

Nahezu jeder vierte erkrankt im Laufe seines Lebens an einer psychischen Störung. Die meisten leiden unter Depressionen. Der Tod des Nationaltorwarts Robert Enke macht deutlich, es ist eine schreckliche Krankheit.

Wir fragen uns, welche Hilfen es für depressive Personen gibt?

Auf die Situation in Bochum nahm unsere Oberbürgermeisterin Frau Dr. Otilie Scholz bezug. Sie erklärte in einer Eröffnungsrede, dass im Moment ca. 5 % der Bochumer an Depressionen leiden.

5 % hört sich im ersten Moment nicht viel an. Diese Zahl gibt allerdings nur eine Momentaufnahme des aktuellen Krankenstands wieder. Circa jeder vierte erkrankt im Laufe seines Lebens an einer psychischen Störung.

Wo liegen die Ursache?

Ursachen gibt es zahlreiche. Interessant, dass die Bibel unsere Zeit beschreibt und auf die tiefer liegenden Ursachen eingeht. Sie spricht von einer „schrecklichen Zeit“ (2.Timotheus 3:16, gem. „Hoffnung für alle“) mit der man „schwer fertig wird“ (2.Timotheus 3:16)*. Das kann man sicher bestätigen. Die meisten Menschen stehen immer mehr unter Druck und Stress, das begünstigt Depressionen.

Zunächst gehen wir mal der Frage nach, was Depressionen eigentlich sind.

Woran erkenne ich, dass ich depressiv bin?

Was ist eigentlich eine Depression?

Eine Depression äußert sich bei jedem anders. Eine auffallende Stimmungsänderung ist sicher ein erster Anhaltspunkt. Die deprimierte Stimmung hält fast den ganzen Tag an, beinahe täglich und das über Wochen. Man hat kaum noch Interesse an Dingen, die man vorher gern getan hat. Viele verspüren eine innere Leere und Gleichgültigkeit und fühlen sich wertlos. Oft kann man sich nur schwer konzentrieren.

Konkret bedeutet es, dass Betroffene oft das Gefühl haben, sich in einem Nebel zu befinden. Sie machen alles nur noch mechanisch. Oft denken sie, es wird sich nichts ändern oder besser werden. Bei vielen ist die Qual so groß, dass sie nicht mehr leben wollen.

Weitere Anhaltspunkte sind, ein verändertes Verhalten. Der Depressive zieht sich immer mehr zurück von seiner Familie und seinen Freunden. Auch die Essgewohnheiten können sich verändern. Störungen wie Magersucht, Bulimie und zwanghaftes Überessen gehen oft mit Depressionen einher oder werden davon ausgelöst. Bei manchen geraten die Schlafgewohnheiten völlig durcheinander. Oder sie sind anhaltend müde. Viele sind unfähig still zu sitzen und laufen deshalb andauernd hin und her. Es kommt auch zu körperlichen Beschwerden wie Kopf-, Bauch- oder Rückenschmerzen.

Nach dieser Beschreibung sieht es bald so aus, dass wir wohl alle Depressionen haben!

Jedoch einige dieser Symptome für sich betrachtet machen noch keine Depression aus. Anders, wenn mehrere Symptome anhaltend vorhanden sind. Dann sollte man auf jeden Fall einen Spezialisten aufsuchen.

Was sind die Ursachen für Depressionen? Wir haben mal im Bochumer Bündnisses gegen Depressionen recherchiert.

Man beschreibt im Wesentlichen zwei Felder: psychosoziale und neurobiologische Ursachen. Mit einfachen Worten: äußerliche und körperliche Ursachen. Arbeitslosigkeit zum Beispiel oder ernste private Probleme kommen von außen. Auch negative Erfahrungen in der Kindheit, wie Ablehnung, Misshandlung oder Vernachlässigung gehören dazu. Zu den körperlichen Ursachen kann man sagen: Veranlagung spielt auch eine Rolle. Und Dinge wie falsche Ernährung, Drogen, Allergien oder Hormonstörungen können die Ursache sein.

Wir sind der Ansicht, dass die Bibel Depressionen als typisch für unsere Zeit nennt. Die Bibel ist natürlich kein medizinisches Lehrbuch. Die Aussagen der Bibel in Sachen Gesundheit sind aber alle korrekt, jedoch ersetzen sie nicht den Arzt.

Welche Aussagen meinen wir, da das Wort Depression zur Zeit der Bibel noch nicht erfunden war?

