

Rolf Merkle

Vom
Autor des
Lebensfreude-
Kalenders

Endlich
wieder
Lebensfreude!



Wie Sie Ihre Depressionen
überwinden und zu neuer
Ausgeglichenheit finden

mvgverlag 

Ich bin minderwertig.

Keiner nimmt auf mich Rücksicht.

Ich bin allen gleichgültig.

Die Welt ist ungerecht.

Mein Leben ist sinnlos.

Ich bin überflüssig.“

Dann sind Sie deprimiert.

Diese Gedanken sind Ihre wahren Feinde. Sie sind dafür verantwortlich, dass es Ihnen schlecht geht. Sie gilt es mit allen Mitteln zu bekämpfen. Solange Sie so pessimistische und negative Gedanken haben, müssen Sie deprimiert sein und es auch bleiben.

Diesen Zusammenhang zwischen dem Denken und Fühlen bezeichnen wir als das Abc der Gefühle.

Das Abc der Gefühle

Jedes Mal, wenn Sie deprimiert, ängstlich oder verärgert sind, aber auch, wenn Sie froh und ausgeglichen sind,

haben Sie zuerst etwas wahrgenommen. Sie haben etwas erlebt, gesehen oder gehört. Dann haben Sie darüber nachgedacht. Sie haben das Gehörte oder Erlebte als positiv, negativ oder neutral bewertet.

Als Folge davon verspüren Sie positive, negative oder neutrale Gefühle.

Positive Gefühle sind: Freude, Liebe

Negative Gefühle sind: Ärger, Angst, Traurigkeit

Neutrale Gefühle sind: Ruhe, Zufriedenheit, Ausgeglichenheit

Automatische Gedanken

Es ist unmöglich, dass Sie etwas sehen oder hören, ohne es zu beurteilen. Ihr Gehirn bewertet automatisch, was Sie wahrnehmen, ohne dass Sie es daran hindern können.

Dadurch haben Sie manchmal den Eindruck, dass Ihre Gefühle einfach so über Sie kommen. Sie sind sich gar nicht bewusst, etwas gedacht zu haben, sondern spüren nur das Resultat: das Gefühl.

Immer dann nämlich, wenn wir etwas immer wieder tun, wird es uns zur Gewohnheit. Allen Gewohnheiten ist gemeinsam, dass sie automatisch ablaufen, ohne dass wir uns bewusst darauf konzentrieren müssen. Das trifft auf unsere Gedanken und Gefühle ebenso zu wie auf alle die anderen Dinge, die wir täglich tun.

Wir alle haben von klein auf gelernt, was gut und schlecht, richtig und falsch, schön und hässlich ist. Wir haben uns Maßstäbe angeeignet, mit denen wir uns, unser Verhalten und das der anderen beurteilen. So haben die meisten Menschen gelernt, sich schuldig zu fühlen, wenn sie in ihren Augen etwas Schlechtes getan haben. Sie haben gelernt, sich zu ärgern, wenn etwas nicht nach ihren Vorstellungen verläuft. Sie haben gelernt, sich abzuwerten und deprimiert zu sein, wenn sie versagen.

Wenn Sie sich heute als Erwachsener ändern und gefühlsmäßig anders reagieren wollen, dann müssen Sie Ihre Bewertungen und Maßstäbe ändern. Sie können das, da Sie nicht als Pessimist oder Optimist auf die Welt gekommen sind. Sie haben lediglich von Ihren Eltern und Erziehern gelernt, die Dinge eher pessimistisch oder optimistisch zu sehen.

Schauen wir uns einmal an einem Beispiel an, wie Menschen lernen, sich und ihr Verhalten zu beurteilen.

Petra war 22 Jahre alt, als sie zu mir in Therapie kam. Sie war sehr depressiv und hatte schon zwei Mal versucht, sich das Leben zu nehmen. Was war geschehen?

Petra hatte mit 19 Jahren ihr Elternhaus verlassen, um sich und ihren Eltern zu beweisen, dass sie „auf eigenen Beinen stehen“ konnte. Das ging auch gut, bis sie eines Tages von ihrer Firma entlassen wurde und fortan arbeitslos war.

Auf meine Frage, was es für sie bedeute, ohne Arbeit zu sein, antwortete sie: „Wenn man keine Arbeit hat, dann fällt man anderen nur zur Last. Man ist dann zu nichts mehr zu gebrauchen und taugt nichts. Ich bin ein Versager.“

Warum verurteilte sich Petra so hart dafür, dass sie keine Arbeit hatte? Warum hatte sie eine so schlechte Meinung von sich? Der Grund hierfür lag in ihrer Erziehung.

Petras Eltern lobten ihre Tochter so gut wie nie. Dafür kritisierten sie Petra aber umso mehr. Sie taten das auf eine Art und Weise, dass Petra den Eindruck gewann, sie müsse dumm und minderwertig sein.

