

Wayne A. Mack

# Raus aus dem Dunkel

Schwermut und Depression überwinden



© 2006 FOCUS PUBLISHING, INC., Bemidji, Minnesota  
*All rights reserved*  
Original Title: *OUT of the BLUES*

ISBN 978-3-932308-94-9  
CMV-Bestellnummer: 30894  
Autor: Wayne A. Mack

1. Auflage 2013  
© 2013 Christlicher Missions-Verlag e.V., 33729 Bielefeld

Übersetzung, Grafik und Satz: CMV  
Printed in Germany

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	7
<i>Kapitel 1</i>	
<b>Wie äußert sich die Depression im Leben?</b> .....	11
<i>Kapitel 2</i>	
<b>Was sind die Merkmale einer echten Depression?</b> .....	26
<i>Kapitel 3</i>	
<b>Warum werden Menschen überhaupt depressiv?</b> .....	47
<i>Kapitel 4</i>	
<b>Raus aus dem Dunkel – biblische Prinzipien</b> .....	80
<i>Kapitel 5</i>	
<b>Raus aus dem Dunkel – biblische Beispiele</b> .....	105
<i>Kapitel 6</i>	
<b>Einsam oder Gemeinsam?</b> .....	122
<i>Kapitel 7</i>	
<b>Fragen und Antworten</b> .....	141
<i>Kapitel 8</i>	
<b>Zusätzliche Hinweise für Seelsorger</b> .....	162
<b>Schluss</b> .....	175

## Vorwort

Eine Glaubensschwester bekam mit, dass ich ein Buch über Depression im Lichte der Bibel schreibe. Daraufhin schrieb sie mir eine kurze Nachricht um mich bei diesem Vorhaben zu ermutigen. Sie meinte, ein solches Buch wäre wirklich nötig und wichtig. „Die Hälfte meiner Bekannten nehmen Antidepressiva ein“, ließ sie mich wissen. „Ich bin wahrscheinlich die glücklichste Frau in meinem Bekanntenkreis!“

Natürlich war ich mir der Wichtigkeit dieser Thematik bewusst – allein schon aus der Erfahrung in der Seelsorge. Seit mehr als 30 Jahren stehe ich im Dienst als Seelsorger und durfte Menschen mit Depressionen mindestens genauso häufig helfen wie denen mit anderen Problemen. Einige kamen zu mir in dem Bewusstsein, depressiv zu sein; andere waren depressiv, aber bezeichneten dies irgendwie anders. Zusätzlich zu meiner Erfahrung als Seelsorger haben mich meine eigenen Nachforschungen darin bestärkt, dieses Buch zu schreiben. Während meiner Vorbereitungen auf Seminare, in denen ich über die Seelsorge an niedergeschlagenen Menschen spreche, bemerkte ich, dass es sehr viele Bücher von weltlichen Autoren zu diesem Thema gibt und dass in so manchen davon Bibelverse und Beispiele aus der Bibel behandelt werden, aber recht oberflächlich. Doch ein Buch, in dem eine fundierte biblische Betrachtung dargelegt wird, war nicht zu finden. So bin ich zu der Überzeugung gekommen, dass ein Buch, in dem die biblische Sichtweise zum Thema Depression klar erläutert wird, ein wertvolles Werk für Seelsorger und Betroffene sein würde.

Ich erhebe nicht den Anspruch, alles dargelegt zu haben, was die Bibel zu diesem Thema sagt. Gottes Wort ist so unerschöpflich tief und weit, dass es einem Menschen einfach unmöglich ist, vollkommen zu ergründen, was die Bibel über ein Thema zu sagen hat (vgl. Psalm 119,96). Und doch glaube ich, dass mein Verständnis bezüglich dessen, was die Schrift über Depression oder Niedergeschlagenheit sagt, zutreffend ist. Was ich aus der Bibel weiß, dessen bin ich sicher; aber wegen der Tiefe und Weite der Schrift weiß ich auch,

dass ich nie auslerne. Daher, weil ich keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebe, ist es mein Wünschen und Hoffen, dass dieses Buch über Depression und Einsamkeit (ihre häufige Begleiterscheinung) die biblische Wahrheit wiedergibt und Ihnen hilft, dieses „Dunkel“ zu vermeiden oder aus ihm herauszukommen.

Ziel dieses Buches ist, sowohl das Wesen und die Ursachen der Depression und Einsamkeit, als auch die Lösungen für diese Probleme aus biblischer Sicht zu beleuchten. Ich habe mich dieser Aufgabe gestellt in der Überzeugung, dass ein allwissender Gott uns in seinem Wort alles Notwendige zum Leben und zur Gottseligkeit gegeben hat – und dass „alles Notwendige“ auch alles beinhaltet, was wir benötigen, um mit Niedergeschlagenheit und Einsamkeit zurecht zu kommen.

