

Robert B. Somerville

Christ und depressiv – wie kann das sein?

Sinn und Hoffnung
im dunklen Tal



Empfehlungen

Manche sagen, als Christ könne man niemals Depressionen haben. Ich wage das zu bestreiten – schliesslich bin ich vom Hals abwärts gelähmt, war an Krebs erkrankt und leide täglich unter Schmerzen. Ich liebe meinen Erretter, brenne leidenschaftlich für sein Evangelium und erfreue mich an dem Dienst, den er mir gegeben hat. Aber das schliesst nicht aus, dass ich manchmal in den dunklen Abgrund der Schwermut gleite. Darum kann ich die Botschaft dieses Ausnahmebuches nur von Herzen unterstreichen. Mein Freund Robert Somerville spricht darin nicht nur als erfahrener und zuverlässiger Bibelausleger, sondern auch aus den Tiefen eigener Erfahrung. Merken Sie sich meine Worte: Das Buch, das Sie in Händen halten, wird Ihnen nicht nur Trost und mitfühlendes Verständnis geben, sondern auch geeignete Schritte zeigen, wie Sie der finsternen, trüben Wolke der Depression entfliehen können. Ich möchte *Christ und depressiv – wie kann das sein?* wärmstens empfehlen und lege es Pastoren, Familien, Gemeindeleitern und Seelsorgern ans Herz!

— **Joni Eareckson-Tada**

Leiterin des *Joni and Friends International Disability Center*, Referentin und Autorin vieler Bücher, die manchen Leidenden Trost spendet und Wegweisung gegeben haben

Es gibt keinen besseren Helfer für einen Depressiven als jemand, der diese Dunkelheit selbst durchlitten hat, sehr weise ist, um Sie ringt und mit Liebe spricht. Wenn man das bedenkt, ist Bob der ideale Helfer. Wenn man dann noch erfährt, wie seine Frau Mary ihn zu einer Zeit geliebt hat, als er kaum noch als der Mann wiederzuerkennen war, den sie geheiratet hatte, dann macht das dieses Buch doppelt wertvoll.

— **Dr. Ed Welch**

Dozent am CCEF, Autor von *Depression: die hartnäckige Dunkelheit* sowie zahlreicher Bücher über Seelsorge

Mein Freund Bob Somerville hat mit diesem Buch ein verständliches und wichtiges Buch über Depressionen verfasst. Es ist nicht bloss ein Buch, das dieses Thema mit biblischer oder klinischer Präzision angeht (das tut es durchaus), sondern hier schreibt jemand aus eigener Erfahrung. ... Das Buch wurde aus persönlichem Leid geboren und dadurch, dass der Autor aus dieser Finsternis wieder zu sich selbst fand, indem er dem Erlöser begegnete, der Leid und Pein besser versteht als irgendwer sonst von uns. Was seine Frau Mary, meine enge Freundin, dazu beigetragen hat, ist von unschätzbarem Wert. Ich kann das Buch nur von Herzen empfehlen.

— **Elyse Fitzpatrick**

Seelsorgerin, Referentin und Autorin zahlreicher auf das Evangelium fokussierter Bücher

Was dieses Buch von anderen unterscheidet und ihm seinen besonderen zeitlosen Wert verleiht, ist Bobs Herangehensweise an das Thema Depression: Sie kommt aus dem wirklichen Leben.

Während langer Jahre als Seelsorger sind mir viele Menschen begegnet, die mit Depressionen von enormer Tragweite zu tun hatten. Dieses Buch wird all denen von grossem Nutzen sein, die durch dieses finstere Tal wandern, da es vom Standpunkt höchstpersönlicher Erfahrung aus geschrieben wurde. Die Empfehlungen, die am Ende jedes Kapitels als «Hausaufgabe» gegeben werden, helfen dem Leser hervorragend, die wertvolle, auf der Bibel gründende Unterweisung umzusetzen. Carol und ich schätzen auch sehr zu sehen, wie Mary sich während dieser schweren Zeit als so grosse Hilfe erwiesen hat. Danke, dass du aus deiner Angreifbarkeit heraus dieses Buch geschrieben hast!

— **Dr. Wayne Mack**

Pastor, Professor, Dozent und Autor von *Raus aus dem Dunkel: Schwermut und Depression überwinden* sowie zahlloser weiterer Bücher über biblische Seelsorge

Niemand in der Welt von heute bleibt vom Thema Depressionen unberührt – egal, wer oder wo. Dieses Buch hilft den Leidtragenden wie auch denen, die sie begleiten, indem es niemals der Realität ausweicht, wie es um unser Menschsein und unsere Verzweiflung in einer gefallenen Schöpfung steht. Dr. Somerville kennt das Thema aus der objektiven, helfenden Sicht eines Seelsorgers. Er lässt uns aber auch daran teilhaben, wie er selbst die «dunkle Nacht der Seele» durchleben musste. Wahrhaftig, ungeschönt, auf Erfahrung beruhend und immer praxisnah führt er uns zu dem ewigen, lebendigen Wort Gottes zurück, das unsere einzige echte Hilfe ist. Bei allem, was wir gewöhnlich erleiden, ist Gott «treu; er wird ... zugleich mit der Versuchung auch den Ausgang schaffen, sodass ihr sie ertragen könnt» (1Kor 10,13).

— **Dr. Luis Palau**

internationaler Evangelist und Autor

Ich habe schon zahlreiche Bücher über Depressionen gelesen, von denen manche hilfreich waren. Was dieses Buch von allen anderen abhebt, ist, dass der Autor darin auf jeder Seite nachvollziehbar, demütig und hilfreich seine eigene Geschichte weitergibt, wie er gegen eine tiefe Depression kämpfte. Dabei behandelt er geistliche Probleme ebenso weise wie gesundheitliche, was auch die Frage einschliesst, ob man Medikamente nehmen soll. Er trägt einige der besten Erkenntnisse aus der Schrift zusammen und befasst sich ebenso mit den meisten bedeutenden christlichen Büchern zum Thema. Eines der eindrücklichsten Kapitel wurde von seiner Frau verfasst, die sich an diejenigen richtet, die einem Depressiven zu helfen versuchen. Er fügt auch Zeugnisse anderer bei, die durch Gottes Gnade ihre Depressionen überwunden haben. Vielleicht hat der Herr ihn und seine Frau dies durchmachen lassen, damit ihre Geschichte für die Übrigen von uns nützlich sein kann (Römer 8,28). Ihre Erfahrung und ihre Schriftauslegung erinnern uns daran: Während Gott uns durch das Tal des Todesschattens führt, kann er uns durch diese Prüfungen lehren, Christus noch viel mehr wertzuschätzen.

— **Dr. Jim Newheiser**

Pastor, Seelsorger, Autor, Direktor des *Institute for Biblical Counseling and Discipleship*, San Diego, Kalifornien

Ich habe ein neues Lieblingsbuch, das ich gerne solchen weitergebe, die mit Depressionen zu kämpfen haben – Sie halten es gerade in Händen! Mein Freund Bob Somerville weiss, was es heisst, von der Gnade Jesu abhängig zu sein, wenn Sie Sorgen an Leib und Seele heimsuchen. Zusammen mit seiner profunden Bibelkenntnis macht ihn seine persönliche Erfahrung von

Depressionen zu einem einzigartig begnadeten Helfer für Verwundete. Sein Buch hilft denen, die mit Depressionen kämpfen, wieder neue Hoffnung und Freude zu finden, indem sie die Mittel nutzen, die Gottes Wort uns bietet. Wenn einer Ihrer Lieben mit dem bitteren Schmerz der Verzweiflung fertig werden muss, dann lesen Sie bitte unbedingt dieses Buch!

— **Dr. Heath Lambert**

Vorsitzender der *Association of Certified Biblical Counselors*

Ich kann kaum erwarten zu sehen, wie Gott durch dieses Buch das Leben vieler verändern wird – genau so, wie er den Autor schon in grossem Masse benutzt hat, um mein Leben, das meiner Familie und das meiner Gemeinde zu verändern! Jeder, der lernt, Depressionen auf diese Weise zu erdulden, die Gott alle Ehre gibt und durch und durch von der Heiligen Schrift geprägt ist, wird mir zustimmen, dass Bob für sein treues Vorbild und Vermächtnis zu danken ist.

