

Heilsame Meditationen bei Depressionen

Gabriele Rossbach

Heilsame Meditationen bei Depressionen

Erste Hilfe und
begleitende Therapie

INTEGRAL

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Methoden ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall beziehungsweise bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe in Anspruch.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Munken Premium Cream liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Integral Verlag
Integral ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH.

ISBN 978-3-7787-9263-6

Erste Auflage 2015
Copyright © 2015 by Integral Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.
Redaktion: Ralf Lay
Sprecherin CD: Gabriele Rossbach
Musik: Kristian Rossbach
Aufnahme und Produktion CD: Bruno Lienemann
Einbandgestaltung: Guter Punkt, München – Andrea Barth
Covermotiv: © molka/thinkstock
Gesetzt aus der Adobe Garamond bei EDV-Fotosatz Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

www.integral-verlag.de

Gewidmet meinem geliebten Lehrer
H. W. L. Poonjaji

»Das Glück gehört denen, die sich selbst genügen.«
Aristoteles

Inhalt

Vorwort	11
Depression – eine Bestandsaufnahme	17
Ursachen von Depressionen	19
<i>Probleme in der Kindheit · Fallbeispiel Sebastian, 46 Jahre, IT-Spezialist · Häufige depressionsverursachende Schicksalsprobleme · Körperliche Ursachen · Depressionsauslösende Denkmuster aus der Familienhistorie · Fallbeispiel Sophia, 50 Jahre, Galeristin · Vorsicht: Psychogifte!</i>	
Diagnostik: Ist es Trauerphase, Selbstmitleid oder Depression?	40
Stoffwechsel und Botenstoffe bei Depressionen	45
<i>Die körpereigenen Glücksdrogen · Neurowissenschaftler erklären die Wirkung von Meditation · Suizidversuch überlebt – Fallbeispiel Roland, Geschichte einer Heilung · Fallbeispiel Alexandra, Depression durch Meditation überwunden</i>	

Die Meditationspraxis	77
Visuelle Meditationen zur Überwindung von Depressionen . . .	77
<i>Einstimmung auf die Meditation und Rückkehr ins Alltagsbewusstsein · Erste Meditation: Basismeditation zur Überwindung von Depressionen (auf CD) · Zweite Meditation: Psychoballast auflösen. Meditation »Am Fluss« (auf CD) · Dritte Übung: Atemaffirmationen · Vierte Meditation: »Inneres Lächeln« · Fünfte Meditation: »Selbstliebe und Selbstwertgefühl« (auf CD) · Sechste Meditation: Die machtvolle »Sonnenmeditation« (auf CD) · Siebte Meditation »Freundlichkeitsmeditation«, das »Gegengift« zur Depression (auf CD)</i>	
Achtsamkeit	120
<i>Achte Meditation: Achtsamkeitsmeditation</i>	
Zentrierung im Ich und im Selbst-Bewusst-Sein.	125
<i>Die Frage nach dem Ich · Neunte Meditation: »Jetzt-Moment« · Zehnte Meditation: »Ich und Selbst-Bewusst-Sein«</i>	
Selbsttherapie und natürliche Antidepressiva	131
Das Resonanzprinzip nutzen	131
Resilienz in sechs Schritten stärken.	140
Die Stabilisierung der Meditationstherapie.	142
<i>Gefühle – ohne Zuckerguss! · »Richtiges« Denken · Das Gedankentagebuch · Der Umgang mit dem Alleinsein</i>	
Selbstakzeptanz und eine neue Therapie namens »ACT«	154
Zwölf Impulse zur Verstärkung Ihrer Selbstliebe und Selbstwertschätzung	159

Selbstdefinition	161
Die Lebensfreude intensivieren.	162
Sport als Antidepressivum	164
Tagebuch als Selbstcoaching.	167
Denken erzeugt Botenstoffe – Botenstoffe erzeugen Gefühle	171
Ernährung: Kann man Glück essen?	175
<i>Essen für die gute Laune · Exkurs: Kann sich der Konsum von Tierprodukten auf die Stimmung auswirken? · Natürliche Lebens- und Heilmittel als Antidepressiva · Probiotika · Johanniskraut</i>	
Rückfallvorbeugung durch die »MBCT-Methode«	188
Anhang	193
Meditation – ein spannendes Thema der aktuellen Hirnforschung!	
Literatur.	203
Anmerkungen	205
Über die Autorin	207



Vorwort

Vorab: Ich bin mit absoluter Sicherheit davon überzeugt, dass Sie in Ihrer wahren, ursprünglichen Natur ein freudiges und glückliches Wesen besitzen. Erinnern Sie sich noch daran? Sie sind wie jeder von uns mit diesem positiven Naturell zur Welt gekommen. Glückliche, freudig, neugierig, freundlich, aufgeschlossen.

