

Depressionen



Die Forscher und Ärzte liegen falsch

Die Erforschung von Depressionen liegt voll im Trend. Antidepressiva wirken kaum bis gar nicht. Fieberhaft werden andere Methoden gesucht. Neu gibt es sogar eine Methode, die Erinnerungen ausschaltet, wenigstens für eine Weile (ca. 2-3 Wochen), dann regeneriert sich das Gehirn nämlich wieder und die Depressionen und Erinnerungen kommen wieder, wenn auch nicht unbedingt ganz bewusst, manchmal auch ganz diffus.

Die Depressionenforschung liegt noch immer in den Kinderschuhen. Und warum? Weil man nicht unabhängig von Forschungen denkt. Ich selbst hatte schwere Depressionen und bin heute ein glücklicher Mensch, ganz ohne Medikamente und ohne Psychiater. Beides hat mir in keiner Weise geholfen. Darum habe ich das aufgegeben und mir grundlegende und tiefe Gedanken darüber ganz unabhängig von jeglichen Depressionenforschungen oder in Richtung Medikamente oder anderer Methoden gemacht.

Fragen wir uns doch einmal was Depressionen bei Menschen mit normalen gesunden Gehirnen eigentlich sind. Man fühlt sich ausgeschlossen, nicht dabei zu sein, nicht geachtet und nicht beachtet zu sein. Man fühlt sich nicht geliebt und nicht geborgen. Man fühlt sich nicht verstanden. Das kann so weit gehen, dass man sich selbst hasst und minderwertig fühlt. Man fühlt sich ungewollt und ausgestossen. All das erlebt man. Wen wundert es dann, wenn man traurig und trauriger wird und am Schluss in Depressionen landet.

Gerade unsere kalte, kapitalistische Gesellschaft fördert solche Gefühle. Jeder denkt nur noch an sich. Man wird fast gezwungen dazu (kranke Ellbogengesellschaft). Das zeigt ja schon, dass wir dringend etwas an unserer Gesellschaft ändern müssen. Was wir heute in unseren modernen Gesellschaften tun, ist gegen die Natur. Weil wir gegen die Natur arbeiten, werden wir krank (depressiv). Wir müssen wieder lernen zu kooperieren und uns **NICHT** gegenseitig zu konkurrenzieren. Das in jeder Form. Wir brauchen prinzipiell neue Systeme. Hellomind bietet solche neuen Systeme und beschreibt diese in dem Buch „Die Abschaffung der Arbeitslosigkeit“ ISBN 978-3-033-06506-2. Hier sind aber nur gute Rahmenbedingungen beschrieben, die Depressionen in keiner Weise fördern, sondern viel eher helfen, diese zu verhindern und einzudämmen.

Ein weiterer ganz wichtiger Punkt ist die Art, wie man erzogen wurde. Kindern, die klein gehalten wurden und kaum gelobt wurden, leiden am sogenannten Urvertrauen, das mangelhaft ausgebildet wurde. Mangelndes Urvertrauen kann leider bis zum Ende der Pubertät falscherweise gestärkt werden. Mangelndes Urvertrauen führt in der Regel zu Minderwertigkeitskomplexen, die ein grosser Motor von Depressionen sind.

Wenn jemand in einer solchen Lage ist, so nutzen bloße gute Ratschläge in der Regel wenig, denn das Gehirn hat das minderwertig sein **gelernt und manifestiert**. Darum nützt es auch nicht viel, wenn man sich sagt ich bin OK, ich liebe mich, ich bin liebenswert. Das Gehirn glaubt das nämlich nicht einfach so, hat es doch etwas anderes gelernt.

Um aus Depressionen herauszukommen, müssen wir unser Gehirn (unser Unterbewusstsein) überzeugen, dass wir falsch denken. Nur so können wir die falschen Manifestationen in unseren Gehirnen auflösen.

Dazu brauchen wir Zuversicht und zwar echte und klar begründete, dass das Gefühl, das Wissen und die Klarheit ein wichtiger und angesehener Teil des (gesunden) Ganzen zu sein. Wir müssen uns geachtet und respektiert fühlen, aber ohne dass wir dafür irgendwelchen Druck ausüben müssen, sondern aus sich selbst heraus. Wir brauchen Sicherheit und die Abwesenheit vor Angst, Krieg und (völlig unnötigem) Hass.