Sie spricht zwar nicht von Depressionen, aber wiederholt wird von einem ähnlichen Krankheitsbild in anderen Worten. Mit einem „niedergeschlagenen Geist“ ist offenbar so etwas wie eine Depression gemeint. Im Bibelbuch Sprüche wird die Ursache für diesen „niedergeschlagenen Geist“ genannt: der Schmerz des Herzens (Sprüche 15:13*). Damit sind seelische Qualen gemeint, die einen in eine Depression stürzen können. Die Auswirkungen davon werden in demselben Bibelbuch beschrieben, ich zitiere: „Wer ständig niedergeschlagen ist, wird krank und kraftlos.“ (Sprüche 17:22, Übersetzung „Hoffnung für alle“*).

Was kann man denn tun, wenn man selbst von dieser Krankheit heimgesucht wurde?

Ganz wichtig ist, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Auch wenn es sehr schwer für den Betroffenen sein mag, sollte er sich von einem Arzt untersuchen lassen. Depressionen einfach zu ignorieren kann riskant, vielleicht sogar lebensgefährlich sein. Auch Jesus wies darauf hin, dass man medizinische Hilfe in Anspruch nehmen soll. Er sagte in dem Bibelbuch Markus, dass die Leidenden einen Arzt benötigen (Mark. 2:17*).

Welche Behandlungsmethoden empfehlen Ärzte?

Man kann das nicht generell beschreiben, denn was ein Arzt rät, hängt natürlich von den Symptomen und der Schwere der Krankheit des Patienten ab. Manchmal, bei einer leichten Depression, kann der Hausarzt schon helfen. Vielleicht empfiehlt der Arzt eine Änderung der Lebensweise, körperliche Betätigung, eine gesunde Ernährung, frische Luft, genügend Ruhe, Sport zu treiben oder einen Einkaufsbummel zu machen. All das kann dazu beitragen, depressive Stimmungen zu lindern. Manchmal muss man zum Spezialisten gehen, dann sind andere Therapien notwendig.

Oft werden Antidepressiva verordnet. Manchmal helfen auch pflanzliche Mittel. Das ist von Fall zu Fall unterschiedlich. Wichtig ist aber in jedem Fall, gut mit dem Arzt zusammenzuarbeiten. Es gibt nämlich Patienten, die die Medikamente einfach absetzen, weil sie das Gefühl haben, die Therapie bringe nichts oder auch weil sie sich besser fühlen. Das kann natürlich schwere Auswirkungen haben.

Sie sagten gerade, dass man gut mit dem Arzt zusammenarbeiten sollte. Was erwarten Ärzte denn von ihren Patienten in dieser Hinsicht?

Ärzte wissen, dass die Aussicht auf Erfolg einer Behandlung u.a. von einer guten Kommunikation abhängt. Deshalb ist es nötig, dass der Patient seine Sorgen offen anspricht. Außerdem sollte er versuchen, das Krankheitsbild genau zu beschreiben. Interessant ist, dass die Bibel in Sprüche sagt (15:22*): „Pläne scheitern, wo es kein vertrauliches Gespräch gibt, aber bei der Menge der Ratgeber kommt etwas zustande.“ Das zeigt, wie wichtig das Gespräch zwischen Arzt und Patienten ist.

Bei Depressionen auf professionelle Hilfe zurück zu greifen ist angesagt. Deshalb ist im Kampf gegen depressive Stimmungen, die Kraft Gottes, nicht zu unterschätzen. Nicht umsonst wird unser Schöpfer in der Bibel, der „Gott allen Trostes“ genannt. (2. Korinther 1:3*)

Aber wie kann Gott jemandem helfen, der gerade seelische Qualen durchmacht? Einfach ausgedrückt, durch seine Nähe. Jehova ist denen, die ihm dienen und niedergeschlagen sind, so nahe, als sei er direkt bei ihnen. Im Bibelbuch Psalm (34:19*, Gute Nachricht Bibel) finden wir einen tröstenden Gedanken. Hier steht: „Wenn sie verzweifelt sind und keinen Mut mehr haben, dann ist er ihnen nahe und hilft.“

Wie kann man sich seine Nähe vorstellen?

Nun, wir haben zu jeder Tages- und Nachtzeit die Möglichkeit uns im Gebet an Gott zu wenden. Es hilft, mit Mutlosigkeit und Situationen umzugehen, die uns aus dem Gleichgewicht bringen. Die Bibel fordert uns auf, ihm unser Herz auszuschütten. Im Bibelbuch Philipper steht: (4:6,7*) „Seid um nichts ängstlich besorgt, sondern lasst in allem durch Gebet und Flehen zusammen mit Danksagung eure Bitten bei Gott bekannt werden; und der Frieden Gottes, der alles Denken übertrifft, wird euer Herz und eure Denkkraft durch Christus Jesus behüten.“

Einige zweifeln, dass Gebete tatsächlich helfen und fragen: „Wie antwortet Gott?“

Es ist davon auszugehen, dass es heute nicht durch ein Wunder sein wird. Das, was uns heute belastet, wird er nicht sofort beseitigen.

