



10 Schritte raus aus der Depression



Zuerst möchte ich klarstellen – ich bin keine Ärztin, Psychologin oder Psychotherapeutin. Ich bin Energetikerin, Lebens- und Sozialberaterin und vor allem Praktikerin, d.h. ich spreche von Dingen, die ich selbst erlebt habe. Die Schritte, die ich hier vorstelle, habe ich aus meiner eigenen Arbeit zusammengestellt. Ich habe persönliche Erfahrung mit schweren, depressiven Episoden, die ich nun seit Jahren hinter mir gelassen habe. Und ich habe bereits einige Frauen begleiten dürfen, ihren Weg raus aus einer Depression zu finden. Die vorgestellten Schritte haben sich dabei als hilfreich erwiesen. Sie ersetzen jedoch nicht eine ärztliche Beratung oder Behandlung.

1. Ja, ich will!

Du musst als aller ersten Schritt eine Entscheidung treffen. Willst du raus aus der Depression oder nicht? „Ja, klar!“, wirst du jetzt vielleicht irritiert oder genervt sagen, „Natürlich will ich nicht depressiv sein!“ Doch so einfach ist es nicht. Um wirklich etwas zu verändern, braucht es deine bewusste Entscheidung. Es braucht ein „Ja, ich will!“ Und dieses „Ja!“ darfst du in Mark und Bein spüren. Dann ist alles möglich. Doch wozu sagst



du nun „Ja!“? Zu deiner Bereitschaft, alles zu tun, was dir möglich ist, aus dem tiefen, dunklen Loch zu kommen, in dem du manchmal oder oft gefangen bist. Das erfordert Mut und oftmals auch Anstrengung – und genau das ist es, was wir oft nicht haben, wenn wir uns in einem Tief befinden. Wenn du diese Zeilen liest, hast du dir bereits

die Mühe gemacht, dich nach Hilfe umzusehen. Du hast im Internet geforscht, du hast dir diese PDF runtergeladen. Du hast also bereits einen ersten Schritt getan. Du bist bereits in Bewegung – nutze diesen „Schwung“ um einen Schritt weiter zu gehen! Ein „Ja!“ gibt dir weitere Energie, in dieser Aufwärtsbewegung zu bleiben.

2. Eine Intention setzen

Sobald du dein „Ja!“ gespürt hast, kannst du als zweiten Schritt deine Intention setzen.

Am besten gelingt dies mit einem kleinen Ritual. Das braucht nicht viel Zeit. Es geht darum, einen bewussten Anker zu setzen. Bereite dir in deinem Lebensraum (dort, wo du dich viel aufhältst) einen kleinen Platz vor, an dem du immer wieder einmal Dinge hinstellen oder hinhängen kannst. Dies wird dein Anker-Platz, der dir helfen wird, dich



an dein „Ja, ich will!“ zu erinnern. Gestalte diesen Platz hübsch. Stelle eine hübsche Blume hin oder einen schönen Stein oder hänge ein Bild (Poster, Karte ...) auf, das dich an etwas Positives, Schönes erinnert. Dann setzt du deine Intention: Nimm dir dafür Zeit und Sorge dafür, dass du ein paar Minuten ungestört sein kannst. Zünde eine Kerze an oder stelle etwas hin das duftet (Räucherstäbchen, Duftöl, Blume), bereite dein Lieblingsgetränk vor und setze dich hin. Sprich deine Intention laut aus. Füge auch hinzu, warum genau du das tun willst. Z.B. *„Ich werde von heute weg Schritt für Schritt aus meiner Depression gehen. Ich will das tun, weil ich mich wieder lebendig und glücklich fühlen will.“* Überlege dir nun – direkt nachdem du die Intention gesetzt hast - welcher Gegenstand ein Symbol für diese Intention sein könnte, z.B. ein schöner Stein, eine Figur, eine Kette, ein Armband, eine Feder ... lass dich dabei von deiner Intuition führen. Was immer dir einfällt, nimm dieses Symbol – als Gegenstand oder als Bild – und gib es nun zu deinem Anker-Platz, den du dir vorbereitet hast. Sooft du nun hinblickst, wird es dich an deine Intention erinnern und dich darin unterstützen, dabei zu bleiben.

