

# *Aus Depression auferstehen*

*Verfasst von Linus Mundy*

*Illustriert von R. W. Alley*

SILBERSCHNUR  VERLAG



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Originally published in the USA under the title “Elf-Help for Overcoming Depression” © Copyright der Originalausgabe © 1998 by CareNotes, Saint Meinrad, Indiana

Copyright der 1. – 2. Auflage © Sequoyah Verlag, erschienen unter der ISBN 978-3-85466-032-3

Copyright der überarbeiteten Neuauflage © 2017 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-576-3

1. Auflage 2017    2. Auflage 2022

Satz: XPresentation, Göllesheim  
Übersetzung: Sylvester Lohninger  
Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim  
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

# Vorwort

Mit einem gelegentlichen “schlechten Tag” zu leben ist eine Sache, tagtäglich wirklich deprimiert zu sein kann verheerend sein. Es ist beliebt und populär zu sagen: “Nur du kannst mich glücklich machen”, das ist jedoch nur teilweise wahr. Sind wir ganz und gar niedergeschlagen, dann sind unsere Mitmenschen da, um uns zu helfen, mehr als wir es je wissen. Darüber hinaus lässt uns unser persönlicher Glaube in aller Tiefe wissen, dass wir um göttliche Hilfe bitten – und diese auch erwarten können.

Das bedeutet nicht, dass wir uns bloß “aufzumuntern” brauchen, dass wir nur “Kopf hoch” zu sagen bräuchten und einfach Schluss damit machen könnten. Das Problem zu benennen, also

genau herauszufinden, was wir bezüglich unserer Gefühle von Hoffnungslosigkeit tun können, beginnt damit, ein Verstehen zu entwickeln und Informationen zu gewinnen. Was ist normal? Was ist es nicht? Wie hat das alles begonnen? Was sind die zugrundeliegenden Ursachen? Was ist eine “Behandlung”, die wirklich wirksam ist? Was funktioniert nicht?

Der Elfenhellfer “Aus Depression auferstehen” bietet ermunternde Weisheit bezüglich all dieser Fragen. Die achtunddreißig Einsichten, die nun folgen, werden dir die Versicherung und Ermutigung geben, “dass es Hoffnung gibt ...”, und dass Hilfe von einer Menge großartiger Quellen kommen kann.

# 1.

*Sich niedergeschlagen zu fühlen ist eine natürliche Reaktion auf die Verletzungen, den Stress, die Veränderungen und Enttäuschungen, die das Leben bringen kann. Der Weg zum Handeln und neuem Wohlbefinden beginnt mit Selbstgewahrsein:*

*Die Depression zu verstehen und einfach zu erkennen, wie es um dich steht.*



## 2.

*Den meisten von uns wurde - als Kinder - beigebracht, wie es geht, unsere Schuhe zu binden, Fahrrad zu fahren, uns zu schnäuzen oder ein Buch zu lesen. Es wurde uns aber nicht beigebracht, wie wir angemessen mit unseren komplexen Emotionen umgehen können. Es ist nicht zu spät dafür zu lernen, wie du mit deinen Emotionen auf gute und verständige Weise umgehen kannst.*





### 3.

*Information ist die beste Waffe gegen Depression. Lerne alles, was du kannst, über die Ursachen, über die Arten und über die Behandlungsmöglichkeiten.*



## 4.

*Wir lernen uns selber nur gut kennen, nachdem wir auf eine Menge Widrigkeiten gestoßen sind. Statt dich durch eine Depression bedroht zu fühlen, sieh es als ein Sprungbrett für persönliches Wachstum und Selbst-Verstehen.*



## 5.

*Depression ist eine Erkrankung des Körpers, des Gemütes, des Denkens und unseres spirituellen Geistes. Um sie zu behandeln, musst du dir zur Gänze in jeder Hinsicht Beachtung schenken. Wo erlebst du den Schmerz? Frage dich, wie du jenem Teil deines Lebens Heilung bringen kannst.*

