



FREEDOM IN CHRIST
IDENTITÄT LEBEN

DEPRESSIONEN

überwinden

DR. NEIL T. ANDERSON

INHALT

Einführung	4
Kapitel 1 Depressionen diagnostizieren	14
Kapitel 2 Gehirnfunktionen verstehen und Linderung finden	28
Kapitel 3 Gedankenspiele	48
Kapitel 4 Die Grundlage für Hoffnung	68
Kapitel 5 Hoffnungslosigkeit überwinden	86
Kapitel 6 Hilflosigkeit überwinden	102
Kapitel 7 Mit Verlusten umgehen	122
Kapitel 8 Die Krise überleben	142
Kapitel 9 Eine Verpflichtung zur Überwindung der Depression	162
Wer bin ich in Christus?	182
Der Bund des Überwinders in Christus	184
Fußnoten	188
Unsere Vision	194
Weitere Ressourcen von Freedom in Christ	196

Impressum

Titel der amerikanischen Originalausgabe: Overcoming Depression
Neil T. Anderson © 2004
Published by Bethany House Publishers
Hampshire, Minnesota

Für Bibelzitate wurde die Neues Leben Bibel (NLB) verwendet.
Übersetzung: Esther Tröger
Lektorat: Diana Berger

Depressionen überwinden
Neuaufgabe 1. Auflage 2023
Freedom in Christ Deutschland e.V
Voerder Straße 131 a
D-58135 Hagen

Layout & Satz: www.benschulz-partner.de

www.freedominchrist.de
info@freedominchrist.de

ISBN 978-3-9824558-4-6

EINFÜHRUNG

Joanne teilte mir mit, dass Mary wieder im Krankenhaus sei. Das war das dritte Mal, dass sie wegen klinischer Depressionen eingewiesen worden war. Joanne hatte die Gelegenheit, im Krankenhaus für Mary zu beten und über ihre Situation zu sprechen. Mary hatte die Anweisungen ihres Arztes pflichtbewusst umgesetzt und jede bekannte wissenschaftliche Methode angewandt, aber nichts hatte geholfen. Ein wenig entschuldigend schlug Joanne vor: „Warum gehst du nicht zu Neil?“ „Neil!“ kam die ungläubige Antwort, „wie sollte der mir helfen können? Er ist doch immer gut drauf!“

Ist das aber nicht die Art Mensch, von der sie Hilfe suchen sollte? Wenn man sich richtig krank fühlt, geht man dann zu einem kranken, ausgemergelten, geschwächten Arzt und fragt ihn nach seinem Gesundheitsgeheimnis? Wenn du dich niedergedrückt fühlst, würdest du sicherlich jemanden sehen oder von ihm lernen wollen, der „immer gut drauf“ ist. Eine solche Person muss ja etwas tun oder glauben, was ihr hilft, über ihren äußeren Umständen zu leben. Ich glaube aber, dass das für Mary nicht das Hauptproblem war. Sie dachte wahrscheinlich:

Wie könnte jemand, der „immer gut drauf“ ist, verstehen, wie es mir geht? Weißt du, wie es ich anfühlt, jeden Morgen mit einem Gefühl der Hoffnungslosigkeit und ohne jede Energie aufzustehen, oder überhaupt das Bett zu verlassen? Negative Gedanken kreisen in meinem Kopf und ich bin die ganze Zeit emotional ausgelaugt. Es gibt vielleicht einige gute Momente, aber die sind nur kurz. Ich kann kaum genug Energie aufbringen, richtig zu denken. Der kleinste Reiz setzt sofort eine neue Runde der Verzweiflung in Gang. Nur noch eine schlechte Nachricht und ich gebe alles auf. Ich kann es nicht mehr aushalten. Ich habe weder die Kraft noch den Willen, um zu kämpfen. Ich will mich nur noch zusammenrollen und sterben. Es scheint wie der einzige Ausweg und meiner Familie ginge es besser, wenn ich sterbe.

Das sind die negativen, sich wiederholenden, bedrückenden Gedanken eines Melancholikers. Es ist schlimm genug, eine solche Krankheit zu haben, aber dann kommt durch das Anstarren, die Ablehnung und die frommen Floskeln auch noch Kränkung zur Verwundung. Es gab eine Zeit, in der Neils natürliche Veranlagung war, eine solche Person aufzumuntern. Dann las Joanne ihm aus der Bibel vor: *Wenn du deinen Nachbarn allzu früh am Morgen schon freundlich grüßt, wird er das als einen Fluch empfinden (Spr 27,14)*. Ein bisschen Humor kann ein Lichtstrahl im Dunkeln sein, aber er bleibt kaum bestehen und beseitigt auch nicht die Ursachen der Depression.

Wenn eine depressive Person nicht verstehen kann, dass ein fröhlicher Mensch ihre Umstände verstehen kann, oder was sie durchmacht, wie kann die Person dann erwarten, dass Gott sie versteht? Schließlich kann er, wenn er die Umstände nicht mag, einfach neue schaffen. Gott muss nicht mit unseren Einschränkungen arbeiten; er ist ewig und unbegrenzt. Er hat keine unreinen Gedanken und muss keine unüberwindlichen Dinge bewältigen.

Jesus kann mitfühlen

Die Aussage „Gott kann mitfühlen“ kann unwahr scheinen, wenn man ihn nur als seinen himmlischen Vater sieht. Aber denke doch einmal an Jesus. Er erniedrigte sich selbst, und nahm die Gestalt eines Menschen an. Er gab freiwillig seine göttlichen Fähigkeiten auf. Alle politischen und religiösen Mächte vereinigten sich gegen ihn. Am Ende war er ganz allein. Selbst seine auserwählten Jünger verließen ihn. Petrus leugnete, ihn überhaupt zu kennen. Im Garten Gethsemane, war Jesus betrübt bis zum Tod. Er war der Mann der Schmerzen und mit Leiden vertraut. Zum Schluss ertrug er eine Scheinverhandlung und wurde erfundenen Anschuldigungen für schuldig befunden. Jesus, der unschuldigste Mensch, der je lebte, wurde gekreuzigt. Nach Hebräer 4,14-16 können wir durch Jesus zu Gott kommen:

Da wir nun einen großen Hohen Priester haben, der durch den Himmel gegangen ist – Jesus, den Sohn Gottes –, wollen wir an unserem

Bekenntnis zu ihm festhalten. Dieser Hohe Priester versteht unsere Schwächen, weil ihm dieselben Versuchungen begegnet sind wie uns, doch er wurde nicht schuldig. Lasst uns deshalb zuversichtlich vor den Thron unseres gnädigen Gottes treten. Dort werden wir Barmherzigkeit empfangen und Gnade finden, die uns helfen wird, wenn wir sie brauchen.

Jesus hat uns den Weg zu Gott freigemacht - nicht nur, weil er für unsere Sünden gestorben ist und uns ewiges Leben geschenkt hat, sondern auch, weil er aus eigener Erfahrung mit unseren Schwächen mitfühlen kann. Hast du dich schon einmal abgelehnt und ungeliebt gefühlt? Er auch. Ist dir schon einmal eine unüberwindliche Versuchung begegnet? Ihm sind die gleichen Versuchungen begegnet wie uns. Musst du mit den Folgen der Sünde eines anderen leben? Er nahm die Sünde der gesamten Menschheit auf sich und erlebte, was du und ich nie erleben müssen – dass der Vater sich von ihm abwandte. Wir können mit Zuversicht sagen: *Er wird euch nicht verlassen und euch nicht im Stich lassen (5Mo 31,6)*. Trotz allem, was er erlitt, verlor Jesus nie die Hoffnung und den Glauben an den himmlischen Vater. Das, was ihm Kraft gab, ist jetzt unser Besitz in Christus. Er ist der Gott aller Hoffnung.

Wir erhalten Barmherzigkeit und Gnade

Wir haben die Sicherheit, dass wir, wenn wir zu Gott kommen, Barmherzigkeit und Gnade empfangen und Hilfe in Zeiten der Not. Er gibt uns nicht immer das, was wir verdienen (was ein Zeichen seiner Barmherzigkeit ist); stattdessen gibt Er uns, was wir brauchen (das ist ein Zeichen seiner Gnade), auch wenn wir es nicht verdienen. Die Menschen sehen die Gemeinde nicht immer als einen Ort der Barmherzigkeit. Zu oft erhalten sie von einem säkularen Behandlungszentrum oder ihrer Kneipe größere Barmherzigkeit und werden weniger verurteilt. Aber an diesen Orten kann man die ewige Gnade Gottes nicht als eine Hilfe in der Not erfahren. In Christus haben wir diese Gnade, so dass wir helfen können, aber wir werden sie nicht zeigen können, wenn wir nicht zuvor

KAPITEL I: DEPRESSIONEN DIAGNOSTIZIEREN

Die Anzeichen einer beginnenden Melancholie sind ... Angst und Kummer, Niedergeschlagenheit, Stille und Feindseligkeit ... manchmal der Wunsch zu leben, und ein anderes Mal der Wunsch zu sterben, Verdächtigungen durch den Patienten, dass ein Komplott gegen ihn geplant wird. Caelius Aurelianus, Heiler (methodische Schule der Medizin), 5. Jahrhundert nach Christus

Ein Pastor und seine Frau begannen ihre Sitzung in Tränen. Ihr Sohn war neun Tage zuvor bei einem Autounfall ums Leben gekommen. Sie hatten schon vorher harte Zeiten durchgemacht und erlebten auch im Moment Sorge und Schmerz. Während wir miteinander sprachen und beteten, schwelgten sie in Erinnerungen an ihren Sohn. Da sie selbst im Dienst standen, wussten sie von Gottes Liebe und Seinem Trost. Der Pastor und seine Frau hatten vielen anderen durch Krisen geholfen, aber jetzt war er selbst verzweifelt und konnte nicht schlafen. Der Verlust drohte ihn zu überwältigen.

