Predigt „Depression – mit Gott aus der Krise“

Am 1. September 2019 im Punkt 11 © Claus Scheffler

1. „Depression – mit Gott aus der Krise“

   Über dieses Thema kann ich lange reden.
   Denn es bewegt mich sehr,
   und ich habe da einiges erlebt.
   Ich frag Sie daher zwischendurch, ob Sie noch können.
   Und dann müssen Sie laut: „JA“ rufen –
   sonst höre ich lieber auf, ich will Sie ja nicht langweilen.

   ← wir üben das mal. (TEST)
   ← gut, das ist jetzt der Standart für nachher.
   Wenn Sie leiser sind, höre ich auf.

2. Wir haben gerade ein echtes ***Seelentheater*** gesehen:
   Was macht ein solches Angebot mit meiner Seele?

   ← *der, der mir fern ist, ist mir egal – ich bekomme 10 Mio, er stirbt*
   ← *der, dem ich fern bin, bin ich egal – er bekommt 10 Mio,ich sterbe*

   ← der Teufel (*oder wer auch immer*) versucht hier,
   eine Seele zu kaufen – oder 2.
   ← (das gibt es ja häufiger in der Film- und Literaturgeschichte)
   ← ***er nutzt dazu immer unsere Wünsche und Begierden***: 10 Mio €!!

3. Unsere Seele ist ständig Versuchungen ausgesetzt.
   Eigentlich sehnt sie sich danach, heil und ganz zu sein.
   Dann funktioniert sie gut und kann spektakuläre Leistungen vollbringen.
   ← wie ein Hochseil-Artist
   ← sie kann aber ***aus dem Gleichgewicht*** kommen
   und überlastet werden

   (Bild: Sumoringer und Hochseilartist)

4. ← was macht es mit der Seele,
   wenn sie aus dem Gleichgewicht kommt?
   ← ich glaube: ***wir leben in einer „seelenfeindlichen Welt“,***
   ← *das zeigt das Theaterstück:*
   Unsere Seele, unser Innerstes, wird von vielen Seiten bedrängt.
   ← ***wir leben in einer „seelenfeindlichen Welt“***.
   ← und das ist nicht gut!
   Denn die Seele ist das Wichtigste, was wir haben.
   Sie hält alles in uns, in unserer Persönlichkeit zusammen.
   Ist sie beschädigt, krank oder verwundet,
   läuft nichts mehr „rund“.
   ← die Seele ist unsere Mitte.
   Sie hält unsere „innere Welt“ zusammen,
   die viel größer und wichtiger ist als die äußere Welt,
   die alle sehen können
   ← wir zeigen einander ein paar Äußerlichkeiten.
   Aber wie sieht es *in* uns aus?

5. In dieser Predigtreihe geht es aktuell um drei „Wunden der Seele“,
   die uns vollkommen aus der Bahn werfen können:
   Angst (letzte Wo)***, Depression*** (heute) ***und Trauer*** (nächste Wo).

   (Es folgen dann noch: Was die Seele heil macht;
   und was die Seele braucht, um gar nicht erst krank zu werden)

6. Ich habe hier manchmal von meiner Depressions-Erkrankung erzählt
   ⇒ ***überraschend viele kamen und erzählten ähnliche Erfahrungen***
   ⇒ ich merkte: ich bin <u>kein</u> Einzelfall.

   ← Party, Eltern: viele Jugendliche leiden unter Depression
   ← *bei einem Kind wurde nach der 4. Klasse festgestellt,*
   dass es „hyper-intelligent“ ist.
   ⇒ *fortan war es „normal“, dass es sehr gute Noten*
   schrieb, ohne dass das jemand sagen musste
   ⇒ ***enormer Druck****, der sich in dem Kind ansammelte*

   ← = ***das ist ein Bsp. für „Seelenfeindlichkeit“***
   ← und ***die Belastung für die Angehörigen*** ist groß,
   das wurde mir da auch noch mal sehr deutlich.