Im ersten Teil des Buches versuche ich, die Depression aus biblischer Sicht zu definieren und zu beschreiben. Im zweiten Teil beschäftige ich mich mit der Entwicklung und der Dynamik der Depression. Im dritten Teil geht es dann um biblische Lösungen. Der letzte Teil des Buches handelt insbesondere von der durch Einsamkeit hervorgerufenen Depression. Um die Ausführungen sehr praktisch, nützlich und anwendbar zu machen, schließt jedes Kapitel mit einem kleinen Studienteil. Manchmal sind es Fragen, um das Gelesene gedanklich zu festigen. Manchmal sind es Denkanstöße und Aufgaben, die Sie ermutigen sollen, das Gelesene nicht nur trockene Theorie sein zu lassen, sondern es täglich im Alltag anzuwenden.

Zwei Besonderheiten dieses Buches finden sich in den Kapiteln sieben und acht. Das siebte Kapitel heißt: „Fragen und Antworten“. Hier gebe ich Ratschläge zu Fragen, die mir über die Jahre immer wieder gestellt wurden. Kapitel acht ist mit den Worten „Zusätzliche Hinweise für Seelsorger“ überschrieben. Hier versuche ich denen, die sich darum bemühen, depressiven Menschen zu helfen, einige nützliche Hinweise zu geben. Diese Vorschläge sind vor allem an Seelsorger gerichtet, die häufig mit diesen Fragen in Berührung kommen. Aber auch für Familienangehörige, Freunde und für die niedergeschlagene Person selbst ist es hilfreich, das biblische Verständnis und die Lösungsansätze für diese Problematik zu erfahren.

Wenn Sie nun mit dem Lesen beginnen, rate ich Ihnen, dass Sie es zwei biblischen Vorbildern gleichtun. Machen Sie es wie die Juden aus Beröa (vgl. Apg. 17,11): Sie forschten täglich in der Schrift, ob Paulus auch wirklich biblisch korrekt lehrte. Bitte machen Sie es genauso mit den Dingen, die ich in diesem Buch geschrieben habe. Weiter: Handhaben Sie es so, wie Paulus es den Thessalonichern befahl (vgl. 1.Thess. 5,21): Bitte prüfen Sie alles, was ich schreibe ganz genau; vergleichen Sie alles mit der Heiligen Schrift und halten Sie sich fest an dem, was gut ist (an dem, was wirklich biblisch ist). Nehmen Sie es nicht einfach nur an, weil *ich* es geschrieben habe. Nehmen Sie die Ratschläge und Gedanken dieses Buches nur an, wenn es genau dem entspricht, was Gott in seinem Wort gesagt hat. Sie brauchen nicht noch mehr Theorien begrenzter und fehlerhafter Menschen. Sie brauchen die Weisheit Gottes, der alle Dinge kennt – die Depression eingeschlossen – und diese Weisheit finden Sie in der Schrift. Und im gleichen Maße, wie meine Betrachtungen die Lehre der Bibel akkurat wiedergeben, werden Sie darin göttliche Weisheit vorfinden.

Ich danke Gott für das Vorrecht, in seinem Wort forschen und an seinem Wort dienen zu dürfen, und ich danke Ihnen, dass Sie mir die Möglichkeit geben, mich auf diesem Wege mit Ihnen über einige wichtige Vorgehensweisen zu unterhalten, die ich in Gottes Wort gelernt habe. Ich danke auch Janet Dudek, die mich beim Schreiben und Formulieren dieses Buches unterstützt hat. Ohne ihr Können und ihre treue Arbeit hätte das Buch noch sehr lange gebraucht, bis es das Licht der Welt erblickt hätte.

Mein Wunsch ist, dass unser großer, allweiser und liebender Gott Ihnen das Lesen und Durcharbeiten dieses Buches zu einer gewinn- und fruchtbringenden Erfahrung macht, sowohl in Ihrem persönlichen Leben als auch in Ihrem Dienst an anderen.

*Dr. Wayne Mack*

## Kapitel 1

### **Wie äußert sich die Depression im Leben?**

#### *Erklärung und Beschreibung des Problems*

Aus Besorgnis um seine niedergeschlagene, depressive Frau machte ein Mann einen Termin bei einem Psychiater. Als sie das Behandlungszimmer betraten, fing der Doktor an, der Frau einige Fragen zu stellen. Im Laufe des Gesprächs stand der Doktor auf und setzte sich neben sie. Die Frau wirkte zwar überrascht, aber nicht unzufrieden. Als sie weitersprach, legte der Arzt den Arm um ihre Schulter und lächelte sie an. Sie lächelte zurück. Einen Augenblick später umarmte er sie, beugte sich vor und gab ihr einen Kuss auf die Wange. Darauf strahlte die Frau.

