

Tabu: Depression

Psalm 42 & 43; Zwickau 2018

Liebe Freunde in Christus!

1 Hans & seine Freunde

Die Freunde von **Hans** hatten ihn noch nie so traurig erlebt.

- Nachdem Hans seinen Job verloren und mit dem Trinken begonnen hatte, schien er viel von seiner alten Persönlichkeit eingebüßt zu haben.
 - o Seine Freude am Leben; sein mitreißendes Lachen; sein Drang nach Draußen zu gehen und Zeit mit seinen Freunden zu verbringen – all das war nun Geschichte.

Seine Freunde waren echte Freunde und wollten ihm **helfen**.

- Sie luden ihn in ein Café ein, um ihn aufzumuntern.
 - o Aber ihr Freund nahm die Einladung nicht an.
- Sie suchten für ihn die Jobangebote in den Zeitungen durch und markierten Stellenangebote, die in Frage kamen.
 - o Sie schrieben sogar Bewerbungen in seinem Namen.
 - Aber Hans reagierte auf kein einziges Antwortschreiben.
- Die Freunde beteten mit Hans und für ihn.
 - o Aber Hans bekam kaum den Mund auf, als er „Amen“ murmelte.

Frustriert darüber, dass sie nicht besser helfen konnten, wandten sich die Freunde an das **Internet**.

- In die Suchmaschine tippten sie:
 - o „Wie man eine Depression überwindet.“
- Sie fanden, wonach sie suchten: eine wahre Fundgrube an Weisheit.
 - o Geschrieben von Menschen, die einst in der Falle gesessen, diese aber mittlerweile überwunden hatten.
 - o Sie fanden Artikel von Psychologen und Experten auf diesem Gebiet.
 - Sie lernten, wie wichtig es sein kann, welche Nahrungsmittel man zu sich nimmt.
 - Sie lernten, dass ausreichender Schlaf und Sport helfen können.
 - Sie lernten die Möglichkeiten von Medikamenten kennen – und was für Therapieformen es gibt.

Aus ihrem gesammelten Wissen erstellten sie eine **Liste** für Hans.

- Dinge, die er tun oder lassen sollte, um seine Depression zu überwinden.
- Diese überreichten sie ihm, in der Hoffnung, dass es nun besser mit ihm werden würde.

Eine Woche später besuchten die Freunde Hans erneut.

- Sie fanden ihre Liste an exakt der Stelle, an der sie sie vor einer Woche auf Hans Tisch hingelegt hatten.
 - o Keins der Dinge auf der Liste war erledigt.
 - o Und Hans fühlte sich noch miserabler als zuvor.

2 Fakten & Ursachen

Wart ihr schon einmal an diesem **Punkt**?

- Litt ein von euch geliebter Mensch an einer schweren Depression?
- Oder habt ihr schon einmal in den Schuhen von Hans gesteckt?
 - o Habt ihr euch emotional an einem Ort wiedergefunden, an dem ihr noch nie zuvor wart?
 - Ein Ort, der alle Freude und alles Glück aus euch gesaugt hat?
 - Ohne Vorwarnung wurde der Schalter umgelegt und plötzlich fandet ihr euch in der Dunkelheit wieder?

In Deutschland leiden etwa 4 Millionen Menschen an einer **klinischen Depression**.¹

- In der Altersgruppe der 18 - 25Jährigen ist nach einer neuen Untersuchung jeder vierte von einer Depression oder Angststörung betroffen.²
- Sie fühlen sich nicht einfach nur traurig, wie wir es alle von Zeit zu Zeit tun.
 - o Mindestens zwei Wochen – so die klinische Definition – liegt ihnen ein Ballast auf dem Herzen, der sie nicht mehr loslässt.
- Das Wort „Depression“ stammt vom lateinischen „deprimere“ ab.
 - o Es bedeutet „niederdrücken“ – von etwas „niedergedrückt“ werden.

