



Unerkannte Depressionen

Wie sie im Horoskop auftauchen

VON SABINE GROTE

Die typischen Symptome für eine Depression kennen wir alle, haben zumindest von ihnen gehört: gedrückte Stimmung, Interessenverlust und Freudlosigkeit, Antriebsschwäche und erhöhte Ermüdbarkeit sind die Kernsymptome. Dazu können noch mindestens zwei weitere Symptome wie Konzentrations- und Schlafstörungen, verminderter Appetit und Negativität, Schuldgefühle oder Suizidgedanken kommen.

Frauen wird mit diesen Anzeichen sehr viel häufiger als Männern eine Depression diagnostiziert. Ein Mann hat einen Burnout oder einen Mega-Stress, aber eine Depression? „Die haben doch nur Weicheier“, denkt vielleicht manch einer. Dass sich die Depression aber auch ganz anders darstellen kann, darauf kommen wir zunächst nicht. Für viele Männer ist es tabu, sich weibliche Attribute wie z.B. Antriebsschwäche zu Eigen zu machen. Stereotype Zuordnungen von männlich und weiblich, die heute immer noch ihre Gültigkeit haben, verhindern, dass ein Mann sich damit öffentlich outet. Für einen Mann gelten bestimmte Attribute nach wie vor als „unmännlich“. Also wehrt er sie ab oder nimmt sie bei sich gar nicht wahr. Das führt zu verdrängten Gefühlen und einer Abspaltung von sich selbst.

Anzeichen einer Männerdepression

Da Depression immer etwas mit Stress oder Überbelastung zu tun hat und

Männer anders damit umgehen als Frauen, liegt es auf der Hand, dass sie auch andere Wege suchen, um mit einer Depression, die daraus entstanden ist, fertig zu werden. Wenn ein Mann psychisch überbelastet ist, wird er es nur zu gern verdrängen und so tun, als habe er alles im Griff. Aus purem Selbstschutz wird er eventuell zynisch oder zieht sich mehr zurück, um nicht zu zeigen, wie es ihm wirklich geht.

Dahinter könnte er Kummer oder Sorgen verstecken, die er aber verneint, wenn er danach gefragt wird. Vielleicht wird er unleidlich seiner Frau gegenüber, trinkt mehr Alkohol oder flüchtet sich in andere Suchtverhalten wie zu viel Fernsehen, Sport, Glücksspiel, Internet etc. Das könnte auf eine große Versagensangst oder Verlustängste, die er mit diesen Aktivitäten kaschieren will, hindeuten.

Auffällig könnte auch eine Unruhe und Agitiertheit sein, die er durch exzessiven Sport abzubauen versucht. Vielleicht ist er offen oder versteckt feindselig, oder er macht andere für seine Probleme verantwortlich. Tauchen zwei oder drei dieser Symptome gehäuft auf, könnte dies auf eine unerkannte Depression hinweisen, deren untypischen Anzeichen übrigens auch Frauen haben können.

Aus dem Gleichgewicht gefallen

Um aus dem Gleichgewicht in einen depressiven Zustand zu kommen, dafür gibt es die verschiedensten möglichen

Ursachen: eine Kündigung oder die Trennung aus einer langjährigen Partnerschaft, ein Unglücksfall oder der Tod eines geliebten Menschen kann einen in ein Loch stürzen lassen, aus dem es schwer ist, ohne fremde Hilfe wieder herauszukommen. Hierbei ist es zunächst unwesentlich, ob es sich dabei um eine vorübergehende Situation handelt oder ob es die Konsequenz aus einer Veranlagung, die sich schon im Vorfeld aufgebaut hat, ist. Passieren in unserem Leben gravierende oder unvorhersehbare Geschehnisse, ist es nur natürlich, dass wir mit Angst oder Rückzug darauf reagieren. Oder wir stecken im totalen Frust fest, sehen nur noch schwarz und bohren uns durch negative Gedanken noch tiefer in unser Leid hinein.

Saturn bringt eine gewisse Schwere

Astrologisch gibt es gewisse Entsprechungen und Tendenzen zur Depression. Hier können wir auch die untypischen Anzeichen ausmachen, die auf eine unerkannte Depression hinweisen können. Bestimmte Saturn-Aspekte im Geburts- horoskop weisen auf eine gewisse Schwere oder Melancholie hin, die durch übermäßig viele Pflichten und Aufgaben, aber auch durch Schuldgefühle ausgelöst worden sein kann.

Die Sonne in Spannung zu Saturn muss sich – oftmals mit einem Vater-Thema verbunden – durch Leistung beweisen. Sie kann sich nicht wirklich entfalten, wie sie es gerne möchte und könnte auf



einen „Workaholic“ hinweisen. Gedrückt, deprimiert hält sie gerne an Leiden fest oder fühlt sich durch erdrückende Belastungen eingeschränkt. Saturn kritisch zum oder am Aszendenten verschließt sich, lehnt Gesellschaft eher ab und ist gehemmt in der Persönlichkeitsentfaltung. Mars-Saturn-Spannungen erzeugen oft Dauer-Frust. Man wird seine Wut nicht mehr los, frisst sie in sich hinein, so dass sie wie Röntgenstrahlen den eigenen Körper oder eben auch die eigene Psyche angreift.