Der Mensch ist bekanntlich ein Herdentier/Herdenwesen. Darum ist Kooperation in jeder Form das, was wir tun müssen (**nicht** Konkurrenz). Zusammen erreicht man sowieso mehr. Das ist doch bekannt.

Wir müssen nicht besser sein als andere, sondern der/die Beste, der/die wir selbst sein können (Konkurrenz gegen sich selbst, um möglichst gut für die Gemeinschaft zu sein).

Wir müssen Vertrauen in uns aufbauen und auch Vertrauen geben (Vertrauensvorschuss). Erst wenn das Vertrauen verletzt wurde, müssen wir unser Vertrauen überprüfen und allenfalls einschränken. Natürlich ist ein Vertrauen, das nur darauf aufbaut, das der andere für einen sorgen und sich um einen kümmern kein positives Vertrauen, sondern schädigend, weil man meint, sich vor der Aufgabe selbst immer besser zu werden, auf diese Weise entbinden zu können. Man kooperiert mit solch falschem Vertrauen auch nicht, sondern man glaubt an das falsche Recht für Nichts etwas bekommen zu dürfen. Die Folgen von solch falschem Denken sind im Buch „Die Abschaffung der Arbeitslosigkeit“ ISBN 978-3-033-06506-2 ebenfalls beschrieben. Diese Folgen sind übrigens ganz massiv und fördern Depressionen in hohem Masse.

Ich bin heute ein glücklicher Mensch, weil ich weiss, dass wir nicht am Ende stehen, sondern an einem Anfang der positiven Menschheit und vom „homo sapiens“ zum „homo humanis“ werden. Und ich beweise das in meinem Buch „Die Abschaffung der Arbeitslosigkeit“, das jeder auf www.hellomind.org/sorgenfreiservice kostenlos lesen und studieren kann, klar und deutlich.

Eine erste Hilfe kann man durch Meditation bekommen. Man stellt sich ganz intensiv schöne Bilder, schöne Ereignisse, Erfolg, das geliebt und geachtet sowie das beachtet werden und sein vor. 20 Minuten intensiven Meditation in absoluter Ruhe und Zuversicht täglich können sehr viel heilen und auf Dauer die Manifestationen in unserem Gehirn allmählich auflösen. Spüren Sie das Gute in sich und an sich. Sehen Sie es vor Ihrem geistigen Auge.

Sogenannte MBCT-Ausbilder/innen können hier ganz positiv helfen, weil man dort lernt, **positiv** zu meditieren und Negatives nicht mehr ganz so wichtig zu nehmen. Wenn wir uns

richtig verhalten, so hilft uns die Natur (man kann es auch Gott nennen) seelisch gesund und glücklich zu werden. Solches habe ich selbst erfahren obwohl ich nicht an einen Gott glaube wie Christen und andere religiöse Glaubensrichtungen. Auch wenn das jetzt unglaublich tönt: Ich glaube an das intelligente und dynamische NICHTS (ist ein anderer Vortrag ☺). Religionen dienen aus meiner Sicht nur dem Missbrauch und Gebrauch von „Gläubigen“ (Abzocke von Geld) und das kann es und darf es nicht und niemals sein.

Meditierende Völker haben nachweislich viel weniger Depressionen. Interessant nicht?

Noch ein ganz WICHTIGER TIPP:

Die modernste Art der Meditation, deren Wirkung wissenschaftlich nachgewiesen ist, nennt sich **neobeats**[®]. Neobeats[®] kann man kostenlos auf YouTube anhören und auf sich wirken lassen (einfach auf YouTube den Suchbegriff „neobeats“ eingeben). Siehe auch „Gehirnwellen-Training mit neobeats[®]“ auf www.hellomind.org/themen.

Links zu diesem wichtigen Thema:

https://www.youtube.com/watch?v=Jta_Unla2eE Infos über Neobeats[®]

10 Min./29 Sek.

<https://www.youtube.com/watch?v=fZFIFdRh10s> Neobeats[®] anhören und auf sich wirken lassen / geniessen / sich völlig fallen lassen

30 Min./00 Sek.

<https://www.youtube.com/watch?v=WPCqXSrf3Co> Depressionen überwinden 5 Tipps um Depressionen zu bekämpfen (SOFORTHILFE)

6 Min./40 Sek.

<https://www.youtube.com/watch?v=Yj6SctW-zE4> MBCT / MBSR Training

5 Min./40 Sek.

