

Thema: "Depression..."

Gliederung

- I. Depression ist ein Angriff auf unser Denken**
- II. Wo finde ich Hilfe, wenn mein Denken angegriffen wird?**

Einleitung

(Titelfolie) Herzlich willkommen zu Teil 2 unserer neuen Gottesdienst-Serie "Soul Therapy", und wie der Titel schon sagt, beschäftigen wir uns in dieser Serie mit unserem Seelenleben. Mit unseren Gefühlen und dem, was in uns drin abgeht. Wir hatten den Eindruck, dass wir nach dem starken Fokus, den wir seit Anfang Jahr auf "Gott" und unsere Beziehung zu IHM gelegt haben, eine Serie machen sollten, in der es zentral um uns geht und um das, was in uns drin abläuft.

Denn wenn Ihr darüber nachdenkt: Ganz vieles von dem, was wir sind und was wir tun, entspringt unserem Inneren – unserer Seele. Und uns ist das oftmals nicht bewusst. Aber ganz vieles von dem, was wir tun, entspringt einer Sehnsucht oder einer Hoffnung, die wir in uns tragen. Oder einem ungestillten Verlangen in uns. Letzten Sonntag hat Heini das am Beispiel von Abhängigkeiten aufgezeigt. Dass es bei Abhängigkeiten eben letztlich um etwas anderes geht als um die Sache an und für sich. Sondern dass hinter jeder Sucht etwas steht, das man "sucht". Zumindest am Anfang, bis es zum "Selbstläufer" wird und man nicht mehr ohne kann.

Und Ihr werdet das im Verlauf dieser Serie merken: Vieles, was wir erleben, hinterlässt etwas in uns – in unserer Seele. Und was sich in unserer Seele festsetzt (durch Erlebnisse / Gedanken / Gefühle), das macht wiederum etwas MIT uns. Und unsere Hoffnung ist, dass wir Euch in dieser Serie einen "Schlüssel" mitgeben können, der Euch hilft, einerseits zu verstehen, WAS in Euch abgeht. Aber dann auch dabei hilft, einen Umgang zu finden mit dem, was in Euch abgeht.

Heute wollen wir uns mit einem "Gefühl" befassen, dass viele von uns kennen: Depression. Jeder von uns kennt das bis zu einem gewissen Punkt, aber einige auch ganz stark. Und ich muss vorausschicken: Wenn Ihr erwartet, dass ich Euch in einer Predigt die Lösung für Depression gebe, dann muss ich Euch sagen: Das kann ich nicht. Alles andere wäre nicht nur unwahr – es wäre auch

schlichtweg respektlos gegenüber all denen, die Depression auf einem wirklich hohen Level erleben. Das Wort "Depression" kommt vom lateinischen "depressere" für "de" = "Nieder" und "pressere" = "Druck". Und jeder von uns kennt und erlebt Tage, an denen wir uns niedergeschlagen fühlen. Aber manche von uns erleben das in so einem starken Mass, dass es tatsächlich zur Krankheit wird. Und es wäre schlichtweg anmassend, wenn ich meinen würde, Euch in einer 30-Minuten-Predigt sagen zu können, wo die Lösung liegt.

Nun: Ich glaube, dass Veränderung möglich ist. Aber ich glaube auch, dass Gott ganz verschiedene Wege hat, um Veränderung herbeizuführen. Und gerade, wenn es um Depression als eigentliches "Krankheitsbild" geht, dann bin ich überzeugt, dass die Hilfe einer Fachperson extrem wichtig ist. Und dass auch Medikamente u.U. helfen können, um überhaupt erst mal wieder den Boden unter die Füße zu bekommen, den man braucht, um die Dinge angehen zu können, die eine Depression als Krankheit ausgelöst haben. Denn genauso vielfältig, wie Depression als Krankheitsbild in den Ausprägungen daherkommt, können auch die Ursachen sein. Ernährung, genetische Veranlagung, traumatische Erlebnisse und Erfahrungen, Überforderung, Perfektionismus, Veränderungen im Hormonhaushalt (Frauen: Ihr wisst, wovon ich spreche) etc. – all das und viel mehr kann zu einer Depression führen.

