

## Die Bewältigung von Krisen – Teil 39

Quelle:

<https://www.youtube.com/watch?v=HIwsA3xYqP8&list=PLlvzikYtsFA5vLiZwM4dS6x9aQ5KtORVg&index=14>

3. April 2021 – Pastor Brandon Holthaus

## Depressionen – Teil 5

### Depressionen bei Kindern und Jugendlichen

Während wir nicht verstehen, weshalb Kinder und Jugendliche depressiv sind, haben Forscher herausgefunden, dass einige von ihnen zu kleine Frontallappen haben und dass dies die Ursache ihrer Situation ist. Damit der Stirn-Frontallappen richtig funktioniert kann, müssen der Blutfluss und die chemischen Vorgänge im Nervensystem stimmen.

Die Neurochemie untersucht mit chemischen, molekularbiologischen, biochemischen, biochemischen, elektrophysiologischen und mikroskopischen Methoden die Aktivität der beteiligten Moleküle bei der neuronalen Tätigkeit. Hierzu gehören sowohl die molekularen Mechanismen, die zur Freisetzung der Botenstoffe in den synaptischen Spalt führen, als auch die Interaktion der Botenstoffe mit den Rezeptoren der Zielnervenzelle, an die sie gekoppelt werden, um Kanäle zu öffnen, durch die Ionen ein- bzw. ausströmen, was zu einer Änderung des Aktionspotentials der Zelle führt. Auch die Untersuchung von Neurohormonen im Zentralnervensystem gehört zu den Aufgaben der Neurochemie.

Die *Diagnostische Neurochemie* spielt zudem eine wichtige Rolle im Erkennen von Krankheiten. Eine zentrale Methode hierbei ist die Untersuchung des Liquor cerebrospinalis.

Während bei Erwachsenen ihr Lebensstil die Hauptursache für ihre Depression ist, geht man bei Kindern und Jugendlichen davon aus, dass deren Stirn-Frontallappen von Geburt an zu klein sind. Das muss dann medizinisch behandelt werden.

### Wie kann sich eine Depression auswirken?

Depressive Menschen sagen: „

„Mein Leben ist so trostlos. Ich habe keinerlei Hoffnung mehr. Ich spüre Dunkelheit.“

Wenn sie zu Bett gehen, fühlen sie sich noch gut. Aber dann wachen sie mitten in der Nacht auf und werden von diesen finsternen Gedanken überfallen.

Eine weitere Begleiterscheinung einer Depression ist, dass das Immunsystem bei dem Betroffenen immer schwächer wird. Darüber hinaus können auftreten:

- Krebszellen

- Um 50 % erhöhtes Risiko für einen Schlaganfall
- Um 250 % erhöhtes Risiko für einen plötzlichen Herztod oder einen Herzinfarkt
- Lungenentzündung
- Erhöhung der Stresshormone
- Bluthochdruck
- Ständige Kopfschmerzen
- Diabetes

Wir sehen gerade in unserer Kultur und überall auf der Welt, dass sich wegen der Stilllegung von Wirtschafts- und Gesellschaftsleben die Anzahl der Selbstmorde erhöht hat. Das ist ebenfalls eine Folge von Depression.

Wenn Du eine Depression hast, vermindert dies natürlich Deine Fähigkeit, mit Deinen Problemen angemessen umzugehen. Dann ist es wichtig, dass Du einen Arzt konsultierst und/oder Dir einen bibeltreuen Berater suchst, der Dir weiterhilft. Selbst wirst Du nicht mehr aus der Sache herauskommen. Wenn Du es versuchst, wirst Du immer scheitern, weil Du nicht genug motiviert bist und nicht die nötige körperliche und geistliche Stärke hast, Deine Depression in Angriff zu nehmen.

So manche Depression ist auf einen Serotonin-Mangel zurückzuführen. 1969 stellten gleichzeitig Alec Coppen, Izyaslav Lapin und Gregory Oxenkrug die Hypothese auf, dass ein Mangel an Serotonin ursächlich für die Entstehung von Depressionen sei. Sie basiert auf früheren Beobachtungen, dass die Konzentration des Serotonin-Abbauprodukts 5-Hydroxyindolylessigsäure in der Gehirnflüssigkeit bei depressiven Patienten reduziert sei.

Beobachtungen nach einem pharmakologisch induzierten Serotonin-Mangel oder der Anwendung von Serotonin-Wiederaufnahmehemmern stützen die Serotonin-Hypothese der Depression. Nach der Beobachtung, dass bei depressiven Patienten die Aufnahmefähigkeit von Serotonin in Blutplättchen und in das Gehirn reduziert ist, wurde der Serotonin-Transporter und ein genetischer Polymorphismus der Promotorregion seines Gens (5-HTTLPR) als ein Vulnerabilitätsfaktor für das Auftreten einer Depression vermutet.

