Der Christ und seine Depressionen

Autor: Walter Gschwind

Der Christ und seine Depressionen

Wir reden hier nicht von physisch bedingten Depressionen. unter denen in einzelnen Fällen auch Gläubige zu leiden haben und so gerne davon befreit wären.

Mancher Christ verbringt seine Tage in dumpfer Niedergeschlagenheit. Er hat so vieles, das ihn bedrückt: die Umstände, die Beziehungen zu den Menschen um ihn her, Schwierigkeiten im Beruf, Misserfolge, die Zustände in der Welt, die eigene Unzulänglichkeit … Ach, jeder von ihnen hat seine eigene Liste! Es geht einem solchen in gewissem Mass ähnlich wie dem Propheten Elia: «Als er das sah», ging er hin in die Wüste, setzte sich unter einen Ginsterstrauch und bat, dass seine Seele sterben dürfe.

Merkwürdigerweise hat der Gläubige in dieser Verfassung die Neigung, die Schuld dafür in den Verhältnissen zu suchen, in denen er lebt. Doch nein, er ist ja durch den Herrn Jesus, den mächtigen Heiland und grossen «Ich bin» in eine unauflösliche Verbindung mit dem lebendigen, seligen Gott gekommen Er hat sich also vielmehr zu prüfen, ob seine Niedergeschlagenheit nicht darin ihre Ursache hat, dass er in irgendeiner Weise diese wunderbare Beziehung vernachlässigt.

Um dabei behilflich zu sein, seien hier eine Anzahl der Ratschläge, Ermahnungen und Hinweise erwähnt, die Gott durch seinen Geist uns in der Bibel gibt. Sie gehören eigentlich zum ABC des Christenlebens. Wer sie vergisst oder nicht beachtet, verliert sogleich viel von der Freude und dem Frieden, die dem Kind Gottes doch geschenkt sind.

Dankbarkeit

Beim Lesen der Psalmen Davids bekommt man den Eindruck, dass er das Geheimnis eines glücklichen Lebens gekannt hat. So sagt er in Psalm 103,1.2 zu seiner Seele: «Preise den HERRN, meine Seele, und all mein Inneres seinen heiligen Namen! Preise den HERRN, meine Seele, und *vergiss nicht alle seine Wohltaten!»* – Gottes Wohltaten an uns, auch in den alltäglichen Dingen unseres Lebens! Haben wir sie immer vor Augen? Oder ist es unsere Hauptbeschäftigung, bei den negativen und traurigen Dingen stehen zu bleiben, die wir erleben oder sehen? David munterte seine Seele auf, Gottes Wohltaten nicht für selbstverständlich zu nehmen, sondern sie zu sehen und Ihn dafür zu preisen. Er übte sich darin, sie nicht zu vergessen. Denken wir doch daran: als Sünder haben wir nichts anderes verdient als sein Gericht! Auch in 1. Thessalonicher 5,18 wird uns zugerufen: «Danksagt in allem, denn dies ist der Wille Gottes in Christus Jesus für euch.»

Absonderung von der Welt

«Liebt nicht die Welt noch was in der Welt ist. *Wenn jemand die Welt liebt, so ist die Liebe des Vaters nicht in ihm»* (1. Joh 2,15). Das sind nicht Worte «engstirniger Christen», sondern, wie gesagt, ein Mahnruf des Geistes Gottes selbst. Er hat sie dem Apostel eingegeben. Wie könnte ein Kind Gottes glücklich sein, das die Liebe des Vaters nicht mehr geniesst! Es gleicht einer Pflanze in schlechter Erde; sie muss verkümmern. «Denn alles, was in der Welt ist, die Lust des Fleisches und die Lust der Augen und der Hochmut des Lebens, *ist nicht von dem Vater,* sondern ist von der Welt.»

Gottesfurcht

Hierher gehören auch die Worte Davids in Psalm 34: «Kommt, ihr Söhne, hört mir zu: *Die Furcht des HERRN* will ich euch lehren. Wer ist der Mann, der Lust zum Leben hat, der Tage liebt, um Gutes zu sehen? … Weiche vom Bösen und tue Gutes, suche Frieden und jage ihm nach!» (Ps 34,12.13.15; vgl. auch 1. Pet 3,10.11). Gottesfurcht hilft dem Gläubigen, das Böse zu meiden und die ihm in Christus geschenkte Gerechtigkeit auszuleben. Auf diesem Weg nur findet er Lust zum Leben und gute Tage, bezeugt Gottes Wort zweimal, im Gegensatz zu der in der christlichen Welt vorherrschenden Meinung. «Das Geheimnis des HERRN ist für die, die ihn fürchten» (Ps 25,14).

