

DER ANDERE SPURGEON

Zack Eswine

DER
ANDERE
SPURGEON

*Depressionen
und deren Bewältigung
am Beispiel des bekannten
Predigers*

Zack Eswine



Der andere Spurgeon

Zack Eswine

Depressionen und deren Bewältigung am Beispiel des bekannten Predigers

Paperback, 160 Seiten

Artikel-Nr.: 256733

ISBN / EAN: 978-3-86699-733-2

Wo wird in der Bibel von Menschen berichtet, die unter Depressionen litten?

Was half ihnen, die entsprechenden belastenden Zustände zu überwinden?

Wie ist in dieser Hinsicht das Ringen des Herrn Jesus im Garten Gethsemane einzuordnen?

Um diese und viele weitere Fragen geht es im vorliegenden Buch. Zahlreiche Bezugnahmen in den Predigten von C. H. Spurgeon (1834–1892) werden dabei zu einer Fundgrube: Der bekannte englische Verkündiger, der selbst mehrere Jahrzehnte lang unter Depressionen litt, überrascht dabei sowohl durch die Offenheit beim Blick auf sein Innenleben als auch durch die Vielfalt der Möglichkeiten konkreter Hilfe in...

Wenn Sie ein "echtes" Buch bevorzugen oder diesen Artikel verschenken möchten, können Sie diesen Download-Artikel ggf. auch käuflich erwerben, solange verfügbar.

Artikel ansehen auf clv.de

clv

Zack Eswine

Der andere Spurgeon

Depressionen und deren Bewältigung
am Beispiel des bekannten Predigers

clv

Soweit nicht anders vermerkt, sind die Bibelzitate der Elberfelder Übersetzung 2003, Edition CSV Hückeswagen, entnommen. Die der *Pilgerreise* von John Bunyan entnommenen, meist kursiv hervorgehobenen Personen- und Ortsnamen richten sich nach der deutschen Fassung mit folgenden bibliografischen Angaben: John Bunyan, *Pilgerreise zur seligen Ewigkeit*, 10. Auflage, Lahr-Dinglingen: Verlag der St.-Johannis-Druckerei C. Schweickhardt, 1983.

Einfachheitshalber wurde in den bibliografischen Angaben in Anlehnung an das Original der Verfassersname »Charles Spurgeon« verwendet. Überall dort, wo zusätzlich zu der im Original angegebenen Quelle eine diesbezügliche Internet-Adresse eingefügt wurde, ist dies entsprechend vermerkt worden.

1. Auflage 2024

© Copyright der britischen Originalausgabe 2014 by Zack Eswine
Published by Christian Focus Publications Ltd,
Geanies House, Fearn, Ross-shire, IV20 1TW, Scotland, UK.

Originaltitel: Spurgeon's Sorrows: Realistic Hope for those who Suffer from Depression

© der deutschen Ausgabe 2024 by CLV
Christliche Literatur-Verbreitung e. V.
Ravensberger Bleiche 6 · 33649 Bielefeld
www.clv.de

Übersetzung: Jo Frick, Warrensburg, New York, USA
Satz: EDV- und Typoservice Dörwald, Steinhagen
Umschlag: Lucian Binder, Meinerzhagen
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Artikel-Nr. 256733
ISBN 978-3-86699-733-2

Für Jessica,
Eine Hilfe im *Sumpf der Verzagtheit*,
meine *hoffnungsvolle* Gefährtin,
gegen den *Riesen Verzweiflung*
und die *Zweifelsburg*.

Dank

Mein Dank gilt auch den Gemeindegliedern der Riverside Church, von wo aus ich dieses Buch schreibe. Für die mir zur Verfügung gestellte Zeit, die geleistete Zusammenarbeit und die erteilten Ratschläge bin ich insbesondere Jonathan und Liz Block, Sam und Greta Coalier, Ray und Donna Hagerty-Payne, Jason und Natalie Wilson sowie Margaret Wolfenbarger dankbar. Weil ihr wie Dr. Richard Winter mir zur Seite gestanden habt, durfte ich wachsen.

Inhalt

Teil 1: Der Depression auf den Grund gehen	11
1 Der Weg in die Betrübnis	13
2 Depression und unsere Umstände	21
3 Die Krankheit der Schwermut	29
4 Geistliche Depression	39
Teil 2: Lernen, wie man jenen helfen kann, die unter Depressionen leiden	57
5 Diagnose, aber noch keine Heilung	59
6 Begrifflichkeiten für unsere Betrübnis	70
7 Hilfe, die schadet	79
8 Jesus und die Depression	89
Teil 3: Lernen hilft, die Depression im Alltag zu bewältigen	99
9 Verheißungen und Gebete	101
10 Natürliche Hilfsmittel	114
11 Selbstmord und die Entscheidung für das Leben	128
12 Der Nutzen der Betrübnis	143
Abkürzungen	156

»Ich leide an derart furchtbaren Depressionen des Geistes, dass ich hoffe, dass keiner von euch jemals zu solch äußersten Enden des Elends vordringen muss wie ich.«¹

»Um körperliche Gebrechen kümmern wir uns recht schnell. Sie sind zu schmerzhaft, um uns in Schweigen gehüllt dahindösen zu lassen. Sie drängen uns alsbald dazu, einen Arzt oder einen Chirurgen aufzusuchen, um Heilung zu erfahren. Ach, wären wir uns doch der ernsthafteren Wunden des inwendigen Menschen genauso bewusst.«²

