

Hilfe für Frauen

Carol Trahan

# DEPRESSIV

Das Licht des Evangeliums  
für betrübtte Herzen



Carol Trahan

Hilfe für Frauen

# DEPRESSIV

Das Licht des Evangeliums für  
betrübte Herzen

Beratender Herausgeber: Dr. Paul Tautges



Carol Trahan  
**Depressiv**

2. Auflage 2026

ISBN: 978-3-947196-59-3  
Alle Rechte vorbehalten.

Originaltitel: *Help! I'm Depressed*  
Copyright © 2014 by Carol Trahan  
Published by Shepherd Press, Wapwallopen, PA 18660  
This edition published by arrangement with Shepherd Press.  
All rights reserved.

Copyright © der deutschen Ausgabe 2026  
EBTC Europäisches Bibel Trainings Centrum e. V.  
An der Schillingbrücke 4 · 10243 Berlin  
[www.ebtc.org](http://www.ebtc.org)

Übersetzung: Jo Frick  
Lektorat: Sinja Heinemann, Andrea Martens  
Cover: Alexander Benner  
Satz: Olexsandr Hudym  
Druck und Bindung: ARKA, Cieszyn (Polen)

Wenn nicht anders vermerkt, werden Bibelverse aus der  
*Schlachter 2000* zitiert.



Sollten sich Rechtschreib-, Zeichensetzungs- oder Satzfehler eingeschlichen haben, sind wir für Rückmeldungen dankbar. Nutze dazu bitte diesen QR-Code, den Link [ebtc.org/tsh9-2](http://ebtc.org/tsh9-2) oder die folgende E-Mail-Adresse: [fehler@ebtc.org](mailto:fehler@ebtc.org)

Bei Fragen zur Produktsicherheit erreicht man uns über [gpsr@ebtc.org](mailto:gpsr@ebtc.org) oder auf dem Postweg. Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

# INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung:

»Herr, ich ertrinke im Leid«..... 5

1. Der Dienst der Drangsal..... 11

2. Warum so viel Leid?..... 19

3. Unsere Reaktion auf das Leid..... 35

4. Unsere Hoffnung im Leid..... 55

Schlussfolgerung:

Gott, meine überfließende Freude..... 63

Schritte in der Anwendung..... 71

Weiterführende Ressourcen..... 77

## EINLEITUNG: **»HERR, ICH ERTRINKE IM LEID«**

Beängstigende Gedanken gehen mir durch den Sinn. Ich liege allein im Bett und flehe Gott an um meiner drei Kinder willen. Tränen überströmen meine Wangen, während ich mich frage, warum der Herr so weit weg scheint und warum meine Gebete unerhört bleiben. Eben noch teilte mir meine Tochter mit, was eine ihrer Freundinnen, die seit kurzem verheiratet ist, einer anderen Freundin auf Facebook geschrieben hat: »Du wirst das Eheleben genießen.« Ich fühle mich frustriert, sogar neidisch, wenn ich über meine gescheiterte Ehe nachdenke. Ich erinnere mich an meinen Hochzeitstag und wie sehr ich mich damals gefreut hatte. Nie im Leben hätte ich gedacht, dass mein Mann einen moralischen Fehltritt begehen und seinem Leben nach acht kurzen gemeinsamen Jahren ein Ende setzen würde.

Meine Gedanken wandern zu meinen Kindern und ihren persönlichen Kämpfen. Ich Sorge mich um meine Töchter, die Männern misstrauen und

Bindungsängste haben, weil sie glauben, dass ihre zukünftigen Ehemänner ihnen auch untreu werden könnten. Und dann denke ich an meinen Sohn, an die Bitterkeit und Seelenqualen, die er aussteht, sowie an die Fehlentscheidungen, die tiefe Narben in seinem Leben hinterlassen haben.

Als ob all dies noch nicht schlimm genug wäre, fange ich an, mich mit anderen zu vergleichen. Mir fallen mehrere Familien ein – Paare, die solide, glückliche Ehen führen und ausgeglichene Kinder haben, denen es gut geht. Ihr Erfolg lässt mich in noch tiefere Depressionen versinken. Wenn ich mein eigenes Leben betrachte, sehe ich mich als jemand, die in den Grundkursen »Ehe« und »Erziehung« durchgefallen ist. Ich weiß, dass ich am Anfang meiner Ehe einige schlechte Entscheidungen getroffen habe, doch später bat ich um Vergebung und habe mich seitdem viele Jahre lang bemüht, dem Herrn gehorsam zu sein. Doch es fühlt sich so an, als sei das Leben von da an nur noch schlimmer geworden.

