Die Bewältigung von Krisen – Teil 38

Quelle:
https://www.youtube.com/watch?v=HIwsA3xYqP8&list=PLlvzikYtsFA5vLiZwM4dS6x9aQ5KtORVg&index=14
3.April 2021 – Pastor Brandon Holthaus

Depressionen – Teil 4

Ursachen von Depression

Im Moment stehen viele Menschen durch die Ausgangssperren unter massivem Stress. Das Wirtschafts- und Gemeindeleben sind beinahe zum Stillstand gekommen. Auch der Unterricht an Schulen ist sehr schwierig und nervenaufreibend geworden.

Deshalb schwebt über vielen Menschen eine dunkle Wolke, die bei ihnen Angst auslöst und zu Depressionen führt. Selbst bei einer schwachen Depression sehen sie kein Licht mehr am Ende des Tunnels. Der versprochene Wandel in eine so genannte „Neue Normalität“, in den sie immer mehr hineingedrängt werden, verunsichert sie. Die Selbstmord-Raten haben sich während der Corona-Krise immens erhöht.

Wir spüren diesen massiven Druck auch in unserer kleinen Gemeinde und können feststellen, dass in ganz Amerika wegen der Stilllegung unserer Gesellschaft die Depressionen massiv zugenommen haben.

Wenn Menschen zu mir in die Beratung kommen und sagen: „Ich fühle mich so niedergeschlagen. Es lastet ein schwerer Druck auf mir, der mich ängstlich und hoffnungslos macht. Oft komme ich morgens gar nicht mehr aus dem Bett“, erkläre ich ihnen, dass sie an einer Depression leiden und wie es dazu kommen konnte. Denn das hilft dabei, die Lösung zu finden.

Für eine Depression kann es viele Ursachen geben. Das können 3, 4 oder gar 5 Dinge gleichzeitig sein, die da auf Dich eingewirkt haben. Wenn man diese Ursachen nicht herausfindet, wirst Du Schwierigkeiten haben, Deine Situation zu entzerren.

1. Körperliche Ursachen

Als Erstes frage ich die Menschen, die in meine Beratung kommen und deutliche Anzeichen einer Depression haben, nach ihrer Ernährung, um abzuklären, ob sie vielleicht unter Vitaminmangel etc. leiden. Wenn sie den ganzen Tag nur Junk-Food zu sich nehmen, fehlen dem Körper natürlich wichtige Nährstoffe, und er baut ab und funktioniert nicht mehr richtig. Das ist eine der Ursachen, weshalb eine Person in die Depression abgleiten kann. Ob und inwieweit ein Nährstoff- oder Vitamin-Mangel vorliegt, kann ein Arzt schnell durch einen Bluttest feststellen.

Als Nächstes muss man wissen, dass einige verordnete koffeinhaltige Medikamente als Nebenwirkung eine Depression auslösen können und natürlich auch illegale Drogen. Viele Menschen wissen nicht, dass folgende Dinge auch depressiv machen können:

- Ein zu niedriger Blutzucker-Wert
- Ein hormonelles Ungleichgewicht im Körper

- Eine Allergie

Ich bin zwar kein Arzt; aber über die Jahre hinweg konnte ich feststellen, dass diese körperlichen Defizite mit die Ursache für eine Depression sein können.

2. Psychische Ursachen

Bestimmte Traumata:

- Kindesmissbrauch
- Kindesmisshandlung
- Vergewaltigung
- Eine Ehescheidung
- Der Tod eines geliebten Menschen

fordern ihren emotionalen Tribut und können bei vielen Menschen eine Depression auslösen. Dabei denken einige, dass wenn sie die sexuelle Belästigung, den Missbrauch oder die Vergewaltigung oder ein anderes Trauma nur tief in ihrem Inneren vergraben würden, diese nicht mehr an die Oberfläche kämen. Aber das stimmt nicht, weil sich diese Dinge wieder in Form einer Depression, in Wut oder in anderen Emotionen und Verhaltensweisen zeigen, wenn sie nicht in biblischer Weise behandelt wurden.

Alle anderen Ursachen der Depression, wie zum Beispiel:

- Herzkrankheit
- Krebs
- Parkinson
- Diabetes
- Schilddrüsenerkrankung

müssen vom Arzt behandelt werden.

Erst nachdem die physischen Probleme behandelt wurden, können die geistlichen Aspekte der Depression behandelt werden, sofern sie dann immer noch vorhanden ist. Ansonsten könnte man dem Betroffenen den ganzen Tag lag Geistliches aus der Bibel im Zusammenhang mit der Depression erzählen, es würde nichts bringen.

Der geistliche Aspekt

Wenn die Depression nach der medizinischen Behandlung noch anhält, gilt es, den geistlichen Aspekt zu berücksichtigen, der im Allgemeinen auf einer falschen Denkweise basiert. Da wurden die schlimmen Erfahrungen nicht vom biblischen

Standpunkt aus angegangen, wodurch sich falsche Denkprozesse entwickelt haben. Da hat man sich mehr auf die eigene Wahrnehmung und das persönliche Verständnis der Dinge verlassen, anstatt sie so zu betrachten, wie Gott sie sieht.