— **Dr. Timothy W. Cantrell**

Missionar und Pastor/Lehrer in Südafrika

«Geteiltes Leid ist halbes Leid» – aber unendlich besser ist echte, biblische Ermutigung durch jemanden, der eine ähnliche Prüfung erduldet und sie unversehrt überstanden hat. Der Apostel Paulus sagt, dass Gott «uns tröstet in all unserer Bedrängnis, damit wir die trösten können, die in allerlei Bedrängnis sind, durch den Trost, mit dem wir selbst von Gott getröstet werden» (2Kor 1,4).

Bob Somerville hat den schrecklichen Qualen schwerer Depressionen widerstanden und bezeugt, dass Gottes heilsa-

mer Trost der einzig wahre und Halt gebende Anker für jeden ist, der in einer solchen aufgewühlten See abzutreiben droht. Bob ist besser befähigt als jedermann sonst, den ich kenne, sich mit diesem schwierigen, aber wichtigen Thema zu befassen. Er schreibt sowohl mit scharfem biblischem Sachverstand als auch mit grossem Mitgefühl. Ich bin sicher, dass dieses Buch von grossem Nutzen sein wird – nicht nur für die, die gegen Depressionen kämpfen, sondern auch für jeden, der einem untröstlichen Freund zu helfen versucht.

— **Dr. John MacArthur**

Pastor/Lehrer an der *Grace Community Church*, Vorsitzender des *Master's College* und des *Master's Seminary*, Bibel-lehrer bei *Grace to You*

Christ und depressiv – wie kann das sein? Sinn und Hoffnung im dunklen Tal
Robert B. Somerville

Originally published in English under the title:

If I'm a Christian, why am I depressed?
Copyright © 2014 by Robert B. Somerville
Edited by Xulon Press
www.xulonpress.com

Copyright deutsche Ausgabe:

Verlag Mitternachtsruf
Ringwiesenstrasse 12 a
CH-8600 Dübendorf

Bei Bibelziten wird meist die Schlachter Version 2000 verwendet (Genfer Bibelgesellschaft; CLV, 1998-2002). Andere zitierte Übersetzungen: Schlachter 1951; die Lutherbibel, meist in der Revision von 1984; Elberfelder Bibel (SCM R. Brockhaus, 2006); die Heilige Schrift, übersetzt von Hermann Menge (Stuttgart 1939); die Zürcher Bibel (Verlag der Zürcher Bibel beim Theologischen Verlag Zürich, 2007) sowie die Neue Genfer Übersetzung (Genfer Bibelgesellschaft, 2011).

1. Auflage 2018 (Koproduktion)

Verlag Mitternachtsruf, CH-8600 Dübendorf
www.mitternachtsruf.ch
Bestell-Nr. 180123
ISBN 978-3-85810-457-1

Christliche Verlagsgesellschaft GmbH, DE-35683 Dillenburg
www.cv-dillenburg.de
Bestell-Nr. 271 567
ISBN 978-3-86353-567-4

Übersetzung aus dem Amerikanischen: Joachim Schmitsdorf
Umschlag, Satz und Layout: Cicero Studio AG, CH-9442 Berneck, www.cicero-studio.ch
Herstellung: GU-Print AG, CH-6312 Steinhausen
Bildnachweis Titelseite: shutterstock.com/Stanislaw Mikulski

Inhalt

	Danke!.....	19
	Einleitung	23
KAPITEL 1	Die Geschichte meiner Depression	29
KAPITEL 2	Wo gibt es Hoffnung?	55
KAPITEL 3	Lektionen aus dem Leben Elias	83
KAPITEL 4	Wie kann ich als Christ eine Depression haben?	109
KAPITEL 5	Wie geh ich um mit meiner Schuld?.....	149
KAPITEL 6	Was ist los mit meinem Leib und meiner Seele?.....	171
KAPITEL 7	Wie gehe ich um mit meiner Furcht, Sorgen und Ängsten? ..	199
KAPITEL 8	Wie klag ich Gott all meine Not?.....	227
KAPITEL 9	Kommt Freude nicht infrage?.....	263
KAPITEL 10	Wie kommt man als pflegender Angehöriger damit klar?.....	303
	Anhänge.....	335

Danke!

Mein Herz ist voller Dank gegenüber all denen, die der Herr als Werkzeug benutzt hat, mir zu helfen, in jenem dunklen Tal, das ich in diesem Buch beschreibe, wieder das Licht zu erblicken. Von Herzen danke ich meinen Kollegen am College, die mir beistanden und mir die nötige Seelsorge und Unterstützung gaben, ebenso allen Freunden, die für mich gebetet haben, einschliesslich meiner wunderbaren Studenten.

Mein Dank gilt Steve Jackson, der sich als Pastor um mich kümmerte, den Ältesten und der ganzen Gemeinde, die uns zur Seite standen und ihre Liebe vielfältig zum Ausdruck brachten. Ein besonderer Dank gilt einem bestimmten Ältesten, David Gabriel, der immer wieder zur rechten Zeit mit genau dem nötigen Rat da war.

Besonderen Dank schulde ich meiner Familie für ihre grosszügige Hilfe. Auf unzählige Weise hat sie für mich gesorgt. Ich danke meinem Bruder Jim und meiner Schwester Mary Lou, die vom anderen Ende des Landes anreisten, um bei mir zu sein. Ich danke unseren Kindern, die mir durch viele Liebesbekundungen beistanden, als sie mich kaum wiedererkannten: Dan und Tiffany vor Ort und Michelle von Südafrika aus, die mich gemeinsam mit ihrem Mann Tim und deren Gemeinde ermutigte.

Ich danke unserer Tochter Michelle Cantrell vielmals, dass sie gemeinsam mit meiner Frau Mary ihr literarisches Talent eingebracht hat, um mir beim Abfassen dieses Buches zu helfen. Ich bin sehr dankbar dafür!

Wie könnte ich meinem himmlischen Vater je genug dafür danken, dass Er mir meine geliebte Frau geschenkt hat? Ihre standhafte Liebe und Geduld waren während all unserer Ehejahre für mich da, doch in diesem tiefen Tal der Verzweiflung meiner Seele stand sie mir Tag für Tag und jeden Augenblick mit Liebe, Geduld und weisem Rat zur Seite. Ich stehe vor ihr auf und preise sie als eine Frau, die unseren Herrn fürchtet, in Seiner Liebe wandelt und diese allen um sie herum erweist. Ich danke dir, meine Liebe!

Schliesslich will ich von ganzem Herzen Gott danken, dessen treue und beständige Liebe mich auch durch jene Finsternis hindurch erblickte und mich wieder in das strahlende Licht zurückbrachte, wo ich Sein Angesicht sehe.

Einleitung

In diesem Buch bemühe ich mich, zu beschreiben, was ich erlebt und gelernt habe, als ich in jenes tiefe Tal der Depression stürzte, durch das ich wanderte. Ich bete, dass ich diesen Weg nie wieder beschreiten muss! Es war eine furchtbare Erfahrung, an die ich mich teilweise kaum erinnern kann, weil ich zeitweise so sehr neben mir stand, dass mein Erinnerungsvermögen dadurch getrübt war. Auch fällt es schwer, sich vieles andere ins Gedächtnis zu rufen, weil es allzu demütigend ist, wie wild und wirr meine Gedanken und Zweifel waren. Die Kapitelüberschriften geben die Fragen wieder, mit denen ich zu ringen hatte.

Als C.S. Lewis sich anschickte, seine Autobiografie *Überrascht von Freude* zu verfassen, sagte er: «Ich wurde ermutigt, sie zu schreiben, weil ich festgestellt habe: Ein Mann erwähnt selten, was er für seine höchst persönlichen Empfindungen hält, ehe ihm nicht mindestens einer, oft mehrere entgegen: «Was, *dir* ging es genauso? Ich dachte immer, ich wäre der Einzige.»¹ Wie ermutigend ist es für die, die eine Glaubenskrise durchmachen, wenn sie lesen, wie Gott mit sanfter Gewalt C.S.

¹ S. Lewis, *The Inspirational Writings of C. S. Lewis*, Bd. 1: *Surprised by Joy* (New York: Inspirational Press, 1994), S. 3.

Lewis zum Glauben führte: Erst wehrte dieser sich mit Händen und Füßen dagegen, aber schliesslich stärkte er Millionen im Glauben! Ebenso geht es auch mir jedes Mal, wenn ich über das Thema Depression spreche und dabei von manchen meiner zutiefst demütigenden, ja sogar schändlichsten Gedanken berichte, die mir während der tiefsten Phasen der Depression in den Sinn kamen. Regelmässig kommt bei einem Anlass mindestens einer (oft sind es mehrere) auf mich zu und sagt: «Ich hatte genau dieselben Gedanken! Ich weiss, wie es dir ging, weil ich an demselben Punkt war. Ich habe nie jemandem von meinen Gedanken erzählt, weil ich meinte: Keiner wird mich verstehen; vielmehr werden mich alle verurteilen.»

