

21. Impuls – Woche vom 28. März – 3. April 2010

Umgang mit Depressionen

Liebe Freunde in unseren Zellgruppen,

mit der heutigen Lehre betreten wir die Heilige Woche, die Karwoche vor Ostern, in der wir ganz besonders den Kreuzweg Jesu betrachten. Das Leiden, sein Sterben, seinen Tod am Kreuz, sein Begräbnis am Karsamstag und schließlich seine Auferstehung. In der Liste der Themen, die bei mir aus Euren Gruppen eingegangen sind, steht unter anderem auch die Frage nach dem Umgang mit Depressionen, oder mit Menschen die unter depressiven Erscheinungen leiden. Mir erschien dieses Thema besonders geeignet für die Karwoche. Vielleicht können wir durch die Liturgie der Karwoche und die Lesungen der Karwoche ganz besonders verstehen, wie Jesus uns in dieser Frage Richtung geben möchte.

Ärztliche Hilfe annehmen

Zunächst möchte ich betonen, dass insbesondere die schwere Depression eine Erkrankung ist, die dringend ärztlicher Hilfe bedarf. Das hat einen auch von Gott her gesehen grundsätzlichen Grund: denn Gott wirkt immer heilsam an uns Menschen durch Menschen. Und da gehören an ganz hervorragender Stelle natürlich auch die Ärzte dazu, auch dann wenn sie nicht gläubig sind. Denn die Weisheit der Ärzte kommt immer von Gott, vor allem dann, wenn sie gut ist, wenn sie uns Menschen Nutzen bringt. Das betrifft genauso auch die Medizin als Ganzes. Also auch die Pharmakologen, die die Medikamente erfunden haben, - die zum Beispiel Menschen mit Depressionen helfen -, stehen genauso im Dienste Gottes. Wenn Ärzte uns empfehlen, bei psychischen oder auch bei anderen Krankheiten, Medikamente zu nehmen, sollten wir das auch als eine Einladung Gottes verstehen, oder ein Angebot Gottes, um uns Hilfe zuteil werden zu lassen. Es ist also immer fragwürdig, wenn wir den fachlichen Rat eines Mediziners oder anderen Heilberufes außen vor lassen und meinen, ich könnte mit meiner Krankheit sozusagen direkt zu Gott gehen oder eben diese Hilfe Gottes durch das Gebet zum Beispiel, ohne die Hilfe von Menschen, empfangen.

Ich habe dieses Thema ja letztlich auch beim Thema Heilungsgebet schon ein bisschen behandelt. Wir verstehen uns eben auch, gerade wenn wir in der Zellgruppe für Menschen beten, als solche Menschen die Gott berufen hat, anderen durch das Gebet beizustehen. Und auch da sieht man wieder dieses Prinzip: Gott hilft Menschen durch Menschen. Nun, wie ist eine Depression zu bewerten, die heute sehr sehr viele Zeitgenossen, und manche auch von uns, immer wieder befällt?

Depression in der Geologie

Als Verstehenshilfe möchte ich das Wort Depression in einem ganz anderen Zusammenhang erst einmal hervorholen. Und zwar wird es auch verwendet im Bereich der Geologie. Man bezeichnet als Depression eine besondere geologische Formation, wo man unter den Meeresspiegel gehen kann, also Orte, die tiefer liegen als der Meeresspiegel. Ein ganz berühmter Ort ist uns als Christen sowieso sehr vertraut davon, das ist sowohl der See Genezareth im Heiligen Land wie auch das Tote Meer. Beim See Genezareth gibt es eine De-

pression, wie man das eben nennt, eine Senke von über 200 Meter unter dem Meeresspiegel, das Tote Meer liegt gar über 400 Meter unter dem Meeresspiegel.

Nun, wie kommt es zu einer solchen Depression in der Geologie? In der Regel hat das geologische Ursachen in Verwerfungen der Erdplatten, die riesige geologische Löcher aufreißen, die normalerweise durch Wasser gefüllt werden könnten, wenn genügend Niederschläge da wären. Aber in diesen Fällen, wo diese Depression vorhanden ist, gibt es immer zuwenig Wasser oder umgekehrt gesehen, zuviel Sonneneinstrahlung, zuviel Hitze, so dass dieses Loch, das da entstanden ist im Boden, sich nicht mit Wasser füllen kann.

Verwerfungen

Vielleicht kann uns dieses Bild helfen zu verstehen, was wohl auch ein depressiver Mensch erlebt. Da ist zunächst diese Verwerfung, die eigentlich die Ursache der Depression ist. Meistens liegen hinter Depressionen auch lebensgeschichtliche Verwerfungen die entweder verdrängt worden sind, auf jeden Fall nicht aufgearbeitet wurden und sich dann im Laufe der Jahre immer stärker in diese niederdrückende Sichtweise weiterentwickelt haben.

Zu wenig Wasser und zu viel Hitze

Gleichzeitig kommen dann weitere Faktoren hinzu. Das kann man vielleicht unter diesen beiden Bildern sehen, die bei einer geologischen Depression mitspielen. Einmal die große Hitze, also dass ein depressiver Mensch auch zuviel Last auf sich geladen bekommen hat, die ihn irgendwann überfordert. Insbesondere betrifft dies auch den Stress, der sicher zu einem der wesentlichen Ursachen von Depressionen gehört. Und umgekehrt, dass dieser Mensch zuwenig lebendiges Wasser in seinem Leben empfangen hat. Das lebendige Wasser, das uns dann fehlt, ist letztlich die Liebe, an der wir Menschen letztlich immer leiden. Denn nichts braucht der Mensch so dringend, wie die Tatsache sich geliebt zu wissen. Wenn wir es nicht von Menschen wissen, ist es um so besser, wenn wir dann erfahren, dass Gott uns liebt. Und damit sind wir schon beim Umgang mit Menschen die unter dieser Erfahrung der Depression leiden.

