

Nr. 9
2020
Nov.

ZEITSCHRIFT FÜR AKTIVES BEWUSSTSEIN – GESUNDHEIT • THERAPIE • INNERE ENTWICKLUNG

PulsAR



SÜCHTE
DEM RAUSCH
VERFALLEN

HILFESCHREI DER SEELE

Depressionen – oft verdrängt, aber dennoch präsent

Depressionen sind ein zunehmendes Problem in unserer modernen Gesellschaft. In Österreich leiden der WHO zufolge etwa 5 % der Bevölkerung an einer Depressionserkrankung. Nachdem aber in den meisten Fällen die Menschen nicht wegen der Depression zum Arzt gehen, sondern wegen körperlicher Symptome, ist die Dunkelziffer sicher höher. Depressionen sind immer noch ein Tabuthema, etwas, das keiner gerne zugibt, das viele Menschen lieber mit sich selbst ausmachen, bis sie merken, dass es nicht mehr geht oder bis die Depression zu stark wird, um sie noch verstecken zu können. Auffällig wird es, wenn der Betroffene seinen Alltag nicht mehr in den Griff bekommt. Wenn er immer schneller überfordert ist und sich manchmal auch in falsche Hilfen flüchtet, nur um das unangenehme Gefühl loszuwerden.



© AdobeStock_239352749

Eine Depression entsteht durch ein Zusammenspiel auslösender Faktoren. Diese können seelische oder psychosoziale Belastungen sein, wie ein Trauerfall, schwere Krankheiten oder massiver Stress. Natürlich spielen auch genetische Veranlagungen eine Rolle sowie biologische Vorgänge im zentralen Nervensystem. Manchmal kommt sie plötzlich, oft aber auch breitet sie sich schleichend immer stärker im Leben aus, so lange, bis sie dieses bestimmt. Eine große Rolle spielt auch der Biorhythmus des Menschen, denn gesunder Schlaf in der Nacht ist eine Voraussetzung für unsere dauerhafte Gesundheit.

GRÜNDE FÜR DIE DEPRESSION

Woher kommt die Depression, wenn nach außen hin alles gut und schön in dem Leben des Menschen erscheint? Wieso hängt der Mensch in diesem seelischen Loch und verstrickt sich immer tiefer in den Sumpf? Depression ist oft ein Hilfeschrei der Seele, ein Aufruf des eigenen Selbst endlich die verborgenen Probleme der Vergangenheit anzugehen. Viele Menschen meinen, sie können ihren Belastungen entgehen, indem sie diese einfach ignorieren, sie verdrängen oder sogar davor flüchten. Doch so funkti-

oniert dies im seelischen Dasein leider nicht. Sämtliche seelischen Belastungen sind ein Teil von uns, der genauso zu uns gehört wie die glücklichen Augenblicke im Leben. Wir können diese nicht einfach ausblenden und damit meinen sie aufzulösen, denn sie bleiben energetisch bei uns hängen. Erst müssen wir sie akzeptieren lernen, verstehen und auch wichtige Erkenntnisse daraus ziehen. Wir müssen sie sozusagen transferieren in etwas, das uns seelische Botschaften über uns selbst verraten. Jedes Leben birgt schwierige Ereignisse, schwere Erlebnisse, Tiefen und massive Angriffe auf das, was wir gerade mei-

nen zu sein. Diese Erlebnisse dienen der eigenen Weiterentwicklung, dem seelischen Wachstum, dem nächsten Schritt im Leben. Wir gehen aus keinem dieser Ereignisse gleich hervor. Wenn etwas sehr Einschneidendes passiert, dann müssen wir uns immer neu ausrichten. Menschen, die dies verweigern, stoßen irgendwann in ihrem Leben an eine Wand und wissen nicht weiter. Sie finden dann den Ausgang aus der Dunkelheit nicht mehr. Sie erkennen nicht, dass die Tür direkt vor ihnen liegt, sie diese jedoch öffnen müssen. Je tiefer man sich in den eigenen Lebensabgründen verläuft, umso schwieriger ist es wieder herauszukommen, vor allem ohne Hilfe von außen.

Es ist wie ein Strudel, in dem man im eigenen Leben immer tiefer in die Negativität, in die Traurigkeit des Seins, in die eigenen Probleme verstrickt wird.