Bedenken Sie: Sie stehen in Ihrem Kampf gegen die Depression nicht alleine. Laut Statistik werden allein im laufenden Jahr Millionen Amerikaner an einer milden bis schweren Depression erkranken. Aus diesem Grund gebe ich auch die Geschichte anderer weiter, die Gott uns begegnen liess – sei es, dass sie aus der Depression herausfanden, sei es, dass sie immer noch dagegen kämpfen. Lesen Sie ihre Geschichten; es wird Sie ermutigen! Jene sind Kämpfer, die gelernt haben, ihre Hoffnung auf unseren treuen Gott zu setzen. Mögen ihre Geschichten Sie anspornen, neuen Mut zu fassen und weiterzukämpfen!

Ich vertraue darauf, dass diese subjektiven Gedanken über die subjektiven Erfahrungen während meiner Depression und die hier dargestellten objektiven Lehren aus dem Wort Gottes Sie ermutigen, auf Gott zu vertrauen. Er ist da und kann uns wirklich durch die Freude überraschen, die das Evangelium gibt. Inmitten einer Depression werden wir wahrscheinlich kein Gefühl der Freude haben, aber es ist dennoch in Keimform vorhanden, weil wir wissen: Er liebt uns und wird uns niemals verlassen noch je im Stich lassen. Das ist die einzige objektive Tatsache im Universum.

Während ich versucht habe, diesen Bericht zu verfassen, fand ich zu der Überzeugung, dass meine Worte die Angst nur sehr schwach ausdrücken können, die meine Seele erlebt hat; sie sind auch völlig unzureichend, um den völligen Frieden der Seele auszudrücken, der in Jesus zu finden ist. Ich hoffe, dass Sie fortfahren zu lesen und dass Gott der Heilige Geist dieses Buch benutzen möge, damit das, was meine Frau und ich im dunklen Tal der Depression durchgemacht haben, Sie in Ihrem Glauben an unseren vollkommen treuen Gott und an Sein allgenugsames Wort stärkt. Nur dort werden wir Hoffnung finden!

Robert B. Somerville

DAS TAL DES WEITBLICKS

*Herr, du Heiliger und Erhabener, du Sanftmütiger
und Demütiger:*

Du hast mich ins Tal des Weitblicks geführt.

*Dort lebe ich tief unten, doch sehe ich dich droben;
von Sündenbergen eingeschlossen schaue ich deine
Herrlichkeit.*

Lehre mich, das Paradoxe zu verstehen:

Der Weg nach unten führt nach oben.

Wer bedrückt ist, findet Freude.

Das gebrochene Herz wird Heilung finden.

Der zerknirschte Geist wird jubeln.

Die Seele, die Reue zeigt, wird siegreich sein.

Wer nichts hat, besitzt doch alles.

Wer das Kreuz trägt, wird auch die Krone tragen.

Das Tal ist der Ort des Weitblicks.

*Herr, am Tage kann man aus den tiefsten Brunnen
die Sterne sehen,*

und je tiefer der Brunnen, desto heller strahlen die Sterne.

Lass mich dein Licht in meiner Nacht finden,

dein Leben in meinem Tod,

deine Freude in meiner Sorge,

deine Gnade in meiner Sünde,

deinen Reichtum in meiner Armut,

deine Herrlichkeit in meinem Tal.²

² Arthur Bennett (Hrsg.), *The Valley of Vision: A Collection of Puritan Prayers & Devotions* (Carlisle, Pennsylvania: Banner of Truth Trust, 2007)

KAPITEL 1:

Die Geschichte meiner Depression

Ja, du hast meine Seele aus dem Frieden verstossen, dass ich das Glück vergass. Und ich sprach: Meine Lebenskraft ist dahin, und auch meine Hoffnung auf den HERRN! Gedenke doch an mein Elend und mein Umherirren, an den Wermut und das Gift! Beständig denkt meine Seele daran und ist tief gebeugt! Dieses aber will ich meinem Herzen vorhalten, darum will ich Hoffnung fassen: Gnadenbeweise des HERRN sind's, dass wir nicht gänzlich aufgerieben wurden, denn seine Barmherzigkeit ist nicht zu Ende; sie ist jeden Morgen neu, und deine Treue ist gross! Der HERR ist mein Teil!, spricht meine Seele; darum will ich auf ihn hoffen. (Klagelieder 3,17-24)

Wenn Sie zu diesem Buch greifen, gehen sehr wahrscheinlich Sie selbst, einer Ihrer Familienangehörigen oder ein Freund durch jene hartnäckige Finsternis der Seele, die man Depression nennt. Ich kann gut mit Ihnen mitfühlen, denn ich habe diese Schrecken intensiv erlebt. Es gibt wohl kaum ein grösseres Übel, das man in diesem Leben durchmachen kann, wie eine schwere Depression zu erleiden.

Ich erinnere mich noch sehr gut daran, wie ich am Morgen des 12. August 2009 in der Notaufnahme sass und mich fragte, ob ich wohl in die Psychiatrie eingewiesen würde. Ich hatte wilde, bizarre und wirre Gedanken einschliesslich Selbstmordgedanken und konnte nicht mehr still sitzen. Ich hatte wieder einmal

eine schlaflose Nacht hinter mir. Aber wie kam ich an diesen Punkt? Lassen Sie mich Ihnen meine Geschichte erzählen.

Bei meiner Arbeit als Pastor und Lehrer konnte ich 35 Jahre lang Menschen in Not durch die tragende Kraft des Wortes Gottes Hoffnung vermitteln. Nun, als Lehrer biblischer Seelsorge an einem christlichen College verstand und lehrte ich zwar, dass Gottes Wort und insbesondere Gott der Vater sowie das *fleischgewordene Wort, Jesus*, vollkommen genügen, um jemand in *jeglicher* Not durchzutragen, die ihm begegnen könne – einschliesslich einer Depression. Doch all das wurde nun durch jene Erfahrung einer Feuerprobe unterzogen, als ich eines Morgens aufwachte und meine Frau an mich herantrat.

Es war Marys Geburtstag, als sie mir sagte: «Ich glaube, du hast eine Depression.» Ich dachte: *«Ich kann keine Depression haben! Ich bin Seelsorger und habe Dutzenden Depressiven geholfen! Nein, damit werde ich niemals ein Problem haben!»* Doch ich erkannte, dass ich das überprüfen musste; so begann ich, das Buch *Depression: die hartnäckige Dunkelheit* von Dr. Edward Welch zu lesen. Als ich bei Kapitel 2 ankam, sagte ich: «Das bin ja ich, und ich habe wirklich eine Depression! Wie konnte das geschehen?» Natürlich nahm ich das Buch Wort für Wort durch (es steht in unserem Bücherregal, und wir hatten es schon vorher gelesen), aber jetzt mit neuem Interesse und dem Wunsch, für *mich selbst* praktischen Nutzen daraus zu ziehen. Ich war sehr dankbar dafür, dass einer meiner Kollegen in biblischer Seelsorge so genau verstand, was ich durchmachte, Hoffnung vermittelte und praktische Anregungen gab, was ich tun könne. Ich wollte erfahren, was Gott mit alledem für mich vorhatte. Aber es ging mir nicht sofort besser. Vielmehr verschlechterte sich mein Gefühlsleben während der nächsten zwei Monate schrittweise immer mehr, was schliesslich darin gipfelte, dass ich an jenem Morgen in der Notaufnahme landete.

Lassen Sie mich den Hintergrund etwas näher erläutern. Im Sommer vor meiner Depression waren meine Frau und ich auf einer Vortragsreise in Russland, statt eine längst überfällige Ruhepause einzulegen. Zu Beginn des Schuljahrs litt ich nach einem Bandscheibenvorfall unter Rückenschmerzen. In den folgenden neun Monaten konnte ich nicht mehr aufrecht stehen, um zu lehren. Manchmal waren die Schmerzen so schlimm, dass ich kaum noch gehen konnte. Das führte zu einer Operation und zur Einnahme starker Schmerzmittel. Nachdem ich nach der Operation immer noch nicht schmerzfrei war, wurde bei einer erneuten MRT festgestellt, dass ich einen weiteren Bandscheibenvorfall erlitten hatte. Für die nächsten zwei Monate wurde mir strengste Bettruhe verordnet, damit meine Nerven abheilen könnten. Während dieser Zeit verlor ich über 20 Kilogramm Gewicht und fast all meine gesamte Muskelmasse. Neben diesen körperlichen Faktoren war ich bis zum Anschlag mit Lehrverpflichtungen ausgelastet, versuchte in unserer Gemeinde mitzuarbeiten und war in einem emotional äusserst belastenden Fall als Seelsorger engagiert. Anschliessend befand ich mich selbst in einer schweren Depression – der dunklen Nacht der Seele.

