



LEKTION 85

Der Zusammenhang zwischen Depression und Hilflosigkeit

Auch wenn Depression auch die Biochemie unseres Körpers verändert, so entsteht sie doch ursprünglich in unserem Kopf. Sie entsteht zum Beispiel dann, wenn wir etwas verlieren, das uns alles bedeutet hat... Auch dann, wenn wir eine Hoffnung verlieren, auf die wir alles gesetzt haben. Und sie entsteht dann, wenn wir uns selbst als hilflos erleben. Wenn wir erleben müssen, dass wir nichts tun können, um uns unsere Wünsche und Bedürfnisse zu erfüllen. Dass wir einfach nicht bekommen können, was wir uns so sehr wünschen und brauchen...

Die sogenannte erlernte Hilflosigkeit ist neben dem Verlust einer Hoffnung oder von etwas unendlich Wertvollem für uns einer der Hauptgründe, warum wir in manchen Phasen unseres Lebens in eine Depression geraten können.

Es hat dann alles keinen Sinn mehr, so fühlen wir... Es spielt dann keine Rolle mehr... Denn das, was wir wirklich wollen, das einzige, was uns wirklich wichtig ist, das haben wir für immer verloren oder das können wir nicht bekommen.

Ich möchte Dir mit dieser Lektion eine Methode vorstellen, wie Du Dich selbst aus der erlernten Hilflosigkeit herausführen und Deine Möglichkeiten und Deine Macht wiedererkennen kannst.

Wenn Du einen schweren Verlust erlitten und deshalb in eine Depression geraten bist, dann braucht es andere Wege... Wege der gezielten Trauerarbeit. Aber erlernte Hilflosigkeit, die können wir auch wieder verlernen. Und das sollten wir auch.

Denn solange wir hilflos sind, sind wir machtlos. Und solange wir machtlos sind, können wir keinen Einfluss nehmen auf unser Leben, können wir nichts tun, um das zu bekommen, was wir uns so sehr wünschen, was wir so sehr brauchen.... Sind wir ausgeliefert.

Im folgenden Praxisteil erhältst Du eine Reihe von Fragen von mir, die Du beantworten kannst (wie immer am besten schriftlich, um die Antworten tiefer in Deinem Gedächtnis zu verankern), wenn Du Dich einmal hilflos fühlst und merkst, dass Dir die Lebenskräfte schwinden... Wenn Du das Gefühl hast, dass Du einfach nie bekommen kannst, was anderen so einfach zuzufiegen scheint.... Dass es einfach nicht in Deiner Macht liegt, Dir das Leben aufzubauen, nach dem Du Dich sehnst... Dass Du hilflos bist.





Die Fragen lenken Deinen Fokus hin zu anderen Aspekten Deiner Realität, die bereits da sind, aber die Du nicht mehr wahrnehmen kannst, wenn Du erst einmal in diesen Zustand geraten bist.

Der Zustand der erlernten Hilflosigkeit verstärkt sich selbst. Du weißt bereits aus früheren Lektionen der Akademie, dass unser Gehirn, um unser Überleben zu sichern, um jeden Preis ein stabiles Weltbild benötigt, um sich in der Welt zurecht zu finden und Gefahren frühzeitig erkennen zu können. Deshalb wird es, sobald wir einmal davon überzeugt sind, dass wir hilflos sind und nicht bekommen können, was wir brauchen (ein fataler Glaubenssatz) überall in der Realität neue Beweise dafür finden und in unserem Gedächtnis abspeichern, während es gegenteilige Beweise oder Ereignisse, die das Gegenteil aussagen könnten, gar nicht mehr registriert oder bewusst ausblendet oder in einer Weise argumentativ „verdreht“, dass unser altes Weltbild der Hilflosigkeit wieder hergestellt ist.

Lass uns dieses Weltbild (und Selbstbild) in Deinem Kopf verabschieden, indem wir Deinen Fokus trainieren, die anderen Aspekte der Realität, die ebenso da sind, wieder bewusst zu erkennen:

Nämlich die Tatsache, dass Du Macht und Einfluss auf die Gefühle und das Verhalten von anderen Menschen hast, dass Du eine kreative Schöpferkraft in Dir trägst, die es Dir ermöglicht, Dich selbst aus Krisen zu befreien und aus belastenden Lebensereignissen etwas Gutes zu machen, dass Du die Fähigkeit hast, Deine innere Stärke und Deine Fähigkeiten aufzubauen und weiterzuentwickeln, falls das für ein Ziel von Dir nötig sein sollte, und dass es immer viele verschiedene Wege gibt, Dir Deine wichtigsten Bedürfnisse zu erfüllen und dass DU SELBST dafür sorgen kannst und dafür niemals von einer bestimmten anderen Person abhängig bist (siehe auch Lektionen 33-37).