Serotonin wird im Gehirn produziert, und einiges davon wird in Melatonin umgewandelt. Ein zu niedriger Melatonin-Spiegel kann mit Schlafstörungen einhergehen. Mit zunehmendem Alter produziert der Körper weniger Melatonin, die durchschnittliche Schlafdauer nimmt ab und Schlafprobleme treten gehäuft auf. Auch bei Schichtarbeit und bei Fernreisen (Jetlag) kann der Melatonin-Haushalt durch die Zeitumstellung gestört werden.

Erholsamer Schlaf ist wichtig für ein funktionierendes Gedächtnis. Einer der Gründe dafür könnte der Einfluss von Melatonin auf den Hippocampus sein. Diese Region im Gehirn ist wichtig für das Lernen und Erinnern. Durch die Wirkung von Melatonin ist die neurophysiologische Grundlage von Lernen und Gedächtnis, die synaptische Plastizität, einem deutlichen Tag-Nacht-Rhythmus unterworfen.

Ein Melatonin-Mangel im Zusammenhang mit einer Depression ist also ein rein medizinisches Problem.

Doch viele Christen halten eine Depression generell für eine geistliche Schwäche, die man nicht medikamentös behandeln sollte, denn das würde Tabletten abhängig machen und unnatürliche Zustände herbeiführen. Es gibt jedoch viele Medikamente, die den Serotonin-Spiegel normalisieren, die nicht abhängig machen und dabei helfen, dass das Gehirn richtig funktioniert.

Wenn man körperliche Probleme hat, müssen sie medizinisch behandelt werden. Und wenn man geistliche Schwierigkeiten hat, müssen sie geistlich korrigiert werden.

Doch viele Christen lehnen medizinische Gehirnbehandlungen ab und sagen: „Ich brauche da keine Krücke und will nicht den Rest meines Lebens von Tabletten abhängig sein.“ Ihnen möchte ich die Frage stellen: „Wollt ihr für den Rest eures Lebens lieber depressiv sein?“

Ich möchte noch etwas über Depression sagen. Eine Depression entwickelt sich weiter und wird schlimmer und schlimmer, je älter der betroffene Mensch wird. Und die Depression kann im Selbstmord enden. Du kannst bei einer Depression in einen so schlechten Zustand kommen, dass Du überhaupt nicht mehr normal funktionieren kannst.

Wenn das der Fall ist, schließt Du Dich daheim ein und gehst nicht mehr nach draußen. Willst Du so leben, oder möchtest Du, daran arbeiten, dass alles in Ordnung kommt?

Ich weiß nicht, wie es Dir damit geht; aber ich möchte nicht in einer Depression versinken, in der ich nicht mehr funktionieren und nicht mehr effektiv für Jesus Christus arbeiten kann. Dann würde ich mein Leben vergeuden. Wenn die Depression eine körperliche Ursache hat, kann man sie medizinisch beheben, was jeder von uns in Angriff nehmen sollte.

Sollte die Depression jedoch eine rein geistliche Ursache haben, muss sie auch entsprechend behandelt werden. In diesem Fall können keine Medikamente helfen.

Als christlicher Berater muss ich wissen, mit welchem Element des Menschen ich es zu tun habe – mit dem Körper, der Seele oder mit dem menschlichen Geist. Vielen Depressionen liegt ein geistliches Problem zugrunde. Ich, als Pastor, bin natürlich auf den biblischen Gedankenprozess fokussiert. Es gilt für mich herauszufinden, inwiefern sich die depressive Person bei all den Traumata, die sie erlebt hat, vom Biblischen entfernt und sich eine eigene Realität geschaffen hat. Und diese falsche Realität macht sie automatisch zum Opfer. Das höre ich aus den meisten Geschichten heraus, die sie mir erzählen. Wenn sie sich permanent für Opfer halten, werden sie niemals aus ihrer Depression herauskommen, denn dann haben sie sich selbst der Kraft und Stärke beraubt, die Gott ihnen gegeben hat. Und diese Kraft und Stärke soll dazu benutzt werden, um:

- Verantwortung zu übernehmen
- Freie Willensentscheidungen zu treffen
- Durch Jesus Christus Siegesbewusstsein zu erlangen
- Die jeweilige Lebenssituation zu überwinden

Doch Christen, die sich selbst in einer Opfer-Rolle sehen, tun das alles nicht. Sie behaupten, dass sie niemals davon wegkommen würden. Sie sehen keinen Ausweg, und das macht sie depressiv.