3. A big hug – eine große Umarmung!

Ich sage es dir ganz klar und nüchtern: dich von deiner Depression zu verabschieden geht nicht von heute auf morgen. Es ist ein längerer Prozess. Da gibt es keine Abkürzung (zumindest habe ich das noch nicht erlebt). Doch du kannst dir sicher sein: viele kleine Schritte führen dich aus der Dunkelheit. Es braucht einen ersten Schritt, und den hast du schon getan. Dann heißt es: dranbleiben. Dann heißt es, in jedem halbwegs „lichten



Moment“ wieder einen Schritt zu setzen, um weiter zu kommen. Und jetzt werde ich dich um etwas bitten, was dir verrückt erscheinen mag: gib deiner Depression eine ganz große Umarmung! Stelle dir in deiner Imagination vor, wie sie symbolisch als Mensch, Tier oder Objekt vor dir erscheint, und wie du sie so liebevoll es dir möglich

ist, umarmst und ihr sagst: „Danke, dass du da bist.“ Du hast eine Depression aus einem bestimmten Grund. Sie will dir dienen. Zu deiner Weiterentwicklung, zu deinem Fortkommen. Auch wenn du jetzt vielleicht die Augen rollst oder das Blatt am liebsten zerreißen willst, weil es dir schwerfällt, diese zu hören – das kann alles als Widerstandsreaktion passieren – die Depression ist da, um dir zu helfen. In dem wir sie zuerst einmal annehmen, darf sie sich auch verändern. Ich kann dir nur von mir selbst und von anderen Frauen, die es bereits geschafft haben, bezeugen – es ist möglich, ja, es ist möglich, aus der Dunkelheit ins Licht zu kommen! Wir haben es geschafft. Du wirst es auch schaffen! Also gib dir einen Ruck und gib deine Depression einen „big HUG“!



4. Einfach auf und davon gehen

Der Rhythmus des Gehens wirkt beruhigend auf dein Nervensystem. Es kann dir helfen, wieder zurück zu dir selbst zu finden. Nimm dir Zeit, mehr „Gehen“ in dein Leben einzubauen. Optimaler Weise gehst du irgendwo, wo möglichst viel Natur ist, denn dann kannst du die positive Energie von Wald und Wiese nützen, dich wirklich zu erden. (Gemeint ist dabei die absichtsvolle Verbindung mit der Erde) Mittlerweile gibt



es viele Studien, die sich mit dem Thema erden beschäftigen und die darin eine heilsame Wirkung sehen. In der direkten Berührung mit der Erde wird der Körper mit Elektronen versorgt, die als Antioxidantien wirken. Das hat eine bedeutsame Auswirkung auf entzündliche Prozesse. Auch reduziert erden alle Stressindikatoren im Körper. Darum ist dies ein wichtiger Schritt: Gehen. Bewusst gehen. Wenn möglich barfuß. Irgendwann wirst deinen negativen Gedanken, deinen inneren Entzündungsherden und anderen Schwierigkeiten einfach davon gegangen sein.



5. Hör auf die Stimme

Sicher kennst du das Lied „Stimme“ von EFF. *„Hör auf die Stimme, hör was sie sagt, sie war immer da, komm, hör auf ihren Rat. Hör auf die Stimme, sie macht dich stark, sie will, dass du's schaffst. ...“* Von welcher Stimme ist hier die Rede? Von der Stimme deines Herzens! Es weiß genau, was du brauchst. Doch in der Hektik unseres Alltags hören wir die zarten Impulse unseres Herzens nicht, wir spüren unsere eigenen Rhythmen



nicht mehr und wir werden krank, auf psychischer oder körperlicher Ebene. Ein einfacher Weg, wieder eine Verbindung zu deinem Herzen zu bekommen, ist folgende Übung. Sie braucht nur ein paar Minuten und du wirst dich danach wesentlich besser fühlen:

♥ Herz-Kohärenz-Übung:

- Überlege dir, bevor du mit der Übung beginnst, eine positive Situation in der du Dankbarkeit, Liebe, Wärme, Freude oder Ruhe empfunden hast, je nach dem, was du gerade am besten brauchen kannst.
- Atme 1-2 Minuten langsam ein und aus und konzentriere dich besonders auf die Ausatmung. Pausiere jedes Mal kurz, bis du den Einatmungs-Impuls deutlich spürst.
- Atme nun normal weiter und stelle dir dabei vor, dass du durch dein Herz atmest. Es kann hilfreich sein, dafür eine Hand auf den Herzbereich zu legen.
- Stelle dir bildhaft vor wie der frische Atem in dein Herz fließt und wie Altes und Verbrauchtes ausströmen kann.
- Denke nun an jenes positive Gefühl, an das du zuvor gedacht hast, und stelle dir vor, wie du dieses Gefühl in dein Herz hinein atmest. Atme ruhig weiter und konzentriere dich darauf, das positive Gefühl so intensiv wie möglich zu spüren und in dein Herz fließen zu lassen.
- Versuche diese Gefühls-Atmung eine bis mehrere Minuten aufrecht zu erhalten.

