

Natural Power

Psychologie | Geistheilung | Mindset

Gefahren der Nahrungsergänzung
Supplemente schaffen Bedarf

„Aber das ist halt meine Meinung“
Was dieser Satz über uns selbst sagt

Der „Eine“, der alles reguliert
Unser Hormonsystem

Depressionen
Fiese Formen der Depressionen

Inhalt

| | |
|-----------------------------------------|----|
| Editorial..... | 2 |
| Supplemente schaffen Bedarf | 2 |
| „Aber das ist halt meine Meinung“ | 3 |
| Der „Eine“, der alles reguliert! | 5 |
| Fraktales Denken..... | 8 |
| Warum passiert das immer mir? | 9 |
| Depression ist keine Traurigkeit | 10 |
| Fiese Formen der Depression | 10 |

Editorial

Wie in der ersten Ausgabe dieser Zeitschrift erwähnt, schreibe ich in dieser Zeitschrift meine Gedanken, Vorstellungen und Ideen zusammen und stelle Sie Interessierten zur Verfügung. Ich fokussiere mich dabei hauptsächlich auf psychisch-seelische Aspekte, greife jedoch auch immer mal wieder Umwelteinflüsse auf, die konkret auf den Körper wirken. Die Meinungen und Äußerungen stellen keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit oder Richtigkeit dar, sie sollen vielmehr ein Gedankenreiz darstellen.

In Liebe, Demut und Dankbarkeit wünsche ich Euch alles Liebe, Gute und freue mich, wenn Euch meine Worte in irgendeiner Weise helfen.

Euer Matthias

Supplemente schaffen Bedarf

Nahrungsergänzungen, Vitamine und wichtige Supplemente sind in aller Munde. Und quasi an jeder Ecke sehen wir mittlerweile, wie wichtig das zusätzliche Einnehmen von Vitaminen und Ergänzungen ist. Die Frage die sich mir dabei

stellt ist, wieso ist das mittlerweile so wichtig? Wie konnten die Menschen früher überleben, bzw. gesund bleiben ohne diese ganzen Dinge?

Grundsätzlich stellt sich mir natürlich die Frage, was den "Mangel" überhaupt auslöst. Es wird viel erzählt, aber das Erzählte passt halt nicht bei jedem. Somit gibt es aus meiner Sicht tiefergehend ein anderen Mechanismus, der dafür "verantwortlich" ist. Darauf gehe ich im nächsten Artikel noch genauer ein.

Um bei diesem Thema zu bleiben, möchte ich ein paar Vergleichsbeispiele anführen, um die langfristige Problematik aufzuzeigen. Seit dem der Menschen immer mobiler wird, z.B. durch Bahn, Bus oder Auto, nimmt "der Wille und die Fähigkeit" für lange Wanderungen immer mehr ab. Wir werden immer Fauler, die Kraft und Ausdauer schwindet auch mehr und mehr. Muskulatur nimmt ab. Dadurch werden wir mehr auf die Mobilität setzen, was den Teufelskreis schließt. Ein anderes Beispiel sind Taschenrechner. Bevor es Taschenrechner für Jeder Mann gab, konnten die Menschen meist recht gut Kopfrechnen. Mit der "Vereinfachung" wurde es zwar für die Menschen leichter, aber die Fähigkeit für Kopfrechnen verschlechterte sich zunehmend. Durch die ständige Zuhilfenahme des Taschenrechners, schließt sich auch hier der Teufelskreis. Ähnlich verhält es sich mit unseren Navigationsgeräten. Früher musste man sich über Kartenmaterial ein "Bild" von der Strecke machen und ein "Gefühl" für die Strecke bekommen. Das hat den inneren Kompass gestärkt und half auch in Situationen, wo keine Landkarte zur Hand war. Durch das künstliche Navigationssystem lernen die Jüngeren immer weniger, den inneren Kompass zu stärken. Sie verlassen sich auf das Navi, was wiederum den inneren Kompass "verroden" lässt. Auch der morgendliche Kaffee schafft einen Teufelskreis. Denn von Natur aus brauchen wir kein Koffein in der Früh, um richtig wach zu werden. Erst die stetige

Wiederholung mit Koffein am Morgen schafft ein Bedürfnis nach mehr.

Alle diese Beispiele könnte man auch mit dem Begriff der Sucht erklären. Am Anfang aller Themen war kein echter Bedarf. Es war maximal ein Bedürfnis nach Vereinfachung, sich nicht so anstrengen zu müssen. Wird die Vereinfachung aber lange genug verwendet, wird ein echter Bedarf geschaffen. Es wird ein Mangel erzeugt und die Anstrengung, das Ziel ohne die Hilfe zu erreichen, wird immer größer. So entstehen immer neue Süchte, die uns vermeintlich helfen sollen, aber genau das Gegen teil bewirken. Mit jeder unnatürlichen Vereinfachung, wird die Anstrengung später größer, das Ziel auch ohne diese Hilfestellung noch zu erreichen.