Natürlich haben Sie recht, wenn Sie einwenden, dass Sie viele Enttäuschungen, Verletzungen und Frustrationen im Verlauf Ihres Lebens erleiden mussten. Und wie sehr solche Erfahrungen Ihr Vertrauen in die Mitmenschen und ins Leben untergraben haben. Wie dadurch Ihre Lebensfreude nachgelassen hat. Wie sehr Sie sich davon entmutigt und traumatisiert fühlen. Womöglich hat sogar irgendetwas in Ihnen »aufgegeben« und die Hoffnung verloren. Die Hoffnung, je wieder so richtig glücklich zu sein ...

Depressive Stimmung und Depression sind oft die Folgen solcher tiefen Verletzungen und Frustrationen. Und Depression ist wahrhaftig ein scheußlicher Zustand! In einer tiefen Depression bleibt in der Seele oft nur noch ein einziger Wunsch übrig: nicht mehr zu existieren. Dem Daseinszustand in seiner Unerträglichkeit zu entkommen, die Unerträglichkeit des Seins zu beenden.

Allerdings gibt es gute Nachrichten. Nämlich dass es sich bei der depressiven Hoffnungslosigkeit um eine Illusion handelt. Es ist fast

so, als hätte die Seele Gift getrunken, das ihr wie eine Negativdroge vorgaukelt, alles werde für immer verloren, öde, sinnlos und freudlos sein. Doch die Seele irrt, wenn sie das glaubt. Depression ist ein vergänglicher psychischer Zustand. Depression ist überwindbar.

Es gibt Gegengifte für dieses Seelengift. Eines der wirksamsten davon ist die gezielte Meditation zur Auflösung dieser seelischen Verdunkelung. Ein anderes ist die rechte Art des Denkens über die eigene Person. Während einer akuten depressiven Stimmung ist es nicht primär die Achtsamkeitsmeditation, die uns dann hilft – sie kommt erst später zum Einsatz. Zuerst helfen der Seele spezielle, therapeutische Bildmeditationen, um aus dem tristen Dunkel der depressiven Niedergeschlagenheit wieder aufzutauchen. Über archetypische Bildsymbole können wir transformierende Heilungsimpulse ins Unterbewusstsein einschleusen, dessen Sprache bildhaft ist. Diese archetypische Bildsymbolik, mit der das Unterbewusstsein kommuniziert, wurde seinerzeit von Sigmund Freud und – noch sehr viel detaillierter – von C. G. Jung entdeckt und beschrieben.

Wenn man dem Unterbewusstsein die entsprechenden tiefenwirksamen Bildsymbole liefert, wird es diese verstehen und die gewünschten Wirkungen zuverlässig liefern. In meinen Seminaren und Beratungsgesprächen habe ich immer wieder die erstaunlich schnell einsetzende positive Wirkung von Bildmeditationen beobachten können. Durch solche tiefenwirksamen Meditationen können sogar die Wurzeln und Ursachen der Depression aufgelöst werden. Unterstützend können eine gesunde Ernährung, Sport und Nahrungsergänzungsmittel hinzukommen. Besonders interessant sind hier zum Beispiel bestimmte Probiotika, die neuesten Erkenntnissen der Ernährungswissenschaften zufolge antidepressiv wirken.

Aber noch mal zurück zur eingangs erwähnten guten Nachricht für Sie: Ihr wahres, innerstes Naturell der Freude und des Glückseins haben Sie definitiv nicht verloren! Sie können es gar nicht verlieren. Es kann höchstens dermaßen stark überlagert sein von Frustration und Depression, dass Sie nichts mehr davon wahrnehmen können. Dass Sie nicht einmal mehr die Hoffnung haben, dass ein solches Fünkchen noch in Ihnen glimmen könnte und wieder zu entfachen wäre.

