

# DEPRESSION ALS CHRIST, GEHT DAS?



## TEACHING:

Depression und Kirche, passt das zusammen? Als Christ depressiv sein, geht das überhaupt? Janice bekam vor zehn Jahren (im Alter von 16) die Diagnose einer schweren Depression gestellt und kämpft seitdem um ihren Alltag – als Christ! Wie geht das damit zusammen, dass die Bibel uns so viele Versprechen gibt?

**Es gehört zu unserem Leben, dass wir verletzt werden und Ungerechtigkeiten erleben.**

In Matthäus 14,22-33 wird berichtet, wie Petrus tatsächlich auf dem Wasser läuft... doch dann bekommt er es mit der Angst, schaut von Jesus weg und beginnt zu sinken. Was tust du, wenn die Schwierigkeiten des Lebens zu groß werden? Gerade noch warst du voller Hoffnung, und plötzlich bekommst du keine Luft mehr. Was können wir hier von Jesus lernen? Interessanterweise trägt Jesus, als er in Johannes 20,19-29 seinen Jüngern als Auferstandener begegnet, noch immer die physischen Wunden der Kreuzigung – obwohl er doch den Tod überwunden hat!

**Der Zweifler Thomas erkennt Jesus nicht, weil er auferstanden ist, sondern an seinen Wunden.**

Jesus hat den größten Sieg hinter sich, und doch begegnet er Thomas als der geschlagene und gebrochene Gott! Das ist das Spannungsfeld, das auch wir erleben. Wie kann dieser hoffnungsvolle Gott Teil meines Lebens sein, wenn ich unter Depressionen leide? Bist du überfordert von den tiefen Verletzungen einerseits und den großen Versprechen andererseits, die du in der Bibel findest? Vielleicht stellst du dir auch diese Frage:

**Bin ich zu kaputt für Gottes Liebe?**

Ist die Wahrheit der Bibel auch für mein Leben relevant? Hier sind zwei geistliche Prinzipien, die dir helfen können:

1. **Suche Gottes Nähe im Schmerz:** Wenn sogar Jesus Thomas nahe kommen lässt an den Schmerz, den er erlebt hat – wieviel mehr dürfen wir Gott nahe kommen lassen an unseren Schmerz! Wir dürfen mit unserem blutenden Herz, mit unseren tiefsten Lebenswunden Gott suchen und in seine Gegenwart rennen.
2. **Erkenne deine Warnleuchten:** In Markus 14,32-36 bittet Jesus seinen Vater, den Kelch an sich vorübergehen zu lassen. Wie oft hast du schon so gebetet? Und doch will Jesus den Willen des Vaters geschehen lassen. Kannst du in der tiefsten Depression auf Gott schauen und sagen: „Dein Wille geschehe“? Jesus reagiert auf die Angst seiner Seele (Warnsignal), indem er auf die Knie fällt und zu Gott betet. Er teilt mit Gott seinen Schmerz!

Deine Warnsignale sind relevant dafür, wie du mit dem Sturm umgehst. Bei Petrus setzt sich eine Abwärtsspirale in Gang, als er beginnt, von Jesus wegzuschauen. Doch mitten in seinem Sturm kommt Jesus und hilft ihm heraus.

**Jesus kommt in deine Abwärtsspirale hinein und hält dich fest.**

Doch du musst auch aktiv werden: Ergreife die Hand von Jesus, damit er dich hochziehen kann. „Werft eure Sorgen auf Gott“ aus 1. Petrus 5,7 ist ein extrem aktives Wort! Als Petrus schließlich wieder im Boot ist, legt sich der Sturm, und die Jünger beten Jesus an. Durch Gebet und Worship kommst du von der Abwärts- in die Aufwärtsspirale!



**Gottes Aufgabe ist nicht, mein Leben einfacher zu machen – es ist meine Aufgabe, Gott anzubeten.**

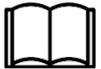
Gott möchte in deine größten Ängste und tiefsten Abgründe hineinkommen. Lass Jesus deine Wunden anschauen, und die Stürme des Lebens werden dich nicht zerstören, sondern in eine tiefere Erkenntnis führen, wer Gott ist.