Aber in Wahrheit ist es so, dass ihnen die Vorstellung, sie seien Opfer gefällt, weil sie gar keine Verantwortung übernehmen WOLLEN. Denn dann müssen sie nicht tätig werden. Sie ziehen sich freiwillig aus dem gesellschaftlichen Leben zurück, um sich sicher zu fühlen, weil sie meinen, niemandem mehr trauen zu können. Sie entwickeln dabei ein Schwarz-Weiß-Denken. Doch diese Isolation, in der sie denken, sicher zu sein, macht sie depressiv.

Das ist eine falsche Realität, die sie sich da aufgebaut haben. Dadurch begeben sie sich in den anfälligen Zustand der Depression. Sie entwickeln dabei einen völlig anderen Lebensstil als den, welchen Gott für sie vorgesehen hat. Es gibt ein Problem mit diesem Schwarz-Weiß-Denken: Es ist kein biblisches Denken. Denn in der Bibel gibt es auch noch die Grau-Zone. Da gibt es zu bestimmten Themen einen Interpretationsspielraum.

Menschen, die ein Schwarz-Weiß-Denken haben, sind überaus kritisch und sehr negativ gegenüber anderen Menschen eingestellt. Und das zerstört natürlich ihre Beziehungen, weil ihnen kein Mensch gut genug und keiner ihre hohen Erwartungen erfüllen kann. In ihrem Umfeld warten sie nur darauf, dass etwas schief läuft, so dass sie sich beschweren können. Man kann sie nicht zufrieden stellen; deshalb wenden sich die meisten Menschen früher oder später von ihnen ab, weil sie deren ständige

Kritik nicht mehr ertragen können.

Diese Menschen sind depressiv, weil die Welt sich nicht so entwickelt, wie sie sich das in ihrer perfektionistischen, idealistischen Denkart vorstellen. Sie realisieren nicht, dass wir immer noch in einer gefallenen Welt leben. Stattdessen sind sie ständig vergebens auf der Suche nach:

- Einer perfekten Umwelt
- Vollkommenen Menschen
- Einer perfekten Gemeinde

Aber all das existiert in dieser gefallenen Welt nicht. Und das macht sie depressiv. Vollkommenheit können wir erst dann erwarten, wenn Jesus Christus Sein Tausendjähriges Friedensreich hier auf der Erde errichtet und von Jerusalem aus diesen Planeten regiert. Dann beginnt das so genannte „Messianische Zeitalter“.

Doch was sagt die Bibel, wie wir über das Leben denken sollen? Dazu schreibt der Apostel Paulus in:

#### **Philipperbrief Kapitel 4, Vers 8**

**Endlich (im Übrigen), liebe Brüder: Alles, was wahr ist, was ehrbar, was gerecht, was rein, was liebenswert, was unanstößig ist, sei es irgendeine Tugend (Tüchtigkeit) oder etwas Lobenswertes, darauf seid bedacht!**

In dieser ehrenwerten und reinen Gesinnung können wir über Gottes Wort nachdenken und verstehen, dass diese Welt GUT UND BÖSE ist. Wenn Du die Welt nicht in diesen beiden Aspekten sehen kannst, wirst Du immer ins Straucheln geraten. Wenn Du nur das Böse dieser Welt siehst, wirst Du depressiv.

Deshalb sagt Paulus, dass wir an das denken sollen, was:

- Wahrhaftig ist
- Ehrenhaft ist
- In der Bibel für die Zukunft prophezeit ist
- Das Tausendjährige Friedensreich bringen wird

Das verhindert, dass wir depressiv werden.

Wir setzen all unsere Hoffnung auf Jesus Christus und auf Sein Tausendjähriges Friedensreich. Darauf freuen wir uns.

Es mag sein, dass Du keine glückliche Kindheit und/oder Teenager-Zeit hattest.

Vielleicht ist auch Deine erste und womöglich auch Deine zweite Ehe in die Brüche gegangen. Selbst wenn die Welt Dir alles genommen hat, sagt Jesus Christus, dass Er Dir in Seinem Königreich nicht nur Dein Leben, sondern alles, was Dir gestohlen wurde und was Du auf andere Art und Weise verloren hast, 100-fach wieder zurückgeben wird.

