



Foto: COREL

Depression

ELDEN CHALMERS

Heilung für Geist und Seele – Teil 9

Depressionen können zu jeder Lebenszeit auftreten.

Beim Säugling

Sogar Säuglinge im Alter von sieben bis 15 Monaten können depressiv werden, und zwar wenn man sie von einer liebevollen Mutter trennt, sie sich emotional vernachlässigt oder missbraucht fühlen, oder spüren, dass die Mutter selbst niedergeschlagen ist.

Depressive Säuglinge schreien an-

fangs sehr viel, werden dann in sich gekehrt und passiv. Sie erwarten nichts mehr von ihrer Umwelt und zeigen zunehmend Gefühle der Hoffnungslosigkeit und Traurigkeit. Manchmal weinen sie immer wieder, sind aber sonst meist lust- und teilnahmslos. Es treten Stillprobleme auf, sie spucken die Milch oft wieder aus und schlafen übermäßig viel.

Ein Säugling entwickelte eine Depression, weil seine Mutter im Umgang mit ihm extrem unsicher war. Sie hatte Angst, ihn zu halten und mied ihn daher mit Ausnahme der Situationen, in denen sie seine Grundbedürfnisse befriedigte. Nachdem sie mit dem Kinderarzt gesprochen hatte, konnte sie sich entspannen und ihrem Baby die Wärme und liebevolle Fürsorge schenken, die es so sehr brauchte. Ihr Baby fing an zu lächeln und seine Depression zu überwinden. Herzliche, liebevolle Fürsorge ist eine vitalisierende Macht. Sie bringt jedem Bereich des Gehirns und des Körpers Heilung. Unser liebender Gott ist die Quelle dieser Fürsorge.

Beim alten Menschen

Wie verlaufen Depressionen bei alten Menschen? Die Selbstmordrate liegt bei Männern über sechzig am höchsten, bei Frauen liegt sie viel niedriger. Der Verlust des Selbstwertgefühls, verbunden mit hoffnungslosen Zukunftsaussichten, kann Depressionen auslösen. Ältere Menschen können sich oft nur schwer in ihre neue Rolle fügen: zunehmende Abhängigkeit, abnehmende körperliche Kraft und Beweglichkeit, der Ver-

lust eines geliebten Menschen oder scheinbare oder tatsächliche finanzielle Unsicherheit. Die Nähe eines neuen Partners oder die echte Fürsorge und fröhliche Anteilnahme eines Sohnes, einer Tochter, eines jüngeren Bruders oder einer jüngeren Schwester haben schon vielen alten Menschen aus ihrer Depression geholfen und andere davor bewahrt.

Kann man auch als Christ in Depression geraten?

Auch der treue Christ ist nicht vor Depressionen sicher. Hiob, eine der Hauptpersonen im Alten Testament, rief aus: »Warum hast du mich aus dem Mutterleib hervorgebracht? Wäre ich doch dabei umgekommen, ohne dass mich ein Auge gesehen hätte! ... Sorglos war ich, da hat er mich ... zerschmettert ... meine Galle schüttete er auf die Erde aus ... Ich habe einen Sack um meine Haut genäht und mein Horn in den Staub gesenkt. Mein Angesicht ist gerötet vom Weinen, und Todeschatten liegt auf meinen Lidern ... Wenn ich rede, so wird mein Schmerz nicht gelindert, unterlasse ich es aber, was verliere ich? ... Mein Geist ist verstört, meine Tage laufen ab ... Warum verbirgst du dein Angesicht und hältst mich für

deinen Feind? ... Wo ist da noch Hoffnung für mich?» (Hiob 10,18; 16,12-13.15-16.6; 17,1; 13,24; 17,15)

Nach einem Vortrag, den ich über emotionale Gesundheit gehalten hatte, stellte mir jemand die Frage: »Hätte [der biblische Prophet] Elia bei Ihren psychologischen Tests als emotional gesund eingestuft werden können?«

