

VOM WESEN DER DEPRESSION

Ich neige dazu, Depression wörtlich zu verstehen: Niedergedrückt sein oder besser: Niederdrücken von Lebensenergie. Ein neugeborenes Kind in der Wiege wird wohl kaum jemals als depressiv empfunden – es ist in allem ganz, was es tut, Lebendigkeit pur.

Freut es sich, ist der ganze Körper Freude, ist es wütend oder traurig, drückt der ganze Körper Wut oder Trauer aus. Der Fluss der Lebensenergie erscheint ungebrochen. Dann folgen die Jahre der Erziehung, der Sozialisation, in denen Kinder lernen, welche Gefühle, welche Verhaltens- und Denkweisen erwünscht oder unerwünscht sind. Der zunächst noch unschuldige Fluss der Lebensenergie wird nun kanalisiert, kontrolliert, nicht selten blockiert, gehemmt. Beim erwachsenen Menschen finden sich dann oft nur noch traurige Reste der kindlichen Ganzheit und Lebendigkeit: ein schwaches Lächeln, herabgezogene Mundwinkel, zusammengepresste Lippen drücken dann Freude, Trauer oder Wut aus. Um zu funktionieren, geliebt und anerkannt zu werden in der Herkunftsfamilie oder später in Beruf und Partnerschaft, haben wir gelernt, viel von der Echtheit und Spontaneität unserer Gefühle niederzudrücken – und das kostet Körper und Seele Kraft, macht auf die Dauer müde und depressiv. Alexander Lowen, Meisterschüler von Wilhelm Reich, bezeichnet folgerichtig Depression als Verrat am Körper, an unserer eigenen Lebendigkeit. Wir arbeiten gegen uns selbst, werden unserer eigener Feind. In gewisser Hinsicht sterben Depressive bei lebendigem Leib: Die Atmung ist flach - man gibt sich also wenig Lebensenergie -, die Augen wirken glanzlos, haben keine Tränen mehr, das gesamte Energieniveau erscheint herabgesetzt. Im mentalen Bereich finden sich Gedankenmuster und Glaubenssätze, die das ihrige beitragen, etwa: „Es hat ja doch keinen Sinn, ich bin es nicht wert, dass ...“, „ich kann doch nicht einfach ...“ etc. Häufig ist das Denken defizitorientiert, man sieht nur das halb leere Glas, freut sich nicht über den Sommer, denn: Der nächste Winter kommt bestimmt!

Fühlt sich ein Mensch depressiv, frage er sich also zunächst: Was drücke ich nieder, welchen Gefühlen, Energien gebe ich im Moment, oft auch schon seit langer Zeit keinen Platz in meinem Leben? Ist es lebendige Trauer, Wut, Sexualität, ist es Tanz, Lachen, Leichtigkeit? Was du nicht lebst, lässt dich nicht leben, sagt eine alte Therapeutenweisheit. Ist diese Frage beantwortet, kann die Heilung beginnen. Dann kann ich damit beginnen, die dreizehnte Fee zu

versöhnen, ein Motiv aus dem bekannten Grimm'schen Märchen „Dornröschen“. Diese wird zur bösen Fee, zur Giftmischerin, weil sie nicht zum großen Fest anlässlich der Geburt von Dornröschen eingeladen wurde – es waren nur zwölf Gedecke vorhanden. Habe ich also meiner dreizehnten Fee einen Namen gegeben (z.B. Wut, Sex, Trauer...), kann ich einen Weg suchen, der die blockierten Energien wieder in Fluss bringt. Um den Bogen zur Astrologie zu spannen: Jedes Tierkreiszeichen hat seine „Lieblingsfee“ - davon wird in den folgenden Kapiteln die Rede sein.

ZWILLINGE - Leseprobe

In der indianischen Astrologie ist das Krafttier der Zwillingseele der Schmetterling. Erleben sich zwillingsbetonte Menschen depressiv, hat der Schmetterling Blei in den Flügeln.

„Niedergedrückte“ Leichtigkeit, Verspieltheit, fehlende Kommunikation, mangelnde Buntheit des Lebens, nicht frei durchatmen können - dies alles kann dieses von der Anlage her so fröhliche, heitere Luftwesen in die Depression führen. Wenn man bedenkt, dass in unserem Land Ernsthaftigkeit, Strenge, Leistung sehr hochgehalten werden (man denke nur an unser preußisches „Erbe“), haben Schmetterlingsmänner und -frauen moralisch gesehen schlechte Karten: „leichtes“ Mädchen, Luftikus zu sein bringt selten Applaus.