»Ich weiß aus persönlicher Erfahrung, dass es nichts auf der Erde gibt, was der menschliche Körper erleiden könnte und was mit der Verzagtheit und Niedergeschlagenheit des Geistes vergleichbar wäre.«³

Charles Haddon Spurgeon

-
- 1 Charles Spurgeon, »Joy and Peace in Believing«, *Metropolitan Tabernacle Pulpit (MTP)*, Bd. 12, Predigt 692. <http://www.spurgeongems.org/vols10-12/chs692.pdf> (abgerufen am 8. 8. 2024).
 - 2 Charles Spurgeon, »Healing for the Wounded«, *The New Park Street Pulpit (NPSP)*, Predigt 53, in: *The Spurgeon Archive*. <https://www.spurgeon.org/resource-library/sermons/healing-for-the-wounded/> (abgerufen am 8. 8. 2024).
 - 3 Charles Spurgeon, »The Garden of the Soul«, *MTP*, Bd. 12 (Ages Digital Library, 1998), S. 370. A. d. H.: <https://www.spurgeon.org/resource-library/sermons/the-garden-of-the-soul/#flipbook/> (abgerufen am 8. 8. 2024).

*Teil 1:
Der Depression
auf den Grund gehen*

1 *Der Weg in die Betrübnis*

*»Der Weg in die Betrübnis ist ein ausgetretener Weg.
Es handelt sich dabei um den gängigen Pfad zum Himmel,
dem die Schafe folgen, und die gesamte Herde Gottes hat
diesen Pfad bisher einschlagen müssen.«⁴*

Wie überstehen wir sie? Jene Zeiten, die uns den Atem rauben; wenn selbst unsere Stärksten und Mutigsten mit verzweifelmtem Blick bekennen müssen: »Ich weiß nicht, was ich beten soll« (eine Umschreibung dessen, was Paulus in Römer 8,26 zum Ausdruck bringt). Wie überstehen wir solche Zeiten, wenn unser Schweigen gegenüber unseren Sätzen das Feld behauptet? Dann ist es, als hätten unsere Worte keine Rettungsweste. Sie müssen zurückbleiben, in seichten Gewässern auf der Stelle treten und uns aus der Ferne zusehen. Worte haben keine Kraft, sich mit uns in die bebenden Tiefen hinauszuwagen, die uns verschlingen wollen.

Und viele von uns, die an Jesus glauben, geben es zwar nicht gern zu, doch auch wir sind nicht dagegen gefeit. Viele von uns wissen, wie es ist, wenn man Haare, Gewicht und Appetit verliert und sich selbst bald nicht mehr ähnlich sieht. Schmerzliche Umstände oder ein vom Trübsinn beherrschtes Gemüt können unsere Körperchemie beeinträchtigen. Sie können ihre schlammigen Stiefel anziehen und mit ihrer ganzen Bedeutungsschwere auf unserem müden Brustkorb lasten. Es ist geradezu so, als fesselte die Beklemmung die Fußknöchel und Handgelenke unseres Atems mit einem Seil. An einen Stuhl gefesselt und bei ausgeschaltetem Licht sitzen wir da und schlucken voller Panik die dunkle Luft des Raumes.

⁴ Charles Spurgeon, »The Fainting Hero«, *MTP*, Bd. 55.
A. d. H.: <https://www.spurgeon.org/resource-library/sermons/the-fainting-hero/#flipbook/>
(abgerufen am 8. 8. 2024).

Derartige Umstände und solche Beeinträchtigungen unserer Körperchemie können uns darüber hinaus das Geschenk der göttlichen Liebe rauben, als würden alle Liebesbriefe und Fotoalben Gottes in einem Feuer vor der Tür verzehrt werden, einem Feuer, dessen zerstörerischer Kraft wir in unserer Hilflosigkeit nicht Einhalt gebieten können. Wir sitzen dort – hilflos inmitten der Finsternis göttlicher Abwesenheit, an besagten Stuhl gefesselt, lediglich von Asche und Keuchen umgeben, während all das, was uns lieb und teuer ist, für immer verloren zu sein scheint. Wir fragen uns sogar, ob wir uns all dies selbst zuzuschreiben haben. Es ist unsere Schuld. Gott ist gegen uns. Wir haben Gottes Hilfe verwirkt.

In psychischer Hinsicht schlagen wir uns mit all dem herum, und es ist erst Dienstag! Wie können wir nur den Rest der Woche überstehen?

Unser Gefühl der Hilflosigkeit

An einem Novembermorgen beschrieb ein Prediger namens Charles Spurgeon im Rahmen seiner Predigt kontraproduktive Mächtegernhelfer, die den Niedergedrückten sagen: »Oh! So sollte dir aber nicht so zumute sein!«, oder: »Oh! Du solltest weder solche Worte über die Lippen bringen noch solche Gedanken hegen.«⁵ Dann trat er nachdrücklich für jene ein, die unter Depressionen leiden. »Es ist nicht leicht zu wissen, wie jemand anderem zumute sein sollte und wie jemand anders handeln sollte«, sagte er.

»Wir unterscheiden uns zwar alle voneinander, doch ich bin mir sicher, dass es etwas gibt, was wir in Zeiten tiefer Betrübnis alle gemeinsam haben, nämlich ein Gefühl der Hilflosigkeit.«⁶

5 Jeweils zitiert nach: Charles Spurgeon, »The Exaltation of Christ«, Predigt 101, *NPSP* (2. November 1856).
<https://www.spurgeon.org/resource-library/sermons/the-exaltation-of-christ/#flipbook/>
(abgerufen am 8. 8. 2024).

