

# DEPRESSION

## EINFÜHRUNG UND DEFINITION

### VI 89.4f

Depression heisst Bedrückung, was besagt, dass etwas da sein muss, das Druck ausübt. Die Ursachen oder besser gesagt die drückende Kraft kann von allen rein menschlichen Bereichen ausgehen, von Ereignissen, die der Mensch oft nicht in der Lage ist zu bewältigen, aber ebenso und oft schwer verständlich und erklärbar von fremden geistigen Kräften.

Alle menschlichen negativen Aspekte, wie nicht befriedigter Ehrgeiz, Enttäuschung in Liebe und Freundschaft, Mangel an Selbstvertrauen, an Anerkennung usw. machen den Weg frei in die Depression, verunsichern und belasten die Seele.

### VI 90.3ff

Die Hilfe guter geistiger Kräfte bietet sich dazu für jeden an, der die rechte Einstellung findet und bemüht ist, gegen alle Unbill anzukämpfen.

Anders bei Menschen, die entweder glauben, vor Belastung und Schwierigkeiten davonlaufen zu können, die, um nicht kämpfen zu müssen oder in der Meinung, die Kraft zur Bewältigung nicht zu haben, in die Depression flüchten. Sie lassen ihrem Kummer und Schmerz freien Lauf und öffnen damit Tür und Tor für ebensolche negative Kräfte.

Es ist oft nicht leicht, die Grenzen zu finden zwischen einer natürlichen Trauer, selbstverursachtem Kummer, Furcht vor Versagen und abnormalen Zuständen von Angst und unerklärlicher Depression. Stets wird die Ursache im Menschen selbst gesucht und ist auch vielfach in ihm verankert, auch dann, wenn fremde geistige Kräfte mit am Werk sind.

### VI 91.4ff

Eine Depression oder Bedrückung kann aber auch allein durch fremden geistigen Einfluss entstehen.

Wie ein Blitz aus heiterem Himmel befällt sie ihr Opfer, das sich nicht erklären kann, wodurch die plötzliche Veränderung, die schwere Belastung seiner Seele gekommen sein kann.

Kein Arzt und kein noch so geschulter Helfer kann die Ursache dafür ergründen, und die besten Ratschläge zur Änderung der Lebensweise können keine Befreiung erreichen. Da hilft nur der intensive und gezielte Kampf gegen fremden Einfluss.

Mit der Überzeugung, dass es sich um fremde Kräfte ausserhalb des eigenen Ich handelt, wird der Mensch auch die Abwehr suchen und sich seiner Kräfte bewusst werden, die er sich nicht rauben oder eben unterdrücken lässt.

Dieser Zustand, rein von fremden Kräften verursacht, verdient die Bezeichnung Depression im wahren Sinn des Wortes. Die Auswirkung fremden Einflusses zeigt sich in jeder Art von geistiger Störung in einer Ausschaltung, in einer mehr oder weniger deutlichen Verdrängung des irdischen Geistwesens. Es ist deshalb die vordringlichste Aufgabe von Ärzten und Helfern, die menschlichen, die in jedem Menschen vorhandenen Grundlagen zu erforschen und das Vertrauen zur eigenen Kraft und zum freien Willen zu vermitteln und zu stärken.

# DEPRESSION UND IRRTÜMLICHE AUFFASSUNG

## III 208.3ff

Menschen, die an depressiven Zuständen leiden, dürfen aber meist einer höheren geistigen Reife zugeordnet werden und die Behandlung darf davon ausgehen, dass nicht äussere Umstände und Ereignisse allein die Schuld tragen, sondern vor allem die irrtümliche Auffassung vom Sinn und Zweck des Lebens, die Angst vor dem Versagen und die Abkehr vom schon erreichten geistigen Standard. Es gilt also in solchen Fällen, den Menschen vor Augen zu halten, dass ihre Kräfte grösser sind als alle Hindernisse, die sich ihnen in den Weg stellen, dass der geistige Wert ihrer Existenz nicht geringer ist als der ihrer Mitmenschen und dass zu einer Resignation deshalb keine Ursache gegeben sei.