Was das für das Thema Nahrungsergänzungen usw. bedeutet, kann sich jeder selber überlegen. Möglicherweise trainieren wir auch damit unsere natürliche Form der Aufnahme von Vitaminen, Spurenelementen und Hormonen ab und schaffen erst recht einen Mangel, den wir nur mit mehr "Anstrengung" wieder rückgängig machen können. Zudem greifen wir künstlich in das hormonelle System ein, was ich im nachfolgenden Artikel noch näher beleuchten werden.

Am Ende möchte ich unter diesem Thema noch die aktuellen Entwicklungen zum Hype des Vitamin D aufgreifen. Wie uns erzählt wird, können wir angeblich nur Vitamin D über die Haut erzeugen, wenn die Sonne in einem Höhenwinkel von mindestens 42 Grad steht. Von Frühling bis Herbst ist dies in der Zeit von 11 bis 15 Uhr, wobei 13 Uhr am besten für die Produktion von Vitamin D sei. Für eine Vitamin D Produktion ist es aber notwendig, dass keine Sonnencreme verwendet wird. Nachdem wir aber durch die Sonnencreme so empfindlich gegen die UV Strahlung geworden sind, ist die Zeit von 11 bis 15 Uhr eher problematisch für ein Sonnenbad. Nutzen wir also weiterhin Sonnencreme und gewöhnen wir uns nicht wieder unser

natürlichen Schutz an, benötigen wir als weiteres Hilfsmittel das Supplement Vitamin D zum Einnehmen. Resümierend wäre also der Teufelskreis erweitert worden. Von der Reduzierung des natürlichen Schutzes durch künstliche Sonnencreme, bildet sich ein Mangel an Vitamin D. Wird das Hormon Vitamin D künstlich eingenommen, bildet sich langfristig wohl die natürliche Fähigkeit zur Produktion des Hormons weiter zurück. Zudem sollte nicht vernachlässigt werden, dass jeder Eingriff in den Hormon- und Vitaminhaushalt oder Spurenelemente (Sucht-)Folgen hat.

„Aber das ist halt meine Meinung“

In Gespräch mit anderen, insbesondere wenn es um unterschiedliche Sichtweisen geht, hört man gerne mal die Aussage, «aber das ist halt meine Meinung». Mit diesen Worten möchte uns unser Gesprächspartner meist vermitteln, dass er an einer anderen Sichtweise nicht interessiert ist und an seiner "Meinung" festhalten will. Aber was steckt tiefer betrachtet dahinter?

Wir alle haben in unserem Leben viel gesehen und erlebt. Aus der Summe der Informationen bilden wir uns unsere Meinung. Aber ist dies wirklich korrekt? Jedes Erlebnis und jede Erfahrung mit Emotions- oder Gefühlspotenzial, schreibt sich in unser Unterbewusstsein. Schöne Erfahrungen, wie auch negative Erlebnisse, speichern sich in Form von Sinnes-Gefühls-Komplexen ab. Werden wir daran erinnert, spielt das Unterbewusstsein die Erinnerung mit Gefühlen, Emotionen, Bildern, Geschmäckern, oder was wir gehört haben, ab. Denken wir an eine Zitrone, spüren wir auch meistens ein säuerliches Gefühl oder Speichel fluss im Mund.

Nun findet dieses "Programmierungsmuster" in allen Lebenslagen Anwendung. Ein Beispiel. Wird bei einem Kind vor einer "Herausforderung" von den Eltern eine Emotion der Vorsicht erzeugt, wird das Kind auch später im

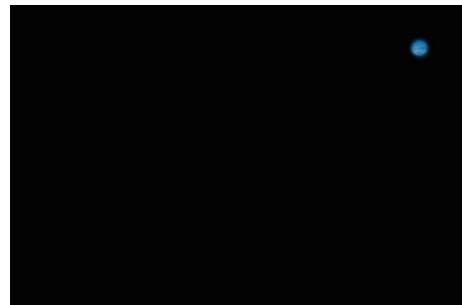
erwachsenen Alter vor Herausforderungen das Gefühl oder die Emotion der Vorsicht fühlen. Erzeugen die Eltern hingegen vor der Herausforderung ein Gefühl von Sicherheit und «du schaffst das», dann wird es dieses Gefühl auch in späteren ähnlichen Lebenssituationen fühlen. Als Erwachsener wird die Person wahrscheinlich auf die Frage, warum er/sie so vorsichtig ist, sagen, «ich bin halt so». Tatsächlich und auf die Sachlichkeit beschränkt, ist die Person aber das Ergebnis der Programmierung der Eltern.