Abhängigkeit und Gehorsam

«Bleibt in meiner Liebe. Wenn ihr meine Gebote haltet, so werdet ihr in meiner Liebe bleiben, wie ich die Gebote meines Vaters gehalten habe und in seiner Liebe bleibe. Dies habe ich zu euch geredet, *damit meine Freude in euch sei und eure Freude völlig werde»* (Joh 15,10.11). Was wird uns hier als Schlüssel zur Freude vorgestellt? Völlige Abhängigkeit vom Herrn, im Gehorsam gegenüber seinen Geboten. Das steht ganz im Gegensatz zur Auffassung des Sünders, der die Freude nur in der Erfüllung seines eigenen Willens und seiner Wünsche zu finden meint, sich aber beständig täuscht.

Wandel im Geist

«Wandelt im Geist, und ihr werdet die Lust des Fleisches nicht vollbringen» (Gal 5,16). Im Anschluss daran wird hervorgehoben, was die Frucht des Geistes ist, der in uns wohnt: *«Liebe, Freude, Friede …»,* während die Werke des Fleisches unter anderem mit Unreinheit, Eifersucht,

Neid, Leidenschaften, Lüste, Verderben bezeichnet werden. Wer ist verantwortlich dafür, dass ich in dem wandle, was der Heilige Geist mir vorstellt und das Fleisch für gekreuzigt halte? Nicht ich allein? Niemand sonst kann ich beschuldigen, wenn ich darin nicht treu bin.

Gebet

«Leidet jemand unter euch Trübsal? Er bete. Ist jemand guten Mutes? Er singe Psalmen» (Jak 5,13). Und Paulus schreibt: *«Betet unablässig … denn dies ist der Wille Gottes in Christus Jesus für euch»* (1. Thes 5,17.18). Ein grosses Vorrecht: Nicht nur meine Fürbitte für andere und für sein Werk darf ich vor den bringen, der alles vermag. Auch an meinen inneren Nöten, deren Ursachen Er besser kennt als ich, nimmt Er ununterbrochen Anteil. Wenn ich sie vor Ihm am Thron der Gnade ausbreite, werde ich «Barmherzigkeit empfangen und Gnade finden zu rechtzeitiger Hilfe» (Heb 4,16). Wenn ich es aber nicht tue, was dann?

Sorgen

Gott weiss um unsere Neigung, uns von Sorgen niederdrücken zu lassen. Wenn wir den Schwierigkeiten, Anforderungen und Gefahren unser eigenes Unvermögen entgegenstellen, nisten sie sich bei uns ein. Sie sind ein Hindernis in unserem christlichen Wettlauf. Darum ruft uns Gottes Wort zu, *jede* Bürde abzulegen». «Werft *alle* eure Sorge auf ihn; denn er ist besorgt für euch.» «Seid um *nichts* besorgt, sondern in allem lasst durch Gebet und Flehen mit Danksagung eure Anliegen vor Gott kundwerden.» So nur wird der Friede Gottes, der allen Verstand übersteigt, unsere Herzen und unseren Sinn bewahren in Christus Jesus (Heb 12,1; 1. Pet 5,7; Phil 4,6.7). Der Anlass zu den Sorgen mag andauern, aber die Sorgen selbst soll ich immer wieder in Glauben und Vertrauen auf den legen, der alles vermag. Kein anderer kann es für mich tun.

Freude

«Freut euch im Herrn allezeit!» Dazu ermuntert uns das Wort vor allem (Phil 3,1; 4,4). Nicht nur an den ewigen Segnungen, die uns in Ihm geschenkt sind, sollen wir uns erfreuen, sondern am Herrn Jesus selbst, dem Herrlichen und Wunderbaren. Die Schriften zeugen von Ihm. Greifen wir doch immer wieder einen Abschnitt heraus, um über Ihn zu sinnen!

Sind aber meine eigene erbärmliche Person, die Menschen um mich her, das Irdische oder die verdorbene Welt der Gegenstand meines Herzens, müssen wir uns dann über unsere Niedergeschlagenheit wundern?

Der Herr helfe uns in seiner Gnade, alle seine Ermahnungen, die Er uns zur Freude und Glückseligkeit gegeben hat, zu befolgen.