

Ursachen und Überwindung von Depressionen

1. Könige 19, 1-18

Einleitung

Wir wollen dieses Wort Gottes heute vor einem ganz bestimmten Hintergrund zu uns sprechen lassen. Und zwar vor dem Hintergrund der weltweit zunehmenden Depressionen. Depression ist ein Zustand der Niedergeschlagenheit, der Verzagtheit, des schweren Mutes. Habt Ihr gewusst, dass es bestimmte Bevölkerungsgruppen gibt, die im Blick auf Depressionen besonders gefährdet sind?

- eine Gruppe: junge Menschen / alte Menschen (Altersdepression)
- zweite Gruppe: Frauen (biblischer Bericht: Mann - Elia)
- dritte Gruppe: Menschen, die ihren Lebenspartner verloren haben (Scheidung oder Tod)
- völlig überlastete Menschen (Studium, Hausbau, Kinder, etc.)
- erfolgsgewohnte Menschen: sie sind besonders dann gefährdet, wenn der Erfolg ausbleibt

Dieser Aspekt spielt hier bei Elia auch mit. Depressionen können die verschiedensten Ursachen haben. Es wäre völlig falsch und ungerecht, wenn man die Wurzeln nur in der Sünde eines Menschen suchen wollte. Wir wissen z.B., dass 1/1.000 g eines bestimmten Hormons zuwenig oder zuviel fatale Folgen auf die Psyche eines Menschen haben kann: himmelhoch jauchzend / zu Tode betrübt. In diesem Fall spricht man von einer endogenen Depression. Sie kann ohne einen Anstoß von außen wie ein Naturereignis über uns kommen. Eine Depression kann allerdings auch Antwort sein auf einen Anstoß von außen, z.B. auf ein negatives Erlebnis: Verlust eines Angehörigen, Schwierigkeiten in der Familie oder Beruf, Alkoholismus des Partners, Beziehungsarmut, körperliche Überanstrengung, usw. In diesem Fall spricht man von exogenen Depressionen. Diese Art der Schwermut trifft hier bei Elia zu - wie wir gleich im folgenden noch sehen werden. (Depression kann auch von Schuld herrühren - Ehebruch, Wahrsagung). Unser Thema greift das Stichwort "Depression" auf und heißt:

Ursachen und Überwindung von Depressionen

1. Die Ursachen

1. Könige 19, 1: "*Und Ahab sagte Isebel alles, was Elia getan hatte und wie er alle Propheten Baals mit dem Schwert umgebracht hatte.*"

Der biblische Bericht beginnt in Jesreel, im Sommersitz des israelitischen Königs Ahab und seiner Frau Isebel. Wir können uns die Szene gut vorstellen, wie Ahab voll ist von den mächtigen Eindrücken der Karmel - Erlebnisse: "Elia hat gesiegt! Feuer fiel vom Himmel! Das ganze Volk lag auf dem Angesicht und schrie: Der Herr ist Gott! Und weißt du was, Elia hat alle deine 850 Baals- und Aschera - Priester mit eigener Hand getötet ... Oh dieser Barbar! Und dann dieser Regen. Elia hat mit seinem Gebet den Himmel verschlossen und nun - nach über drei Jahren - hat er ihn mit seinem Gebet wieder geöffnet. Isebel, was sagst du dazu?" Aber auf Isebel macht diese Schilderung keinen Eindruck. Sie verändert sich nicht. Wutentbrannt sendet sie einen Boten an Elia, der eine handfeste Morddrohung übermittelt: 1. Könige 19, 2: *"Die Götter sollen mir dies und das tun, wenn ich nicht morgen um diese Zeit dir tue, wie du diesen getan hast."*

Ihr Lieben, es gibt Menschen, die sich dem Bösen so fest verschrieben haben, dass sie selbst von solch deutlichen Reden Gottes nicht mehr zur Umkehr gebracht werden. Im 3. Reich hat sich Ähnliches ereignet; als das Attentat auf den Führer am 20. Juli 1944 fehlgeschlagen war, gab Adolf Hitler nur einen Kommentar:

"Ich werde den von mir beschrittenen Weg gewisser denn je weiter schreiten."