Die Macht der Gedanken

Wer kritische Merkur-Saturn-Aspekte hat, neigt dazu, sich durch negatives, schweres Denken zu blockieren. Düstere, schwere Gedanken bis hin zu zerstörerischem, depressiven Denken lassen den Horoskopeigner übermäßig kritisch mit sich selbst und anderen sein. Dies macht sich häufig durch eine Depression bemerkbar, weil der Betroffene denkt, das Leben konfrontiere ihn nur mit Belastungen. Ein Saturn im 3. Haus ist von der Thematik ebenfalls betroffen, was dazu führen kann, dass er sich sozial zurückzieht. Mit Mond-Saturn in Spannung ist der Mensch im Ausdruck seiner Gefühle gehemmt, lässt nichts raus, ähnlich wie der Mond im Steinbock oder Saturn im 4. Haus. Die innere Einsamkeit kann in eine Depression münden. Auch ein kritisch besetztes 12. Haus kann den entscheidenden Hinweis geben. Jegliche „Übeltäter“-Planeten, allen voran Saturn, sollten als Warnsignale für mögliche psychische Krankheiten verstanden werden. Kritische Transite als Auslöser. Schwierige Saturn-, Neptun- oder auch Pluto-Transite können das Ereignis auslösen, welches uns in eine Depression führt, die durch mehr oder weniger schwere Traumata in der Kindheit schon angelegt sein dürfte.

Saturn-Transite hindern uns z.B. daran vorwärts zu kommen oder der Erfolg eines Unternehmens lässt eine gefühlte Ewigkeit auf sich warten. Wenn Saturn das 2. Haus transitiert, können wir mit Geldknappheit rechnen etc.

Kritische Neptun-Transite können alle möglichen Ängste in uns wecken und uns so aus dem Gleichgewicht werfen. Unter Saturn-Neptun-Transiten lösen sich Strukturen auf, was z.B. einen Verlust der Arbeitsstelle oder eine Pleite eines Geschäftes zur Folge haben kann. Auch ein spannungsvoller Pluto-Transit kann einen folgenschweren Verlust oder eine Trennung auslösen, den wir emotional nur schwer verkraften können. Diese Transite müssen alle nicht in eine Depression münden! Wenn wir wissen, dass wir die Anlage haben, in Antriebs- und Lustlosigkeit zu gehen oder destruktiv werden, wenn alles schief läuft, dann können wir anders damit umgehen. Wir können lernen uns zu motivieren, bewusst zu handeln, um zu verhindern, dass es so weit kommt.

Raus aus der Abwärtsspirale

Einer der natürlichsten Wege zur Selbsthilfe, um raus aus dem Dilemma, der Abwärtsspirale, zu kommen, ist Tanzen. Egal wo und wann und zu welcher Musik – Tanzen geht immer. Selbst, wenn wir uns nur minimal bewegen, kommen wir raus aus dem Kopf. Mit fröhlicher Musik steigt die Stimmung, weil der Körper Serotonin bildet. Mit trauriger Musik ist es möglich, all die Trauer mal auszudrücken. Sanfte, leichte Bewegung kann sehr viel bewirken und den Kontakt zu uns und unserem Körper wiederherstellen. Eine weitere Möglichkeit ist das bewusste Atmen. Bewusstes Atmen bringt uns überall und jederzeit in den Moment. Und da gibt es kein Problem, weil wir nur den

Atem beobachten und immer wieder dahin zurückkehren, wenn unser Verstand uns abschweifen lässt. Das ist Übungssache und hebt unsere Stimmung automatisch. Soziale Beziehungen sind der wirkungsvollste Schutz gegen Depressionen. Wer ein familiäres Umfeld und mindestens eine dauerhafte, gute Beziehung zu einer Person hat, dem wird es leichtfallen, Kontakte zur Außenwelt zu knüpfen und sich gegen Überbelastung zu wehren.

Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen

Wenn wir uns um jemanden sorgen, der ernsthaft depressiv sein könnte, dann sollten wir ihn eingehender beobachten. Symptome wie Gewichtsverlust oder ständige Übermüdung sind hier Warnhinweise. Bestätigt sich unsere Vermutung bei der Person oder bei uns selbst, ist es am besten professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Zwischen einer angemessenen Gefühlsreaktion und einer krankhaften Störung zu unterscheiden, ist nicht immer einfach. Hierfür gibt es Menschen, die extra darin geschult sind, dies zu erkennen und zu behandeln. Die fachgerechte Behandlung einer psychischen Störung durch einen Psychologen oder Heilpraktiker für Psychotherapie unterstützt positiv den gesamten Krankheitsverlauf und hilft dem Betroffenen schneller zu gesunden. Astrologen und Berater können und dürfen einen Arzt oder Therapeuten nicht ersetzen, sondern sollten ihn bei Verdacht auf eine Depression darauf ansprechen und ihm raten, einen Arzt, Heilpraktiker oder Psychologen aufzusuchen. Wenn er entsprechend versorgt ist, kann der Astrologe einen Patienten begleitend zur Therapie unterstützen.