Viele Menschen erleiden ihre Depression ursächlich durch ein Empfinden eigener Wertlosigkeit. Diese Selbstdefinition kann einen Menschen in depressive Abgründe stürzen lassen, aus denen er niemals mehr zu entkommen glaubt. Manchmal entsteht eine Depression aber auch nach dem Ende einer Partnerschaft oder nach einem Todesfall, wenn man sich schmerzlich verlassen und einsam fühlt. Oder wenn man vom Partner betrogen und verletzt worden ist.

Zuweilen wiederum können als Ursache ganz einfach die Hormone verrücktspielen, wie das bei Frauen nach einer Entbindung oder in den Wechseljahren manchmal geschieht. Manche tauchen aber auch scheinbar völlig grundlos und aus heiterem Himmel ganz plötzlich in das triste Grau der Depression.

Doch für jeden ist es möglich, den Weg aus dieser trüben psychischen Einöde zu finden. Im ungünstigeren Fall wird die Verfassung eine Weile von einer Psychotherapie und eventuell von Medikamenten begleitet sein müssen, das sollte man letztlich mit dem Arzt entscheiden. Häufig jedoch liegt die Ursache in psychischen Vorgängen begründet, die auf direkte und einfache Art bereinigt, überwunden und harmonisiert werden können, sodass die ursprüngliche Lebensfreude wieder zum Vorschein kommt. Wenn wir erst wissen, welche

Mechanismen uns in die Depression hinein- und vor allem wieder *hinaus*befördern können, erschließen wir uns die Überwindung der Depression und eine dauerhaft freudige Grundstimmung.

Gezielte Meditationen vermögen die psychische Verfassung in vielen Fällen schon innerhalb weniger Tage aus dem öden Grau emporsteigen zu lassen und in die natürlich-freudige Grundstimmung zu verwandeln.

Manche Klienten benötigen Wochen für diesen Prozess, manchmal findet die Überwindung einer depressiven Stimmung innerhalb einer Stunde statt. Manchmal ist sie endgültig, manchmal hat man Rückfälle zu meistern. Die Rückfälle, die viele Depressive erleben, werden jedoch mit diesen Kenntnissen und Methoden von Mal zu Mal schwächer und seltener. Vor allem werden wir lernen, typische Fallen zu umgehen, die die Psyche überhaupt erst in die Depression stürzen lassen.

Wer die Prinzipien der seelischen Gesundheit kennt und sie mithilfe von Meditationen anwendet, kann jede Krise meistern und eine bewundernswerte psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) entwickeln.

Fünf der hier vorgestellten Meditationen sind auf der beiliegenden CD aufgenommen. Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, empfehle ich, das Buch mitsamt den Meditationen zuerst zu lesen, bevor Sie diese hören und auf sich wirken lassen. Denn aus dem Text als Grundlage erschließen sich Ihnen wichtige Zusammenhänge und Wirkungsweisen.

Die Meditationen der beiliegenden CD

Track 1: »Basismeditation zur Überwindung von Depressionen«

Track 2: »Am Fluss«

Track 3: »Selbstliebe und Selbstwertgefühl«

Track 4: »Sonnenmeditation«

Track 5: »Freundlichkeitsmeditation«

Bitte beachten Sie bei allen Meditationen den Abschnitt »Einstimmung auf die Meditation und Rückkehr ins Alltagsbewusstsein«.

Auch die anderen Meditationen wie die »Atemaffirmationen«, die sich hervorragend für den Alltag eignen, oder die »Achtsamkeitsmeditation« und die »Zentrierung im Jetzt-Moment« oder »*Ich* und Selbst-Bewusst-Sein« sind sehr einfach auszuführen, aber hilfreich, und Sie haben damit ein Repertoire, um langfristig zu meditieren, sich zu zentrieren und bei der Überwindung Ihrer Depression voranzuschreiten.

Dabei wünsche ich Ihnen von ganzem Herzen viel Erfolg.



Depression – eine Bestandsaufnahme

Depression scheint eine typische Krankheit der heutigen Zeit zu sein, obwohl sie auch schon in der Antike auftrat. Doch der aktuelle Leistungsdruck, Stress bis zum Burn-out, kurzlebige Partnerschaften, Reizüberflutung – und das in Kombination mit Stimulanzien, Alkohol, zu wenig Schlaf, Schlaftabletten und so weiter – dürften die Depressionsrate erheblich gesteigert haben.