Übe täglich ca. 5 Minuten über mindestens 6 Wochen (ja, das scheint eine lange Zeit – denke einfach einmal „*nur heute mache ich das. Nur heute erlaube ich mir, mich um mich selbst zu kümmern*“) – dann kann sich in deinem Selbstwert, deiner Aufmerksamkeit, deinem Stressempfinden und deiner allgemeinen Befindlichkeit vieles zum Positiven verändern.

👣 6. Wasserkraft nutzen

Als Energetikerin arbeite ich mit Energien und weiß daher, dass Wasser dir in deiner Situation unheimlich helfen. Es ist wichtig, gerade wenn du depressiv bist, dass du viel „gutes“ Wasser trinkst. Es gibt eine einfache Möglichkeit, dir das Wasser energetisch vorzubereiten, sodass es dich unterstützt. Hier hast du eine einfache Anleitung. (Wenn du ausführliche Infos zu den Hintergründen wissen möchtest, findest du sie [hier](#))



Sonnenwasser

Stelle 2-3 Glasflaschen mit Leitungswasser 8 Stunden in die Sonne. (Zur Not auch unter eine Glühbirne, jedoch kein Neon- oder Led-Licht) Die Flaschen dabei locker mit einem Korkstoppel oder einem Tuch bedecken, damit Luft entweichen kann - keinen Metallverschluss verwenden. Die Sonne reichert das Wasser mit Energien, Frequenzen und Grundstoffen an. Es erhält durch die Vitalitätszufuhr des ätherischen Sonnenlichts eine gute Sauerstoffsättigung. Danach kannst du das Wasser in den Kühlschrank stellen. Es ist perfekt zum Trinken, Kochen, Waschen oder Gießen geeignet. Super ist es auch, wenn du einen Spritzer Zitronensaft oder eine Gurkenscheibe

ins Wasser gibst, das du trinkst. Das bringt nicht nur etwas Geschmack rein, sondern das Wasser wird dann hydrobioaktiv – es erfrischt unseren Körper besser und bringt Kraft.

Was du noch tun kannst:

Finde ein Quellwasser, das dir schmeckt und friere es als Eiswürfel ein. Stelle eine Wasserflasche (z.B. mit Sonnenwasser) auf ein grünes Stück Stoff und schenke dem Wasser abends, bevor du ins Bett gehst, deine Aufmerksamkeit, indem du ihm ein paar gute Gedanken oder nette Worte sagst. (Ja, wirklich – „sage ihm etwas Nettes“) Hauche es dann kurz an - wenn in dir eine Krankheit steckt, kann das Wasser nun beginnen, sich so zu „wandeln“, dass es dich unterstützen kann. Morgens begrüßt du das Wasser und gibst einen Eiswürfel des Quellwassers dazu. Trinke in kleinen, langsamen Zügen. Du kannst auch dein Gesicht damit befeuchten.

6. Power-Nahrung bringt Schwung

Wenn du depressiv bist, ist es wichtig darauf zu achten, was du isst. Ich weiß – das ist vermutlich das Letzte, wofür du die Kraft hast: dich um eine gesunde Ernährung zu kümmern. Deshalb ist mein Tipp hier – gar nicht erst mal an eine „große Umstellung“ zu denken, sondern hier ein paar einfache, kleine Mini-Schritte zu tun. Wenn du mehr gutes Wasser trinkst als sonst, ist dies schon ein erster Schritt. Vielleicht gelingt es dir, etwas mehr frisches Obst und Gemüse in deinen Speiseplan zu bringen. Wenn das nicht geht: zumindest ein Smoothie könnte drin sein. Täglich einer – gleich in der Früh. Natürlich ist es besser, wenn du ihn selber machst – doch gerade, wenn man all seine Kraft schon aufgebraucht hat, überhaupt aufzustehen, ist es leichter, einfach in den Kühlschrank zu greifen und einen gekauften Smoothie zu trinken. Später, wenn dein Kraft wieder zurückkommt, kannst du das ja verändern. Folgende Obst- und Gemüsesorten sind besonders hilfreich: Aprikosen, Avocado, Beeren, Kirschen, Orangen, Mandarinen, Kartoffeln, Keimlinge und Sprossen, Kohl, Süßkartoffeln, wilde Heidelbeeren & Kokosnuss. Aus der Kräuterwelt helfen Petersilie, Koriander & Zitronenmelisse bei Depression.