Und es braucht nicht lange, bis einem **Dinge** einfallen, die uns in dieser Welt **niederdrücken** können:

- Manche haben mit erblichen Depression zu kämpfen.
 - o Der Großvater hatte es.
 - o Der Vater ebenso.
 - o Und nun ist man auch betroffen.
- Bei anderen tritt eine Depression nach der Geburt eines Kindes auf.
 - o Man nennt es auch postnatale Depression.
 - o Es liegt nicht nur an den schlaflosen Nächten oder den Anstrengungen, die man mit einem kleinen Baby nun mal hat.
 - o Nein, es ist der Kopf, der einen kaum aus dem Bett aufstehen lässt.
- Bei manchen ist die Depression auch selbst verursacht.
 - o Sie kann zum Beispiel von übermäßigem Alkoholkonsum herrühren.
 - Was als Hilfe in der Zeit der Not gedacht war, stellt sich als etwas heraus, dass nur noch tiefer in die Falle führt.
- Bei anderen liegt die Ursache in etwas, das man nicht kontrollieren kann.
 - o Der Verlust des Jobs oder eines geliebten Menschen.
 - o Eine bestimmte Medikation.
 - o Oder eine posttraumatische Belastungsstörung.
 - o Manchmal liegt es am Missbrauch, den ein Mensch in der Vergangenheit erleiden musste.
- Tausende Dinge können auf tausende Weisen unser Herz niederdrücken.
 - o Und plötzlich fühlt man sich nicht mehr so, wie man es gewohnt war.
 - o Bei manchen zeigt sich das mit gewohnter Regelmäßigkeit einmal im Jahr.
 - Eine Winterdepression besucht einen ungefragt jeden Januar.

¹ <https://www.frnd.de/zahlen-fakten/>

² <http://www.faz.net/aktuell/wirtschaft/depressionen-jeder-vierte-junge-mensch-hat-psychische-probleme-15462273.html>

3 Depression & die Liste

Wenn ihr selbst oder ein geliebter Mensch schon einmal an diesem Punkt war, wisst ihr wahrscheinlich alles über die **Liste**. Ich meine die Liste mit all den Dingen, die man im Fall einer Depression tun bzw. nicht soll.

- Man soll zum Beispiel gut und ausreichend schlafen.
 - o Und zwar nachts.
 - o Auch dann, wenn es sich so anfühlt, als ginge es nicht.
- Und man soll Sport treiben.
 - o Denn wenn man sich an der frischen Luft körperlich betätigt, werden im Körper Glückshormone ausgeschüttet.
- Man soll Medikamente nehmen, die auf gute Weise helfen.
 - o Und man darf diese Medikamente auf keinen Fall wieder absetzen, ohne Rücksprache mit dem Arzt gehalten zu haben.
- Man soll sich in Therapie begeben und seine Gefühle aussprechen, um herauszufinden, welche rational begründet sind und welche nicht.
- Man soll nicht vergessen, sich um andere Menschen zu kümmern.
 - o Denn wenn man seinen Fokus auf die Bedürfnisse Anderer legt, fühlt man sich möglicherweise besser.

Und für **Christen**, die mit einer Depression zu kämpfen haben, gibt es eine noch **viel längere Liste** an Dingen, die man tun bzw. nicht tun soll.

- Du sollst beten.
 - o Und du sollst nicht aufhören, den Gottesdienst zu besuchen.
- Du sollst deine Bibel lesen.
 - o Und du sollst nicht die guten Dinge vergessen, die Gott für uns getan hat.

Soll ich was **über all diese Listen** sagen?

- Sie sind gut.
 - o Nur wenige Menschen haben ihre Depression überwunden, ohne dabei den einen oder anderen Ratschlag zu befolgen.
 - o Einfach nur dazusitzen und auf ein Wunder vom Himmel zu hoffen, wird wohl nur selten helfen.
- Aber es gibt einen entscheidenden **Schwachpunkt** an all diesen Ratschlägen:
 - o Es ist das, was die Freunde von Hans herausgefunden haben: **Ein Depressiver bringt meist nicht viel zustande**.
 - Es ist nicht so, dass er nicht wollen würde.
 - Es ist nicht so, dass er sich das ausgesucht hätte.
 - Nein, Depression legt von außen einen Ballast aufs Herz, den sich der Kranke selbst niemals gesucht hätte.
- Beten, in der Bibel lesen, ausreichend schlafen, Sport treiben – all das mögen gute Ratschläge sein.
 - o Aber darin besteht ja gerade das Problem bei Depression:
 - Es fehlt die Kraft, diesen Ratschlägen zu folgen.
 - Und das führt oft dazu, dass sich ein Depressiver noch schlechter fühlt, weil ihm diese gutgemeinten Ratschläge vor Augen führen, wie wenig Kraft er hat.