6 Jeweils zitiert nach: ebenda.

Ja, wir empfinden Hilflosigkeit, und auch ein Schamgefühl breitet sich aus. Wie auch bei anderen Problemen, die seelische Gesundheit betreffen, reden wir so gut wie nicht über Depressionen. Falls wir es dennoch tun, sprechen wir im Flüsterton darüber, als wäre dieser Themenbereich skandalös, oder wir weisen den Betroffenen zurecht, als handle es sich um eine Sünde. Da ist es kein Wunder, dass nicht viele von uns Hilfe suchen. Wenn wir es nämlich tun, sorgen diejenigen, die helfen wollen, dafür, dass die damit verbundene Scham nur noch verstärkt wird.

Wie kann es dann sein, dass dieser Prediger in der Lage war, in der Gemeinde öffentlich aufzustehen und derart offen über Depression zu reden? Er war der Pastor einer erstaunlich großen Gemeinde – einer der ersten Megagemeinden, wie wir heute sagen würden. Es war das 19. Jahrhundert. Er war Brite, lebte in der viktorianischen Zeit und war Baptist. Wie war es überhaupt möglich, dass jemand, der mit diesen drei Sachverhalten beschrieben wird, über ein solches Thema derart offen redet?

Die Antwort ist teilweise in dem Schmerz zu entdecken, der von einer Katastrophe hervorgerufen wurde. Diese Predigt hielt er Anfang November, als er über Hilflosigkeit sprach und jene, die unter Depressionen litten, in Schutz nahm. Nur zwei Wochen zuvor hatte er an genau demselben Ort zu Tausenden von Menschen gesprochen. Doch jene Veranstaltung kam zu ihrem jähen Ende, als ein böswilliger Zuhörer »Feuer!« rief. Die sich daraus ergebende Panik forderte sieben⁷ Todesopfer und 28 Schwerverletzte.

Charles (so nenne ich ihn einfach einmal) war 22 Jahre alt und befand sich im zehnten Monat seiner jungen Ehe. Nach der Geburt ihrer Zwillingssöhne mussten er und seine Frau im ersten Monat ihrer Elternschaft in einem neuen Haus, das voller unausgepackter Kartons war, zurechtkommen – mit den Windeln und allem dergleichen, was Säuglinge mit sich bringen. In Anbetracht der recht großen Zahl der Todesopfer machten ihn die Zeitungen von ganz London dafür verantwortlich, indem sie mit gemeinen Artikeln und auf

7 A. d. H.: Andere Quellen geben acht Tote an.

erbarmungslose Weise über ihn herzogen. Die furchtbare Tragödie und die öffentlichen Anschuldigungen trieben Charles – nicht nur in dieser Anfangszeit, sondern auch mit bleibenden Auswirkungen – fast in den Wahnsinn.

Ich beginne unsere Beschäftigung mit dem Thema Depression, indem ich auf diese Novemberpredigt Bezug nehme, in der ein Pastor öffentlich seine Ehrlichkeit erkennen lässt und seine Gemeinde zu ihm steht. Ich tue dies, weil seine Predigt das offenbart, was dieser schmerzerfüllte Mann sagte, als er zum ersten Mal nach dem blinden Alarm mit tödlichen Folgen auf die Kanzel zurückkehrte. Was den Beginn betrifft, hoffe ich, dass du, lieber Leser, nachvollziehen kannst, wie hilfreich dieser ist. Charles fängt damit an, dass er sich zu seiner Stellung als hinfälliger Mensch bekennt:

»Ich bereue es beinahe, dass ich es gewagt habe, mich heute Morgen auf diese Kanzel zu begeben, denn ich bin völlig unfähig, euch zum Nutzen zu predigen. Ich hatte eigentlich gedacht, dass die Stille und das Ausruhen der letzten vierzehn Tage die Auswirkungen jener schrecklichen Katastrophe beseitigt haben. Doch da ich nun zu dem gleichen Ort zurückkehre und insbesondere hier stehe, um meine Worte an euch zu richten, empfinde ich etwas von denselben schmerzlichen Emotionen, die mich zuvor beinahe zugrunde gerichtet haben. Entschuldigt mich deshalb heute Morgen ... Ich war völlig unfähig, mich vorzubereiten ... Oh, möge sich der Geist Gottes verherrlichen und seine Kraft in der Schwäche seines Dieners erweisen und ihn befähigen, seinen Herrn zu ehren, selbst wenn seine Seele in ihm niedergeschlagen ist.«⁸

Der Umstand, dass solch ein herausragender christlicher Pastor unter Depressionen litt und offen darüber redete, lädt uns dazu ein, einem Mitleidenden zur Seite zu stehen. Weil dieser Pastor und Prediger anfang, sich mit Glauben und Zweifel, Leid und Hoffnung aus-

8 Charles Spurgeon, »The Exaltation of Christ«, Predigt 101, *NPSB* (2. November 1856).
<https://www.spurgeon.org/resource-library/sermons/the-exaltation-of-christ/#flipbook/>
(abgerufen am 8. 8. 2024).

einanderzusetzen, haben wir einen Weggefährten gewonnen. Wenn wir seine Geschichte kennenlernen, können wir damit beginnen, unsere eigene Geschichte herauszufinden. Was er in Bezug auf Jesus in der Finsternis herausfand, kann uns als Licht in unserer eigenen Finsternis dienen.

