

## 15. KAPITEL

### Depressionen und ihre Ursachen

Ich will heute auf ein neues Gebiet übergehen und mich mit der Frage der Depressionen bzw. ihrer Ursachen befassen.

Es gibt, wie wir schon wissen solche, die der Patient durch eine unrichtige Einstellung zu den Problemen des Lebens selbst begründet und verursacht, nicht immer ungewollt, sondern sehr oft mit der bewußten Absicht, sich durch sein krankhaftes Verhalten einer Verantwortung oder Schwierigkeit zu entziehen, vielfach aber verursacht durch äußere Einflüsse, die das Nervensystem in irgendeiner Weise belasten und denen zu begegnen die Kraft fehlt oder doch nach Meinung des Patienten zu fehlen scheint.

Schwächen seelischer und körperlicher Art machen es unmöglich, den rechten Abstand zu den Problemen zu gewinnen. Minderwertigkeitsgefühle lassen sie unlösbar erscheinen und Mangel an Selbstvertrauen verleitet dann zu der Annahme, daß man sich eben seinem Schicksal ergeben müsse; bestenfalls gelangt man zu der Meinung, es sei eben das Karma, dem man nicht entinnen könne. Daß aber Depressionen nicht nur in der Psyche des Menschen und seiner Unausgeglichenheit, seiner unrichtigen Lebensauffassung ihre Ursache haben - abgesehen von solchen, die durch die materielle Umgebung mit ihren Mängeln und Fehlern verursacht werden - muß auch mit Depressionen gerechnet werden, die von geistigen Kräften herbeigeführt werden.

Wir sprachen schon von Selbstmord und es ist gewiß die schwerste Form der Depression. Wir sagten schon, daß kein Mensch aus eigenem freien Willen sein Leben im Irdischen vorzeitig wegwirft; es gehört aber doch eine gewisse Bereitschaft dazu, sich solchen Kräften zu öffnen, die eine psychische Schwäche, einen Irrtum des Patienten ausnützen, um ihn aus seiner Laufbahn zu reißen. Selbstmorde nehmen in erschreckendem Maße zu und das hat seine Ursache vor allem darin, daß es an der Betreuung und Pflege der Seele fehlt, an der richtigen Vorbereitung und geeignetem Unterricht vor Beschreiten oder in den Anfängen des Lebens und in der Zeit des Heranreifens.

Immer wieder möchte ich betonen, wie wichtig es ist, schon im Kindesalter das Selbstvertrauen zu stärken, gegen Gefühle des Versagenmüssens und der Minderwertigkeit anzukämpfen, die Selbstverantwortung vorzuleben und Frohsinn und Heiterkeit zur Grundlage des täglichen Lebens zu machen. Menschen, die in dieser Weise zur Eigenpersönlichkeit heranreifen, sich ihrer geistigen und seelischen Kräfte bewußt werden, sind gewiß nicht anfällig für Depressionen und die daraus so leicht resultierenden Folgen.

Betrachtet man die oft sehr erstaunlichen Erfolge psychischer Betreuung von Körperbehinderten, denen es verwehrt ist, sich in den normalen Lebensgang einzugliedern, dann sollte man doch bedenken, daß nicht nur sichtbare Schädigungen die Seele belasten und den Lebensrythmus stören, sondern daß solche Behinderungen in weit höherem Maß in der Psyche des Menschen verborgen liegen.

Körperbehinderte Menschen lernen, sich in ihrem Rahmen, in dem Kreis, der für ihr Dasein in irgendeiner Weise begrenzt und eingeengt ist, zu fügen, sich mit ihrem Zustand abzufinden und einen Weg zu suchen, auf dem es ihnen auch möglich ist, ihre Daseinsberechtigung und den Sinn und Zweck ihres Daseins unter Beweis zu stellen. Sie sind oft weit glücklicher und zufriedener als Menschen, denen alle Kräfte und Mittel zu Gebote stehen, die aber doch nicht aus noch ein wissen, sie anzuwenden oder zu verwerten, weil ihnen der rechte Wegweiser fehlt.