*Das Leben scheint so unfair zu sein. Warum ist es nur so schwer? »Herr, wo bist du und warum erhörst du meine Gebete in Bezug auf meine Kinder nicht?«*

Zu diesem Zeitpunkt befinde ich mich »am Boden der Verzweiflung« (wie Anne Shirley in dem Film

*Anne auf Green Gables* sagt). Ich weiß, dass ich mich entscheiden muss. Werde ich zulassen, dass mich diese Gefühle auffressen oder nicht?

Dankenswerterweise ist Gottes Wort tief in meinem Herzen verwurzelt. Ich weiß, dass ich mich bewusst dazu entschließen muss, über die Wahrheit nachzusinnen, sonst stecke ich in großen Schwierigkeiten. Der Herr erinnert mich an mehrere Schriftabschnitte:

Großen Frieden haben, die dein Gesetz lieben, und nichts bringt sie zu Fall (Ps 119,165).

Einem festen Herzen bewahrst du den Frieden, den Frieden, weil es auf dich vertraut (Jes 26,3).

Denn ich weiß, was für Gedanken ich über euch habe, spricht der Herr, Gedanken des Friedens und nicht des Unheils, um euch eine Zukunft und eine Hoffnung zu geben (Jer 29,11).

Während ich über diese Schriftabschnitte nachdenke, erkenne ich, dass meine Depression auf eine falsche Denkweise zurückzuführen ist. Ich habe mich auf meinen eigenen Verstand und meine eigene Wahrnehmung verlassen. Ich habe mit dem

»Aber ich dachte ...«-Fokus gelebt. Somit habe ich mich darauf konzentriert, dass die Dinge im Leben so verlaufen sollen, wie *ich* es mir vorstelle. Und weil sie eben nicht so verlaufen, bin ich deprimiert.

Aus Gottes Gnade entschieße ich mich bewusst dazu, die Wahrheit anzunehmen und aufzuhören, mich auf meinen törichten Verstand zu verlassen. Natürlich ist der Schmerz immer noch da (Sünde führt stets zu Herzschmerz und seelischen Qualen), doch mein Fokus hat sich geändert. Ich bete zum Herrn und bringe mein Vertrauen ihm gegenüber zum Ausdruck. Zu diesem Zeitpunkt schlafe ich ein.

Ich wünschte, ich könnte behaupten, dass es sich dabei um meine allerletzte Auseinandersetzung mit der Depression gehandelt hat, doch das ist nicht der Fall. Dieser tägliche Kampf hat mich tief in Gottes Wort hineingetrieben, um Antworten und Hoffnung zu finden. Wenn auch du dich am »Boden der Verzweiflung« befinden solltest, fasse Mut – du bist nicht allein. Lass uns gemeinsam durch das Wort Gottes gehen und mögen wir am Ende dieser Reise in die Worte des Psalmisten einstimmen:

Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir? Harre auf Gott, denn ich werde ihm noch danken, dass er meine Rettung und mein Gott ist! (Ps 43,5).

# 1.

## DER DIENST DER DRANGSAL

Was wäre das Leben ohne Gefühle? Wäre es nicht schön, wenn wir unsere Gefühle mit einem Schalter ein- und ausschalten könnten? Wenn die Dinge gut laufen (zumindest gemäß unserer Definition von »gut«), könnten wir die Gefühle anschalten. Doch wenn das Leben aus den Fugen gerät, könnten wir das damit einhergehende Gefühl einfach abschalten. Ich erinnere mich daran, die Originalfernsehserie »Raumschiff Enterprise« gesehen zu haben, als ich als junges Mädchen in den Sechzigern aufwuchs. Mr. Spocks Fähigkeit, mit reiner Logik ohne jegliche Gefühle zu leben, beeindruckte mich damals. Natürlich sorgten die Drehbuchautoren gelegentlich für eine dramatische Wendung, indem sie ihm plötzlich eine Gefühlsregung in den Dialog schrieben, doch in der Regel war Mr. Spock berechenbar und logisch. Zum Glück hat Gott uns nicht so gemacht.