Ihr merkt: Das Thema ist mega breit. Und ich nehme das nicht auf die leichte Schulter. Und eine Predigt, gehalten vom "Paschtorli", kann niemals abdecken, was ausgebildete und kluge Fachpersonen mitunter selbst mit langer persönlicher Begleitung und Beratung nicht hinkriegen. Aber was ich glaube und wovon ich überzeugt bin, das ist, dass Gott Dich auf einen Veränderungsprozess stellen kann, der sehr real ist. Und auch, wenn Gott verschiedene Wege und Methoden hat, um Depression angehen zu können: Wenn Du Gott aus dem ganzen Prozess ausklammerst, dann fehlt Dir die Kraft, um die Sache angehen zu können.

Also: Depression als Krankheitsbild braucht andere "Tools" und neben seelsorgerlicher Beratung unter Umständen auch andere Fachpersonen, damit Veränderung geschehen kann. Deshalb möchte ich in der Predigt heute weniger zu denen sprechen, die Depression ganz stark und wirklich, wirklich schwierig erleben. Sondern vielmehr diese "allgemeinen depressiven Momente" ansprechen, die wir alle erleben.

Und Depression ist etwas, das man nicht wirklich "verstehen" kann, wenn man nicht selber durchgegangen ist (Predigtfolie). Und ich bin da durchgegangen – nicht so tief, wie manche von Euch – aber ich habe das doch auch erlebt. Ich bin eigentlich kein depressiver Mensch. In der Regel sehe ich das Positive, habe Hoffnung, gehe meine Herausforderungen an. Aber 2001 war für mich das schwierigste Jahr überhaupt in meinem Leben. Wir hatten damals schon unsere 3 Kinder, Tabita war gerade mal ½ Jahr alt. Und ich habe praktisch Tag und Nacht gearbeitet, oft bis spät in die Nacht im Büro, damit ich alles auf die Reihe kriege. Von der Jugendgruppe bis zum Predigen, Seelsorge, Andachten im Altersheim, biblischer Unterricht, evangelistische Projekte... ich habe wirklich alles gegeben. In der Leitung der Gemeinde hat sich abgezeichnet, dass es früher oder später zu einem Konflikt kommen würde, an dem ich zwar nicht schuld, von dem ich als Pastor aber trotzdem betroffen war. Und dazu kam der Anspruch, dass ich noch mehr arbeiten sollte. Zu 1 Woche Ferien gehörte 1 Sonntag freier Sonntag. Wenn ich also am Samstag in den Skiurlaub fuhr, dann hatte ich den Tag darauf frei (logisch). Aber wenn wir am darauffolgenden Samstag wieder da waren, dann war der Anspruch da, dass ich sonntags predigen sollte. Und zwar in der eigenen Gemeinde – kein Kanzeltausch, sodass ich einfach auswärts eine schon gehaltene Predigt nochmal halten konnte.

Und das hat im Januar 2001 dazu geführt, dass ich an einem Punkt war, wo ich nicht mehr wusste, wer ich bin. Und das Schlimmste war, dass ich nach aussen hin vorgeben musste, dass alles in Ordnung war. Nach aussen habe ich funktioniert und auch gelächelt. Aber innerlich war ich einfach nur erschöpft und konnte nicht mehr. Ich wusste nicht mehr, wer ich bin. Ich wusste nicht mehr, wozu ich berufen war. Ich wusste nicht mehr, was "richtig" und was "falsch" ist als Pastor – was ich "darf" in meinem Dienst und was nicht. Claudi sagt noch heute, dass sie mich nie mehr so ausgebrannt und "depressiv" erlebt hat wie damals. Und ich wusste: "Wenn ich noch einen Tag länger so bleibe, dann schmeisse ich den Bettel hin. Dann war's das mit Pastor-Sein!"

Und was für mich die Wende gebracht hat, das war, dass ich Sigi Nüesch – den damaligen Bundesvorsitzenden, in meiner angerufen und über meine Situation mit ihm gesprochen habe. Ich habe ihm mein Herz ausgeschüttet. Und ich vergesse nicht, was er mir gesagt hat: "Das, was Du denkst und erlebst, entspricht überhaupt nicht der Realität!" Und das hat mich einerseits so entlastet und es hat mir auch eine neue Hoffnung zurückgebracht in mein Leben.