- Eine Christin, die schon ihr ganzes Leben mit Depression zu kämpfen hat, schreibt dazu wichtige Worte³:

Depression macht es schwer, die „richtigen christlichen Dinge“ zu tun. Ich vertraute Gott nicht, machte keine Liste mit Dingen, für die ich dankbar sein kann. Ich las auch nicht in der Bibel oder betete zu Gott. Mein Schild des Glaubens lag oft neben mir auf dem Boden.

- o Sie wusste genau, was zu tun ist.
 - Aber sie tat es einfach nicht.

4 Psalm 42 & 43

Und doch glaube ich, dass wir in **Gottes Wort** Hilfe bei Depression finden können.

- Ich bin kein Arzt oder Psychologe, sondern nur Theologe.
 - o Aber ich glaube, dass Gott uns Beistand leisten kann – auch in den tiefsten Tälern in unserem Leben.

Vor 3.000 Jahren klopfte Gott einem Mann auf die Schulter, der nicht unbedingt das war, was man einen fröhlichen Menschen nennt.

- Wie es scheint, kämpfte er mit schweren Depressionen.
- Und doch wählte Gott ihn aus, ein Lied zu schreiben.
 - o Ein Lied, welches man in zwei Teilen in unseren Bibeln findet:
 - o Psalm 42 und 43 hängen – wenn man sich die Poesie anschaut – zusammen.
 - o In diesen beiden Psalmen, die eigentlich einer sind, finden wir Gottes Liste für die Depressiven.

Fangen wir also mit **Psalm 42** an.

- In Vers 1, der quasi die Überschrift des Liedes darstellt, heißt es:

Eine Unterweisung der Söhne Korach, vorzusingen.

Im Hebräischen steht da eigentlich: **Für den Chorleiter**.

- Unweigerlich musste ich an unseren Chor und unseren Chorleiter denken.
 - o Könnt ihr euch den Psalmisten vorstellen, der dieses Lied in der Mitte seiner Depression schrieb?
 - o Und dann brachte er es dem Chorleiter, damit alle es singen können.
- Stellt euch vor, unsere Chorstunde ist gerade in vollem Gange.
 - o Der Psalmist ist ein wenig spät.
 - Seit einigen Tagen hat er sich nicht mehr rasiert.
 - Er sieht aus, als hätte er schon länger nicht mehr geduscht.
 - In seiner Hand hält er ein zerknittertes und mit Tränen getränktes Stück Papier und reicht es unserem Chorleiter mit den Worten:
 - „Hey. Wir sollten das am Sonntag singen.“
 - o Ich versuche mir die Reaktion von Christoph vorzustellen, als er die Worte liest.
 - „Nun ja... das ist... ehrlich?!“
- Psalm 42 ist wohl kaum der inspirierendste Text, den man je gelesen hat.

³ <https://www.cru.org/us/en/train-and-grow/life-and-relationships/emotions/to-the-depressed-christian.html>

- Und doch wählte Gott diesen Mann aus, seine Worte aufzuschreiben und er veröffentlichte sie in seinem Buch.
- Gott verfolgte damit die Absicht, dass seine Kinder diese Worte lesen, beten und singen – tausende Jahre lang bis zur Wiederkunft Christi.
 - Und der Grund ist der Trost, den wir in diesen Worten finden können.

Schauen wir, wie es in unserem Text **weitergeht** (42,2-4):

Wie der Hirsch lechzt nach frischem Wasser, so schreit meine Seele, Gott, zu dir. Meine Seele dürstet nach Gott, nach dem lebendigen Gott. Wann werde ich dahin kommen, dass ich Gottes Angesicht schaue? Meine Tränen sind meine Speise Tag und Nacht, weil man täglich zu mir sagt: Wo ist nun dein Gott?