Da uns Gott nach seinem Bild geschaffen hat (1Mo 1,26), gehören Gefühle zu seinem Schaf-

fenswerk in uns. Gott selbst zeigt eine Bandbreite von Gefühlen. Er ist liebevoll, mitleidig und barmherzig, kann aber auch betrübt, eifersüchtig und zornig sein (1Joh 4,7–8; Ps 145,8; 1Mo 6,6; Nah 1,2). Diese Gefühle, sowie viele andere, sind Teil von Gottes Charakter. Da Gott vollkommen ist, stellen sich alle Gefühle seines Charakters in Heiligkeit und Vollkommenheit dar. Uns fällt es schwer zu verstehen, wie Eifersucht oder Zorn positiv sein können, doch das hat damit zu tun, dass wir sündige Wesen sind. Den Kindern Gottes dienen Gefühle allerdings einem wichtigen Zweck in Gottes Plan. Die Herausforderung, der wir uns gegenübersehen, ist, dass wir lernen müssen, wie wir mit ihnen auf eine Weise umgehen, die dem Herrn gefällt.

Im Rahmen dieses Buches wollen wir das Gefühl der Depression, die Emotion tiefer Traurigkeit bzw. großen Schmerzes betrachten. Wir können die Auswirkungen der Depression folgendermaßen beschreiben:

- ♦ Traurig bzw. niedergeschlagen; betrübt; entmutigt; der Lebensgeister beraubt

- ♦ Verringert in Kraft, Elan, Tatkraft; geschwächt; abgestumpft<sup>1</sup>

Diese Definition hört sich nicht sehr positiv an, oder? Sie hört sich sogar schrecklich an. Wie können wir uns einen Reim auf dieses Gefühl machen? Gibt es irgendeine Hoffnung oder wird uns diese Emotion für immer das Grauen lehren? Wie können wir inmitten einer solchen Traurigkeit Gott ehren?

## **ÜBERWÄLTIGT VON TRAURIGKEIT**

Dieses Gefühl der Traurigkeit hat mich schon oft ergriffen und ist äußerst kräftezehrend. Viele Nächte kann ich nicht einschlafen. Tagsüber gibt es Momente, wo mein Herz von tiefer Entmutigung überwältigt wird. Ich ertappe mich dann dabei, den Herrn in Frage zu stellen und eine Erklärung von ihm zu fordern, warum meine Probleme immer nur noch schlimmer zu werden scheinen. Ich frage mich, ob sich meine Umstände jemals ändern werden, und dann erliege ich der Versuchung, mich mit anderen zu vergleichen.

---

<sup>1</sup> »Depressed«, s. Dictionary.com, <http://dictionary.reference.com/browse/depressed>; Zugriff am 3. Juni 2011.

Als ich mit dem Schreiben dieses Buches begann, erhielt ich eine niederschmetternde Nachricht in Bezug auf eines meiner Kinder. Ich hatte gerade einen größeren operativen Eingriff hinter mir und befand mich in der Genesungsphase, sodass ich ohnehin schon körperlich geschwächt war. Als ich die Nachricht hörte, fiel ich in ein emotionales Loch. Da gab es viele liebe Schwestern im Herrn, die mich besuchten, um mich zu trösten, mir zuzuhören und mir zur Hand zu gehen, doch der Schmerz in meinem Herzen verflüchtigte sich einfach nicht. Ich wusste, dass Menschen für mich beteten, und im Glauben wusste ich auch, dass mein Herr alles in der Hand hatte und am Wirken war. Doch die Nachricht verursachte einfach einen so tiefen Schmerz! Wie könnte irgendetwas, das so sehr wehtut, sich irgendwann noch einmal zum Guten wenden? »Das ergibt überhaupt keinen Sinn«, dachte ich. Meine jüngste Tochter fragte mich, ob mit mir alles in Ordnung sei. Ich schaute sie an und sagte: »Nein.«

