

# Depressionen



Eine Arbeitsmappe von  
Susanna Sarasin



Susanna Sarasin

# Depressionen

Arbeitsmappe

## **Rechtliche Hinweise**

Susanna Sarasin besitzt die ausschliesslichen, räumlich und zeitlich unbeschränkten Rechte an den hier publizierten Bildern, Grafiken und Texten.

Ein Verkauf der Bilder oder eine Nutzung für anderweitige kommerzielle Zwecke ist untersagt. Es ist nicht zulässig, ein Bild in einem sinnentstellten Zusammenhang wiederzugeben. Jedes Bild ist urheberrechtlich geschützt. Eine Entstellung jeglicher Art ist nicht zulässig.

Jede Haftung von Susanna Sarasin für direkte oder indirekte Schäden, für Folgeschäden und für Schäden aus Ansprüchen Dritter wird ausgeschlossen.

© 2024 *Susanna Sarasin*  
*Olivenweg 12*  
*CH-3018 Bern*  
*+41 (0)31 991 46 45*  
*+41 (0)76 411 40 88*  
*ssarasin@sunrise.ch*

*Text und Bilder: Susanna Sarasin,*  
*Layout: Charles Sarasin*

## **Inhaltsverzeichnis**

Depressionen .....	7
Der vitale Mensch.....	7
Wie Depressionen entstehen können.....	7
Das Aufarbeiten der Probleme .....	10
Wie diese Mappe wirkt.....	11
Der Umgang mit dieser Mappe .....	11
Anleitung zur Arbeit mit den Bildern.....	11
Umgang bei Problemen mit den Bildern .....	12



## **Depressionen**

Wer es nicht schon am eigenen Leib erlebt hat, weiss nicht, wovon ich jetzt spreche: man sitzt förmlich im Dunkeln. Nichts scheint sich zu bewegen. Man sieht keine Zukunft mehr. Die Zeit steht still, nichts führt aus diesem quälenden Zustand hinaus. Man kann sich nicht vorstellen, diesem Schwarz je zu entkommen. Der Morgen ist besonders schlimm. Am liebsten möchte man im Bett bleiben. Es kostet viel Kraft aufzustehen und sich dem Grau zu stellen, dem man sich gegenüber sieht. Der Antrieb fehlt völlig, etwas in Angriff zu nehmen. Also muss man sich zu allem zwingen. Gegen Abend wird es meistens besser, aber dann graut es einem schon wieder vor den nächsten leeren Tagen. So schleppt man sich voran, freudlos, mit der bohrenden Frage, ob es einen Ausweg aus dem Dunkel gibt.

Was ich hier beschreibe, ist der Zustand einer Depression. Diese Schilderung ist keine Dramatisierung von Menschen, die gerne im Selbstmitleid schwelgen. Sie ist eine eher moderate Form einer Störung, die noch schlimmer ausfallen kann. Viele erleben auch schwächere Varianten, die immer wieder auftauchen und ihnen signalisieren, dass in ihrem Leben etwas nicht ganz stimmt. Was geht hier vor sich, das einen so sehr in eine geistige Umnachtung stürzt?

## **Der vitale Mensch**

Unsere Grundnatur ist die Seelenebene. Das heisst, dass unsere Lebensgrundlage von geistiger Natur ist, also feinstofflich. Diese Seelenenergie verbindet sich bei der Geburt (teilweise schon vorher und auch nachher noch) mit der grobstofflichen Ebene, also mit dem Körper. Dadurch wird ein Leben in diesem Körper auf der Erde möglich.

Die Seelenebene ist eine Ebene voller Licht, Liebe, Kreativität und Kraft. Wenn wir gut mit ihr verbunden sind, verfügen wir über eine sprudelnde Vitalität, wissen was wir wollen und spüren genau, wie wir unsere Ziele erreichen können. Das Leben macht uns Freude und wir sind in der Lage, uns mit unseren Möglichkeiten auszudrücken und uns dadurch Erfüllung zu verschaffen.

