



Seelen, die nach Hilfe schreien

Jeder fünfte Deutsche entwickelt einmal im Leben eine Depression – In der Bibel kein unbekanntes Phänomen.

VON ANDREA WELZENBACH

Der Kloß im Hals ist schon beim Aufwachen zu spüren. Was der Tag wohl wieder bringt? Hoffentlich wird es bald Abend. Jeder Tag ist gleich düster und traurig. Gerade jetzt, wenn die Tage wieder kürzer und die Nächte länger werden. Die Zeit scheint stillzustehen, nichts bewegt sich mehr vorwärts. Nichts mehr macht mehr Freude, auch das Essen nicht. Und das seit Monaten. Alle anderen scheinen glücklich zu leben, nur ich nicht. Was ist los? Diese Phasen von Trübsinnigkeit kannte bereits David, König von Israel, und klagte sie Gott in Psalm 102: „Meine Tage sind wie Rauch geschwunden, meine Glieder wie von Feuer verbrannt. Versengt wie Gras und verdorrt ist mein Herz, so dass ich vergessen habe, mein Brot zu essen. Vor lauter Stöhnen und Schreien bin ich nur noch Haut und Knochen.“

Eine der häufigsten Krankheiten in Deutschland

Die Depression ist nach aktuellen Studien eine der häufigsten Krankheiten in Deutschland: Jeder fünfte Deutsche entwickelt mindestens einmal im Leben eine leichte bis mittelschwere Depression. Etwa jeder 25. leidet unter schweren Depressionen, die oft sogar mit Selbstmordgedanken einhergehen – jeder Sechste

davon nimmt sich das Leben. Bei rund der Hälfte aller Menschen mit Depressionen werden diese nicht oder nicht richtig behandelt, denn: Teilweise suchen die Betroffenen keine Hilfe, weil sie nicht sehen, dass Hilfe nötig wäre, oder weil sie sich schämen. Häufig wird die Krankheit als solche vom Hausarzt beziehungsweise Internisten auch nicht erkannt, weil sie sich hinter körperlichen Symptomen verbirgt: Der Depressive klagt über Magenprobleme, Verstopfung, Herzbeschwerden, Kopfdruck, Anspannungen, Druckgefühl auf der Brust oder Schlafprobleme. Obwohl Ärzte keine organischen Ursachen finden können, dauern die Symptome an, manchmal in wechselnden Ausprägungen. In schweren Fällen kann zu der allgemeinen Antriebslosigkeit und Unlust, die sich auch sexuell äußert, eine völlige soziale Abschottung hinzukommen: Der Betroffene bleibt einfach daheim, vielleicht im Bett, meidet den Kontakt zu anderen Menschen, fühlt sich unfähig zur Arbeit zu gehen. Er nimmt nicht mehr am Leben teil.

Vielfältige Ursachen und Ausprägungen

Dr. Wilfried Hassfeld war Oberarzt der psychotherapeutischen Abteilung in der Klinik „Hohe Mark“ in Oberursel und ist dort heute beratend und seelsorgerlich tätig. „Depression ist nicht gleich Depression, man unterscheidet hier vielfältige Ursachen und Ausprägungen. So kann durch



schwerwiegende Ereignisse wie den Todesfall eines nahe stehenden Menschen eine reaktive Depression hervorgerufen werden.“ Das so genannte „Burn-Out-Syndrom“ sei in Wirklichkeit eine Form der Depression. Auch der plötzliche Eintritt in den Ruhestand könne eine Ursache sein: Der Rentner fühle sich dann nicht mehr gebraucht, sehe sein Leben als größtenteils abgelaufen und finde keinen Sinn mehr darin. Schwere, so genannte endogene Depressionen, sind hingegen nicht auf äußere Ursachen zurückzuführen. Sie werden aber, wenn auch nicht in hohem Maße, vererbt. Begleitet werden Depressionen von Störungen bestimmter Botenstoffe des Gehirns. Hirnorganische Veränderungen im Alter oder schlimmstenfalls ein Gehirntumor sind mögliche Ursachen von Depressionen. Eine beginnende Alzheimererkrankung kann ebenfalls mit einer depressiven Verstimmung einhergehen. Mit zu den häufigsten Gründen gehören Persönlichkeitsstörungen, hervorgerufen durch Kindheitserfahrungen. So werden starke Abwertung durch die Eltern oder andere nahe stehende Personen oft als ein Gefühl der Wertlosigkeit verinnerlicht und zum Bestandteil der eigenen Persönlichkeit. „Du kannst nichts, du bist ein Versager, du bist dumm...“ schwingt dann immer mit. Typische daraus folgende Symptome sind das unzureichende Vermögen des Betroffenen, sich abzugrenzen. Das eigene Ich wird immer kleiner, die Ansprüche der Mitmenschen und