Ein allgemeingehaltenes Beispiel ist der Glaube, wie etwas im Leben sein muss oder wie es zu funktionieren hat. Quasi unser Weltbild von etwas. Auch hier meint der überwiegende Teil der Menschen, dass sie zu dem Thema halt "diese Meinung" hätten. Aber betrachtet man mal genauer, woher diese Meinung kommt, dann stellt man sehr häufig fest, dass es sich um eine Meinung handelt, die kollektiv erzählt wird und deswegen als Wahrheit gehandelt wird. Aber nur weil es eine allgemeine Annahme ist, muss sie noch lange nicht die Realität komplett abbilden. Manchmal kann es ein Bruchteil der Realität sein. Wird nur dieser Teil betrachtet, kommt man zu einem logischen Ergebnis, zu dem man vielleicht nicht gekommen wäre, wenn man den Rest der Realität gesehen hätte. Nun werden uns durch Medien, Internet und durch die "Meinung" der Menschen in unserem Umfeld immer die gleichen Informationen und "Meinungen" präsentiert. Dann muss es doch wahr sein, oder etwa nicht?

Früher sind die Menschen fest davon ausgegangen, dass die Welt eine Scheibe sei. Es wäre unvorstellbar gewesen, sich eine runde Erde vorzustellen. Alle sind davon ausgegangen, dass die Erde flach sein muss. Und weil es alle geglaubt haben, wurden einzelne anderweitige Meinungen abgelehnt und als dumm diffamiert. Weil ja alle "wussten", dass es nicht so sein "kann". Nun hatten damals alle "Flachdenker" falsch gelegen. Warum sollte es heute mit festgefahrenen

Vorstellungen anders sein? Weil wir heute intelligenter oder gscheider sind? Mit Sicherheit nicht! Es hat sich nichts verändert. Wirklich nicht. Wir glauben und vertreten die Meinung des Kollektivs. Streng genommen vertreten wir die Meinung von Einzelnen, die die Macht haben, Ihre Meinung (oder besser gesagt "Weltvorstellung") auf das Kollektiv zu übertragen. Und wer anders denkt, wird ausgegrenzt (siehe hierzu auch meinen Bericht in der ersten Ausgabe dieses Magazins).

Unsere Gesellschaft ist leider so, dass nur wenige echte eigene Meinungen haben, und viele ganz viel Meinung von Fremden. Dies ist auch nicht verwunderlich, denn Schule, Medien und (heute) das Internet verbreiten eine "Wahrheit", die wir so oft hören, dass sie doch "echt" sein muss. Wahrheit ist nicht Realität. Denn die Realität wird von uns nur wahrgenommen. Wahrheit ist also nur die Wahrnehmung der Realität. Nehmen wir nur einen Teil der Realität wahr, ist dies unsere Wahrheit. Nimmt ein Anderer die Realität aus einem anderen Blickwinkel wahr, weicht diese Wahrheit von unserer ab. Dennoch sind es beides wahre Annahmen und zeigen jeweils einen Teil der Realität. Können wir beide Teile vereinen und ggf. noch weitere Blickwinkel wahrnehmen, ergibt sich ein weiteres (umfassenderes) Bild. Nachfolgend ein Beispielbild. Mit verschiedenen Blickwinkeln lässt sich zwar manches aus dem Bild erahnen und ein Schlussfolgerung vornehmen, aber es sind und bleiben nur Bruchstücke aus der Realität.



Mit diesem Blickwinkel lässt sich nicht wirklich was über die Situation sagen. Dennoch könnte

man auch hier schon Mutmaßungen und Schlussfolgerungen anstellen.



Aus diesem Bild ergibt sich zwar schon mehr, aber dennoch zeigt es nicht viel über die Gesamtsituation.



Fügt man die Teile der anderen Bilder dazu, ergibt sich ein ähnliches Gesamtbild der Wahrheit. Dennoch ist es nur Teil der Realität und nicht die ganze Realität. Es könnte sich um Häuser in der Türkei oder Griechenland handeln. Irgendwo im nirgendwo.



Wer hätte es gedacht. Venezia!



Und auch dieses Bild zeigt nur einen Teil der Realität. Denn es zeigt nur den hier abgebildeten Teil von Venedig. Temperatur, Töne und auch die zum Zeitpunkt der Bildaufnahme herrschende Stimmung, kann man nur erahnen und mutmaßen. Übertragen wir dieses Bildbeispiel auf z.B. Medizin, dann erzählt die Wissenschaft genauso Wahrheiten, wie die Homöopathen oder die Farbtherapeuten. Jeder Blickwinkel zeigt einen Teil aus der Realität. Jedoch ist dieser Teil nicht die gesamte Realität. Würde man die Erkenntnisse aus Wissenschaft, Homöopathie, Farbtherapie, Frequenzen, Geistheilung usw. zusammennehmen, würde sich ein Gesamtbild ergeben. Erst dann könnte man das Bild vermutlich korrekt bewerten.

Wenn wir also unsere Meinung anschauen, dann lohnt es sich, mal darüber nachzudenken, woher man denn eigentlich diese Meinung hat. Und vor allem lohnt es sich, die "Wahrheit" mal auszutesten und bisher "Unwahres" als Möglichkeit der Realität mit einfließen zu lassen.

