehen seiner Mitmenschen trägt.

Die beste Heilmethode besteht ohnedies in der Befreiung von den Wünschen und Ängsten des Ego. Nur in der selbstlosen (ego-losen) Hingabe an das Leben, an die Mitmenschen kann Frieden und Erfüllung gefunden werden. Wenn der Berater das selbst annähernd verwirklichen kann, ist er auch fähig diese Lebenseinstellung dem Kranken zu vermitteln.

Jeder Mensch ist ein einmaliges göttliches Wesen. Diese Einmaligkeit und Göttlichkeit des Kranken sollte dem Berater stets bewusst sein. Demnach wird jeder Patient eine spezielle, „einmalige“ Therapie benötigen. Nur bedingt lässt sich eine Depression mit einer anderen, ein Patient mit einem anderen vergleichen. Das stellt eine hohe Herausforderung an das Einfühlungsvermögen, an die Intuition und Kreativität des Beraters dar. Natürlich ist kein Berater „perfekt“. Es genügt, wenn er sein Bestes gibt.

*Dabei sollte er sich stets bewusst bleiben, dass letztlich der Patient für seine Heilung oder Nicht-Heilung verantwortlich ist.*

Dem Depressiven sollte geholfen werden die tiefe Weisheit und umfassende Liebe des Universums zu erkennen. Es sollte ihm die Sinnhaftigkeit seines Erdendaseins einerseits und der Sinn seiner Erkrankung andererseits bewusst gemacht werden. Behutsam sollte er zur Wahrheit geführt werden: „Das Schicksal macht keine Fehler!“ Dadurch enden seine Nicht-Liebe, seine Traurigkeit, sein Gefühl der Ohnmacht, seine Ängste und Sorgen.

*„Ihr werdet die Wahrheit erkennen und die Wahrheit wird euch frei machen!“  
Joh. 8,32*

Herzliche Grüße  
Bernd

Alle vorangehenden Essay-Briefe findet ihr unter [www.berndhelgefritsch](http://www.berndhelgefritsch) im Essay-Briefe Archiv!

Ich freue mich über alle Zuschriften, Feedback, Anregungen, Fragen und werde sie gerne persönlich beantworten!