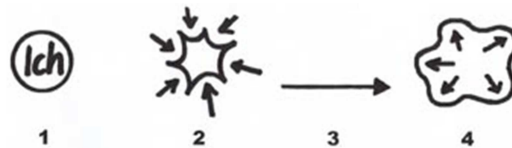


Hilfen bei Depression und Sucht (www.maerchenfrank.de, Stand 29.8.2017)

Menschen die aktiv in einem Beruf stehen, der von außen her ganz viel Handeln erfordert, können mit ungelösten Problemen, unbeantworteten Fragen leben, ohne depressiv zu werden, bzw. ohne davon allzu sehr behindert zu werden. Denn allein das Handeln dehnt sie aus gegen das von außen Eindringende.



Bei anderen Menschen können Gründe für Depression sein: Schicksalsschläge, Krankheit, Verlust des Partners, Verlust der Arbeitsstätte, oder eine Sinnkrise. Wer so veranlagt ist, daß er vor dem Handeln wissen will, wozu es gut ist, der zieht sich erst einmal innerlich zurück, um darüber nachzudenken. Und wenn er dann keine Lösung findet, läßt er sich lähmen, und die äußeren Einflüsse drücken ihn zusammen, so daß er Angst bekommt, noch weniger tut und sich noch mehr lähmen läßt. Kaffee hilft dann zeitweilig, denn er regt auf chemischem Wege den Willen an und ersetzt kurzfristig die fehlende seelische Disziplin. Der Weg zur Sucht ist dann auch hier nicht mehr weit. Das Unglücklichsein, die Hilflosigkeit, das Versagen, läßt das Bedürfnis nach Befriedigung wachsen, und man sucht sie im Essen, in Sexualität, Alkohol- und Drogenkonsum (das macht körperlich abhängig), in allen möglichen Ablenkungen, Zeitvertreiben, Zerstreuungen wie Reisen, Fernsehen, Internetsurfen, Smartphonespielen (was, maßlos betrieben, seelisch abhängig macht).

Falls eine Behandlung in einer Klinik nötig wird, kommt zunächst der körperlichen Entzug. Der Psychotherapeut, der Arzt, die Betreuer ersetzen dabei zeitweise das Ich des Patienten. Er braucht sich nicht zu entschließen, sondern er gehorcht, wird zum folgsamen Kind. Danach wird die Notwendigkeit der Motivation, wieder im sozialen Zusammenhang zu arbeiten, um so dringlicher. Jedoch erweist sich jetzt das Ich weiterhin als zu schwach. Erfahrungsaustausch in Selbsthilfegruppen wird praktiziert, ist aber leider nur ein Weg zurück in die Geborgenheit einer „Familie“ und nicht der Weg vorwärts in die individuelle Selbstständigkeit aus Einsicht. Erfahrungsaustausch ist Vergangenheit. Wir brauchen zukünftige Ziele als Motivation.

Die Ärzte, Therapeuten, Betreuer fühlen sich den ihnen anvertrauten Patienten gegenüber vielleicht gesund. Aber vielleicht sind ihnen die Patienten sogar einen Schritt in der Entwicklung voraus, nämlich den Schritt in die Verzweiflung, die vergeblich nach befriedigenden Antworten sucht. Die Therapeuten haben vielleicht selbst noch nicht ernsthaft gesucht? Heute stehen viele Schilderungen von Nahtoderlebnissen zur Verfügung, die uns einer Antwort näher bringen könnten:

Beispiele:

Die Klassenkameradin eines meiner Söhne lag mit sechzehn Jahren nach einem schweren Unfall vierzehn Tage im Koma. Sie wäre gerne drüben geblieben, bekam aber gesagt, daß sie wieder in ihren Körper hinein müßte, weil sie noch Aufgaben habe. Das war eine große Überwindung für sie. Als sie in der Klinik zu sich kam, staunte sie, weil weder Ärzte noch Schwestern reagierten, wenn sie etwas fragte, bis sie merkte, daß sie „hier ja laut sprechen muß“. Das war drüben nicht nötig gewesen, weil dort alles offenbar war. Jetzt steckte sie wieder in ihrer begrenzenden Haut und war von der sogenannten „Umwelt“ getrennt.

Ich selber erlebte mit 7 Jahren bei einer OP. Folgendes: ich sank langsam durch die Rückenlehne des Operationsstuhles nach hinten und sah vor mir die Lehne, und durch die nunmehr transparente Lehne meinen Körper auf dem Stuhl sitzen: eine out-of-body-experience. Ich konnte alles sehen – der Arzt und meine anwesende Mutter konnten mich nicht sehen. Sie sahen nur den im Stuhl sitzenden Körper. Wer so etwas erlebt hat, weiß, daß man auch unabhängig von seinem materiellen Körper existiert.

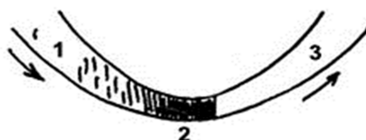
Meine Mutter sah mit 14 Jahren, als sie nahe am Ertrinken war, ihr ganzes bisheriges Leben mit allen Einzelheiten vor sich. Rudolf Steiner schildert, daß wir das alle nach dem Tod etwa drei Tage lang erleben, und danach unsere Erlebnisse Stück für Stück rückwärts durchgehen und dabei erleben, was Andere an uns erlebt haben oder erleben mußten. Das motiviert uns dazu, in einem nächsten Leben für Ausgleich zu sorgen.