Ein anderer Mann, Steven, war seit einem kleinen Unfall mit seinem Sattelzug fast 20 Wochen arbeitslos. Es war niemand verletzt worden, aber sein Betrieb suspendierte ihn vom Fahren, und er kündigte wegen der Schmach und Schande. Er war nicht fähig gewesen, eine neue Arbeitsmöglichkeit zu suchen und erfand mir gegenüber Geschichten über die „Aktivitäten“, die seine Zeit beanspruchten. Er fühlte sich hilflos und hoffnungslos. Über die Zukunft wollte er kaum reden.

Eine Frau in ihren 30ern war zutiefst beunruhigt und zitterte während unseres Treffens. Sie war alleinerziehende Mutter eines neunjährigen Kindes, arbeitete in einem Pflegeheim und besuchte die Abendschule. Obwohl sie ihre Eltern schon lange verlassen hatte, sprach sie von der andauernden Belastung und Spannung in ihrer Beziehung. Sie sprach über ihr geistliches Leben und dem schrecklichen Zustand ihrer Seele. Mit zitternder Stimme und Angst in den Augen sagte sie, sie habe die unvergebare Sünde begangen. Die „Stimmen“ in ihrem Kopf



KAPITEL 2: GEHIRNFUNKTIONEN VERSTEHEN UND LINDERUNG FINDEN

*Der endlose Kreislauf von Planung und Aktion,
endlose Erfindung, endlose Experimente,
bringt Wissen über Bewegung, nicht über Stille;
Wissen über Worte, aber nicht über das Wort.
All unser Wissen bringt uns nur unserer Unkenntnis näher,
all unsere Unkenntnis bringt uns dem Tod näher,
Aber die Nähe zum Tod nicht näher zu GOTT.
Wo ist das Leben, das wir während des Lebens verloren haben?
Wo ist die Weisheit, die wir im Wissen verloren?
Wo ist das Wissen, dass wir in der Information verloren?
Die Kreise des Himmels in 20 Jahrhunderten,
Bringen uns weiter von Gott weg und näher dem Staub.
T. S. Eliot*

Mit dem Fortschritt auf dem Gebiet von Mikro-Schaltkreisen und der Vereinfachung von Software verdoppelte sich das Wissen alle 2,5 Jahre zum Ende des 20. Jahrhunderts. Wenn Wissenschaftler und Ärzte jetzt so viel mehr über Hirnfunktionen und unser neurologisches System wissen als je zuvor, warum hat sich dann die Zahl derer, die Hilfe wegen Depressionen suchen, in den letzten zehn Jahren beinahe verdoppelt? Gibt es mehr als nur eine neurologische Erklärung für Depressionen? Hat sich unsere Hoffnung von Gott auf die Wissenschaft verlagert? Haben wir immer in Kategorien von entweder/oder gedacht, wenn wir eher sowohl/als auch denken sollten?

Wissenschaft und Offenbarung stehen nicht auf Kollisionskurs. Gott ist der Schöpfer aller Dinge, und Er hat die Ordnung des Universums festgelegt. Durch die Wissenschaft war es den Menschen möglich, durch empirische Forschung zu untersuchen, was Gott geschaffen hat. Das nennt man allgemeine Erkenntnis. Gott wollte aber, dass wir das Beobachtete durch die besondere Offenbarung interpretieren, das heißt durch Sein Wort. Gottes Wort ändert sich nie,

während ein wissenschaftliches Buch von vor 50 Jahren nach heutigen Standards nicht unbedingt exakt ist. Wer kann voraussagen, was Wissenschaftler in 50 Jahren von unserem jetzigen Verständnis dieser Welt und ihrer Bewohner halten?

Unsere Hoffnung auf Gott ist durchaus vereinbar mit der natürlichen Wissenschaft. Fortschritte in der Forschung setzen weder die Bedeutung Gottes herab, noch widersprechen sie den göttlichen Offenbarungen. Wir sind dankbar für jeden Fortschritt in der Medizin, der menschliches Leid lindern hilft.

Wunderbare Schöpfung

Gott schuf Adam aus Staub der Erde und hauchte ihm Leben ein. Diese Vereinigung von göttlichem Atem und Staub der Erde bildet den Aufbau eines jeden wiedergeborenen Kindes Gottes. Wir wurden als ein äußerer und ein innerer Mensch geschaffen (d.h. ein materieller und ein immaterieller Teil). Der materielle oder physiologische Teil des Menschen steht in Beziehung mit der Umwelt durch



Abbildung 2.1

seine fünf Sinne. Der innere Mensch steht durch die Seele und den Geist mit Gott in Verbindung. Im Gegensatz zu den Tieren, die instinktiv handeln, haben wir die Fähigkeit, zu denken, zu fühlen und zu wählen. Da wir herrlich und ausgezeichnet gemacht sind (Ps 139,14) ergibt es nur Sinn, dass Gott den äußeren Menschen so geschaffen hat, dass er mit dem inneren Menschen in Beziehung steht, wie man in Abbildung 2.1 sehen kann. Die Beziehung

zwischen dem Verstand und dem Gehirn ist offensichtlich, aber es gibt auch einen wesentlichen Unterschied zwischen den beiden. Das Gehirn ist ein Teil unseres physischen Körpers, aber der Verstand ist Teil unserer Seele, unseres inneren Menschen. Aus unserer heutigen Zeit gibt es einen wunderbaren Vergleich für die Zusammenarbeit zwischen Gehirn und Verstand. Zusammen bilden die beiden ein sehr ausgeklügeltes Computersystem. Jeder Ablauf in einem Computer besteht aus zwei verschiedenen Teilen: der Hardware und der Software. Die Hardware (der Computer selbst) ist in diesem Vergleich das Gehirn.

Das Gehirn funktioniert ganz ähnlich wie ein Computer mit seinen Millionen Schalttransistoren, die alle Informationen in einem binären Zahlensystem aus Nullen und Einsen kodieren. Die Verkleinerung von Schaltkreisen hat es möglich gemacht, unvorstellbare Mengen an Information auf einem Computer zu speichern, der nur die Größe eines Notizblockes hat. Trotz allem ist die Menschheit noch weit davon entfernt, einen Computer herzustellen, der auch nur annähernd so kompliziert ist wie der, der es dir ermöglicht, dieses Buch zu lesen. Ein Personal Computer (PC) funktioniert mechanisch, aber unser Gehirn ist ein lebender Organismus der aus ungefähr 100 Milliarden Neuronen besteht. Jedes dieser Neuronen ist ein lebender Organismus, der selbst ein Mikrocomputer ist. Jedes Neuron besteht aus einem Zellkörper, einem Axon (Stamm) und vielen Dendriten (Eingänge zu der Hirnzelle, wie man in Abbildung 2.2 sehen kann). Jede Hirnzelle hat viele Eingänge (Dendriten) und nur einen Ausgang durch das Axon, welches die Neurotransmitter zu anderen Dendriten leitet. Eine Myelinschicht umgibt das Axon und isoliert es, da die Zelle elektrochemische Informationen durch das Axon sendet. Jedes Neuron ist mit zehntausenden anderer Neuronen verknüpft. Da es 100 Milliarden Neuronen gibt, ist die mögliche Anzahl der Verknüpfung unter den Neuronen unvorstellbar. Die Verbindungsstelle zwischen dem Axon eines Neurons und den Dendriten einer anderen Zelle wird Synapse genannt. Jede Hirnzelle erhält Informationen durch ihre Dendriten, die es verarbeitet, vernetzt und an andere Neuronen weiterleitet.

Die Neurotransmitter werden im Axon hergestellt. Wenn ein Signal aus der Zelle das Axon erreicht, setzt es Neurotransmitter frei, die über die Synapse zu

KAPITEL 3: GEDANKENSPIELE

Und durch eine seltsame Alchemie des Gehirns verwandelte sich sein Vergnügen immer in Schmerz, seine Naivität in wildes Verlangen, sein Witz in Liebe - sein Wein in Feuer, und so verliebte ich mich, jung und in Torheit getaucht, in die Melancholie.