Depression ist in Deutschland und auch weltweit aktuell eine der häufigsten Krankheiten. Im Lauf ihres Lebens erkranken mindestens 14 Prozent aller Männer und mindestens 23 Prozent aller Frauen daran! Wird die Krankheit nicht behandelt, begehen mehr als 10 Prozent dieser Erkrankten einen Selbstmordversuch. Daher wird die Depression von der Weltgesundheitsorganisation WHO heute sogar als schwerwiegender als Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen eingeschätzt.

Dabei trifft es oft den Persönlichkeitstyp, der nicht Nein sagen kann, nie etwas einfordert, bescheiden wirkt und sich aufopfert für die anderen. Ob das die Mutter ist, die bis zur Erschöpfung für ihre Kinder sorgt, oder die Lebensgefährtin, die bis zur Selbstaufgabe den Partner umhegt, der Mitarbeiter, der für die Firma endlos unbezahlte

Überstunden macht, oder der Handwerker, der im gesamten Bekanntenkreis kostenlose Renovierungen durchführt.

Leidet solch ein bescheidener, hilfsbereiter und vielleicht viel zu oft überforderter Mensch unter einer Depression, ist das von außen selten erkennbar. Bricht in seinem System jedoch ein Stützpfiler zusammen, indem er beispielsweise den Partner oder den Job verliert, folgt oft der Totalzusammenbruch.

Manchmal trifft die Depression aber auch diejenigen, die bereits seit ihrer Kindheit unter Selbstwertproblemen leiden, die gehemmt sind und sich aus tiefster Seele nach Liebe und Anerkennung sehnen. Als introvertierte Typen verspüren sie einen chronischen Mangel, den das Umfeld intuitiv aber leider mit einem gewissen gelangweilten Desinteresse und mit Distanziertheit beantwortet. Der extravertierte Mensch hingegen wird solch einen emotionalen Hunger oft durch Heischen nach Anerkennung kompensieren. Das geschieht bekanntlich durch protzige Statussymbole, demonstrative Großzügigkeit oder ein Verhalten, das den Betreffenden stets in den Mittelpunkt rückt. Bei beiden Versionen kann im Laufe der Zeit irgendwann, vielleicht erst nach Jahrzehnten, ein Absturz in die Depression folgen.

Typisch ist, dass die Depression oft jene Persönlichkeiten trifft, die nicht gelernt haben, sich durchzusetzen, und deren Aggression seit der Kindheit blockiert ist. Diese Menschen durften nie etwas einfordern, sie wollten immer gefallen und »lieb sein«. Aber Wünsche äußern, geschweige denn ihre Aggressionen zeigen, war tabu. Sie stecken in dem unbewussten Mechanismus »Lieber depressiv als aggressiv« fest. Doch wer seine Aggression immer unterdrückt, hat natürlich keine Chance, diese Kraft in ein kreatives, aktives und selbstbestimmtes Verhalten zu transformieren.

Die starke vitale Energie der natürlichen Aggression wird sich, wenn sie immer unterdrückt wird, entweder irgendwann in blinder Gewalttätigkeit entladen – oder sich gegen die eigene Person richten müssen, und dann entsteht lähmende Depression. Das zeigt, dass ein Leben, das am eigenen Selbst und den wahren inneren Bedürfnissen vorbeiführt, die Psyche massiv schwächt und irgendwann in heftige Niedergeschlagenheit münden kann.

Dabei äußert sich eine Depression gerade am Anfang nicht immer durch trübe Stimmung. Zunächst agiert häufig der Körper die bestehende Problematik aus. Dann sind es Rücken- oder Magenbeschwerden, oft auch Schlafstörungen, hinter denen sich eine beginnende Depression verbirgt. Hier sprechen Therapeuten dann von einer »larvierten« – versteckten – Depression.

Doch meistens gehen mit diesem Stadium der körperlichen Symptome bereits psychische Probleme einher. Der Betroffene reagiert tendenziell ängstlich, sorgenvoll und grübelt zu viel, er wirkt eher mutlos, passiv und pessimistisch.

Ursachen von Depressionen

Probleme in der Kindheit

Die Ursache für spätere Depressionen können in tiefen Kindheitstraumatisierungen liegen. Folgende Probleme in der Kindheit finden sich häufig als Ursachen:

- gewalttätige Eltern,
- Missbrauch,
- disharmonisches Elternhaus,
- wenig Aufmerksamkeit, Anerkennung und Zuwendung von Mutter oder Vater,
- Bestrafung durch Liebesentzug,
- Scheidung der Eltern oder Tod eines Elternteils,
- Beschimpfungen, die ein gestörtes Selbstwertgefühl verursachen,
- Isolation und Mangel an sozialen Kontakten,
- zu hoher Leistungsdruck seitens der Eltern, also Anerkennung nur für hervorragende Leistungen in Schule oder Sport, Überforderung.

