

## **Depressionen, wie kann ich damit leben?**

**„Trotz beeindruckender medizinischer Fortschritte in vielen Bereichen der Gesundheitspflege zeigt sich global ein trostloses Bild von der psychischen Gesundheit“, laut der kanadischen Gesellschaft für internationale Gesundheit. Außerdem erklärte sie, dass weltweit jeder 4. an einer Geistes-, Gemüts- oder Verhaltensstörung leidet.**

Die psychischen Erkrankungen sind in Deutschland dramatisch angestiegen. Von 1997 bis 2004 ging die Zahl der psychischen Erkrankungen wie Depressionen um fast 70% nach oben. Besonders betroffen seien die jüngeren Altersgruppen der 15- bis 34-jährigen. In dieser Gruppe hat sich die Zahl der Fälle zum Teil sogar verdoppelt. (WAZ)  
Was halten Sie von diesen Aussagen?

Jeder 4. Mensch wird im Laufe seines Lebens an einer Geistes-, Gemüts- oder Verhaltensstörung erkranken. Man ist entweder selbst betroffen oder kennt jemanden im nahen Umfeld der davon betroffen ist.

In der Bibel wird unsere ereignisreiche Zeit, als eine Zeit bezeichnet, mit der man schwer fertig wird. Diese Lebensumstände beeinflussen das Denken und Handeln aller. Die Begleiterscheinung - immer mehr Menschen leiden unter Depressionen.

In Römer 8:22 heißt es: Denn wir wissen, daß die gesamte Schöpfung zusammen fortgesetzt seufzt und zusammen in Schmerzen liegt bis jetzt.

### **Was sind Depressionen? Woran erkenne ich, dass ich depressiv bin?**

Eine Depression äußert sich bei jedem anders. Es zeigt sich durch ganz verschiedene Symptome. Ein erster Anhaltspunkt wäre eine auffallende Stimmungsänderung. Die deprimierte Stimmung hält fast den ganzen Tag an, beinahe täglich und das für mindestens 2 Wochen. Man hat nur noch wenig oder gar kein Interesse mehr an Dingen, die man vorher gerne getan hat. Es kann eine innere Leere oder Gleichgültigkeit auftreten. Betroffene Personen fühlen sich oft wertlos, haben zerstörerische Schuldgefühle und verspüren eine erdrückende Hoffnungslosigkeit.

Auch die Gedankenwelt ist betroffen. Die Konzentrationsfähigkeit lässt stark nach. Die Beschäftigung mit trübseligen Themen kann auf eine Depression hindeuten. In schweren Fällen sind die Gedanken sogar mit Selbstmord beschäftigt.

### **Wie fühlt sich das konkret an?**

Betroffene beschreiben das oft so: Man hat das Gefühl von der Wirklichkeit losgelöst zu sein, als würde man sich in einem Nebel befinden und alles nur noch mechanisch tun. Man meint in seinem Leben nichts wertvolles leisten zu können und alles sei völlig unnütz oder schlecht. Man meint nichts wird sich je ändern oder bessern. Die Qual kann so groß sein, dass man häufig denkt, es wäre besser tot zu sein.

### **Gibt es noch weitere Anhaltspunkte, die auf eine Depression schließen lassen?**

Ein verändertes Verhalten ist oft zu beobachten. Es kommt zur sozialen Isolierung, d.h. der Depressive zieht sich von seinen Freunden zurück oder die Freunde ziehen sich von ihm zurück, weil sie feststellen, dass er sich unangenehm verändert hat. Auch kann es zu auffallenden

## **Radio-Nachgefragt - Sendung vom 15.02.2006 - Depressionen, wie kann ich damit leben?**

Veränderungen der Essgewohnheiten führen. Viele Experten sind der Meinung, dass Störungen wie Magersucht, Bulimie und zwanghaftes Überessen oft mit Depressionen einhergehen oder davon ausgelöst werden.

Bei manchen Menschen geraten die Schlafgewohnheiten völlig durcheinander, beispielsweise sind sie die ganze Nacht auf und schlafen dafür tagsüber. Andere schlafen zuviel oder zuwenig, oder es treten Einschlaf- und Durchschlafstörungen auf. Viele sind unfähig still zu sitzen und laufen deshalb andauernd hin und her.

