

MATERIELLE DEPRESSION

# WEIHNACHTEN - WENN GESCHENKE KEINE FREUDE MEHR MACHEN

**Frage:** 45 Jahre, ich bin Mutter von 2 pubertierenden Kindern; ich habe seit Jahren Stress bei der Arbeit und laufe den ganzen Tag den Kleinigkeiten nach, die ich nicht mehr auf die Reihe bekomme. Ich habe jetzt schon Angst vor dem nahenden Weihnachtsfest und dem Schenkwang. Es ist die Zeit im Jahr, wo es mir am schlechtesten geht. Ich leide jetzt immer besonders unter Minderwertigkeit und Schwermütigkeit. Ich bin in dieser Zeit grundlos traurig, scheu, finde keine Freude. Ich habe Weihnachten auch als Kind nie freudig erlebt. Es gab so wie in meiner jetzigen Familie gerade in dieser Zeit immer auffällig viel Streit. Ich möchte meiner Familie zu liebe ein schönes Fest organisieren, aber ich weiss jetzt schon, dass es mir nicht gelingen wird. Die Geschenke und das Konsumverhalten in dieser Zeit erdrücken mich.

»Die Ware Weihnacht ist nicht die wahre Weihnacht.«

Zitat Kurt Marti \*1921

**Antwort:** So wie Ihnen geht es vielen von uns in dieser Zeit. Vielleicht können Sie mit dem Satz: „Weniger ist mehr!“, nicht allzu viel anfangen, aber es geht in dieser Zeit sicher darum, sich auf das Wesentliche und auf sich selber zu besinnen. Was ist der Zweck meiner Existenz? Wie kann ich mich von der Fülle an Informationen, Reizen, Herausforderungen und materiellen Dingen distanzieren? Wir dürfen uns zugestehen, dass wir alle einzigartig sind. Wir sind nicht nur dann etwas wert, wenn wir etwas leisten, sondern völlig unabhängig davon. Das ist eine der zentralen Botschaften des Weihnachtsfestes. Wir sollten uns zutrauen, uns und unsere lieben Mitmenschen zu feiern. Wir dürfen dankbar sein, ohne dabei nur materielle Geschenke zu verteilen. Dank ist zu oft schon wieder gleich die nächste fordernde Bitte! Versuchen Sie es mit dem Satz: „Ich danke Dir lieber Körper, dass Du mir jeden Tag so wunderbare Unterstützung zukommen lässt!“ und nicht „aber morgen, morgen muss es bitte noch etwas mehr sein!“. Loslassen, Seinlassen, alles so wie es ist, mit allen Stärken und Schwächen, das erzeugt eine versöhnliche und verzeihende Stimmung! Öffnen Sie einfach Ihr Herz. Ich wünsche Ihnen einige wertvolle Tage der Zufriedenheit mit sich selber.

## Fragebogen zur „materiellen Weihnachts- Depression“

1= trifft überhaupt nicht zu, 5= trifft genau zu

- Ich habe mit materiellen Geschenken keine Freude
- Ich meide Feste und Feiern
- Ich habe bei Geschenken ständig das Gefühl etwas schuldig zu bleiben
- Ich bin nur etwas wert, wenn ich etwas leiste
- Ich ziehe mich immer mehr zurück

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse [gruber@prosalus.info](mailto:gruber@prosalus.info) oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

