

## Depression - Der verlorene Lebenssinn

1

Vor einiger Zeit kam eine Teilnehmerin (TN) zu mir in ein Einzeltraining. Sie hatte bereits 4 Jahre Psychoanalyse und diverse andere Therapien in den letzten Jahren hinter sich gebracht, doch Sie fühlte sich immer noch deprimiert.

Ich bat Sie, mir zu erzählen, warum Sie die Therapien für notwendig hielt. Es stellte sich heraus, dass Sie mit ihrem Job unzufrieden war und sich mit der Firmenpolitik zunehmend schwerer identifizieren konnte. Ihre Therapeutin hatte ihr nun daraufhin gesagt, Sie solle sich mit ihrem Vater versöhnen, denn die Kollegen, der Chef usw. seien "nichts anderes" als Vater-Figuren und ihre berufliche Unzufriedenheit sei der Hass, den Sie gegenüber ihrem Vater hege. Vier Jahre lang hatte Sie sich nun dieser Interpretation zugewandt und wurde zunehmend verwirrt.

In unserem Einzeltraining wurde Ihr klar, dass Sie von ihrem Beruf frustriert war und sich im Grunde ihres Herzens schon immer nach einer anderen Arbeit gesehnt hat! Verantwortlich für ihre Seelenqualen war nicht das Verhältnis zu ihrem Vater, sondern ihre Unfähigkeit, sich eine Arbeit vorzustellen und sich vor allem für eine Arbeit zu **entscheiden**, die Ihr "endlich" wirklich etwas bedeutete.

Vor Kurzem habe ich von Ihr erfahren, dass es Ihr wirklich sehr gut geht, denn Sie hat ihre Lebens- bzw. Berufs-Aufgabe gefunden und wird nach der Ausbildung Ihren Job kündigen. Im Gegensatz zu unserem Lebensfilm ist ein Kinofilm, der gerade fertiggestellt und abgespielt wurde, abgeschlossen. Unser Lebensfilm wird immer nur weiter "aufgenommen", nie fertiggestellt und nie vorgeführt! **Dass bedeutet gleichzeitig, dass unsere Zukunft glücklicherweise "offen" ist. Sie muss geformt werden und bleibt damit in unserer Verantwortung!**

Unser Familiensystem ist sicherlich ein sehr bedeutender Bestimmungsfaktor unserer Individualität und Ähnlichkeit. Es zeichnet uns als Mitglied eines Systems aus, **aber auch nicht mehr**. Die Zukunft muss noch geformt werden und bleibt damit immer in unserer Verantwortung!