

## Hätten Sie das von mir gedacht?

Nun schreibe ich schon seit fast zwei Jahren regelmäßig geistliche Impulse in der PNP, die Sie mit mehr oder weniger Interesse lesen.

Dabei lächle ich Ihnen auf dem beigefügten Bild immer freundlich entgegen.

Nun – Gott sei Dank bin ich auch die meiste Zeit ein Mensch, der sich des Lebens freut und neugierig auf jeden Tag ist und auf die Menschen, die ihm dabei begegnen. Doch es gibt auch noch eine ganz andere Seite von mir - eine, die Sie nicht kennen – meine sogenannte „dunkle Seite“. Jenen Teil der Persönlichkeit, auf den man nicht gerade stolz ist, im Gegenteil, den man am liebsten ablehnen möchte.

Doch dass das nicht geht, weil es eben ein Teil meiner Persönlichkeit ist, gilt es als Erstes zu akzeptieren.

Bevor ich Ihnen nun meine dunkle Seite nenne, möchte ich Sie an dieser Stelle bitten, doch kurz inne zu halten und zu überlegen, welche dunkle Seite Sie haben. Sie haben keine? Ich bin überzeugt davon, dass jeder Mensch sie hat – wir nur im Laufe des Lebens gelernt haben, sie zu verstecken und auf gar keinen Fall anderen zu offenbaren.

Doch gerade das möchte ich jetzt tun, weil ich überzeugt bin, dass nur die Dinge, die ans Licht kommen, uns auch Heilung erfahren lassen, indem wir offen damit umgehen.

Hätten Sie z.B. gedacht, dass ich schon mehrere mittelschwere Episoden einer Depression durchlebt habe?

Ja, zu den Facetten meiner Persönlichkeit gehört eine depressive Stimmung dazu! Wer schon einmal eine depressive Phase hinter sich hat, weiß, wovon ich berichte und dass so Sätze wie „reiß dich doch zusammen“ für den Betroffenen wenig hilfreich sind. Totale Antriebslosigkeit, das Empfinden einer völligen emotionalen Leere, schnelle Überforderung, das Gefühl, den Alltag nicht mehr bewältigen zu können, Angst, dass jemand hinter diese Fassade schauen könnte, das Gefühl, geistig nicht mehr auf der Höhe zu sein – das sind einige typische Symptome und Begleiterscheinungen einer Depression.

Dabei ist das Krankheitsbild der Depression kein Phänomen der Neuzeit. Ein Blick in das Alte Testament verrät uns, dass schon König Saul unter schweren Depressionen gelitten hat (1.Samuel 16,14 - 23 ). Schon damals hat man gewusst, dass sich Musik positiv auf das kranke Gemüt auswirkt. David hat Saul auf einem harfenähnlichen Instrument - dem Kinnor - Musik vorgespielt, um beruhigend auf seine Seele einzuwirken.

(Dass der König auch eine unberechenbare Seite hatte, und dass er zeitweilig um sein Leben fürchten musste, lässt vermuten, dass König Saul noch an einer weiteren psychischen Erkrankung litt, auf die ich hier aber nicht näher eingehen will).

Da es sich bei einer Depression um eine ernst zunehmende Krankheit handelt, für die man sich nicht zu schämen braucht, gibt es Gott sei Dank heute auch gute Therapiemöglichkeiten.

Für einen gläubigen Menschen steht ohne Frage das Gebet an erster Stelle, doch sollte sich keine Heilung einstellen, dann bedeutet das nicht, dass man nicht genug Gebete hat oder dass Gott das Gebet nicht erhört. Er hat uns schließlich auch den Verstand gegeben und wir dürfen durchaus medizinische Hilfe in Anspruch nehmen. Diese besteht zum einen aus einer begleitenden Psychotherapie sowie der Gabe von

Medikamenten. Das Problem bei diesen Medikamenten ist jedoch, dass ihre Wirksamkeit in Bezug auf die Stimmungsaufhellung erst nach ca. 14 Tagen einsetzt. Zuvor wirken sie antriebssteigernd ohne eine Stimmungsaufhellung, was das „Tiger im Käfig - Syndrom“ zur Folge hat. Es ist also absolut notwendig, sich in professionelle Hände zu begeben. Außerdem ist nicht gewährleistet, dass das erste Medikament direkt wirkt.

In besonders schweren Fällen, z.B. bei Suizidgefahr, erfolgt die Aufnahme in einem Akut-Krankenhaus für psychiatrische Fälle. Es kann darüber hinaus auch eine psychosomatische stationäre Reha medizinisch notwendig sein.

Auch ein mehrwöchiger Aufenthalt in einer Tagesklinik ist eine vielversprechende Therapievariante.

Letztere möchte ich selber in Passau absolvieren, um noch besser zu lernen, mit dieser Krankheit umzugehen.

Einfach warten, dass es von alleine weggeht, ist eher kontraproduktiv. Schließlich käme auch keiner auf die Idee einen gebrochenen Arm nicht einzugipsen! Natürlich heilt er irgendwie zusammen, aber eben nur irgendwie.

Als Bindeglied erscheint mir auch eine Selbsthilfegruppe eine gute Möglichkeit. Im Austausch mit anderen zu sein, um das Krankheitsbild besser verstehen zu lernen und rechtzeitig gegen zu steuern.

So habe ich vor, gemeinsam mit meiner Freundin eine solche Selbsthilfegruppe auf christlicher Basis zu gründen. Sollten Sie sich für diese Gruppe als Teilnehmer interessieren, können Sie gerne vorab per Mail Kontakt mit mir aufnehmen:

[shgdep7@gmail.com](mailto:shgdep7@gmail.com) (Selbsthilfegruppe Depression)

Darüber hinaus freue ich mich natürlich auch über ein allgemeines bzw. persönliches Statement von Ihnen.

Hätten Sie gedacht, dass Sie - bevor Sie den Artikel gelesen haben - sich das trauen? Ich wünsche Ihnen auf jeden Fall genügend Mut, sich ihren dunklen Seiten zu stellen!