

Im Kampf mit Stress und Depressionen

Von Santiago Lange

Wir leben in einer sich schnell wandelnden Gesellschaft, die von einer Vielzahl an Sorgen und Ängsten geplagt wird. Kriege, Gesundheitsprobleme, Glaubenskonflikte, unsichere Arbeitsplätze, finanzielle Belastungen, Gefährdungen der Umwelt und familiäre Herausforderungen – sie alle spiegeln die nackte Realität wider. Unter Stress versteht man eine übermäßige Erregung der Nebennieren, die zu schweren körperlichen Schädigungen, wie z.B. Herzerkrankungen, führen kann.

Mit vielen Schwierigkeiten sehen wir uns täglich konfrontiert, und wenn wir als Christen die Thematik Stress und Depressionen ansprechen, ist es wichtig, dass wir dabei die biblische Sichtweise nicht aus den Augen verlieren. Bücher zur Selbsthilfe, professionelle therapeutische Hilfe und ärztlicher Rat können, wenngleich sie nützlich sind, nur begrenzt Unterstützung bieten. Seien wir ehrlich, ohne die Präsenz Gottes wird unser menschliches Leben letztlich bedeutungslos und leer. Im Buch des Predigers Salomo können wir nachlesen, wie ein Leben aussieht, das eine Beziehung zum Schöpfer des Universums ausklammert.

Prediger 1,1-11: „Dies sind die Reden des Predigers, des Sohnes Davids, des Königs zu Jerusalem. Es ist alles ganz eitel, sprach der Prediger, es ist alles ganz eitel. Was hat der Mensch für Gewinn von all seiner Mühe, die er hat unter der Sonne? Ein Geschlecht vergeht, das andere kommt; die Erde aber bleibt immer bestehen. Die Sonne geht auf und geht unter und läuft an ihren Ort, dass sie dort wieder aufgehe. Der Wind geht nach Süden und dreht sich nach Norden und wieder herum an den Ort, wo er anfing. Alle Wasser laufen ins Meer, doch wird das Meer nicht voller; an den Ort, dahin sie fließen, fließen sie immer wieder. Alles Reden ist so voll Mühe, dass niemand damit zu Ende kommt. Das Auge sieht sich niemals satt, und das Ohr hört sich niemals satt. Was geschehen ist, eben das wird hernach sein. Was man getan hat, eben das tut man hernach wieder, und es geschieht nichts Neues unter der Sonne. Geschieht etwas, von dem man sagen könnte: ‚Sieh, das ist neu?‘ Es ist längst vorher auch geschehen in den Zeiten, die vor uns gewesen sind. Man gedenkt derer nicht, die früher gewesen sind, und derer, die hernach kommen; man wird auch ihrer nicht gedenken bei denen, die noch später sein werden.“

Diese Verse sollen uns zeigen, dass die vergängliche, materialistisch eingestellte Gesellschaft allein weder echte Freude noch wahres Glück bringen kann. Entscheidend ist, dass auch dem Geistlichen Raum gegeben wird, damit wir ein erfülltes Leben führen können und auch wirklich ein Genuss ist, womit die Welt uns beschenkt. Aus unserer menschlichen Sicht hat sicher niemand mehr Druck und Drangsal zu erdulden gehabt als Jesus Christus. Er lehrte jedoch seine Jünger, sich nicht unnötig angstbeladen zu sorgen.

Matthäus 6,25-34: „Darum sage ich euch: Sorgt nicht um euer Leben, was ihr essen und trinken werdet; auch nicht um euren Leib, was ihr anziehen werdet. Ist nicht das Leben mehr als

die Nahrung und der Leib mehr als die Kleidung? Seht die Vögel unter dem Himmel an: sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in die Scheunen; und euer himmlischer Vater ernährt sie doch. Seid ihr denn nicht viel mehr als sie? Wer ist unter euch, der seines Lebens Länge eine Spanne zusetzen könnte, wie sehr er sich auch darum sorgt? Und warum sorgt ihr euch um die Kleidung? Schaut die Lilien auf dem Feld an, wie sie wachsen: sie arbeiten nicht, auch spinnen sie nicht. Ich sage euch, dass auch Salomo in aller seiner Herrlichkeit nicht gekleidet gewesen ist wie eine von ihnen. Wenn nun Gott das Gras auf dem Feld so kleidet, das doch heute steht und morgen in den Ofen geworfen wird: sollte er das nicht viel mehr für euch tun, ihr Kleingläubigen? Darum sollt ihr nicht sorgen und sagen: Was werden wir essen? Was werden wir trinken? Womit werden wir uns kleiden? Nach dem allen trachten die Heiden. Denn euer himmlischer Vater weiß, dass ihr all dessen bedürft. Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch das alles zufallen. Darum sorgt nicht für morgen, denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Plage hat.“