Alles Ansammeln von Wissen und Weisheit ist wertlos, wenn ihre Verwertbarkeit nicht gefunden werden kann, weil einfach das Wozu und Warum unbeachtet bleibt.

Um diese letzteren richtig zu erfassen, gehört Gefühl und Verstand gepaart mit guten Absichten, wie Dienst oder Hilfe an der Menschheit oder seiner eigenen Umgebung.

Das Menschwerden wird zu sehr hinter das Wissen gestellt und das Getriebensein im Drang nach materiellem Erfolg und irdischer Position läßt keine Zeit zu rechter Besinnung.

Individuelle Betreuung durch Eltern, Lehrer, Psychologen und Ärzte müßte in weit größerem

Umfang betrieben werden, als dies bisher geschieht. Dann könnte man mit Gewißheit sehr bald von einem beachtlichen Rückgang der Selbstmorde und Depressionen sprechen.

Man wird mir entgegen, es sei unmöglich, geeignete Organisationen und Einrichtungen zu schaffen, die sich mit solcher individueller Betreuung befassen sollten. Es ist aber doch zu bedenken, daß solcher Art Kranke eine weit intensivere Behandlung und Betreuung erfordern, die immer mehr in den Hintergrund treten würden, wenn ausreichende Vorsorge getroffen wurde.

Es ist dies nicht etwa nur die Aufgabe Einzelner, sich um den Werdegang und die Entwicklung der Menschen anzunehmen. Jeder wird sich gerne um seine Nächsten und seine Umwelt kümmern, wenn er selbst den rechten Boden unter den Füßen hat und er durch eine gute Lebensauffassung die rechte Einstellung zur Gemeinschaft findet.

Es muß nur einmal damit begonnen werden und ein wenig Mühe soll nicht gescheut werden, sich selbst zu erziehen, um andern ein Vorbild in jeder Lebenslage sein zu können.

Damit muß begonnen werden, an sich selbst und seiner Psyche. Laßt Kinder nicht weinen, ohne sie zu trösten, den Grund und die Ursache zu suchen und sie zu beseitigen. Oft sind es ganz nichtig erscheinende Ursachen, die der Erwachsene glaubt ignorieren zu dürfen und die an der Seele des Kindes haften bleiben, weil es nicht erfahren hat, wie sie zu bewältigen wären.

Aus der Welt schaffen, was bedrückt und schmerzt, und ersetzen durch gute Gedanken und Freude. Freude gibt Sicherheit und Selbstvertrauen, denn ihr Einfluß ist ein positiver und vermittelt Kraft, die so sehr vonnöten ist, um dieses irdische Dasein einigermaßen befriedigend meistern zu können.

Freude und Frohsinn vermitteln setzt aber voraus, daß der Gebende in seinem Innersten darüber verfügt und imstande ist, sich auch des nötigen Ausdrucks zu bedienen. Menschen, die Frohsinn und Ausgeglichenheit besitzen, und zwar als Grundton ihres Wesens, strahlen diese ganz unbewußt auf ihre Umgebung aus. Aber sie geben sie nicht etwa ab oder entäußern sich ihres Wesens. Nein, sie gewinnen stets neue Kraft daraus, weil sie ihre Seele geradezu darin baden. Erziehung ist Vorbild und in diesem Sinn möchte ich die Beeinflussung der werdenden und heranreifenden Jugend verstanden wissen. Es ist sicher einfacher, zweckmäßiger und richtiger, rechtzeitig zu lenken und zu leiten, als bereits entstandenes und nicht rechtzeitig verhütetes Unheil und Leiden zu heilen und zu befriedigen.

Laßt keine Unsicherheit und Depression aufkommen, dann werdet ihr Platz in euren Kliniken für wirklich Kranke haben.