Als das Herbstsemester kam, war ich unfähig zu lehren. Der Professor für Seelsorge litt an einer Depression – was für eine Demütigung! Aber meine Fachkollegen und die anderen Mitarbeiter des College unterstützten mich nach Kräften. Ich dachte, ich könnte nie wieder lehren oder predigen. Ich dachte, mein Leben wäre vorbei und ich für Gottes Reich nicht mehr von Nutzen. Wenn Sie erst einmal in diesem Loch stecken, sehen Sie keine Hoffnung mehr. Jeremia beschrieb das so treffend mit den Worten: «Ja, du hast meine Seele aus dem Frieden verstossen, dass ich das Glück vergass. Und ich sprach: Meine Lebenskraft ist dahin, und auch meine Hoffnung auf den HERRN! Gedenke doch an mein Elend und mein Umherirren, an den Wermut

und das Gift! Beständig denkt meine Seele daran und ist tief gebeugt» (Klgl 3,17-20).

Bevor all das in seiner ganzen Härte über uns hereinbrach, waren wir (wie wir meinten) vorübergehend in eine winzige Wohnung in einem Seniorenwohnkomplex gezogen, weil wir die drei Stockwerke mit 32 Treppenstufen in unserem Stadthaus nicht mehr bewältigen konnten. So sassen wir denn während dieser ganzen Geduldprobe in dieser kleinen Wohnung fest, die einen schönen Blick auf einen Parkplatz bot. Wir verbrachten während unserer Reise eineinhalb Jahre darin. Gott hatte es für angemessen befunden, uns unsere Gesundheit, unseren Komfort, unser schönes Zuhause, den Beruf und den Dienst in der Gemeinde zu nehmen. Er entriss mir meine Eigenständigkeit und einen Lebenslauf, der bisher frei von Depressionen gewesen war. Er lehrte, schwächte und formte mich. Er liess mich erkennen, dass ich nichts brauchte ausser Ihn und Seinen Leib, die Gemeinde – dass Seine Liebe genügt! Ich lernte, dass es nicht um mich geht und darum, was ich für Ihn tun kann; alles geht darum, Ihn zu erkennen!

Wie genau sehen die Symptome einer tiefen Depression aus, welche die Puritaner «Melancholie» nannten und die Mediziner heute als «klinische» oder «schwere Depression» bezeichnen? Wenn Sie über einen Zeitraum von zwei Wochen oder mehr extrem traurig und besorgt sind oder Ihnen fast den ganzen Tag lang alles hoffnungslos erscheint, dann muss Ihnen vermutlich niemand sagen, dass Sie eine Depression haben. Jeder empfindet manchmal Traurigkeit und Melancholie, aber diese Gefühle verschwinden gewöhnlich nach ein paar Tagen wieder. Wenn Sie jedoch an einer *schweren* Depression leiden, ist Ihre Stimmung dauerhaft niedergedrückt und Ihr Aktivitätsgrad über einen längeren Zeitraum auf ein absolutes Minimum beschränkt. Dies beeinträchtigt Ihre alltägliche Arbeits-

fähigkeit schwer und wirkt sich auf alle in Ihrer unmittelbaren Umgebung aus.

Vielleicht haben Sie die Freude an Ihrer Errettung verloren. Vielleicht kommt es Ihnen sogar vor, als ob Sie gar nicht gläubig wären. Ich glaubte nicht mehr, dass ich gerettet sei. Wie auch könnte jemand ein echter Christ sein, der wie ich voller Zweifel war und Selbstmordgedanken hegte? Geistliche Lieder und Predigten, die mir früher zu Herzen gegangen waren, erschienen mir sinnlos und hoffnungslos. Ich konnte nicht mehr glauben, dass sie wirklich auch mir galten.

Bei einer Depression kommt es zu einer Benommenheit und einem vollständigen Ausfall positiver Empfindungen, egal worüber. Schuld und das Gefühl der Wertlosigkeit verzehren Sie. Ihr Gewissen leistet Überstunden, um Sie zu überführen. Alles ist schlecht. Ein kleines Problem wird gross, da Sie sich dessen denkbar schlechtesten Ausgang vorstellen. Ihr Denken fixiert sich auf Ihre traurigsten Erinnerungen, Ihr Sündenregister, Ihr Versagen und Ihre Enttäuschungen. Alle guten Gedanken gehen in der Masse der schlechten Gedanken unter.

Absolut nichts Zukünftiges erscheint Ihnen anziehend. Sie sind im Netz der Verzweiflung gefangen und glauben, dass alles böse enden wird. Ich erinnere mich noch daran, wie ich dachte: «Ich werde nie wieder fähig sein zu arbeiten. Unser Einkommen wird so gering sein, dass wir unsere letzten Tage in der Kellerwohnung meines Schwagers fristen müssen.»

Sie haben das Interesse oder die Freude an dem verloren, was Sie sonst interessierte. Ich hatte weder Interesse oder Freude mehr daran, historische Literatur oder Kriminalgeschichten zu lesen, noch mit meiner Frau oder Familie Spiele zu spielen. Ein Wettkampf an einer Sportveranstaltung begeisterte mich nicht mehr. Eine Komödie erschien mir nicht mehr lustig. All das diente mir früher zur Freude und Erholung, aber nichts davon

war mehr lustig oder interessant. Das Leben hatte absolut keinen Sinn mehr!

Sie haben Konzentrationsprobleme und finden es schwer oder unmöglich, Entscheidungen zu treffen. Was mich betrifft, so brauchte ich zwanzig Minuten, um beim Blick in den Kleiderschrank zu entscheiden, welches T-Shirt ich heute tragen sollte. So zog ich denn in der Hälfte der Fälle wieder dasselbe an wie am Vortag.

Ihre Gedanken und Bewegungen sind gehemmt. Sie fühlen sich wie benommen und als ob Ihr Gehirn nur in Zeitlupe lief. Während meiner Depression brauchte ich für die Benotung eines Examens drei Tage statt wie zuvor drei Stunden. Ich wusste, dass eine Antwort falsch war und ich sie entsprechend bewerten musste, aber das hiess, dass der Student die Prüfung wiederholen müsste und ich sie wieder zu benoten hätte, worauf ich nicht scharf war. Ich quälte mich ein oder zwei Stunden mit Fragen herum, die ich gewöhnlich in zehn Minuten bewertet hatte. Ich war völlig unfähig, Entscheidungen zu treffen. Oft starrte ich bloss auf den Computerbildschirm und tat so, als würde ich an etwas arbeiten.

Sie können sich vorkommen wie ein Kind. Sie können einfach nicht entscheiden, was zu tun ist, und möchten, dass jemand Ihnen die Entscheidung abnimmt. Sie wollen nicht allein sein, wollen aber auch keine Leute um sich haben oder reden.

All dieses üble Grübeln kann leicht dazu führen, dass man an Tod oder Selbstmord denkt. Ich bat Gott, mein Leben zu beenden. Ich überlegte, wie ich mir das Leben nehmen könnte. Ich könnte vom Bordstein vor ein Auto springen. Ich wusste jedoch, dass Selbstmord keine Lösung ist, und gestand meine falschen Gedanken gegenüber meinem Seelsorger und meiner Frau ein, damit sie auf der Hut sein und für meine Sicherheit sorgen könnten. Wenn es Ihnen so geht, müssen Sie das jemand anderem

mitteilen – jemandem, der bei Ihnen wohnt oder so nahe, dass er Sie unterstützen kann, wenn Sie verzweifelt sind. Sie müssen Seelsorge suchen und in dieser Sache absolut aufrichtig sein! Es ist demütigend, aber wenn wir uns demütigen, dann wird Gott uns zur rechten Zeit aufrichten (1Petr 5,5b-11).

