

# Depression

Ein Thema, das, angesichts des Todes von Robin Williams, in aller Munde ist.

Warum? Was hat diesem Mann gefehlt, was hatte er für ein Problem?

Er hatte und war doch scheinbar Alles, was sich ein „normaler“ Mensch so wünscht. Talent, Erfolg, großes Ansehen und – wohl auch – jede Menge Geld.

Was ist hier passiert? Warum?

Wir alle rennen mit diesem Gefühl des Mangels durch unser Leben... wie sagen wir manchmal auf die Frage, wie es uns denn ginge:  
„Eigentlich ganz gut, aber....“.

Nun, wenn man genau hinschaut, bleibt, bei allem Erfolg, Geld, Glück in der Partnerschaft oder was auch immer, letztendlich ein Gefühl, das besagt: „Eigentlich gut, aber irgendwas fehlt noch....“.

Was fehlt denn, wieso lässt sich dieses Mangelgefühl nicht beheben, gleich was man dem schon Vorhandenen noch hinzufügt an Dingen, Gefühlen oder Ereignissen?

Nun, weil dieser scheinbare „Mangel“ auf der Ebene der Objekte, das, was man „normalerweise“ als „Realität“ bezeichnet, nicht behoben werden kann.

Depression ist eigentlich eine Einladung, eine Einladung, Alles das, was in der „Realität“ von Bedeutung ist, loszulassen, letzten Endes ist es die unmissverständliche ( oder doch missverständliche ? ) Aufforderung, diesen wahnsinnigen „Ich-Gedanken“ zu hinterfragen und, wenn´s möglich ist, als Illusion zu entlarven und in den Mülleimer zu schmeißen.

Ist ein Suizid in Wirklichkeit nichts anderes als ein Schrei nach Entlarven und Zerstören dieses „Ich-Gedankens“, ausgeführt auf der körperlichen, der „falschen“ Ebene?

Geht es vll gar nicht, darum, aus der Depression raus zu kommen, sondern nur, ihre Botschaft zu verstehen?

Könnte es ein Weg sein, alle Aktivitäten aufzugeben, anstatt, auf klassisch therapeutischem Weg zu versuchen, wieder aktiv zu werden, zu funktionieren?

Ist es die Botschaft, sich aus allen „weltlichen“ Alltagsgeschichten zurückzuziehen und sich nach „innen“ zu wenden.

Könnte vll dadurch das ständige Mangelgefühl behoben werden?

Ist ein Suizid überflüssig, wenn die Idee eines von den Anderen getrennten „Ichs“ stirbt?

Ich möchte hier nur ein paar Fragen aufzeigen – Antworten sollte Jede/r für sich selbst finden.

Ich wünsche Euch ein Gute Zeit

In Liebe

Elmar