Ein typisches Zeichen dafür ist, wenn die eigene Wohnung total vermüllt. Wenn alles voll ist mit Zeug, Papieren, mit Dreck, mit Bergen an Wäsche und Geschirr. So wie die Wohnung aussieht, so steht es mit der eigenen Seele. Das eigene Selbst ist vollgefüllt mit Bergen an Problemen, die alle den Menschen belasten und überfordern. Er weiß weder im Außen, wo er anfangen soll, da alles so viel ist. Und genauso verhält es sich in seinem Inneren. Alles ist zu viel, daher tut er nichts. Er

kann auch in so einer Phase alleine nichts mehr tun, denn er fühlt sich wie paralysiert. Es ist keine Schande, sich dann Hilfe zu holen, ob erst mal in der Familie, bei guten Freunden oder bei Externen. Schlimmer ist es, in dem Sumpf des eigenen Lebens zu bleiben und so tun, als wäre alles in Ordnung. Denn derjenige weiß selbst, dass nichts so ist, wie es sein soll. Dass alles sich falsch anfühlt. Dass er/sie im falschen Leben gefangen ist und wünscht sich nichts mehr als auszubrechen, raus aus diesem Dasein – so wie es gerade ist. Und genau das ist auch die richtige Therapie: Erkennen, was im eigenen Leben bisher falsch gelaufen ist. Wo derjenige einfach weiter gemacht

hat, anstatt neue Wege zu gehen. Jeder Mensch trifft immer mal wieder falsche Entscheidungen, das ist menschlich und dient nur dem eigenen Wachstum. Wichtig ist es jedoch, sich dies einzugestehen und die Fehler nicht immer und immer wieder zu tun. Das ist natürlich anstrengend, denn es erfordert eine Aktion. Es erfordert Veränderungen und viele Menschen haben enorme Angst davor. Lieber bleiben sie jahrelang in etwas, das ihnen innerlich die Haare zu Berge stehen lässt, anstatt endlich raus aus der Lebensblockade zu gehen. Diese blockiert sonst immer mehr. Eins führt zum anderen und am Ende ist alles anstrengend und schwer.

Stark und sicher in Schule und Familie Immunabwehr, Leistungskraft und Vitalität durch fermentierte Bio-Essenzen

Endlich wieder Schule. Damit steigen natürlich auch die Kontakte und die Gefahr, sich Viren einzufangen. Besonders zum Herbstbeginn ist es wichtig, das Immunsystem und den Darm so zu stärken, dass die gesunde Abwehr funktioniert, Körper und Geist fit bleiben. Das gilt für die ganze Familie.

Wie kann das auf natürliche Weise geschehen? Für Schutz und Immunität sorgt die konzentrierte Kraft der Fermente. Fermente sind die Kleinst-Bausteine des Lebens. Sie werden ausnahmslos überall gebraucht und liefern Energie.

Bei der asiatischen Fermentation, die in mehreren Stufen abläuft und sich über mindestens drei Jahre erstreckt, wird in reiner Handarbeit aus über vierzig Bio-Zutaten ein bekömmliches, wohlschmeckendes Konzentrat gewonnen, das sich besonders an das Immunsystem richtet.



In einem Gramm fermentiertem Mus steckt die geballte Kraft der frischen Ursprungszutaten. Obst und Gemüse sind so verdichtet, dass die Darmflora optimal mit lebendigen Vitalstoffen, z.B. Aminosäuren in natürlicher Zusammensetzung, versorgt werden kann. Fermente regen die Energieproduktion in den Zellen an, und damit steigt die Leistungskraft von Körper und Geist.

Eine solche Lebensmittelessenz stärkt den Körper von Grund auf. In ihr stecken weitaus mehr wertvolle Vitalstoffe als in den Ausgangsprodukten. Nur durch die lange Zeit der Reifung entsteht der einzigartige Mischwald an Milchsäurebakterien, Aminosäuren, Mineralien und Vitaminen, die den Darm vollständig versorgen können.

Wenn man sich und die ganze Familie in dieser besonderen, risikoreichen Zeit auf



natürliche Weise fit halten, schützen und Ansteckungsgefahren vermeiden will, lohnt es sich, den Darm zu pflegen und damit das Immunsystem aufzubauen.

In diesem Sinne: bleiben wir gesund und rüsten wir uns aus mit einem leistungsstarken lebendigen Team an reaktionsfähigen fermentierten Vitalstoffen. Sie helfen, das Risiko zu senken.