← manchen Menschen ist es peinlich, eine Depression zu haben
(oder wenn Angehörige eine haben).
Sie wollen nicht darüber sprechen.
← es wirkt wie ein Makel
← manche nehmen die Krankheit nicht ernst,
ich nehme an, weil man die Depression ja *nicht sehen* kann
(„Nun nimm dich mal zusammen!“)

← ***ich möchte Sie ermutigen, sich um Ihre Seele zu kümmern***!
Sie ist das Wichtigste, was Sie haben!
← alles andere wird vergehen (Sie werden alt werden, sterben //
Haben Sie mal einen Toten gesehen – im Gegensatz zu einem Schlafenden? Seine Seele ist auf dem Weg in eine andere Welt)
← alles andere wird vergehen –
aber die Seele ist auf die Ewigkeit hin ausgerichtet.

In gewissem Sinne geht es ihr wie Gott:
Gott kann man nicht sehen, man kann ihn nicht beweisen
(⇒ es gibt ihn nicht)
Die Seele kann man auch nicht sehen, man kann sie nicht beweisen.
Man kann sie im Krankheitsfalle nicht operieren.
(⇒ aber keiner sagt: Ich habe keine Seele).

Die Seele ist auf die Ewigkeit hin ausgerichtet.
Sie hält alles in Ihnen zusammen, ihre Person, Ihre Persönlichkeit
– und wenn die Seele so wichtig ist:
was tun Sie, um ihre Seele zu pflegen?

7. Man kann die Seele nicht sehen.
Man kann auch die Depression der Seele nicht sehen –
oder vielleicht doch:
Woran erkennt man eigentlich eine Depression?

← *ich* habe das bei mir gar nicht erkannt.
Ich habe damit auch überhaupt nicht gerechnet.
Ich bekomme doch keine Depression!

Dabei gibt es Anzeichen, die man auch selber sehen kann:

OFT: *← Vergesslichkeit („Ich habe Alzheimer?“)*
← Konzentrationsprobleme (← beides bleibt einem lange erhalten)
← Grübeln (= Das ist eine Form des „um sich selbst Kreisens“)

BEI MIR KAM HINZU: *← ich hatte meine Begeisterung verloren;*
meine Fähigkeit, Visionen zu haben (Zukunftsbilder)
← ich hatte meine Lust am Arbeiten verloren
← ich fühlte mich zunehmend schnell überfordert
← ich konnte Zusammenhänge nicht mehr sehen (die anderen sofort klar waren)

Irgendwann wurde ich darauf angesprochen.
Jemand sagte: „Das kenne ich, das könnte eine Depression sein“

⇒ ich ging zu Therapeutin *(jeder hat 5 freie Therapiestunden, = sog „probatorische Sitzungen“//probare = ausprobieren; bin ich krank?)*
⇒ Test ⇒ mittlere Depression
⇒ ich ging zum Arzt, der mich ***krankschreiben*** sollte.
← wie lang? 2 Wochen?....

Ich wurde krankgeschrieben: ⇒ ich ließ alles los
⇒ ***es war, als ob jemand bei mir den Stecker gezogen hatte.***
Ich war völlig lahm gelegt.

← ich wollte ***niemanden treffen,***
ich nahm am Leben um mich herum nicht mehr teil
ich wollte ***nicht mal mehr beten***
← es tat mir gut, zu wissen, dass Leute an mich denken und für mich beten. Aber ich konnte nicht reagieren.

← einmal rief jemand an, meine Frau ging ran:
→ „Wie geht’s Claus?“
→ „Der sitzt draußen und hört den Vögeln zu“
(= das ist nebenbei sehr sinnvoll: = ***Wahrnehmen, was ist****)*
Und zugleich wird deutlich,
dass es für die Angehörigen auch nicht leicht ist

Ich merkte (und Sie sehen): Auch Christen können Depression bekommen, obwohl sie doch mit Gott in Kontakt sind.
Aber das ist eben nicht alles.