Je länger Du bereits im Zustand der erlernten Hilflosigkeit bist (vielleicht auch nur in Bezug auf einige Deiner Lebensbereiche), desto öfter solltest Du die folgenden Fragen beantworten, um Deinen Fokus immer wieder neu auszurichten und Dich darin zu trainieren, die Aspekte Deiner Realität wahrzunehmen, die Dich stark machen.





To Dos für diese Woche:

Aufgabe 1:

Fragen zum Verändern Deines inneren Zustands

Beantworte die folgenden Fragen im Laufe dieser Woche 3 Mal von Neuem. Gehe dafür jede Frage wieder von vorne durch und finde eine neue Antwort darauf. Notiere Deine Antworten in Stichpunkten schriftlich. Wenn Du Dich in einem hartnäckigen Zustand gefühlter Hilflosigkeit befindest, dann nimm Dir für einige Monate einmal in der Woche Zeit, um diese Fragen wieder neu für Dich zu beantworten. Du kannst daraus ein schönes Ritual machen, zum Beispiel in Deinem Lieblingscafé jeden Freitag nach Feierabend oder wo auch immer Du Dich besonders wohl fühlst und Dich Deinen Fragen widmen willst.

Frage 1:

Welche bisher unbekannte Macht hast Du in Wahrheit über die Menschen oder die Situationen, in Bezug auf die Du Dich so hilflos fühlst? Wenn Du ganz realistisch bist: Welche Einflussmöglichkeiten hast Du wirklich? Schreibe sie auf! Wie kannst Du die Gefühle der Menschen oder den Verlauf von Ereignissen, bei denen Du Dich hilflos fühlst, in Wahrheit doch beeinflussen? Welche Möglichkeiten hast Du?

Frage 2:

Heile Deine Angst vor der Macht!

Wir Menschen haben Angst vor unserer eigenen Macht. Dahinter verbergen sich nicht nur Minderwertigkeitsgefühle, wie oft angenommen, sondern auch die Angst, Fehler zu machen oder (versehentlich) große Schäden verursachen zu können, für die wir uns dann verantwortlich und schuldig fühlen müssen. Davor schrecken wir zurück. Wir wollen uns keine Schuld aufladen. Wir trauen uns in der Tiefe oft selbst nicht. Und genau deshalb scheuen Menschen sich auch so oft vor Verantwortung und Macht.

Beantworte Dir selbst die Frage:

Wie kann ich auf liebevolle Weise meine Macht in einem Lebensbereich, einer Situation oder in einer Beziehung, in der ich mich hilflos fühle, nutzen, um den oder die Menschen darin glücklich zu machen oder um eine Situation für alle Beteiligten reicher und schöner zu machen?





Wie kann ich heute meine Macht nutzen, um mehr Glück in einem anderen Menschen hervorzurufen oder eine Situation liebevoll zu verbessern? Erlebe Dich selbst als liebevoll machtvoll!

Der Zauber an diesem Vorgehen ist:

Jedes Mal, wenn ich das tue, wenn ich jemanden glücklich oder eine Situation besser mache, dann spüre ich meine Macht, und ich spüre, wie ich damit Gutes tue... Und im gleichen Ausmaß schwindet deshalb meine Angst vor der Macht, und damit auch mein Gefühl der Hilflosigkeit.

Ich sehe, dass es in meiner Macht liegt, liebevoll Einfluss auf diese Welt zu nehmen und ich muss keine Angst mehr davor haben, mich schuldig zu machen.

Denn in Wahrheit hat uns unser Gefühl der Hilflosigkeit all die Jahre gar nicht gesagt „ICH KANN NICHTS BEWIRKEN“, sondern es hat uns gesagt „ICH KANN NICHTS GUTES BEWIRKEN!“ (ein entscheidender Unterschied) und genau deshalb haben wir Angst vor unserer eigenen Macht bekommen.

Gehe zurück in Deine Macht, und erkenne, dass es DEINER Entscheidung unterliegt, sie liebevoll einzusetzen, um die Welt um Dich herum nach Deinen Wünschen zu verändern.

Nicht mit Kampf, mit Druck und Gegendruck (zum Beispiel in Form von Verteidigung), sondern mit unabhängiger liebevoller Einflussnahme auf die Menschen und Dinge um Dich herum...

Aufgabe 2:

Beweise Dir selbst, dass auch Du diese liebevolle Macht besitzt (denn Du weißt, dass Du negative Glaubenssätze nur auflösen kannst, indem Du in der Praxis, und nicht nur in der Theorie, Gegenbeweise sammelst), indem Du diese Woche jeden Tag mindestens eine Sache tust, um einen Menschen oder eine Gruppe von Menschen, mit denen Du Dich bisher als machtlos und hilflos erlebt hast, glücklich zu machen oder eine Situation, in der Du Dich bisher als Opfer oder ausgeliefert gefühlt hast, mit Hilfe Deiner liebevollen Macht besser, schöner, leichter, konstruktiver, erfüllter oder erfolgreicher zu machen.