In 1. Könige 19, 3-5a sehen wir Elias Angstreaktion und seinen inneren Zusammenbruch.

"Da fürchtete sich Elia und machte sich auf und lief um sein Leben und kam nach Beerseba in Juda und ließ seinen Diener dort. Er aber ging hin in die Wüste, eine Tagesreise weit, und kam und setzte sich unter einen Wacholder und wünschte sich zu sterben und sprach: Es ist genug, so nimm nun, Herr, meine Seele; ich bin nicht besser als meine Väter. Und er legte sich hin und schlief unter dem Wacholder."

Was geschieht hier mit Elia? Eben noch sahen wir den großen Gottesheld in der Siegerpose auf dem Karmel, und nun - ein paar Stunden später - läuft er wie ein Hase vor der Morddrohung einer Frau! Angst hat ihn gepackt, nackte Angst! Angst ist das größte Schreckgespenst aller Zeiten. Wenn einem die Angst überfällt, dann hört alle Logik auf. Dann sieht man alles durch die schwarze Brille. So war es bei Elia. Angst verwandelt geistliche Stärke in seelische Schwäche.

Elia sah plötzlich nur noch die antigöttliche Macht in Gestalt der Isebel. Die Allmacht Gottes, die er doch am selben Tag in wunderbarer Weise erlebt hatte, sah er nicht mehr. Darum packte ihn die Panik.

Man unterscheidet zwei Arten von Panik: den Paniksturm und die Panikstarre (wie angewurzelt stehen bleiben). Beim Paniksturm setzt ein Fluchtmechanismus ein. Man läuft, so schnell man kann, in irgendeine Richtung. So war es hier bei Elia.

Er lief in olympiaverdächtiger Form von Jesreel bis nach Juda hinein in die Einsamkeit; so sehr, dass er sogar seinen Diener nicht mehr bei sich brauchen konnte. Der Abbruch der sozialen Beziehungen ist eine häufige Begleiterscheinung der Depression. Man zieht sich ins Schneckenhaus zurück. Elia, der große Gottesmann, treibt wie ein steuerloses Boot. Er rennt in die Wüste hinein, bis er schließlich total erschöpft unter einem Wacholderbusch liegen bleibt. Aber er geht noch eine Sprosse tiefer. Bevor Elia in den Schlaf sinkt, wünscht er sich den Tod und bringt das Scheitern seiner prophetischen Mission zum Ausdruck: Ich bin nicht besser, erfolgreicher als meine Väter! Was ist von dem tapferen Karmel - Helden übrig geblieben? Ein Häufchen Elend und Verzagtheit. Elia in der tiefsten Depression!

Kennen Sie das eigentlich auch, wenn die düsteren Gedanken wie schwer beladene Güterzüge in den Sackbahnhof der Seele einfahren? Wenn nicht, seien Sie bitte nicht stolz! Vor Depressionen ist niemand gefeit! Sie können uns schon morgen überfallen ...

Zwei Fragen drängten sich mir bei der Vorbereitung auf. Zum einen: Warum musste Elia durch diese ungeheure Verzagtheit hindurch? Hatte er etwas falsch gemacht? Und zum anderen: Warum wird das alles überhaupt in der Bibel berichtet? Hätte man diese Seite nicht besser weglassen sollen? Zur ersten Frage: Elia hatte nicht viel falsch gemacht. Er hatte im Gehorsam gehandelt. Warum dann dieses seelische Tief?