Sind körperliche Ursachen ausgeschlossen, könnte eine Depression die eigentliche Ursache für Kopf-, Bauch-, Rückenschmerzen oder dergleichen sein. Viele sind anhaltend müde, ohne erkennbaren Grund. Auch Sprache oder Körperbewegungen können abnormal verlangsamt bzw. beschleunigt sein.

Einige dieser Symptome für sich betrachtet müssen nicht auf eine Depression zurück zu führen sein, sondern es können natürlich auch andere Störungen sein. Wenn mehrere Symptome anhaltend vorhanden sind oder wenn es sehr schwerwiegend ist, sollte man auf jeden Fall einen Spezialisten aufsuchen!

### **Depressionen nehmen zu. Wo liegen die Ursachen für Depressionen?**

In einigen Fällen haben Depressionen physische Ursachen, beispielsweise Krankheit, Fehlernährung oder Hormonstörungen. Sie können aber auch auf bestimmte Giftstoffe, die Umweltverschmutzung, Medikamente, Drogen oder auf Allergiestoffe zurückzuführen sein.

Die meisten Menschen, die depressiv werden, haben eine Reihe schmerzlicher, unangenehmer Erfahrungen gemacht oder in Stresssituationen gestanden. Mitunter stellen sich Depressionen nach einem schweren Verlust oder dem Beginn einer neuen Lebensphase ein. Das kann z. B. nach dem Tod eines geliebten Menschen, nach einer Scheidung, einem Umzug oder dem Verlust des Arbeitsplatzes sein.

:

Auch negative Erfahrungen in der Kindheit wie Vernachlässigung, Herabwürdigung, Ablehnung, Missbrauch, Misshandlung und übermäßige Kritik können Auslöser einer Depression sein.

Oft spielen auch schmerzliche Gefühle oder Selbstzweifel eine Rolle. In Sprüche 15:13 heißt es z.B.: "Durch den Schmerz des Herzens gibt es einen niedergeschlagenen Geist." Dieser Schmerz des Herzens kann auch einschließen, dass man meint ein Versager zu sein, oder von anderen dafür gehalten zu werden.

Auch Minderwertigkeitsgefühle sind oft die Ursache schwerer Depressionen. In Sprüche 17:22 heißt es dazu, dass ein niedergeschlagener Geist das Gebein vertrocknet, das heißt die Persönlichkeit untergräbt. Depressionen können auch darauf zurückzuführen sein, dass man zu sehr darum besorgt ist wie andere über einen denken, sowie auf Perfektionismus, unterdrückten Ärger, ungelöste Konflikte mit anderen und auf echte oder eingebildete Schuldgefühle.

### **Wie werden wir mit dieser Krankheit fertig?**

#### **Wie kann man damit leben?**

Ja, auch wenn es sehr schwer für den Betroffenen sein mag, man muss selbst aktiv werden. Wenn eine depressive Stimmung anhält, sollte man sich von einem Arzt untersuchen lassen. Bei schwierigen Fällen muss die Krankheit von einem Spezialisten behandelt werden.

## **Radio-Nachgefragt - Sendung vom 15.02.2006 - Depressionen, wie kann ich damit leben?**

Auch Jesus räumte ein, dass Kranke einen Arzt brauchen.

Änderungen in der Lebensweise können positiv Einfluss nehmen, um depressive Stimmungen zu lindern. Körperliche Betätigungen, eine gesunde Ernährung, frische Luft, genügend Ruhe sowie nicht übermäßig Fernzusehen – all das ist wichtig.

Wenn man etwas tut, was man gut kann, fördert man seine Selbstachtung – etwas, wovon in einer depressiven Phase gewöhnlich nicht viel übrig ist. Es ist auch nützlich, sich mit etwas zu beschäftigen, was einem Spaß macht. Vielleicht kann man einen Einkaufsbummel machen, Musik hören, Sport treiben oder seine Lieblingsessenszubereitung zubereiten.

Wenn man sich vornimmt für andere etwas zu tun. Ihnen zu helfen, eine kleine Freude zu bereiten, etwas Gutes zu tun. Teilen und Geben, das befriedigt und erfreut. So konzentriert man sich nicht zu sehr auf sich selbst, und nutzt seine Zeit positiv.

Ganz wichtig ist auch mit jemanden über seine Gefühle zu sprechen. In Sprüche 12:25 heißt es, „Angstvolle Besorgtheit im Herzen eines Mannes wird es niederbeugen, aber das gute Wort erfreut es.“ Kein anderer Mensch kann wissen wie groß diese angstvolle Besorgnis ist, wenn man nicht darüber spricht. Sobald man sich einer mitfühlenden Person anvertraut, wird man wahrscheinlich erfahren, dass andere ähnliche Gefühle und Probleme haben.