Wir wollen ein Beispiel für die Ursachen von Depressionen betrachten. Grete berichtet: Ein Mann schrieb im V 84.1

Sommer 1973, nachdem er die "Medialen Schriften" gelesen hatte, folgenden Brief: "...Im Jahr 1969 traten bei mir plötzlich Angstgefühle in der Herzgegend und Schwindelgefühl auf. Ich wurde damals mit Herzinfarktverdacht ins Krankenhaus eingeliefert. Trotz gründlichster Untersuchungen konnte jedoch nicht der geringste Anhaltspunkt für eine organische Erkrankung festgestellt werden. Während meines Krankenhausaufenthaltes hatte ich immer wieder den Eindruck, daß die Ärzte gar nicht wußten, mit welcher Krankheit sie es hier zu tun haben und deshalb auch nicht wußten, was sie machen sollten. Wahrscheinlich handelt es sich um eine neue Krankheit, die nervlich bedingt ist... Hinzufügen muß ich noch, daß ich vor einigen Monaten zusätzlich noch einen Nervenarzt aufgesucht habe, der solchen Patienten - es gibt davon heutzutage gar nicht so wenige - ‚Autogenes Training‘ verordnete. Aber auch das scheint mir nicht zu helfen, da die Angst- und Schwindelgefühle wieder zugenommen haben.

Da andere Ärzte mit dieser Krankheit anscheinend überhaupt nichts anzufangen wissen, bitte ich Sie, einmal Herrn Dr. Nowotny zu fragen, um was für eine Krankheit es sich handelt und wie sie geheilt werden kann..."

Nowotnys Antwort lautete: "Der Brief, der vor mir liegt, beweist die Fehlhaltung des guten Mannes. Der Grund dafür ist aber daraus nicht ersichtlich. Seine Umgebung ist es, die ihm die Veranlassung gibt, sich in Angst- und Schwindelgefühle zu flüchten, um einer untragbar scheinenden Verantwortung zu entgehen. Er ist sich dessen selbst nicht in präziser Form bewußt, verfällt aber immer wieder in Zweifel, ob seine Kräfte ausreichend seien, um alle an ihn herantretenden Aufgaben

zu bewältigen. Sein Selbstvertrauen gerät oft ins Wanken, wenn auch der gute Wille nicht fehlt, den richtigen Weg zu finden.

Ich lasse ihm sagen, es sei keine organische Krankheit; die Diagnose der Ärzte war richtig, aber sie sind nicht darauf eingestellt, psychische Behandlung zu leisten, da sie alle davon nicht hinreichend unterrichtet sind.

Es bedarf aber auch keines fremden Einflusses und keiner Medikamente. Die Fähigkeit, sich selbst zu beobachten, ist bei dem guten Mann so groß, daß er aus eigener Kraft imstande sein wird, seine Gedanken umzuschalten, wenn Angst- und Schwindelgefühle sich bemerkbar machen wollen.

Die Schwindelgefühle sind die Folge davon, daß ängstliche Gedanken den Kreislauf stören und damit das Gleichgewicht.

Beginnen Sie also, mein Freund, damit, gegen die negativen Einflüsse und Gedanken zu kämpfen, sie abzuwehren mit starkem Willen und nicht besorgt darauf zu warten, bis das Leiden wieder beginnt. Sie dürfen auch mit meiner Hilfe rechnen, wenn Sie das Vertrauen zu mir festigen, das Sie ja schon weitgehend gewonnen haben.

Zuletzt will ich aber zu Ihrer Beruhigung noch feststellen, daß es sich bei Ihnen nicht um eine Krankheit handelt, sondern nur um eine - ich möchte sagen - geringfügige Fehlhaltung, durch die die Beschwerden ausgelöst werden, die als Symptome einer Krankheit auch festgestellt werden könnten. Also bitte nur Mut, wir werden es bald überwunden haben."