Gott ist das Ziel meines Lebens und mein Begleiter im Alltag.
Aber *ich* bin der Ausgangspunkt.
Alles beginnt mit dem Zustand meiner Seele.

8. ***Was ist eine Depression?***

Ich lese Ihnen mal was vor (aus dem Buch: „Hüter meiner Seele“)
An einem bewölkten Tag im Winter 2013 kam in Florida ein Mann ums Leben, als sich unter seinem Haus, in dem die Familie schon seit Generationen lebte, ein Erdloch auftat. Das brachte das Fundament zum Einsturz, so dass das ganze Haus in der Erde versank.
Erklärungen von Experten deuten darauf hin, dass der unterhalb der Erdoberfläche liegende Kalkstein in manchen Teilen Floridas vom sauren Regen allmählich aufgelöst wird.
Wenn eine gewisse Grenze überschritten wird, stürzt alles in sich zusammen und reißt die Häuser mit sich, weil der durchlöcherte Boden das Gewicht nicht länger tragen kann.

Für den Mann kam das völlig überraschend.
Das Fundament hatte viele Jahrzehnte gehalten.
Warum sollte man seine Standfestigkeit in Frage stellen?

Der Theologe *Gordon MacDonald* (den manche von uns kennen) schrieb dazu,
dass es auch im Leben eines Menschen zu einem solchen „Aushöhlungs-Syndrom“ *(wie er es nannte)* kommen könne:
Die äußere Welt scheint noch ganz intakt,
aber die innere Welt (das Fundament) löst sich auf.
Und ist es dann jedes Mal so,
als würde sich der Boden unter uns auftun…

Meine Therapeutin benutzte ein anderes Bild,
um die Depression zu erklären:
← Sie ist wie ein Nebel.
Wenn du in der Nähe der Alpen wohnst, siehst du sie jeden Tag
Dann kommt ein Nebel, und du siehst sie nicht mehr.

Aber sie sind noch da, auch wenn du sie nicht siehst.
Irgendwann wird sich der Nebel lichten.

Eine Depression ist eine Erkrankung der Seele.

Die Seele schafft es nicht mehr,
alle Teile meiner Persönlichkeit zusammen zu halten
(meinen Willen, meine Gefühle, meinen Verstand
und meinen Körper).
die Seele sendet dann Hilfesignale. Und irgendwann sagt sie:
„Körper, übernimm du, er hört nicht auf mich!“

a. ← Es gibt ***Ursachen*** für eine Depression,
und die liegen oft in der Vergangenheit.
Wir haben jahrzehntelang damit gelebt.
Aber irgendwann ist das Fundament löchrig geworden.

← Die ***Auslöser*** f.d. Depr. können dann Kleinigkeiten sein
(da können schon kleine Kränkungen reichen:
- *„Das kannst du nicht, lass mich mal machen“*
- *„Das machst du ja nur, um selber gut da zu stehen“*
- *„Lass das mal. Du wirst nie so schön sein wie….“)*

← *kleine Kränkungen reichen manchmal als Auslöser*
*Jemand sagte: „**Was mich kränkt, macht krank**.“*

Die eigentlichen ***Ursachen*** liegen dagegen meist in der
Vergangenheit, und man kann sie oft lange verdrängen.
Man kommt lange ganz gut durchs Leben
aber plötzlich ploppt das Problem hoch.

⇒ das geschieht meist in der 2. Lebenshälfte

⇒ Wenn Sie dann eine Therapie mitmachen,
haben Sie die Chance, sich besser kennen zu lernen
(warum reagiere ich auf bestimmte Dinge so, wie ich es tue?
Warum bringt mich etwas auf die Palme,
was andere kalt lässt?)

⇒ ***Therapie gönne ich jedem, auch wenn er nicht krank ist***

b. ***Viele grundlegende Verhaltensweisen, die wir haben,***
haben wir in der Vergangenheit gelernt.

