



»Es ist wichtig, zwischen Kummer und Depression zu unterscheiden«



Livenet, 20.01.2018

»Es ist wichtig, zwischen Kummer und Depression zu unterscheiden«

Psychotherapeut Winter

Immer mehr Menschen erkranken heute an Depressionen, insbesondere in den dunklen Wintermonaten Mitteleuropas. Schon zu Zeiten der Bibel hatten Menschen mit grossem Kummer und Depression zu kämpfen. Auch wenn der Glaube depressiver Menschen meist sehr geschwächt wird, kann er zur Stütze werden.



Richard Winter ist Psychotherapeut und Leiter des Europäischen Professionellen Seelsorgenetzwerks.

Wenn sich jemand in einer Lebensphase befindet, in der er sich überwiegend traurig, deprimiert oder enttäuscht fühlt, ist es wichtig, zwischen Trauer und Depression zu unterscheiden, erklärt Psychotherapeut Richard Winter, Leiter des Europäischen Professionellen Seelsorgenetzwerk. «Beide beinhalten Gefühle der Traurigkeit, Weinen und das Gefühl, wertlos und nutzlos zu sein», so Winter im Interview mit Evangelical Focus. «Aber Trauer oder Kummer bezieht sich normalerweise auf ein bestimmtes Geschehnis, den Verlust



»Es ist wichtig, zwischen Kummer und Depression zu unterscheiden«

einer Person, einer Arbeitsstelle oder einer Karrieremöglichkeit. Die Person fühlt sich bekümmert, aber dieses Gefühl kommt oft in Wellen: Sie fühlen es eine Weile, danach geht es ihnen wieder besser, danach kommt das Gefühl intensiv wieder.»

Schwere Depression hingegen dauere lange an und sei gleichbleibend, nicht wellenartig. Ausserdem sei meist nicht klar, was genau der Grund ist, da es normalerweise eine Kombination verschiedener Gründe sei. Laut Winter fallen etwa zehn Prozent der Menschen, die aufgrund des Verlustes eines geliebten Menschen durch Trauer gehen, in eine schwere Depression.

Depression in der Bibel

Auch die Bibel spricht über das Thema. Sie gibt zwar nicht Tipps oder erklärt das Krankheitsbild, aber sie beschreibt Menschen, die an Depressionen litten – wobei nicht bei allen klar ist, wie lange diese depressive Phase anhielt. Richard Winter: «In den Psalmen, wenn David darüber spricht, dass er sein Bett mit seinen Tränen durchtränkt hat, oder dass die Dunkelheit sein engster Freund sei am Ende von [Psalm, Kapitel 99](#). Vielleicht dauerte das nur ein paar Tage, vielleicht ging es über Wochen und Monate und einige [der biblischen Persönlichkeiten] litten vielleicht unter schwerer Depression. Auch andere wie Mose, Elia oder Jona – ich nenne sie meine 'selbstmordgefährdeten Heiligen' – kamen an den Punkt, an dem sie sagten: ‚Gott, es reicht! Ich will sterben!‘» Andere Personen wie Hiob gelangten durch ihren grossen Kummer an die Grenzen einer ernsthaften Depression.

Gerade für Christen ist die Depression oft eine grosse Herausforderung für ihr Glaubensleben, weil leider immer noch an vielen Orten die Meinung vorherrscht, Christen dürften keine Depressionen bekommen oder die Krankheit wird von Mitchristen schnell mit «ermutigenden Bibelversen» abgetan. Hinzu kommt «das Gefühl, dass Gott sehr weit weg ist und Gebet nicht nützt. Die Bibel erscheint wie ein totes Buch und verliert jede Bedeutung», so Winter.

Der Glaube als Kraftquelle



Samuel Pfeifer



»Es ist wichtig, zwischen Kummer und Depression zu unterscheiden«

Doch Dr. Samuel Pfeifer, Facharzt und Professor für Psychiatrie und Psychotherapie, ist davon überzeugt, dass Depressionen das Leben der Gläubigen zwar zusätzlich belasten können. Der Glaube könne sich aber auch als grosse Stütze erweisen. «Denn im Hintergrund bleibt zumeist eine Hoffnung bestehen, die sich gegen die bedrängende Hoffnungslosigkeit stellt. Eine Angst vor Strafe verhindert manchen Suizid, und der Todeswunsch während der Depression wird zur Ewigkeits-Sehnsucht, ohne dass jemand Hand an sich selber legen muss. Bodenlose Verzweiflung und Suizid sind beim gläubigen Menschen also weniger wahrscheinlich.»

Bibelstellen aus den Losungen oder Kalendern können zudem Orientierung geben, sowie selbergelesene Psalmen oder Teile aus dem Buch Hiob. Auch christliche Lieder können das Gemüt aufhellen, so Pfeifer. «Wer diese Phase im Glauben durchlebt hat, kann oft umso gestärkter daraus hervorgehen. Er hat eine vermehrte Abhängigkeit von Gott erfahren, sein persönlicher Glaube wurde vertieft, und er ist zu einer reiferen Haltung gegenüber dem Leiden und gegenüber Leidenden durchgedrungen.» Dr. Pfeifer empfiehlt aber die Zusammenarbeit mit einem Seelsorger, um diese Lebensphase zu überwinden.

Datum: 20.01.2018

Autor: Rebekka Schmidt

Quelle: Livenet

 [Artikel als PDF / Drucken](#)