Edgar Allan Poe

Als Jim mein Büro betrat, zitterte er und war völlig abgeschlagen. Die letzten sechs Monate hatte er in einem Krankenhaus für Veteranen verbracht, wo er wegen seiner schweren Depressionen behandelt wurde. Er stand kurz vor der Pensionierung von einer Beamtenstelle, und die Regierung hielt seine Arbeitsstelle für ihn frei, bis er wiederkommen könnte. Aber diese Freundlichkeit der Regierung würde bald ein Ende finden, und das Wissen darum verstärkte seine Depression noch.

Jim würde eine gute Pension erhalten, wenn er noch zwei Jahre weiterarbeitete, und auch im Moment lag seine finanzielle Lage weit über dem Durchschnitt. Vor sechs Monaten hatte er eine umfangreiche finanzielle Investition in ein Wohnungsbauprojekt gesteckt, das aber pleite gegangen war. Zu der Zeit war es nicht sicher, ob er diese Finanzen verlieren würde. Er selbst war sicher, dass diese schlechte Nachricht seine Depressionen herbeigeführt hatte. Ich fragte ihn, ob er sich an die vorherrschenden Gedanken erinnern konnte, die er in dieser Situation hatte. Er sagte: „Ich saß allein in meinem Büro und dachte darüber nach, was ich tun sollte, als der Gedanke kam: Du gehst unter.“ Und er glaubte das! Aber es war nicht wahr. Seine finanzielle Situation war besser als die der meisten.

Ich fragte ihn, ob er diese Probleme bearbeiten wolle, und er stimmte zu, dass er „Die Schritte zur Freiheit in Christus“ (Die Schritte)¹ durchgehen würde. Wir bearbeiteten viele Probleme und distanzierten uns bewusst von der Lüge, dass er „untergehen“ würde. Nach drei Stunden saß er ruhig und mit Frieden im Herzen vor mir und hatte zum ersten Mal seit Monaten wieder Hoffnung. Wie erklärt man eine solche unvermittelte Veränderung und kann sie bestehen

bleiben? Damit wir das erklären können, müssen wir verstehen, wie der Körper (das materielle oder äußere Selbst), die Seele und der Geist (das immaterielle oder innere Selbst) mit der äußeren Welt und unserem Schöpfer zusammenwirken.

Wie unser Computer programmiert wurde

Bevor wir zu Christus kamen, waren wir in unseren Sünden und Übertretungen tot (vgl. Eph 2,1). In anderen Worten: wir waren bei unserer Geburt körperlich am Leben, aber geistlich tot. Wir hatten weder die Gegenwart Gottes in unserem Leben noch das Wissen über seine Wege. Daher lernten wir alle, unser Leben ohne Gott zu leben. Von der ersten Stunde an wurde unser Geist von der Welt um uns herum programmiert. Deshalb ist auch das Herz einer abtrünnigen Person trügerisch und unverbesserlich (vgl. Jer 17,9). Unser Weltbild und unsere Einstellungen zum Leben wurden durch die Umwelt beeinflusst, in der wir in zwei Möglichkeiten erzogen wurden: (1) durch allgemeine Erfahrungen, wie das Zuhause, in dem wir aufwuchsen, die Nachbarschaft, in der wir spielten, die Freunde, die wir hatten, und die Gemeinde, die wir besuchten oder eben nicht; und (2) durch traumatische Erfahrungen wie den Tod eines Familienmitgliedes, Scheidung der Eltern oder auch emotionalen, sexuellen oder physischen Missbrauch. Diese bleibenden Eindrücke wurden über die Zeit durch Wiederholung oder Intensität der Erfahrung in unseren Geist eingebrennt – sowohl gute als auch schlechte Eindrücke.

Wir leben unser Leben nach dem, was wir über uns selbst und die Welt um uns zu glauben beschlossen haben. Dabei ist uns nicht immer bewusst, dass wir ständig auf diese Weise Informationen sammeln, die unsere Vorstellungen formen, verändern und intensivieren. Viele gehen durchs Leben mit einer sorglosen Einstellung und sind sich gar nicht bewusst, wie sie von der Welt, in der sie leben, beeinflusst werden. Die äußeren Quellen der Information sind in den einzelnen Kulturen sehr unterschiedlich. Es gibt keine wertneutrale Kultur. Wir alle haben gesunde und sichere Einflüsse von unserer Umgebung, aber auch

verschmutzte und ungesunde äußere Reize, die unser Weltbild und unsere Sicht auf uns selbst beeinflussen. Unser Glaubenssystem ändert sich ständig, wenn wir sowohl positive als auch negative Informationen und Erfahrungen verarbeiten. Leider ist nicht jedes Stück Information, das wir erhalten, klar als „produktiv“ oder „unproduktiv“ markiert, als „gut“ oder „schlecht“ oder als „wahr“ oder „falsch“!

Wie unsere Gedanken umprogrammiert werden

Ohne das Evangelium wären wir nichts weiter als das Produkt unserer Vergangenheit. Hesekiel prophezeite, dass Gott uns ein neues Herz und einen neuen Geist geben würde (Hes 36,26), was bei unserer Wiedergeburt geschah. Wir wurden eine neue Schöpfung in Christus (vgl. 2Kor 5,17) und haben jetzt den Sinn des Christus (vgl. 1Kor 2,16) im Zentrum unseres Seins. Warum denken wir dann nicht anders und fühlen uns besser? Weil alles, was schon von außen auf unseren Computer programmiert wurde, immer noch da ist, und bei jeder Gelegenheit wieder abgerufen werden kann. Niemand hat es gelöscht, weil es dafür keine Taste gibt. Unser geistiger Computer hat keine Löschen-Taste und deshalb muss er umprogrammiert werden. Die Lügen dieser Welt müssen durch die Wahrheit des Wortes Gottes ersetzt werden:

Deshalb orientiert euch nicht am Verhalten und an den Gewohnheiten dieser Welt, sondern lasst euch von Gott durch Veränderung eurer Denkweise in neue Menschen verwandeln. Dann werdet ihr wissen, was Gott von euch will: Es ist das, was gut ist und ihn freut und seinem Willen vollkommen entspricht (Röm 12,2).

Bevor wir zu Christus kamen lebten wir nach den Maßstäben dieser Welt und werden auch weiter so leben, wenn wir uns von ihr weiter beeinflussen lassen. Noch immer erhält unser Gehirn Nachrichten von ihr, die von unserem Geist bearbeitete werden, aber wir haben auch einen völlig neuen Input, nämlich: *Christus lebt in euch! Darin liegt eure Hoffnung: Ihr werdet an seiner*

KAPITEL 4: DIE GRUNDLAGE FÜR HOFFNUNG

Geliebter,

ich bin sicher, dass ich wieder verrückt werde. Ich glaube nicht, dass wir noch eine so schlimme Zeit ertragen können. Ich fange an, Stimmen zu hören und kann mich nicht konzentrieren. Deshalb tue ich, was mir das Beste scheint. Du hast mir das größte Glück geschenkt. Du warst mir immer alles, was man einem Menschen nur sein kann. Ich glaube nicht, dass zwei Menschen glücklicher gewesen sein könnten, bis diese furchtbare Krankheit kam. Ich kann nicht mehr länger kämpfen.

Virginia Woolf, ein letzter Brief an ihren Mann

Mit diesem Zitat beginnt der 2002 erschienene Film „The Hours – von Ewigkeit zu Ewigkeit“.¹ Er zeigt das Leben und den tragischen Tod der Schriftstellerin Virginia Woolf sowie zwei weitere damit verbundene Geschichten. Der Film zeigt die Verbindung der drei Schicksale. In allen drei Geschichten geht es um Frauen, die mit Depressionen kämpfen – eine von ihnen begeht Selbstmord. Ein anderer Charakter im Film, der auch Selbstmord begeht und von Ed Harris gespielt wird, beschreibt das nichtendende Leiden als „Stunden“ („hours“, Anm. d. Ü.). Stunde um Stunde Qual, die nie zu enden scheint. Man kann nicht anders, als darüber nachzudenken, ob Virginia Woolf auf einen betrügerischen Geist gehört hat. Wir glauben das, auch aufgrund unserer Erfahrung in der Seelsorge von hunderten Menschen. Wie tragisch, da es doch so leicht lösbar wäre.