Wenn ein Patient den Gedanken zulassen könnte, daß er in einem höheren Bewußtsein die Schwierigkeiten gewollt hat, um bestimmte Erfahrungen zu machen, Schulden aus einem früheren Leben zu begleichen oder neue Fähigkeiten für später zu erwerben, dann wäre der Anfang für eine Motivation gemacht. Informationen darüber gibt es, und auch Übungsanleitungen, wie man die eigene Wahrnehmungsfähigkeit erweitern kann, um die Angaben zu überprüfen. Dazu sind jedoch freiwillige Anstrengungen erforderlich über die vom Alltag geforderten Aufgaben hinaus.

Statistiken über Symptome und Rückfallgefährdung, über die unbedenklichen Mengen von täglichem Alkohol bei Mann und Frau, in den verschiedenen Altersgruppen usw. helfen nicht wesentlich. Es ist ungefähr so, als wenn ein KFZ-Mechaniker statistische Erhebungen über fehlende Funktionen des wieder in Gang zu bringenden Autos anstellen würde. Vielleicht fehlt aber nur Benzin im Tank – und man müßt ein Bewußtsein von der nächsten Tankstelle entwickeln!

Es herrscht offenbar weitgehend Hilflosigkeit, wenn es um geeignete Motivation, um Anreize zum Wiedereinstieg in die Gesellschaft geht. Wir wollen ja heute selbständig sein und nicht auf fremde Hilfen angewiesen sein, aber sind wir nicht im besten Sinne abhängig von unseren Kraftquellen, die uns jede Nacht im Schlaf neue Einsichten, versöhnlichere Gefühle und neue Impulse zum Handeln schenken können? Dort gilt es nachzuforschen.

In dem Grimmschen Märchen „**Der Wolf und die 7 jungen Geißlein**“ wird in kürzester Form die Menschheitsentwicklung dargestellt. Jedes Kind wiederholt die Evolution im Zeitraffer. Bei kleinen Kindern können wir noch Reste der Helffühligkeit beobachten. Es kommt aus einem Bereich, wo alles offenbar und wahrhaftig ist. Das Vertrauen darauf bringt es mit und öffnet dem „Wolf“ die Türe. Wenn wir unsere leiblichen Sinne ausbilden, was wir machen müssen, um einen funktionierenden Körper zu bekommen und selbständig zu werden, dann verlieren wir das Bewußtsein unserer Herkunft; es wird dunkel um uns.



Das Märchen tröstet aber die Kinder: Es wird schon einmal wieder hell werden!

Im „**Rotkäppchen**“ – Märchen wird sogar gesagt, daß wir etwas auf die eigene (rote) Kappe nehmen und vom vorgeschriebenen Wege abgehen müssen, damit es gut ist für unsere Entwicklung. Wir breiten uns in die Welt der Sinne aus - Sehen, Hören, Sammeln, Einverleiben - und es wird dunkel um uns; ein notwendiger Schritt zur individuellen Frei-

heit. Frei fühlen wir uns deshalb, weil wir nicht unmittelbar die Wirkungen unseres Denkens, Fühlens und Handelns wahrnehmen können. Die Folgen sind heute überdeutlich, nämlich soziale Katastrophen und Zerstörung der Lebensgrundlagen aus Egoismus. Leiden in Dunkelheit und Enge lassen den „Jäger“ mit seinem Unterscheidungsvermögen, der Schere, entstehen, mit dem wieder Licht in die Verhältnisse gebracht wird.

In dem Grimm-Märchen „**Der goldene Schlüssel**“ wird nun auf die nächsten erforderlichen Schritte in der Entwicklung hingewiesen. Erstens Beherrschung unseres Denkens: „*Da scharfte er den Schnee weg...*“ Er schiebt auf die Seite, was frieren machen könnte. Und davon gibt es heute genug, wir brauchen nur die Nachrichten zu hören, zu sehen. Er „*räumt die Erde auf...*“ Das heißt, er beutet sie nicht mehr aus und mißbraucht sie, sondern er gibt ihr Raum. Das ist der Schlüssel zur weiteren Entwicklung, die darin besteht, Wärme in die Welt zu bringen. Er ist dabei nicht oberflächlich sondern dringt in die Tiefe...., findet dadurch „*das eiserne Kästchen*“, ein Bild für die Willenskräfte, die es nun auch für uns heute zu erschließen gilt.

Im „**Aschenputtel**“ – Märchen wird auf die mittelalterliche klösterliche Tugend von „ora et labora“ - bete und arbeite - hingewiesen. Aschenputtel fügt zu den ihr aufgezwungenen Arbeiten aus eigenem Entschluß noch etwas hinzu. Sie geht dreimal am Tag zum Grab der Mutter und betet. Dadurch wird ihr Charakter geläutert. Das heißt im Märchen, daß sie immer schönere Kleider bekommt. Aschenputtel pflegt die Verbindung mit der Mutter, die für die anderen Menschen bereits „gestorben“ ist, mit ihrem Ursprung, mit der geistigen Welt – siehe Nahtoderfahrungen. Ihre Erkenntnisse bleiben nicht im Denken (Taubenschlag), nicht im Fühlen (die süßen Früchte des Birnbaums), sondern sie kommen in den Füßen an, im Willen – im Märchenbild die goldenen Schuhe. Sie tut auch, was sie erkannt hat, und wofür sie sich begeistert.

So können uns Märchen Bilder für unsere mögliche Weiterentwicklung geben, auch ohne daß wir über die Deutung nachdenken. Wenn sich aber der Therapeut mit der Deutung der Sinnbilder befaßt hat, wird er noch glaubhafter mit Märchen wirken können als vorher. Und da er hauptsächlich durch sein Vorbild wirkt, durch das, was er ist, und nicht durch das, was er sagt, kann er sich auch durch Märchen dazu motivieren lassen, weiter zu forschen, wo er bisher noch mit Kompromissen lebt und arbeitet.

Bei Fragen bitte anrufen --> 0711 – 935 60 42, oder Mail --> mail@maerchenfrank.de