Insbesondere können wir aber jede alte Programmierung neugestalten, bzw. eine ungünstige Programmierung gegen eine förderliche Programmierung austauschen. Wir sind nicht auf Ewigkeit verdammt, diese alten Programmierungen mit uns herumzuschleppen. Es bedarf aber einem Willen. Dem freien Willen etwas verändern zu wollen. Bild dir deine Meinung. Meistens reicht es schon, offen für die "Wahrheit" (Wahrnehmung) der Anderen zu sein; auch wenn es oftmals schwerfällt.

Der „Eine“, der alles reguliert!

Bei der Auswahl des Titels, habe ich mir lange Gedanken gemacht. Zum einen wollte ich das eigentliche Thema in der Überschrift haben, zum anderen aber auch die Wichtigkeit der betroffenen Schaltstelle hervorheben.

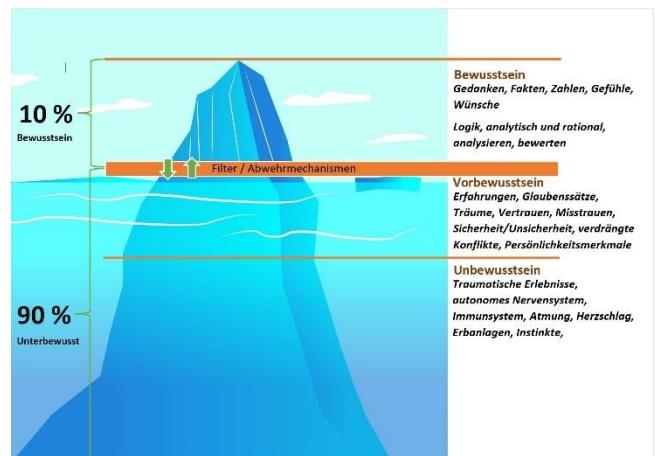
Bei dem eigentlichen Thema geht es um Hormone. Der Begriff kommt aus dem

Griechischen und bedeutet so viel wie »in Bewegung setzen/aufwecken«. Nachdem Hormone nicht nur aktivieren, sondern auch deaktivierende Funktionen wahrnehmen, wurde von manchen Hormontherapeuten der Begriff Inkrete verwendet, was als Überbegriff für die inneren Sekrete bzw. endokrinen Sekrete verwendet wurde. In der allgemeinen Sprache wurde diese Begrifflichkeit nicht genutzt. Darauf verwende ich auch meist den Begriff der Hormone und schließe damit die aktivierende und deaktivierende Funktion der inneren endokrinen Sekrete mit ein. Endokrin bezieht sich auf Drüsen, die ihre Stoffe ins Blut abgeben.

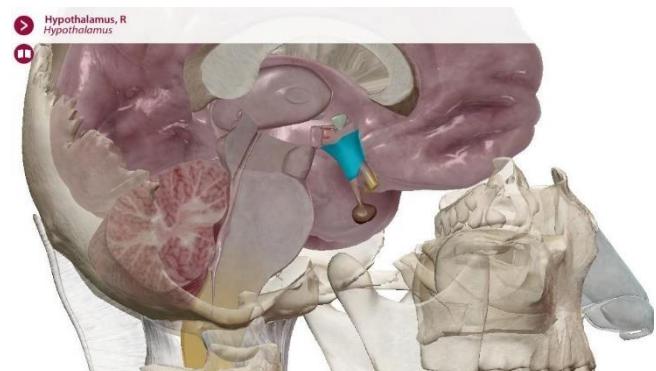
Hormone haben eine überragende Funktion in unserem Körper und dürften wahrscheinlich auch an jeder Krankheit beteiligt sein. Sei es Depression, Übergewicht, Magersucht, Diabetes, Immunschwäche, Krebs oder Schilddrüsenprobleme. Derzeit gibt es ca. 100 Hormone die man bestimmt hat. Die Wissenschaft geht aber von eher 1000 aus, die es in uns gibt.

Es gibt verschiedene Stellen im Körper, wo Hormone produziert werden. Aber es gibt eine übergeordnete Schaltzentrale, die alle nachgeordneten Drüsen beeinflusst. Die Rede ist vom Hypothalamus. Dieser befindet sich unterhalb des Thalamus. Der Thalamus verarbeitet alle sensorischen und sensiblen Informationen. Deswegen wird der Thalamus auch das Tor zum Bewusstsein genannt. In ihm werden alle Sinnesindrücke aus der Umwelt und Innenwelt des Körpers gesammelt, "gefiltert" und verteilt. Die Eindrücke des Thalamus werden teils direkt an den Hypothalamus weitergeleitet, sodass dieser als Zentrale des vegetativen Nervensystems (VNS), die körperlichen, vegetativen Vorrangreihungen treffen kann. Kommt beispielsweise eine sensorische Information aus der Umwelt, z.B. dass es kalt ist, gibt der Hypothalamus die entsprechenden Befehle an das vegetative Nervensystem (VNS), die Körpertemperatur anzupassen. Ein normaler Vorgang, den wir nicht bewusst wahrnehmen. Er läuft un- oder

unterbewusst ab. Ca. 90% werden von unserem Unterbewusstsein reguliert. Hierdurch können wir schnell auf äußere Einflüsse reagieren, ohne jedes Mal unser wesentlich langsameres bewusstes Gedächtnis hierfür zu nutzen. Dieser extreme Vorteil, hat aber auch den Nachteil, dass Informationen, die im Unterbewusstsein negativ wirken, automatisch und ohne Bewusstseinskontrolle abgespielt werden. Selbst wenn wir dies bewusst nicht wollen.

