

# Die christliche Frau

---

## 4. Frauen mit Depressionen (Teil 2)

*Ziel: Depressionen überwinden durch den Glauben.*

### EINLEITUNG

- I. Wir haben das letzte Mal gesagt, dass viele Frauen mit Depressionen zu kämpfen haben.
  - A. Die Leute dachten früher, Depressionen seien:
    - 1. Okkult belastet.
    - 2. Immer eine Folge der Sünde.
    - 3. Immer eine Folge von einem falschen Lebensstil.
    - 4. Keine Krankheit.
    - 5. Therapien helfen nicht.
  - B. Dann haben wir uns Gedanken darüber gemacht, was Depressive brauchen.
- II. In einem zweiten Teil geht es nun darum,
  - A. das Problem in unserer heutigen Zeit zu erfassen und
  - B. biblische Lösungen anzubieten.

### HAUPTTEIL

#### I. Umgang mit Depressionen

- A. Was wissen wir heute über Depressionen?
  - 1. Das Problem ist allgemein bekannt. Besonders in der westlichen Welt haben immer mehr Menschen damit zu kämpfen.
  - 2. Depressionen treten heute häufiger auf als früher.
    - a) Diese Tatsache könnte darauf hinweisen, dass Depressionen ein angelerntes Verhalten sind.
    - b) Eine Frau kann in einem gewissen Sinn lernen depressiv zu sein, aufgrund dessen, was sie von andern abschaut.
    - c) Die Zunahme dieses Problems kann auch darauf hindeuten, dass es verursacht wird durch die hohen Erwartungen in unserer Welt.
    - d) Menschen erwarten immer glücklich zu sein, alles zu kriegen, was sie sich wünschen und einen bequemen Lebensstil zu haben. Wenn das nicht der Fall ist, dann werden sie schnell depressiv.
  - 3. Eine weitere Tatsache ist, dass Frauen gefährdeter sind als Männer.
    - a) Etwa jeder zehnte Mann und jede fünfte Frau gerät mindestens einmal im Leben in einen depressiven Zustand, der mehrere Wochen oder länger anhält.
    - b) So oft die Depression auftritt, so erfolgreich kann sie auch behandelt werden.
    - c) Achtzig Prozent der Therapierten erfahren spürbare Hilfe.
  - 4. Depressionen beherrschen scheinbar ganze Familien.
    - a) Das muss nicht mit einer vererbten Eigenschaft zu tun haben.
    - b) Es sieht eher so aus, dass Kinder die Verhaltensweisen der Eltern kopieren.
  - 5. Pessimistische Menschen sind gefährdeter als Optimisten.
  - 6. Depressionen werden oft durch physische Krankheiten oder traumatische Erfahrungen ausgelöst.
  - 7. Auch wenn Depressionen nicht immer physische Krankheiten sind, so können sie dennoch mit Medikamenten behandelt werden.
    - a) Auch Christen dürfen von medikamentösen Behandlungen profitieren.

- b) Sie verstossen dabei nicht gegen ihren Glauben, wenn sie von Medikamenten Gebrauch machen.
- c) Gott war es, der uns Menschen die Fähigkeit gab, Heilmittel zu entwickeln.
- 8. Depressionen können zum Selbstmord führen. Bei den meisten Selbstmordopfern ging eine starke Depression voraus.
- 9. Depressionen können auch religiöse Menschen erfassen.
  - a) Denken wir zum Beispiel an den gottesfürchtigen **Elia** (1 Kön 19).
  - b) Als die Königin Isebel ihm nach dem Leben trachtete, geriet er in eine tiefe Depression und wünschte sich den Tod (1 Kön 19,4).
  - c) Doch der Herr begegnete ihm behutsam, stellte ihm die wichtigsten Bedürfnisse zur Verfügung und hob ihn damit sanft aus seiner Depression (1 Kön 19,5-8).
- B. Aus dem Gesagten können wir folgendes schliessen:
  - 1. Auch gute und gläubige Menschen können in Depressionen geraten.
  - 2. Die Depression selbst ist keine Sünde.
  - 3. Gott liebt seine Kinder und sorgt für sie, auch wenn sie depressiv sind.