7. Ich Tarzan, du ...

Dieser Schritt ist sehr einfach – klopfe dir mehrmals täglich fest auf die Brust – genauso wie Tarzan es vorgemacht hat. Das aktiviert deine Thymusdrüse – was nicht nur super für dein Immunsystem sondern auch für deinen Selbstwert ist. Stelle dich dabei aufrecht hin – blicke gerade aus, setze ein Lächeln auf (ja, ganz bewusst, auch wenn's schwerfällt) und trommle dir mit lockeren Fäusten abwechselnd auf das obere Brustbein.

8. Zeit für dich

Hole deinen Terminkalender und schau mal nach, wie viele Termine NUR für dich sind! Wann tust du ausschließlich etwas nur für DICH? Falls du wenige oder gar keine „Zeit-für-mich“-Termine findest, ist es jetzt höchste Zeit, deinen Kalender in regelmäßigen Abständen mit Terminen zu füllen, die nur für dich sind, denn sonst wirst du sie dir vermutlich niemals nehmen. Bitte denke jetzt nicht, „*ok, ich mache dann schon einmal was für mich.*“ Schreibe es auf! Nimm dich ernst! Es geht um dich und DEIN Glück und DEINE



Gesundheit! Und: nein – nicht alle 2 Jahre! – zumindest 2-3 Mal im Monat, besser noch 2-3 Mal in der Woche, besser noch 2-3 Mal am Tag, solltest du etwas tun, was DIR Freude bereitet. Das, was mir am Allermeisten in dieser Hinsicht geholfen hat, war einen eigenen „Zeit-für-mich“-Kalender zu kaufen. Ich habe begonnen, mir wöchentlich ein oder zwei Termine einzutragen, wo ich etwas für mich machen wollte. Und ich war besonders anfangs in dieser Hinsicht sehr „streng“ mit mir – also sehr konsequent dabei, mir selbst schöne Momente zu kreieren. Manchmal war es, mit Freundinnen in die Sauna zu gehen, oder eine kleine Wanderung zu machen oder einfach mal alleine durch die Stadt zu bummeln. Ich musste mir diese „Termine“ bewusst einplanen, denn sonst hat es in meinem Alltag einfach keinen Raum dafür gegeben. Und wenn du denkst, das geht nicht, dann lass mich dir versichern: es geht. Es ging für mich – und ich hatte zu jener Zeit noch vier Kinder daheim, ein Haus, einen großen Garten, einen Hund und war Vollzeit berufstätig. Die Zauberworte heißen nicht: „wenn ich Zeit habe“, sondern: „ich nehme mir Zeit.“

9. Notfall-Liste

Sehr hilfreich war für mich, eine Notfall-Liste zu schreiben. Darauf standen lauter Dinge, die ich liebte und sehr genoss. Wenn ich mies drauf war und mich wieder einmal in einem Abwärts-Strudel befand und es mir wirklich schlecht ging, habe ich diese Liste rausgeholt und mir eine Sache ausgewählt, für die ich am ehesten Kraft aufwenden konnte. Und ich möchte ganz ehrlich sein: es gab Tage, da habe ich mich



von einem Notfallpunkt zum nächsten gehandelt. Mit der Zeit ging es jedoch immer besser und jetzt habe ich diese Liste gar nicht mehr. Ich weiß jetzt genau, was ich brauche und wie ich mich um mich kümmern kann. Auf dieser Liste können ganz einfache Dinge stehen. Es muss nicht kompliziert oder aufwendig sein – besser und leichter umsetzbar ist es, wenn es lauter schöne „Kleinigkeiten“ sind, die dein Leben in einem dunklen Moment etwas erhellen und schöner machen können. Auf meiner Liste standen z.B. *ein Schaumbad nehmen, einen Spaziergang in den Wald machen, eine warm-kalt Dusche nehmen (das liebe ich nicht, aber es hilft), einen Kakao oder eine Kaffee mit Zimt trinken, einen Actionfilm oder eine Comedy ansehen, eine Lichtdusche nehmen (im Sommer in*

die Sonne legen/ im Winter mich vor eine Taglichtlampe setzen), schreiben, einen Buddy anrufen (ich hatte hierfür meine Schwestern und 2 Freundinnen, mit denen ich ausgemacht habe, dass ich sie im Notfall anrufen kann und sie mir einfach nur zuhören würden, ohne mir Ratschläge zu erteilen oder mich zu belehren, oder zu bemitleiden oder sonst was – einfach nur zuhören. Für mich war und ist dies nach wie vor Gold wert.