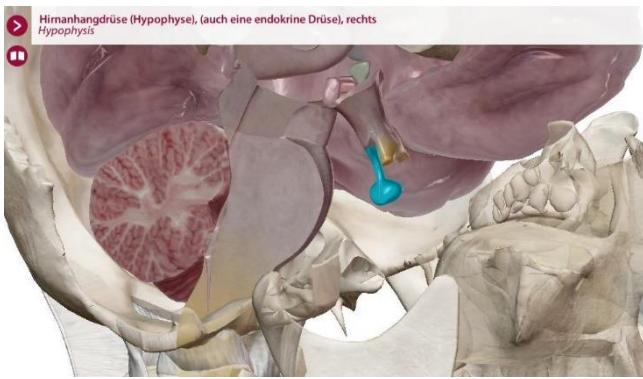


Aber warum reguliert der Hypothalamus alles? Um diese Frage "technisch" zu beantworten, sollten wir uns zunächst mal die Zielorgane und -drüsen anschauen, die unter der Regelung des Hypothalamus stehen.



Bildzitat: www.visiblebody.com

In direkter Verbindung zum Hypothalamus steht in erster Linie die Hypophyse (Hirnanhangsdrüse).



Bildzitat: www.visiblebody.com

Der Hypothalamus sendet an die Hypophyse verschiedene Releasing-Hormone (CRH, GHRH, GnRH, TRH). Diese erbsengroße Drüse sieht in etwa wie ein männlicher Hodensack aus und bildet eine Reihe von Hormonen. Vielleicht kommt auch daher der Spruch: »das geht mir auf den Sack«. Denn jedes dieser Hormone beeinflusst einen speziellen Teil des Körpers (Zielorgan oder -gewebe) und wird für weitere körperliche Prozesse benötigt. Nachdem die Hypophyse die Funktion der meisten anderen endokrinen Drüsen steuert, wird sie als Hauptdrüse bezeichnet. Gibt der Hypothalamus nun spezielle Anweisungen an die Hauptdrüse, sendet diese entsprechende Hormone an die Zielorgane oder das Zielgewebe. Wird im Blut dann entsprechende Werte gemessen, erfolgt ein "negatives" Feedback an den Hypothalamus, dass der "Auftrag" erfolgreich ausgeführt wurde.

Welche Auswirkungen auf den Hormonhaushalt, bzw. die Organfunktionen nun ein falsches Feedback, eine Über- oder Unterfunktion des Hypothalamus hat, kann man sich leicht vorstellen. Insbesondere dürfte der dadurch ausgelöste Dominoeffekt die mannigfaltigen und unterschiedlichsten Erkrankungen begründen. Wer sich tiefer und wissenschaftlich fundierter mit dem Thema beschäftigen möchte, kann ich folgende Bücher empfehlen:

UNI-MED, Erkrankungen von Hypothalamus und Hypophyse, 3. Auflage 2019;
ZONDEK, Die Krankheiten der endokrinen Drüsen, 2. Auflage 1926

Neben den eigenen Gedanken, gibt es noch einige Umwelteinflüsse, die auf den Bereich des Hypothalamus und der Hypophyse einwirken. So z.B. der Elektrosmog durch WLAN, 3G, 4G und 5G-Technik.

Im Juni 2021 hat das *Science and Technology Options Assessment* Komitee (STOA) des Europäischen Parlaments eine Studie "Gesundheitliche Auswirkungen von 5G" veröffentlicht. Die Studie wurde im Auftrag der STOA erarbeitet, das kompetente Autorenteam setzt sich aus Wissenschaftlern des Ramazzini-Institutes (Italien) zusammen. Den Studienergebnissen nach, wirkt die Strahlung der bisher angewandten Frequenzen (FR1: 450 bis 6000 MHz) Krebs auslösend ist,. Zudem bestätigen die Studienergebnisse, dass die Fruchtbarkeit und insbesondere vulnerable Organismen geschädigt werden.