Es hat mir aber vor allen Dingen gezeigt, was Depression ist: Es ist ein Angriff auf unser Denken. Ihr erinnert Euch an letzten Sonntag: Das Kernproblem bei Abhängigkeit ist letzten Endes, dass das, wovon wir uns abhängig machen, zu unserem Gott wird. Das Kernproblem bei Depression ist, dass unser Denken angegriffen wird.

I. Depression ist ein Angriff auf unser Denken

Was ist Depression? Jemand hat einmal gesagt: **"Depression ist eine Hoffnungslosigkeit, die nicht mit der Realität übereinstimmt"**. – Und diese Hoffnungslosigkeit attackiert unser Denken. Denn was immer wir denken, zu dem werden wir.

Schaut mal her, was der Psalmist sagt in **Ps 42.4-5: "Meine Tränen sind mein Brot geworden Tag und Nacht!"** Ihr merkt: David geht gerade durch eine wirklich schwierige Zeit. Wir wissen nicht, was GENAU der Grund für diese Traurigkeit und seine Depression ist. Aber ein Teil davon ist der, dass die Leute zu ihm sagen: **"Wo ist Dein Gott?"** Anscheinend hat er unter irgendetwas gelitten und hat sich an Gott gewandt in seiner Not – aber Gott scheint ihn nicht zu hören. Und nicht genug damit: Er wird aufgezogen und man macht sich lächerlich über ihn und verspottet ihn auch noch dafür.

Aber schaut mal, was der nächste Vers sagt. Da sagt der Psalmist nämlich: "Ja, mir geht's schlecht. Gott scheint weit weg zu sein, und die Leute machen sich auch noch lustig über mich. Aber **"...DARAN will ich DENKEN und vor mir ausschütten meine Seele, wie ich einherzog, in der Schar sie führte zum Hause Gottes, mit Klang des Jubels und Dankes - ein feierlicher Aufzug.** ⁶ **Was bist du so aufgelöst, meine Seele, und stöhnst in mir? Harre auf Gott! - denn ich werde ihn noch preisen für das Heil seines Angesichts.**

Und seht Ihr: Mir gefällt, dass der Psalmist hier versteht: "Wenn mein Denken angegriffen wird, dann muss ich aufpassen, ob ich mich darauf einlasse oder nicht!" Und er wehrt sich bewusst dagegen. Und wir werden nachher noch sehen, wie man sich bewusst wehren kann und wo die Hilfe liegt. Aber eines ist klar: Depression greift tief in unsere Seele, in unser Denken, hinein.

Ihr fragt: "Woher kommt das? Wer steckt dahinter?" – Ich möchte Euch 4 Quellen zeigen, wo dieses depressive Denken seinen Ursprung hat. Es gibt andere – aber ich glaube, diese 4 sind stark verbreitet.

Die erste Quelle **ist Satan selber**. Und es mag Euch erstaunen, dass ich vom Teufel rede. Aber wisst Ihr: Jesus hat nichts anderes getan. Und wenn ich etwas weiss, dann das: ER hatte weit mehr Ahnung von der unsichtbaren Realität und von den Zusammenhängen, als ich es je haben werde. Und wenn ER so offen vom Teufel gesprochen hat, dann glaube ich, dass da etwas dran ist – ob es uns passt oder nicht. Und hier ist, was Jesus über den Teufel sagt: "Er lügt Dich an!" Er lügt. Das ist seine Job-Description.

Jesus sagt es so in **Joh 8.44**: "**Der Teufel steht nicht in der Wahrheit, in ihm ist keine Wahrheit. Wenn er Lüge redet, dann redet er aus seinem Eigenen** (das ist seine Muttersprache), **denn er ist ein Lügner und der Vater der Lüge!**" Und viel zu oft hören wir auf diese Stimme und lassen uns darauf ein und glauben sie auch noch. "Du bist nichts – Du kannst nichts. Dich kann man nicht brauchen. Du hast schon wieder versagt. Du kannst Dich ja nicht mal selber ausstehen, wenn Du so bist wie heute – wie sollen Dich da die Menschen um Dich herum ausstehen können – geschweige denn Gott? – Du bist allein!" → Und wisst Ihr, woran Du erkennst, ob der Teufel bei Dir zu Besuch war? – Lies die Visitenkarte, die ER hinterlassen hat. Und dort drauf steht: "Entmutigung!" Entmutigung.