Dann stand der Psychiater auf, ging zu seinem Stuhl zurück und sagte zum Ehemann: „Haben Sie bemerkt, wie sich die Stimmung Ihrer Frau änderte, als ich mich neben sie setzte, sie anlächelte, sie umarmte und ihr einen Kuss auf die Wange gab?“ „Sicher!“, antwortete der Mann. „Nun,“ fuhr der Psychiater fort, „das ist die Art der Behandlung, die ihre Frau braucht – und das mindestens drei Mal in der Woche!“ „In Ordnung“, stimmte der Mann zu, „wenn Sie meinen, dass meine Frau das braucht, werde ich sie jeden Dienstag und Donnerstag zu Ihnen bringen. Aber samstags geht es nicht, weil ich da immer Golf spielen gehe!“

Diese Geschichte mag wohl erfunden sein, nicht aber das Problem der Frau. Niedergeschlagenheit ist ein verbreitetes und sehr ernst zu nehmendes Problem. Sicher kann das Problem der Frau nicht dadurch gelöst werden, dass ihr jemand dreimal in der Woche ein wenig Aufmerksamkeit schenkt, auch wenn es ihr nicht schaden würde. Aber so scherzhaft diese Geschichte auch klingen mag, ist doch das Problem selbst alles andere als lustig. Es verwüstet und lähmt das

Leben der Betroffenen, zerstört Ehen und andere Beziehungen und schädigt das Glaubensleben, sofern die Betroffenen Christen sind. Dieses Thema darf nicht auf die leichte Schulter genommen werden.

## **Die allgemeine Verbreitung der Depression**

Ich hörte gewisse „Spezialisten für mentale Gesundheit“ sagen, Depression sei eine Art „seelische Erkältung“. Mit anderen Worten: Die Depression ist eine allgemein verbreitete, menschliche Erfahrung, die nahezu jeder Einzelne – ganz gleich aus welchen Hintergründen und Umständen – in unterschiedlichem Grad während des Lebens durchmachen wird. Sie berufen sich dabei auf Umfragen, die besagen, dass 7 bis 15 Prozent aller Bürger an Depressionen leiden oder gelitten haben. Andere Erhebungen zeigen ein weitaus höheres Vorkommen.

Ganz gleich wie hoch der Maximalwert auch sein mag, selbst die niedrigere Häufigkeit – falls die Zahlen denn richtig sind — stellt ein beachtliches Problem dar! Nach meiner Erfahrung ist das Problem der Depression ein allgemeiner gesellschaftlicher Missstand, der die Menschen ungeachtet ihrer Rasse, ihrer wirtschaftlichen Stellung, ihres Geschlechts, Alters und ihrer Schulbildung beschäftigt. Ich habe kleine Kinder beraten, die depressiv waren; eines von ihnen war sechs Jahre alt und erwog, Selbstmord zu begehen. Ich habe mit niedergeschlagenen Teenagern gearbeitet, die in vielen Bereichen ihres Lebens versagt hatten, während Gleichaltrige Erfolg in der Schule hatten, Leitungsaufgaben übertragen bekamen, weitaus attraktiver und talentierter waren und allem Anschein nach viel mehr Möglichkeiten hatten.

Obwohl ich die Meinung der „Experten“ zum Thema Depression kaum teile, stimme ich doch ihrer Aussage zu, dass Depressionen sehr verbreitet sind. Beim Schreiben dieses Buches bin ich fest davon überzeugt, dass ich ein Problem angehe, das jeder Leser kennt oder mit dem er in irgendeiner Weise zu tun hat. Es fällt mir schwer zu glauben, dass es einen Menschen gibt, der Zeit seines Lebens von der Gefahr, depressiv zu werden, verschont bleibt. Und diejenigen, die zur Zeit kein Problem damit haben, kennen vermutlich jemanden, der mit der Niedergeschlagenheit zu kämpfen hat.

Im Jahr 1968 geriet ich persönlich in eine Phase tiefer Niedergeschlagenheit. Durch Gottes Gnade kam ich mit Hilfe biblischer Ratschläge über diese Niedergeschlagenheit hinweg. Daher vermittele ich die Wahrheiten dieses Buches auf der einen Seite aus persönlichen, auf der anderen aus seelsorgerlichen Gründen heraus. Ich bin überzeugt, dass die Bibel diese Wahrheiten lehrt. Ich habe ihr Wirken im Leben von Leuten gesehen, die mit ihrer Niedergeschlagenheit kämpften – und Gott hat eben diese Wahrheiten benutzt, um mir in meinem eigenen Leben zu helfen, die Niedergeschlagenheit zu überwinden.