Die Auswirkungen von 5G waren Teil einer Untersuchung von Frau Dr. Diana Henz (Diana Henz (2022). SHIELDING CHIPS REDUCE EFFECTS ON EEG BRAIN ACTIVITY, IMMUNE FUNCTIONS, AND MITOCHONDRIAL BIO-ENERGETICS INDUCED BY ELECTROMAGNETIC RADIATION IN THE 5G RANGE. *Psychophysiology*, SI, S137.). Aus den Untersuchungen hat sich ergeben, dass bei insgesamt 16 Probanden eine sehr starke allgemeine Stressaktivierung in den temporalen und okzipitalen Arealen des Gehirns festgestellt werden konnte. Ebenso war zu sehen, dass die 5G-Strahlung sehr tief in das Gehirn eindringt und auch das limbische System erreicht. Bei dem iPhone 12 wurden erstmals auch Effekte gemessen, die bei den Vorgängermodellen nicht zu beobachten waren, nämlich eine Beteiligung der Zirbeldrüse sowie des Hypothalamus. Ein 30-minütiges Telefongespräch im 5G-Netz reichte bereits aus, um die mitochondriale Reserveatmungskapazität um mehr als die Hälfte zu reduzieren und eine Immunreaktion auszulösen.

Wer heute also noch behauptet, 5G (FR2: 24 bis 100 GHz) sei unbedenklich, gibt Nichtwissen als Wissen aus. Das Problem ist, dass Politik und die angeblichen „Faktenchecker“ von staatsnahen Medien, gerne Nichtwissen als Wissen ausgeben, oder nur einen Teil der Realität erzählen. So gab es vom Bundesamt für Strahlenschutz und aus den Reihen der Politik bagatellisierende und verfälschende Darstellungen der STOA-Studie. Hierzu gibt es eine Analyse samt Richtigstellungen unter <https://www.diagnose-funk.org/1847>. Es scheint so, als würde die sich Politik und deren Behörden mit aller Kraft für eine gefährliche Technik einsetzen.

Nach meiner Meinung, sollten im Zweifel lieber Maßnahmen zugunsten der Gesundheit veranlasst werden, als nur zu bagatellisieren und zu verfälschen. Aber dies wäre eine Welt, wo die Industrie kein Geld mit Gesundheit machen könnte.

Am Ende möchte ich noch zu einem kleinem Gedankenexperiment anregen. Wenn die Funkwellen des 5G-Netzes auf die Hauptsysteme der Hormonregulation einwirken und das 5G-Netz seit Juli 2019 in Deutschland immer weiter ausgebaut wird, könnten dann die vielen Turbokrebsarten, die Schlaganfälle, insgesamt die Übersterblichkeit und letztlich Corona eine Folge des 5G-Netzes sein? Aber ich möchte es an dieser Stelle auch nicht versäumen darauf hinzuweisen, dass negatives Denken eine mindestens genauso schädliche Wirkung hat, wie die Umwelteinflüsse selbst. Daher möchte ich anregen, keine Angst vor der Technik zu haben oder zu entwickeln, sondern bewusst die Selbstheilungskräfte zu stärken.

Fraktales Denken

Fraktal ist ein Begriff aus der Chaostheorie und bedeutet „selbstähnlich auf allen Ebenen“. Der Begriff wurde vom belgischen Mathematiker Benoit Mandelbrot geprägt. Wir finden Fraktale

in der Natur, wie im Blumenkohl oder Brokkoli. Ein Beispiel zum Verständnis ist das nachfolgend abgebildete Farnblatt



Fraktale sind also ähnliche Formen, die sich auf verschiedenen Ebenen in verschiedenen Größen wiederholen.

Übertragen wir nun dieses Beispiel der sich wiederholenden Muster auf unser Denken, dann wird deutlich, dass ein ungünstiges Denken im Stamm, sich auch auf allen anderen Ebenen in verschiedenen „Größen“ auswirkt. Denn unser Gehirn ist grundsätzlich so programmiert, dass Energie gespart wird und „erfolgreiche“ Strategien auf andere ähnliche Fälle übertragen wird. Dies ist auch sinnvoll und nicht per se schlecht. Aber was uns hilft, kann uns auch Schaden. Oder wie Paracelsus schon sagte, die Dosis macht das Gift. Ein ungünstiges Denken im Stamm, hat zur Folge, dass die fraktalen Kopien unseres Denkens ebenfalls ungünstige Auswirkungen haben.

Nachdem das fraktale Denken meist im Unterbewusstsein stattfindet, also ohne unsere willentliche Einflussnahme, merken wir zwar meist die negativen Auswirkungen, können uns aber oft nicht erklären, warum sich manches (negatives) immer wiederholt. Wer in der Angst vor Krankheit denkt, der wird dieses Muster in Disharmonie mit dem Leben erleben.

Mit dem bewussten Wissen, dass es fraktales Denken gibt, haben wir die Möglichkeit, unsere Ereignisse besser zu reflektieren und darauf zu prüfen, ob es möglicherweise eine Kopie eines ähnlichen Denkens ist. Zudem hilft uns das Bewusstsein, zukünftige Gedankenmuster sorgfältiger und wohlwollender auszuwählen.

Warum passiert das immer mir?

Dieser Artikel schließt an den vorhergehenden an. Bei der Frage, warum dies oder jenes immer mir passiert, ist fraktales Denken meist beteiligt. Aber es gibt noch einen weiteren Aspekt, warum uns bestimmte Dinge immer wieder passieren. Es handelt sich um die Macht der Resonanz. Der Begriff Resonanz kommt aus dem lateinischen und bedeutet »widerhallen«. In der Physik und Technik wird damit das verstärkte Mitschwingen eines schwingungsfähigen Systems bezeichnet, wenn es einer zeitlich veränderlichen Einwirkung unterliegt.

