Die Bewältigung von Krisen – Teil 35

Quelle:
https://www.youtube.com/watch?v=6A4BfelU_EM&list=PLlvzikYtsFA5vLiZwM4dS6x9aQ5KtORVg&index=13
2.April 2021 – Pastor Brandon Holthaus

Depressionen – Teil 1

Einführung

Die Corona-Krise und die damit verbundenen Zwangsmaßnahmen haben in vielen Menschen wieder alte seelische Wunden aufgerissen. Hinzu kommen Stress, Angst und die Unsicherheit, was die Zukunft anbelangt. Vom biblischen-prophetischen Standpunkt aus gesehen, wissen wir, Jüngerinnen und Jünger von Jesus Christus, auf was jede Art von Krise letztendlich hinausläuft.

Wir wollen mit dieser Beratungs-Serie helfen, dass Menschen besser mit Krisenzeiten fertig werden, wobei das normale Leben zum Stillstand kommt und man nicht weiß, ob man zu diesem jemals wieder zurückkehren wird. Und wie es aussieht, wird die so genannte „Neue Normalität“ eine Herausforderung darstellen, weil man sich da fragwürdigen Regelungen anpassen muss, um am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu können.

Seit März 2021 haben wir bis heute feststellen müssen, dass viele Menschen als Folge der Corona-Krise depressiv geworden sind. Viele wissen nicht, dass sie sich in diesem Zustand befinden; doch wenn ich mit ihnen spreche, sehe ich alle Anzeichen von Depression bei ihnen.

Doch bevor wir dieses Thema behandeln, möchte ich vorausschicken, dass wir hier keine medizinische Diagnose abgeben und auch keine Ratschläge oder Therapien anbieten, welche die ärztlichen Untersuchungen und Behandlung ersetzen. Deshalb empfehle ich Dir, falls Du Dich nicht wohl fühlst oder Du irgendetwas in Deinem Leben verändern möchtest, zu einem Arzt zu gehen.

Wir werden das Thema Depression grundsätzlich behandeln und darlegen, dass viele Menschen Depressionen haben, die sie oft aber leugnen oder gar nicht erkennen.

Das Zweite, was ich über Depression sagen möchte, ist, dass es ein Stigma gibt, das mit einer Depression einhergeht und welches viele Christen oft jahrelang in sich tragen: Sie schämen sich und fühlen sich schuldig, weil sie denken: „Ich sollte geistlich reifer sein und dürfte mich eigentlich nicht so fühlen. Ich habe offensichtlich nicht genug Glauben.“ In dieser Meinung von sich werden sie leider oft von Christen bestätigt, die keine Ahnung haben, was eine Depression ist und die zu ihnen sagen: „Du musst mehr glauben.“

Deshalb fühlen sich die depressiven Christen beschämt und schuldig. Wir sollten NIEMALS Depression mit Scham und Schuld stigmatisieren. Wir lesen sogar in der Bibel, dass einige gläubige Personen Depressionen hatten, wie zum Beispiel König David. Moses wollte sogar in der Wüste sterben und hatte Gott darum gebeten, ihm das Leben zu nehmen. Denn Moses sah einfach keinen Ausweg mehr.

4.Mose Kapitel 11, Verse 10-14
10 Als nun Mose das Volk in allen Familien wehklagen hörte, einen jeden am Eingang seines Zeltes, und der Zorn des HERRN heftig entbrannt war, da regte sich der Unwille in Mose, 11 so dass er zum HERRN sagte: »Warum verfährst Du so übel mit Deinem Knecht, und warum nimmst Du so wenig Rücksicht auf mich, dass Du die Last (der Sorge) für dieses ganze Volk auf mich legst? 12 Habe ich denn Mutterpflichten gegen dieses ganze Volk zu erfüllen, oder habe ich es in die Welt gesetzt, dass Du zu mir sagen dürftest: ›Trage es auf deinen Armen, wie die Wärterin den Säugling trägt, und bringe es in das Land, das Du ihren Vätern zugeschworen hast?‹ 13 Woher soll ich Fleisch nehmen, um es diesem ganzen Volke zu geben? Mir jammern sie ja ihre Not vor und rufen: ›Gib uns Fleisch zu essen!‹ 14 Ich allein vermag die Last (der Sorge) für dieses ganze Volk nicht zu tragen; sie ist für mich zu schwer! 15 <u>Willst Du trotzdem so mit mir verfahren, so bringe mich doch lieber gleich um, wenn Du es gut mit mir meinst, damit ich mein Unglück nicht länger anzusehen brauche!</u>«

Das war ganz eindeutig ein Zeichen von Depression, womit Hoffnungslosigkeit einherging.