Depression ist ein Gefühl der Hoffnungslosigkeit. Wenn ich all deine Hoffnung wegnehmen wollte, müsste ich nur dein Bild von Gott und dein Verständnis davon, wer du als Gottes Kind bist, wegnehmen. Frage doch Menschen, die über eine Zeit hinweg depressiv waren, welches Bild sie von Gott haben und was sie über sich selbst glauben. Du wirst hören, wie sie Gott und die Erlösung in Frage stellen oder Dinge über sich selbst und über Gott glauben, die nicht wahr sind. Wenn du die psychiatrische Station eines Krankenhauses besuchst, wirst

du dort sehr religiöse Menschen antreffen, aber was sie über sich selbst und Gott glauben ist normalerweise völlig verzerrt. Lies Psalm 13, um diesen Aspekt zu verdeutlichen:

HERR, wie lange willst du mich noch vergessen? Wie lange willst du dich noch von mir abwenden? Wie lange soll meine Seele noch sorgen und mein Herz täglich aufs Neue trauern? Wie lange wird mein Feind noch die Oberhand behalten? Wende dich mir zu und erhöere mich, HERR, mein Gott! Mach es wieder hell vor meinen Augen, damit ich nicht sterbe. Lass nicht zu, dass meine Feinde triumphieren und sagen: »Wir haben ihn besiegt!« Lass nicht zu, dass sie jubeln, weil ich unterliege. Ich vertraue auf deine Gnade. Ich freue mich, dass du mich retten wirst. Ich will dem HERRN ein Loblied singen, weil er so gut zu mir war.

David beschreibt hier klassische Symptome einer Depression mit Hoffnungslosigkeit, negativem Reden über sich selbst, Traurigkeit und Todesgedanken. David glaubt zwar an Gott, aber er ist depressiv, weil das, was er über Gott glaubt, nicht der Wahrheit entspricht. Wie kann ein allgegenwärtiger und allmächtiger Gott David auch nur für eine Minute vergessen, geschweige denn für immer? Sich „von Sorgen quälen“ zu lassen, ist nichts anderes als ein Selbstgespräch oder Grübeln. Und das ist völlig unproduktiv. Schließlich bittet David Gott, seinen Augen Licht zu geben und am Ende von Psalm 13 ist sein gesunder Verstand wiedergekehrt. David erinnert sich, dass er auf Gottes Gunst baut. Dann drückt er die Hoffnung aus, dass sein Herz wieder jubeln wird und tut das, indem er dem Herrn singt.

Falsche Konzepte aus dem Weg räumen

Wie jede andere Wahrnehmung der Realität ist auch vieles von dem, was wir über Gott glauben, von der Umgebung beeinflusst, in der wir aufgewachsen sind. Wenn wir das Glück hatten in einem liebevollen christlichen Elternhaus aufzuwachsen, wo das Wort Gottes geehrt wurde, dann ist unsere Wahrnehmung von Gott wahrscheinlich ziemlich genau. Allerdings können auch einige gesetzliche

Gemeinden und Familien, die wenig über Gottes Gnade wissen, Kinder hervorbringen, die eine sehr verzerrte Wahrnehmung von ihrem himmlischen Vater haben.

Wie beispielsweise die depressive Frau eines Pastors, die zu mir kam. Ich fragte sie: „Sie lieben Jesus wirklich, oder?“ Sie stimmte dem zu. Dann fragte ich: „Sie lieben auch den Heiligen Geist, oder?“ Wieder stimmte sie zu. „Aber Ihren himmlischen Vater lieben sie nicht, oder?“ Sie begann zu weinen. Ihre Mutter war sehr gewalttätig gewesen, aber das war nicht ihr Hauptproblem. Ihr Problem war ihr Vater. Er saß nur da und sah zu, wie sie misshandelt wurde. In ihrem verzerrten Denken sah sie ihren himmlischen Vater genauso.

Ich gab ihr einige Vortragskassetten von A.W.Tozer über die Eigenschaften Gottes. Sie hörte sie dreimal an, aber ohne irgendeine Wirkung. Menschen wie ihr einfach die Wahrheit über Gott zu erzählen und darüber, wer sie in Christus sind, ist oft nicht genug. Die Natur Gottes ändert sich nicht, aber wie wir ihn wahrnehmen, wird durch das Sieb einer gefallenen Welt gefiltert (siehe Abbildung 4.1). Ich habe gesehen, wie gute Bibelschüler zur linken Seite gezeigt haben, wenn sie gefragt wurden: „Welche Seite zeigt die wahre Natur Gottes?“ Wurden sie dann gefragt, wie sie Gott in ihrem persönlichen Erleben sehen, zeigten manche auf die rechte Seite (der untenstehenden Graphik, Anm. d. Ü.)!

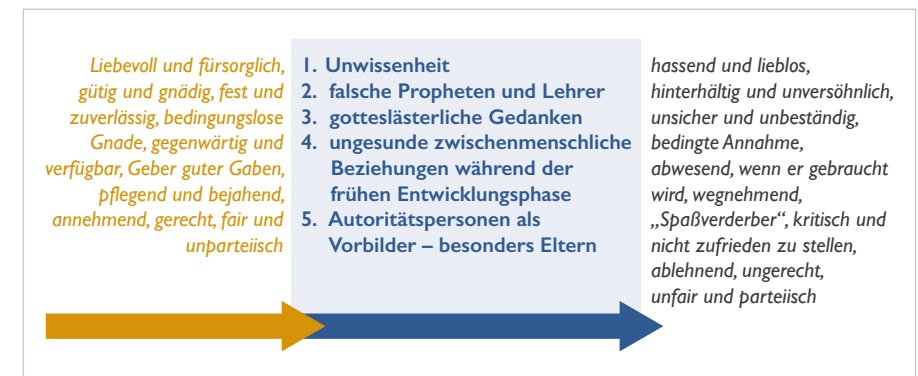


Abbildung 4.1

auf. Aber egal wie sehr wir es versuchen, werden wir doch immer wieder krankhafter persönlicher Wahrnehmung, feindseliger Kritik, offener Ablehnung und endlosen Anschuldigungen begegnen. Das ist deprimierend! Akzeptanz, Sicherheit und Bedeutung sind aber schon gegenwärtig da aufgrund unserer Beziehung zu Gott. Solche niedergeschlagenen Christen suchen nach etwas, was sie in Christus schon haben. Und sie versuchen verzweifelt jemand zu werden, der sie schon sind. *Kommt zu Christus, dem lebendigen Eckstein im Tempel Gottes. Er wurde von den Menschen zwar verworfen; doch in den Augen Gottes, der ihn erwählt hat, ist er kostbar. Und nun lasst euch von Gott als lebendige Steine in seinen geistlichen Tempel einbauen. Ihr sollt Gottes heilige Priester sein und ihm geistliche Opfer bringen, die er durch eure Gemeinschaft mit Jesus Christus annimmt* (1 Petr 2,4-5)!

► **Falsche Vorstellungen führen zu Versagensängsten**

Zu stolpern und zu fallen ist noch kein Versagen. Auch ein zweites Mal zu stolpern und zu fallen ist noch kein Versagen. Versagen kommt dann, wenn wir behaupten, geschubst worden zu sein. Es gibt im Reich Gottes kein unvergebbares Versagen, aber es gibt viele, die weit unter ihrem Potenzial leben, weil sie nie die Wahrheit darüber gelernt haben, wer sie in Christus sind: *Also gibt es jetzt keine Verdammnis für die, die in Christus Jesus sind* (Röm 8,1 Elberfelder Übersetzung; Hervorhebung hinzugefügt). Wahrscheinlich lernen wir aus unseren Fehlern mehr als wir je aus unseren Erfolgen lernen würden. Ein Fehler ist nur dann ein Versagen, wenn man nichts aus ihm lernt: *Der Gottesfürchtige kann sieben Mal fallen und wird doch jedes Mal wieder aufstehen* (Spr 24,16). Wenn du einen Fehler machst, dann steh wieder auf und versuche es noch einmal und noch einmal und noch einmal. Das hat nichts mit Selbstvertrauen zu tun. Unser Vertrauen ist auf Gott gerichtet. Paulus sagt: *Denn wir, die wir Gott durch den Geist anbeten [...] setzen unser Vertrauen nicht auf menschliche Anstrengung, sondern sind stolz auf das, was Christus Jesus für uns getan hat* (Phil 3,3).

► **Falsche Vorstellungen lassen uns die Anerkennung und Zustimmung Anderer suchen**

Es gibt ganz allgemein ein Suchen nach Anerkennung und Zustimmung. Das Bedürfnis ist so groß, dass es uns zu unserem himmlischen Vater ziehen sollte, da diese Welt das Bedürfnis nicht völlig stillen kann. Ganz egal wie sehr wir uns anstrengen. Jesus lebte ein perfektes Leben und doch wurde er von allen abgelehnt. Aber er hatte die Anerkennung seines himmlischen Vaters. Paulus fragt: *Wie ihr seht, geht es mir nicht darum, Menschen zu gefallen! Nein, ich versuche, Gott zu gefallen. Wollte ich noch Menschen gefallen, wäre ich kein Diener von Christus* (Gal 1,10). Wir werden Diener der Menschen sein, statt Diener Gottes, wenn wir versuchen die Anerkennung und Zustimmung von Menschen zu gewinnen. Das, was wir tun, tun wir nicht in der Hoffnung, dass Gott uns eines Tages annimmt. Nein - wir haben Seine Akzeptanz und Zustimmung bereits in Christus; und deshalb tun wir das, was wir tun. Wir arbeiten nicht im Weinberg in der Hoffnung, dass Gott uns eines Tages liebt. Wir erfahren Gottes bedingungslose Liebe bereits, da wir Seine Kinder sind. Deshalb arbeiten wir in Seinem Weinberg.