## II. Gott kann helfen

- A. Was können christliche Frauen tun, die unter Depressionen leiden?
  - 1. Der allmächtige Gott kann allen helfen, die Neigungen zu Depressionen haben.
  - 2. Das Evangelium ist die frohe Botschaft.
  - 3. Was eine depressive Frau besonders braucht sind gute Neuigkeiten, frohmachende Botschaften, weil sie zu stark an schlechte Neuigkeiten fokussiert ist.
  - 4. Sie macht zum Beispiel gerne Aussagen wie:
    - a) „Niemand liebt mich!“
    - b) „Ich bin nicht gut genug für jemand!“
    - c) „Ich bin unfähig dies oder das zu tun!“
    - d) „Nichts geht richtig, alles misslingt mir!“
    - e) „Meine Situation ist hoffnungslos!“
    - f) „Das Leben ist schrecklich und wird niemals besser werden!“
  - 5. Mit welchen guten Botschaften begegnet die Bibel solchen selbstzerstörerischen Gedanken?
- B. Wenn eine Frau denkt: „Niemand liebt mich.“
  - 1. Eine weltliche Frau hat keine Chance; sie muss sich ihre Liebe auf ihre Weise holen.
  - 2. Aber die wiedergeborene Frau weiss, dass Jesus sie liebt und sein Leben hingab für sie (Joh 3,16).
  - 3. Jesus hat grosses vor mit jeder Frau, denn ihre Bestimmung ist die ewige Gemeinschaft in seinem Reich.
    - a) Sie ist am grössten Hochzeitsfest zugelassen, das es je gegeben hat und geben wird.
    - b) Sie wird darin eine Hauptrolle spielen.
    - c) Zudem soll sie in seinem Reich einen Herrschaftsbereich übernehmen und mit Christus regieren (2 Tim 2,11-12).
    - d) Jede Frau ist einzigartig in Gottes Augen und wurde für eine höhere Bestimmung geschaffen.
    - e) Egal, ob du von den irdischen Eltern geplant wurdest oder nicht: Gott hat dich geplant!
    - f) Gott hat dich geschaffen und deine Geburt sehlichst erwartet, denn Gott liebt dich.
  - 4. Jede Person, die Gottes Liebe verstanden hat, lässt sich von seiner Liebe ganz erfüllen und wird so zum Träger seiner Liebe.

5. Wer von Gottes Liebe erfüllt ist und Träger seiner Liebe, der wird auch wiederum von andern geliebt, denn die Liebe ist der Schlüssel zum Leben.
- C. Sie sagt sich: „Ich bin nicht gut genug für jemand!“
1. Das ist doch nicht wahr!
  2. Der Teufel will dich belügen!
  3. Du bist zur Freude Gottes erschaffen worden.
    - a) Als du geboren wurdest, war Gott als unsichtbarer Zeuge dabei und freute sich, denn deine Geburt löste bei ihm grosse Freude aus.
    - b) Darum ist dein oberstes Ziel, Gott mit deinem Leben Freude zu bereiten (z. B. durch deinen Gottesdienst).
  4. Wenn du für den allmächtigen Gott und Schöpfer so viel wert bist, dann solltest du dich niemals mehr klein und unbedeutend fühlen vor den Menschen.
    - a) Denn du bist ein Kind Gottes und du machst dem Herrn mehr Freude als alles, was er erschaffen hat.
    - b) In Gottes Augen bist du so wertvoll, dass er die Ewigkeit mit dir verbringen will.
    - c) *„Von allem Anfang an hat er uns dazu bestimmt, durch Jesus Christus seine Söhne und Töchter zu werden. Das war sein Plan; so hatte er es beschlossen“* (Eph 1,5; NGÜ).
  5. Vielleicht sagst du: „Aber ich habe gesündigt. Ich habe so viel schlimmes in meinem Leben getan, dass Gott mich nicht mehr lieben kann.“
    - a) Die „Good News“ sind, dass Gott versprochen hat, dir zu vergeben: *„Durch ihn, der sein Blut für uns vergossen hat, sind wir erlöst; durch ihn sind uns unsere Verfehlungen vergeben. Daran wird sichtbar, wie gross Gottes Gnade ist“* (Eph 1,7-8a).
    - b) Es spielt keine Rolle, was auch immer du getan hast; kein Vergehen ist zu gross, um deine Sünden zu tilgen (1 Kor 6,9-11).
    - c) In Christus können wir täglich Vergebung erfahren, denn der Heilige Geist sagt uns (1 Joh 1,7): *„Wenn wir im Licht leben, so wie Gott im Licht ist, sind wir miteinander verbunden, und das Blut Jesu, seines Sohnes, reinigt uns von aller Sünde.“*
  6. Es gibt keinen Grund sich belügen zu lassen durch negative Gedanken.
  7. Du bist gut genug für Gott und für diese Menschheit, weil Gott dir das Leben geschenkt hat.
- D. Oder sie denkt: „Ich bin unfähig dies oder das zu tun!“
1. Was sagt die Bibel dazu? (Phil 4,13): *„Nichts ist mir unmöglich, weil der, der bei mir ist, mich stark macht.“*
  2. Wie viel mehr wird der Herr uns befähigen, wenn wir ihn um etwas bitten!
  3. Es heisst (Eph. 3,20): *„Ihm, der mit seiner unerschöpflichen Kraft in uns am Werk ist und unendlich viel mehr zu tun vermag, als wir erbitten oder begreifen können, ihm gebührt .... die Ehre ...“*
  4. Der allmächtige Gott hat jedem von uns Talente geben (Mt 25).
    - a) Keiner ist talentfrei. (Keine Frau ist talentfrei!)
    - b) Gott hat ganz bewusst jedem Menschen unterschiedliche Begabungen gegeben (Ps 33,15).
    - c) Eine Aufgabe in unserem Leben ist es, unsere Begabungen zu entdecken und sie zur Ehre Gottes einzusetzen.
    - d) Wir machen Gott keine Ehre, wenn wir sie verstecken, ablehnen, oder gar für irdische Zwecke missbrauchen.
    - e) Dabei geht es nicht bloss um die ganz grossen Talente und Aufgaben.
    - f) Der Herr will in uns auch die kleinen Talente fördern.
  5. Gott interessiert sich für alles, was wir tun, auch für die kleinen Dinge des Lebens.