H. Dannenbaum schreibt: *"Segnungen und große Erfahrungen mit Gott sind nicht ungefährlich. Man hält sich dann leicht für etwas Großes, man kommt sich unentbehrlich vor, man hält sich für besser und wichtiger als seine Brüder oder als seine Väter."*

In dieser Gefahr des geistlichen Hochmuts war nach seinem gewaltigen Sieg über den Baalskult auch Elia. Darum brauchte er anscheinend nicht nur die Drohung der Isebel, sondern auch die feige Flucht aus dem Dienst des Herrn. Was uns hier oberflächlich betrachtet als harte Führung Gottes vorkommt, ist in Wirklichkeit nichts anderes als ein überaus gnädiges Bewahrungsleiden (vor Hochmut). Aus keinem anderen Grund hatte auch Paulus einen Pfahl im Fleisch, nämlich einen Dämon, der ihn mit Fäusten schlug. Der himmlische Vater wollte ihn lediglich bewahren, dass er nicht wegen der hohen Offenbarungen hochmütig werden sollte. (2. Korinther 12, 1-10). Ihr lieben Geschwister in Christus, sollte das in unserem Leben anders sein? In der Ewigkeit werden wir einmal sehen, wie viel Leid in unserem Leben pures Bewahrungsleid Gottes war! Sei es nun im körperlichen oder sei es im seelischen Bereich. Und wir wollen's natürlich immer gleich wegbeten. Falsch gemacht? Nicht viel. Aber etwas doch: leer machen!!! Er hatte den Sieg auf dem Karmel, nicht ... Unser Herz war nicht mit dem Herrn gefüllt!

Und zur zweiten Frage, ob man das Kapitel 19 nicht besser weggelassen hätte. Oh, wäre das schade gewesen! "Biblische Kapitel überschlagen, heißt göttliche Wahrheiten unterschlagen!" Hier begegnet uns Evangelium auf den Seiten des Alten Testaments. Das ist doch so tröstlich, dass auch Elia kein Übermensch war. Jakobus schreibt: "*Elia war ein schwacher Mensch wie wir ...*" (Jakobus 5, 17). Das konnte der Apostel nur schreiben, weil das AT Elia auch unter dem Wacholderbusch zeigt. Ihr Lieben, die Bibel ist das Buch der Wahrheit. Darum ist sie offen mit den schwachen Stunden der Heiligen.

Sie berichtet von Noah ... (Arche) „Räuschle“ angetrunken ...

Sie berichtet von Abraham ... (Isaak) gelogen.

Sie berichtet von David ... (Goliath) Ehebruch mit Bathseba und Mord an Uria...

Sie berichtet von Johannes dem Täufer ... wie er angefochten und verzagt war...

Sie berichtet von Petrus ... (wenn dich alle verlassen) er verleugnete bitterlich ...

Sie berichtet von Paulus und Barnabas ... und sie kamen Scharf aneinander ...

Nur EINEN zeigt sie uns, der nie eine schwache Stunde hatte, und das ist unser geliebter Herr Jesus. Er war versucht wie wir in allen Dingen - doch ohne Sünde! Er hat jeden von uns vollkommen erlöst, denn er hat mit einem Opfer für immer vollendet, die geheiligt werden. Mein Bruder, meine Schwester, zu ihm darfst du kommen mit deiner schwachen Stunde mit der schwachen Stunde der Lieblosigkeit mit der schwachen Stunde, in der die bitteren Worte gefallen sind mit der schwachen Stunde, als die Sexualität nicht unter der Herrschaft des Heiligen Geistes war und du darfst zu Christus kommen in der schwachen Stunde der Verzagtheit, der Schwermut, der Depression. Der Herr Jesus vergibt und richtet wieder auf. Es ist seine größte Freude, wenn er gefallenen Gotteskindern wieder aufhelfen kann.

Noch einmal: Die Bibel ist da Buch der Wahrheit; darum ist sie offen mit den schwachen Stunden der Heiligen. Sie zeichnet ein 100% realistisches Bild. Das ist für mich einer der wesentlichen Gründe, warum mir die Bibel so teuer ist, und warum ich ihr ohne jeden Abstrich vertraue. Die Ursachen von Depressionen sind ganz verschieden.