Aber nicht nur biblische Persönlichkeiten hatten unter Depression zu leiden, sondern auch große Prediger unserer modernen Zeit, wie zum Beispiel Charles Haddon Spurgeon, die deswegen tagelang das Bett nicht verlassen konnten. Und es gab einige, die im Winter gar nicht predigen konnten und dazu für ein oder zwei Monate in wärmere Regionen gehen mussten.

Kein Mensch braucht sich zu schämen oder schuldig zu fühlen, weil er eine Depression hat. Die Bibel behandelt dieses Thema auch, was eine gute Nachricht ist. Depression ist eine natürliche Reaktion, wenn man eingesperrt ist. Das empfindet man als Stress und macht den Menschen Angst, besonders dann, wenn sie wegen einer Krise ihre Arbeitsplätze verlieren und dadurch kein Einkommen mehr haben.

Aber viele Menschen wissen gar nicht, dass sie eine Depression haben oder leugnen sie. Wenn es sich um Christen handelt, denken sie dabei:

„Mir mangelt es einfach an Glauben. Ich muss mehr beten und öfter in der Bibel lesen und die Heilige Schrift genauer studieren.“ Das tun sie dann auch. Doch wenn ihre Depression bleibt, denken einige, dass etwas mit ihrem Glaubensleben nicht stimmen würde, selbst wenn da alles in Ordnung ist.

Zweifellos ist es wichtig, das, was diesen Christen passiert, aus einer biblischen Perspektive zu sehen. Doch zu sagen „Mir mangelt es an Glauben“ oder „Ich habe

nicht genug geistliche Erkenntnis“, das löst das Problem nicht. Viele Christen haben gebetet, gebetet und gebetet, von diesem Leiden erlöst zu werden, aber dennoch hat Gott nicht geantwortet.

Es hat einen ganz bestimmten Grund, warum Gott diese Gebete nicht erhört. ER will, dass Seine Kinder:

- Gefestigt sind
- Ihre gegenwärtige Art zu denken ändern

ER will, dass sie die Werkzeuge anwenden, die Er bereitstellt. Auf diese Art und Weise kommen sie aus ihrer Depression heraus, von der Gott nicht will, dass Seine Kinder davon befallen werden. Denn Er weiß, dass wenn eine Depression nicht behandelt oder gar verleugnet wird, diese immer schlimmer und schlimmer wird. Da kann es passieren, dass die depressive Person immer weiter abstürzt und womöglich jahrelang in eine Drogenabhängigkeit geraten kann. Das passiert nicht über Nacht; doch je länger eine Depression andauert und nicht behandelt wird, umso schlimmer wird es mit ihr. Das kann sogar soweit gehen, dass die betroffene Person Selbstmordgedanken entwickelt. Sie hat das Empfinden, nicht mehr zu funktionieren und kommt deswegen nicht mehr aus dem Bett. Sie will einfach nur noch sterben.

Die **Depression** (lateinisch *depressio* von lateinisch *deprimere* „niederdrücken“) ist eine psychische Störung bzw. Erkrankung. Typische Symptome einer Depression sind gedrückte Stimmung, häufiges Grübeln, das Gefühl von Hoffnungslosigkeit und ein verminderter Antrieb. Häufig gehen Freude und Lustempfinden, Selbstwertgefühl, Leistungsfähigkeit, Einfühlungsvermögen und das Interesse am Leben verloren. Lebensfreude und Lebensqualität sind dadurch oft beeinträchtigt.

Diese Beschwerden treten auch bei gesunden Menschen im Rahmen der Trauer nach einer Verlusterfahrung auf und müssen sich im Erscheinungsbild nicht von einer Depression unterscheiden; sie gehen jedoch in der Regel von allein wieder vorüber. Krankheit liegt erst dann vor, wenn die Symptomatik unverhältnismäßig lang anhält bzw. in Schwere und Dauer in keinem angemessenen Verhältnis zu den symptomauslösenden Faktoren steht.