Der Schmerz meines Geliebten

Im Leben der meisten von uns kommt der Zeitpunkt, an dem wir keine Kraft mehr haben, uns am eigenen Schopf aus dem Sumpf zu ziehen bzw. vorzugeben, stark zu sein. Manchmal sind wir der Verzweiflung nahe, weil das Leben uns harte Schläge versetzt und Gott dies zugelassen hat. Wie beispielsweise die Angehörigen einer Familie, die ihren Urlaub in den Bergen verbrachten und dabei zuschauten, wie einer von ihnen ausrutschte und auf die Felsen stürzte – wobei doch alles hätte schön und erholsam sein sollen. Oder wie z.B. Eltern, deren Kind in der Schule misshandelt oder angeschossen wurde. Charles und jene, die an jenem schrecklichen Tag ihre Angehörigen verloren hatten, mussten in einem Gemeindehaus mit dem Leid zurechtkommen, das über sie hereingebrochen war, als das Wort gepredigt wurde und ein Böswilliger nicht seinen Mund halten konnte.

Die Lunge füllt sich mit Fragen. In seelischer Hinsicht keuchen wir nur noch. Wir sind wie betäubt, und Gefühllosigkeit überkommt uns. Ob im Urlaub oder in der Schule oder in der Gemeinde, *so* etwas sollte *dort* eigentlich nicht passieren.

Selbst ein Nachfolger Jesu bekommt dann weiche Knie. Charles' Frau Susannah sagte damals Folgendes über ihn: »Der Schmerz meines Geliebten war so tief und so ungestüm, dass die Vernunft auf ihrem Thron zu wanken schien, und wir befürchteten bisweilen, dass er nie wieder predigen würde.«⁹

⁹ Charles Ray, *The Life of Susannah Spurgeon*, in: *Morning Devotions by Susannah Spurgeon: Free Grace and Dying Love*, Edinburgh: The Banner of Truth Trust, 2006, S. 166.

Obwohl es nicht auf einen jeden von uns oder auf jeden unserer Lieben zutrifft, gilt es allerdings in diesem bekannten Fall, dass Charles Spurgeon wieder in den Predigtdienst zurückkehrte. Doch vielerlei Betrübnisse bedrängten und verfolgten ihn für den Rest seines Lebens. Seine Depressionen ergaben sich nicht nur aus Umständen oder aus der Frage, ob er Gott geweiht war oder nicht, sondern auch aus der Chemie seines Körpers. Gott schenkte uns einen Prediger, der aus eigener Erfahrung wusste, wie es sich anfühlte, wenn seine Vernunft nicht nur einmal, sondern viele Male während seines Lebens und Dienstes ins Wanken geriet. Und irgendwie haben sich dieser Leidende namens Charles und seine liebe Frau Susannah (die ebenfalls den Großteil ihres Lebens als Erwachsene körperlich litt) darin als Überwinder erwiesen. Sie haben es hinter sich gelassen, indem sie voreinander und vor ihrer Generation darauf beharrten, dass die Betrübten einen Retter haben.

An jenem Novembermorgen tat Charles etwas in aller Schwäche, zu dem einige von uns angesichts der eigenen Betrübnisse noch nicht in der Lage gewesen sind. Er las die Bibel. Vielleicht tröstet es dich zu wissen, dass »der bloße Anblick der Bibel« Charles eine Zeit lang zum Weinen brachte.¹⁰ Viele von uns wissen, wie sich dies anfühlt. Doch dieser Schriftabschnitt (Philipper 2,9-11) »hatte eine derart tröstende Wirkung auf [seinen] bekümmerten Geist«.

»... und in seiner äußeren Erscheinung als ein Mensch erfunden, erniedrigte er sich selbst und wurde gehorsam bis zum Tod, ja bis zum Tod am Kreuz. Darum hat ihn Gott auch über alle Maßen erhöht und ihm einen Namen verliehen, der über allen Namen ist« (Phil 2,8-9 [Schlachter 2000]).

Von diesem Schriftabschnitt ausgehend, war es Charles ein Anliegen, uns die umfassendere Geschichte seiner Hoffnung vor Augen zu führen. Derselbe himmlische Vater, der seinen Sohn aus Schlamm,

10 Charles Spurgeon, »Honey in the Mouth!«, *MTP*, Bd. 37 (Ages Digital Library, 1998), S. 485.
A. d. H.: <https://www.spurgeon.org/resource-library/sermons/honey-in-the-mouth/#flipbook/>
(abgerufen am 8. 8. 2024).

schlimmer Not und schändlicher Behandlung herausholte, kann dasselbe auch für uns tun.

Kraft finden

Wie auch immer du momentan darüber denkst, eines steht fest: Wir – du und ich – wissen ganz bestimmt, dass unsere Wege, häufiger als uns lieb ist, voller Staub und Hitze sowie voller Ameisen und Fliegen sind. Manchmal bleiben unsere Füße regungslos, wenn die Musik spielt.