Sie sind ständig müde. Sie sind rastlos und reizbar. Der Schlaf flieht vor Ihnen oder Sie fühlen sich, als ob Sie nur noch schlafen könnten. Es fiel mir schwer, zu Bett zu gehen, und mein Schlaf war nicht erholsam, da ich mich die ganze Nacht lang nur hin- und herwälzte. Wenn ich morgens aufwachte, war ich genauso müde wie, als ich zu Bett ging. Nachts verfolgten mich die schlimmsten Alpträume und deckten mich mit einem Bombenteppich meiner Schuld zu.

Manchen erscheint alle Speise fade, sodass sie jeden Appetit verlieren. Andere suchen Trost in pausenlosem Essen und nehmen dadurch zu. Ich verlor über zwanzig Kilogramm und alle Muskelmasse, weil mir wirklich nichts mehr schmeckte. Meine Frau ist eine hervorragende Köchin, und ich habe ihre Kochkunst immer geliebt; aber während meiner Depression konnte ich mich kaum noch zum Essen zwingen.

Sie können auch unter unerklärlichen Schmerzen leiden. In meinem Fall führten Rückenschmerzen, starke Schmerzmittel und der nachfolgende gesundheitliche Verfall zur Depression. Vielleicht aber haben Sie umgekehrt zuerst die Depression gehabt und anschliessend Kopfschmerzen, Nackenschmerzen und andere Schmerzen oder Leiden, die aus einem zunehmend höheren Grad an entzündlichen Reaktionen folgen.

Es gibt keine Worte, um Ihre Qual angemessen zu beschreiben. Sie wissen nicht, wohin Sie sich wenden sollen. Alles scheint hoffnungslos. Wie kann es nur weitergehen? Ich fragte mich, ob meine Gefühle jemals wieder normal und natürlich würden.

All das beschreibt die Verzweiflung, die mich verzehrte, nur zum Teil. Sie glauben, dass Gott Sie gänzlich verstossen hat und dass Sie keinen Frieden und keine Hoffnung mehr haben. Auch David kannte diesen Zustand quälender Verzweiflung, den er mit den Worten beschrieb: «[Es] verfielen meine Gebeine durch mein Gestöhn den ganzen Tag» (Ps 32,3). Der seelische Schmerz ist derart qualvoll, dass es scheinbar keinen Ausweg mehr gibt – nicht einmal im Schlaf. Kommen noch leibliche Schmerzen und Erschöpfung hinzu, kann es zu einem entsetzlichen Horror werden.

Sie sind nicht allein!

Vielleicht haben Sie sich schon gefragt: «Bin ich denn der Einzige, der derartige Gedanken je erlebt hat?» Sie mögen sich zwar allein fühlen, aber Tatsache ist, dass Depressionen ein weit verbreitetes Problem sind. Das ist in der säkularen Gesellschaft weit hin bekannt.

Nach dem *Depression Answer Book* («Handbuch über Depressionen») ...

... leiden über 18 Millionen US-Bürger [an einer Depression], das sind 6 Prozent der Gesamtbevölkerung. Zählt man Ehepartner und andere bedeutende Bezugspersonen wie Eltern, Kinder, Grosseltern, Ärzte, Krankenschwestern, Psychotherapeuten und Freunde mit, so sind in den Vereinigten Staaten derzeit ungefähr 200 Millionen Menschen betroffen.¹

2007 brachte *Newsweek* eine Titelstory, laut der in jenem Jahr bei Millionen amerikanischer Männer eine Depression festgestellt werden sollte. Doch Millionen leiden still und leise, entweder

¹ Wes Burgess, *The Depression Answer Book* (Naperville, IL: SourceBooks, 2009), S. 3.

aus Unkenntnis, dass ihr Problem einen Namen hat, oder weil sie sich einer Behandlung verweigern. In ihrem Artikel *«Men and Depression»* («Depression bei Männern») schreibt Julie Scelfo:

Obwohl eine Depression emotional lähmt und zahlreiche gesundheitliche Auswirkungen hat, von denen manche tödlich sind, können viele Männer die Symptome nicht erkennen. Statt über ihre Gefühle zu reden, verbergen Männer sie zuweilen hinter Alkohol- und Drogenmissbrauch, Spielsucht, Zorn oder Arbeitswut. *Und selbst wenn sie erkennen, dass sie ein Problem haben, betrachten Männer die Bitte um Hilfe oft als Eingeständnis von Schwäche, als Verrat an ihrer Identität als Mann.* Die Folge ist eine verborgene Epidemie der Verzweiflung [...].²

Diese Statistiken über Depressionen sind ziemlich deprimierend und zeigen klar auf, dass es sich bei Depressionen um ein weit verbreitetes Problem handelt. Doch wenn wir die Bibel gut kennen, ist uns diese Wahrheit bereits vertraut. Bei einer Depression kommt es uns so vor, als wäre unser Problem einzigartig und als ob niemand sonst wirklich verstehen könnte, wie sehr wir am Leben verzweifeln, keine Freude mehr haben oder unser Herz zu Tode betrübt ist. Doch Gott sagt uns in seinem Wort durch den Apostel Paulus ganz klar: «Es hat euch bisher nur menschliche Versuchung [oder Prüfung, Anfechtung] betroffen» (1Kor 10,13). Die Depression ist eine der häufigsten Versuchungen des Menschen. Wenn sie ein allgemeines Problem ist, dann sollte es auch eine allgemeine Lösung geben!

² Julie Scelfo, *«Men and Depression: New Treatments»*, *Newsweek*, 25. Februar 2007, <http://www.newsweek.com/men-and-depression-new-treatments-105091>, letzter Zugriff im Januar 2018. Hervorhebung RS.

Es ist schon ein gewisser Trost zu wissen, dass man mit diesem Leiden nicht allein dasteht. Mir wurde sehr deutlich, dass viele Menschen Depressionen durchmachen, aber nie ihre Kämpfe jemandem mitteilen. Einer der Männer, die mich besuchen kamen, damit Mary einen freien Nachmittag ausser Haus haben konnte, teilte mir mit, dass er selbst durch eine schwere Zeit der Depression gegangen war. Er begann damals ohne ersichtlichen Grund zu weinen. Deshalb hatte er ein altes Sweatshirt im Auto liegen, um auf dem Heimweg von der Arbeit seine Tränen abzuwischen. Er konnte dieses Gefühl der Verzweiflung nicht erklären, aber es war ebenso real wie die Tränen. Ich fragte ihn: «Wem hast du davon erzählt?» Er antwortete: «Keinem, nicht einmal meinen Freunden in der Gemeinde. Ich dachte, sie würden davon nichts hören wollen, und ausserdem erwartete ich nicht, dass sie mir etwas Hilfreiches sagen könnten.»

Ich fragte: «Was hast du daraufhin getan?» Er antwortete: «Ich habe es schlicht erduldet. Ich biss die Zähne zusammen und ging zur Arbeit. Wenn ich das Sweatshirt auf dem Heimweg durchtränkt hatte, hielt ich am Strassenrand an, bevor ich zuhause ankam, und sagte zu mir: *«Du kannst deine Frau und deine Kinder nicht durch dieses Verhalten entmutigen. Nun setze vor ihnen ein fröhliches Gesicht auf!»* Nach etwa sechs Monaten wurde es ein wenig erträglicher.»

Wenn ich von meinen Erfahrungen mit Depressionen berichte, kommen viele zu mir, um von ihren persönlichen Versuchungen während einer Depression zu erzählen. Sie sagen, dass sie noch nie jemandem etwas davon gesagt haben, weil sie wegen ihrer Gefühle Schuld empfinden oder fürchten, man könne sie verurteilen. Gerade unter Christen kann es schwierig sein, über dieses Thema zu sprechen. Das ist einer der Hauptgründe dafür, dass ich dieses Buch schreibe. Wir müssen wissen, dass es ein weit verbreitetes Problem ist – auch unter Gläubigen!

Wir müssen aber auch den Rest des oben zitierten Bibelverses kennen: «Gott aber ist treu.» Er wacht über jede Versuchung und Prüfung, der Sie jemals in Ihrem Leben begegnen werden, und wird niemals «zulassen, dass ihr über euer Vermögen hinaus versucht werdet». Er wird jede Versuchung so bemessen, dass Sie sie ertragen können. Sie mögen sich erdrückt und gesundheitlich am Ende fühlen, aber die Wahrheit lautet: Gott erlaubt nie, dass irgendein Gläubiger jemals über das hinaus versucht oder geprüft wird, was zu ertragen der Herr ihn befähigt. So wie auch Satan erst um Erlaubnis fragen musste, um Hiob zu prüfen, so bemisst Gott jede Versuchung nach dem, was Sie zu tragen vermögen.

