

Depressionen - gibt es (k)eine Hilfe ?

In den letzten Jahren wurde ein eigenartiges Phänomen festgestellt. Bei uns in Deutschland sind 20 % der Leute, die den praktischen Arzt aufsuchen, depressiv, niedergeschlagen, verzagt, schwermütig, ohne Freude. Nicht nur in unserem Land, sondern weltweit nehmen Depressionen zu. Was könnte das für Ursachen haben?

Zum einen leben wir heute in einer hochtechnisierten Welt. Wir bauen Flugzeuge und Raketen, wir empfangen Satellitenübertragungen, usw. Was früher zwei Wochen dauerte, geht heute in ein paar Stunden. Aber unsere Seele kommt nicht mehr mit!

Dann haben wir eine steigende Zukunftsangst. Atomare Bedrohung, Umweltverschmutzung, Ozonloch, Überbevölkerung, etc. werden durch die modernen Medien ständig in unser Blickfeld gerückt. Sensible Seelen

- zunehmende Anonymität und Einsamkeit

früher Nachbarschaftshilfe, Zusammenhalt

heute: Kälte und Egoismus

Jesus: --> Matthäus 24, 12: *Liebe erkalten*

Weltweite Zusammenhänge --> da drin leben wir!

Unterscheidung:

- **Depressionen als vorübergehende traurige Verstimmung**

- * jeder mal im Leben
- * ein Tief für ein paar Stunden oder Tage
- * das habe ich auch schon gehabt

und

- **Depressionen als handfeste Krankheit, die sich über Monate oder Jahre erstreckt und unbedingt fachärztlicher Hilfe bedarf.**

Wenn heute jemand von uns an Depressionen leidet, welche Symptome könnte das haben? Wie äußert sich Depression?

Depressionen betreffen den Menschen ganzheitlich

- im Gefühlsbereich: (man hat im Inneren ein Weh) da ist Niedergeschlagenheit, Weinkrämpfe, Selbstverwerfung, Abneigung gegen sich und soziale Isolation (Schneckenhaus)

Depressive Menschen kommen sich klein vor, häßlich, minderwertig, hilflos und befleckt; die Mitmenschen und die ganze Welt hingegen erleben sie als groß, bedrohlich, mächtig und unheimlich. Depression kann man als krankhaft übersteigerte Traurigkeit verstehen. In der Depression erscheint alles hoffnungslos, fremdartig, grau und farblos.

- im Denkbereich: negative Erwartungen, Verlaust der Motivation, Unfähigkeit zur Entscheidung, Selbstkritik, niedrige Selbsteinschätzung (Ich bin ein Versager), evtl. Selbstmordgedanken. Ihre ganze Aufmerksamkeit bleibt auf ihr eingebildetes Unglück konzentriert.

- im körperlichen Bereich: Stuhlverstopfung, verlangsamte Sprache, Appetitlosigkeit, Schlaflosigkeit, Trägheit, Müdigkeit, die Bewegungen werden langsam und kraftlos --> Blei, Verlust am sexuellen Interesse

Jetzt haben wir in etwa die Erkennungszeichen, die Symptome einer Depression kennengelernt, nun wollen wir uns mit den Ursachen beschäftigen.

Die psychiatrische Medizin unterscheidet im wesentlichen fünf Formen der Depression (Dt. Ärzteblatt vom 31.10.1991)

1. die organische Depression
2. die reaktive Depression
3. die endogene Depression
4. die noogene Depression (Viktor Frankl in seinem Buch „*Der Wille zum Sinn*“) und
5. die neurotische Depression, die mit einer krankhaften Persönlichkeitsentwicklung zusammenhängt (auf diese Form will ich nicht eingehen)

1. Organische Ursachen --> Organische Depression

Depressionen können direkte körperliche Ursachen haben, die man klar nachweisen kann.

Z.B.: Herzkrankheiten, Blutarmut oder Funktionsstörungen der Schilddrüse, die meistens große Schwankungen im Hormonhaushalt nach sich ziehen.

Wochenbettdepressionen, Wechseljahre (Klimakterische Depression)

Wir wissen heute, daß 1/1000 g eines bestimmten Hormons zuwenig oder zuviel verheerende Folgen haben kann (Neurotransmitter im Gehirn), Jodhaushalt stimmt nicht, andere Stoffwechselstörungen.