Die Schrift warnt uns davor, uns nicht selbst zu erhöhen (vgl. Luk 14,7-11) und uns bewusst zu sein, dass manche unser Ego streicheln: *Solche Leute dienen nicht Christus, unserem Herrn, sondern verfolgen nur ihre persönlichen Interessen. Mit beeindruckenden Reden und mitreißenden Worten betrügen sie ahnungslose Menschen* (Röm 16,18). Die Ermahnung des Paulus an die Thessalonicher und an uns erinnert uns daran, uns nicht so viel darum zu kümmern was andere über uns denken, sondern mehr darum, was Gott über uns denkt: *Denn wir reden, weil Gott uns ausgewählt und die Verkündigung der Botschaft anvertraut hat. Es geht uns nicht darum, Menschen zu gefallen, sondern Gott, der unsere Herzen prüft. Wie ihr wisst, haben wir nicht ein einziges Mal versucht, euch durch Schmeicheleien zu gewinnen. Und Gott ist unser Zeuge, dass wir uns nicht als Freunde ausgaben, um Geld von euch zu bekommen! Wir haben weder eure Anerkennung gesucht noch die anderer Menschen* (1 Thess 2,4-6).

KAPITEL 5: HOFFNUNGSLOSIGKEIT ÜBERWINDEN

Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir? Harre auf Gott, denn ich werde ihm noch danken, dass er meine Rettung und mein Gott ist! Psalm 43,5 (Schlachter 2000)

Ein Kind, das vor kurzem adoptiert wurde, befand sich in einer großen Villa. Sein neuer Vater flüsterte ihm ins Ohr: „Das gehört dir und du hast das Recht, hier zu sein. Ich habe dich zum Miterben meines einzigen Sohnes gemacht. Er hat den Preis bezahlt, der dich von deinem alten Zuchtmeister befreit hat, der grausam und verurteilend war. Ich habe es für dich gekauft, weil ich dich liebe.“ Der Junge konnte nicht anders als dieses unglaubliche Geschenk in Frage zu stellen: *Es scheint zu gut, um wahr zu sein. Was habe ich getan, um das zu verdienen?* fragte er sich. *Mein ganzes Leben lang war ich ein Sklave und habe nichts getan, um solche Privilegien zu verdienen!*

Er war sehr dankbar und begann nun damit alle Räume in der Villa zu untersuchen. Er probierte einige der Werkzeuge und Geräte aus. Im Haus gab es noch viele andere Leute, die auch adoptiert worden waren. Er begann damit neue Beziehungen zu seinen Adoptivbrüdern und –schwestern aufzubauen. Besonders gut gefiel ihm das Buffet, von dem er sich zu Essen holen konnte. Dann geschah es! Als er sich vom Buffettisch wendete, stieß er gegen einen Stapel Gläser und einen kostbaren Krug, der zu Boden fiel und zerbrach. Und plötzlich dachte er: *Du ungeschicktes, dummes Kind! Damit wirst du niemals durchkommen. Mit welchem Recht bist du eigentlich hier? Du solltest dich besser verstecken, bevor es jemand herausfindet, denn sie werden dich sicher hinauswerfen!*

Zuerst war er ganz in dem Wunder gefangen gewesen, in einem so schönen Haus zu leben mit einer neuen Familie und einem liebenden Vater. Doch jetzt war er verwirrt. Alte Erinnerungen aus seiner frühen Kindheit kamen hoch. Er war von Schuld- und Schamgefühlen erfüllt. *Was glaubst du, wer du bist? Ein*

KAPITEL 6: HILFLOSIGKEIT ÜBERWINDEN

Der Schmerz lässt nicht nach und, was die Lage unerträglich macht, ist das Wissen, dass keine Hilfe kommen wird – weder in einem Tag, noch in einer Stunde, noch in einem Monat oder in einer Minute. Wenn es eine leichte Verbesserung gibt, weiß man, dass es nur für eine kurze Zeit ist; mehr Schmerz wird folgen. Die Hoffnungslosigkeit, mehr noch als der Schmerz, erdrückt die Seele. Und so geht es bei den Entscheidungen des Lebens nicht mehr darum - wie es normalerweise ist - von einer ärgerlichen Situation zu einer weniger ärgerlichen Situation zu wechseln – oder von Unbequemlichkeit zu relativer Bequemlichkeit oder von Langeweile zu Aktivität – sondern es geht darum, von Schmerz zu Schmerz zu wechseln. Nicht mal für einen Augenblick kann man sein Nagelbett verlassen, man muss es immer bei sich behalten, egal wohin man geht.

William Styron, Sturz in die Nacht: Die Geschichte einer Depression

Menschen, die mit Depressionen zu kämpfen haben, klagen häufig über ein Gefühl der Hilflosigkeit. Sie können eine Reihe von Lebensumständen aufzeigen, über die sie keine Kontrolle hatten. Dazu gehören oft der Verlust des Arbeitsplatzes, ernsthafte Erkrankungen oder Verletzungen, der Tod eines geliebten Menschen oder eine Scheidung. Einige Aspekte dieser Situationen lagen auch außerhalb ihrer Kontrolle. Weil sie keine Kontrolle über manche Ereignisse haben, beginnen sie zu glauben, dass sie unzulänglich, unfähig und machtlos sind. Daher fühlen sie sich hilflos, obwohl die Schrift uns sagt, dass wir alles durch den tun können, der uns mächtig macht (vgl. Phil 4,13). Der Glaube, dass sie unfähig sind, ihre Welt zu beeinflussen oder die Welt daran zu hindern, sie zu beeinflussen, hat sie überkommen! Hilflosigkeit schleicht sich ein, wenn wir die Wahrheit nicht kennen oder ihr nicht glauben. Sie ist erlernt; daher müssen wir die Hilflosigkeit verlernen.

Erlernte Hilflosigkeit

Dr. Martin Seligman, ein Forscher, führte Experimente durch, die Hilflosigkeit mit Depression in Verbindung brachten.¹ Er schuf eine Situation, in der ein Hund einen Elektroschock in einem Zwinger bekam, dem er weder durch Springen noch durch Verstecken ausweichen konnte. Hunde, die das durchzustehen hatten, lernten dabei, dass sie hilflos waren. Der Hund konnte nichts tun, um den Schmerz zu lindern. Diese Hunde waren darauf konditioniert, den Elektroschock als unausweichliche Konsequenz des Lebens zu akzeptieren!

Seligman zeigte dann, dass die Hunde unter dieser Behandlung größere Schwierigkeiten hatten, einem vermeidbaren Schock auszuweichen, als Hunde, die nicht durch eine solche Behandlung konditioniert worden waren. Zusätzlich dazu entwickelten die Hunde unter der Schockbehandlung Symptome einer Depression. Sie fraßen schlechter, hatten Schlafschwierigkeiten und putzten sich weniger. Sie bewegten sich langsamer und wirkten weniger aufmerksam.

Viele andere Experimente zeigten das Gleiche. In einem Experiment wurden Flöhe in ein Gefäß mit Glasdeckel gesetzt. Wenn ein Floh versuchte, das Gefäß zu verlassen, stieß er an das Glas. Es dauerte nicht lange, bis sie dahingehend konditioniert waren, dass sie das Gefäß nicht verlassen konnten. Wurde dann der Glasdeckel abgenommen, versuchten sie nicht einmal, das Gefäß zu verlassen, weil sie glaubten, dass sie das sowieso nicht konnten.

Bei einem anderen Experiment wurden Fische in ein Aquarium gesetzt, bei dem eine Zwischenwand aus Glas eingezogen war. Alle Fische waren auf der einen Seite der Wand. Das Futter wurde auf die andere Seite des Aquariums gegeben. Nachdem die Fische mehrfach gegen das Glas gestoßen waren, versuchten sie nicht mehr das Futter zu erreichen. Selbst wenn die Glaswand entfernt wurde, blieben die Fische auf ihrer Seite des Aquariums.

Warst du jemals in einem Zirkus und hast einen Elefanten gesehen, der an einem kurzen Pfahl angebunden war? Wie könnte dieser kleine Pfahl den großen

Elefanten an Ort und Stelle halten? Das könnte er nicht, doch der Elefant wusste das nicht. Wenn Elefanten noch sehr jung und körperlich schwach sind, werden sie an einen solchen Pfahl gebunden. Wenn sie älter und größer werden, können sie den Pfahl leicht herausziehen; aber sie glauben nicht mehr, dass sie das können. Und deshalb versuchen sie es nicht einmal. Sie sind darauf konditioniert, sofort aufzugeben, wenn sie den kleinsten Widerstand spüren.