2. Die Überwindung von Depressionen

Wir lesen V.5b - 7a: "*Und siehe, ein Engel rührte ihn an und sprach zu ihm: Steh auf und iss! Und er sah sich um, und siehe, zu seinen Häupten lag ein geröstetes Brot und ein Krug mit Wasser. Und als er gegessen und getrunken hatte, legte er sich wieder schlafen. Und der Engel des Herrn kam zum zweiten mal wieder und rührte ihn an und sprach: Steh auf und iss, (denn du hast einen weiten Weg vor dir)!*"

Es ist ja schon interessant: Elia betete um ein Todesmittel, und Gott brachte ihm Lebensmittel! Brot und Wasser. Was muss das für eine Erquickung gewesen sein! Und dann schlief Elia weiter. Und das war das Beste, was er in dieser Situation tun konnte. Wenn wir uns hier noch einmal erinnern: Elia hatte eine absolute Höchstleistung vollbracht! Und zwar auf jedem Gebiet. Darum können wir hier bei Elia zu einem hohen Maß von einer Erschöpfungsdepression sprechen. Die stellt sich leicht nach solchen Höchstleistungen ein. Z.B. nach langen schulischen oder studentischen Prüfungszeiten ... oder bei Dauerüberlastung in der Familie ... oder nach einem anstrengenden Hausbau ... etc. Jeder von uns hat einfach nur ein begrenztes Leistungsvermögen, das man nicht ohne Schaden laufend überziehen kann. Darum haben Depressionen manchmal Signalwirkung.

Das ist wie beim Auto. Bei mir leuchtete mal an meinem Armaturenbrett eine rote Leuchtdiode auf. Das war der Kraftstoff - Filter. Ich konnte noch ne Weile fahren, das wusste ich. Aber irgendwann musste ich dann doch zur Werkstatt, sonst wäre ich irgendwo stehen geblieben. Manchmal sind Depressionen - besonders Erschöpfungsdepressionen - ein solches Warnsignal des Körpers! Dann sollten wir uns Ruhe gönnen. Es muss nicht unbedingt ein Wacholderbusch sein, aber dann brauchen wir Ruhe und Entspannung. Auch wenn wir merken, dass wir nicht mehr abschalten können oder dass wir ständig schlapp sind, ist es höchste Zeit für eine Ruhephase. Warum denn noch Überstunden, wenn man ohnehin mehr verdient als man braucht? Warum denn zu zweit arbeiten, nur um den Lebensstandard zu halten? Diese Rechnung geht nicht auf. Und für Gottes Sache bleibt oft keine Zeit mehr! Wisst Ihr, man kann diese Zusammenhänge natürlich fromm überdecken, indem man dann von satanischen Anfechtungen nach gesegneten Diensten redet. Ich weiß ganz bestimmt, dass es das gibt. Aber oft fehlt schlicht und einfach die Stille und der Schlaf. Walter Tlach hat einmal gesagt: *"Zu einem gesunden Glaubensleben gehört, dass man ausgeschlafen hat!"*

Genau darum begann die Überwindung von Elias Depression mit Schlafen und Essen und noch einmal Schlafen und Essen. Zugegeben, eine recht einfache - aber sehr wirksame Therapie. Danach zeigte Gott seinem müden Propheten einen neuen Weg. Und das war so wichtig. Die Bretterwand vor Elias Augen musste weg. Er brauchte eine Horizonterweiterung: *"Steh auf und iss, denn du hast einen weiten Weg vor dir!"* Und er stand auf und aß und trank und ging durch die Kraft der Speise 40 Tage und 40 Nächte bis zum Berg Gottes, dem Horeb. Und dort geschah ein weiterer sehr wichtiger Schritt zur Überwindung von Elias Depression:

V.9: *"Und siehe das Wort des Herrn kam zu ihm ..."*

Ihr Lieben, Schlaf und Speise waren zunächst von großer Bedeutung, aber innere Ausheilungen geschehen durch das Wort Gottes und durch Gebet! Der Herr sprach genau in Elias Situation: "Er sandte sein Wort und machte sie gesund." (Psalm 107, 20). Was wäre das ein Wunder und Geschenk, wenn Gott heute konkret in bestimmte Situationen sprechen könnte und Heilungen der Seele geschehen könnten.