In diesem Fall muss das Trauma vom biblischen Standpunkt aus neu aufgearbeitet werden. Dann erfährt der Betroffene, wie Gott will, dass dieser damit umgeht.

Dämonisierung

Diesen Faktor wollen wir beim Thema Depression nicht aus der Gleichung nehmen. Es gibt nämlich viele Christen, die dämonisiert sind, oder sie haben den Dämonen zumindest eine Tür geöffnet, die dann dafür gesorgt haben, dass sie depressiv wurden.

Allgemeines

Gott hat uns als Wesen mit Körper, Verstand und freiem Willen, mit Seele und menschlichem Geist geschaffen, wobei der Geist untrennbar mit der Seele verbunden ist. Somit kann die Depression vom Körper, der Seele oder vom Geist oder von allen drei Elementen kommen, vor allem dann, wenn wir noch keine enge persönliche Beziehung mit Gott eingegangen sind.

Wenn die Depression bei einer Person zum Beispiel vom Körper herrührt, hat das auch Auswirkungen auf ihre Seele und ihren menschlichen Geist. Das gilt für alle drei Elemente, weil sie so eng miteinander verbunden sind. Da gehen die Auswirkungen immer hin und her.

Wenn Du zum Beispiel Probleme mit Deiner Schilddrüse hast, weil sie nicht richtig funktioniert, kann das Deine Seele beeinflussen, was sich auf Deine Emotionen auswirkt. Und das kann wiederum zu einer Depression führen.

Wenn der geistliche Bereich betroffen ist, dann fühlt sich die Person von Gott weit entfernt. Schließlich bricht sie die Beziehung zu Ihm völlig ab. Somit kann eine Schilddrüsen-Erkrankung die Seele und den menschlichen Geist eines Menschen beeinträchtigen. Deshalb ist es so wichtig, dass der depressive Mensch zu einem bibelfesten Berater geht. Denn ein säkularer Berater geht nicht auf die Seele und den menschlichen Geist ein, sondern spricht nur von dem körperlichen Aspekt und geht höchstens noch auf die Denkart des Verstandes ein, mehr nicht.

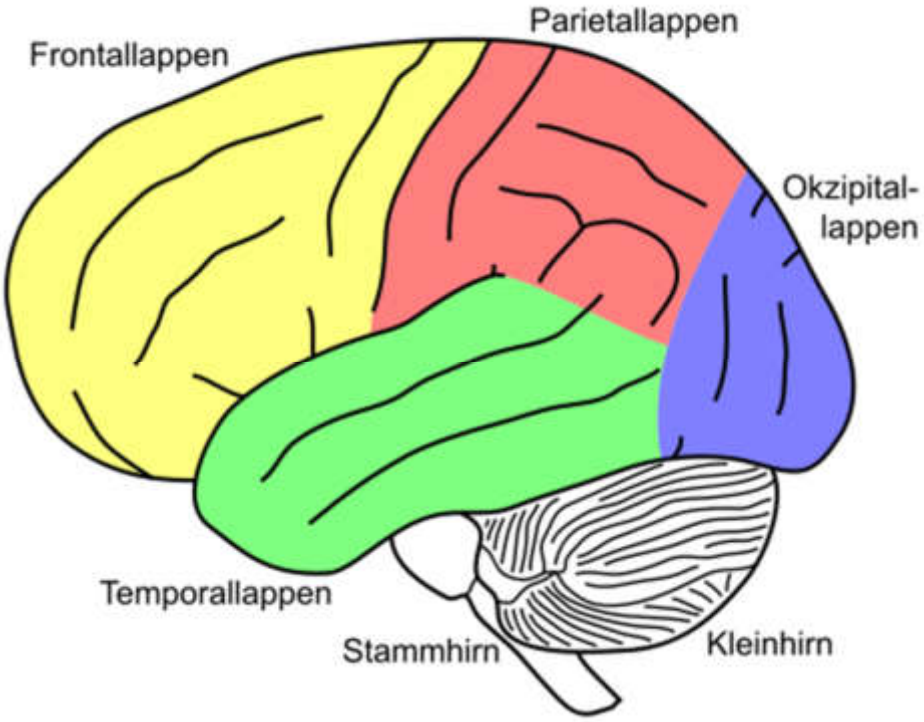
Doch das Wichtigste im Leben eines Menschen ist das Geistliche. Davon werden Körper, Seele und Geist und die Art und Weise, wie wir unserem HERRN Jesus Christus dienen, beeinflusst. Da wollen wir natürlich nicht von einer Depression

gehemmt werden. Eine Depression beeinträchtigt natürlich auch unsere Gebete und andere Bereiche unseres christlichen Glaubenslebens. Das kann sehr schädliche Auswirkungen haben.