10. Setz dir eine Krone auf!

Deine Haltung ist das A und O, wenn es darum geht, aus einer depressiven Stimmung heraus zu kommen. Durch meine Erfahrung mit Körperarbeit weiß ich: dein Körper ist dir ein toller Komplize, wenn du es zulässt. Achte also unbedingt auf deine Körperhaltung! Setze dir in deiner Imagination so oft es geht eine Krone auf! Stelle dir vor, wie sie golden und prachtvoll auf deinem Kopf thront und fühle, wie du dich immer mehr aufrichtest, um sie mit Würde zu tragen. Stehe und gehe aufrecht und erhobenen Hauptes! Wenn du beginnst, deine Haltung zu beobachten, wird dir vermutlich immer wieder auffallen, wie eingesunken du stehst oder sitzt. Vermutlich ertappst du dich dabei, dass deine Schultern nach vorne hängen, den Rücken krumm ist, dass du dein Kopf gesenkt haltest und deine Augen oft nach unten blicken. STOP – in so einer Haltung kannst du gar nicht anders, als dich depressiv zu fühlen. Also: Krone auf! Und dann aufrichten: Brust raus, Bauch rein, Nacken lang, Kopf hoch, Augen nach vorne! Du wirst merken, dass alleine diese Haltungsänderung deine ganze Stimmung heben wird. Überlege etwas, das dich erinnern kann, auf deine Haltung zu achten. Hänge ein kleines Krönchen auf, oder finde ein anderes Symbol – egal was – du weißt, was es für dich darstellt. Die besten Erinnerungsplätze, wo du ein Zeichen anbringen kannst sind die Handyrückseite, die WC-Türe, der Badezimmerspiegel, der Autorückspiegel und der Computerbildschirm. Nimm also so oft du dich daran erinnerst eine aufrechte Haltung ein!



Was du sonst noch tun kannst:

Ich habe dir 10 erste Schritte gegeben, wie du langsam (ja, es braucht Zeit) aber sicher (ja, ich weiß, dass auch du es schaffen kannst!) aus deiner Depression heraus gelangen kannst. Natürlich ist es immer hilfreich, wenn man jemanden an der Seite hat, der einen ein Stückweit begleitet. Ich hatte das große Glück, ganz tolle Freunde, Schwestern und Lebenslehrer zu haben. Nicht alle haben dies. Darum ist es hilfreich, wenn du ab und zu auch professionelle Hilfe annimmst. Wenn wir uns in einer besonders tiefen Phase der Depression befinden, ist es schwierig, sich Hilfe zu holen. Darum ist es ratsam jetzt sofort – sobald du diese Zeilen gelesen hast – aktiv zu

werden. Denn jetzt befindest du dich vermutlich in einer Phase, wo „noch was geht“, sonst hättest du es nicht geschafft, dir den gesamten Text durchzulesen, geschweige denn, ihn im Netz zu suchen und runterzuladen.

Wenn du fühlst, dass es dir gut tun würde, jemanden zu haben, der einen Teil dieses schwierigen Weges mit dir geht und der Aufgrund eigener Erfahrung sehr gut einfühlen kann, wie dir zumute ist, dann lade ich dich herzlich zu einem kostenlosen Erstgespräch ein! Energetisch lässt sich viel machen und ins Positive bewegen. Du bist es wert, glücklich und zufrieden zu sein! (Ich weiß, dass wir dies in der Dunkelheit unserer Depression oft nicht erkennen.) Ich biete energetische Arbeit und Beratung auch via Skype oder Zoom an.

Ich wünsche dir alles Liebe und alles erdenklich Gute auf deinem Weg!



Kerstin

WWW.ENTWICKLUNGSMEISTEREI.ART

Ich möchte ein kostenloses Erstgespräch.