## **Wie Depressionen entstehen können**

### **Verbindung zwischen Seelen- und Körperebene**

Wie oben beschrieben, ist die Verbindung der Seelenebene mit der Körperebene eine Grundvoraussetzung dafür, dass Leben als menschliches Wesen möglich ist. Das Entstehen dieser Verbindung ist ein Prozess, der komplex und störanfällig ist. Bei jedem Wesen verläuft er individuell. Einzelne Seelen beginnen schon früh in der Schwangerschaft, sich mit ihren Körperchen zu befassen, andere zie-

hen es vor, erst relativ spät einen stärkeren Kontakt herzustellen. Bis eine tiefe, feste Verbindung besteht, kann es bis zum zweiten Lebensjahr oder in Einzelfällen sogar noch länger dauern. In allen Phasen der Entwicklung kann es Probleme geben, welche diesen Prozess erheblich stören. In der Folge liste ich einige auf:

### **Probleme bei der Verbindung zwischen Seelen- und Körperebene**

#### *Vor der Geburt*

- Die Mutter lehnt das Kind ab, womit ein Energiefeld entsteht, das eine gute Verbindung behindert.
- Eine Krankheit der Mutter schwächt oder „vergiftet“ gar den Körper des Babys und behindert so eine gesunde Beziehung mit der Seelenebene.
- Die Einnahme von Medikamenten und/oder Drogen seitens der Mutter (auch Zigaretten bzw. Alkohol) erschweren oder beeinträchtigen die Entwicklungsprozesse inklusive Aufbau einer Verbindung mit der Seelenebene.

#### *Während der Geburt*

- Die Einnahme von Medikamenten durch die Mutter (Einleitung, Schmerzmedikamente) stören das Energiefeld und damit die Orientierung des Kindes. Die Verbindung der Seelenebene mit dem Körper gelingt nur teilweise.
- Zu lange oder zu schnelle Geburten bringen erheblichen Stress. Das gilt häufig auch für Kaiserschnitt (zu schnell). Das Resultat ist dasselbe wie oben.
- Mehrlingsgeburten bringen in der Regel Stress mit sich und damit wiederum nur eine rudimentäre Verbindung zwischen Körper und Seele.
- Notfallsituationen jeglicher Art und Stress der Mutter bzw. der Eltern sind für das Kind sehr erschwerend. Die vollständige Vereinigung mit dem Körper kann unter solchen Umständen kaum gelingen.

#### *Nach der Geburt*

- Das Kind leidet unter Orientierungsproblemen, wenn die Geburt nicht gut verlief (das Kind schreit viel oder schläft nur). Seele und Körper sind nicht eine gelungene Einheit.
- Die Mutter vernachlässigt das Baby, weil sie unter Depressionen oder anderen schwierigen Zuständen leidet. Eine instabile Verbindung zwischen Körper und Seele fällt auseinander. In der Regel zieht sich das Kind aus dem Körper zurück.
- Unverträglichkeiten bei der Nahrung verursachen dem Kind Probleme. Wenn das Leiden gross ist, wird es sich vom Körper trennen.
- Schwere Krankheiten, Unfälle, Spitalaufenthalte, also alles Einschnitte traumatischer Natur, hinterlassen Spuren, auf die ich unten näher eingehe («Einfluss von Traumen und anderen Belastungen»).
- Erziehungsfehler, die den natürlichen Lebensausdruck des Kindes blockieren, führen ebenfalls zu einer Entfremdung von der Seelenenergie. Wenn der kleine Erdenbürger ständig zu spüren bekommt, dass er so, wie er ist, nicht richtig, nicht vorbehaltlos liebenswert, nicht wirklich passend, nicht genügend etc. ist, wird er sich von seinem Licht abkoppeln.



## **Einfluss von Traumen und anderen Belastungen**

Es reicht nicht aus, nur die Verbindung zwischen Körper- und Seelenebene vor, während und nach der Geburt zu betrachten, obschon dieser Punkt sehr grundlegend ist. Zusätzlich müssen wir uns um einen weiteren Faktor kümmern.

Zu jeder Zeit in unserem Leben kann es passieren, dass Geschehnisse in unser Leben treten, die uns überwältigen und uns folglich traumatisieren. Wir können zwei Arten von Traumen unterscheiden:

- Eine Person erlebt ein einmaliges Ereignis wie einen Unfall, einen Übergriff oder anderes, das wie ein Schock wirkt. Somit haben wir es mit einem *Schocktrauma* zu tun.
- Eine Person wird wiederholt durch toxischen Stress überfordert. Zu dieser Art Trauma gehören beispielsweise die *Entwicklungstraumen*, bei denen Kinder während ihres Heranwachsens ständig problematischen Verhältnissen ausgesetzt sind. Ein solches Trauma nennt man *Komplextrauma*.