Man hört die **Frage**, die ihn beschäftigt deutlich heraus:

- „Warum kann ich Gott nicht treffen?
 - Wann wird Gott kommen und mir helfen?“
- „Du bist doch Gott!
 - Du bist allmächtig und die Liebe.
 - Du kannst meine Probleme lösen.
 - Du kannst meine Gefühle reparieren.
 - Meine Ehe.
 - Meine Finanzen.
 - Du hättest mein ungeborenes Kind beschützen können – warum habe ich da eine Fehlgeburt erlitten?
 - Du kannst mit dem Finger schnippen und meinen Krebs heilen.
 - Gott, du kannst alles besser machen.
 - Wann werde ich also dein Angesicht schauen und Hilfe erfahren?“

Und der Psalmist **weint** Tag und Nacht.

- Tränen sind seine Speise – sein Nahrungsmittel –, wie er bekennt.
- Und warum?
 - Weil viele ihn mit der Frage aufziehen: „Wo ist nun dein Gott?
 - Du hast uns so oft zur Kirche eingeladen, indem du behauptet hast, Gott wäre freundlich und liebevoll.
 - Aber wo ist er denn nun, wo es dir schlecht geht?
 - Warum hilft er dir nicht, wenn er doch alles tun kann und dich angeblich so sehr liebt?“

Der Psalmist ist in einem tiefen Loch gefangen und weiß, dass **etwas geschehen muss**.

- Er sucht nach dem Schalter, der es wieder hell macht in seinem Herzen.
 - Im nächsten Vers erfahren wir, was er versucht (42,5):

Daran will ich denken und ausschütten mein Herz bei mir selbst: wie ich einherzog in großer Schar, mit ihnen zu wallen zum Hause Gottes mit Froblocken und Danken in der Schar derer, die da feiern.

„Das muss ich also tun“, so meint der Dichter.

- „Ich muss mich erinnern.

- Ich halte mir die Segnungen Gottes vor Augen, die ich in meinem Leben schon erfahren durfte.
- Statt mich auf die Dinge zu konzentrieren, die ich nicht habe, muss ich mich an die Dinge erinnern, die ich habe.“
 - Mit vielen Menschen ist der Psalmist zum Hause Gottes gekommen – mit Frohlocken und Danken –, wie er schreibt.

Und vielleicht hat er **recht**.

- Vielleicht ist es die Erinnerung an all die guten Dinge, die Gott schenkt und die dabei hilft, die Depression zu bekämpfen.
 - Sich auf das fokussieren, was man hat, anstelle auf das, was man nicht hat.
 - Manchmal findet man selbst den Schalter, der es wieder hell macht.

Manchmal findet man ihn **aber auch nicht**.

- Habt ihr mitbekommen, welche Zeitform der Psalmist hier verwendet: die Vergangenheit.
 - „Ich erinnere mich daran, wie ich dies und jenes tat.“
 - „Erinnerst du dich daran, als unsere Familie noch stark war?“
 - Erinnerst du dich daran, als diese Ehe uns noch glücklich machte?“
 - Erinnerst du dich daran, als sich mein Körper noch gut angefühlte?“
 - Erinnerst du dich daran, wie unser Leben einst aussah?“
- Manchmal ist es genau umgekehrt:
 - Umso mehr man sich an die guten Dinge erinnert, die Gott in der Vergangenheit schenkte, desto schlechter fühlt man sich in der Gegenwart.

Der Psalmist jedenfalls stimmt nun **den Refrain** seines Liedes an.

- Dreimal wird er insgesamt in Psalm 42 & 43 erklingen.
 - Und in diesem Refrain finden wir eine weitere Möglichkeit, Depression zu bekämpfen (6):

Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir? Harre auf Gott; denn ich werde ihm noch danken, dass er meines Angesichts Hilfe und mein Gott ist.

Der Psalmist beginnt, **mit sich selbst zu reden**:

- Macht ihr das manchmal auch?
 - Es ist okay mit sich selbst zu reden, denn unser Herz erzählt uns manchmal Dinge, die nicht stimmen.

Der Psalmist schaut auf sein **eigenes Herz** und sagt ihm:

- „Hey! Warum fühlst du so?
 - Warum bist du betrübt?“
 - Warum bist du unruhig?“
- Hast du Gott vergessen?
 - Er ist nicht nur eine unpersönliche Kraft, irgendwo da draußen im Weltall.
 - Er ist meine Hilfe, mein Gott.
 - Er ist derjenige, der mich von meiner Sünde rettet.“

Der Psalmist versucht also sein **eigenes Herz zu überzeugen**.

- Das ist ein guter Ratschlag.
- Tut ihr das manchmal?