Organische Depression: Hilfe? Therapie? Arzt aufsuchen, Medikamente zum Ausgleich für eine bestimmte Zeit, manchmal lebenslang.

Beispiel: Junger Mann jahrelang depressiv / psychiatrische Behandlung / Arzt neues Medikament (Lithiumhaltig) / schlagartige Besserung / kann heute wieder arbeiten.

überhaupt: Medikament Lithium(salze)

2. Ursache: Reaktive Depression

Depressionen als Antwort auf etwas, was in meinem Leben passiert ist (Reaktive Depression). Ein schweres Ereignis ist in mein Leben gekommen und nun reagiert meine Seele.

a) Verlustdepressionen

Wenn jemand Mutter, Vater, Partner oder Kinder verliert (auch nach Scheidung) oder seinen Besitz, oder Arbeitsplatz. Irgend etwas Wertvolles bis hin zum Kanarienvogel!

Beispiel in der Bibel: **Hiob**

Er ist reich, gesund und hat 10 Kinder. Dann verliert er nacheinander Besitz, Kinder und Gesundheit. Hiob war ein Mann, der mit Gott lebte. Er reagierte zunächst geistlich vorbildlich: der HERR hat's gegeben, ... - aber später fiel er in ein tiefes Loch:

Hiob 3,1: "*Danach tat Hiob seinen Mund auf und verwünschte seinen Tag.*"

Bei Glaubenden kommt es darauf an, daß sie ihre Depressionen mit Gott verarbeiten. Dann kann am Ende eine ganz neue Gottesbegegnung stehen wie bei Hiob.

Depressionen als Antwort auf etwas, was in meinem Leben passiert ist - reaktive Depression.

b) Erschöpfungsdepression

Sie kann nach körperlichen, seelischen oder geistigen Höchstleistungen eintreten. Man ist einfach überanstrengt und überfordert.

Z.B. nach langen schulischen oder studentischen Prüfungszeiten, bei Dauerüberlastung in Familie oder Beruf, nach einem anstrengenden Hausbau, nach der langen Pflege eines Angehörigen, usw.

Auch hier haben wir wieder ein klassisches Beispiel in der Bibel:

--> **1. Könige 19, 1-4:**

Elia hatte Höchstleistungen vollbracht

- Sieg über den heidnischen Baalskult
- Tötung der 850 falschen Propheten
- Lauf von Karmel - Jesreel- Beerseba (ca. 80 Jahre alt)

Total erschöpft unter dem Wacholder; Verlust der sozialen Kontakte (allein); Verlust der Lebensfreude; Verlust der Zukunftsperspektive.

Negatives Denkmuster der Depression:

- Ich bin ein Versager
- Meine Umwelt ist bedrohlich
- Für die Zukunft gibt es keine Hoffnung

Kennst du solche Situationen in deinem Leben? Erschöpfung, Ausgelaugtsein?

Weißt Du, jeder von uns hat nur ein begrenztes Leistungsvermögen, das man nicht ohne Schaden auf Dauer überziehen kann. Darum können Erschöpfungsdepressionen Signalwirkung haben.

--> Auto / Armaturenbrett / rote Leuchtdiode / ? Kraftsoff-Filter! Noch eine Weile - dann Werkstatt / sonst liegengeblieben!

Erschöpfungsdepression = Warnsignal des Körpers --> Ruhe gönnen!

Therapie? Hilfe? V. 5-7: Schlafen und essen

Schlafen und Essen!

Elia betete um ein Todesmittel und Gott gab ihm Lebensmittel! Einfache Therapie - aber wirkungsvoll!

Wenn du merkst, daß du nicht mehr abschalten kannst oder daß du ständig schlapp bist, dann such dir einen Wacholderbusch! Zeit für eine Ruhepause..- Warum denn die vielen Überstunden? Warum denn zu zweit arbeiten, nur um den Lebensstandard zu erhöhen?

Wenn dann die Gesundheit ruiniert ist, ist man bereit, das ganze zusammengeraffte Geld herzugeben, um die Gesundheit wiederzukriegen - aber die Rechnung geht in den seltensten Fällen auf!

Jemand:

"Wir leisten uns mit dem Geld, das wir nicht haben, oft Dinge, die wir gar nicht brauchen, um damit Leuten zu imponieren, die wir gar nicht mögen."

