

Selbsthilfegruppe „der richtige Weg“

am: Di, 09.03.2010

Thema: Verdrängung

Was genau ist Verdrängung? Und was hat das mit einer und vielleicht sogar meiner Depression zu tun? So wurde das Thema des Abends eingeleitet und schnell wurde uns Gruppenmitgliedern klar, dass eine Verdrängung eine Art Verleugnung, aktives Vergessen, Nicht-wahr-haben-wollen oder eine Art „Wegschieben“ von Gedanken oder Gefühlen ist, so dass der Mensch, der etwas verdrängt, sich selbst bewusst oder meist unbewusst eine falsche Realität vortäuscht.

Die ganze Gruppe war sich einig, dass **eine** Ursache (von vielen) der eigenen Krankheit genau diesen Ursprung hat! Die Unterdrückung von quälenden Gedanken und Gefühlen über einen langen Zeitraum hat zur Folge, dass sich irgendwann und irgendwie die Seele wehrt, wenn „das Maß der Verdrängung voll ist“ und der letzte Tropfen das Fass zum überlaufen bringt. Ab spätestens diesem Zeitpunkt wird klar, dass der Mensch verdrängt hat, denn ab jetzt kommen die vielen unterdrückten Gedanken und Gefühle hoch, in Form eines Nervenzusammenbruchs, Angstzuständen, Panikattacken oder eben in Form einer Depression. Von nun an zwingt die Seele den Menschen sich mit seinen Gefühlen und Gedanken auseinander zu setzen, sie überwältigen ihn und er ist krank.

Jedoch gibt es andererseits auch eine Art von Verdrängung, die die Seele schützt, d.h. so dass sie gesund bleibt, z.B. bei einem Verkehrsunfall oder anderen Katastrophen gibt es für die Seele viel zu viele Schockmomente, grauenhafte Bilder, Panik, Todesängste, Chaos, Lärm, Verlust von Mitmenschen etc., so dass der Betroffene möglicherweise alles verdrängt und sich an überhaupt nichts mehr erinnern kann, evtl. auch sein Leben lang nicht. Damit verhindert die Seele des Menschen evtl. das „Wahnsinnig werden“.

Innerhalb der Gruppe erzählte die erste Person C. zum Thema Verdrängung, dass sie erst kürzlich genau dieses Thema zum Zittern gebracht hatte. Sie hat den Verlust ihrer Mutter kaum verkraftet und der Todestag geht ihr fürchterlich nah, ein verdammt schwerer Tag, immer wieder, egal, ob die Beerdigung schon so lange her ist. Vor einigen Tagen jedenfalls rief ihre Cousine an und erzählte, dass das Grab von C.s Mutter eingefallen sei. Das war ein Riesenschock für C., denn sie hatte ihre Mutter in der Erinnerung, wie sie lebte oder wie friedlich sie da lag, als sie verstorben ist. Jedoch niemals hätte C. an die Vergänglichkeit des Körpers gedacht, an das, was da unter der Erde passiert, so dass Gräber zusammenfallen können, niemals, niemals, niemals....!

Ein weiteres Gruppenmitglied L. sprang auf dieses Thema an, denn auch sie verkraftet den Tod ihrer Mutter nicht, da sie sie so sehr liebte und immer bei ihr geborgen, zuhause und verstanden war. L. wurde plötzlich aufgeregt, sie hatte hektische Flecken am Hals und ihr Herz pochte. Nun sagte sie etwas, von dem ich nie gedacht hätte, dass sie sowas hier aussprechen würde: „Meine Mutter war auch nicht immer ein Engel!“ Und sie erzählte nun von der fehlerhaften Seite ihrer Mutter, so dass wir beeindruckt waren von Ls Mut zur realistischen Erinnerung an eine Frau, die auch Schwächen hatte und ihre Kinder auch schon mal ungerecht behandelt hatte.

„Über Tote redet man nicht schlecht!“ sagt der Volksmund und veranlasst die Hinterbliebenen die Schattenseite des Toten zu verdrängen.

Zum Thema Verdrängung kamen heute von jedem Gruppenmitglied Beiträge, die Ehrlichkeit mit sich selbst voraussetzen und den Mut zur Auseinandersetzung mit meist negativen Gedanken und Gefühlen..... -schwere Arbeit!!!