Zudem wissen wir, dass einige unserer Freunde uns, die wir diesen Weg der Betrübnis gehen müssen, mit Ungeduld begegnen, oder etwa nicht? Zu ihrem Repertoire gehört es, Witze zu machen, uns auf die Schulter zu klopfen und dumme Sprüche weiterzugeben. Ich garantiere nicht dafür, dass ein Büchlein wie das vorliegende zur Heilung der Wunden beitragen kann, die uns daher in zweifacher Hinsicht geschlagen werden. Auch behaupte ich nicht, dass die Geschichte einer einzigen Person, wie diejenige von Charles Spurgeon, Trost in dein Leben bringen kann.

Ja, das ist mir durchaus bewusst. Hast du gemerkt, dass wir uns, wenn unsere Nase von den Tempotaschentüchern gerötet und wund ist und uns die Haare auf dem Kopf ausfallen, trotzdem manchmal zusammenreißen können, um das von einem Kind gemalte Bild oder die handgeschriebene Notiz eines wohlmeinenden Freundes entgegenzunehmen? Wir können die philosophische Abhandlung oder die theologische Vorlesung nicht ertragen. Der Freund, der uns bis zum Überdruß mit seinen Sätzen abspeist und als Ungeduldiger nicht hinreichend schweigen kann, muss ebenfalls damit warten, uns zu einem späteren Zeitpunkt besuchen zu dürfen. Da wir innerlich krank sind, können wir einfach keine vollständige Mahlzeit verdauen. Doch ein paar Cracker können uns von Nutzen sein. Das Bruchstück eines Eiswürfels, einige wenige Silben eines zur rechten Zeit in Freundschaft gewählten Wortes können manchmal einiges bewirken, nicht wahr?

Und niemand soll glauben, dass einem angesichts einer derart bescheidenen Kost in der kargen Zeit tatsächlich die Leben spendenden Nährstoffe fehlen. Ganz im Gegenteil! Die von Traurigkeit Geplagten und in Jesus von Gnade Getragenen geben uns oft Zeugnis hinsichtlich der überraschenden Nahrhaftigkeit, die in ein paar Bröckchen des täglichen Brotes steckt. Tagein, tagaus kommen sie zu Kräften und werden durchgetragen, obwohl sie nicht wissen, wie und wann dieses Durchtragen zustande gekommen ist.

Ich schreibe dieses Buch in der von Gebeten begleiteten Hoffnung, dass einige wenige Kleinigkeiten auch dich nähren werden, während Jesus dich durchträgt. Ich will dir helfen, es durchzustehen. Anstatt es also als ein erschöpfendes Werk oder als eine prosaische Abhandlung über Depression aufzufassen, hoffe ich, dass du es vielmehr als das annehmen kannst, wozu es gedacht ist: Es soll nämlich eine handgeschriebene Notiz eines Mitmenschen sein, der dir Genesungswünsche zukommen lässt. Solche Anmerkungen, aus denen nichts als Gnade spricht, habe auch ich dringend nötig.

2 Depression und unsere Umstände

»Das Gemüt kann in viel größere Tiefen hinabsinken als der Körper; ihm öffnen sich bodenlose Abgründe. Das Fleisch vermag nur eine gewisse Anzahl Wunden zu ertragen, nicht mehr; aber die Seele kann aus zehntausend Wunden bluten und stündlich aufs Neue den Tod schmecken.«¹¹

Der Regenschirm war so grau wie die Wolken. Ich hielt ihn über die Anwesenden, während sie auf schlammigem Boden knieten, der mit grüner Folie bedeckt war. Sie knieten dort im Regen neben dem aufgehobenen Grab. Sie knieten dort mit aufgeschlagener Bibel und lasen: »Ich bin die Auferstehung und das Leben.«¹² Die Seiten waren von großen nassen Tropfen aufgeweicht, die weniger vom Regen herührten als von ihren Tränen.

Zudem weinten sie mit lauter Stimme, ja, sie schrien geradezu. Manchmal war es ein Klagen, das durch Mark und Bein ging, während ich den Regenschirm hielt und die Menge gleichsam wie eine graue Masse still danebenstand. Dann wiederum war es so, als ob tiefes Stöhnen durchbrach, um die Silben zu erhaschen und zu verstümmeln, während die Betreffenden ihren Körper vor- und zurückwiegten, wobei sie zwar bewegungslos, aber nicht geräuschlos knieten. Wir konnten ihre Sätze nicht entziffern. Doch das brauchten wir auch nicht. Die Bedeutung war klar. Ein so kleiner Sarg für ein so kleines Kind – das tat besonders weh.

Die Dinge im Leben können uns Schmerzen zufügen. Umstände, die wir keinem wünschen würden. Sie veranlassen uns, mit dem

11 Charles Spurgeon, »Honey in the Mouth!«, *MTP*, Bd. 37, S. 485. A. d. H.: Hier zitiert nach: Charles Spurgeon, *Die Schatzkammer Davids*, Bielefeld: CLV, überarbeitete Auflage 2018, Bd. 3, S. 2720 (Anmerkungen zu Ps 88,7). (Die Seitenzahl bezieht sich auf die Angabe in der fünfbändigen Gesamtausgabe.)

12 A. d. H.: Johannes 11,25.

Apostel Paulus auszurufen: »Unser Fleisch (hatte) keine Ruhe, sondern in allem waren wir bedrängt; von außen Kämpfe, von innen Befürchtungen« (2Kor 7,5). Wenn Umstände mit all ihren Begleiterscheinungen auf die Überlebenden einstürmen, dann weinen sie angesichts der beklemmenden Realität.