Ein Beispiel. Wenn wir Menschen treffen, merken wir relativ schnell, dass wir „auf einer Linie“ sind. Wir spüren, ob eine Harmonie oder Dissonanz mit dem anderen besteht. Ein anderes Beispiel sind Hunde, die manche Menschen lieben und andere nicht leiden können. Am deutlichsten dürfte aber das Beispiel eines Räubers sein. Wenn der Räuber zwei ähnlich gebaute Personen auf der Straße sieht und einer davon ist Selbstbewusst und der andere hat Angst überfallen zu werden. Für wen wird sich der Räuber entscheiden? Dies alles sind einfache Beispiele der Resonanzwirkung. Was wir

denken und genauso fühlen, senden wir als Schwingung aus. Was mit dieser Schwingung in Resonanz geht, wird angezogen. Ein Mann, der das Gefühl hat, jede Frau würde ihn verarschen, wird auch genau solche Frauen in sein Leben ziehen. Zumaldest meistens. Wenn dies mal nicht der Fall ist, dann war vermutlich auch ein Gefühl vorhanden, dass es möglicherweise auch andere Frauen gibt. Dieses Beispiel ist natürlich Geschlechterneutral und gilt für alle.

Wenn wir das Gefühl haben, dass wir nichts Wert sind, dann wird es schwer werden, jemand zu finden, der einen Partner sucht, welcher sich selbst wertschätzt. Diese zwei Schwingungen harmonieren nicht und können somit nicht in Resonanz gehen.

Frage dich also, was für ein Gedanken und dazugehöriges Gefühl habe ich zu dem Thema. Denke ich, dass ich toll bin, fühle mich aber nicht so, dann wird die Schwingung wesentlich das Gefühl widerspiegeln und nicht der verstandesmäßige Gedanke.

Gedanken und Gefühle sollten immer im Einklang sein. Eine Abweichung unserer Gedanken von unseren Gefühlen, ist problematisch. Denn wir belügen uns dann ja selbst und wissen dies sogar. Fühle ich mich nicht hübsch und denke aber, ich bin doch hübsch, dann passt das Gefühl mit dem Gedanken nicht überein, was inkongruent ist. Man könnte es auch als eine Mischung einer Ambitendenz und Ambivalenz sehen. Aber worunter man es jetzt sprachlich kategorisiert, ist meines Erachtens nicht so wichtig. Viel wichtiger ist, dass wir uns die Frage stellen, warum fühle ich mich nicht hübsch. Gab es früher mal ein oder mehrere Ereignisse, warum ich mich nicht hübsch fühle? Warum „glaube“ ich, dass ich nicht hübsch bin?

Manchmal gibt es auch Vorteile, die wir aus unseren Problemen erhalten. Bei Krankheiten wird dies »subjektiver Krankheitsgewinn« genannt. Einen (vermeintlichen) Vorteil können

wir auch aus anderen Denkmustern bekommen. Z.B. kann es einen Vorteil haben, sich nicht hübsch zu fühlen. Denn dann kommen unter Umständen auch weniger Angebote von potenziellen Partnern. Das Risiko verletzt zu werden, wird ggf. geringer. Die Liste der möglichen (subjektiven) Vorteile ist lang, da jeder einen anderen Grund für diesen Gedanken haben kann.

Solltest du mal ein Thema haben, wo du wissen möchtest, warum das so ist, dann stelle dir die Frage und gehe alleine spazieren. Stelle dir nur am Anfang die Frage und dann denke an nichts. Durch das Laufen stimulierst du die linke und rechte Gehirnhälfte gleichermaßen und schaffst so die Möglichkeit, eine Antwort aus deinem Unterbewussten zu bekommen. Die Technik ist eine kleine Abwandlung aus der EMDR-Methode, die bei traumatischen Erlebnissen angewendet wird.

Depression ist keine Traurigkeit

Oftmals sagen Menschen, die Gefühle der Traurigkeit erleben, dass sie depressiv sind. Aber eine Traurigkeit ist noch keine Depression. Traurigkeit ist etwas Normales, was wir Menschen von Zeit zu Zeit immer mal wieder erleben. Diese wird oft durch ein bestimmtes Ergebnis ausgelöst. So kann beispielsweise der Tod eines geliebten Menschen, eine Krankheit, Verlust des Arbeitsplatzes, Trennung des Partners oder sogar ein trauriger Film traurige Gefühle auslösen. Gefühle der Traurigkeit können dem subjektiven Empfinden nach schwierig sein, aber sie nehmen mit der Zeit ab. Nachdem die Traurigkeit überwunden ist, hinterlässt sie uns oft ein erneuertes Gefühl von Lebendigkeit und Energie, einer positiveren Einstellung zum Leben und einem gesteigerten Gefühl der Dankbarkeit für die Kostbarkeit des Lebens.