Als ich damals 2001 so am Boden war, war das das vorherrschende Gefühl. "Ich bringe es einfach nicht. Ich krieg's nicht hin!" Und das hat Kreise – spiralförmig immer mehr nach unten. Und übrigens: Wenn Paulus in **2Tim 2.24** sagt, dass der Teufel **"...Menschen mit einem Fallstrick fangen kann, damit sie seinen Willen tun..."**, dann betrifft das auch Christen. Ich habe das erlebt: Dass er selbst Christen missbrauchen kann, damit seine Lügen an Dich herankommen!

Der Teufel wird Dich anlügen. Und **Deine Vergangenheit** will Dich einholen. Seht Ihr: Ganz oft ist die Vergangenheit eine Quelle für depressive Gedanken. Etwas passiert, und wir denken: "Schon wieder! Immer ich!" Und dann kommt plötzlich ganz Vieles in uns hoch, vom den wir zwar wissen, dass es EIGENTLICH schon längst hinter uns liegt. Aber plötzlich ist es wieder da, wie wenn es erst gerade gestern gewesen wäre. Und viel zu oft lassen wir uns von unserer Vergangenheit her definieren. Heini wird am in 2 Wochen mehr dazu sagen, woher wir uns definieren sollen. Aber unsere Vergangenheit will uns so oft deshalb einholen, damit sie uns definieren und uns sagen kann, wer wir sind!

Ihr glaubt gar nicht, wie oft Menschen mir Dinge in der Seelsorge erzählen, die Jahrzehnte zurückliegen. Und ich will das nicht verharmlosen. Erst recht nicht, wenn es um Schuld und Versagen geht oder um Unrecht, das man erlebt hat. Es ist wichtig, dass man sich diesen Dingen stellt und zulässt, dass sie

© Diese Predigt ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ausserhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Copyright-Inhabers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. © Copyright 2019 by Daniel Rohner, FEG Visp

hochkommen. Aber ich frage Dich: Willst Du tatsächlich, dass diese Dinge Dich immer noch definieren? Bist Du nicht mehr als das Versagen Deiner Vergangenheit? Bist Du nicht mehr als einfach ein "Opfer" Deiner Erlebnisse? Erst recht, wenn Du Vergebung von Jesus in Anspruch hast!? – Wisst Ihr: Jesus sagt **"Siehe: Ich mache alles neu!" (Offb 21.5)**. Und wenn wir zulassen, dass unsere Vergangenheit uns einholt und anfängt, uns zu definieren, dann wird Deine Vergangenheit Deine Gegenwart bestimmen und Dir Deine Zukunft rauben! Unser Denken, Ihr Lieben, ist in Gefahr. Und wer lange genug in der Selbstanklage badet und im Opfermodus umhergeht, der läuft Gefahr, sich "niederdrücken" zu lassen – "depressere".

Der Teufel wird Dich anlügen. Deine Vergangenheit will Dich einholen. Und **die Welt** will Dich einwickeln! Sie will Dich einwickeln. Und wir lassen viel zu oft zu, dass die Welt mit unseren Gedanken spielt. Paulus sagt in **Eph 4.17-18**: **"¹⁷ Dies nun sage und bezeuge ich im Herrn, dass ihr nicht mehr wandeln sollt, wie auch die Nationen wandeln."** Und seht Ihr: Wenn wir als Christen nicht in der Gefahr stehen würden, wie Menschen zu leben und zu denken, die Gott nicht kennen, dann müsste Paulus es uns nicht so eindringlich sagen, oder? Und er sagt, WIE dieses Denken aussieht: Er sagt: Sie wandeln in **"...Nichtigkeit ihres Denkens."** ¹⁸ **sie sind verfinstert am Verstand, fremd dem Leben Gottes wegen der Unwissenheit, die in ihnen ist...** Sie denken falsch. Und das führt zu Finsternis. Und wie beschreibt jemand, der Depressionen hat, seine Situation (nahezu ausnahmslos jeder)? – Indem er sagt: "Es ist dunkel. Finster...!"