»Eine Stimme ist in Rama gehört worden, und viel Wehklagen: Rahel beweint ihre Kinder, und sie wollte sich nicht trösten lassen, weil sie nicht mehr sind« (Mt 2,18).

Selbst das Staunen über Wunder, wie beispielsweise über die Geburt eines Kindes, kann Worte ins Leben rufen, die unzureichend sind, Worte wie »postpartal« bzw. »nach der Geburt«. »Wer unter uns Menschen ist völlig frei von Betrübniß?«, fragt uns Charles. »Man durchsuche die ganze Erde, und überall sind Dornen und Disteln anzutreffen.«¹³

»Weinen hat seine Zeit« (Pred 3,4) – ungeachtet dessen, wer wir sind.

Die Rolle schmerzlicher Umstände

Hat ein Umstand jemals dein Herz gebrochen? »Es gibt mehrere Formen eines gebrochenen Herzens«¹⁴, ruft uns Charles sacht in Erinnerung.

- *Verlassenheit*: Vernachlässigung oder Untreue seitens eines Ehepartners, der Familienangehörigen oder eines Freundes.

13 Jeweils zitiert nach: Charles Spurgeon, »The Man of Sorrows«, *MTP*, Bd. 19 (Ages Digital Library, 1998), S. 155.

A. d. H.: <https://www.spurgeon.org/resource-library/sermons/the-man-of-sorrows/#flipbook/> (abgerufen am 8. 8. 2024).

14 Charles Spurgeon, »Healing for the Wounded«, *NPSP*, Predigt 53.

<https://www.spurgeon.org/resource-library/sermons/healing-for-the-wounded/> (abgerufen am 8. 8. 2024).

- *Schmerzlicher Verlust*: Die Krankheit oder der Tod eines geliebten Angehörigen.
- *Not*: Verlust der Arbeitsstelle, finanzieller Druck, Armut in Bezug auf Grundbedürfnisse des Lebens.
- *Enttäuschung und Niederlage*: Unerreichte Träume, verwehrte Ziele, vergebliche Bemühungen, Feinde, die die Oberhand gewonnen haben.
- *Schuld*: Gewissensbisse, Reue angesichts des Schmerzes, den wir anderen zugefügt haben, Sünden gegen Gott.

Darüber hinaus gibt es noch mehr Umstände, die uns hier unter der Sonne in dieser vom Verbrechen und Tsunamis heimgesuchten Welt traumatisieren können. Die alten Weisen lehren uns, dass es weise ist, über solch traurige Dinge traurig zu sein.

»Besser, in das Haus der Trauer zu gehen, als in das Haus des Festmahls zu gehen, weil jenes das Ende aller Menschen ist; und der Lebende nimmt es zu Herzen« (Pred 7,2).

Halten wir uns also gleich eingangs vor Augen: Für sich genommen ist Traurigkeit bzw. Trauer Gottes Geschenk an uns – eine Möglichkeit, wie wir in der jeweiligen Situation standhalten können. Über Sachverhalte traurig zu sein, ist eine Handlung, die auf Glauben und Weisheit beruht.

Depression als Symptom schmerzlicher Umstände

Manchmal nimmt die Traurigkeit als Reaktion auf schmerzliche Umstände eine dunkle Wendung. Sie verwandelt sich in etwas anderes. Die Trauer findet kein Ende, und die dunkle Gestalt, die wir Depression nennen, erwacht aus ihrer Höhle.

»Es gibt bestimmte Formen der Krankheit«, stellt Charles fest, »die das Gehirn und das gesamte Nervensystem derart in Mit-

leidenschaft ziehen, sodass Depression zu einem als Schwermut bezeichneten Symptom der Krankheit wird.«¹⁵

»Recht unwillkürlich kommen der Missmut und der Trübsinn, die Depression des Geistes und der Kummer des Herzens über einen. Man mag keinen wirklichen Grund zur Betrübnis haben und dennoch zu den unglücklichsten Menschen zählen, weil der Körper zeitweilig die eigene Seele erobert hat.«¹⁶

Man beachte, dass Charles von der Depression so redet, als würden unsere eigenen Entscheidungen überstimmt. Die Depression kommt »unwillkürlich« über uns, als ob diese Sache als solche über einen eigenen Willen verfügen würde. Man beachte zudem, dass es keinen ersichtlichen Grund für das Ausmaß dieser Betrübnis gibt. Wir lassen Missmut und Trübsinn erkennen – ganz egal, ob unsere Lebensumstände gut oder schlecht sind.

Vervielfachte Traurigkeiten können ebenfalls eine dunkle Wendung zur Depression nehmen. »Anfechtung folgt auf Anfechtung« und hat all unsere Hoffnung zunichtegemacht.¹⁷ Anfechtungen ähneln dann Meereswellen, die unentwegt über uns hereinbrechen. Solch eine »Ansammlung von Leiden, Schmerzen, Schwachheiten und Betrübnissen« hinterlassen ihre Spuren in unserem Leben.¹⁸ Unser Boot ist leckgeschlagen. Während die Wellen auf uns hereinbrechen, versuchen wir, fieberhaft dieses und jenes Loch zu stopfen. Der Sturm braut sich zusammen. Unser Boot schwankt auf und nieder. Bald tauchen mehr Löcher auf, sodass wir nicht mehr genügend Stehvermögen haben, diese zu stopfen. Das Wasser bricht über