Hunger nach Liebe

Ich meine, im christlichen Glauben sollten wir zunächst einmal mit ganz großer Liebe uns diesen Menschen zuwenden. Denn das ist das Wichtigste, was jeder Mensch, ob krank oder gesund, in gleicher Weise, aber natürlich als Kranker noch mehr, braucht. Liebe bedeutet zunächst einmal, dass ich auf ihn die Liebe Gottes lenke, und da sind wir wieder beim Gebet. Depressive Menschen können unsere Liebe manchmal auch so sehr aufsaugen, dass wir schier nicht mehr können. Deswegen ist es besser und gut, zumindest ergänzend, sofort im Gebet uns an Gott zu wenden, dass er mit seiner Überfülle an Liebe jetzt diesen Menschen umhüllt, ihn begleitet, dass wir ihn im Gebet in diese Liebe Gottes geradezu eintauchen. Umgekehrt sollten wir dem Betreffenden raten, dass er möglichst die Belastungen die zu seiner Depression geführt haben, ein bisschen reflektiert und schaut, ob er sich nicht Erleichterung auch in seinen äußeren Rahmenbedingungen für sein Leben verschaffen kann. Wie gesagt, es kommt ja oft darauf an, wie ich mit Belastungen die mein Leben mir stellt, umgehe.

Das Kreuz

Da spielt für uns als Glaubende gerade in dieser Woche das Kreuz eine ganz außerordentliche, wichtige Rolle. Das Kreuz ist das wichtigste Möbelstück eines Christen, das wichtigste Handwerkszeug für unsern christlichen Glauben und zwar zunächst einmal als Ort, wo etwas nicht nur auf uns lastet, sondern als Ort, auf den wir unsere Lasten legen dürfen. Christus trägt das Kreuz und er lädt und ein, auf sein Kreuz unsere Sorgen und Lasten abzulegen. Ich meine, wenn wir einem depressiven Menschen nahe legen und ihn dazu führen, dass er das Kreuz zu lieben lernt, dass er auf das Kreuz alles ablädt, oder auf den Altar, der ja zum aktuellen Kreuz der Gegenwart wird, wo das Kreuzesopfer gegenwärtig gesetzt wird. Wenn wir lernen, alles was uns bedrückt, immer, jeden Tag, jede Stunde neu aufs Kreuz zu legen, vielleicht wirklich einmal einen Zettel mit einem Reißnagel an das Kreuz zu hängen wo ich den ganzen Frust meines Lebens oder Kernelemente dieses Frustes draufschreibe, dann werde ich auch erfahren, dass da einer ist, der es mir schon voranträgt, mein Kreuz. Ich trage nur wie Simon von Zyrene den hinteren Teil des Kreuzes höchstens. Den meisten, den größten Teil trägt immer Christus selbst.

Dahinter steht auch die Aufarbeitung meiner Verwerfungen meines Lebens. Wenn ich denen, die mich in meinem Leben verletzt haben, vergebe, lade ich die Sünde von anderen Menschen auf das Kreuz, lade ich all das aufs Kreuz, was auch ursächlich für meine Depressionen war. In diesem Sinne ist es, meine ich, die lebenslange Aufgabe jedes Glaubenden, aber gerade auch eines Glaubenden, der in dieser Hinsicht besonders geprüft ist, dass wir mit dem Kreuz durchs Leben gehen, als unseren Gehstock, als unseren Wanderstab, als unseren Hirtenstab der uns immer an der Hand ist, mit dem wir Stück für Stück gestützt den Weg weitergehen können, auch dann, wenn es steil ist, auch dann wenn wir selbst schwach und müde sind.

Die Auferstehung

Ich möchte zum Schluss den Blick auf den Sonntag lenken, auf die Auferstehung. Wir hören dieses Jahr das Evangelium nach Lukas in der Osternacht. Dort hören wir, wie die Frauen das leere Grab entdecken und diese Botschaft dann den Jüngern bringen, die ihnen zuerst noch gar nicht glauben. Vielleicht sind diese ungläubigen Jünger ein Bild für diesen depressiven Menschen der unser Hoffnungswort oft auch nicht annehmen kann. Erst nachdem die Jünger selber in das Grab gegangen sind und entdeckt haben, ja, es ist leer, wundern sie sich zuerst und dann kommt der Auferstandene, begegnet ihnen und sie glauben. Ich möchte Euch einladen mit dem Wort in die nächste Woche zu gehen, das der Engel nach dem Matthäusevangelium den Frauen am Grab sagt, „Er ist von den Toten auferstanden. Er geht euch voraus nach Galiläa, dort werdet ihr ihn sehen.“ (Mt 28,7) Wir wollen es kürzer nehmen als Wort des Lebens:

„Er geht voraus.“

Der Auferstandene geht deinem Leben immer schon voraus. Auch wenn du momentan noch in der Depression, in der Dunkelheit, bist, Jesus lebt und er geht dir voraus. In diesem Sinne wünsche ich Euch den Segen Gottes für diese Heilige Woche.