

Die dunklen Wolken der Verzweiflung...

Sind Depressionen wie dunkle Wolken über deine Seele hereingebrochen? Bist du ein Gefangener deiner Gedanken und Emotionen? Fühlst du dich alleine und isoliert und befürchtest, dass dich niemand versteht? Du bist nicht der einzige, dem es so geht. Depressionen gehören zu den häufigsten seelischen Störungen unserer Zeit. Was kann die lichten Wolken der Zufriedenheit zurückbringen? König David – auch er war mit Depressionen vertraut – fand die Antwort auf diese Frage und lernte, die Finsternis der Verzweiflung durch das Licht der Hoffnung zu ersetzen. Wenn seine Seele niedergeschlagen war, konzentrierte er sich auf die Treue Gottes, seines Erlösers und Retters. Dreimal, in drei verschiedenen Versen, stellt er die gleiche Frage und gibt jedes Mal die gleiche Antwort:

PSALM 42,12

Was bist du so aufgelöst, meine Seele, und was stöhnst du in mir? Harre auf Gott! - denn ich werde ihn noch preisen, das Heil meines Angesichts und meinen Gott.

Sechs körperliche Faktoren, die zu Depressionen führen können¹

1. hormonale Störungen

Hormonale Veränderungen während der Pubertät, im Postpartum (nach der Geburt eines Kindes) und in der Menopause können zu Depressionen führen.

2. Medikamente und Drogen

Bestimmte legale und illegale Drogen können Depressionen hervorrufen.

3. chronische Erkrankungen

Medizinische Probleme wie z. B. Störungen der Schilddrüsenfunktion und sogar Grippeanfänge können zu chemischen Störungen im Gehirn führen, die wiederum eine Depression auslösen können.

¹ Quellenangabe für diesen Abschnitt: Hart and Weber, Unveiling Depression in Women, 49–65.

4. ein melancholisches Temperament

Personen mit einem melancholisches Temperament neigen dazu, die Dinge allzu ernst oder allzu persönlich zu nehmen. In der Folge lassen sie sich durch die geringsten Unvollkommenheiten, die sie an sich selbst oder an anderen zu entdecken meinen, viel zu rasch in eine Depression stürzen.

5. mangelhafte Ernährung; das Fehlen von Ruhe und ausreichender körperlicher Betätigung

Ein Mangel an den grundlegenden physischen Bedürfnissen kann zu chronischem Müdigkeitsempfinden, Energieverlust und sozialer Isolation führen.

6. genetische Veranlagung

Laut statistischer Daten sind Menschen, deren unmittelbare Familienangehörige depressiv sind, doppelt anfällig für Depressionen.²

SPRÜCHE 14,15

Der Einfältige glaubt jedem Wort, aber der Kluge achtet auf seinen Schritt.

Ratschläge für Angehörige und Freunde

- Sage nicht: „Du solltest dich nicht so fühlen!“
Sage statt dessen: „Deine Gefühle liegen mir wirklich am Herzen.“
- Sage nicht: „Du solltest einfach mehr beten!“
Sage statt dessen: „Ich bete für dich und werde auch weiterhin beten.“
- Sage nicht: „Du solltest einfach mehr in der Bibel lesen!“
Sage statt dessen: „Es gibt etliche Bibelstellen, die mir viel Hoffnung gegeben haben, und ich habe sie für dich aufgeschrieben. Darf ich sie dir vorlesen?“
- Sage nicht: „Du solltest dich einer Gemeinde anschließen.“

SPRÜCHE 12,25

Kummer im Herzen des Mannes drückt es nieder, aber ein gutes Wort erfreut es.

² Hart and Weber, Unveiling Depression in Women, 55.

Schlüsselvers zum Auswendiglernen

PSALM 27,13

Ach, wenn ich mir nicht sicher wäre, das Gute des HERRN zu schauen im Land der Lebendigen ...!

Schlüsselstelle für das wiederholte Lesen

1. THESSALONICHER 5,16-24

Depressionen überwinden

- Sieh den Verlusten in deinem Leben, die du bisher verdrängt hast, in die Augen, und erlaube dir, darüber zu trauern, um anschließend Heilung zu erfahren (Prediger 3,4).
- Sei bereit, Gott dein Herz zu öffnen, damit er dich reinigt, und bekenne deine Sünden (1. Johannes 1,8-9).
- Konzentriere dich auf Gottes große Liebe zu dir (Jeremia 31,3).
- Lege negatives Denken und Reden ab (Philipper 4,8).
- Erkenne Gottes ewige Absicht darin, dass er Verlust und Schmerzen zulässt (Römer 8,28).
- Ersetze Schmerz und Zorn mit Dankbarkeit (auch wenn du dich nicht dankbar fühlst) (1. Thessalonicher 5,18).
- Denke daran, dass Gott dein Leben in der Hand hat und dir Hoffnung für die Zukunft verheißt (Psalm 71,5).