15 Charles Spurgeon, »The Fear of Death«, *MTP*, Bd. 58 (Ages Digital Library, 1998), S. 52.

A. d. H.: <https://ccel.org/ccel/spurgeon/sermons58/sermons58.iv.html> (abgerufen am 8. 8. 2024).

16 Charles Spurgeon, »The Saddest Cry from the Cross«, *MTP*, Bd. 48 (Ages Digital Library, 1998), S. 656.

A. d. H.: <https://ccel.org/ccel/spurgeon/sermons48/sermons48.xliv.html> (abgerufen am 8. 8. 2024).

17 Charles Spurgeon, »Sweet Stimulants for the Fainting Soul«, *MTP*, Bd. 48 (Ages Digital Library, 1998), S. 575.

A. d. H.: <https://www.spurgeon.org/resource-library/sermons/sweet-stimulants-for-the-fainting-soul/#flipbook/> (abgerufen am 8. 8. 2024).

18 Charles Spurgeon, »Faintness and Refreshing«, *MTP*, Bd. 54 (Ages Digital Library, 1998), S. 591.

A. d. H.: <https://www.spurgeon.org/resource-library/sermons/faintness-and-refreshing/#flipbook/> (abgerufen am 8. 8. 2024).

uns herein. Wir haben so lange durchgehalten, wie wir nur konnten. Die letzte Welle hat uns den Rest gegeben. Unser Boot ist gesunken. Ist in diesem Fall eine derartige Depression wirklich »eine unverhältnismäßige Betrübniß«? Oder ist inmitten eines solchen Leids die Depression als solche die berechnigte Betrübniß?

Im Grunde genommen trifft es auf einige von uns zu, dass wir unfähig sind, in irgendeinem anderen Szenario als dem zu leben, das uns am Boden zerstört hat. Wir sanken derart tief, dass wir nie wieder imstande gewesen sind, unseren Kopf über Wasser zu halten. Es ist so, als würden wir bis zum Grab fortan trauern müssen.¹⁹ Die Umstände haben uns heimgesucht und sind wieder von dannen gezogen. Die Depression, die gekommen ist, hat uns nicht mehr verlassen. Sie bedrängt uns nach wie vor.

Unter den schmerzlichen Umständen gehören jene zu den schwierigsten, die wir in der Kindheit erlitten haben. Die Depression hat in unserer Jugend die Gunst ihrer Stunde genutzt und etwas, was nunmehr das Wesen unseres Temperaments ausmacht, ist damals dauerhaft geschädigt worden. Fortan haben wir einer empfindlichen Pflanze geglichen, die bei Berührung ihre Ranken verbiegt. Seitdem schreckt unser Leben vor dem Kontakt mit anderen Menschen unentwegt zurück. Wir wagen es nicht mehr, der Welt ins Auge zu sehen.²⁰ Wir gehen davon aus, dass uns die Welt nachstellt – stets darauf bedacht, uns etwas zuleide zu tun.

Wie unterscheiden wir dann zwischen dem Geschenk der Traurigkeit und dem Trauma der Depression, die umständebedingt hervorgerufen wird? Fachleute verweisen darauf, dass Traurigkeit ein emotionaler Zustand ist, der in einem angemessenen Verhältnis zum entsprechenden Umstand steht, während im Falle der Depression diesbezüglich ein Missverhältnis zu bemerken ist.

Wir wollen einen Augenblick innehalten und uns bewusst machen, wie hässlich normale Betrübniß im Verhältnis zu einem

19 Charles Spurgeon, »Weak Hands and Feeble Knees«, Predigt 243, *NPSP*.
<https://www.spurgeon.org/resource-library/sermons/weak-hands-and-feeble-knees/#flipbook/>
(abgerufen am 8. 8. 2024).

20 Ebenda.

Umstand aussehen kann. Welches Ausmaß der Betrübnis ist beispielsweise für den Überlebenden eines Völkermordes angemessen? Oder wie sieht es mit einer Mutter aus, deren Sohn ermordet worden ist? Oder wie ist es um einen Vater bestellt, dessen Tochter einen langen Kampf gegen Krebs verloren hat und die jung gestorben ist? Wie wir definieren, was gesund und verhältnismäßig ist, kann nicht an unserer persönlichen Ungeduld oder an gesellschaftlichen Konventionen gemessen werden. Die entsetzliche Angelegenheit selbst muss das Verhältnis der berechtigten Betrübnis zutage bringen.

Kein Heilmittel für Traurigkeit

In Anbetracht dieser Tatsache ist die Traurigkeit – entgegen dem, was uns manche Leute sagen – weder ein Zeichen der Faulheit noch eine Sünde. Sie ist weder Ausdruck eines negativen Denkens noch einer Schwäche. Im Gegenteil! Angenommen, wir merken, dass wir ungeduldig mit der Traurigkeit sind. Dann zeigen wir damit, dass uns unsere Torheit, unser Widerstand gegen die Weisheit lieber ist, und wir offenbaren, dass wir Tiefgründigkeit und Verhältnismäßigkeit missachten.