"Zeige deines Wortes Kraft an uns armen Wesen; zeige, wie es neu uns schafft, Kranke macht genesen. Jesu, dein allmächtig Wort fuhr in uns zu siegen fort, bis wir ganz genesen." (Heinrich Zeller).

Und dann darf sich Elia aussprechen. Zweimal kommt fast wortwörtlich das gleiche über seine Lippen. V.10 und V.14: *"Ich habe geeifert für den Herrn, den Gott Zebaoth; denn Israel hat deinen Bund verlassen und deine Altäre zerbrochen und deine Propheten mit dem Schwert getötet, und ich bin allein übrig geblieben, und sie trachteten danach, dass sie mir mein Leben nehmen."*

Günter Hopp sprach hier von einem auswendig gelernten Klagelied, bei dem das Selbstmitleid die Oberstimme singt. Aber Hauptsache, Elia konnte sich aussprechen. Das ist für einen Depressiven eine enorme Hilfe.

- Aussprechen vor Gott durchs Gebet.
- Aussprechen vor einem vertrauten Menschen in der Seelsorge.
- Und wenn das nicht geht, dann kann man auch seine Not einem geheimen Tagebuch anvertrauen - wenn nur der Schmutz und Eiter aus der Seele kommt!

Schluss

V.11: *"Der Herr sprach: Geh heraus und tritt hin auf den Berg vor den Herrn!"*

Gott wollte vorübergehen. So verließ Elia äußerlich die Höhle am Horeb, aber er kam zugleich auch innerlich mehr und mehr aus seiner Schwermuthöhle.

V.11b bis 13a lesen: *"Und ein großer, starker Wind, der die Berge zerriss und die Felsen zerbrach, kam vor dem Herrn her; der Herr aber war nicht im Winde. Nach dem Wind aber kam ein Erdbeben; aber der Herr war nicht im Erdbeben. Und nach dem Erdbeben kam ein Feuer; aber der Herr war nicht im Feuer. Und nach dem Feuer kam ein stilles sanftes Sausen. Als das Elia hörte, verhüllte er sein Antlitz mit einem Mantel und ging hinaus und trat in den Eingang der Höhle."*

Ich sprach von einer Hilfe für Elias Geist. Es ist genauer gesagt eine göttliche Korrektur. Elia hatte Gott im Erlebnis gesucht: *"Ich habe geeifert für den Herrn, den Gott Zebaoth ...!"*

Feuer war gefallen, die Stätte hatte sich bewegt. Aber Gott war weder im Sturm, noch im Erdbeben, noch im Feuer, sondern im stillen, sanften Sausen. Das war eine leise Predigt für Elia. Und es ist auch eine wichtige Predigt für uns. Hier sind wir an der Kernstelle unserer Gottesbeziehung. Sucht Gott nicht in Erlebnissen, ihr lieben Geschwister, nicht mal in eurem Bekehrungserlebnis, für das ihr sehr dankbar sein dürft! Gott ist in der Stille! Er begegnet mir, wenn ich vor ihm äußerlich und innerlich stille werde!

Psalm 46, 11: "*Seid stille und erkennt, dass ich Gott bin!*"

Was ist das für eine Gerichtsrede gegen unsere laute, tosende Zeit! Selbst in unseren Veranstaltungen geht es immer geräuschvoller zu. Es sollte nicht so sein. Der Gott der Bibel liebt die Stillen im Lande, die auf ihn hören und in dieser innigsten Beziehung der Stille mit ihm leben.

Hast du noch diese Stille vor dem Herrn, mein Bruder? Lebst du in dieser Stille vor Gott, meine Schwester? Paulus schreibt: "*Ringt danach, dass ihr stille seid!*"

Und dann bekommt Elia noch einen neuen Auftrag. Wenn Gott uns stärkt, sendet er uns immer in eine neue Aufgabe. Wir dürfen ihm dienen im Geist.

Wilfried Plock, Hünfeld