- Wenn ihr euch niedergeschlagen & ungeliebt fühlt; wertlos; so, als könnte euch nicht vergeben werden – redet ihr da mit euch selbst und fragt:
 - „Stimmt das?“
 - Warum fühlst du dich so?
 - Wenn Gott mir zusagt, dass er mich liebt, warum bin ich dann so betrübt?“
- Vielleicht ist es genau das, was ihr und ich tun sollten.
 - Vielleicht sollten wir unsere Gefühle hinterfragen.
 - Vielleicht sollten wir Glaube und Fakten neben unsere Gedanken und Gefühle legen und sie miteinander vergleichen.
 - Manchmal findet man den Schalter selbst wieder, der es wieder hell macht.

Manchmal findet man ihn **aber auch nicht**.

- Denn der nächste Vers aus unserem Lied sagt das Folgende:

Mein Gott, betrübt ist meine Seele in mir.

Als jemand, der noch nie mit einer Depression zu kämpfen hatte, ist man vielleicht geneigt zu denken:

- „Moment mal, haben wir darüber nicht gerade gesprochen?
 - Hast du deiner Seele nicht eben gesagt, dass sie sich nicht so fühlen soll?“
- Ja! Aber wie sich herausstellt, kann man Depression nicht mit einem eingängigen Refrain bekämpfen – selbst dann nicht, wenn er von einem Christen geschrieben wurde.

Die Wahrheit ist: der Psalmist wird in seinem gesamten Lied mit **dem immer gleichen Leiden** kämpfen.

- Hin- und hergerissen zwischen Hoffnung und Verzweiflung.
 - Schauen wir auf einige seiner Worte aus beiden Psalmen:

Alle deine Wasserwogen und Wellen gehen über mich (42,8).

- „Gott, ich fühle mich, als würde ich ertrinken.
 - Statt dass du mir einen ruhigen See des Glaubens schenkst, schickst du eine Welle nach der nächsten.
 - Warum beendest du das nicht?“
- Er singt also weiter und sagt:

Ich sage zu Gott, meinem Fels:

- Es stimmt schon: Ich habe mein Leben auf dem sandigen Untergrund meiner Gesundheit, meiner Finanzen und Beziehungen gebaut.
 - Aber Gott ist wie ein Fels.
 - Nichts kann ihn ins Wanken bringen.
- Und er fühlt sich besser, nur um gleich darauf zu schreiben:

Warum hast du mich vergessen (42,10)?

- „Gott, wenn du ein Fels bist, warum hörst du dann nicht meine Gebete?
 - Warum hilfst du nicht?
- Wieder steckt er in Verzweiflung fest.
 - Und dann ertönt der Refrain erneut:

Harre auf Gott (42,12);

- „Du bist doch mein Retter!“
 - o Er fühlt sich besser.
- Und dann wieder nicht:

Warum hast du mich verstoßen (43,2)?

- Erneut sitzt er in der Falle.
 - o Und wieder erklingt der Refrain:

Harre auf Gott (43,5)

- Hin- und hergerissen – immer und immer wieder.
 - o Und deswegen ist dieser Psalm so gut.
 - Er ist sicher nicht poppig genug für die nächste Ausgabe der Bravo Hits.
 - Aber er ist hilfreich für unser geistliches Wachstum.

Denn wir lernen aus diesem Lied, dass es für Depression **keine schnelle Lösung** gibt.

- Es ist nicht so, dass man nur die richtige Sache beten müsste...
 - o ...das Richtige denken müsste...
 - o ...mehr in der Bibel lesen müsste...
 - o ...öfter zum Gottesdienst kommen müsste...
 - ...und die Traurigkeit weicht aus dem Leben.
- Nein, Depression ist ein Kampf, den selbst inspirierte Schreiber der Bibel nicht einfach aus dem Weg räumen konnten.
 - o Und es mag für jemanden, der davon nicht betroffen ist, so aussehen, als drehe sich ein Depressiver nur um sich selbst; als wäre er vollkommen untätig.
 - o Dabei ist das Gegenteil richtig:
 - Der Depressive kämpft die ganze Zeit über mit etwas, das er sich nicht selbst ausgesucht hat.

Und unser Psalm sagt das auch.