Mehr Infos bei:
M-K Europa GmbH & Co. KG
www.man-koso.de • info@mk-europa.de
Tel: +49 9742 9300272

WEGE AUS DER DEPRESSION

Wenn du unter Depressionen leidest, dann stelle dich dem Thema ganz und gar. Erkenne als Erstes an, dass es Depressionen sind. Vielleicht sind sie nur leicht oder auch schwer. Aber stelle dich hin, schau in den Spiegel und gestehe dir selbst diese derzeitige Schwäche ein. Bitte um Hilfe, denn das ist ein Zeichen von Stärke und der erste Schritt aus dem Labyrinth, in dem du steckst. Suche dir einen guten Therapeuten, der mit dir zusammen die Ursachen sucht, warum du in dem Lebenskellerloch steckst. Und wenn du schon ahnst, was die Ursache deiner Lebensprobleme ist, dann öffne dich dem und lass dir bei der Verarbeitung helfen. Oftmals sieht man selbst jedoch nur einen Teil, der andere Themen überdeckt. Themen, die in der eigenen Tiefe schlummern, brodeln und uns mehr beeinflussen, als man oftmals wahrhaben will. Muster, die man übernommen hat, die einen heute vielfach in seiner Art beeinflussen, die dich einschränken und nicht wirklich zu dir gehören, nicht zu deinem wahren Selbst.

Stelle dich deiner Probleme: Erkenne alles, was dich in deinem Sein blockiert. Bist du jemand, der seine Probleme in Alkohol ertränkt? Oder in Rauch versucht aufzulösen? Gehst du lieber shoppen und schaffst dir jede Menge Güter, Kleidung, Schuhe oder was auch immer an, um sie auf deine Probleme zu stellen? Zockst du bei Spielen, um dich nicht mit deinem Leben zu



beschäftigen, sondern lieber die bunten Embleme des Spiels anschaust?

VERLORENE SELBSTLIEBE

Viele Menschen, die depressiv sind, suchen in etwas Ersatz für ihre mangelnde Selbstliebe. Die Liebe, zu sich selbst zu stehen, zu den Höhen und zu den Tiefen. Ja, auch du hast Höhen in deinem Leben, auch wenn du meinst, dass

es eine Fenster und lasse die Welt wissen, wie es dir geht. Öffne dich einer Person und bitte sie um Hilfe. Geh zum Arzt und sprich das Thema an: Stehe dazu und nimm die „Alles ist gut-Maske“ ab, denn sie steht dir nicht. Nichts ist gut, aber alles kann wieder gut werden, wenn du bereit für den einen Schritt bist.

Such dir jemanden, der dein bisheriges Leben mit dir aufarbeitet, der dir hilft,

Lerne dein Leben zu verstehen, erkenne dich und deine Seele. Schenke deiner Seele den Raum, den sie braucht, um sich zu entfalten.

dies nicht mehr der Fall ist. Du kannst sie derzeit nur nicht mehr erkennen, genauso wenig wie den Weg raus aus deinem Labyrinth.

Alles ist da und wartet nur auf dich. Es wartet auf den einen Schritt in deinem Leben, den du machen musst, zu dir und deinen Problemen stehen und dich selbst anzuerkennen mit all dem Schmerz. Öffne die-

den Müll daraus zu entfernen. Der die belastenden Brocken mit dir entfernt. Der aufräumt im Innen und Außen. Der dir hilft, deine Tür in ein neues Leben frei zu räumen, Schritt für Schritt. Je länger du mit den Problemen belastet bist, umso länger wird es dauern. Aber ganz egal, wie lange es sein wird, jeder Schritt vorwärts ist ein Schritt ins neue Sein, ist ein Schritt

mehr zu dir selbst, zu dem, was du bist und wer du immer sein wolltest. Lerne dein Leben zu verstehen, erkenne dich und deine Seele. Schenke deiner Seele den Raum, den sie braucht, um sich zu entfalten. Mach das Fenster zu deinem Inneren auf und deine Seele wird dir helfen, sich und dich zu befreien. Suche deine Seelentherapie und heile dich und deine Welt.

P.S.: Es ist wichtig, dem Körper Kraft und Energie zu spenden, indem man sich gesund ernährt, viel Wasser oder Kräutertee trinkt, evtl. entgiftet. Einige Vitalstoffe unterstützen deinen Wandel, indem sie dem Körper helfen seine Funktionen auszuüben. Ganz wichtig sind hier Vitamin D, die B-Vitamine, aber auch Magnesium, Aminosäuren und Coenzym Q10. Eine Vitalstofftherapie unterstützt auf jeden Fall den Wandel. ■

Zur Autorin:



Nathalie Schmidt ist Autorin und Therapeutin. Sie bietet Lebensberatungen auf seelischer Ebene an, arbeitet mit Reiki und bildet Ärzte, Heilpraktiker und Apotheker im Bereich Vitalstoffe aus. Bei Interesse an einer Vitalstoff- und/oder Lebensberatung finden Sie mehr Informationen unter: www.energie-lebensberatung.de www.ensign-ohg.de