

Warum hilft meditieren gegen Depressionen?

Die meisten Menschen, die Depressionen haben, sind davon überzeugt einen Schaden am Gehirn zu haben. Das stimmt aber nicht. Ganz und gar nicht. Das Gehirn funktioniert in depressivem Zustand sehr gut, zu gut sogar - vor allem der destruktive Teil des Verstandes ist höchst aktiv und probiert, einem Einer alles mögliche und unmögliche einzureden - von Selbstvorwürfen bis hin zu extremsten Selbstmordgedanken ist da alles möglich.

In Wirklichkeit ist aber nur das vegetative Nervensystem, das überwiegend im Bauchraum zu finden ist, absolut überlastet - und wenn dem so ist, dann hat Mann/Frau kaum mehr Zugang zum konstruktiven Teil des Verstandes. Durch zu viel aktuellen Stress (Beruf, Familie, Freizeit - überall wird Leistung gefordert), die ständige Beschallung mit Negativmeldungen durch unsere Medien und oftmals vorhandenen frühkindlichen Traumata ergibt sich eine Dauerbelastung des Nervensystems, dem viele nicht mehr gewachsen sind und es schaltet sich ein Notfallprogramm des Gehirns ein, das eigentlich nur für Situationen gedacht ist, in denen es ums blanke Überleben geht.

Wenn Frau/Mann z.B. einen Unfall hat oder von einem Tiger verfolgt wird, dann zieht sich das Gehirn ganz leicht zusammen, um schneller denken bzw. Entscheidungen treffen zu können - für Notsituationen absolut sinnvoll, als Dauerlösung aber definitiv nicht geeignet, weil dadurch zwar alle Entscheidungen, 1/4

betreffend der aktuellen Situation, schneller getroffen werden können, alle anderen Entscheidungen aber kaum bis gar nicht. Es geht nur darum: Flucht, Angriff oder tot stellen - und um das "Wie".

Wenn Sie sich verfolgt fühlen, dann denken Sie ja auch nicht über den Einkauf für den nächsten Tag oder Planungen für's Wochenende nach, oder? Da geht es nur noch darum, der Situation möglichst gesund zu entkommen.

Und genau in diesem Zustand ist Mann/Frau auch, wenn sie/er depressiv ist. Mit dem einzigen Unterschied, dass der Tiger, der Einen/Eine verfolgt nicht im außen ist, sondern im inneren - und da funktioniert dann keine unserer drei üblichen Strategien - Mann/Frau kann weder weglaufen, noch kämpfen, noch sich tot stellen, wobei letzteres bei Depressionen ja immer wieder am stärksten durchkommt.

Interessanterweise funktioniert aber streicheln. Mann/Frau braucht aber viel Mut, um einen Tiger zu streicheln - und üblicherweise dauert es auch eine gewisse Zeit, bis sich der Tiger überhaupt streicheln lässt. Wenn es aber klappt (und das tut es für gewöhnlich, wenn Frau/Mann konsequent bis stur dran bleibt), dann wird der Tiger mit der Zeit zum Schmusekätzchen - und Mann/Frau kann frei von Angst weiterleben.

Jeder/Jeder kann ganz gesund werden, so wie ich es jetzt bin - und ich leite gerade Freunde und Bekannte an,

diesen Weg ebenfalls zu gehen - und es funktioniert!
Der Solarplexus ist der Schlüssel dazu - und eine gute Dehnung der Hüfte unterstützt die Anbindung an die Erde, wodurch die frei werdende Energie gut abfließen kann.

Das Nervengeflecht im Solarplexus und Bauchraum hat in etwa die Größe eines Katzenhirns - und es gibt zehn mal mehr Nervenbahnen, die Info's von dort an's Gehirn schicken als umgekehrt - es stellt sich also sogar die Frage, ob überhaupt das Gehirn die Verdauung steuert - oder doch umgekehrt? Die Wahrheit diesbezüglich liegt wie so oft auf diesem Planeten dazwischen. Die zwei Nervensysteme im Gehirn (somatisch = bewusst steuerbar) und im Bauchraum (vegetativ = autonom) arbeiten jeweils absolut eigenständig, beeinflussen sich aber gegenseitig - teilweise sogar sehr stark, wie eben im Zustand der Depression. Und so, wie im Gehirn alles gespeichert ist, was Mann/Frau gelernt und bewusst erlebt hat, so ist im Solarplexus alles gespeichert, was Frau/Mann unterbewusst bzw. emotional erlebt hat - all die positiven und schönen Dinge, aber eben auch alles, was schief gegangen ist - alle Ängste, Angstmomente, Traumata usw. Mit jedem Trauma spaltet sich ein kleiner Teil der Persönlichkeit ab - und ein, sehr oft gar nicht so kleiner, Teil der Lebensenergie friert ein bzw. wird der Zugang zu dieser blockiert, wodurch Frau/Mann in weiterer Folge auch schwerer Zugang zur Gesamtenergie des Universums hat. Aber all das ist reversibel!

Ich durfte das immer wieder erleben - zuerst in bzw. oftmals erst nach Psychotherapiestunden, wie im letzten Text beschrieben - und später noch viel intensiver immer wieder beim Meditieren & Dehnen.

Es ist herrlich, wenn diese eingefrorene Lebensenergie endlich frei wird und genutzt werden kann.

Daher meine Bitte an Sie:

Jeder/Jede kennt wen, der/die depressiv ist oder war. Mittlerweile hat in unserer kranken Gesellschaft bzw. in unserem kranken Leistungssystem fast Jede/Jeder Dritte zumindest einmal in seinem Leben eine mentale/psychische Krise - und noch immer begehen viel zu viele Menschen in diesem Zustand Selbstmord, weil sie glauben, dass das von nun an für immer so bleibt - und dieser Zustand des depressiv Seins ist absolut grässlich und zum kotzen - unglaublich und unvorstellbar, wenn Mann/Frau es noch nie hatte - und selbst, wenn Frau/Mann ihn schon hatte, ist es absolut unfassbar, was da dann alles nicht mehr geht, was ansonsten ganz normal und einfach ist.

Daher meine innige Bitte an Sie: Geben Sie diese Info, diesen Text an alle Personen weiter, von denen Sie wissen, dass sie Depressionen hatten oder haben.

Depressionen sind heilbar! Und wenn Frau/Mann wieder gesund ist, dann ist das Leben einfach herrlich und schön. Dazu kommt, dass wir viele gesunde Menschen brauchen, um den Planeten und unser System heilen zu können. Feiert das Leben!

4/4

© Dr. Martin Griebner

Ever Martin
www.feierdasleben-jetzt