Sie beruhen oft auf bestimmten, grundlegenden
Überzeugungen. Das sind unsere „***heimlichen Leitsätze***“,

die wir nicht hinterfragen.
Es sind ***Annahmen, die mein Leben bestimmen***.
Wir halten diese Annahmen für Wahrheiten.

← das bringt uns möglicherweise lange Zeit voran.
Und dann plötzlich funktioniert das nicht mehr.

Kennen Sie solche tief verinnerlichten Leitsätze?
Ich nenne Ihnen mal ein paar Beispiele:

- *„Da muss ich alleine durchkommen".*
  Ich schaffe das. Ich brauche keine Hilfe.
  (← diesen Leitsatz haben viele!!)

- *„Vermeide es, abgelehnt zu werden"*
  (← Ich will nicht enttäuscht werden.
  Deshalb verhalte ich mich entsprechend.)

- *„Ich darf andere nicht enttäuschen,*
  denn ich möchte von allen geliebt werden."
  (= ein beliebter Leitsatz unter Christen.)

- *„Ich bin dafür verantwortlich, dass alles läuft"*
  (das kann ja doch kein anderer.
  Auf mich kann ich mich verlassen, auf andere nicht.
  = ich ziehe mir den Schuh an.
  Ich will alles kontrollieren und beeinflussen.
  = ich bin schuld.
  Wer viel Verantwortung trägt,
  fühlt sich leichter schuldig!!)

- *„Das kann ich besser machen"*
  (das bekommt man oft eingeredet: Das kannst du besser!
  = Gefühl: Ich bin nicht gut genug)

Und der vielleicht wichtigste heimliche Leitsatz:
- *„Vermeide Unangenehmes!" (Klar. Ist ja unangenehm)*
  (meine Therapeutin sagte dazu:
  *„**Psychische Krankheiten gibt es,***
  ***weil man unangenehme Gefühle vermeiden will**".*

Denn wenn man etwas Unangenehmes verdrängt,
wird es nicht verarbeitet und gelöst.
Es wirkt sozusagen dauerhaft im Untergrund weiter.)

Das Blöde daran ist:
Wenn Sie so einen heimlichen Leitsatz haben,
dann fühlen, denken und verhalten Sie sich auch entsprechend:
← *wenn Sie von allen geliebt werden wollen,*
denn versuchen Sie, es allen Recht zu machen.
Und Sie merken sofort, wenn Ihnen das mal wieder nicht gelungen ist.
← *Sie sind dann nicht bei sich und Ihrer Seele,*
Sie sind bei den anderen, denen Sie es Recht machen wollen.
← *Das hält Ihre Seele eine Zeitlang aus. Aber dann wird sie Probleme bekommen.*

9. Das Problem, das man dann bekommt, kann eine Depression sein.
   ⇒ ***Was kann man dann machen?***

   Die Erkrankung hat eine äußerliche Komponente.
   Man kann sie messen.
   Es fehlen bestimmte Botenstoffe,
   so genannte Neurotransmitter im Gehirn.
   ← Serotonin; Ernährung = Symptombehandlung.
   ← aber für eine wirkliche Lösung muss man tiefer gehen

   Ich nenne Ihnen mal zwei gute Schritte
   (die für mich wichtig waren in meiner Therapie,
   die aber bei weitem nicht alles ist, was man machen könnte)

   a. ***„Akzeptanz ist der Schlüssel und der Ausgangspunkt zur Veränderung“***
      ← vgl. mein Haarausfall mit 25 ⇒ „Kojak ist einer der beliebtesten Männer“. Kennen Sie noch Kojak? Das war ein Polizist mit Glatze

      ← bei Depression fällt die Akzeptanz noch schwerer: ~ Ich bin nicht ganz in Ordnung.

