



Sprache der Seele

25.09.2013

Von Wanda Dammann

## Die Sprache der Seele

In unserem Alltag kommen wir immer wieder mit dem Thema Depression in Berührung. Doch was ist das eigentlich, eine Depression?

Wanda Dammann erklärt, wie sie entstehen kann. Oft hat diese Krankheit eine lange Vorgeschichte.

Als ich selbst an Depression erkrankte, wusste ich nicht viel darüber. In meinem Alltag hatte es einen Auslöser gegeben, den ich als Schock wahrgenommen hatte. Doch obwohl ich viele Anzeichen wahrnahm, dass es mir nicht gut ging, ging ich darüber hinweg und stürzte mich noch tiefer in die Arbeit. Ich sagte mir: »Mir geht es doch gut! Ich habe einen Beruf, Familie, Freunde ..!« Ich verstand die Gefühle einfach nicht, die aus mir hervorbrachen. So geht es vielen Betroffenen.

Sie erleben massiv belastende Gefühle und Empfindungen und verstehen nicht, woher die Intensität kommt. Selbst, wenn belastende Erlebnisse erinnert werden, wie Jahre zurückliegende Operationen, Trennungen oder anderes, wird der Bezug nicht mehr hergestellt – »Das ist doch schon so lange her!«

## **Eine Depression hat Gründe**

Die Symptome, die auf eine Erkrankung hinweisen können, sind dabei sehr vielfältig. Auf körperlicher Ebene können sich zum Beispiel Schlafstörungen, Erschöpfung, Schmerzen und Appetitveränderungen zeigen, auf psychisch-seelischer Ebene sind zum Beispiel Ängste, Traurigkeit, innere Leere und Schuldgefühle möglich. Bei vielen Menschen liegt die Ursache für eine Depression in belastenden Lebenserfahrungen. Doch wie kann man das verstehen? Wie kommt es, dass nicht nur aktuelle, sondern auch lange zurückliegende Erfahrungen, beispielsweise aus der Kindheit, noch im späten Erwachsenenalter ihren Ausdruck finden können? Man kann es sich wie bei einem Regenfass vorstellen: Im Laufe unseres Lebens erleben wir immer wieder Situationen, die schwer für uns zu verarbeiten sind.

Alle Erfahrungen, die wir nicht genügend heilen können, sammeln sich in diesem Fass an – kleine Verletzungen genauso wie große. Gerade jene Erfahrungen, die die Seele stark erschüttern, haben dabei einen großen Einfluss auf unser Gefühlsleben. Das können einschneidende Erlebnisse im Erwachsenenalter sein wie auch Jahrzehnte zurückliegende Kindheitserfahrungen, zum Beispiel Krankheiten, Operationen, Miterleben von Unfällen, Verlusterfahrungen, Streitigkeiten, Trennungen.

Gerade im frühen Kindesalter wirken sich solche Erlebnisse sehr prägend aus. Manche Menschen wissen um die Verletzungen ihrer Kindheit, bei anderen liegen sie im Verborgenen. So erinnern sich manche noch daran, dass sie als Kind ins Krankenhaus mussten und ihre Eltern sie nicht besuchen durften. Andere erinnern sich an Situationen aus dem Krieg oder auch an prägende Lebenseinstellungen, mit denen sie aufgewachsen sind. »Reiß dich zusammen«, hieß es früher. Damals gab es keinen Platz für persönliche Bedürfnisse. Auftretende Gefühle wurden oftmals unterdrückt, eine Aufarbeitung des Erlebten war nicht möglich und sammelte sich in der Seele an.

## **Ein einziger Tropfen kann genügen ...**

Wenn ein Mensch nun sehr viele oder sehr intensive, belastende Erfahrungen gemacht hat, kann der innere Druck im Laufe der Jahre immer größer werden. Und irgendwann, da genügt ein einziger Tropfen, eine einzige kleine Begebenheit im Alltag, vielleicht ein Streit oder ein Missgeschick, läuft das Fass über. Dann wird die Erschöpfung, die man vielleicht vorher schon spürte, immens groß. Dann verstärken sich Schlafprobleme, es fließen die Tränen ...

Unsere Heilung beginnt dann, wenn wir uns bewusst machen, dass unsere Seele keine Zeit kennt. Für sie ist alles im Jetzt. Kindheitserfahrungen genauso wie aktuelle Erfahrungen. Vielleicht erinnern wir uns nicht mehr an frühere belastende Erlebnisse, aber die Gefühle sind noch da.

Wenn wir unserem eigenen Herzen zuhören und es ernst nehmen, können wir diese alten Wunden heilen. Sobald wir damit beginnen, Mitgefühl und Verständnis für uns selbst aufzubringen, befinden wir uns schon auf dem Weg der Gesundung.

Jede Verletzung, die wir in uns heilen, macht uns frei für unser Leben – für die Freude, für die Offenheit und das Vertrauen. Je mehr wir innerlich gesunden, desto mehr machen wir Platz für die positiven Empfindungen, die das Leben für uns bereithält. Dann können wir wieder lachen und Freude empfinden. Und so gilt es, Verständnis und Mitgefühl für uns selbst zu entwickeln; denn auf diesem Weg können wir heilen und gesunden.

Foto: sxc.hu / central

---

© 2020 - Evangelisch-methodistische Kirche