Und seht Ihr: Wir stehen in Gefahr. Wir hören die Musik dieser Welt. Lesen die News dieser Welt in der Zeitung. Wir hören auf Statistiken, die "Gott" komplett aus der Gleichung ausklammern. Und wir werden jeden Tag mit Idolen und Idealen konfrontiert, die nichts, aber auch gar nichts mit "Gott" zu tun haben. Und wenn Du Dich zu sehr auf diese Dinge einlässt, dann wird das Dein Denken prägen. Dann wird plötzlich das Klima Dein Gott, Green-Peace Deine Gemeinde, und das Warten auf die finale Staffel von "Game of Thrones" wird wichtiger als die Tatsache, dass Jesus wiederkommt.

Und gerade die Medien, die uns auch Christen förmlich (und ich meine auch ganz bewusst und gezielt!) mit "Bad News" zudecken, sind glaube ich nicht nur eine Quelle, durch die unser Denken massiv geprägt wird, sondern sie sind auch eine Quelle für enorm viel depressive Gedanken. Wisst Ihr: Ich bin auch dafür, dass wir der Umwelt Sorge tragen und das Klima schonen. Aber in den Medien höre ich selten, dass es einen Gott gibt, der diese Welt immer noch in seiner Hand hält. Und dass nicht alles den Bach runter geht – sondern dass **"... ³ der Herr, unser Gott, ein grosser König über alle Götter ist und ⁴ die**

Tiefen der Erde in seiner Hand und auch die Höhen der Berge sein sind!" (Ps 95.3-4).

Also. Satan. Unsere Vergangenheit. Die Welt. Und die 4. Quelle: **Unsere Probleme**. Und unsere Probleme werden immer versuchen, uns zu verwirren. Probleme verwirren. Wenn Du durch Schwierigkeiten gehst, kannst Du nie klar denken. Vor allen Dingen reden sie Dir ein: "Gott ist schuld an dem, was ich gerade erlebe. Oder zumindest ist ER schuld daran, dass sich nichts ändert. Denn ER könnte etwas ändern, aber ER tut es nicht. Lasst mich Euch das zeigen. **Ps 10.1: "Warum, Herr, stehst Du fern? Warum verbirgst Du Dich in Zeiten der Drangsal?"** Was übrigens überhaupt nicht wahr ist. Aber viele Psalmen fangen genau so an. Und es ist richtig, wenn Du Dich mit dem Psalmisten identifizierst. Aber bitte glaub ihm nicht, was er hier sagt! Der Psalmist lässt hier einfach "Dampf" ab und zeigt, wohin ihn seine Probleme in seinem Denken geführt haben. Das heisst aber nicht, dass es der Realität entspricht. Übrigens: Es ist spannend, wenn man die Psalmen mal so liest. Denn die fangen oft genauso an: Verwirrt und wütend. Aber sie hören oft so auf: "O.k., Gott – Du bist wunderbar!" Weil ein Prozess stattfindet, wo der Psalmist von der Depression, vom falschen Denken hineinfindet in die Gegenwart Gottes, wo er umdenkt und Trost findet. **Ps 73:** Asaph lamentiert über das Glück der Gottlosen und über sein eigenes Unglück. Dass es ihm so schlecht geht. Und er sagt: **"Die ganze Sache mit dem Christsein ist totaler Quatsch – das ist alles umsonst"**, sagt er. Und dann: **"Meine Schritte hätten beinahe gewankt"**. Was so viel heisst wie: "Ich wäre beinahe depressiv geworden!"

Und dann in **V16-17** kommt die Wende. Und wie kommt die Wende? – Asaph sagt: **"¹⁶ Da dachte ich nach, um dies zu begreifen. Eine Mühe war es in meinen Augen, ¹⁷ bis ich hineinging in das Heiligtum Gottes. Dort will ich darüber nachdenken, wie das Leben der Gottlosen endet!"**

Ihr merkt – das Denken! Das Denken!! Und die Frage ist: Wie kann ich neu denken? Woran kann ich mich halten, wenn Satan mich belügt, meine Vergangenheit mich einholt, die Welt mich einwickelt und meine Probleme mich verwirren?

