



Schema Funktionskreislauf Depression

+++++++

Am Anfang bist du bedingungslose Liebe; Freude, Glück, Frieden und Lebenskraft sind Dein normaler Zustand. Dann geschieht „Erziehung“ „Sozialisation“ und „Prägung“, durch die Bezugspersonen. Deine Bedürfnisse werden nicht, oder unzureichend, erfüllt. Daraufhin erfolgt:

Wut
Hass
Aggression

als Versuch, das, was Du brauchst, zu bekommen, also die Situation zu so zu verändern, dass Deine Bedürfnisse erfüllt werden. Wenn Deine Wut nichts nützt, sich die Situation nicht verändert, dann:

Resignation
Hoffnungslosigkeit
Aussichtslosigkeit
Depression

wenn dieser Zustand zu lange anhält:

Erstarren, Abschalten,
Totstellreflex

Wenn Du als Kind erleben musstest, dass Deine Bezugspersonen Deine Wünsche und Bedürfnisse nicht erfüllen (wollten/konnten), dann versuchst Du das, was Du so dringend zum Leben benötigst, trotzdem zu bekommen (oder das, was Du nicht ertragen kannst, von Dir abzuwenden) indem Du Dich empörst und wütend wirst. Wut/Aggression ist genau die Kraft, die Du brauchst, um das, was Du nicht aushalten kannst, zu verändern.

Wenn diese Wut jedoch bestraft wird und Du sie deshalb nicht zeigen und nicht kommunizieren darfst, hast Du keine Möglichkeiten mehr, eine Veränderung der Situation und der Verhältnisse herbeizuführen.

Aus Sicht des autonomen Nervensystems ist das lebensgefährlich, und Dein Körper geht in den Überlebensmodus.

Verändert sich Deine Situation über längere Zeit nicht zum Positiven, richtet sich das autonome Nervensystem in dieser Not ein: Du resignierst, da alle Deine Versuche, etwas zu ändern, nutzlos waren. So kommst Du in die Depression.

Die Wut ist damit nicht weg, aber da sie nicht ausgedrückt werden durfte, richtet sie sich nach innen.

Depression lässt sich also IMMER als nach innen gerichtete Wut verstehen.

Der Weg aus der Depression heraus MUSS ZWINGEND der gleiche Weg sein, wie in die Depression hinein.

Das bedeutet, Du musst durch Wut, Hass und Aggressionen hindurch, um wieder in Liebe, Freude und Deiner Lebenskraft sein zu können.

Es ist UNMÖGLICH unter Umgehung von Wut, Hass und Aggression den natürlichen Zustand von Liebe, Freude und Lebenskraft dauerhaft zu halten.

Es ist deshalb unmöglich, weil in allem, was Du abspalten und opfern musstest, Teile Deiner Selbst stecken.

Ohne diese abgespaltenen Teile bist Du nicht „vollständig“. Du musst sie also finden und integrieren.



Satya Marchand
HEILUNG DURCH ERKENNTNIS

Jakenburgstr. 26
88696 Owingen-Billafingen

Tel. Nr. 01525 – 4304232
www.praxis-satya-marchand.de
info@praxis-satya-marchand.de