Wir sprechen über reaktive Depressionen / Antwort

c) Schulddepressionen (nicht in psychiatrischen Lehrbüchern)

Ich kann und darf nicht verschweigen, daß Depressionen auch von verborgener Schuld herkommen können / nicht müssen.

Absichtlich hier als letztes.

Aber die Bibel sagt.

"... Trübsal und Angst über alle Seelen der Menschen, die Böses tun." (Röm. 2,8)

Verborgene Schuld kann Auswirkungen haben bis in's Körperliche hinein!

Umgekehrt kann aber auch die Vergebung Jesu, der am Kreuz für uns starb, heilmachen bis in die Knochen!

Die Bibel weiß um die psycho-somatischen Zusammenhänge (heute ein Zweig der modernen Wissenschaft) --> David: **Psalm 32, 1-5**

"...als ich es wollte verschweigen, verschmachtetete meine Gebeine..."

Wenn ich zurückdenke..

... jene Frau / ihr Mann war krank / und dann war da der Freund ihres Mannes / --> Ehebruch / Gewissensnöte / sensible Seele --> Depressionen / Verschmachten / **Schulddepressionen** als Folge der gestörten Beziehung zum Partner und zu Gott!

... jene Frau / 2. Kind unterwegs / gerade Haus gebaut / das muß weg /... 10 Jahre später / Babyschuhe / immer wieder Schulddepressionen, die sie dann im Alkohol ertränken mußte.

... jene Frau in meinem Heimatort / Wahrsagerin / keines natürlichen Todes / seit dem Tod ihres Mannes allein / schwere Depressionen - Schulddepressionen.

Noch einmal: nicht alle Depressionen haben direkt mit Schuld zu tun - aber manche...!

--> Römer 2, 8! Trübsal und Angst...

--> Evangelium!

Niemand muß unter seiner Schuld zusammenbrechen. Gott selbst hat die Schuldfrage ein für allemal gelöst. Jesus, Gottes Sohn, kam in diese Welt und lebte ein vollkommenes Leben. Und dann starb er stellvertretend für Deine und meine Schuld am Kreuz. Er hat den Weg gebahnt, ...

Gott vergibt jedem, der seine Schuld bekennt und an Jesus glaubt und bereit ist, ihm nachzufolgen.

Komm doch heute zu Jesus! Er kann Gesichter voller Tränen... Er kann Herzen voller Schuld und Not... Jesus heilt jedes zerbrochene Herz, wenn du bereit bist, ihm die Scherben zu überlassen

Formen und Ursachen 1. Organische Depression, 2. Reaktive Depression

3. Endogene Depression

Alle die Depressionen, die keine nachweisbaren körperlichen Ursachen haben (organisch), die nicht Antwort auf ein Ereignis von außen sind (reaktiv) und die nicht mit einer krankhaften Persönlichkeitsentwicklung zu tun haben (neurotisch), die bezeichnet man als endogen! Sie können wie ein Naturereignis über einen Menschen kommen.

Nun ist das so in der Medizin, ich darf mal karikieren:

- wenn man die körperliche Ursache nicht findet --> Virus!
- wenn man die psychische Ursache nicht findet --> endogen!

Es gibt wohl zwei Hauptfaktoren, die bei den endogenen Depressionen mitwirken:

a) Vererbung: Depressionen treten familiär stark gehäuft auf.

b) biochemische Abläufe im Gehirn (Forschung)

Tagesrhythmus: morgens am schlimmsten, abends bessert sich's

Therapie? Wir verstehen: hier ist Hilfe sehr schwer!

Oft ist ein Krankenhausaufenthalt nötig.

Schwerpunkt: medikamentöse Behandlung mit Neuroleptika und Lithiumsalze, etc.

In leichteren Fällen geschieht oft auch Besserung und Heilung.

Bei schweren Fällen sind die hauptsächlichen, ärztlichen Aufgaben:

- Verhütung des Selbstmordes (vordringlich)
- Behandlung von körperlichen Mitursachen
- Erleichterung des Zustands durch Gesprächstherapie u.a.m. sowie
- Erleichterung und Beschleunigung der Heilung mit Medikamenten.

Auch an dieser Stelle wollen wir ehrlich sein: Die Therapie hinkt der Diagnostik weit hinterher - nicht nur in diesem Bereich.