Ein Beispiel aus der therapeutischen Praxis: Eine Frau mit starker Zwillingebetonung kannte als kleines Mädchen nichts Schöneres, als auf dem Hinterhof mit ihren Spielgefährten zusammen zu sein. Wenn sie gerade besonders fröhlich und ausgelassen war, kam es vor, dass ihre Mutter am Fenster erschien und ihr zurief: „Für jedes Lachen wirst du einmal eine Träne weinen!“ Als erwachsene Frau - wen wundert's - war sie ein „schweres Mädchen“ geworden, stark übergewichtig und auch innerlich ohne jede Leichtigkeit und Freude. In der therapeutischen Arbeit war es für mich sehr berührend zu sehen, wie der Schmetterling wieder zum Leben erwachte. Wenn sie tanzte, sah es manchmal so aus, als würde sie fliegen, den Boden nicht mehr berühren – bei unverändertem Körpergewicht. Ihr ansteckendes Lachen, die Witze, die sie erzählte, werde ich nicht vergessen. Leichtigkeit kann auch in einem schweren Körper wohnen, ist eine Lebenshaltung.

SKORPION - Leseprobe

Versteht man Depression als Niederdrücken von Lebensenergie, ist Skorpion mit Sicherheit die Nummer Eins auf der Liste der Gefährdeten. In der Skorpionseele ist schließlich all das zu Hause, was seit Jahrhunderten in unserem Kulturkreis gefürchtet, oft als böse definiert und deshalb unterdrückt wurde und wird: Hexen, Unterweltgötter, Schlange und Spinne, Sex und Tod. All diese Themen rühren an kollektive wie individuelle Ängste und Tabus. So hat zum Beispiel der patriarchale Vater-Geist die machtvoll-dunkle Seite des Weiblichen immer gefürchtet, deshalb wurden Scheiterhaufen errichtet. Man übersah, dass es auch die *gute* Hexe gibt: Heilerin, mediale Frau, Zauberin, die weiße Magie beherrscht. Nicht viel besser erging es der Schlange, in der Bibel das Tier des Bösen (man denke nur an ihre Rolle im Paradies).

Das Skorpionkind (vor allem Mond, Sonne, Aszendent) bekommt es traditionsgemäß wie kein anderes mit Tabus und den dazugehörigen Ängsten und Verurteilungen in der Familie zu tun. Die Erfahrung ist dann: Wenn ich so bin, wie ich *wirklich* bin, werde ich nicht geliebt, bin ich „böse“, zu intensiv, zu schwierig, zu anstrengend, zu gierig ... Also muss ich, um geliebt zu werden, überleben zu können, Kreide fressen, mein wahres Wesen verbergen. Die Weisheit der Skorpionkinder stellt unser traditionelles Gut-Böse-Schema auf den Kopf. Zwei Beispiele: Ein kleines Skorpionmädchen weinte einst bittere Tränen im Kasperletheater, weil das arme Krokodil den Kasperle nicht fressen durfte. Ein Skorpionjunge bestand im Alter von sechs Jahren darauf, das Huhn selbst zu schlachten, das am Sonntag auf den Tisch kommen sollte. Er tat es mit heiligem Ernst.

Kinder, die so denken, fühlen und handeln sind eine Herausforderung für die Eltern - vor allem wenn diese „gute Menschen“ sind. Hat man jedoch einen Vater, der dem Sohn zeigt, wie man einen Büffel erlegt oder eine Mutter, die der Tochter geheimes Hexenwissen vermittelt, sind Sex und Tod in der Familie keine Tabuthemen, dürfen die Kinder auch mal kleine Furie oder Teufel sein, ohne verstoßen zu werden, zeigen sich auch die Eltern nackt, ohne Maske - ist die kleine Skorpionseele zufrieden. Je mehr Verlogenheit, Maske, Unechtheit, desto schwieriger wird es. Skorpionkinder sind Weltmeister im Aufdecken von Familiengeheimnissen, Spezialisten für den „psychischen“ (und realen) Keller der Familie - das macht sie unbequem für Eltern, die etwas zu verbergen haben.

Ein wichtiges Bild zum Verständnis der Depression ist hier die *verschlossene*

Kellertür. Die Entsprechung von Keller, Unterwelt auf der körperlichen Ebene ist der Unterleib, das Becken, die dem Skorpion zugeordnete Körperregion. Dort wohnt die Kundalini-Schlange, unsere Urvitalkraft - sagen die Inder. Sie ist die Quelle unserer Lebendigkeit, Leidenschaft, Sexualität. Dieter Duhm schreibt in seinem Buch „Der unerlöste Eros“: Wir bräuchten in diesem Land nur einen Bruchteil der vorhandenen Krankenhäuser und therapeutischen Einrichtungen, wenn wir stattdessen Häuser hätten, in denen die Menschen ihre Sexualität natürlich und unschuldig ausleben könnten. Sex ist hier Antidepressivum Nummer eins. Nicht umsonst hat Sigmund Freud (Aszendent Skorpion) die Problematik verdrängter Sexualität so stark betont.