Hilflose Menschen

Hilflosigkeit ist eine Verzerrung der Wahrheit. In der Schrift finden wir Beispiele erlernter Hilflosigkeit. Die Israeliten waren für 400 Jahre in Ägypten versklavt gewesen, als Gott Mose von seinem Plan erzählte, sie zu befreien:

Richte deshalb den Israeliten aus: „Ich bin der HERR; ich werde euch aus der Sklaverei in Ägypten führen und aus der Zwangsarbeit retten. Ich werde euch mit großer Macht befreien und die Ägypter hart bestrafen. Ich werde euch zu meinem Volk machen, und ich werde euer Gott sein. Und ihr sollt erkennen, dass ich der HERR, euer Gott, bin, der euch aus der Sklaverei in Ägypten führt. Ich werde euch in das Land bringen, das ich Abraham, Isaak und Jakob mit erhobener Hand versprochen habe, und es euch als Besitz geben. Ich bin der HERR!“ (2Mose 6,6-8)

Israeliten, packt die Koffer! Gott wird die Gefängnistüren öffnen und die Gefangenen befreien. Er kennt unsere Not. Er liebt dich und will dich erlösen und dich ins gelobte Land zurückbringen! Aber höre die Antwort der Israeliten auf diese gute Botschaft: *Mose teilte dies den Israeliten mit. Aber sie hörten nicht auf ihn, weil sie so hart arbeiten mussten und jeglichen Mut verloren hatten (Vers 9).* Jahrelange Konditionierung schufen ein Gefühl der erlernten Hilflosigkeit, selbst dann, als Gott selber ihnen versprach, dass Er sie befreien würde. Als Gott sie dann wirklich aus Ägypten befreit hatte, blieben sie in der Wüste. Das Volk wurde immer mutloser und wollte zurückgehen. Sie rebellierten und beschwerten sich

KAPITEL 7: MIT VERLUSTEN UMGEHEN

Als ich hinschaute, erhob sich die Pappel wie ein schlanker Hals in die leuchtende Luft, und es gab eine Fülle von Blumen, die Schaumkrone des Apfelbaums schäumte zart. Den ganzen Winter über waren die Bäume schweigende Soldaten gewesen, eine Mahnwache der Wälder, die ihre verborgenen Gefühle unterdrückten und zu Dutzenden von schwarzen Ranken wurden, Stacheldraht, der sich scharf gegen den eisweißen Himmel abhob.

*Wer könnte da noch an die grüne, glitzernde Lebendigkeit eines Sommers mit vollen Blättern glauben? Wer wird glauben können, wenn der Winter wieder beginnt, nachdem der Herbst wieder verbrannt und der Tag aschfahl ist, und alles zum Winter und zur Asche des Winters zurückkehrt, nass, weiß, eisig, hölzern, stumpf und trist, brüchig oder gefroren. Wer glaubt oder fühlt in Geist und Herz die Wirklichkeit des Frühlings und der Geburt in der grünen warmen Fülle des Sommers und der unerschöpflichen Lebenskraft und Unsterblichkeit der Erde?
Delmore Schwartz, „The Deceptive Present“*

Der Apostel Paulus war der aufgehende Stern in jüdischen Kreisen, aber das änderte sich, als Gott ihn auf dem Weg nach Damaskus mit Blindheit schlug. Diese plötzliche Begegnung mit Jesus veränderte sein Leben für immer. Er verlor alle seine alten Freunde, seinen Status in der Gesellschaft und die helle Zukunft, die er unter der jüdischen Elite hatte. In der Geschichte wird beschrieben, dass er für drei Jahre wegzog. Es ist nur eine Spekulation, aber es könnte sein, dass er durch eine Zeit der Trauer und Depression ging. Denn die Erfahrung von Verlusten ist die häufigste Ursache für Depressionen. Die Krise selbst löst die Depression nicht aus, aber unsere geistige Wahrnehmung äußerer Umstände ist auf dem aufgebaut, was wir glauben und wie wir programmiert sind, und sie legt fest, wie wir uns fühlen und wie wir auf eine Krise oder einen Verlust reagieren. Während seiner dreijährigen Auszeit wurde



der Geist des Paulus erneuert, und er überwand seine Verluste. Die Abbildung 7.1 zeigt den vorhersehbaren Kreislauf, den jeder durchläuft, wenn er eine Krise oder einen Verlust erlebt:



Abbildung 7.1

Menschen haben einen festen Lebensstil und nehmen an, dass dieser sich in der vorhersehbaren Zukunft nicht ändern wird und sich hoffentlich noch verbessern wird. Sie machen Pläne für das Wochenende und den Sommerurlaub und nehmen dabei an, dass das Leben so weitergeht, wie sie das geplant haben. Der Tag wird in der Hoffnung geplant, dass sie noch am Leben sind, ihre Gesundheit in Ordnung ist und dass alle notwendigen Bedingungen vorteilhaft für das Leben sind, wie es im Moment ist. Während des Sommers unserer Seele, wenn alles gut läuft, denken wir nicht gern daran, dass die Zukunft anders aussehen könnte. Während des Winters unserer Seele ist es schwierig, sich vorzustellen, dass der Sommer je wiederkommen wird.

Einige Menschen denken noch nicht einmal an zukünftige Konsequenzen und sagen *lasst uns Feste feiern und uns betrinken, denn morgen sterben wir* (1 Kor 15,32)! Die Bibel nennt solche Menschen Verführte und Narren. Der Rat des Paulus an

sie ist folgendermaßen: *Lasst euch von Leuten, die so etwas sagen, nicht verführen, denn schlechter Umgang verdirbt gute Sitten. Kommt zur Vernunft und hört auf zu sündigen. Denn zu eurer Schande muss ich sagen, dass einige von euch Gott überhaupt nicht kennen* (Verse 33-34). Solche Leute machen keine realistischen Pläne und haben daher auch keine sinnvolle Zukunft. Andere, sogar Christen, setzen die Zukunft voraus. Für sie hat Jakobus einen ernüchternden Rat:

Passt auf, wenn ihr behauptet: „Heute oder morgen werden wir in eine bestimmte Stadt gehen und ein Jahr dort bleiben. Wir werden dort Geschäfte machen und Gewinne erzielen.“ Woher wollt ihr wissen, was morgen sein wird? Euer Leben gleicht doch dem Nebel am Morgen – schon nach kurzer Zeit ist er wieder verschwunden. Stattdessen solltet ihr sagen: „Wenn der Herr es will, werden wir leben und dieses oder jenes tun.“ Nun aber seid ihr stolz auf eure eigenen Pläne. Doch solche Angeberei ist durch und durch schlecht. Denkt daran: Wer das Gute kennt und es nicht tut, der macht sich schuldig (Jak 4,13-17).

Das Gute, das wir tun sollen, ist der Wille des Herrn. Daher müssen wir uns dafür entscheiden, verantwortungsbewusst zu leben, einen Tag nach dem anderen, in dem Glauben, dass der Wille Gottes uns nicht dahin bringt, wo die Gnade Gottes uns nicht erhalten (festhalten und erfüllen, Anm. d. Ü.) kann. In der Bergpredigt sagt Jesus, dass wir uns nicht um das Morgen sorgen sollen. Und wenn Gott die Lilien des Feldes und die Vögel des Himmels versorgt, wird er sich nicht viel mehr um uns kümmern (vgl. Mt 6,28-31)? *Euer himmlischer Vater kennt eure Bedürfnisse. Macht das Reich Gottes zu eurem wichtigsten Anliegen, lebt in Gottes Gerechtigkeit, und er wird euch all das geben, was ihr braucht. Deshalb sorgt euch nicht um morgen, denn jeder Tag bringt seine eigenen Belastungen. Die Sorgen von heute sind für heute genug* (Verse 32-34).

Das heißt nicht, dass wir keine Pläne für die Zukunft machen sollen. Wir müssen verantwortungsbewusst leben und planen, so dass unser Leben sinnvoll ist. Der Hauptgrund für Ziele und Zukunftspläne ist es, unserem Leben heute eine gezielte Richtung zu geben. Da wir über viele Lebensumstände keine

KAPITEL 8: DIE KRISE ÜBERLEBEN

Ich denke, wir haben das Wissen verloren, dass es überbewertet wird, glücklich zu sein, in gewisser Weise sogar das Leben selbst. Wir haben irgendwie das Gefühl des Geheimnisvollen in uns selbst verloren, des Geheimnisses unseres Zieles, unserer Bedeutung und unserer Rolle. Unsere Vorfahren glaubten an zwei Welten und sahen diese Welt als einsam, arm, böse, grausam und kurzzeitig. Wir sind die erste Generation von Menschen, die tatsächlich versuchen, auf dieser Erde das Glück zu finden und die Suche danach hat viel Unglück hervorgebracht. Der Grund dafür? Wenn man nicht an eine andere, bessere Welt glaubt, wenn man davon ausgeht, dass diese die einzige Chance auf Glück ist, dann ist man nicht nur enttäuscht, wenn die Welt einem nicht einen guten Teil ihres Reichtums zuteilt – man verzweifelt.