- Die Verheißungen Jesu richten vielleicht kurz auf.
 - o Aber dann ist man wieder niedergeschlagen.
 - o Auch Gottes Wort hält für Depression keine schnelle Lösung bereit.

5 Anwendung

Was um alles in der Welt soll ich an **dieser Stelle nun sagen?**

- „Tut mir leid.“
 - o Ich hoffe nächste Woche wird es besser.
 - o Du solltest mehr beten.
 - Ah... das hast du schon probiert?
 - o Du solltest hierherkommen.
 - Das hast du auch schon probiert?
 - o Du solltest dich daran erinnern, dass Gott der Retter und ein starker Fels ist.
 - Nein... er hat das ausprobiert.

- Eine **weitere To-Do-Liste** wird niemandem helfen – selbst, wenn sie noch so christlich ist.

(Pause)

Schauen wir in unseren Psalm - genauer in seine **Mitte**.

- Dort finden wir einen Chiasmus.
 - o Ein Chiasmus ist eine antike Stilfigur in der Poesie, bei der die wichtigste Aussage genau in der Mitte des Liedes zu finden ist.
 - Wenn Justin Bieber einen modernen Song schreibt, findet sich das Wichtigste im Refrain.
 - Er singt es tausende Male:
 - „I’m the One, I’m the One...“
 - Und dann singt es noch ein anderer:
 - „He’s the One...“
 - Okay, Justin Bieber – wir haben es kapiert: Du bist der eine!
 - Hebräische Dichter machen das anders.
 - o Manchmal gibt es einen Refrain wie in unserem Lied.
 - o Aber die wichtigste Aussage findet sich dennoch genau in der Mitte.
 - Sie wird vielleicht nur einmal ausgesprochen.
 - Aber sie ist wie das Nutella auf einem Lieder-Sandwich.
 - Wenn man unseren Psalm anschaut, findet sich in seiner Mitte die eine Sache, die Gott tut.
 - o In Vers 9 heißt es:

Am Tage sendet der HERR seine Güte, und des Nachts wird sein Lied bei mir sein, ein Gebet zu dem Gott meines Lebens.

Das letzte Mal, als der Psalmist die Wendung „Tag und Nacht“ verwendete, berichtete er davon, dass seine Tränen seine Speise sind.

- Aber zur selben Zeit sendet der Herr seine Güte.
 - o Das Wort „senden“ ist im Hebräischen identisch mit dem Wort „befehlen“.
 - Man denke an die 10 Gebote, die Gott befiehlt.
 - o Aber hier befiehlt Gott nicht uns.
 - Er befiehlt seine Güte.
 - ...seine Liebe.
 - ...seine Gnade.
 - o Vielleicht kann man es sich so vorstellen:
 - Hier steht seine unfehlbare Liebe.
 - Und Gott befiehlt ihr:
 - „Siehst du dort meinen Sohn.
 - o Er steckt mitten in der Falle.
 - o Ich sende dich direkt zu ihm.“
 - Siehst du meine Tochter, wie sie mit ihrer Depression kämpft?
 - o Ich sende dich direkt zu ihr.
 - o Erinnere sie daran, was ich über sie denke – trotz allem, was andere von ihr halten.“
- Tag und Nacht sendet Gott seine Güte in unser Leben.

Das möchte ich für heute gern **festhalten**:

- **Gottes To-Do-Liste für Depressive besteht in dem, was Gott für sie tat.**
 - o Sicher gibt es gute Ratschläge.
 - o Aber auf Gottes Liste steht vor allem eine Sache:
 - „Ich sende euch meine Güte.
 - Mein Lied wird mit euch sein.“

Wie sieht das **konkret** aus?

- Ich würde gern fünf Gedanken mit euch teilen, wie Gott seine Liebe sendet:

5.1 Durch Pastoren

Gott erfüllt seine To-Do-Liste für Depressive durch **Pastoren**.