Diese Verse heben mehrere Punkte hervor:

- Wir können darauf vertrauen, dass Gott die wahren Bedürfnisse des Lebens voll und ganz befriedigen kann.
- Sorgen und übersteigerte Ängste führen an sich schon nicht zu guten Ergebnissen. Wohl kann man angesichts einer bestimmten Situation besorgt sein, etwas anderes ist es, wenn man deshalb ständig von Panikattacken oder Phobien geplagt wird. Es besteht schon ein Unterschied zwischen echter Sorge und nackter Angst. Ängste pflegen uns zu lähmen, während uns angemessene Sorge dazu bewegen kann, etwas Konstruktives zu bewirken.
- Gott lässt die Gläubigen, die ja voll und ganz auf ihn angewiesen sind, nicht im Stich. Manchmal kann die Stress und Depressionen auslösende Angst einem falschen Gottesverständnis oder fehlendem Glauben zugeschrieben werden.
- Wir sollten es nicht zulassen, dass wir durch fleischliche Ängste geistlich Schaden nehmen. Furcht und Niedergeschlagenheit können sich nachteilig auf unser Glaubenswachstum auswirken, obwohl Gott durchaus Prüfungen benutzen kann, um auch Positives zu bewirken.
- Wir sollten jeden Tag für sich erleben und somit der Gegenwart in unserem Leben Priorität einräumen, dabei aus der Vergangenheit Lehren ziehen und auf die Zukunft hoffen.

Vor vielen Jahren litt ein junger Rechtsanwalt aus dem Mittleren Westen der USA unter derartigen Depressionen, dass seine Freunde es für angeraten hielten, alle Messer und Rasierkliegen aus seinem Umfeld zu verbannen. Er stellte den Sinn seines Lebens in Frage und traute sich nicht einmal zu, wenigstens zu versuchen, es in den Griff zu bekommen. Zu dieser Zeit schrieb er: „... bin jetzt der elendste Mensch auf Erden. Ob es mir je besser ergehen wird, kann ich nicht sagen. Ich habe aber die schreckliche Vorahnung, dass dies nicht der Fall sein wird.“

Aber in welcher Form und von welcher Seite auch immer, Abraham Lincoln erhielt dann doch noch den Zuspruch und die Ermunterung, deren er so sehr bedurfte, und sein Lebenswerk zeigt, dass sich sein langer Kampf gegen die Mutlosigkeit gelohnt hat [1].

1995 sah ich mich selber von einer überaus schweren persönlichen Krise betroffen. In dieser schwierigen Zeit lernte ich am eigenen Leibe kennen, was C.H. Spurgeon meinte, als er davon sprach, dass „Hoffnungslosigkeit alle noch so tiefen Abgründe kennt“. Meine Gefühle fuhren mit mir Achterbahn. Enttäuschung, Mutlosigkeit und schiere Verzweiflung plagten mich von

früh bis spät. Die eintönigsten Routinearbeiten wurden zu unüberwindlich erscheinenden Hindernissen. Ich fühlte mich vollkommen orientierungslos. Ich hatte keine engen Freunde in meinem näheren Umfeld, an die ich mich hätte wenden können, und war so manche Nacht gefühlsmäßig am Ende – eine wirklich dunkle Zeit. Und doch war ich in dieser emotionalen Hölle nicht allein. Glücklicherweise kann ich heute sagen, dass ich mit Gottes Hilfe und nachdem nun einige Zeit vergangen ist mit dieser schweren Schicksalsprüfung fertig geworden bin und mich wieder darauf konzentrieren kann, mein Möglichstes zu tun, um ein produktives und erfülltes Leben zu führen. Natürlich sind noch einige seelische Narben von damals zurückgeblieben, aber ich bin diesen Niederungen der Vergangenheit nicht mehr hilflos ausgeliefert. Was ich damit sagen will? Ganz einfach, Depressionen sind überwindbar, und ich möchte Sie mit diesem Artikel dazu ermuntern, nicht aufzugeben, wenn Sie sich gegenwärtig in diesen „tiefen Abgründen“ befinden und darunter leiden.