Da Niedergeschlagenheit ein so verbreitetes Problem darstellt, ist es umso wichtiger, dass *alle* Kinder Gottes wissen, wie sie damit in der von Gott vorgesehenen Art und Weise umgehen sollen. Sei es für den eigenen Nutzen oder um anderen helfen zu können – entscheidend ist, dass wir *Gottes Lösung* des Problems verstehen. Mit diesem Ziel wollen wir unsere Betrachtung beginnen, indem wir uns anschauen, was Gottes Sichtweise (wie sie uns in der Bibel gezeigt wird) in Bezug auf Niedergeschlagenheit und ihre Entwicklung ist. In den nachfolgenden Kapiteln wollen wir dann lernen, das Problem auf biblischem Weg aus der Welt zu schaffen.

## Eine notwendige Klarstellung

Bevor wir fortfahren, möchte ich die Tatsache klar stellen, dass in diesem Buch *nicht* die Art der Depression behandelt wird, welche aus einer körperlichen Fehlfunktion oder Krankheit hervorgerufen wurde. In einzelnen Fällen können Gefühle der Niedergeschlagenheit die Nebenwirkungen einer Krankheit oder Phobie sein. Das Nachschlagewerk *The Christian Counselor's Medical Desk Reference*<sup>1</sup> nennt viele Krankheiten, die solche Niedergeschlagenheit hervorrufen können: Alzheimer bzw. Demenz, Parkinson, Krebs und bösartige Tumore sind nur einige davon. In diesen Fällen ist es nach Dr. Robert Smith und anderen christlichen Ärzten nicht angebracht, diesen Zustand als „Depression“ zu bezeichnen. Stattdessen sollte dieser Zustand im Zusammenhang mit der Krankheit betrachtet werden, an der die Person leidet. Sind Hinweise vorhanden, dass

---

1 *The Christian Counselor's Medical Desk Reference, Timeless Texts*

körperliche Ursachen den Trübsinn hervorrufen, dann muss eine gründliche und sachgemäße Untersuchung des Körpers durch einen Arzt vorgenommen werden.

In Fällen, wo medizinische Untersuchungen das Vorhandensein gewisser körperlicher Beschwerden bestätigen, wird die Behandlung mit Medikamenten einen durchaus großen Beitrag zur Lösung des Problems von Schwermut und Depressions-Symptomen leisten. Experten bestätigen mir, dass bei weniger als 20% der Fälle, in denen Menschen an Schwermut leiden, eine medizinische Ursache dafür vorliegt. (Über die körperlichen Aspekte der Depression kann weitaus mehr in Dr. Robert Smiths Werk *The Christian Counselor's Medical Desk Reference*, erschienen bei *Timeless Texts*, nachgelesen werden. Etwas später werden wir auch in diesem Buch einige kurze Hinweise geben, die helfen können, Probleme zu beheben, sofern der Körper die Ursache für bestimmte Arten von depressiven Empfindungen ist.)

Noch ein weiterer Hinweis: Wir werden uns *nicht* mit der Art von Depression beschäftigen, die dadurch entsteht, dass eingenommene Substanzen (seien es erlaubte Medikamente oder illegale Drogen) auf das Gehirn wirken. Noch einmal gilt zu beachten: In einigen Fällen können Depressionen die Folge von körperlichen Veränderungen oder durch die Einnahme bestimmter Medikamente hervorgerufen sein. Bei unserer Betrachtung ist es aber wichtig zu beachten, dass wir uns *nicht* direkt irgendeiner Art von Depression zuwenden, die körperlich oder biologisch herbeigeführt worden ist. Obwohl die aufgezeigten Tatsachen auch in diesen Fällen manchmal angewendet werden können, so geht es uns dennoch nicht vordergründig um diese Art von Depression und Niedergeschlagenheit.

## **Depression – ein Sammelbegriff?**

Das Wort „Depression“ findet tatsächlich ein breites Anwendungsspektrum, um eine Vielzahl von emotionalen Erfahrungen zu beschreiben. So werden Traurigkeiten, Sorgen, Wehmut, Enttäuschungen, Entmutigungen, Demütigungen, Trübsinn, Schwermut, Ernüchterung, Zermürbung, Verzagtheit, Verzweiflung oder überhaupt „irgendetwas mich Bedrückendes“ darunter verstanden.