II. Wo finde ich Hilfe, wenn mein Denken angegriffen wird?

Nun - man könnte jetzt natürlich sagen: Du musst einfach kämpfen. Positiv sein. Ihr kennt noch Bobby McFerrin, oder: "Don't worry – be happy!" Viele versuchen das. So einen auf Zweckoptimismus zu machen. Oder sich abzulenken. Aber glaubt mir: Auf lange Sicht funktioniert es nicht. Es

funktioniert nicht. Warum? – Weil man depressive Gedanken nicht einfach aus eigener Kraft wegdenken kann. Bei mir zumindest hat es nicht funktioniert.

Und vielleicht seid Ihr total enttäuscht über die Antwort, die ICH Euch heute gebe. Aber es ist die Antwort, die MIR am meisten geholfen hat. Gerade auch in der Situation, die ich Euch eingangs der Predigt geschildert habe und auch später immer wieder, bis heute, wenn mein Denken angegriffen wird und ich "depressiv" werde.

Wo finde ich Hilfe? – Meine Antwort: **"Ich finde Hilfe in der Treue Gottes!"** In der Treue Gottes. Und seht Ihr: Das mag Euch jetzt "billig" erscheinen. Aber Gott ist mein Zeuge: Es funktioniert. Und zwar in allen 4 Ebenen des Angriffs.

Seht Ihr: Wenn der Teufel mich angreift und mir alles madig machen will – dann habe ich eines gelernt: "Das Dümme, was ich tun kann, ist, wenn ich anfangen, mit ihm zu diskutieren und ihn davon überzeugen will, dass er nicht recht hat!" Glaub mir – ich habe es oft versucht. Und immer verloren... Ich diskutiere nicht mehr. Wenn er kommt und sagt: "Du bist nichts und kannst nichts!" – dann antworte ich: "Das mag sein. **Aber Gott ist treu.** Und ER kann schwache nichtsnutzige Paschtorlis brauchen!" Wenn der Teufel mir sagt: "Du kannst Dich ja nicht mal selber ausstehen – wie soll jemand Dich mögen können?", dann antworte ich: "Das mag sein. Aber Gott ist treu – und ER hat nicht nur gesagt, dass er mich mag. ER hat mir bewiesen, dass er mich liebt, als Jesus für mich gestorben ist!"

Wenn der Teufel mir sagt: "Du bist allein!" Dann antworte ich: "Es mag sich so anfühlen. Aber Gott hat versprochen, dass er mich nie allein lässt. Und wenn ich etwas über Gott weiss, dann das: ER ist treu!" Und wenn der Teufel mir sagt: "Das gilt aber nur für die, die IHM auch treu sind!" Dann antworte ich ihm: **"Selbst wenn wir untreu sind, bleibt ER treu, denn ER kann sich selbst nicht verleugnen!"**

Wenn meine Vergangenheit mich einholen will und mich definieren will und mir sagt: "Du bist genau gleich wie alle anderen in Deiner Familie. Einmal Rohner – immer Rohner!", dann sage ich: **"Wenn Gott sagt, dass ich eine neue Kreatur bin, dann glaube ich IHM. Denn ER ist treu!"** Und wenn meine Sünde mich anklagt, dann sage ich: **"Wenn wir unsere Sünde bekennen, dann ist ER treu und gerecht, dass er mir meine Sünde vergibt" (1Joh 1.9).**

Wenn die Welt mir sagt: "Alles ist bedrohlich. Alles geht den Bach runter!" Dann sage ich: **"Gott ist treu. Und ER hat diese Welt im Griff!"** Wenn die Welt mir sagt: "Du kommst zu kurz! Du rackerst Dich da ab, könntest anderswo viel mehr Kohle machen. Und überhaupt: Sein Leben in Menschen zu verschenken

© Diese Predigt ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ausserhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Copyright-Inhabers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. © Copyright 2019 by Daniel Rohner, FEG Visp

das lohnt sich nicht!" Dann sage ich: "Gott ist treu. Und ER hat versprochen, dass **keiner zu kurz kommt, der sich auf IHN einlässt!**"

Und wenn **meine Probleme mich überwältigen** und mir zu gross werden. Wenn sie mein Denken einnehmen wollen und ich nur noch schwarz sehe, dann sage ich (**2Thess 3.3**): **"Der Herr ist treu, der mich stärken und vor Bösem bewahren wird!"** – Seht Ihr: Wenn mein Denken angegriffen wird, dann muss ich einen Ort haben, an den ich fliehen kann. Denn in mir selber finde ich in solchen Momenten keine Kraft, um zu kämpfen.