Bei jedem Trauma werden Energien blockiert, können also nicht mehr frei fließen. Damit wird die Person wiederum von ihren Seelenenergien abgeschnitten, obschon diese grundsätzlich verfügbar wären. Wenn nur wenig problematische Ereignisse zu verkraften sind, kann der Körper dies kompensieren. Doch wenn sich solche Schwierigkeiten häufen (besonders bei schwerwiegenden Komplextraumen), werden so viele Energiebahnen in ihrer Funktion gestört, dass der gesamte Energiefluss erheblich reduziert ist. Somit kann der Alltag nur noch mit grosser Anstrengung bewältigt werden, was zu einem permanenten Gefühl der Erschöpfung und in der Folge zu Depressionen führt.

## **Folgen von Verbindungsproblemen und Traumen**

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass all die bisher beschriebenen Einwirkungen verhindern, dass die Seelenenergie kraftvoll den Körper durchfluten kann. Das Licht, das jede Zelle nähren würde, ist nur noch rudimentär verfügbar. Damit fehlt aber ein wichtiges Element, welches Vitalität, Kraft, Kreativität und Lebensfreude bringen sollte. Der Alltag verdunkelt sich, man weiss nicht mehr, wofür man eigentlich lebt, und ist förmlich vom Lebendigen abgeschnitten.

In vielen Fällen sind die Verhältnisse so weit intakt, dass genügend tragende Elemente für ein erfüllendes Dasein vorhanden sind. Doch genauso oft reichen die Ressourcen nicht mehr aus, um das Leben mit etwas Freude zu meistern. Es wird innerlich dunkel, die Depression breitet sich aus.

# **Das Aufarbeiten der Probleme**

## **Die Komplexität des Aufarbeitens**

Aus den bisher dargestellten Inhalten lässt sich erschliessen, dass einer Depression in der Regel eine längere Entstehungsgeschichte zugrunde liegt. Zudem sind meistens mehrere problematische Faktoren in der Biografie einer betroffenen Person zu finden. Damit wird einsichtig, dass eine Aufarbeitung der «inneren Düsternis» längere Zeit beanspruchen und relativ komplex ausfallen kann. Folgendes gilt es nämlich zu bedenken:

- a) Schon im Mutterleib findet Entwicklung statt. Mit enormem Tempo setzt sich diese nach der Geburt fort. Das Kind erwirbt sich Fähigkeiten in den geistigen, emotionalen und sozialen Bereichen. Wenn ein Wesen jedoch nicht mit seinem ganzen Seelenbewusstsein im Körper anwesend ist, kann es sich auch nicht vollständig entfalten. Diese Person spürt in den späteren Jahren, dass sie grundsätzlich ein vielversprechendes Potential hätte, dieses aber aus verschiedenen Gründen nicht leben kann. Möglicherweise ist ihr auch nie wirklich klar, was sie genau will. Gleichzeitig wird sie mit einem starken Gefühl konfrontiert, tief in sich zu wissen, dass sie etwas Bestimmtes erreichen möchte.
- b) Findet ein Trauma bzw. finden mehrere Traumata statt, werden mehr oder weniger Energien blockiert. Dabei kommt es darauf an, in welchem Alter die problematischen Ereignisse das Leben erschütterten und mit welcher Wucht bzw. Intensität sie wirkten. Dabei gilt es, auch zu beachten, wie stabil bzw. seelisch gesund eine Person vor dem traumatisierenden Erlebnis war. Je nach Konstellation kann ein Schaden entstehen, der sehr viel Zerstörung hinterlässt. Durch die Blockaden stehen für die weitere Entwicklung etliche Energien nicht mehr zur Verfügung. Damit ist der Zugang zu verschiedenen Möglichkeiten im Leben versperrt, die für eine Person jedoch wichtig wären. Diese fühlt sich blockiert, weil sie nicht vom Fleck kommt und nicht weiss, wie sie ihre Visionen umsetzen kann.