In der Psychiatrie wird die Depression den affektiven Störungen zugeordnet. Die Diagnose wird nach Symptomen und Verlauf (z. B. einmalige oder wiederholte depressive Episode) gestellt. Die Standardbehandlung einer Depression beinhaltet Psychotherapie und ab einem gewissen Schweregrad zusätzlich die Einnahme von Antidepressiva.

Im medizinischen Sinn ist die Depression jedoch eine ernste, behandlungsbedürftige

und oft folgenreiche Erkrankung, die sich der Beeinflussung durch Willenskraft oder Selbstdisziplin des Betroffenen entzieht. Sie stellt eine wesentliche Ursache für Arbeitsunfähigkeit oder Frühverrentung dar und ist der Auslöser für rund die Hälfte der jährlichen Selbsttötungen.

Schwer depressive Menschen sehen keinen Ausweg mehr, und das fühlt sich für sie völlig chaotisch an. Sie haben das Empfinden, als würde alles um sie her und überhaupt die ganze Welt zusammenbrechen. Für sie stürzt buchstäblich der Himmel ein.

Dies beeinträchtigt den Ausblick auf ihr weiteres Leben und ihr Gemüt. Ich spreche hier nicht von normalen Stimmungsschwankungen, die auftreten, wenn jemand traurig oder glücklich ist. Nein, ich rede hier von einer verschärften Form von schlechten Stimmungen, die immer schlimmer werden. Das geht über jegliche normale Trauer und über jeden Kummer hinaus.

Das wirkt sich natürlich auch auf die Geisteshaltung aus und darauf, wie man denkt über:

- Das Leben
- Die Realität
- Sich selbst

Viele depressive Christen kommen sogar an den Punkt, an dem sie glauben, dass weder irgendwelche Berater, die Gemeinde und noch nicht einmal Gott ihnen helfen könnten. Sie sehen am Ende nur noch einen einzigen Ausweg: Selbstmord.

Wir wollen ein wenig über die Symptome sprechen. Dabei geht es um Empfindungen, wie:

- Traurigkeit
- Innere Leere
- Hoffnungslosigkeit
- Angst

Depressive Menschen haben in ihrem Leben viel einstecken müssen. Und wenn sie erneut in eine Krise geraten, wissen sie einfach nicht mehr, wie sie damit umgehen sollen. Sie sehen in diesem Chaos keinen Hoffnungsschimmer mehr. Sie wissen nicht, wie sie den Tag beginnen sollen, weil sie das Gefühl haben, alles in ihrem Umfeld würde gleichzeitig über sie hereinbrechen. Am Ende machen sie gar nichts mehr und sind praktisch wie eingefroren.

Eine depressive Person fühlt sich von allem überfordert, und das macht ihr Angst. Oft kann sie sich nicht mehr konzentrieren, kann sich auf nichts mehr fokussieren und kann keinerlei Entscheidungen mehr treffen. Sie schweift ständig beim Reden und in ihren Gedanken ab.

Ein weiteres Anzeichen für Depression ist, wenn die Person völlig apathisch ist und nicht mehr am Leben teilnehmen will. Sie hat jegliches Interesse an ihren Hobbys verloren und hat keine Freude mehr an Dingen, die sie früher gern getan hat, wie zum Beispiel mit Freunden in ein Restaurant zu gehen. Stattdessen sitzt sie nur noch daheim vor dem Fernseher, macht sonst nichts und kümmert sich auch um nichts mehr.

Depression kann sich aber auch als Hetze und Ruhelosigkeit manifestieren. Menschen, bei denen sich das zeigt, sind schnell gelangweilt. Sie finden keine Richtung für ihr Leben. Und wenn sie sich nicht zwischen zwei Wegen entscheiden können, die sie einschlagen könnten, werden sie völlig inaktiv und machen überhaupt nichts mehr.

FORTSETZUNG FOLGT

Mach mit beim http://endzeit-reporter.org/projekt/!*

Bitte beachte auch den Beitrag In-eigener-Sache