1= trifft überhaupt nicht zu, 5= trifft genau zu

- |  | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| • Ich kann nicht mehr lachen   | <input type="checkbox"/> |
| • Ich möchte, aber ich kann nicht, bin ohne Antrieb                    | <input type="checkbox"/> |
| • Ich habe das Interesse an meinen Hobbys verloren                     | <input type="checkbox"/> |
| • Ich habe das Interesse an zwischenmenschlichen Beziehungen verloren  | <input type="checkbox"/> |
| • Ich habe an meinem Leben keine Freude und Genug-tuung mehr           | <input type="checkbox"/> |
| • Ich sehe mutlos und hoffnungslos in die Zukunft                      | <input type="checkbox"/> |
| • Ich bewege mich sehr langsam und denke sehr langsam                  | <input type="checkbox"/> |
| • Ich habe schwere, immer gleiche Gedanken                             | <input type="checkbox"/> |
| • Ich habe keinen Appetit  | <input type="checkbox"/> |
| • Ich werde/wurde nicht geliebt  | <input type="checkbox"/> |
| • Ich würde gerne vor mir selber davonlaufen                           | <input type="checkbox"/> |
| • Ich verletze mich selbst   | <input type="checkbox"/> |
| • Ich blicke auf lauter Fehler und Misserfolge zurück                  | <input type="checkbox"/> |
| • Ich habe kein Interesse mehr an der Sexualität                       | <input type="checkbox"/> |
| • Ich habe Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen                  | <input type="checkbox"/> |
| • Ich fühle mich traurig, niedergeschlagen und unglücklich             | <input type="checkbox"/> |
| • Ich bin unruhig und laufe ziellos umher                              | <input type="checkbox"/> |
| • Ich bin sehr reizbar   | <input type="checkbox"/> |
| • Ich erröte schnell und schäme mich dafür                             | <input type="checkbox"/> |
| • Ich bin lichtscheu   | <input type="checkbox"/> |
| • Ich fühle mich energielos, habe bleierne Müdigkeit und bin erschöpft | <input type="checkbox"/> |
| • Es kostet mich grosse Mühe, einfache Dinge zu erledigen              | <input type="checkbox"/> |
| • Ich habe Schuldgefühle und verdiene Bestrafung                       | <input type="checkbox"/> |
| • Ich fühle mich als wertloser Versager                                | <input type="checkbox"/> |
| • Ich fühle mich innerlich leer und kalt, wie abgestorben              | <input type="checkbox"/> |
| • Ich habe Schlafstörungen (zu wenig, zu viel und/oder unruhig)        | <input type="checkbox"/> |
| • Ich fühle mich gefangen und eingeschlossen                           | <input type="checkbox"/> |
| • Ich überlege mir, wie ich mir das Leben nehmen könnte.               | <input type="checkbox"/> |
| • Ich fühle mich gedrückt, auch wenn schöne Dinge passieren            | <input type="checkbox"/> |
| • Ich habe ohne Diät Gewicht abgenommen                                | <input type="checkbox"/> |
| • Ich weine sehr oft grundlos  | <input type="checkbox"/> |
| • Ich nehme dauerhaft psychisch wirksame Medikamente                   | <input type="checkbox"/> |
| • In meiner Familie gibt es gehäuft Depressionen                       | <input type="checkbox"/> |
| • Ich hatte schon einmal eine depressive Episode                       | <input type="checkbox"/> |
| • Die dunklen Monate November und Dezember sind besonders schwer       | <input type="checkbox"/> |

### AUSWERTUNG:

**<70 Punkte:** Du hast Glück mit Dir selber! Schätze weiterhin die kleine Freuden des Alltages und übe Dich regelmässig in Dankbarkeit und Liebe.

**71 - 140 Punkte:** Wahrscheinlich bemerkst Du, dass Du oft zwar noch relativ gut funktionierst, aber dafür grossen Aufwand betreiben mußt. Es ist leichter alles unter einen Hut zu bringen, wenn Du Dich auf Deine wichtigen Dinge im Leben konzentrierst. Selbstwert= weniger ist mehr! Verlasse Dich bei der Suche nach dem passenden Gleichgewicht auf Deine Instinkte. Du selbst bist genauso wichtig wie alles andere zusammen! (Be)Schenke Dich selbst!

**>140 Punkte:** Gut ist nicht mehr gut genug! Die Spirale der Selbstentwertung hat sich um Dich zu drehen begonnen. Du bist in der materiellen Mühe des Lebens angekommen. Verzeihe Dir selbst! Vertraue Dich Deinen Freunden mit Deinen Schwächen, Sorgen und Ängsten an. Spreche darüber! Dafür ist in der Weihnacht die einzigartige Ruhe und die kostbarste Zeit.

Die Fragebögen sind auch online unter [www.prosalus.info](http://www.prosalus.info) abrufbar.