Angesichts dieser herrlichen Aussichten bleibt kein Raum mehr für depressive Gedanken. Das ermutigt und macht Hoffnung. Das ist doch besser als isoliert dazusitzen und über all Deine schlimmen Erfahrungen und über die verlorenen Dinge nachzugrübeln. Zweifellos ist Dir das alles widerfahren. Doch ständig daran zu denken, das macht Dich depressiv.

Stattdessen ist es besser, diese Dinge zu akzeptieren und abzuwarten, wie Gott dadurch das Beste für Dich bewirkt. Denke dabei an das, was Joseph in Ägypten zu seinen Brüdern sagte, die ihn an Sklavenhändler verkauft hatten.

### **1. Mose Kapitel 45, Verse 6-8**

**6 »Denn jetzt herrscht die Hungersnot erst zwei Jahre im Lande, und fünf Jahre stehen noch bevor, in denen kein Pflügen und kein Ernten stattfinden wird. 7 Darum hat Gott mich euch vorausgesandt, um das Fortbestehen eures Geschlechts auf Erden zu sichern und um euch, eine große Schar von Erretteten, am Leben zu erhalten. 8 So habt also nicht ihr mich hierher gebracht, sondern Gott; Der hat mich dem Pharao zum Vater (vertrauten Berater) gemacht und zum Herrn über sein ganzes Haus und zum Gebieter im ganzen Lande Ägypten.«**

Josephs Brüder hatten ihm übel mitgespielt; aber Gott hatte alles zu seinem Besten gelenkt. Das bedeutet nicht, dass Gott all dieses Trauma verursacht hat, sondern dass Er aus diesen Geschehnissen das Beste für Joseph bewirkt hat.

Darauf sollten wir uns bei all unseren schlechten Erfahrungen mit Menschen fokussieren. Bedenke, dass es selbst in dieser gefallenen Welt noch Gutes und Wahrhaftiges gibt. Und das benutzt Gott, um aus bösen Geschehnissen noch etwas total Gutes für uns zu machen. ER geht mit uns durch die schlimmen Ereignisse hindurch. Anstatt zerstörerische, depressive und hoffnungslose Gedanken zu haben, sollten wir diese durch biblische Gedanken ersetzen. Und es ist ungemein wichtig, die Lügen Satans durch Gottes Wahrheit auszutauschen.

Wenn Du die Realität nicht richtig wahrnimmst, wird dabei nichts Gutes herauskommen. Auch das ist eine Lüge, wenn Satan Dir einredet: „Das ist das Ende der Welt. Das ist das Ende Deines Lebens. Es wird nichts mehr Gutes kommen.“

Denn in der Bibel wird uns genau das Gegenteil gesagt in:

## **Römerbrief Kapitel 8, Vers 28**

**Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Guten mitwirken (dienen), nämlich denen, welche nach Seinem Vorsatz (Seiner Vorherbestimmung) berufen sind.**

Das ist allerdings kein Blanko-Scheck, sondern setzt voraus, dass wir Gott lieben und dass wir auch das tun, wozu uns Gott berufen hat.

Es gibt aber Menschen, die zwar Glauben, dass Gott existiert, Ihn aber nicht lieben und Ihm deshalb auch nicht dienen. Ihnen gilt diese Verheißung NICHT!

Paulus schreibt dazu in:

## **2.Korintherbrief Kapitel 10, Verse 3-6**

**3 Ja, wir wandeln wohl im Fleische, führen aber unseren Kampf nicht nach Fleischesart; 4 denn die Waffen, mit denen wir kämpfen, sind nicht fleischlicher (menschlicher) Art, sondern starke Gotteswaffen zur Zerstörung von Bollwerken: Wir zerstören mit ihnen klug ausgedachte Anschläge 5 und jede hohe Burg, die sich gegen die Erkenntnis Gottes erhebt, und nehmen alles Sinnen (jedes Denken) in (für) den Gehorsam gegen Christus gefangen 6 und halten uns bereit, jeden Ungehorsam zu bestrafen, sobald nur erst euer Gehorsam völlig wiederhergestellt ist.**

Das bedeutet, dass wir Christen all unsere Gedanken auf den Gehorsam gegenüber Jesus Christus fokussiert halten sollen. Allen anderen Gedanken sollten wir keinen Raum geben und sie gefangen nehmen, weil sie nicht biblisch sind.

Wenn Du diese Umschaltung zur biblischen Wahrheit vornimmst, dann bist Du auf dem rechten Weg, um aus Deiner geistlichen Depression herauszukommen.

FORTSETZUNG FOLGT

Mach mit beim [http://endzeit-reporter.org/projekt/!](http://endzeit-reporter.org/projekt/)\*

Bitte beachte auch den Beitrag In-eigener-Sache