Wie du helfen kannst

- Erweise dich für den Betroffenen als zuverlässiger Partner: „Ich stehe dir zur Seite und werde dich nicht im Stich lassen“ (Prediger 4,9).
- Höre ihm zu, wenn er über seinen Schmerz redet. Zuhören bestärkt sein Selbstwertgefühl (Jakobus 1,19).
- Sage dem Betroffenen häufig aufrichtige Worte der Ermutigung (1. Thessalonicher 5,11).
- Denke daran, dass eine liebevolle Berührung (eine Hand auf der Schulter, eine Umarmung) sehr viel bewirken kann (1. Petrus 5,14).
- Spiele für den Betroffenen Lobpreismusik – Musik hat therapeutische Wirkung (Epheser 5,19).
- Bringe den Betroffenen zum Lachen – Witze, lustige Filme oder Videos, unterhaltsame Menschen (Sprüche 17,22).

JESAJA 50,10

Wer ist unter euch, der den HERRN fürchtet, der auf die Stimme seines Knechtes hört? Wer in Finsternis lebt und wem kein Lichtglanz <scheint>, vertraue auf den Namen des HERRN und stütze sich auf seinen Gott!

„Bedeutet es einen Mangel an Glauben, wenn ich Medikamente gegen Depressionen einnehme?“

Nein. Es gibt eine Reihe körperlicher Ursachen, die zu Depressionen führen können. Einer der Hauptfaktoren im Fall einer bipolaren Depression ist beispielsweise ein chemisches Ungleichgewicht, das normalerweise erfolgreich mit Medikamenten behandelt werden kann. Leider haben viele Christen Angst davor, als ungeistlich eingestuft zu werden, wenn sie medizinische Hilfe für ihre Depressionen in Anspruch nehmen, doch wenn sie nichts unternehmen, dann kann unnötiges Leiden die Folge sein.

Manchmal sind Medikamente notwendig, um die „Gipfel“ bzw. „Täler“ der Stimmungsschwankungen auszugleichen, sodass sie inmitten depressiver Anfälle nicht den Blick für die Wahrheit bzw. den festen Boden unter den Füßen verlieren. In Hesekiel 47,12 lesen wir, dass Gott „Blätter zur Heilung“ erschaffen hat. Heilmittel sind daher biblisch. Sie sollten jedoch nicht dazu missbraucht werden, um den Schmerz zu betäuben oder ihm zu entfliehen, sondern um dem Betroffenen zu helfen, seinen Schmerz zu überwinden. Außerdem sollten Medikamente der letzte Ausweg sein, nur in Verbindung mit seelsorgerlicher Betreuung und nur dann angewendet werden, wenn alle anderen Schritte getan wurden.

PSALM 142,5-6

Schau zur Rechten und sieh: ich habe ja niemanden, der etwas von mir wissen will. Verlorengegangen ist mir jede Zuflucht, niemand fragt nach meiner Seele. Zu dir habe ich um Hilfe geschrien, HERR! Ich habe gesagt: Du bist meine Zuflucht, mein Teil im Land der Lebendigen.

Weitere Themen

- Angst - Von der inneren Qual zum Frieden
- Perfektionismus – Der Druck des Leistungszwanges
- Schuldgefühle - Mit reinem Gewissen leben
- Selbstmordverhütung – Hoffnung vermitteln, wenn das Leben hoffnungslos erscheint
- Sorgen – Die Räuber unserer Lebensfreude
- Vergebung – Die Freiheit loszulassen

Kontaktadresse

Precept Ministries International e. V.
Am Neuen Weg 3
D – 82041 Oberhaching
Deutschland
Telefon: +49 (0) 89 63 89 92 27
E-Mail: info@precept-ministries.de
Internet: www.hopefortheheart.de
www.precept-ministries.de
Österreich
Telefon: +43 (0) 664 / 555 14 33

Die Bibelstellen sind der Bibel nach der Revidierten Elberfelder Übersetzung, Copyright © 1985 R. BROCKHAUS VERLAG, Wuppertal und Zürich entnommen (Abdruckgenehmigung Nr. 10.117).

Copyright © 2010 HOPE FOR THE HEART

SCHLÜSSEL ZUR BIBLISCHEN SEELSORGE

„Das Gesetz des HERRN ist vollkommen und erquickt die Seele.“ (Psalm 19,8)



*Biblische Antworten zu fundamentalen Problemen
unseres Lebens*

Depressionen *Die Finsternis der Verzweiflung überwinden*

(Quick Reference Guide - das Wichtigste in Kürze)



HOPE
for the Heart

www.hopefortheheart.de