Depression entsteht ja erst dann, wenn ein Irrtum klar geworden oder die Wahrheit nicht gefunden wurde.

Jede Depression muss daher heilbar sein, weil es doch einen Fortschritt bedeutet in der Entwicklung auf dem Weg nach oben, wenn ein Irrtum erkannt ist.

Das Nichtfinden der Wahrheit bedeutet ja die Suche danach, es ist deshalb schon der Weg zur Heilung beschritten.

Jeder Arzt kann daraus ersehen, dass es keiner Medikamente und Operationen in solchen Fällen bedarf, sondern einer Erforschung der geistigen Anlagen, der ihnen in der freien Betätigung und Auswirkung entgegengestellten Hindernisse und Hemmungen. Als Hindernisse will ich solche Einflüsse bezeichnen, die von der Umwelt des seelisch Kranken kommen, als Hemmungen die emotionalen Fehlhaltungen des Patienten.

Er ist im wahrsten Sinne des Wortes Patient und bedarf der grössten Sorgfalt und des Verstehens.

## I 104.4f

Wir nehmen einmal an, dass der Patient an einer Depression leidet, seine Lage für hoffnungslos hält, weil er aus der Sackgasse, in die er seiner Meinung nach geraten ist, nicht mehr herausfindet. Meist sind es Menschen, die überdurchschnittlich intelligent und sich selbst gegenüber sehr kritisch eingestellt sind. Alles, was sie tun, halten sie für wertlos und unrichtig, und niemand kann sie von der Unrichtigkeit ihrer Auffassung überzeugen.

## II 174.1

Wir wissen aus Erfahrung, dass Depressionen, ich meine solche, die im Individuum selbst begründet sind, bei geistig höher stehenden Menschen in höherer Zahl zu finden sind als bei Primitiven und Unterentwickelten. Solche machen sich keine schweren Gedanken über ihr Ziel im irdischen Leben. Anders die geistig Reiferen, die den Drang nach oben in sich fühlen, den Weg aber nicht finden können.

## I 231.1

Es ist eine unerlässliche Aufgabe des Arztes, der nicht früher seinen Patienten wahrer Helfer sein wird, als bis er sich auf den Weg zu Verstehen und Verzeihen eingestellt hat und als leuchtendes Vorbild die Überzeugung vom guten Denken über die Mitmenschen auf andere wird übertragen können. Wie viele schwere Depressionen könnten auf so einfache Weise geheilt werden.

Das Denken des irrenden Patienten muss umgelenkt werden auf die Bahn des Friedens und der Versöhnung. Man darf diesen letzten Satz ruhig bezweifeln, eine Depression entsteht oft daraus, dass der Mensch sich nicht in der Lage sieht, gegen seine äusseren und inneren Feinde aufzukommen. Es ist ein aussichtslos scheinender Kampf gegen die Umwelt, gegen Irrtum und Verfehlung. Jeder Kampf ist aber verwerflich und abzulehnen. Was wir Kampf in diesem Zustand nennen, ist das Ankämpfen

gegen die falsche Vorstellung, also das Bemühen, zum richtigen Verstehen zu gelangen.

## II 159.2

Das Fehlen von positiven Einflüssen, erfolgloses Mühen, wenn auch ohne schwerwiegende Fehlschlüsse, kann zu einer Depression führen, entstanden allein im Denken und Fühlen des Menschen, der sich mit seiner Lage und Leistung unter dem angestrebten Niveau findet; fehlgeleitete Gedanken durch unrichtige Vorbilder oder das Bemühen, gegen Minderwertigkeit anzukämpfen, die für andere unsichtbar nur in der Vorstellung des Patienten wirkt.

In diesen Fällen genügt es meist, den Lebenswillen und die Energie zu wecken, das Selbstvertrauen zu erzeugen und alle Kräfte aus dem Patienten selbst zu holen, die zu seiner Heilung erforderlich sind.