Dazu Nowotny: Ich hatte natürlich den Nagel auf den Kopf getroffen und muß gestehen, daß das für mich nicht schwer ist, aber es könnte jedem Arzt, der sich ein wenig mit der Psyche des Menschen befaßt, ebenso gelingen.

Wohl mag die Faszination, von mir so durchschaut worden zu sein, mitgeholfen haben, ausschlaggebend war aber nur die Tatsache, daß der gute Mann nun wußte, wo sein

Irrtum lag und wogegen er ankämpfen mußte. Er war in wenigen Tagen geheilt. Besser sollte man sagen, er war auf dem richtigen Weg und von einem Irrtum befreit.

Grete berichtet weiter: Im Oktober 1973 lernte ich ihn gemeinsam mit seinem Freund kennen. Ich erfuhr dabei erst, daß er in einer verantwortungsvollen Position tätig war und schwerwiegende Entscheidungen zu treffen hatte. Und er bestätigte mir, es seien seine eigenen Worte: Ich kann die Verantwortung nicht tragen, die ich übernommen haben.

Nowotny schrieb für die beiden Herren: "Ich danke Ihnen, daß Sie gekommen sind. Es gibt noch viel zu besprechen, aber nichts, was schwer oder tragisch zu nehmen wäre. Kleine Korrekturen in der Einstellung zum täglichen Leben und mehr Heiterkeit und Frohsinn wäre zu vermitteln. Ich sage, es wäre, weil ich dazu den Eingang in Ihr Inneres finden muß. Öffnen Sie sich mir und glauben Sie daran, daß in allen Lebenslagen Besserung und Befreiung erreicht werden kann, wo immer es wünschenswert oder nötig ist. Ich kann dies noch nicht so konkret ausdrücken, wie es vielleicht erwartet wird. Das heißt, ich könnte wohl, tue es aber nicht, weil die Arbeit an den psychischen Problemen jeder selbst erfüllen muß. Ich sehe wohl, daß ein guter Anfang gemacht ist und bitte um Ihre Freundschaft. Es wird zu einem intimen Verhältnis werden, das uns verbinden soll. Daß das im Irdischen einen anderen Klang hat als bei mir, ist wohl richtig, aber es darf darüber keine Zweifel geben. Unsere geistigen Beziehungen sind so gut fundiert, daß es keiner Korrektur in Ihrer Einstellung bedarf. Ich meine, es darf jeder von Ihnen den gleichen Weg zu mir einschlagen. Ihr Unterscheidungsvermögen hat Sie ja auf meine Spur gebracht und Spreu von Weizen zu scheiden haben Sie bestens gelernt.

Kommen Sie wieder und vertrauen Sie sich meiner Schule an. Es kann in kurzer Zeit eine Veränderung in Ihrem Wesen erreicht werden, so daß Sie sich keinem Arzt mehr anvertrauen müssen.

Stellen Sie ganz in Ruhe und insgeheim Ihre Fragen an mich. Sie werden in jeder Lebenslage die richtige Antwort finden. Sie müssen nicht unterscheiden können, ob es aus fremdem oder eigenem Können fließt. Glauben Sie fest an Ihre eigene Kraft und nützen Sie diese in allen Belangen.

Das Selbstvertrauen ist oft schwankend, nicht nur bei Ihnen, meine Herren, sondern bei allen Menschen, die guten Willens sind und kritisch betrachten, was sie tun und lassen. Sollte auch eine Leistung als unvollkommen oder negativ erkannt werden, so gibt es stets die Möglichkeit, es ein

andermal besser zu machen. Das will ich Ihnen heute mit auf den Weg geben und hoffe, daß es ein wenig Trost und Freude bedeutet."