- a) Tatsache ist, dass Gott es genießt, jedes Detail in unserem Leben zu beobachten, egal, ob wir essen, schlafen, arbeiten oder spielen.
    - (1) Darum, lasst uns bemüht sein unsere Fähigkeiten zur Ehre Gottes einzusetzen!
    - (2) Niemand ist unfähig! (Keine Frau ist unfähig!)
  - b) Die wichtigste Fähigkeit, die wir Menschen besitzen, ist die Fähigkeit zu lernen und uns zu verbessern.
  - c) Wer sich selbst und seine Fähigkeiten ablehnt, der lehnt Gott und seine Schöpferweisheit ab.
  - d) Der Herr hat jeden von uns für ganz bestimmte Aufgaben und Arbeiten in diesem Leben vorgesehen.
    - (1) Gottes Wege sind oft nicht unsere Wege (Jes 55,8).
    - (2) Wenn wir uns aber führen lassen und schliesslich das tun, was Gott für uns vorgesehen hat, dann können wir sicher sein, dass er uns auch hilft darin erfolgreich zu sein.
- E. Wenn eine christliche Frau der Meinung ist: „Nichts geht richtig, alles misslingt mir!“ dann ist es Zeit, folgende Gedanken in Erinnerung zu rufen:
1. Gott lässt uns nicht im Stich, sondern er gibt uns verschiedene Möglichkeiten die Probleme zu lösen:
    - a) Gott ist unser liebender Vater, Christus ist unser Fürsprecher, der Heilige Geist vermittelt für uns und die Engel dienen uns.
    - b) Eine kontinuierliche Reinigung von unseren Sünden ist uns versprochen.
    - c) In der örtlichen Gemeinde stehen Brüder und Schwestern uns so gut wie möglich zur Seite.
    - d) Wir besitzen das Vorrecht, dass unsere Gebete erhört werden.
    - e) Das Wort Gottes tröstet und ermutigt uns in Zeiten der Versuchung.
    - f) Was wollen wir noch mehr?!
  2. Zudem wird Gott uns nicht über unser Vermögen versuchen lassen (1 Kor 10,13).
  3. *„Wir wissen [auch], dass denen, die Gott lieben, alles zum Guten dient, ihnen, die nach seiner freien Entscheidung berufen sind“ (Röm 8,28).*
  4. Der Herr wird uns durch die heiligen Schriften die Weisheit schenken, wie wir verschiedene Probleme minimieren oder ganz vermeiden können (Spr 3,13-20).
  5. Der allmächtige Gott wird uns nicht vor Problemen bewahren. Im Gegenteil!
  6. In Hebräer 12,5 (NGÜ) steht: *„Mein Sohn, heisst es dort, lehne dich nicht dagegen auf, wenn der Herr dich mit strenger Hand erzieht! Lass dich nicht entmutigen, wenn er dich zurechtweist! Denn wen der Herr liebt, den erzieht er mit der nötigen Strenge; jeden, den er als seinen Sohn annimmt, lässt er auch seine strafende Hand spüren.“*
    - a) Gilt diese Mahnung etwa nur Männern, weil vom Sohn die Rede ist? Nein!
    - b) Es sind Frauen und Männer gemeint, die der Herr erzieht und zum Guten formt.
    - c) Denn (Jak 1,12): *„Glücklich zu preisen ist der, der standhaft bleibt, wenn sein Glaube auf die Probe gestellt wird. Denn nachdem er sich bewährt hat, wird er als Siegeskranz das ewige Leben erhalten, wie der Herr es denen zugesagt hat, die ihn lieben.“*
  7. Auch ein christliches Leben kann in grosse Probleme und Versuchungen geraten, *„denn Gott lässt seine Sonne aufgehen über Böse und Gute und lässt regnen über Gerechte und Ungerechte“ (Mt 5,45).*
    - a) Der Unterschied zum Weltmenschen ist, dass unsere Probleme Sinn machen, weil wir wissen, dass der allmächtige Gott dahintersteckt und uns prüfen lässt zum Guten, weil er uns liebt.