Das sah so aus:

Tat Petra etwas, das ihren Eltern nicht gefiel, dann verurteilten sie nicht nur das Verhalten ihrer Tochter, sondern sie verurteilten sie auch als Mensch. Sie sagten Dinge wie:

„Ich mag dich nicht, wenn du unartig bist“ oder „Du sollst dich schämen, so etwas zu tun“ oder „Aus dir wird nie etwas werden, wenn du so weitermachst.“

Petra folgerte daraus:

„Wenn ich etwas tue, was in den Augen meiner Eltern schlecht ist, dann bin ich ein schlechter Mensch und muss mich dafür verurteilen und schlecht fühlen.“

Petra lernte also, ihren Wert als Mensch danach zu beurteilen, was sie tat. Tat sie etwas Dummes, war sie auch dumm. Tat sie etwas Schlechtes, war sie auch schlecht.

Hinzu kam, dass Petras Eltern es nicht für richtig hielten, dass sich ihre Tochter besonders freute, wenn ihr etwas gut gelang. War Petra einmal stolz auf eine gute Leistung, etwa in der Schule, dann reagierten die Eltern so:

„Glaube ja nicht, dass du etwas Besonderes bist, nur weil du das kannst. Du bist wie jeder andere auch, kein bisschen besser. Lass dir das nicht zu Kopf steigen.“

So war es nicht verwunderlich, dass Petra so depressiv auf ihre Entlassung reagierte. In ihren Augen sah sie sich darin bestätigt, dass sie versagt habe und deshalb nichts taugen könne.

Würden Sie auch so reagieren wie Petra, wenn Sie sich in der gleichen Lage befinden würden?

Wenn ja, dann haben Sie sicherlich in Ihrer Kindheit ähnliche Erfahrungen gemacht wie Petra. Sie haben gelernt, sich danach zu beurteilen, was Sie leisten.

Sie müssen sich von dieser Anschauung trennen, wenn Sie möchten, dass es Ihnen besser geht. Sie müssen lernen, dass Ihr Wert als Mensch nicht davon abhängt, was Sie tun und leisten.

Nun, was hat all das mit Ihren depressiven Verstimmungen zu tun?

Es ist Ihr pessimistisches und negatives Denken, das Sie depressiv macht. Wenn Sie Ihre Depressionen besiegen und sich besser fühlen wollen, dann müssen Sie Ihre pessimistischen Gedanken aus Ihrem Kopf verbannen.

Vielleicht denken Sie nun:

„Ich kann mich und meine Situation doch nicht positiv sehen, wenn alles negativ ist. Ich würde mir dann ja etwas vormachen und mich belügen.“

Keine Sorge. Ich verlange nicht von Ihnen, dass Sie sich belügen sollen. Ich sage nicht, dass Sie alles positiv sehen sollen. Im Gegenteil! Ich möchte, dass Sie wirklich ehrlich sind und sich und Ihre Situation so sehen, wie sie sind.

Ich bezweifle, dass Sie das im Moment tun. Ja, ich wage sogar zu behaupten, dass Sie sich im Moment etwas vormachen, dass Sie sich belügen.

Ich behaupte, dass Sie nicht der schlechte und minderwertige Mensch sind, für den Sie sich halten.

Ich behaupte, dass die Dinge nicht so schlimm sind, wie Sie denken.

Möglicherweise denken Sie nun, dass ich das doch gar nicht beurteilen kann, da ich Sie

und die Lage, in der Sie sich befinden, gar nicht kenne. Sie denken, dass ich gut reden habe, weil ich Ihre Probleme nicht habe.

Deshalb werde ich erst gar nicht den Versuch unternehmen, Sie vom Gegenteil zu überzeugen. Sie sollen selbst herausfinden, was mit der Art Ihres Denkens nicht in Ordnung ist.

Damit Sie das tun können, lernen Sie im nächsten Kapitel die am meisten verbreiteten Arten negativen Denkens kennen. Einige davon werden Sie sicherlich auch bei sich entdecken.

Zusammenfassung

1.

*Wie wir fühlen, ist uns nicht angeboren,
hängt nicht von anderen Menschen, den
Umständen oder unserer Veranlagung ab, sondern hängt einzig und alleine davon ab, wie
wir denken.*

2.

*Negative Gedanken führen zu negativen Gefühlen wie
Angst, Ärger und Depression.
Positive Gedanken führen zu positiven Gefühlen wie
Freude und Liebe.
Neutrale Gedanken führen zu neutralen Gefühlen wie
Ruhe und Ausgeglichenheit.*

3.

*Den Zusammenhang zwischen dem Denken und Fühlen
bezeichnet man als das Abc der Gefühle.*

4.

Das Abc der Gefühle trifft auf alle Menschen zu.

5.

*Wir kommen nicht als positiv oder negativ eingestellte Menschen auf die Welt. Wir alle
haben gelernt, die Dinge
eher positiv oder negativ zu sehen.*

6.

*Wenn Sie Ihre Depressionen besiegen wollen, müssen Sie
Ihre negativen Gedanken aus Ihrem Kopf verbannen.*