- Wisst ihr, was das Beste an Pastoren ist?
 - o Obwohl sie sehr interessiert daran sind, wie sich ihre Gemeindeglieder fühlen, kümmern sie sich weniger um Gefühle.
- Wenn ihr heute nach der Kirche zu mir kommen und sagen würdet:
 - o „Micha, ich fühle nicht, dass Gott mich liebt.“
 - ...würde ich wahrscheinlich antworten:
 - „Danke, dass du mir das sagst.
 - Aber darf ich dir was zu deinen Gefühlen sagen?
 - Sie sind keine Fakten.
 - Gott liebt dich!“
 - o „Aber Micha, ich fühle nicht, dass Gott mir vergeben hat.“
 - Ich würde antworten:
 - „Danke, dass du mir das sagst.
 - Aber weißt du was?
 - o Dieses Gefühl kam nicht von Gott.
 - o Gott kann dir vergeben und er tat es auch, weil Jesus am Kreuz seine Arme ausstreckte und rief: „Es ist vollbracht“.
- Gott sendet seine Güte, indem er predigen lässt:
 - o „Gott ist bei euch alle Tage.“
 - o „Gott hat sich um euretwillen erbarmt.“
 - Ob man das nun fühlt oder nicht.

5.2 Durch die Schrift

Nummer 2: Gott sendet seine Güte durch die **Schrift**.

- Wenn man sich heute eine Bibel kaufen will, steht man vor einer riesengroßen Auswahl.
 - o Es gibt die Lutherbibel, die Elberfelder, die NGÜ, die NEÜ, die EÜ, die Menge-Bibel, die Basisbibel – und viele mehr.
 - o Aber wisst ihr, welche Übersetzung es nicht gibt?
 - Die NÜD.
 - Die Neue Übersetzung für Depressive.
- Das ist die Übersetzung, in der alle Punkte und Ausrufezeichen durch ein Fragezeichen ersetzt wurden.
 - o Also liebte Gott die Welt?
 - o Denn ich weiß wohl, was ich für Gedanken über euch habe?

- Alle Dinge müssen uns zum Besten dienen?
 - Vielleicht?
 - Ich habe keine Ahnung!
- Wenn man an einer schweren Depression leidet, wird sich die Bibel deshalb nicht ändern.
 - ...nicht einmal die Zeichensetzung.
 - Sie verändert sich nie, weil Gott sich nicht ändert.
 - Die Verheißungen bleiben – bei allem hin und her, das wir in diesem Leben erfahren.
 - Gott sendet seine Liebe zu uns durch sein Wort.

5.3 Durch Brüder & Schwestern

Nummer 3: Gott tut dasselbe durch **Brüder & Schwestern**.

- Ich habe euch vorhin das Zitat einer Christin vorgelesen, die schon ihr ganzes Leben mit Depression zu kämpfen hat.
 - Sie bekennt, dass sie manchmal nachts zu Gott gerufen hat:
 - „Wo bist du nur?
 - Warum stehst du nicht vor meiner Tür?
 - Warum hilfst du nicht?“
 - Bis es eines Tages an ihrer Tür klingelte.
 - Zwei Freunde standen vor der Tür – mit dem Abendessen in der Hand.
 - „Wir wissen, dass es dir nicht gut geht.
 - Also haben wir für dich gekocht.“
 - Die depressive Christin war – nach eigenem Bekunden – kein guter Gastgeber an diesem Abend.
 - Aber ihre Freunde blieben und beteten mit ihr.
 - Sie hatten nicht alle Antworten parat.
 - Aber sie waren für sie da.
 - Als die Freunde gegangen waren, wurde ihr klar, dass das die Antwort auf ihr Gebet war.
 - Gott hatte seine Güte und Liebe durch zwei Freunde gesandt, die an ihrer Tür klingelten.
- Wenn ihr jemanden kennt, der an Depression leidet, ist eines der besten Dinge, die ihr tun könnt, einfach da zu sein.
 - Ihr müsst das Problem nicht reparieren können, alle Antworten haben oder zu jeder Gelegenheit die passende Bibelstelle wissen.
 - Das Beste, was ihr tun könnt, ist wie Gott zu sein, also da sein.
 - Zeigt ihnen, dass Gott da ist – wenn wir Freude erleben oder durch ein finsternes Tal laufen.
- Gott sendet seine Liebe durch seine Gemeinde.

5.4 Durch Ärzte

Nummer 4: Gott sendet seine Liebe außerdem durch **Ärzte**.

- Es gibt leider Christen, die der Meinung sind, dass es ein Mangel an Glauben bedeutet, wenn man zu einem Arzt oder Psychologen geht.
 - Ich denke, ich habe ein kleines bisschen verstanden, warum sie so fühlen.
 - Wenn wir uns das Bein brechen, handelt es sich um ein physisches Problem, dass man mit physischen Methoden beheben kann.
 - Aber psychische Probleme sind oft mit unserem Glauben verbunden.