Wenn wir also sehen, wie andere Menschen seelischen Schmerzen ausgesetzt sind, und es uns daran gelegen ist, ihnen diesbezüglich Erleichterung zu verschaffen, dürfen wir nicht unterschätzen, was sie in ihrem Leben überwinden mussten. Depression erfordert sogar noch mehr Mitleid und Akzeptanz. Zugegebenermaßen spielt Sünde in ihrem Leben eine Rolle, doch man hat sich im Grunde genommen auch an jedem von uns versündigt. Angenommen, wir hätten die Anfechtungen am eigenen Leib erlebt, die sie befallen haben. Dann würden auch wir womöglich ein Leben entdecken, das in unseren Erinnerungen – mehr als uns lieb ist – davon begleitet ist, dass wir furchterfüllt im Trübsinn verharren und in unserem Elend vor uns dahinstarren.

Schließlich ist das Gedächtnis recht leistungsfähig. Es kann sowohl Segen als auch Fluch sein. Einige von uns werden von ihren

Erinnerungen verfolgt; die Lebensumstände haben Spuren hinterlassen. Solchen Menschen müssen wir mit Barmherzigkeit begegnen, statt mit ihnen verbal ins Gericht zu gehen. Diesseits des Himmels »gibt es« schließlich »kein Heilmittel für Traurigkeit«²¹ oder Depression. Kein Heiliger oder Held ist dagegen gefeit. Spielräume für lautes oder langes Weinen sind weiterhin erforderlich, gerechtfertigt und auf edle Weise menschlich.

Bevor wir also zum nächsten Kapitel übergehen, wollen wir den durchnässten Regenschirm gemeinsam am Rande des Grabes halten und diese wichtige Wahrheit konstatieren. Wenn wir in dieser gefallenen Welt Leid tragen und dies auch bekunden, entspricht dies einer angemessenen inneren Haltung, und unsere Tränen sind ein Ausdruck dessen.

Was die aus Umständen hervorgehende Depression uns lehrt

1. *Wer als Christ seinen Glauben auf der Erde lebt, weicht weder den Nöten aus, noch befindet er sich schon im Himmel.* Charles redet von bestimmten Christen, die – ausgehend von ihrer guten Gesundheit und ihren gesicherten finanziellen Verhältnissen – nahelegen, worin sich Treue gegenüber Jesus messen lasse: Aus ihrer Sicht bringt sie es mit sich, dass man volle Genüge und innere Ruhe habe und davor gefeit sei, in menschliche Schwierigkeiten zu geraten. Charles widerspricht diesem Gedanken und beschreibt stattdessen »die leidgeprüften Angehörigen des Volkes Gottes«, die »nicht oft auf diesen hohen Rossen reiten«. Die schiere Anzahl ihrer Ängste und Sorgen zwingt sie dazu, so zu leben, dass sie häufig darauf angewiesen seien, Gott um Hilfe zu bitten. Dieses Leben zeige, dass sie nur sterbliche Wesen seien.²²

21 Jeweils zitiert nach: Susanna Kaysen, »One Cheer for Melancholy«, in: *Unholy Ghost: Writers on Depression*, Nell Casey (Hrsg.), New York: Perennial, 2002, S. 41.

22 Jeweils zitiert nach: Charles Spurgeon, »Night, and Jesus not There!«, *MTP*, Bd. 51 (Ages Digital Library, 1998), S. 457.
A. d. H.: <https://www.spurgeon.org/resource-library/sermons/night-and-jesus-not-there/#flipbook/> (abgerufen am 8.8.2024).

2. *Wir setzen geistlichen Segen nicht mit der Unbeschwertheit der Lebensumstände gleich.* »Bestimmte Brüder von mir sind häufig in Schwierigkeiten. Ihr ganzes Leben besteht nur darin, dass sie sich aus einem Sumpf der Verzagttheit herauswinden, nur um in den nächsten zu geraten. Du hast viele geschäftliche Einbußen hinnehmen müssen – womöglich nichts als Einbußen. Du hast viele Kreuze tragen, viele Enttäuschungen einstecken, viele persönliche Verluste verzeichnen müssen. Nichts scheint dir zu gelingen ... es ist kein Hinweis darauf, mein Lieber, dass du etwa kein Kind Gottes bist ... denke daran: Keine der Prüfungen deines Lebens ist der Beleg dafür, dass du ein verlorener Mensch bist.«²³
3. *Wir mögen nicht an Depressionen leiden, die sich aus Lebensumständen ergeben. Angesichts dessen müssen wir lernen, an jenen den Hirtendienst auszuüben, auf die dies zutrifft.* Wenn jemand »eine ähnliche Erfahrung durchlebt hat«, wenn es um Depression geht, »schlägt er einen ganz anderen Ton an. Selbst wenn die Starke sie für Unsinn halten, weiß er, dass sie den Schwachen nicht so erscheint. Dabei passt er seine Bemerkungen dahin gehend an, dass er« den Leidenden »ermutigt, während der andere nur noch zusätzlichen Schmerz verursacht. Du, der du verzweifelt bist: Jesus kennt alle deine Kummernisse, weil« auch »ihm ähnliche Kummernisse zugebracht wurden«²⁴.

23 Charles Spurgeon, »The Believer Sinking in the Mire«, *MTP*, Bd. 11 (Ages Digital Library, 1998), S. 361.

A. d. H.: <https://www.spurgeon.org/resource-library/sermons/the-believer-sinking-in-the-mire/#flipbook/> (abgerufen am 8. 8. 2024)

24 Jeweils zitiert nach: Charles Spurgeon, »Binding Up Broken Hearts«, *MTP*, Bd. 54 (Ages Digital Library, 1998), S. 491.

A. d. H.: <https://www.spurgeongems.org/sermon/chs3104.pdf> (abgerufen am 8. 8. 2024).