# DEPRESSION INFOLGE MANGEL AN MUT

## III 129.5f

Dass oft fremder Einfluss einen Misserfolg bringt ist natürlich richtig, ein labiler, unsicherer Charakter wird aber die Schuld oder Ursache nur in sich selbst suchen und lieber verzweifeln, als eine Fügung annehmen, die den Erfolg vereitelt hat. Und weil ich eben von Fügung sprach, will ich noch hinzufügen, dass bei grossen Ereignissen, die im Leben des Menschen von entscheidender Bedeutung sind, nicht nur der freie Wille ausschlaggebend ist, sondern das ganze Lebensbild oder Programm. Gerade aber in diesem Belange ist der Mut, klar zu sehen von grosser Wichtigkeit. Ich meine es so: Wenn ein Mensch zum Beispiel im Begriff steht, einen Beruf zu ergreifen, der ihm ein sorgenfreies Dasein verspricht in materiellen Fragen, er aber genau fühlt, dass er dazu nicht geeignet ist, ihm daraus niemals Freude und Befriedigung erwachsen wird, ihm also der Mut fehlt, sich anders zu entscheiden, weil die Umgebung ihm nicht recht geben würde und Unzufriedenheit empfinden könnte, dann wird es zu einer seelischen Belastung und womöglich zu einer schweren Depression führen. Wie schwer wird es dann aber sein, die wahre Ursache dafür zu ergründen, da der Mensch ja schon einmal nicht den Mut aufbrachte, einen Weg nach eigenem Gutdünken zu wählen und er sich scheuen wird, Farbe zu bekennen.

## III 206.5f

Fast alle Depressionen, die nicht durch fremde Geistwesen, also durch Besessenheit verursacht sind, haben ihren Ursprung in einem solchen Mangel an Mut. Woher kommt aber dieser Mangel, der nur aus einem zu geringen Selbstvertrauen herrührt? Es kann verschiedene Ursachen dafür geben. In erster Linie ist als Ursache die unrichtige Erziehung zu erkennen, weil Eltern und Erzieher in Unkenntnis der wahren Zusammenhänge in dem werdenden Menschen seine Unfähigkeit zu selbstständiger Entscheidung und Urteilskraft annehmen, in der Meinung, dass solche Fähigkeit dem reiferen Alter vorbehalten sei. Es ist daher wichtig, dass hier der Hebel angesetzt und für die Zukunft vorgesorgt wird, indem man die Menschen immer wieder die Reife des Geistwesen zu erkennen lehrt und mit Geduld und Einfühlung in die Psyche des Kindes einzudringen sucht, um zu erfahren, ob und wieweit es einer Stützung und Leitung bedarf. Es ist nicht Aufgabe der Erzieher, jeden Irrtum, den ein Kind begeht anzuprangern und zu verurteilen. Ihre Aufgabe besteht in erster Linie darin, die Kinder anzuregen, selbst zu erkennen, ob das, was sie denken und tun richtig ist.

## V 80.3f

Es gibt, wie wir schon wissen solche Depressionen, 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 entrinnen 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.

## DEPRESSION INFOLGE ANGST VOR DEM LEBEN

### VI 88.7ff

Zweifel an der Existenz einer göttlichen Allmacht veranlassen zur Suche nach der Wahrheit, der Drang, besser wissen zu wollen, verleitet zur Übertreibung und Übersteigerung der Vorstellungen und Abkehr von der Realität.

Damit aber gibt der so irrende Mensch Kräften den Eingang frei, die, wenn auch in der geistigen Sphäre befindlich, doch noch keinen Blick für die ewigen Gesetze und die Zusammenhänge im Unendlichen haben. Bereitwillig wird alles, was sie aus ihrer begrenzten Sicht und ihrer eigenen Vorstellung vermitteln, als reine Wahrheit aufgenommen.

Irren ist nicht nur menschlich, entspringt nicht nur dem menschlichen Verstand, sondern ist den Geistwesen ebenso eigen, wenn sie aus Geltungsdrang oder Überheblichkeit ihre eigenen falschen Vorstellungen zur reinen Wahrheit erheben.

Wohl erkennen solcherart fehlgelehrte oder auch betrogene Menschen früher oder später ihren Irrtum und finden zurück auf eine normale Ebene, aber die Enttäuschung ist dann gross und eine Erklärung zu finden für das dem gesunden Menschenverstand widersprechende Verhalten sehr schwer. Das Suchen und Nichtfindenkönnen erzeugt Missgunst, Zweifel am eigenen Verstand und damit Gefühle der Minderwertigkeit und Depression.