Peggy Noonan, Redenschreiberin für die Präsidenten Reagan und George H. W. Bush

Wir leben in einer gefallenen Welt. Das Leben auf diesem Planeten ist weder einfach noch gerecht. Wir wünschen uns, dass die Dinge nach unseren Vorstellungen laufen. Aber das passiert oft nicht. Wir wollen, dass die Gerechtigkeit siegt. Aber das wird in unserem Leben niemals endgültig der Fall sein. Gott wird am Ende alles richten, aber bis dahin leben wir mit vielen Ungerechtigkeiten. Wir sind versucht zu denken, dass Christen nicht leiden müssen, wenn sie ein gerechtes Leben führen. Aber auch die Mitglieder der frühen Gemeinde litten sehr unter den Händen des religiösen Systems. Nachdem sie dafür geschlagen worden waren, dass sie verkündigten, woran sie glaubten, verließen [die Apostel] den Hohen Rat voller Freude darüber, dass Gott sie für würdig gehalten hatte, für den Namen von Jesus zu leiden (Apg 5,41). Jeder, der an Christus Jesus glaubt und ein Leben zur Ehre Gottes führen will, wird Verfolgung erleben (2Tim 3,12). Heute sterben mehr Christen als Märtyrer als zu jeder anderen Zeit der Kirchengeschichte.

Warum leiden wir?

Erstens werden Christen um der Gerechtigkeit willen leiden. Wir haben Anteil an seiner Herrlichkeit, wenn wir seine Leiden mit ihm teilen (Röm 8,17). Wenn wir ausharren, werden wir auch mitherrschen (2Tim 2,12). Je mehr wir für Christus leiden, desto mehr lässt uns Gott durch Christus Trost zuteilwerden (2Kor 1,5).

Zweitens kommen Leiden als eine Konsequenz unserer eigenen Sünde und als Züchtigung unseres himmlischen Vaters. David fühlte die Hand Gottes schwer in physischen und geistigen Leiden als eine Folge seiner Sünde (vgl. Ps 32,3-5). Gehe aber nicht davon aus (so wie es Hiobs Freunde taten), dass persönliche Leiden immer die Folge persönlicher Sünde sind.

Drittens kommen Leiden einfach nur aus der menschlichen Schwäche als Teil einer gefallenen Welt. Unser Körper mag sterben ... jeden Tag (2Kor 4,16). Auch wenn wir eine natürliche Abneigung gegen Schmerzen und Leiden haben, sagt uns doch die Schrift, dass Leiden eine Realität und notwendig sind im Leben eines Gläubigen. Um es mit den Worten von J.I. Packer auszudrücken: „Christliches Leiden ist ein wesentlicher Teil von biblischer Heiligkeit und eine normale Angelegenheit im Leben eines Gläubigen.“¹

Leiden sind wertvoll

Körperlicher Schmerz ist ein notwendiges Warnzeichen, wie auch ein Arzt schrieb: „Schmerz ist ein Zeichen, dass etwas geschehen muss; er zeigt, dass die Überlebenschance des Organismus geringer wird, wenn nichts dagegen unternommen wird.“² Selbst der Mangel an Nährstoffversorgung wird als Schmerz wahrgenommen. Leiden können ein Reden Gottes sein, um uns zur Veränderung zu motivieren. C.S. Lewis schrieb: „Gott flüstert uns in unserem Vergnügen zu, er spricht mit uns in unserem Gewissen und ruft in unseren Schmerzen.“³

Manchmal braucht es großes Leid, um unsere Aufmerksamkeit zu gewinnen. Kleine Probleme bringen uns aus der Fassung, aber große bringen uns zurück zu uns selbst. Die Dunkelheit der Verzweiflung, „wie Platos Höhle, ist der Ort, wo jeder Mensch sich selbst kennenlernt.“⁴

Leiden formt den Charakter

Jesus wurde durch Leiden vollkommen gemacht (vgl. Hebr 2,10) und so lernte er doch durch sein Leiden, gehorsam zu sein (Hebr 5,8). In seiner Fleischwerdung wurde Jesus, der ganz Gott war, ganz Mensch. Die Entwicklung seines Menschseins vom Baby zum erwachsenen Menschen gibt uns ein Beispiel, dem wir folgen sollten. In diesen Aussagen geht es nicht darum, dass Jesus zunächst sündig oder ungehorsam gewesen sei. Vielmehr zeigen sie, dass er in seiner Menschlichkeit von der Unmündigkeit zur Mündigkeit kam. Die Erfahrung seines Leidens macht ihn zu einem verständnisvollen Hohepriester, der den Leidenden zu Hilfe kommt (vgl. Hebr 4,14-15).

Göttliche Liebe fließt nur von denen, die der Ichbezogenheit gestorben sind und jetzt für andere leben. Den alten Menschen sterben zu lassen, der doch immer wieder seinen Willen durchsetzen will, das bringt immer auch Schmerzen mit sich. Wir wollen die Kontrolle nicht gerne abgeben. „Den Willen, den wir so lange für uns behalten haben, aufzugeben, ist an sich, wo und wie auch immer es geschieht, ein schmerzhaftes Erlebnis.“⁵

Leiden lehren Liebe

Leiden nehmen alles Unechte aus unserer Beziehung zu Gott weg. Sie entwöhnen uns von allem, was nicht Er selbst ist, so dass wir lernen, Ihn um seiner selbst willen zu lieben, nicht für das, was Er gibt. Augustinus schrieb: „Gott will uns etwas geben, kann es aber nicht, weil unsere Hände bereits voll sind – er hat keinen Platz, etwas hineinzulegen.“⁶ Leiden leeren unsere Hände, so



KAPITEL 9: EINE VERPFLICHTUNG ZUR ÜBERWINDUNG DER DEPRESSION

Der Apostel Johannes schreibt über einen Mann, der 38 Jahre lang gelähmt war. Der Herr wählte ihn am Teich Bethesda aus, wo viele blinde, lahme und verkrüppelte Menschen zu finden waren. Die Menschen am Teich glaubten, dass ein Engel gelegentlich das Wasser bewegte, und wer zu dieser Zeit in dem Teich war, wurde geheilt. Aber dieser arme Mann konnte nie ans Wasser gelangen, bevor es aufhörte sich zu bewegen. *Als Jesus ihn sah und erfuhr, wie lange er schon krank war, fragte er ihn: Willst du gesund werden (Joh 5,6)?*

Diese Frage ist entweder grausam oder sehr tief und durchdringend. Offensichtlich das letztere, da es der Herr war, der diese Frage stellte. *Herr, ich kann nicht, sagte der Kranke, denn ich habe niemanden, der mich in den Teich trägt, wenn sich das Wasser bewegt. Während ich noch versuche hinzugelangen, steigt immer schon ein anderer vor mir hinein. Jesus sagt zu ihm: Steh auf, nimm deine Matte und geh! Im selben Augenblick war der Mann geheilt! Er rollte die Matte zusammen und begann umherzugehen (Verse 7-9).* Der Kontext zeigt, dass der Mann gar nicht wirklich gesund werden wollte. Er bat Jesus nicht um Heilung und hatte immer eine Entschuldigung, warum die anderen zum Teich kamen und er nicht. *Später traf Jesus den Mann im Tempel wieder und sagte zu ihm: Du bist jetzt gesund. Nun höre auf zu sündigen, damit dir nicht noch etwas Schlimmeres widerfährt. Danach suchte der Mann die führenden Juden wieder auf und berichtete ihnen, dass es Jesus war, der ihn geheilt hatte (Verse 14-15).* Dieser undankbare Mensch verriet Jesus an die religiösen Führer, weil er ihn am Sabbat geheilt hatte!

Der Schlüssel zur Gesundheit ist eine Verpflichtung

Willst du gesund werden? Bist du bereit, dich selbst zu demütigen und die Hilfe, die du brauchst, bei Gott und Anderen zu suchen? Bist du bereit die Wahrheit anzunehmen und im Licht zu wandeln? Willst du eine Teilantwort oder die

Gesamtlösung? Wir müssen diese harten Fragen um deinetwillen stellen. Über 50 Prozent derer, die mit Depressionen kämpfen, bitten nicht um Hilfe und suchen auch keine Behandlung für ihre Depression. Es gibt angemessene Reaktionen auf Depressionen, aber du musst auch gesund werden wollen und bereit sein, alles Notwendige zu tun, um frei zu werden. Der Schlüssel zu jeder Gesundheit ist eine Verpflichtung. Wir bieten keine Sofortlösung an und auch keine Teilantwort. Wenn du dem Ablauf dieses Kapitels in der vorgeschlagenen Reihenfolge folgst, hast du eine umfassende und angemessene Antwort auf deine Depressionen.