Eine Depression beeinflusst unser Leben stärker als normale Traurigkeit. Sie beeinflusst die

Art und Weise, wie wir denken, handeln und fühlen, und die Art, wie wir uns selbst und andere betrachten. Depressive Störungen sind hartnäckiger und halten sich oft über Wochen und Monate. Die nachfolgenden Symptome können Anzeichen einer Depression sein:

- Reizbarkeit und/oder Wut
- Verlust des Interesses an Aktivitäten, die Sie früher als angenehm empfanden
- Isolation von Familie und Freunden
- Schwierigkeiten beim Einschlafen, Unfähigkeit einzuschlafen oder zu viel zu schlafen
- Trägheitsgefühl und niedrige Energie
- Gefühle von Wertlosigkeit, Bedauern und Schuld
- Schwierigkeiten mit Konzentration, Fokus und Entscheidungsfindung
- Veränderungen in der persönlichen Hygiene oder Körperpflege
- Leicht erregbar oder weinerlich
- Gefühle der Taubheit
- Unerklärliche Schmerzen und Schmerzen
- Essen oder Appetitlosigkeit
- Weniger Lust auf Sex
- Gedanken an Tod oder Selbstmord

Depressionen sind behandelbar. Es gibt viele effektive Behandlungsmöglichkeiten. Neben der üblichen schulmedizinischen Behandlung sollte man sich zusätzlich für seine Gedankenmuster, Fraktale Denkmuster, Glaubenssätze, Konflikte im Leben, Hormone uvm. interessieren.

Fiese Formen der Depression

Neben der vorgenannten emotional erlebbaren Depression, gibt es auch andere (fiesere) Formen der Depression.

Die erste Sonderform ist die Dysthymie. Bei dieser Art der Depression sind nicht alle Kriterien der vollständigen Depression gegeben. Hier liegen seit mindestens zwei Jahren kontinuierlich leichte depressive Symptome vor. Es muss kein genereller Interessenverlust bestehen und auch eine deutliche Niedergeschlagenheit ist nicht ausschlaggebend für die Diagnose. Vielmehr können Empfindungen der Hoffnungslosigkeit oder Erschöpfungssymptome im Vordergrund stehen. Nachdem die Dysthymia bzw. Dysthymie eine abgeschwächte Form der Depression ist und eine Diagnose erst nach zwei Jahren der Melancholie möglich ist, ist es ein langer Weg, bis die Schulmedizin hier „Möglichkeiten“ bietet.

Die wohl fieseste Form der Depression, ist die sogenannte larvierte Depression. Es handelt sich dabei um eine Sonderform einer depressiven Störung. Manchmal wird die lavierte Depression auch somatisierte oder maskierte Depression genannt. Bei dieser Form stehen körperliche Symptome im Vordergrund. Die Depression wird im Körper durch körperliche Symptome erlebt („vitalisiert“). Vordergründig ist nicht die „schlechte“ Stimmung, sondern körperliche Symptome, die auf den ersten (und zweiten) Blick nichts mit einer Depression zu tun haben. Folgende Symptome können bei einer lavierten Depression auftreten:

- Kopfschmerzen
- Abgeschlagenheit
- Herzsymptome, mit Brennen und Druckgefühl, und funktioneller Störung im Schlagrhythmus; Blutdruck kann erhöht oder erniedrigt sein (Hyperthyreose)
- Kloßgefühl in der Halsgegend (Globus hystericus)
- Visuelle und auditive Störungen
- Störungen der Sexualfunktion: Wegfall von Libido und sexueller Appetenz
- Appetitmangel und Gewichtsverlust, ebenso wie Heißhungerattacken

- Atemstörungen, blockierte Atmung, Reifengefühl um die Brust, Auftreten verstärkter Anfälle bei Asthmatikern
- Rückenschmerzen
- Schlafstörungen, zerhackter Schlaf, klassisches Morgentief mit Müdigkeit und dem Gefühl der Zerschlagenheit; Besserung am Nachmittag bzw. am Abend
- Beschwerden von Seiten des Urogenitaltrakts: Brennen beim Wasserlassen, schmerzhafter Harn- und Stuhldrang, funktionelle Prostata-Beschwerden (Prostatopathie), Stotterblase, bei Frauen auch Fluor genitalis
- Oberbauchbeschwerden, Blähungen und kolikartige Leibbeschwerden, Magendruck bzw. Völlegefühl, Verstopfung
- Anfälligkeit für Infektionen aller Art

Das Problem der lavierten Depression ist, dass weder die Betroffenen selbst noch die Personen um einen herum (und meist auch die Ärzte) auf die Idee kommen, was hinter diesen körperlichen Beschwerden in Wirklichkeit steckt.

Bilder:

pixabay.de; visiblebody.com; eigene Bilder

Ausgabe: 8. März 2023

Herausgeber:

Matthias Krüger, TyP Coaching

Tummelplatzweg 13

87700 Memmingen

info@typ-coaching.de



www.trust-your-power.eu