## DEPRESSION DURCH FREMDEINFLUSS

### VI 61.3

Ich will damit aber auch nicht leugnen, dass es Neurosen oder Psychosen und Depressionen gibt, die vom Menschen selbst hervorgerufen werden und die durch eine rein animistisch geprägte Psychotherapie behoben werden können, wenn auch negative Kräfte aus dem geistigen Bereich stets ihre Hand mit im Spiel haben.

### IV 92.6ff

Depressionen, für die es nach Untersuchung der Lebensgewohnheiten und gegebenen Voraussetzungen keinen vernünftigen Grund, keine greifbare Ursache gibt, sind sehr oft auf eine Verbindung zum Jenseits zurückzuführen.

Oft unbewusst und ungewollt, nur dadurch zustande gekommen, dass der Mensch mit seinen Gedanken an einem im jenseitigen Bereich befindlichen Geistwesen hängt und dieses Rat und Hilfe noch im Diesseits zu finden hofft.

Das ist unbewusste und unverschuldeten Störung, die ein guter Arzt im Gespräch mit seinem solcherart leidenden Patienten feststellen und beheben kann. Eine Umstellung der eigenen Gedanken kann schon eine Wandlung herbeiführen in leichten Fällen.

Hat aber ein Mensch die Verbindung zu dem jenseitigen Geistwesen angestrebt und dieses gewissermassen an sich gebunden im Glauben, dass er selbst von diesem Nützliches erfahren oder Hilfe und Rat erhalten könnte, dann ist es schon wesentlich schwieriger, eine Trennung und Beruhigung herbeizuführen.

Sehr oft ist es nämlich gar nicht der Gerufene, sondern sind es andere, die sich des Suchenden bemächtigen und je nach seiner seelischen und geistigen Stärke zu ihrem eigenen Vorhaben benützen.

Ich sagte schon, dass die wenigsten Geistwesen wissen, wie gefährlich ihr Tun für den irdischen Menschen ist, weil sie das rechte Mass nicht kennen und sich seiner Organe und vornehmlich seines Gehirns bedienen, solange sie selbst Kraft dazu besitzen. Dass es Strahlen sind, die ihre Wirkung ausüben und die Struktur des Gehirns und des Nervensystems beeinflussen können, davon habe ich wohl auch schon gesprochen und es darf in gleicher Weise angenommen werden, dass eine gute Übereinstimmung der Strahlen und eine vorsichtige und bescheidene Beanspruchung für den Menschen Stärkung und Hebung der seelischen und geistigen Kräfte bedeuten können wie die Verabreichung von Strahlen und Strömen nach den Grundsätzen der medizinischen Wissenschaft.

#### IV 110.1ff

Solange es sich nur um minimale Störungen, also etwa um die Belastung durch gute und gutmütige, aber noch irrende Geistwesen handelt, kann durch Stärkung des Willens, durch Zuspruch und Erhöhung der Körperkräfte eine Heilung, die aber richtig Befreiung heissen müsste, erreicht werden. Ein sehr grosser Teil aller Depressionen, Gedächtnisstörungen und Fehlhaltungen durch Minderwertigkeitsgefühle ist darauf zurückzuführen.

Es ist aber gar nicht wichtig, dass der Arzt in solchen Fällen die Störung von Geistwesen annimmt oder unterstellt. Negative Gedanken sind es immer, die der Patient zum Ausdruck bringt. Gegen diese zu kämpfen, heisst auch die fremden Eindringlinge abweisen und verdrängen.

#### IV 146.3

Der irdische Mensch erkennt nicht leicht den störenden Einfluss, besonders dann, wenn er sich nur in einer Depression äussert oder in einer Sucht zum Ausdruck kommt.