Aber er gibt uns die Kraft, mit den Schwierigkeiten fertig zu werden. Eine Kraftquelle, für die Gott gesorgt hat, ist die Heilige Schrift, die Bibel. Depressiv Kranke haben die Erfahrung gemacht, dass das tägliche Bibellesen positiv geholfen hat. Man erhält Mut das Leben weiterhin zu meistern und wird im Glauben gestärkt.

Eine Betroffene Frau H., hatte in der Vergangenheit unter starken Depressionen gelitten. Was uns interessiert ist, wie sie es geschafft hat mit Depressionen und Angstzuständen zu leben.

Unsere Frage:

Wie geht es Ihnen heute?

Antwort Frau H.:

Im Großen und Ganzen ist mein Zustand heute stabil. Es geht mir gut. Manchmal gibt es natürlich Zeiten, da muss ich ganz schön kämpfen.

Unsere Frage:

Welche Hilfe gibt Ihnen Ihr Glaube?

Antwort Frau H.:

Die Bibel verspricht Menschen ja eine Zeit ohne Krankheiten. Also auch eine Zeit ohne Depressionen. Aus dieser Hoffnung schöpfe ich viel Kraft. Und davon erzähle ich auch gerne anderen. Als Zeugin Jehovas führe ich ja regelmäßig Hausbesuche durch. Das hat für mich einen doppelten Nutzen. So bin ich viel für andere da. Das gibt mir sehr viel. Und ich bin mit positiven Gedanken beschäftigt. Das tut mir natürlich auch gut. Eine sehr große Hilfe ist für mich auch das Gebet. Dass ich Gott jederzeit sagen kann, wie ich empfinde.

Unsere Frage:

Wenn man sich so wertlos fühlt und denkt, Gott hört mir eh nicht zu, lohnt es sich trotzdem zu beten?

Antwort Frau H.:

Es lohnt sich immer zu beten. Davon bin ich als Christ völlig überzeugt. Und an dieser Überzeugung hat auch meine Depression nichts geändert. Doch ich gebe Ihnen recht: in einer depressiven Phase können Gefühle der Wertlosigkeit sehr stark sein. Da kann einem schon leicht der Gedanke kommen: „egal was ich mache, es ist nicht gut genug für Gott. Ich bin es gar nicht wert, dass er sich meine Gebete anhört.“ Durch mein Bibelstudium habe ich aber ein ganz anderes Bild von Gott. Und dafür bin ich wirklich dankbar.

Unsere Frage:

Welches Bild haben Sie von Gott?

Wie hat das Ihre Krankheit beeinflusst?

Antwort Frau H.:

Für mich ist Gott mein Vater, mein himmlischer Vater. Er versteht mich immer. Und er kennt mich besser, als ich mich selbst kenne. Es gibt da so einen schönen Bibeltext. Der hat mir sehr geholfen. Es ist das Bibelbuch 1. Johannes 3*.

Das möchte ich mal kurz vorlesen:

„Wir werden unser Herz vor ihm versichern im Hinblick auf das, worin immer uns unser Herz verurteilen mag, weil Gott größer ist als unser Herz und alles weiß.“

Es kann also schon sein, dass uns unser Herz, also unser inneres, verurteilt. Weil wir uns eben so wertlos fühlen. Doch wir können unser Herz überzeugen, dass Gott größer ist als unser Herz und alles weiß. Für Gott **sind** wir wertvoll, auch wenn wir mal anderer Meinung sind. Und ich muss ehrlich sagen: Dieser Gedanke hat mir schon sehr viel Kraft gegeben.

Wir wollen noch über Hilfen, die depressiv Kranke in Anspruch nehmen können etwas hören.

Gebet und das tägliche Bibellesen haben wir erwähnt. Es gibt noch mehr Hilfen! Freunde und Familienangehörige können helfen.

Familie und auch Freunde sind in einer akuten Phase ganz besonders gefordert. Der Erkrankte benötigt ihren Beistand. Dazu gehört auch, gemeinsam mit ihnen die richtigen Fachleute aufzusuchen. Man sollte sich über die Erkrankung und Behandlungsmethoden eingehend informieren.