# DEPRESSION ALS CHRIST, GEHT DAS?



## AUSTAUSCH: MENTAL HEALTH (15-30 min)

1. Was konntest du aus der Predigt mitnehmen? Was löst das Wort „Depression“ in dir aus?
2. Wo empfindest du Schwere und Schmerz in deinem Leben? Magst du den anderen davon erzählen?



## STUDY: STÜRME DES LEBENS (15-30 min)

Lest noch einmal die Geschichten von Petrus (Matthäus 14, 22-33) und Jesus (Markus 14,32-42) in ihren „Stürmen“.

- Bist du schon mal an deinen Umständen „ertrunken“? Wo und wann hast du eine solche Situation in deinem Leben vorgefunden (Schwere, Last, zu große Verantwortung, Überforderung, Sucht, Wut, ...)?
- Was ist dein „bitterer Kelch“? Gibt es eine Krankheit, die einen großen Teil deines Lebens oder deiner Lebensqualität einnimmt? Wie gehst du damit um? Hast du Gott schon dort mit hineingenommen?



## REFLEXION / GET FREE: DEINE WARNLEUCHTEN (15-30 min)

Janice hat in der Predigt gefragt: „Wie kann dieser hoffnungsvolle Gott Teil meines Lebens sein, wenn ich unter Depressionen leide? Ist die Wahrheit der Bibel auch für mein Leben relevant?“ Nehmt euch zu Beginn ein paar Minuten Zeit und reflektiert: Was ist dein Thema? Welchen Rucksack trägst du (Sucht, Depression, Krankheit...)?

Versucht nun, die beiden „geistlichen Prinzipien“ auf diese Situation anzuwenden und fragt euch:

- Was hindert dich, Gott in deinen Schmerz einzuladen (Angst, Stolz, Minderwert...)?
- Kennst du die orangenen & roten Warnlampen in deinem Leben? Wie oft und auf welche Weise zeigen sie sich (Angst, Freudlosigkeit, Emotionsausbrüche...)? Wie bereitest du dich auf die Situation vor? Und was passiert, wenn du die Warnleuchten übergehst?



## GET FREE / GEBET: ERGREIFE DIE HAND VON JESUS! (15-30 min / zuhause)

Stürme kann man nicht planen – aber mit diesen Schritten aus der Predigt kannst du dich darauf vorbereiten:

1. Trainiere es, deine Warnleuchten zu erkennen (s.o.).
2. Bist du im „Loch“, dann sei nicht passiv, sondern werde aktiv und „werfe“ deine Sorgen auf Gott (1. Petrus 5,7). Geh zum Kreuz und sei gewiss, dass Jesus das Kreuz mit dir trägt (so wie er noch die Wundmale am Leib hat).
3. Ergreife die Hand von Jesus, die er dir im Sturm entgegenstreckt. Wenn du die nicht direkt findest, helfen dir feste „Gebetspraktiken“ in dieser schweren Zeit. Überlege, welche das für dich sein können. Bei Janice war es:
  - Den Rosenkranz durchbeten mit „Jesus Christus, sei mein Hirte!“ bei jeder Kugel
  - Das „Vater Unser“ beten und dabei auf ein Holzkreuz schauen.
  - Eine Kerze anzünden: „Vater, ich ertrinke in meinen Sorgen...“ Doch bei Gott geht das Licht niemals aus!
4. Bete wie Jesus: „Vater, lass den Kelch an mir vorübergehen – doch ich will deinen Willen tun, nicht meinen.“ Geh dabei bewusst auf die Knie, denn Gott richtet dich wieder auf (lies dazu Jakobus 4,10 und 1. Petrus 5,6).
5. Durch Gebet und Worship (z.B. mit [diesem Lied](#)) wandelt sich die Abwärtsspirale in eine Aufwärtsspirale.



## NEXT STEP: PETRUS IM STURM (zuhause)

Schaut euch allein oder als Group die 8. Folge von „The Chosen“ (Staffel 3) an und erlebt den Sturm von Petrus mit...!