Man kann es nicht richtig fassen:
Ich habe eine Depression. Meine Seele ist wund! Ich bin objektiv belastet. Ich merke Grenzen der Belastbarkeit, die ich früher gar nicht kannte

„Akzeptanz ist der Schlüssel zur Veränderung“

Anders herum ist es so:
„Wenn ich etwas, was mich bewegt oder ***bedrückt***, ***nicht*** akzeptieren und ***nicht*** ändern kann, werde ich depressiv“
(Love it, change it or leave it)

„Akzeptanz ist der Ausgangspunkt der Veränderung“:
Wenn ich auf einer Landkarte mein Ziel kenne, aber nicht meinen Ausgangspunkt, weiß ich nicht, wohin ich gehen soll.

b. Ein zweiter wichtiger Schritt ist dieser:
„Nimm wahr, was gerade ist.“

In der Depression verliert man den Zugang zur Gegenwart.
Man nimmt vieles nicht mehr wahr,
sondern ist irgendwo im Nebel.
← deshalb ist häufiges ***Grübeln*** ein Zeichen von Depression.

Eine hilfreiche Frage dazu ist:
Was fühle ich gerade?

(Nicht: *wie* fühlst du dich? *Wie geht es dir*?)
← ich hatte gar keinen Zugang mehr zu meinen Gefühlen:
(Was kann man denn so fühlen?)
← wenn ich sie nicht erkenne, kann ich sie natürlich auch nicht verarbeiten.

← jemand sagte mal dazu:
„Es geht nicht darum, sich gut zu fühlen, sondern gut zu fühlen!“
- auch unangenehme Gefühle haben einen Sinn!
← wenn ich sie nicht zulasse, werden sie nicht abgebaut

⇒ ich halte jetzt manchmal inne und frage mich: *Was fühle ich gerade?* Das holt einen massiv in die Gegenwart.

Sie können ja mal einen kurzen Test machen:
Was fühlen Sie jetzt gerade?

10. So, jetzt habe ich schon lange gesprochen.
Es wird Zeit für meine Frage, ob Sie noch können.
Sie erinnern sich: Sie müssen laut antworten
(wenn Sie den Schluss noch hören wollen).

Also: ***Können Sie noch?***

Ein Glück.
Denn jetzt kommt noch ein ganz neuer Aspekt.

11. Jetzt habe ich Vieles zum Thema „Depression“ gesagt.
Wenn *Depression* eine Krankheit der Seele ist,
dann ist es für die Heilung wichtig zu wissen,
wofür die Seele eigentlich da ist.

Wenn ***Akzeptanz*** der ***Anfang*** der Veränderung ist,
dann ist auch die Frage nach dem ***Ziel*** wichtig –
sonst ergibt sich ja keine Richtung.

Also:
Wofür ist die Seele da?
Und was braucht sie?

Spätestens an diesem Punkt ***kommt unser Glaube ins Spiel.***
Oder er *kann* zumindest ins Spiel kommen.

Was sagt also unser Glaube zur Krankheit der Seele?

Im AT gibt es die Geschichte von **Hiob**.
Davon möchte ich Ihnen jetzt erzählen:

a. Das AT ist „das große Seelenbuch der Weltliteratur“.
171 x geht es im AT um die Seele.
V.a. in den Psalmen und im Buch Hiob.

b. ***Hiob*** war ein angesehener und erfolgreicher Mann.

Da sagte der Teufel zu Gott:
(Den Teufel kennen wir ja schon aus dem Theaterstück vorhin. Hier ist er ähnlich aufgelegt)

Der Teufel sagte also zu Gott:
Hiob ist gar nicht so toll und so gläubig, wie du denkst.
Er bekennt sich zu dir, Gott, weil es ihm so gut geht.
Seine Seele würde sich aber abwenden von dir, Gott,
wenn es ihm schlecht geht!

Glaub ich nicht, sagte Gott.

Da sagte der Teufel: *Ich beweise es dir!*

Und dann ging es Hiob immer schlechter. Der Erfolg ließ nach, die Geschäfte liefen schlecht. Dann starben seine Frau und seine Kinder, und er selbst wurde schwer krank.
Der reiche, erfolgreiche und glückliche Hiob stand plötzlich vor dem Nichts – und er sprach mit seinen paar Freunden, die er noch hatte.