#### IV 155.3

Anders liegen die Dinge bei denjenigen, die bewusst Einfluss empfangen und sich über das Woher und Warum keine Gedanken machen. Ein grosser Dichter zum Beispiel erkennt, dass das, was er schreibt, nicht aus seinem Wissen, aus eigenem Geist und eigener Psyche stammen kann. Er öffnet sich den jenseitigen Kräften, ohne eigene Gedanken zu mobilisieren, lässt sich treiben und gerät in eine Passivität in allen Lebenslagen, die nicht nur dem für seine Dichtung zuständigen Helfer aus dem Jenseits, sondern auch anderen Geistwesen Tür und Tor öffnet. Besessenheit in mancher Form kann dann die Folge sein.

Mancher mag dadurch grösseren Künstlern - ich meine das aus irdischer Sicht - die Möglichkeit geben, sich zu manifestieren, oft aber sind es Geistwesen, die, der Schwäche des menschlichen Wesens Rechnung tragend oder die Güte und Weichheit nützend, sich der Seele und des Geistes - ich meine damit die geistige Tätigkeit - bemächtigen und Sucht oder Depression in mannigfacher Form

bewirken.

#### V 54.1f

Allen gleich ist die störende Belastung, die mehr oder weniger auffallende Veränderung in den Lebensgewohnheiten. Depressionen sind in allen Arten und in jeder Intensität damit verbunden, je nachdem, wie stark der fremde Einfluss, wie negativ seine Kräfte und wie widerstandslos oder schwach der Betroffene ist. In solchen Fällen nützt es nicht, dem Patienten noch so wirksame Medikamente gegen Trübsinn und Schwermut zu verabreichen; das störende Geistwesen lässt sich davon gewiss nicht beeindrucken.

Freilich kann ein gutes Wesen dadurch auch zur Einsicht kommen, dass es an dem Zustand schuld ist und seinen eigenen Weg gehen muss. Dann darf man die Befreiung ruhig den Medikamenten zuschreiben. Ein Allheilmittel sind sie jedoch keineswegs.

#### V 54.4

Man sollte also bei Auftreten einer unerklärlichen Veränderung im Wesen eines Menschen, besonders dann, wenn er zu schwerer Depression neigt und Anlass zu ständiger Bewachung gibt, untersuchen, ob etwa kurz vor Auftreten der Störung im Kreise der Verwandten, Freunde oder sonstigen näheren Umgebung jemand plötzlich aus dem Leben geschieden ist. Die Anhaltspunkte werden leicht zu finden sein und durch Umstimmen beider Seiten Befreiung und Ruhe erreicht werden.

## DEPRESSION UND SELBSTMORD

#### V 80.5ff

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 wegwarf; 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 Lebensrhythmus 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 irgend einer 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.

## PROPHYLAXE DER DEPRESSION

### V 82.5ff

Man wird mir entgegnen, 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.

## FALLBEISPIELE VON DEPRESSION

### V 83.6ff

Wir wollen ein Beispiel für die Ursachen von Depressionen betrachten. Grete berichtet: Ein Mann schrieb im 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 erfühlen 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 fliest. 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 transzendentale 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 unliebsamen und negativen Gedanken ab und Sie werden bald wieder auf Ihren eigenen Beinen stehen. Richten Sie Ihre Gedanken vertrauenvoll 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 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, sodass 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.

[Zur Übersicht](#)



Verwendete Textstellen aus [Mediale Schriften, Dr. Karl Nowotny, Band I-VI](#)

Verlinkung an die betreffenden Textstellen  
nur bei berechtigten Zugang zum Buchinhalt!

Verwendete Textstellen aus [Mediale Schriften, Dr. Karl Nowotny, Band I-VI](#)

I 104.4f, 231.1 / II 159.2, 174.1 / III 129.5, 206.5f, 208.3ff / IV 92.6ff, 110.1ff, 146.3, 155.3 / V 54.1ff, 80ff / VI 61.3, 89.4ff

**VI 89.4ff ist VI 89.4f und VI 90.3ff und VI 91.4ff**

**VI 88.7ff ergänzt**

**V 54.4 ergänzt**

**V 80.5ff ergänzt**

**V 82.5ff ergänzt**

**V 83.6ff ergänzt**

From:

<https://nowotny.task-gate.de/> - **Nowotny Wiki**



Permanent link:

<https://nowotny.task-gate.de/doku.php?id=zusammenfassung:depression>

Last update: **2025/08/16 01:49**