Doch es geht noch weiter! Derselbe treue Gott «wird zugleich mit der Versuchung auch den Ausgang schaffen, sodass ihr sie ertragen könnt» – durch den Sieg, den Sie in Christus haben. Er sendet Ihnen niemals eine Versuchung, Prüfung oder eine Zeit der Depression, ohne zugleich für den Ausweg zu sorgen – sei es durch gläubige Seelsorger oder den Dienst Seines Leibes, Seiner Gemeinde an Ihnen. Suchen Sie nach diesem Ausweg! Suchen Sie Gott, und Er wird für Sie da sein!

Wer leidet, erfährt viel Trost von solchen, die ihre Erfahrungen bereitwillig mitteilen. Es gibt viel Hoffnung, wenn man erfährt, wie unser treuer Gott andere befähigt hat, ihre Leiden zu erdulden und sogar darüber zu triumphieren. Der Pastor einer grossen Gemeinde rief mich an und erzählte mir, was er während einer schweren Depression erlebt hatte, durch die er fünf Monate lang arbeitsunfähig war. Inmitten meiner Hoffnungslosigkeit war es ermutigend zu erfahren, dass ein anderer Pastor denselben Kämpfen begegnet war, wie der Herr ihm den Sieg darüber gegeben hatte. Zwar besass ich nicht genug Zuversicht, um zu glauben, von meinem Leid erlöst zu werden, aber ich durfte hören, dass unser Gott imstande war, zu erlösen. Ken und Joni Eareckson-Tada berichten in ihrem Buch über ihre Ehe

offen, dass auch sie Zeiten der Depression hatten. Sie geben Gott alle Ehre dafür, dass Er ihnen Hoffnung geschenkt hat.

Ich las von vielen Männern Gottes der Vergangenheit, die zahlreiche Depressionen durchlitten, darunter Martin Luther, der grosse Reformator; David Brainerd, der Pioniermissionar unter den Indianern Nordamerikas; William Cowper, der Dichter zahlreicher Kirchenlieder; und Charles Spurgeon, der Fürst der Prediger. Sie alle haben bis ans Ende ausgeharrt und bleibende Werke für Christus hinterlassen. Sie fanden den Ausweg aus der Versuchung. Nun ruhen sie alle in jenem Land des Lichts, wo nichts je ihre Freude trüben kann.

David Brainerd beschreibt, wie seine Melancholie ihn entmutigte und wie er schliesslich Befreiung daraus fand:

Meine geistlichen Kämpfe waren unsagbar grässlich, gewaltiger als die Berge und als überströmende Fluten. Mir schien es, als wäre ich schon in der Hölle gefangen; ich war jeder Empfindung Gottes beraubt, ja selbst des Glaubens an seine Existenz; und das war mein Elend. ... Meine Seele war in solchen Qualen, dass ich nichts essen konnte, sondern ich kam mir vor, wie sich meiner Ansicht nach wohl ein armer Sünder fühlen dürfte, der gerade auf dem Weg zu seiner Hinrichtung ist.³ [...]

Meine Gedanken waren bemerkenswert frei von entmutigender Schwermut, was meine Arbeit belebte. Ich fand so viel neuen Eifer und Entschlossenheit, Gott zu dienen, dass die Berge zu einer Ebene vor mir zu werden schienen. O gelobt sei Gott für diese Zeit der Erfrischung und leidenschaftlicher Entschlossenheit, die Arbeit meines Herrn zu tun!⁴

³ Jonathan Edwards, *The Life of David Brainerd: Missionary to the Indians; With an Abridgment of his Diary and Journal* (London: F. Westley, 1820), S. 21.

⁴ Ebd.

Charles Spurgeon, wahrscheinlich der produktivste aller reformierten Prediger, schrieb in seinem Buch *Ratschläge für Prediger*:

Ich weiss aus höchst schmerzlicher Erfahrung, was es heisst, wenn der Geist zutiefst niedergeschlagen ist. Das ist mir zuweilen sehr oft und in kurzen Abständen widerfahren. Ich dachte deshalb, es könnte manchen meiner Brüder tröstlich sein, meine Gedanken hierüber weiterzugeben. Junge Männer sollten nicht meinen, ihnen geschähe etwas Befremdliches, wenn sie eine Zeitlang von Melancholie überwältigt werden. Auch sollen traurige Männer wissen: Nicht jeder, dem stets die Sonne lachte, ist stets im Licht gewandelt.

Es ist unnötig, durch Zitate aus den Biografien bedeutender Prediger zu beweisen, dass die meisten, wenn nicht alle von ihnen Zeiten durchmachten, in denen sie vor Furcht zu Boden gingen. Das Leben Luthers mag statt tausender Beispiele genügen, und er war keineswegs ein Schwächling. Sein gewaltiger Geist war ebenso oft vor Jubel in den siebenten Himmel entrückt wie am Rande der Verzweiflung. Selbst auf dem Sterbebett blieb er nicht von Versuchungen verschont, und wie ein todmüdes Kind fiel er seufzend in seinen letzten Schlaf.⁵

Wir verstehen also: Depressionen sind ein Fallstrick, in den Menschen zu allen Zeiten wie auch in der Gegenwart getappt sind. Anscheinend neigen Frauen häufiger als Männer dazu, an einer ernsthaften Depression zu erkranken, was wahrscheinlich an dem schwankenden Hormonspiegel liegt, den sie an verschiedenen Zeitpunkten im Leben erfahren.

⁵ C. H. Spurgeon, *Lectures to my Students* (Grand Rapids: Zondervan, 1954), S. 154–165. Charles H. Spurgeon, or «The Minister's Fainting Fits», in *Lectures to my Students* (Lynchburg, VA: The Old Time Gospel Hour, o. J.), S. 167–179.

An Depressionen erkranken Christen ebenso wie Nichtchristen, die Schwachen wie die Starken. Wir sind nicht rein geistliche Wesen; Gott hat uns aus Staub gemacht – angreifbar seitens Schwachheit, Sünde, Krankheit und – ja, Depressionen.

Gibt es einen Ausweg?

Wohin wenden Sie sich, wenn eine Depression Sie überwältigt? Was tun Sie, wenn ein Seelsorger eines Morgens mit einer Depression aufwacht und Sie selbst dieser Seelsorger sind? Im Laufe der Jahre hatte ich vielen Menschen mit Depressionen aller Schweregrade als Seelsorger gedient, aber ich hätte nie gedacht, dass dies einmal für mich selbst zum Problem werden sollte – immerhin, sollte man als biblischer Seelsorger davon nicht irgendwie ausgenommen sein?! Ich stellte fest, dass ich davon *nicht* ausgenommen war! Schliesslich handelt es sich um ein allgemein verbreitetes Problem.

Hoffnung gibt es genau dort, wo Jeremia sie fand: «Dieses aber will ich meinem Herzen vorhalten, darum will ich Hoffnung fassen: Gnadenbeweise des HERRN sind's, dass wir nicht gänzlich aufgegeben wurden, denn seine Barmherzigkeit ist nicht zu Ende; sie ist jeden Morgen neu, und deine Treue ist gross! Der HERR ist mein Teil!, spricht meine Seele; darum will ich auf ihn hoffen» (Klgl 3,21-24).

Wir müssen uns an den HERRN um Hilfe wenden. Wir leben in einer gefallenen Welt, aber in Christus haben wir eine Hoffnung für diese und für die kommende Welt. So können wir gemeinsam mit Paulus ausrufen:

Aber in dem allem überwinden wir weit durch den, der uns geliebt hat. Denn ich bin gewiss, dass weder Tod noch Leben, weder Engel noch Fürstentümer noch Gewalten, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, weder Hohes noch Tiefes noch ir-

gendein anderes Geschöpf uns zu scheiden vermag von der Liebe Gottes, die in Christus Jesus ist, unserem Herrn. (Röm 8,37-39)

Anwendung

Wir alle haben jeden Tag unseres Lebens Hoffnung bitter nötig! Ich möchte Ihnen Mut machen: Suchen Sie Ihre Hoffnung im HERRN durch Sein Wort. Es hilft auch, ein Tagebuch dessen anzulegen, was wir durchleben und dabei lernen. Wie wäre es, wenn Ihre erste Reaktion so aussieht, dass Sie ein Tagebuch mit den folgenden Punkten beginnen?