Millionen Menschen in aller Welt leiden unter Depressionen. Es handelt sich also um keine ungewöhnliche Krankheit, und sie ist auch nicht unbesiegbar. Wir alle können von diesem Leiden, das davon zeugt, dass unser Leben aus dem Gleichgewicht geraten ist, heimgesucht werden. Männer genauso wie Frauen, Junge und Alte – wir alle können davon betroffen sein. Nach Angaben von Dr. Gerald Klerwan neigen beispielsweise Frauen heute eher und in jüngeren Jahren dazu, depressiv zu werden, als noch ihre Mütter. Er nennt dafür vier Hauptgründe: den gestiegenen wirtschaftlichen Druck, zum Familieneinkommen beizutragen, die gewandelte Rolle der Frau in der Gesellschaft, das Unvermögen, den eigenen Erwartungen gerecht zu werden, sowie das Gefühl des Kontrollverlusts [2].

Vorliegenden Statistiken zufolge können die weitaus meisten unter Depressionen leidenden Menschen vollauf geheilt werden, wenn ihr Leiden in einem frühen Stadium erkannt und behandelt wird. Zur Erfolg versprechenden Behandlung kann manchmal das Verordnen bestimmter Medikamente, wie z.B. Antidepressiva, angezeigt sein. Sachkundiger ärztlicher Rat ist in diesen Fällen absolut notwendig. Eine Erscheinungsform von Depressionen geht auf einen Erschöpfungszustand des Nebennierensystems zurück und ist somit ein von innen kommendes bzw. endogenes Problem. Endogene Depressionen können durch Krankheiten oder körperliche Fehlfunktionen hervorgerufen werden.

Das „Burnout-Syndrom“ dagegen hat mehr mit seelischer Erschöpfung zu tun. Die daraus möglicherweise resultierenden Beschwerden sind nicht biologischer Natur, sondern reaktiv, d.h. psychologisch bedingt. Diese Form der Depressionen ist im Allgemeinen schwerer therapierbar als die biologisch bedingte. Als Folge einer emotionalen Überbeanspruchung ist das Burnout-Syndrom in seiner Wirkweise nach innen gerichtet. Experten auf diesem Gebiet unterscheiden dabei gelegentlich zwischen zwei Arten: Das akute Burnout-Syndrom ist gewöhnlich auf schwerwiegende Ereignisse oder Vorfälle zurückzuführen, während das chronische eher schleicher Natur ist. Aus christlicher Sicht ist dieses Ausgebrannt-Sein gelegentlich symptomatisch für ein Schwinden des Vertrauens darauf, dass Gott sich unser schon annehmen werde, und wird manchmal von einigen „theologische Blutarmut“ genannt. Wir müssen uns jedoch vor einer automatischen Gleichsetzung von Depressionen mit satanischer Besessenheit oder sündhaftem Verhalten hüten. Das zu tun ist schlichtweg schlechte Theologie. Depressionen sind sehr wohl heilbar, und es gibt viele Gründe für dieses seelische Ungleichgewicht. Häufig verstärkt der Depressive sein Leiden durch sein Verhalten nur noch mehr.

Symptome

Ein depressiver Mensch leidet gewöhnlich unter Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung, tiefer Traurigkeit, gedrückter Stimmung und Apathie. In einigen Fällen ist der Leidende wie gelähmt und fühlt sich außerstande, seinem üblichen Tagewerk nachzugehen, was sich bis zur Todessehnsucht steigern kann. Er verliert den Blick für Leben, Arbeit und Familie. Depressionen verändern unsere grundlegenden körperlichen Gewohnheiten. Häufig gehen sie mit zunehmender Appetit- und Schlaflosigkeit einher, manchmal führen sie jedoch auch zu übermäßigem Essen und einem Übermaß an Schlaf. Weit verbreitet ist auch ein Schwinden der Selbstachtung und des Selbstwertgefühls, ebenso wie eine Überempfindlichkeit gegenüber Zurückweisung und Kritik. Selbst Suizidgedanken können aufkommen. Die Betroffenen empfinden es als schwer mit ihren Gefühlen zurechtzukommen, und weinen meist viel.