Die Andeutungen, die Nowotny darin machte, konnte ich noch nicht verstehen. Es stellte sich aber sehr bald heraus, daß die beiden Freunde mit der Übersetzung eines großen medialen Werkes aus dem Englischen befaßt waren. Im März 1974 erhielt ich folgenden Brief: "Leider muß ich Ihnen mitteilen, daß sich meine Angst- und Schwindelgefühle wieder sehr stark eingestellt haben, nachdem sie in den vergangenen Monaten so gut wie verschwunden waren..." Und er bat um Nowotnys Hilfe. Nowotny schrieb wieder an ihn: "Es bedarf nicht vieler Worte, um Ihnen klar vor Augen zu führen, wo der Irrtum in Ihrer Haltung liegt. Die Dinge um Sie sind so gut wie geklärt, aber in Ihrem Innern läßt die gute Einstellung ein wenig zu wünschen übrig. Die Zersplitterung der Gedanken schafft Unruhe und stört das Gleichgewicht. Es ist eben für den irdischen Menschen gefährlich, sich auf transzendente Ebenen zu begeben und Einblick in Sphären zu gewinnen suchen, die ihm eben noch verschlossen bleiben sollen.

Das Bemühen um die Erlangung höchster Weisheit und allumfassenden Wissens erfordert besondere Kräfte und eine Widerstandskraft gegen unerwünschte Einflüsse.

Ich sagte Ihnen schon, daß Sie sich mir anvertrauen dürfen und sollen, wenn die eigene Kraft zur Bewältigung der Probleme nicht ausreicht. Es darf aber kein Ausweichen geben, sondern ausschließliches Vertrauen. Durch die Beschäftigung mit dem medialen Werk, die ich gewiß nicht gering schätze, öffnen Sie sich anderen geistigen Einflüssen und nicht immer bedienen Sie sich des Unterscheidungsvermögens, dessen Sie sich im allgemeinen rühmen dürfen. Weisen Sie also alle unlieb-samen und negativen Gedanken ab und Sie werden bald wieder auf Ihren eigenen Beinen stehen. Richten Sie Ihre Gedanken vertrauensvoll auf mich und Sie werden erkennen, daß es bessere Freundschaft ist, die Ihnen Ruhe bringt und Ihre Schaffenskraft erneuert."

Schon nach kurzer Zeit waren alle Störungen beseitigt. Ein Beispiel dafür, daß geistige Störungen gleichzeitig mit endogenen Depressionen auftreten können.

Nowotny schreibt selbst weiter:

Ein anderer Fall war eine junge Frau, die ständig weinte und unter Schlaflosigkeit litt. Nach der Ursache befragt erzählte sie, daß ihr Kind beim Zahnen beinahe die Freisen bekommen hätte und in furchtbare Krämpfe verfallen sei. Das habe ihr einen solchen Schock verursacht, daß sie nun ständig weinen müsse, obwohl ihrem Kind nichts geschehen war und es prächtig gedieh.

Ich schrieb zu diesem Fall folgendes: "...Sie haben keinen Grund, Minderwertigkeitsgefühle zu haben. Es ist ja schön, wenn man Menschen um sich hat, die einem V 89.1

alles abnehmen, was sie einem an den Augen ablesen können. Sie müssen deshalb nicht denken, daß Sie das nicht auch können ..."

Daraus darf geschlossen werden, daß die Patienten oft selbst die wahre Ursache ihres Leidens gar nicht kennen. In diesem Fall lag die Ursache in der übergroßen Fürsorge der Mutter, die ihrer Tochter alle häusliche Arbeit abnahm, so dass sie selbst das Gefühl bekam, der Aufgabe als Hausfrau nicht gewachsen zu sein. Niemals würde sie das können, was ihre Mutter leistete und da bedurfte es nur eines einschneidenden Ereignisses, das die Flucht in die Krankheit rechtfertigte. Bald fand sich Gelegenheit, die eigenen Fähigkeiten unter Beweis zu stellen und nach kurzer Zeit war aller Kummer behoben.