Außerdem ist es für den Heilungsprozess förderlich, Gefühle in Worte zu fassen. Es erleichtert ungemein das Herz, über schmerzliche Erfahrungen zu reden und sie nicht zu unterdrücken.

### **Wie hilft uns Spiritualität um mit Depressionen leben zu können?**

Wie bereits erwähnt, mag sich ein depressiver Mensch wertlos vorkommen. Der Glaube hilft, dieses negative Denkmuster zu korrigieren. Man sollte bedenken, dass es vor allem darauf ankommt, wie Gott jemanden einschätzt. Jesus erklärte, dass Gott sogar die kleinen unscheinbaren Sperrlinge schätzt. „Nicht einer von Ihnen wird vor Gott vergessen“, sagte er. Um so mehr schätzt Gott Menschen, die sich bemühen, seinen Willen zu tun.

Die stärkste Hilfe im Kampf gegen eine depressive Stimmung ist jedoch das, was Paulus als die Kraft die über das normale hinausgeht, bezeichnet (2 Kor 4:7). Diese Kraft kann nur Gott geben.

Das Gebet spielt eine große Rolle dabei von Gott Kraft zu erhalten. Dabei sollte man unbedingt auf Einzelheiten eingehen. In Philiper 4:6,7 heißt es: Seid um nichts ängstlich besorgt, sondern laßt in allem durch Gebet und Flehen zusammen mit Danksagung eure Bitten bei Gott bekanntwerden; und der Frieden Gottes, der alles Denken übertrifft, wird euer Herz und eure Denkkraft durch Christus Jesus behüten.

Interview mit Barbara:

Wie haben sich die Depressionen ausgewirkt? Sie haben sehr lange mein Leben beeinträchtigt. Eßstörungen, Unruhe, Gliederzittern, Angst ohne Grund. Obwohl keine körperlichen Gründe vorlagen, hatte man das Gefühl man kann nicht richtig durchatmen und das förderte wieder Angstgefühle. In der dunklen Jahreszeit traten Depressionen häufiger auf. Man muss versuchen seine Gedanken zu kontrollieren, sie auf Positives lenken. Trost aus den Schriften und das Gebet, Beistand von Freunden, liebe Aufmerksamkeiten, Reden über Gefühle, das hilft. Nie aufgeben! Mit der Zeit kann man lernen mit seiner Krankheit zu leben.

## **Radio-Nachgefragt - Sendung vom 15.02.2006 - Depressionen, wie kann ich damit leben?**

### **Wenn man selber nicht betroffen ist, kann es sein, dass jemand im Familien- oder Freundeskreis unter Depressionen leidet. Wie könnte man ihnen helfen?**

Unterstützung ist auf jeden Fall notwendig. Familie, Angehörige und Freunde sind jetzt angesprochen und auch gefordert. Der Erkrankte benötigt unseren Beistand. Dazu gehört sicherlich auch, mit ihm gemeinsam die richtigen Fachleute aufzusuchen und sich über die Erkrankung und Behandlungsmethoden eingehend zu informieren.

### **Sich einem mitfühlenden Freund anvertrauen. Wie sollten gute Freunde reagieren?**

Im Bibelbuch Jakobus (1:19) heißt es dazu: Jeder Mensch soll schnell sein zum Hören und langsam zum Reden. Es wäre gut, zunächst zuzuhören und dem Betreffenden zu helfen, aus sich herauszugehen. Man könnte ihn fragen, warum er so fühlt. Oft ist es auch so, dass der Betreffende einfach nur sein Herz ausschütten möchte.

Einen weiteren Tipp finden wir in 1. Thes. 5:14 Dort heißt es: Redet bekümmerten Seelen tröstend zu. Wenn Kranken Mut gemacht wird, erleichtert das ihre schwierige Lage ganz erheblich. Hilfe ihnen zu verstehen, warum eine so niedrige Selbsteinschätzung nicht gerechtfertigt ist. Auf jeden Fall ist eine große Portion Geduld, Verständnis und Einfühlungsvermögen notwendig. Das heißt, man sollte versuchen die Situation aus der Sicht des Kranken zu betrachten.