Schuldgefühle werden übergroß. Der Betroffene ist stets bemüht, die Erwartungen anderer zu erfüllen, und das oft schon, bevor diese überhaupt geäußert werden. Eigene Wünsche, Grenzen und Gefühle treten in den Hintergrund oder werden erst gar nicht wahrgenommen. Dr. Hassfeld, selbst praktizierender Christ, hat in seiner langen therapeutischen Tätigkeit die Erfahrung gemacht, dass Christen genauso von Depressionen betroffen sein können wie Nichtchristen. Die Ausprägungen können jedoch unterschiedlich sein: Während nicht gläubige Menschen Umstände, das Schicksal, auch andere Personen für ihren Zustand verantwortlich machen, projizieren Christen häufig Probleme mit dem eigenen strengen Gewissen, von dem sie sich fortwährend angeklagt fühlen, oder abwertende Erfahrungen mit den Eltern auf Gott. Ein willkürlich und sadistisch handelnder Gott – wie ihn schon Hiob vor mehr als zweitausend Jahren in dem gleichnamigen biblischen Buch wahrnahm – wird dann für diese Person in ihrer Vorstellung zur Wirklichkeit. Hiob war ein reicher, gottesfürchtiger und sehr geachteter Mann, bis ihm schlimme Schicksalsschläge widerfahren: Alle seine zehn Kinder kamen um, er wurde schwer krank. In den Kapiteln sieben und neun dieses Buches klagt er: „Sagte ich: Mein Lager soll mich trösten, mein Bett trage das Leid mit mir!, so quältest du mich mit Träumen, und mit Gesichtern jagtest du mich in Angst. Er-



würgt zu werden, zöge ich vor, den Tod mit diesem Totengerippe. Ich mag nicht mehr. Ich will nicht ewig leben. ... Ich muss nun einmal schuldig sein, wozu müh' ich mich umsonst? Wollt ich auch mit Schnee mich waschen, meine Hände mit Lauge reinigen, du würdest mich doch in die Grube tauchen, so dass meinen Kleidern vor mir ekelt.“ Hiobs Vertrauen in Gott ist völlig zerstört. Er sagt resigniert: „Wollte ich rufen, würde er mir Antwort geben? Ich glaube nicht, dass er auf meine Stimme hört.“ Wilfried Hassfeld ist jedoch überzeugt, dass bei Christen der Glaube für die Heilung sehr hilfreich sein kann: Durch Erkennen des realen Gottes als liebender und sie wertschätzender Vater lernen Patienten leichter, sich selbst anzunehmen. Die Bibel gibt auch Hilfen dabei, sich gegen Ansprüche anderer abgrenzen zu lernen. So hat Jesus als Vorbild sich aus einem gesunden Selbstbild heraus wirksam gegen seine Feinde, die Pharisäer, gegen seine Jünger und Eltern sowie Geschwister abgegrenzt. Und wer seine Aggressionen konstruktiv nach außen trägt – etwa durch das Setzen von Grenzen –, statt sie gegen sich selbst zu richten, der hat die Depression überwunden, resümiert der Therapeut.

Neben der Therapie sind Medikamente oft unverzichtbar

„Dennoch sind neben der Therapie gerade bei Fällen von mittelschwerer

und schwerer Depression Medikamente unverzichtbar“, erklärt Dr. Hassfeld im Gespräch mit der „Tagesspost“. Diese zeigten heute viel weniger Nebenwirkungen als früher. Eine große Auswahl an Präparaten biete die Chance, je nach Ausprägung der Depression gezielt das Passende einzusetzen. Depressive Verstimmungen, Phasen der Traurigkeit kennt jeder. Aber ab wann sollte man sich in ärztliche Behandlung begeben? Der frühere Oberarzt rät zu diesem Schritt, wenn der subjektive Leidensdruck so groß ist, dass der Betroffene selbst bereit ist, etwas an der Situation zu ändern. Falls allerdings schon Familienmitglieder unter der Situation leiden, die Person selbst arbeitsunfähig ist und eventuell sogar Selbstmordgedanken äußert, sei eine stationäre Einweisung dringend zu empfehlen. Das Schlimmste, was ein Angehöriger oder Freund tun könne, sei, den bereits Leidenden unter Druck zu setzen, sich „zusammenzureißen“, oder ihm zu verstehen zu geben, dass dieser an seiner Depression selbst schuld sei. Auch dieses menschliche Verhalten kennt bereits die Bibel: Die drei Freunde von Hiob beschuldigten diesen ungerechtfertigt, schwere Schuld auf sich geladen zu haben, sonst wäre ihm all das Unglück nicht passiert. Nach biblischer Aussage erfuhr Hiob, der sich auch im Unglück an Gott wandte, dann Heilung, als er für seine unbarmherzigen Freunde betete. Im Buch Hiob ist zu lesen, dass Gott ihm nach sei-



ner Krankheit wieder Reichtum und zehn Kinder schenkte. Er starb „alt und lebenssatt“. Vor allem erhielt er ein richtiges Gottesbild, da Gott sein wahres Wesen dem Hiob gerade in dessen tiefster Not offenbarte. Auch der König David hat sich in seinen Depressionen ehrlich an Gott gewandt, von dem er am Ende Hilfe erfuhr. So konnte er in Psalm 30 mit Überzeugung sagen: „Da hast du in Reigentanz gewandelt meine Klage.“ Doch es muss nicht immer gleich zu einer Depression kommen. Zur Vorbeugung rät Wilfried Hassfeld, inzwischen selbst im Ruhestand, älteren Menschen, die Altersproblematik nicht zu verdrängen. Bereits ein Jahr vor dem Ausscheiden aus dem Beruf sollte man sich Zeit nehmen für die Vorbereitung: Freundschaften und Beziehungen aufbauen, sich ein Hobby suchen, wenn möglich eine ausfüllende Aufgabe. Auch körperliches Training sei wichtig, und, natürlich: die Klärung der Sinnfrage. Auch hier bietet die Bibel Antworten.