Wiederherstellung beginnt damit, dass man sagt: „Ich habe ein Problem und brauche Hilfe.“ Dein Eifer, mit dem du bis hierher gelesen hast, zeigt deine Einsatzbereitschaft, die Hilfe zu suchen, die du brauchst, um einen vollen Sieg zu erringen. Wir haben einen Gott aller Hoffnung. Er ist *unsre Zuflucht und unsre Stärke, er hat sich als Hilfe in der Not bewährt* (Ps 46,2). Die Geschichte des Lahmen zeigt, dass Gott auch gegen jemandes Willen heilen kann und auch egal, wie stark dessen Glaube ist. Du kannst sicher sein, dass dein himmlischer Vater treu ist und Sein Wort und Seinen Bund hält: *Jesus Christus ist gestern, heute und in Ewigkeit derselbe* (Hebr 13,8). Daher bieten wir die folgenden Schritte an, um eine Depression zu überwinden.

1. Unterwirf dich Gott und widerstehe dem Teufel

Mt 6,33; Jak 4,7

Wenn du gesund werden willst und bereit bist, Verantwortung für deine eigenen Einstellungen und Taten zu übernehmen, dann glauben wir, dass es Hoffnung für dich gibt. E. Stanley Jones sagte: „Ich legte mein Selbst, dessen ich mich schämte, das ich nicht kontrollieren konnte und mit dem ich nicht leben konnte, zu Jesu Füßen nieder, und zu meiner Verwunderung nahm er das Selbst, erneuerte es, heiligte es für die Belange seines Reiches und gab es mir zurück. Ein Selbst, mit dem ich jetzt freudig und glücklich und entspannt leben kann.“¹

Wir ermutigen dich, Gott zu vertrauen, indem du dich Ihm und seinen Anweisungen unterwirfst und indem du eine ganzheitliche Antwort suchst. Er allein kann die verbinden, die zerbrochenen Herzen sind und die Gefangenen befreien. Gott kann Wunder mit einem zerbrochenen Herzen wirken, wenn du Ihm alle Stücke überlässt. In unserer westlichen Welt sind wir darauf trainiert, immer erst eine natürliche Erklärung und Heilung zu suchen. Wenn das nicht erfolgreich ist, *dann können wir nichts mehr tun, außer zu beten*. Die Bibel zeigt eine andere Reihenfolge: *Trachtet aber zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit! Und dies alles wird euch hinzugefügt werden* (Mt 6,33). Das Erste, was ein Christ in jedem Fall tun sollte, ist beten. Wir schlagen das folgende Gebet vor, um den Wiederherstellungsprozess zu beginnen:

Liebe himmlischer Vater, ich komme als dein Kind zu dir. Ich bekenne, dass ich völlig von dir abhängig bin und erkenne an, dass ich getrennt von Christus nichts tun kann. Danke, dass du Jesus gesandt hast, um an meiner Stelle zu sterben, so dass meine Sünden vergeben wurden. Ich preise dich für deine Auferstehungskraft, die Jesus aus dem Grab holte, so dass auch ich ewiges Leben habe. Ich entscheide mich dafür zu glauben, dass der Teufel besiegt ist und dass ich nun mit Christus in die himmlischen Regionen versetzt bin. Daher entscheide ich mich zu glauben, dass ich die Macht und die Autorität habe, deinen Willen zu tun und der Mensch zu sein, als den du mich geschaffen hast. Ich unterstelle dir meinen Körper als ein lebendiges Opfer und bitte dich, dass du mich mit deinem Heiligen Geist erfüllst. Ich möchte nichts mehr, als dich kennen und deinen Willen tun und ich glaube daran, dass dein Wille gut, perfekt und für mich annehmbar ist. Ich lade den Geist der Wahrheit ein, mich in alle Wahrheit zu leiten, so dass ich meine Freiheit in Christus erleben kann. Ich entscheide mich von heute an, im Licht zu wandeln und die Wahrheit in Liebe zu sprechen. Ich bekenne vor dir meinen Schmerz und bekenne meine Sünden, Zweifel und Mangel an Vertrauen in dich. Ich bitte dich

DER BUND DES ÜBERWINDERS IN CHRISTUS

1. Ich setze all mein Vertrauen und meine Sicherheit auf den Herrn und vertraue nicht auf das Fleisch. Ich erkläre, dass ich von Gott abhängig bin. Ich entscheide mich bewusst und freiwillig dafür, mich Gott unterzuordnen und widerstehe dem Teufel, indem ich mich selbst verleugne, mein Kreuz täglich aufnehme und Jesus nachfolge.
2. Ich entscheide mich dafür, mich unter die mächtige Hand Gottes zu demütigen, so dass er mich zur rechten Zeit erhöhen kann.
3. Ich verkünde die Wahrheit, dass ich der Sünde gestorben bin – von der Sünde befreit wurde – und für Gott lebendig bin in Christus Jesus seitdem ich in Christus gestorben und wiederauferstanden bin.
4. Ich nehme die Wahrheit an, dass ich ein Kind Gottes bin, das bedingungslos geliebt und angenommen ist. Ich lehne die Lüge ab, dass ich etwas leisten muss, um akzeptiert zu werden, und ich weise die Bestrebungen meiner gefallenen Identität ab, die ich von der Welt erhalten habe.
5. Ich erkläre, dass die Sünde nicht mehr über mich herrscht, weil ich nicht unter dem Gesetz bin. Ich stehe unter der Gnade und es gibt keine Schuld oder Verdammnis mehr, weil ich geistlich lebendig bin in Christus.
6. Ich entsage jeder ungerechten Nutzung meines Körpers und verpflichte mich, nicht mehr der Welt gleichgestaltet zu sein, sondern durch die Erneuerung meines Geistes umgestaltet zu werden. Ich entscheide mich dazu, der Wahrheit zu glauben und in ihr zu wandeln, egal was ich fühle oder wie meine Umstände sind.
7. Ich verpflichte mich, jeden Gedanken gefangen zu nehmen unter den Gehorsam Christi und entscheide mich, über das nachzudenken, was wahr; anständig, gerecht, rein und liebenswert ist.
8. Ich verpflichte mich Gottes großem Ziel für mein Leben – seinem Bild gleichgestaltet zu werden. Ich weiß, dass ich viele Prüfungen erleben werde, aber Gott hat mir den Sieg gegeben. Ich bin kein Opfer, sondern ein Überwinder in Christus.
9. Ich entscheide mich, die Einstellung Christi anzunehmen. Das bedeutet, nichts aus Selbstsucht oder Ehrgeiz zu tun, sondern in Demut des Herzens. Ich sehe andere als wichtiger an als mich selbst und schaue nicht nur auf meine eigenen Interessen, sondern auf die Interessen von anderen. Ich weiß, dass es besser ist zu geben als zu nehmen.

DEPRESSIONEN

überwinden

Depressionen sind eine Volkskrankheit. Jeder kennt Betroffene, und die meisten Menschen gehen in ihrem Leben selbst durch depressive Phasen. Auch viele Christen leiden an Depressionen und immer wieder steht die Frage im Raum: „Wie kann mein Christsein mir einen Ausweg bieten?“ Viele Betroffene haben dabei verletzende Erfahrungen gemacht und vielleicht die Hoffnung aufgegeben, dass ihr Glaube und ihre Gemeinde ihnen weiterhelfen können.

Das Buch von Neil und Joanne Anderson zeigt einen erfrischend ganzheitlichen Blick auf mentale Krisen, der diese weder nur geistlich noch rein körperlich auflösen will. Mit dem biblischen Blick auf die Einheit von Geist, Seele und Leib zeigen sie einen ganzheitlichen Ansatz zum Überwinden von Depressionen. Dabei sprechen sie nicht aus der Theorie, sondern aus der Erfahrung von Christen, die selbst durch eines dieser dunklen Täler des Lebens gehen mussten. Im Zentrum steht dabei ein tiefes, lebensveränderndes Verständnis der Identität, die gläubige Menschen in Christus haben.

Der Ansatz der Freiheit in Christus gepaart mit medizinischer Begleitung kann zu einem Weg der Heilung und Freiheit führen. Durch diesen auf Christus ausgerichteten Blick erhält die Gemeinde Jesu einen Fahrplan, sowohl zu einem gründlichen Verständnis von Depressionen sowie auch zu Behandlungsansätzen, die die Dreieinheit des Menschen (Körper, Seele und Geist) im Auge behalten. Mit dieser ausgewogenen Darstellung des Themas geben uns die Autoren ein starkes Werkzeug in ihre Hände, um diejenigen auf dem Weg zu begleiten, die seine kraftvolle und lebensverändernde Botschaft dringend brauchen.

www.freedominchrist.de



FREEDOM IN CHRIST
IDENTITÄT LEBEN



DR. NEIL T. ANDERSON

ist der Gründer von „Freiheit in Christus“. Er bringt 35 Jahre Erfahrung als Pastor und Lehrer mit und war früher Präsident der Abteilung für angewandte Theologie an der „Talbot School of Theology“ (Theologische Fakultät Talbot). Neil Anderson hat mehr als 50 Bücher über das praktische Christsein geschrieben, darunter Bestseller wie „Neues Leben – neue Identität“, „Der die Ketten sprengt“, „Die Schritte zur Freiheit in Christus“ und den „FIC-Jüngerschaftskurs“. Er und seine Frau Joanne leben in Tennessee, USA.