Bewältigung

Obwohl es kein sofort wirkendes Allheilmittel gibt, stehen doch zahlreiche Methoden zur Verfügung, wenn Sie als Betroffener gerade das „dunkle Tal“ zu durchschreiten haben. Vielleicht werden Sie nicht alle in diesem Artikel angesprochenen Ratschläge befolgen können, aber einige dieser Empfehlungen können Ihnen sicher weiterhelfen. Wenn seelische Probleme auftauchen oder wir emotional stark aufgewühlt und erregt sind, gilt es zunächst, sich drei grundlegende Fragen zu beantworten: Was kann mir schlimmstenfalls passieren? Könnte ich damit leben, wenn es tatsächlich so käme? Und gibt es eine Möglichkeit, das Schlimmste abzuwenden oder wenigstens zum Besseren zu kehren? Eine offene Auseinandersetzung mit diesen Fragen kann uns helfen, potenzielle Probleme und emotionale Krisen effektiver in den Griff zu bekommen. Christen dürfen darüber hinaus nie vergessen, dass sie Gottes Kinder sind und ihr Leben einen Sinn hat und von großem Wert ist. Wenn Ihre Depressionen lebensbedrohlich sind bzw. über mehrere Wochen andauern, sollten Sie sich von einem kompetenten Spezialisten gründlich ärztlich untersuchen lassen. Behandeln Sie sich oder andere nie selbst mit Antidepressiva und empfehlen Sie derartige Arzneimittel auch nicht weiter. Nehmen Sie keine Medikamente, die Ihnen nicht verschrieben wurden. Bleiben Sie nicht allein, wenn Sie in der Gefahr stehen, Hand an sich zu legen. Suchen Sie die Nähe anderer Menschen, bzw. nehmen Sie zumindest telefonisch Kontakt auf.

Wenn Sie sich um einen depressiven Menschen kümmern, geben Sie ihn nie auf. Die Betroffenen sehnen sich danach, eine beruhigende Stimme zu hören, die ihnen Sicherheit gibt. Helfen Sie dem Kranken auf liebevolle Weise, ein stärkeres Selbstwertgefühl aufzubauen. Wir alle brauchen jemanden, mit dem wir unsere innigsten Gefühle ebenso teilen können wie auch unseren Zorn. Gemeinsam erlebte, froh stimmende Erfahrungen bauen gesundheitlich auf.

Versuchen Sie, wenn Sie sich selbst in einer depressiven Phase befinden, keine schwerwiegenden Entscheidungen zu treffen. Schieben Sie sie entweder auf oder lassen Sie nötigenfalls jemand anders für sich entscheiden, bis Sie die Dinge selbst wieder im rechten Licht betrachten können. Depressionen verzerren das Denken, was aber nicht bedeutet, dass jegliche persönliche Verantwortung über Bord geworfen werden sollte. Denn letztlich kann nur der Depressive selbst den Entschluss fassen, sein Problem zu bekämpfen.

Wenn Sie an Depressionen leiden, dürfen Sie jedoch vor allem davon ausgehen, dass Jesu Liebe Ihnen gegenüber vorbehaltlos und von ewiger Dauer ist. Konzentrieren Sie sich auf eben diese Liebe; versuchen Sie, etwaige zwischenmenschliche Konflikte zu bereinigen, und halten

Sie an einer persönlichen Routine fest, die Ihnen gut tut. So einfach es auch klingen mag, sorgen Sie für ausreichenden Schlaf sowie für eine ausgewogene Ernährung, und stellen Sie sich ein regelmäßiges Fitnessprogramm zusammen. Manchmal kann auch die Gesellschaft eines Haustieres hilfreich sein.

Biblischer Rat

1. Bringen Sie täglich ins Reine, was Sie erzürnt. Gehen Sie nicht im Zorn ins Bett, sondern versuchen Sie, Ihre Verbitterung, Ihre Kränkung und Ihren Ärger aus der Welt zu schaffen (Eph. 4,26).
2. Tun Sie alles in Ihrer Macht Stehende, um familiäre Konflikte auszuräumen (Röm. 12,18).
3. Trachten Sie danach, mit Jesus Christus eine innige, von Liebe getragene Beziehung zu pflegen. Verherrlichen Sie und preisen Sie ihn mit Ihrem täglichen Tun (Matth. 6,33).
4. Wenden Sie sich jeden Tag intensiv Gottes Wort zu, und setzen Sie es in Ihrem täglichen Leben um (Ps. 119; Ps. 1; Jos. 1,8). □

Fußnoten:

[1] *Today in the Word* (Heute im Wort), MBI; Dezember, 1989, S. 20.

[2] Dr. Gerald Klerwan, in *Homemade* (Hausgemacht), Dez. 1986.