Wie verhalten sich Familienangehörige oder Freunde gegenüber einem Erkrankten?

Die Bibel sagt: „Redet bekümmerten Seelen tröstend zu.“ (1. Thess. 5:14*) Der Kranke benötigt unbedingt unser Mitgefühl. Wir sollten ihm Mut zusprechen und gut zuhören, wenn er sich uns anvertraut.

Das ist vielleicht nicht einfach, wenn er immer wieder dasselbe sagt. Aber wir sollten ihn nicht kritisieren oder ein Urteil fällen. Verständnis, Geduld und Einfühlungsvermögen sind ganz besonders wichtig. Kritik ist meistens unangebracht.

Einen Kranken nicht zu kritisieren bedeutet dem Betroffenen keine Vorhaltungen zu machen oder eine Moralpredigt zu halten. Wenn wir z.B. sagen: „Du sollst nicht so denken“ oder „das ist nicht die richtige Einstellung“, das wäre verkehrt. Personen, die an Depressionen leiden, sind sehr feinfühlig. Solche Worte bewirken, dass der Kranke sich noch schlechter fühlt.

Frau Ramlow-Schnitzer, durch ihren Beruf haben Sie öfter mit Personen zu tun, die unter Depressionen leiden. Man darf sicher nicht unterschätzen, welche Rolle Angehörige von Patienten spielen. Wie können Familienmitglieder Kranken helfen?

Interview mit Frau G.

Verständnis war wichtig.

Hilfen bei Arztbesuchen. Begleiten, wenn gewünscht.

Immer wieder reden!

Sich gut informieren, sich bemühen, Zusammenhänge zu verstehen

Viel Geduld ist notwendig

Professionellen Rat annehmen und umsetzen

Wie das Nachrichtenmagazin *focus online* berichtete, kann man durch Hoffnung Depressionen vermeiden oder sogar heilen.

Depressionen erkennen und heilen - Nr. 45 - 2009 - FOCUS Archiv

Was wurde dort berichtet?

Es ging dabei um Studien mit unheilbar Kranken und ihren Pflegern. Wer von den Betroffenen über ein hohes Maß an Hoffnung verfügte, hatte weniger depressive Symptome. Und eine beteiligte Wissenschaftlerin, Jennifer Chaevens, sagte dazu: „Die gute Nachricht ist, dass jeder lernen kann, zu hoffen.“

Das klingt zwar wie eine Technik, die man einfach nur anwenden muss, aber so einfach ist es nicht. Sich einfach nur einzureden: „Alles wird gut.“, das wäre unrealistisch.

Was für eine Hoffnung soll das sein, die Depressiven helfen kann?

Herr A. Antwortet:

Ich kann da nur aus eigener Erfahrung sprechen. Die Hoffnung der Bibel gibt mir in jeder Lebenssituation enorme Kraft. Gott hat vor, alle Umstände, die für Depressionen mitverantwortlich sind, zu beseitigen. Er verspricht in der Bibel durch den Propheten Jesaja: „Ich schaffe neue Himmel und eine neue Erde; die früheren Dinge werden nicht in den Sinn gerufen werden, noch werden sie im Herzen aufkommen.“ (Jesaja 65:17, 18*). In diesem neuen System werden alle Menschen vollkommen gesund sein.

„Die früheren Dinge werden nicht mehr in den Sinn kommen.“ Wie ist das zu verstehen?

Das heißt nicht, dass man keine Erinnerung mehr an früher hat. Nur unser Schöpfer hat für Menschen ein Leben ohne Krankheiten vorgesehen. Daher gibt es dann keinen Grund mehr, sich an traurige Erlebnisse in der Vergangenheit zu erinnern. Stattdessen wird man jeden Tag völlig unbeschwert aufwachen und die Zeit genießen.

Jeden Morgen beim Aufstehen sich auf einen neuen Tag zu freuen, wünscht sich jeder. Diese Hoffnung gibt heute schon enorme Kraft. Obwohl die Probleme bleiben, hilft aber der Glaube an bessere Zustände, mit Sorgen und Krankheiten besser umzugehen.

Ein biblischer Spruch, der mir immer Mut gibt ist: „Glücklich ist der, der ... Gott ... zu seiner Hilfe hat, dessen Hoffnung auf Jehova, seinen Gott, gerichtet ist.“ (Psalm 146:5*).

Wer gerne mehr zu dem Thema erfahren möchte, kann gerne Infomaterial bei uns anfordern. Wenden Sie sich einfach an uns unter unter redaktion@radio-nachgefragt.de.