- Schreiben Sie in ein oder zwei Absätzen nieder, welche Sorgen Sie bedrücken.
- Beschreiben Sie in einem Absatz, wie meine Erfahrung Ihnen Hoffnung gegeben hat (wenn das der Fall ist).
- Schreiben Sie 1. Korinther 10,13 in Ihr Tagebuch und auf eine kleine Karteikarte.
 - ▶ Versuchen Sie, den Vers auswendig zu lernen.
 - ▶ Schreiben Sie den Vers in Ihren eigenen Worten auf die Rückseite der Karteikarte – in Form eines Gebets, das Ihre Antwort an Gott ausdrückt. Es könnte in etwa so lauten: «Vater, ich danke dir dafür, dass du treu bist und dass alle unsere Nöte ganz gewöhnliche menschliche Probleme sind. Ich danke dir, dass du uns nie eine Versuchung, Prüfung oder Anfechtung sendest, die zu gross wäre, als dass wir sie nicht bewältigen könnten. Ich danke dir, dass du zugleich mit der Prüfung auch einen Ausweg schaffst, sodass wir fähig sind, das Problem zu bewältigen.»
 - ▶ Lesen Sie die Karte immer wieder durch und wenden Sie sich mit diesem Gebet mehrmals täglich an Gott.

- Lesen Sie 1. Korinther 10,13, Hebräer 4,14-16 und 1. Johannes 1,9. Beantworten Sie dann zu jedem Vers folgende Fragen:
 - ▶ Was verspricht Gott Ihnen hier?
 - ▶ Welche Hoffnung und Ermutigung entnehmen Sie diesen drei Bibelstellen?
 - ▶ Wie werden Sie in Ihrer Situation auf Gottes Verheissungen reagieren?
- Vereinbaren Sie einen Termin mit einem biblischen Seelsorger oder jemand anderem, den Sie respektieren und der Ihnen aus der Heiligen Schrift Anleitung und Ermutigung geben kann.

Gebete aus dem «Tal des Weitblicks»

Während meiner Depression stellte ich fest, dass Beten mir sehr schwer fiel. Es war sehr hilfreich und ermutigend, auf die Gebete anderer zurückzugreifen. Mir waren die Gebete in dem Buch *Valley of Vision* (d. h. in etwa: «Tal des Weitblicks») ein starker Trost und grosse Ermutigung. Ich habe je eines von diesen Gebeten an den Anfang jedes Kapitels gestellt und hoffe, sie werden Ihrem Herzen ebenso Trost spenden wie dem meinen.

Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt: Die Geschichte einer Studentin

Edward T. Welch bringt es sehr treffend auf den Punkt, wenn er die Depression als «hartnäckige Dunkelheit» beschreibt – denn genau das ist sie. Sie ist hartnäckig, denn wie sehr Sie sich auch bemühen, sie geht einfach nicht so vorbei, wie Sie es sich wünschen; eher wird es meist noch schlimmer, bevor es Ihnen besser gehen kann. Sie ist eine Dunkelheit, weil es Ihnen wirklich so vorkommt, als wären Sie der Einzige auf der Welt, dem es so geht, und als ob niemand sonst Sie verstehen würde. Sie fühlt sich an, als ob es keine Hoffnung gäbe – genau das ist «sie»!

In meinem Fall schien sie mir ewig zu dauern. Ich dachte, es sei mir schon immer so gegangen und es würde immer so bleiben. Von einem fröhlichen, lebhaften Menschen, der es liebte, dem Herrn und den Menschen zu dienen, verwandelte ich mich in jemanden, der sogar den Gedanken daran hasste, noch einen Tag länger zu leben.

Ich kann mich wirklich an nichts erinnern, was zu meiner Depression geführt haben könnte. Mir war nichts zugestossen. ... An der Schule lief alles gut, beim Volleyball lief alles gut und das Familienleben war wie schon immer zuvor. Alles war normal. Zumindest dachte ich das, und das verstärkte meinen Frust und meine Schuldgefühle nur noch mehr.

Ich erinnere mich noch an den Tag, als ich erstmals bemerkte, dass etwas falsch lief. Es war am Montag vor Halloween, als ich erkannte, dass ich unlogisch dachte. Meine Gedanken gingen im Kreis und verdammten und vertilgten alles. Ich stellte buchstäblich alles in Frage, was ich tat, und kam zum Schluss, alles sei Sünde. Ich dachte, ich verliere den Verstand. Für mich waren die psychischen Symptome am schlimmsten und frustrierendsten: All diese rasenden, besessenen Gedanken, die mich nie

zur Ruhe kommen liessen, die Angst, der Mangel an Konzentration oder am Vermögen, klar zu denken, und jene Momente, an denen mir schien, als würde ich die Verbindung zur Wirklichkeit verlieren! War ich drauf und dran, verrückt zu werden?

Ich wusste zwar, dass so zu denken verkehrt war, aber das änderte nichts. Im Laufe eines einzigen Tages schien mein Leben eine 180-Grad-Wendung in die falsche Richtung genommen zu haben. Ich erinnere mich daran, wie sehr ich auf mich selbst wütend war, weil ich es nicht mehr auf die Reihe bekam. Warum konnte ich nicht einfach aufhören, so zu denken?

Ich hatte kein Verlangen mehr, irgendetwas zu tun. Allein schon morgens aus dem Bett zu kommen, schien mir die grösste Herausforderung der Welt zu sein. Ich konnte nicht einmal mehr jemanden anlächeln, wenn ich zu meiner Klasse ging. Ich erinnere mich an all das Weinen – so viel Weinen! Weinen wurde für mich zum täglichen Ritual. Es schien mir die einzige Möglichkeit, meinen Gefühlen freien Lauf zu lassen, ohne jemand anderen zu verletzen. Die körperlichen Symptome waren ebenso schlimm. Ich litt unter Ermüdung und Schwäche; es war sogar ein Kampf, den Kopf aufrecht zu halten oder von einem Klassenraum zum anderen zu gehen. Ich litt unter Schlaflosigkeit, wodurch ich nachts immer wieder aufwachte, während ich versuchte zu schlafen. Ich verlor auch den Appetit und jegliches Interesse an Aktivitäten, Freunden und Familie. Ich hatte Verdauungsprobleme, wahrscheinlich wegen jenem Nahrungs- und Schlafmangel. Kopfschmerzen, Benommenheit, Sehstörungen – unter all dem litt ich.

Während dieser Zeit dachte ich zum ersten Mal überhaupt in meinem Leben an Selbstmord. Ich war zwar niemals nahe dran, es zu versuchen (gelobt sei der Herr!), aber ich erinnere mich noch gut, wie ich dachte, ich wollte lieber tot sein, statt mich den Rest meines Lebens so zu fühlen.

Nach etwa anderthalb Wochen in dieser finsternen, verwirrenden Grube führte Gott mich zu Dr. Somerville. Ich kam weinend zu ihm und suchte verzweifelt nach Hilfe. Ich war sicher, dass all dies meine Schuld war und ich irgendeine grosse Sünde begangen hätte, aber nicht begreifen konnte, was. Ich war entmutigt, am Boden zerstört und wusste keinen Rat mehr. Gott aber, der immer treu zu Seinen Kindern steht, sollte mich nie aus Seiner Hand lassen – und Er hatte einen Plan.

Nachdem ich all das vor ihm ausgeschüttet hatte, was mich über eine Woche lang verfolgt hatte, fragte Dr. Somerville mich zuerst nach Vorerkrankungen, wie viel ich schlief und wie mein Stresslevel aussah. Darüber war ich sehr erstaunt! Ich hatte nicht im Traum daran gedacht, dass es mit der Gesundheit zusammenhängen könnte. An jenem Tag entdeckte ich, dass ich an einer Depression litt.

Zuerst hatte ich schwer daran zu schlucken. Ich dachte, Christen dürften niemals depressiv sein. Schliesslich sollten sie ihre Freude am Herrn haben! Ich musste aber rasch lernen: Depression ist für uns Menschen als geistliche und leibliche Wesen mehr als nur Traurigkeit. Sie kann zu einem lähmenden Zustand werden, der von geistlichen oder körperlichen Schwächen herrührt. Von Anfang an haben viele Christen an Depressionen gelitten. Man muss sie mit Fürsorge für Seele und Leib bekämpfen.