4. Die noogene Depression

Lebensgeschichte von Viktor Frankl / als Jude im KZ Auschwitz / Beobachtung: nur die überlebten, die noch ein großes Ziel hatten, die trotz allem Elend noch einen letzten Sinn sahen - alle anderen gingen zugrunde.

Noogene Depression - Depression aufgrund fehlender Sinnerfüllung!

Genau das begegnet uns heute auf Schritt und Tritt!

- Frauen von erfolgreichen Geschäftsleuten sitzen zu Hause in ihrer Traumvilla und werden hoffnungslos depressiv!
- Junge Leute, die von zu Hause her alles haben, werden depressiv, weil ihnen weder im Elternhaus noch in Schule und Gesellschaft irgendjemand sagen kann, wozu sie da sind!

Es ist erschreckend, wie die Depressionen unter Jugendlichen zugenommen haben!

Hier haben wir vom Evangelium der Bibel her eine herrliche Antwort. Wir dürfen den Menschen sagen, daß der Glaube an Jesus Christus echte Sinnerfüllung geben kann. Wer ihn als den auferstandenen, lebendigen Herrn kennengelernt hat, der möchte nicht nur mit, sondern auch für Gott leben - und genau das bringt wirkliche Sinnerfüllung in ein Menschenleben.

Ihr lieben jungen Leute,....

Ein paar Gedanken zur Begleitung eines depressiven Menschen

- Verständnis für einen kranken Menschen entgegenbringen

Beispiel:

Meine Frau / Erna R. / wieviel Unverständnis von seiten der Angehörigen! Appelle: Reiß dich zusammen! Unterstellungen: Simulant, faul, etc.

Bitte Verständnis! Gesunde oft unbarmherzig!

- Mehrere Ansprechpartner haben / einer allein oft überfordert
- keine stundenlangen Gespräche mit depressiven Menschen, lieber

öfter kurze Gespräche

- bei negativen Gedanken - Stop einüben
- evtl. eine kleine Arbeitstherapie: etwas einkaufen; etwas kochen; etwa waschen, etwas lesen, etc.
- dem depressiven Menschen helfen, von sich selbst und seinen Problemen wegzukommen, sonst versinkt er im Selbstmitleid - Wie?
- anderen helfen (**Hiob 42,10**)
- ihm ermutigende Bibelworte sagen oder aufschreiben (BNN? / Wort Gottes heilende Kraft)
- ihn mit in die Gemeinde nehmen / eine lebendige Gemeinde hat ein Stück weit therapeutische Wirkung (K. Nielzon)
- den Kranken immer und immer wieder auf die unveränderliche Liebe Gottes hinweisen: "*Gott liebt dich - auch wenn du im Augenblick depressiv bist! Gott liebt dich - auch wenn du es im Moment nicht fassen kannst!*"

Schluß

Depressionen gehören zu dieser gefallenen Welt, bei Christen und bei Nichtchristen.

Aber das Wichtigste in unserem Leben ist nicht die Gesundheit - auch nicht die seelische Gesundheit, sondern das Wissen: ich habe Frieden mit Gott, mein Leben liegt in seiner Hand.

- Vielleicht sagst du: Gott sei Dank, daß ich nicht depressiv bin! Okay. Du solltest hinzufügen: Herr, meine seelische Gesundheit habe ich nicht verdient. Du meinst es so gut mit mir. Als Dank will ich Dir mein ganzes Leben ausliefern. Es soll dem HErrn Jesus Christus gehören!
- Vielleicht bedrückt dich Krankheitsnot

Geh trotzdem den Weg mit Jesus! Nein, geh erst recht den Weg mit ihm. Er trägt durch. Bald sind wir bei ihm. Im Himmel gibt es keine Depressionen mehr! Ganz gewiß. Aber bis dahin müssen wir durch!

Wenn Gott dich anrührt und heilt, freu dich! Aber mach's nicht zur Regel. **Christentum ist keine Gesundheitsreligion!** Das wird heute leider allzu oft verwechselt.

Entscheidend ist, daß unsere Herzen ganz dem Mann von Golgatha gehören. Ist das schon so in deinem Leben? Wenn nicht, gib ihm doch dein Herz - heute abend!

02/98 Wilfried Plock, Mannheim