So wird ein Mensch durch die Erfahrung von nicht verkräftetem emotionalem Stress oder traumatischen Situationen anfällig für tiefe Selbstzweifel und Niedergeschlagenheit. Denn die psychische Verfassung wurde durch diese Faktoren destabilisiert, und die Betroffenen sind später anfällig für Störungen. Die Folgen dieser Kindheitssituationen können sich Jahrzehnte später unter anderem als Depression oder als Suchtverhalten manifestieren.

Ein solches Beispiel für Selbstzweifel und Selbstherabsetzung war Sebastian, 46 Jahre, IT-Spezialist, zweimal geschieden, keine Kinder. Nach einem »Anti-Burn-out-Seminar« kam er zu einer Einzelberatung wegen Schlafstörungen und depressiven Stimmungen. Im Gespräch kristallisierte sich heraus, dass er sich in seinem ganzen Leben noch niemals »gut genug« gefühlt hatte.

»Mein Denken kreist ständig darum, zu beweisen, dass ich gut genug bin«, sagte er. Seine Minderwertigkeitsgefühle versuchte er unter anderem durch Statussymbole zu kompensieren. Mit enormem Ehrgeiz hatte er eine ansehnliche berufliche Karriere hingelegt. »Mehr kann ich nicht mehr tun, aber meine innere gehemmte Verkrampfung ist und bleibt genau so, als wäre ich der letzte Loser.« Er war sich seit Langem bewusst, dass er seine Selbstzweifel durch überhebliches und zynisches Verhalten zu kompensieren versuchte. Mit seinen Mitmenschen befand er sich innerlich im chronischen Konkurrenzkampf.

Dementsprechend unbeliebt war er, niemand fühlte sich in seiner Gegenwart wohl. »Ich gelte als Spaßbremse. Ist ja auch kein Wunder«, meinte er und fügte resigniert hinzu: »Das habe ich alles meinem Vater zu verdanken.«

Sein Vater war für ihn seit jeher der Albtraum schlechthin gewesen. Als kleiner Junge sei er immer nur beschimpft und geschlagen worden. Er schien es seinem Vater nie recht machen zu können, immer sollte er der Beste sein, beim Skilaufen, im Schwimmverein, im Tennisclub und erst recht in der Schule. Seine Mutter hatte sich immer herausgehalten, und im Nachhinein fühlte er sich von ihr verraten, weil sie ihn nicht beschützt hatte.

Das ist leider ein typisches Beispiel. Waren solche emotionalen und seelischen Verletzungen in der Kindheit an der Tagesordnung, entwickelt sich das Grundgefühl, nichts wert zu sein, nichts richtig zu machen und nicht geliebt zu werden. Ganz gleich, wie viel man leistet. Dieses subjektiv empfundene Handicap kann das Erwachsenenleben prägen und depressive Stimmungen erzeugen, die keinerlei objektive Berechtigung haben.



Gabriele Rossbach

Heilsame Meditationen bei Depressionen

Erste Hilfe und begleitende Therapie. Mit Meditations-CD

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch, Pappband, 208 Seiten, 14,0 x 18,7 cm
ISBN: 978-3-7787-9263-6

Integral

Erscheinungstermin: August 2015

Neue Chancen zur Überwindung von Depressionen

Depressionen sind längst zum Volksleiden geworden. Wirksame Erste Hilfe bietet eine innovative Methode, die von der Entspannungstherapeutin und Meditationslehrerin Gabriele Rossbach entwickelt wurde: Heilsame visuelle Meditationen, Achtsamkeits- und Selbstliebe-Meditationen befreien aus Apathie und Hilflosigkeit, bauen das Selbstwertgefühl wieder auf und stärken die Resilienz, die vor Rückfällen bewahrt. Ein kompakter Ratgeber mit Praxisprogramm, wertvollen Informationen zu Ursachen und Diagnostik sowie anschaulichen Fallbeispielen, die die Wirksamkeit dieser leicht anwendbaren Selbsthilfemethode belegen.

Die zum Buch gehörige CD enthält fünf geführte Meditationen, gesprochen von der Autorin und untermalt mit beruhigender Musik und Naturklängen.

 [Der Titel im Katalog](#)