- Und dann liegt die Annahme nahe:
 - „Wenn ich Gott mehr vertrauen würde, dann würde ich auch nicht unter einer Depression leiden.“
- Aber das ist schlicht falsch.
 - Unser Gehirn – große Neuigkeit – ist Teil unseres Körpers.
 - Und auch in dieser Hinsicht gilt, was auch für den Rest unseres Körpers richtig ist:
 - Gott heilt durch die Hände von Ärzten und durch Medikamente.
- Er sendet seine Liebe und beantwortet Gebete, um Erleichterung von der Depression, durch gute Medikation.
 - Ich bin kein Experte, was dieses Gebiet angeht.
 - Und ich weiß, dass Medikamente – gerade Psychopharmaka – oft unschöne Nebenwirkungen haben können.
- Aber mir geht es hier um einen Grundsatz:
 - Man muss nicht wählen zwischen Wissenschaft und Glauben – zwischen Medizin und unserem Schöpfer.
 - Wenn hier jetzt ein kleiner Junge reinkäme und sagen würde:
 - „Ich brauche dringend Insulin.“
 - Ich würde mich doch nicht hinknien, dem Jungen tief in die Augen schauen und sagen:
 - „Entweder Medizin oder Jesus, mein Kleiner.
 - Wofür entscheidest du dich?
 - Du hast die Medizin gewählt?
 - Oh man, dein Glaube ist aber klein.“
 - Das würde ich nie sagen, denn hier gibt es nichts zu entscheiden:
 - „Jesus ist so gut – du kannst zu ihm beten und deine Medizin nehmen.“
- Und wenn man erwachsen ist, ändert sich das nicht.
 - Es ist kein Zeichen mangelnden Glaubens, wenn wir in ein Krankenhaus gehen, einen Arzt konsultieren oder Medikamente nehmen.
 - Wenn wir es anstelle des Gebetes machen, wird es ein Götze.
 - Aber wenn wir es zusätzlich tun, ist es eine gute Sache.
 - Gott wirkt seine Wunder eher selten, indem er die Naturgesetze umgeht.
 - Er ernährt uns durch die Hand eines Bauern oder Bäckers.
 - Und er hilft unserer kranken Psyche durch Ärzte.
- Gott sendet seine Liebe also auch durch Ärzte und Medizin.

5.5 Durch den Retter

Nummer 5: Gott sendet seine Liebe durch den **Retter**.

- In Lukas 4 hielt Jesus eine seiner ersten Predigten.
 - Er offenbarte sich darin als der Sohn Gottes und als der verheißene Messias.
 - Während er predigte, reichte ihm jemand eine Schriftrolle mit dem Buch Jesaja.
 - Er rollte sie aus bis er bei Kapitel 61 angelangt war und ließ vor, was der Retter tun würde:

Er (also: Gott) hat mich (also: Jesus) gesandt, den Elenden gute Botschaft zu bringen, die zerbrochenen Herzen zu verbinden, zu verkündigen den Gefangenen die Freiheit, den Gebundenen, dass sie frei und ledig sein sollen;

Jesus stand nicht am Rand des Himmels und rief uns zu:

- „Dies und jenes müsst ihr tun!“
 - Stattdessen kam er zu uns.
 - Mitten ins unsere Sorgen; mitten in unsere Trauer; mitten hinein in unser Leid.
 - Ja, er selbst litt.
 - Am Kreuz rief er:
 - „Mich dürstet.“
 - Oder wie der Psalmist:
 - „Warum hast du mich verlassen, Gott?“
- Warum stehen diese Sätze in der Bibel?
 - Damit wir wissen, dass Jesus bei uns ist, wenn wir am Boden liegen.
 - Er ist nicht weit von einem jeden von uns.
 - Denn er selbst war dort.
 - Und deshalb ist er nicht enttäuscht von uns.
- Will Gott Depression heilen?
 - Ja!
 - Wenn er wiederkommt, wird alle Depression – alle Traurigkeit vergangen sein.
 - Und bis dahin haben wir Jesus, der immer an unserer Seite ist.

Amen.