Nun, diese depressive Episode hielt etwa drei bis vier Wochen an, besserte sich aber deutlich während der Weihnachtsferien. Nachdem ich im Februar wieder in die Schule zurückkehrte, hatte ich einen Rückfall. Das zwang mich schliesslich, zu erforschen, welche medizinische Ursache vorliegen könnte. Es stellte sich heraus, dass bei mir ein hormonelles Ungleichgewicht vorlag. Hauptsächlich fehlten mir einige notwendige Hormone. Wir begannen das Problem anzugehen, aber ich hatte während

des ganzen Semesters noch mit dieser Depression zu kämpfen. Es ging mir zwar zunehmend besser, aber es war immer noch etwas, das ich in jedem Augenblick aufarbeiten musste.

Wenn ich auf meine depressiven Episoden zurückblicke, sind das ehrlich gesagt die bisher finstersten Zeiten meines ganzen Lebens. Mir schien, als hätte mich sogar der Einzige verstossen, an den ich mich immer während dieser Prüfungen gewandt hatte: Ich hatte das Gefühl, als ob mich der Heiland verlassen hätte. Es kam mir vor, als hätte ich keine Beziehung zu Jesus Christus mehr, als ob ich wirklich verlassen wäre und den Rest meines Lebens auf diese Weise leiden müsste.

Aber egal, wie ich mich in dieser Hinsicht fühlte, so musste ich mich doch beständig daran erinnern, dass das nicht wahr ist! Ich musste lernen: Wie sehr sich auch mein Körper und Geist verändern mögen, Gott ändert sich nie! Er ist beständig und liebt mich in solchen Zeiten genau gleich wie sonst auch.

Nachdem ich Sein Kind geworden war, «klebte» ich an Ihm. Wie Römer 8,38-39 sagt, kann mich nichts von der Liebe Jesu Christi trennen. Ich muss mich jede einzelne Minute jedes einzelnen Tages auf Gott verlassen und stützen. Mein ganzes Leben lang war ich mir meiner Beziehung zu Gott wirklich sicher. Aber nachdem erst einmal meine Depression zugeschlagen hatte, wurde ich von Ihm abhängiger als jemals zuvor. Ich musste lernen, darauf zu vertrauen, dass Gott Seine Verheissungen einhält – komme, was da kommen mag.

Jeder Christ sollte diese Lektion lernen! Ich lernte, nicht mehr auf meinen jetzigen fleischlichen Stand zu achten, sondern vielmehr auf die himmlische Herrlichkeit zu schauen, wo ich einen vollkommenen, makellosen Leib haben und für immer und ewig mich Seiner Gegenwart erfreuen werde. Das wurde meine Hoffnung! Selbst wenn ich den Rest meines Lebens hier auf Erden in Depressionen verbringen sollte, wäre das in Ord-

nung, weil Gott mir die Kraft gibt, durchzuhalten. Eines Tages werde ich im Himmel all das los sein. Gott gab mir diese Hoffnung und erinnerte mich täglich daran. Ich kann nicht einmal behaupten, ich wäre «durch eine Depression gegangen», weil Gott mich durch sie getragen hat! Er hat mich den ganzen Weg getragen!

Drei Monate nach meiner Depression kämpfe ich immer noch beständig mit falschen Gedanken, Sorgen und Gefühlen. Diese Zeit hat eine tiefe Narbe hinterlassen, mit der ich mich womöglich für den Rest meines Lebens befassen muss. Aber Gott ist gnädig und voller Güte! Er gibt mir weiterhin täglich Kraft und Mut, all dem zu begegnen. Tag für Tag merke ich, wie Er mich heilt und voranbringt. Ich habe gelernt, über all das zu beten – jede Sorge, Frage oder Angst. Das hat mir eine engere Beziehung zu meinem Retter geschenkt, die ich nicht bereue! Ich bin immer noch mit-tendrin zu entdecken, was zu meiner Gesundheit beiträgt, und arbeite an meinen Schlaf-, Sport- und Essgewohnheiten. Das ist ein langsamer Prozess, der eine Menge Ausprobieren erfordert, aber Gott benutzt ihn, um mich beständig Geduld zu lehren und dass ich auf Ihn allein vertraue.

Die drei wichtigsten Dinge, die ich jemandem empfehle, der an Depressionen leidet, gehören zu dem, was ich selbst lernen musste, als ich durch meine Prüfung ging:

1. Prüfen Sie zuerst, ob eine medizinische Ursache vorliegt. In diesem Punkt musste ich mich wirklich demütigen, weil ich eine junge Volleyballspielerin unserer College-Mannschaft bin. Mir sollte es doch gut gehen! Ich musste akzeptieren, dass ich mich erst um meine Gesundheit kümmern muss, bevor ich mein «normales» Leben weiterführen kann. Manchmal müssen wir erst die irdischen Aspekte einer Sache abklären, ehe wir es auf allein geistliche Gründe zurückführen.

2. Halten Sie sich täglich die Wahrheit vor Augen. Lernen Sie, zu sich selbst zu reden, statt auf sich selbst zu hören. Ich wünschte, ich hätte das während meiner Prüfung schon viel eher gelernt! Eine Depression kann dazu führen, dass Ihr Denken sich nur noch im Kreis dreht. Man geht dann immer wieder dieselben Gedanken durch, die einen am meisten verdammen. Ich musste lernen, nicht mehr auf diese beständigen, obsessiven Gedanken zu hören, und stattdessen beginnen, mein Denken mit der Wahrheit zu füllen. Dr. Somerville lehrte mich, wie ich jeden Gedanken gefangen nehme und mein Denken vielmehr mit dem fülle, was die Bibel wahr nennt. Philipper 4,4-9 hat mir dabei am meisten geholfen.
3. Denken Sie an Römer 8,28. Das war wohl der heilsamste Vers für mich während meiner Depression. Ich habe mich ständig gefragt, warum Gott mich durch so etwas gehen liess und wie das jemals gut sein könnte. Ich musste daran erinnert werden, dass Gott allein das tut, was Ihn am meisten verherrlicht und was das Allerbeste für Seine Kinder ist! Ich musste lernen, nicht mehr auf meinen jetzigen Zustand zu blicken, sondern voraus auf die Ewigkeit, und erkennen, dass Er das zu meinem Besten und zu Seiner Verherrlichung tat. Heute kann ich sagen, dass ich vielen Menschen durch mein Zeugnis Mut gespendet habe und gelernt habe, wie es wirklich aussieht, von Gott abhängig zu sein, und was am wichtigsten ist: Gott hat meine Beziehung zu Ihm als meinem Retter stärker gemacht als je zuvor! Daher kann ich nur sagen: Gelobt sei Er!

Morgan Fay

DER ALLGENUGSAME GOTT

O Herr der Gnade:

*Die Welt steht mir heute vor Augen,
und ich bin schwach und ängstlich;
doch ich schaue auf dich, dass du mich stärkst.
Wenn ich alleine weitergehe, strauchle und falle ich,
aber in deinen geliebten Armen bin ich fest wie die ewigen
Berge.
Bleibe ich der Tücke meines Herzens ausgeliefert,
brächte ich Schande über deinen Namen;
doch wenn dein Geist mich erleuchtet, führt und hält,
werde ich dir Ehre machen.
Sei du der Arm, der mich stützt,
meine Kraft zum Stehen, mein Licht zum Sehen,
meine Füße zum Laufen, mein schirmender Schild,
mein Schwert zur Abwehr, meine Sonne, die mich wärmt.
Dass du mich reich machst, macht dich nicht ärmer;
all deine Güte ist in deinem Sohn.
Ihn bringe ich dir dar in den Händen des Glaubens;
ich flehe seinen Namen an, des Retters, welcher für mich
starb.*

Auf sein Blut berufe ich mich, das all meine Missetaten sühnt.

Nimm hin, was er wert ist, statt meiner Unwürdigkeit:

*seine Sündlosigkeit statt meiner Übertretungen,
seine Reinheit statt meiner Unreinheit,
seine Aufrichtigkeit statt meiner Arglist,
seine Wahrhaftigkeit statt meiner Lügen,
seine Demut statt meines Hochmuts,
seine Beständigkeit statt meiner Rückfälle,
seine Liebe statt meiner Feindschaft,
seine Fülle statt meiner Leere,
seine Treue statt meiner Tücke,
seinen Gehorsam statt meiner Gesetzlosigkeit,
seine Ehre statt meiner Schande,
seine Hingabe statt meines Eigensinns,
sein heiliges Leben statt meines unkeuschen Wandels,
seine Gerechtigkeit statt meiner toten Werke,
seinen Tod statt meines Lebens.⁶*

⁶ *The Valley of Vision*, S. 157.