Ich erwiderte: »Wenn Sie drei Jahre Hungersnot durchmachen können, in denen Sie nur von Raben versorgt und gleichzeitig von dem Gedanken gequält werden, dass die Streitmacht des Königs es auf Ihren Tod abgesehen hat; wenn Sie 450 Baalspropheten entgegentreten können, die Ihnen nach dem Leben trachten; wenn Sie danach noch ein außerordentliches Wunder vollbringen, um den Gott des Himmels zu entlasten, sodann erfahren, dass die Königin geschworen hat, Sie umzubringen; wenn schließlich Ihre Arbeit ganz umsonst gewesen zu sein scheint; und wenn Sie erst nach alledem in eine depressive Phase eintauchen, würden Sie wahrscheinlich bei meinen psychologischen emotionalen Gesundheitstests glänzend abschneiden!« Ja, sogar Elia wurde depressiv. Doch Gott liebte ihn und sandte einen Engel, um ihm aus seiner Depression zu helfen.

Das Leben verliert seine Bedeutung

Jeder, der eine Depression erlebt hat, weiß, wie furchtbar das ist! Man fühlt sich alleine. Keiner scheint einen zu verstehen. Falls es jemandem gelingt, uns et-

was Hoffnung zu vermitteln, so verglüht dieser Funke doch schnell. Alles erscheint einem sinnlos. Die anderen Symptome sind sehr abhängig von dem einzelnen Menschen und seiner individuellen Lebenslage. Man kann sich schlecht konzentrieren. Für manche ist der Morgen die schlimmste Zeit am Tag.

Alles ist doppelt so anstrengend. Man fühlt sich ausgelaugt und müde. Man kann sich zu nichts aufraffen und interessiert sich auch überhaupt nicht für seine Umwelt. Vielleicht fühlt man sich sogar schuldig, weiß aber nicht so recht wofür – oder man weiß, dass viele andere Menschen für dieselben oder schlimmere Dinge Vergebung erfahren haben, aber es hilft einem trotzdem nicht, frei zu werden. Man ist sich sicher, dass Gott einen verlassen hat, ängstigt sich vielleicht, weint viel mehr als sonst oder fährt leicht aus der Haut. Möglicherweise meint man sogar, den Verstand zu verlieren.

Manche depressiven Menschen neigen zu Schlafstörungen, wachen zu früh auf und sind nicht ausgeschlafen. Andere können schlecht einschlafen. Sie haben keinen Appetit. Ihnen wird ab und zu schwindelig oder sie bekommen Herzklopfen. Die Symptome sind zahlreich und die meisten Patienten haben nur einige davon.

Was löst Depressionen aus?

Meistens liegen einer Depression mehrere Ursachen zugrunde. Nach meiner Beobachtung zählen ein erniedrigter Blutzucker-

spiegel, eine Blutarmut oder eine Schilddrüsenunterfunktion zu den drei häufigsten organischen Ursachen. Ich habe festgestellt, dass dies die drei meistverbreiteten körperlichen Ursachen für Depression sind. Einige Wissenschaftler meinen, dass in einigen Fällen ein gestörter Aminosäuren-Stoffwechsel vorliegt. Oft sind die Ursachen aber ganz und gar nicht organischer Natur.

Ein Vorfall kann eine ganze Gedankenkette auslösen, die unser Versagen in übertriebenen Farben darstellt, so dass wir uns völlig unfähig und wertlos vorkommen. Ein Aufgeben unserer sonst hochmoralischen Prinzipien in einem schwachen Moment kann starke Depressionen mit Gefühlen erdrückender Schuld und Wertlosigkeit hervorrufen. Ich habe miterlebt, wie solche Menschen extreme Übelkeitsgefühle erlebten und sich übergeben mussten. Wiederholte finanzielle Schwierigkeiten, wachsende Schulden, Versagen in der Ehe und Kindererziehung – all das kann Nervenenergie rauben, das normale chemische Gleichgewicht stören und depressive Gefühle auslösen.

Wie können wir depressive Phasen vermeiden?

Im nächsten Artikel werden wir dazu einige sehr wichtige Anregungen geben. ■

Gekürzt aus: Elden M. Chalmers Ph.D., *Healing the Broken Brain*, Remnant Publications (1998), S. 43-46.

Foto: COREL