Was den körperlichen Aspekt anbelangt, ist im Zusammenhang mit Depression eine Menge Hirnforschung betrieben worden. Dabei hat man herausgefunden, dass der Frontallappen, der sich direkt hinter der Stirn befindet, dabei eine große Rolle spielt.

Die Frontallappen oder Stirnlappen (*Lobus frontalis*) sind ein Bereich im Gehirn. Es handelt sich dabei um jeweils die vorderen Lappen (*Lobi*) der beiden Hälften des Großhirns (*Telencephalon*). Der Frontallappen bildet einen von vier Teilen des Neokortex, die jeweils unterschiedliche Aufgaben übernehmen. Beim Menschen macht er mehr als 30 % der Großhirnrinde aus.

Der Frontallappen erfüllt motorische Funktionen, d. h., er steuert und kontrolliert also Bewegungen. **Das Stirnhirn gilt allgemein als Sitz der individuellen Persönlichkeit und des Sozialverhaltens.** Da es als menschlichster Teil des Gehirns betrachtet wird, bezeichnen manche Autoren den Frontallappen auch als das „Organ der Zivilisation“.



Lage des Frontallappens im Großhirn (gelb), Seitenansicht.

Der Frontallappen hinter der Stirn ist mit unserem emotionalen Wohlbefinden verbunden. Bei allen depressiven Menschen haben die Forscher bei den Frontallappen grundsätzlich eine deutliche Abnahme des Blutflusses und der Blutaktivität festgestellt.

Die Ursache für Frontallappen-Probleme ist nachweislich ein gesundheitsschädigender Lebenswandel, was übrigens dieselbe Ursache für die meisten unserer physischen Krankheiten ist. Deshalb ist es so wichtig, einen Gott gefälligen Lebenswandel zu führen und Jesus Christus immer ähnlicher zu werden. Das wirkt sich positiv auf unser Gehirn aus. Der Heilige Geist, der in uns wohnt, steht ja in engem Kontakt mit unserem menschlichen Geist, der wiederum auf unser Gehirn einwirkt.

Das ist der Grund, weshalb Gott Sich wünscht, dass wir Ihm gehorchen. Denn Gehorsam gegenüber Gott bringt uns ewiges Leben in Seinem Reich ein. Hier geht es nicht um Erlösung, sondern wir sprechen darüber, wie ein normaler Christ sich verhalten soll.

Gott hat Seinem Volk Israel dasselbe gesagt:

5.Mose Kapitel 30, Verse 15-20
15 »Bedenke wohl: <u>ICH habe dir heute das Leben und das Glück und (andererseits) den Tod und das Unglück zur Wahl vorgelegt.</u> 16 Was ICH dir heute gebiete, ist: <u>DEN HERRN, deinen Gott, zu lieben, auf Seinen Wegen zu wandeln und Seine Gebote, Seine Satzungen und Verordnungen zu beobachten, damit du am Leben bleibst</u> und zahlreich wirst und Der HERR, dein Gott, dich segnet in dem Lande, in das du jetzt einziehst, um es in Besitz zu nehmen. 17 <u>Wenn aber dein Herz sich abwendet und du nicht gehorsam bist, sondern dich dazu verführen lässt, andere Götter anzubeten und ihnen zu dienen, 18 so kündige ICH euch heute schon an, dass ihr unfehlbar zugrunde gehen werdet</u>: Ihr werdet alsdann nicht lange in dem Lande wohnen bleiben, in das du jetzt über den Jordan ziehst, um es in Besitz zu nehmen. 19 ICH rufe heute den Himmel und die Erde zu Zeugen gegen euch an: <u>Das Leben und den Tod habe ICH euch vorgelegt, den Segen und den Fluch. So wähle denn das Leben, damit du am Leben bleibst, du und deine Nachkommen, 20 indem du Den HERRN, deinen Gott, liebst, Seinen Weisungen gehorchst und fest an Ihm hältst; denn davon hängt dein Leben und die Dauer deiner Tage ab</u>, während deren du in dem Lande wohnst, dessen Verleihung der HERR deinen Vätern Abraham, Isaak und Jakob zugeschworen hat.«

Wenn wir also Gott gegenüber gehorsam sind, sorgt das für Gesundheit und bringt Leben. Wenn wir dagegen einen destruktiven Lebensstil führen, bei dem wir Gott nicht gehorchen, kann das zu körperlichen Krankheiten führen und zur Abnahme des

Blutflusses oder zu einer Fehlfunktion im Frontallappen. So sehen wir, wie alles miteinander verbunden ist. Und so hat Gott uns gemacht.

Die Ursache für viele Depressionen sind Probleme mit dem Frontallappen. Wir reden hier von klinischer Depression, die wirklich schwer ist, im Gegensatz zu einer leichten, eventuell saisonbedingten Depression, bei der man lediglich melancholisch ist. Eine schwere Depression kann sehr, sehr lange anhalten.

FORTSETZUNG FOLGT

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

Bitte beachte auch den Beitrag In-eigener-Sache