

# Depression und Glaube – HANDOUT – Depression und Glaube

## Eine kurze plakative Übersicht zur Depression:

- Depression ist eine Krankheit, keine Schuld, kein Versagen, kein Ausdruck der eigenen Unfähigkeit und auch nicht: Gottes Strafe.
- Über Jahrhunderte hinweg wurden Depressive entweder sehr schlecht behandelt und verdammt [(Anketten an Wänden, Überschütten mit eiskaltem Wasser, Klistiere etc) oder die Depression wurde als Gottes Strafe angesehen für ein sündiges Leben (jedoch sind eher fromme Menschen depressiv als Kriminelle, was dieser Aussage schon Lügen straft)] – oder der Depressive galt als verstecktes Genie. Beides ist falsch.
- An Depressionen erkranken 16-20% der Menschen – wegen der hohen Selbstmordgefährdung und den begleitenden Erkrankungen (psychisch und körperlich) ist Depression eine ernstzunehmende Erkrankung.
- Frauen erkranken häufiger als Männer, Alleinstehende häufiger als Menschen im festen Bezugsrahmen, die Stadtbevölkerung öfter als die Landbevölkerung.
- Depressionen haben nicht nur eine Ursache, sondern viele. U.a. wenn ich einsam bin, wenn ich sozial isoliert oder zu engagiert bin, ohne auf mich zu achten, wenn ich zu brav oder zu perfektionistisch bin, wenn ich traumatisiert bin oder körperlich krank bin, oder Depressionen in der Familie vorkommen ....und und und.
- Depression betrifft u.a. das Denken (Ich bin wertlos, das bringt alles nichts, ich bin ein Loser ...), das Fühlen (Alles grau in grau, ich fühle keine Liebe mehr, ...) den Körper (Schmerzen u.a.), das Handeln (Antriebsarmut, sozialer Rückzug) und den eigenen Glauben (Warum ich? Was ist der Sinn? ....)
- Auch gläubige Menschen oder spirituelle Menschen werden depressiv, das ist keine Schande und manchmal gehört es zum eigenen Weg. Der Glaube verhindert nicht die Depression, aber der Glaube kann die Heilung erleichtern oder erschweren.
- Depressionen haben oft gerade Menschen, die Mitgefühl und Mitleid mit und auch Liebe zu anderen haben – also kann eine gute und sozial und menschlich notwendige Eigenschaft auch in die Depression führen.
- Die Behandlung der Depression ist vielfältig und durchaus erfolgreich - wichtig ist es, Hilfe zu suchen. Du bist nicht alleine!
- Medikamente sind nicht der Feind, sondern durchaus wichtig, um das eigene Denken und Fühlen ansatzweise zu normalisieren, dann können andere Therapien auch besser helfen und Veränderungen können erfolgreich sein.
- Auch Kliniken sind auf Depressionen spezialisiert und können hilfreich sein.
- Psychotherapie und reden helfen! Sport und Bewegung hilft! Tagesstruktur hilft! In die Naturgehen hilft! Freunde (können) helfen! Schönes tun hilft!
- Beten hilft – auch wenn Du die Beziehung zu Gott nicht spüren kannst!
- Du darfst Dein Leben ändern. Du darfst Hilfe annehmen. Du darfst Verantwortung für Dich übernehmen.

## Depression und Glaube – HANDOUT – Depression und Glaube

- Traurig zu sein gehört zum Leben und heißt nicht immer, dass man depressiv ist. Und manchmal ist das Leben ungerecht und schwierig und Du darfst es auch ungerecht und schwierig finden.

### **Glaube hilft!?!**

**Der Glaube an einen liebenden Gott kann in der Depression hilfreich sein, denn wenn ich mich schon nicht leiden mag – ER tut es.**

**Auch der Glaube an Jesus Christus, der mich versteht, hilft, denn ER hat auch Leid erduldet.**

**Der Glaube an einen strafenden, verurteilenden Gott verzögert Heilung.**

Manchmal verliert man das alte Gottesbild, oder zweifelt, kommt in eine „spirituelle Krise“. Dies kann sich auch in einer Depression zeigen, theologisch wird es dann auch: „Dunkle Nacht der Seele“ genannt. Hilfreich ist hier, zu lesen, zu reden oder sich einen geistlichen Beistand zu suchen.

### **Wie hilft beten bei einer Depression?**

Wenn ich immer wieder dieselben Worte spreche, entweder mit einem Herzensgebet oder einer Art Mantra oder immer wieder dieselben Gebete „aufsage“ oder meine Notklage: hilft das:

Weil ich dann nicht grübeln kann – und etwas Positives Platz in meinem Gehirn einnimmt.

Weil ich mich an gute und heilsame Worte festhalten kann –

Weil ich meine Not formuliere und (ansatzweise) weiß: Ich bin nicht alleine.

Auch Humor hilft:



© PIB Copenhagen

Dr. Esther Sühling, Pf'in Dagmar Spelsberg-Sühling - Internet: [gottimalltag.de](http://gottimalltag.de)