Call to Action

Und in der Bibel gibt es ein ganzes Buch zum Thema "Depressionen" – die "Klagelieder". Jeremia hat dieses Buch geschrieben, und in **Kapitel 3.1-19** beschreibt er in blumigster Sprache, was er gerade erlebt. Und was er dabei alles über Gott sagt, entspricht alles andere als der Realität. Ich meine, hört mal hin: **"Gott war mir ein lauernder Bär, wie ein Löwe, der im Versteck auf mich lauert. Er sättigte mich mit bitteren Kräutern und tränkte mich mit Wermut. Er liess meine Zähne auf Kies beissen und trat mich nieder in den Staub! ... Auch, wenn ich um Hilfe schrie, verschloss Er sein Ohr vor mir. Er umgab mich mit Gift und Mühsal!"** – Klingt das nach Gott für Euch? – Für mich nicht. Jeremia fühlt sich so. Aber es entspricht überhaupt nicht der Realität.

Erinnert Ihr Euch, was Depression ist? Es ist Hoffnungslosigkeit, die nicht mit der Realität übereinstimmt und unser Denken attackiert. Und deshalb sagt Jeremia ab **V19** etwas Entscheidendes. Und Leute: Hier ist der Schlüssel, wenn wir Zeiten der Niedergedrücktheit überwinden wollen. Er sagt: **"An mein Elend und meine Heimatlosigkeit zu denken, bedeutet Wermut und Gift"** (das macht mich depressiv / das vergiftet mich!). **Und doch denkt und denkt meine Seele daran und ist niedergedrückt in mir!"**

Aber schaut: Der Unterschied, zwischen Menschen, die von der Depression erdrückt werden und solchen, die einen Ausweg finden, liegt letztlich in der Frage, ob wir etwas anderes denken können in so einem Moment. Ob wir etwas haben, auf das wir uns berufen können, dass wir uns in unser Denken "zurückrufen können" oder nicht. Hier ist, was Jeremia sagt: **"ABER: Ich will mir dies in den Sinn / in mein Denken zurückrufen und deshalb Hoffnung haben: Die Güte des Herrn hat kein Ende. Sein Erbarmen hört niemals auf. Es ist neu jeden Morgen. Die Treue des Herrn ist gross!"**

(Singteam kommt leise nach vorn)

Ich weiss nicht, was Dich in Deinem Denken zur Zeit attackiert. Wo Du "unter Beschuss" stehst. Sodass Du niedergeschlagen bist, bedrückt. Verwirrt. Und vielleicht bist Du innerlich niedergeschlagen, aber äusserlich machst Du auf "Don't worry – be happy!", und niemand sieht Dich. Lass mich Dir eines sagen: Gott sieht Dich. Er weiss, wie es Dir geht – und ER ist treu!

Selbst, wenn wir es nicht sind – ER ist treu! Und er hat versprochen, uns nie zu verlassen und uns niemals aufzugeben. Deshalb: Bitte – gib nicht auf. Vertrau' IHM. Vielleicht zum ersten Mal heute Morgen, indem Du Jesus in Dein Leben hineinlässt. Vielleicht aber auch ganz neu, indem Du sagst: **"Ich will mir dies in mein Denken zurückrufen und DESHALB Hoffnung finden: Mein Gott ist treu!"** Und vielleicht ist das der erste Schritt hin zu Hilfe, die Du Dir suchst und die Du in Anspruch nimmst.

Und ich mache Dir Mut, Gott Antwort zu geben auf diese Predigt. Denn wir werden ein Lied singen, das Ihr alle kennt, obwohl es alt ist. Aber einige von Euch brauchen das – gerade heute Morgen. Und ich bitte Euch: Singt nicht einfach dieses Lied – sondern lasst es zu Euch reden. Nehmt es in Euch auf. Und wenn es das ist, was Ihr bekennen möchtet, wirklich bekennen und aussprechen möchtet, dann steht auf dazu.

Lied "Bleibend ist Deine Treu" (Great is thy faithfulness)