Hiob hat gelitten wie ein Hund. Er sagte den Freunden:
(7,11) Ich kann nicht schweigen. Ich will reden in der Angst meines Herzens und will klagen in der ***Betrübnis meiner Seele****.*
…. Ich bin betrübt bis in den Tod.
(7,15) Meine Seele wünscht sich, erwürgt zu sein, und mein Leib wünscht den Tod
(21,25) Einer ist glücklich, der andere aber stirbt ***mit verbitterter Seele****.*
(30,16) Nun aber ***zerfließt meine Seele in mir****.*

<u>Das ist die betrübte und geschlagene Seele: Die große Depression des Hiob.</u>

c. Die Seele ist das Zentrum des Menschen.
Hiob spürt, er fühlt, dass seine Seele unruhig ist.
Er horcht in sich hinein.
Er fühlt den Nebel und das Durcheinander.

d. ***Aber immer wieder sagt er zwischendurch auch***:
„***Meine Seele sehnt sich nach Gott***“ (Ps. 84,3)
Und er bittet: „Herr, bewahre meine Seele“ (33,18)

e. *„Meine Seele sehnt sich nach Gott“.*
D.h.: Sie hat *trotz allem* eine Ausrichtung.
Sie ist ***auf die Ewigkeit hin ausgerichtet, auf Gott.***

← das alles ist ein großer Schritt weiter,
als ich in meiner Therapie tat.

In der Therapie habe ich gelernt, *mich* wahrzunehmen.
(was tut *mir* gut? Was raubt *mir* Kraft? Was fühle *ich*?)

← das ist alles ungeheuer wichtig zur Heilung.
Akzeptanz ist der Ausgangspunkt der Veränderung.
← ich muss mich verstehen und zu mir selbst kommen, um geheilt werden zu können.
← diesen therapeutischen Schritt kann man weder überspringen, noch verkürzen. Er braucht seine Zeit.

← und man muss ihn ständig wiederholen,
um gesund zu bleiben.

Der Glauben bewirkt dagegen etwas anderes:
Hiob hebt den Kopf. ***Er sieht auf das Ziel der Veränderung.***

Er weiß, dass die Seele ***zwei Aufgaben*** hat:
1. Sie mein Zentrum, sie hält alle Teile meiner Person und meiner Persönlichkeit zusammen.
2. Sie ist auf die Ewigkeit hin ausgerichtet.
Sie braucht eine Richtung, ein Ziel.

„Gott, bewahre meine Seele. Sie sehnt sich nach dir“

Die Seele braucht Tiefe.
Sie ist sich selbst nicht genug. Sie ist auf der Suche.
Sie kann *nicht* an der Oberfläche bleiben,
ohne krank zu werden.

Auch das gehört zur Wirklichkeit der Seele,
vor der wir nicht die Augen verschließen sollten.

f. Das ist das Ziel, das wir im Glauben haben:
Wir wollen im Einklang leben mit uns selbst,
mit der Wirklichkeit
und mit Gott.

Die Bibel nennt das ***Heilung***:
Die Heilung der Seele.

g. Hiob schafft es,
trotz aller Not an seinem Vertrauen festzuhalten.

Er sagt mitten in der Depression,
in der er Gottes Gegenwart oft gar nicht spüren konnte.
(Hi 19,25) Aber ich weiß, dass mein Erlöser lebt,
und als der Letzte wird er über dem Staub sich erheben.

Er *kann* das nur deshalb sagen,
weil er sich in der Zeit, als er gesund war,
um seine Seele gekümmert hat.
Er hat die gute Zeit genutzt, um seine Seele zu pflegen,
wohl wissend, dass schwierige Zeiten kommen werden.
Das ist nämlich immer so.

„Ich *weiß*, dass mein Erlöser lebt!“

Dieser Satz von Hiob ist zu einem Lied geworden.
Das können wir jetzt singen.

⇒ ***Lied: Ich weiß, dass mein Erlöser lebt***