## **Der Weg des Aufarbeitens**

Bei a) ist klar, dass die Seelenenergie in den Körper geholt werden muss. Der analoge Schritt bei b) ist die Beseitigung der Blockaden. Doch in beiden Fällen ist das Problem damit noch längst nicht behoben. Denn nun gilt es, einiges an verpasster Entwicklung nachzuholen. Das ist ein langer und anstrengender Prozess, der durch viele Höhen und Tiefen führt. Man muss sich vorstellen: Als erwachsene Person gilt es, grundlegende Fähigkeiten der Lebensbewältigung aufzubauen und ins Leben zu integrieren. Man muss folglich lernen, den Alltag mit neuen und besseren Möglichkeiten zu meistern. Dies ist kein leichtes Unterfangen, stecken wir doch voller Gewohnheiten, die tief eingebrannt sind und die wir nur ungern verändern. Sie sind aber häufig auch für ständiges Scheitern verant-

wortlich. Wer also nicht bereit ist, sich einem Wandel zu stellen, schenkt sich letztlich keine Chance, endlich seine Visionen verwirklichen zu können.

Du siehst, liebe Leserin, lieber Leser, das Behandeln von Depressionen kann sehr kompliziert sein, weshalb diese Mappe entsprechend viele Komponenten abdecken muss.

## **Wie diese Mappe wirkt**

Wie bereits deutlich wurde, ist das Bearbeiten von Depressionen meistens eine langwierige Angelegenheit. Die Bilder dieser Mappe sind deshalb so beschaffen, dass sie dich über Monate oder gar Jahre begleiten können. Darum arbeiten sie spiralig. Das bedeutet, dass sie dir helfen, Schicht für Schicht deine Probleme aufzulösen. Hast du quasi eine Runde vollendet, führen sie dich zur nächsten, tiefer liegenden Runde und helfen dir, auch diese erfolgreich zu absolvieren.

## **Der Umgang mit dieser Mappe**

Eine Depression kann leichter oder schwerer sein. Auf jeden Fall muss sie ernst genommen und gegebenenfalls ärztlich betreut werden. Diese Mappe ersetzt keineswegs Medikamente und/oder eine professionelle Therapie. Sie kann aber jederzeit eingesetzt werden, auch begleitend zu anderen Therapien. Weil sie tiefe seelische Bereiche berührt und dort in der Regel Blockaden löst, kann die Heilung begünstigt werden, wie immer sie mit anderen Mitteln unterstützt wird.

Arbeite die Mappe gemäss der untenstehenden Anleitung durch. Wenn du fertig bist, kannst du wieder von vorne beginnen. Es sind beliebig viele Wiederholungen möglich. Bei jeder erreichst du eine neue Tiefe. Du kannst zwischen den Wiederholungen auch Pausen einlegen. Achte auf dein Gefühl. Oft weiss es genau, was dir guttut.

## **Anleitung zur Arbeit mit den Bildern**

1. Beginne mit Bild 1. Arbeite in der Folge mit diesem Bild 5 Tage lang.
2. Betrachte dabei das Bild jeden Tag 1x während 3-5 Minuten. Lass das Bild einfach auf dich wirken. Du musst dabei nichts Spezielles tun. Nach dieser Zeit leg das Bild zur Seite und wiederhole die Übung am nächsten Tag.
3. Wenn es dir nach den 5 Tagen gut geht, nimmst du Bild 2 und fährst mit der Arbeit im gleichen Stil fort: 5 Tage lang, täglich 3-5 Minuten.
4. Fahre mit der Arbeit im gleichen Stil weiter, bis du alle 10 Bilder bearbeitet

hast. Bei Problemen lies unten und entscheide, wie du weiterfahren möchtest.

## **Umgang bei Problemen mit den Bildern**

Die Bilder berühren tiefe Seelenebenen und bringen damit einiges in Bewegung. Manchmal wird es einem zu viel, womit man den Prozess verlangsamen muss. Du hast folgende Möglichkeiten:

- Wenn du merkst, dass das Betrachten der Bilder bereits zu viel für dich ist, kannst du die Bilder auch einfach an einen Ort legen/hängen, an dem du sie häufig siehst. Wechsle sie dann gemäss Anleitung nach 5 Tagen aus.
- Wenn du bei einem Bild plötzlich eine starke Reaktion verspürst (Angst, Wut, Aggression oder anderes), leg/häng es an einen Ort, an dem du es häufig siehst. Nimm nun Bild 1 und arbeite so lange mit Bild 1, bis du dich wieder ruhig und ausgeglichen fühlst. Anschliessend nimm die Arbeit mit dem Problembild wieder auf. Wenn du dich dabei nicht gut fühlst, dann überspringe dieses Bild und gehe zum nächsten weiter.
- Wenn Probleme auftauchen, bei denen du nicht weisst, wie du damit umgehen sollst, kannst du mich kontaktieren (Kontakt Daten siehe Seite 4).