Als Witwe kenne ich dieses Gefühl nur zu gut. Als mein Ehemann Jeff zugab, einen moralischen Fehltritt begangen zu haben, und sich dann später das Leben nahm, saß der emotionale Schmerz unsagbar tief. Kurz nach Jeffs Tod war ich über die Feiertage bei meinen Eltern. Mein Vater, der

im zweiten Weltkrieg gekämpft hatte, schaute oft Kriegsfilme, und eines Abends sahen wir uns *Die letzte Fahrt der Bismarck* an. Im Film wurde der Einsatzleiter als ein sehr gefühlskalter Mensch dargestellt, doch als sich die Handlung entfaltete, verstand ich allmählich, warum dieser Mann so verhärtet und abgebrüht war. Seine Frau war bei einem Bombenangriff ums Leben gekommen und er hatte gerade die Nachricht erhalten, dass sein Sohn verschollen war. Als er mit seinem Hilfsoffizier sprach, sagte er: »Bis zu dem Zeitpunkt, als meine Frau ums Leben kam, habe ich nie gedacht, dass es möglich sei, so einen Schmerz zu verspüren. Ich entschloss mich auf der Stelle dazu, dass ich es nie wieder zulassen werde, tief für jemanden zu empfinden.« Die Gefühlskälte dieses Mannes war sein Schutz. Er hatte schon so lange einen so tiefen Schmerz verspürt, dass seine Lösung (wenngleich sie falsch war) darin bestand, sich von Menschen und Gefühlen abzuschotten. Doch sein Versuch, die Depression auf diese Weise anzugehen, brachte nur noch größeren Schmerz mit sich.

Als Kinder Gottes dürfen wir nicht versuchen, so mit unserem Schmerz fertigzuwerden. Wir dürfen uns nicht gegenüber Gott oder anderen verhärten oder gefühlskalt werden. Dennoch tappen

wir sehr leicht in die Falle einer solchen Reaktion, weil wir instinktiv Schmerz vermeiden wollen. Dieser Wunsch äußert sich in unserem Verhalten oft darin, dass wir uns von anderen Menschen zurückziehen. Doch das ist egoistisch. Gott möchte vielmehr, dass wir uns dem Plan ergeben, den er mit dem Leid verfolgt, damit wir anderen inmitten ihres Schmerzes helfen können.

## **BEDRÄNGT, ABER NICHT ERDRÜCKT**

Ich saß zusammengesackt auf der Couch und erschauerte noch immer über die Nachricht bezüglich meines Kindes, da rief mir der Herr seine Treue in Erinnerung. Hatte ich ganz vergessen, wie großartig Gott in den letzten siebzehn Jahren meines Lebens gewirkt hatte? Er hatte stets für mich und meine Kinder gesorgt und unzählige Gebete erhört. Er hatte immer wieder bewiesen, dass er uns liebevoll umhegt, trotzdem war ich wieder einmal dabei, seine Liebe und Güte zu hinterfragen. Wie konnte mein Glaube nur so schwach sein? Hatte ich denn im Laufe der Jahre überhaupt nichts gelernt?

Der Herr brachte mir 2. Korinther 4 in Erinnerung, eines meiner Lieblingskapitel in der Bibel.

Zweimal werden wir in diesem Abschnitt ermahnt, nicht den Mut zu verlieren (V. 1 und 16). Meine Aufmerksamkeit wurde insbesondere auf die Verse 8–11 gelenkt:

Wir werden überall bedrängt, aber nicht erdrückt; wir kommen in Verlegenheit, aber nicht in Verzweiflung; wir werden verfolgt, aber nicht verlassen; wir werden niedergeworfen, aber wir kommen nicht um; wir tragen allezeit das Sterben des Herrn Jesus am Leib umher, damit auch das Leben Jesu an unserem Leib offenbar wird.

Diese Verse ermutigten mein Herz. Ich war durch die schlechte Nachricht wirklich bedrängt und betrübt, doch es gab keinen Grund, sich erdrückt zu fühlen oder zu verzweifeln. Dies war wieder mal eine Gelegenheit für Gott, das Leben Jesu in meinem Leben und durch mein Leben zu offenbaren. Gott war dabei, mich im Dienst der Drangsal zu unterweisen – einem Dienst, der darauf abzielt, den Niedergeschlagenen durch *den* Trost zu helfen, den ich vom Herrn Jesus Christus empfangen habe.