Dem Betreffenden kann es auch gut tun, wenn man ihm aus Gottes Wort vorliest, ihm von Gottes Vorsatz erzählt, auf der Erde das Paradies wiederherzustellen, und auch mit ihm gemeinsam betet. Es kann die Ängste des Betreffenden lindern, wenn man ihn der Liebe und Barmherzigkeit Gottes versichert.

### **Was sollte man denn auf jeden Fall vermeiden im Umgang mit Depressiven?**

Man sollte einem Depressiven auf keinen Fall den Eindruck vermitteln, er sei an seinem Leid selbst Schuld. Belasten wir ihn nicht durch unvernünftige Erwartungen. Statt dessen sollten wir ihn so nehmen wie er ist.

Dem Betroffenen Vorhaltungen zu machen, oder ihm gegenüber Worte zu äußern wie: „ du sollst nicht so denken“ oder : „ das ist nicht die richtige Einstellung“, wäre Grund verkehrt. Personen, die an Depressionen leiden, sind sehr feinfühlig, und solche kritischen Bemerkungen bewirken viel mehr, dass sie sich noch schlechter fühlen.

### **Interview mit Harald:**

Wenn ein Familienmitglied leidet braucht es unser Verständnis. Das Leben meiner Frau war von dieser Krankheit lange beeinträchtigt, durch übertriebene Angst vor Schmutz. Erst nach 13 Jahre war sie zu ärztlicher Hilfe bereit. Viele Gespräche waren notwendig. Immerwieder reden über die Probleme hilft, auch wenn man sich dazu überwinden muss. Medikamente halfen und brachten Linderung. Als Ehemann sollte man versuchen die Zusammenhänge zu verstehen, sich informieren. Guten Rat auch in die Praxis umzusetzen. Geduld ist unbedingt wichtig.

## **Radio-Nachgefragt - Sendung vom 15.02.2006 - Depressionen, wie kann ich damit leben?**

**Eins ist uns deutlich geworden: Heute ist es nicht möglich, die Depression vollständig zu besiegen, selbst wenn man alles versucht hat.**

**Die Bibel ist jedoch ein Buch, das Hoffnung vermittelt. Welche Hoffnung gibt die Bibel nun speziell Depressiven?**

Das beantwortet ein Bibeltext direkt. Der Prophet Jesaja schrieb (65:17,18a) Denn siehe, ich schaffe neue Himmel und eine neue Erde; und die früheren Dinge werden nicht in den Sinn gerufen werden, noch werden sie im Herzen aufkommen. Doch frohlockt und freut euch immerdar über das, was ich schaffe.

Mit den hier erwähnten neuen Himmeln ist eine neue himmlische Regierung gemeint. Und mit der neuen Erde ist eine neue menschliche Gesellschaft gemeint, eine Gesellschaft, die sich vollkommener Gesundheit erfreut. Beseitigt werden nicht nur buchstäbliche Schmerzen, sondern auch Kummer und Herzeleid.

Wenn es in Jesaja heißt, dass die früheren Dinge dann nicht mehr in den Sinn gerufen werden und nicht im Herzen aufkommen werden, heißt das nicht, dass der Betreffende keine Erinnerung an die Vergangenheit mehr haben wird. Aber angesichts all der schönen Dinge, an die man dann denken und über die man sich freuen kann, wird es einfach keinen Grund mehr geben, sich an traurige Erfahrungen früherer Zeiten zu erinnern. Statt dessen wird man jeden Morgen mit völlig unbeschwertem Sinn erwachen und sich auf die Tätigkeiten des Tages freuen.

Ich kann nur jedem empfehlen, diese Hoffnung näher zu untersuchen, um echten Glauben daran entwickeln zu können. Eine echte Hoffnung kann viel Kraft geben. Die Probleme bleiben womöglich, aber Hoffnung und Glaube helfen, mit Sorgen und auch mit Depressionen besser umzugehen.

In Psalm 146 heißt es auszugsweise: „Glücklich ist der, der Gott zu seiner Hilfe hat, dessen Hoffnung auf Jehova, seinen Gott, gerichtet ist.“

Eins ist deutlich geworden, es ist heute für uns leider unmöglich Depressionen vollständig zu besiegen, aber es gibt viele Hilfen, die unser Leben erleichtern und diese sollten wir nutzen.

**Überrascht, wie viel die Bibel zu einem so aktuellen Thema zu sagen hat?  
Infomaterial kann angefordert werden!**