- b) Vielleicht können wir diese Liebe heute noch nicht verstehen, aber wir werden sie verstehen,
  - (1) entweder einmal hier auf Erden,
  - (2) oder einst im Himmel.
- F. Wenn eine Frau das Gefühl hat: „Meine Situation ist hoffnungslos!“
  - 1. Für eine christliche Frau gibt es nie eine hoffnungslose Situation!
  - 2. Was immer ihre Probleme sind, das Leben wird besser werden!
    - a) Wenn es nicht besser wird auf Erden, dann spätestens im zukünftigen Leben.
    - b) Das ist unsere Hoffnung als Christen und der Sieg unseres Glaubens, der die Welt überwindet (1 Joh 5,4).
  - 3. Damit ist nicht gesagt, dass alles unwichtig ist, was hier auf Erden geschieht, aber es ist nicht am wichtigsten.
    - a) Es ist nicht so wichtig, wie gut es mir physisch, geistig, emotional oder finanziell geht in diesem Leben.
    - b) Sondern vielmehr, wie gut ich geistlich drauf sind!
  - 4. Um was bemühen wir uns Christen am meisten?
    - a) Um glücklich zu sein hier auf Erden? Nein!
    - b) All unsere Bemühungen sind darauf ausgerichtet, Gott zu lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit ganzem Verstand (Mt 22,37).
    - c) Wir haben unsere Hoffnung auf den ewigen Gott gesetzt.
  - 5. Es mag sein, dass wir viele schwere Tage erleben hier auf dieser Erde,
    - a) auf der wir uns verlassen fühlen von Familie und Freunden,
    - b) auf der wir mit viel Schmerz und Leid vertraut werden.
  - 6. Aber eins kann uns niemand mehr nehmen und das ist die Hoffnung auf das ewige Leben bei Gott,
    - a) wo es keinen Schmerz und kein Leid mehr geben wird,
    - b) wo es keine Mühsal und keinen Tod mehr geben wird,
    - c) wo Gott uns alle Tränen abwischen wird von unseren Augen (Offb 21,4).
  - 7. *„Im Übrigen meine ich, dass die Leiden der jetzigen Zeit nicht ins Gewicht fallen, wenn wir an die Herrlichkeit denken, die Gott bald sichtbar machen und an der er uns teilhaben lassen wird“* (Röm 8,18).

#### SCHLUSSTEIL

- I. Lassen wir uns also nicht belügen von den schlechten Nachrichten, die uns noch mehr herunterziehen wollen, wenn wir in eine Depression geraten!
  - A. Es gibt genügend gute Botschaften, die wir hören können durch das Wort Gottes!
  - B. Depressionen können durch unseren Glauben begrenzt oder ganz überwunden werden.
- II. Depression ist keine Sünde! Sie ist vielmehr **ein Dieb**,
  - A. denn sie raubt uns Christen, besonders christlichen Frauen, den inneren Frieden,
  - B. sie stiehlt uns die Freude, die wir als Christen von Gott erhalten haben.
- III. Niemand behauptet, dass es einfach ist für den, der in eine Depression geraten ist.
  - A. Die frohe Botschaft ist aber, dass der allmächtige Gott uns eine geistige Waffenrüstung geschenkt hat, um dem Dieb den Garaus zu machen!
  - B. Darum ihr Frauen, die ihr vielleicht mehr als wir Männer von Depressionen heimgesucht werden, gebraucht eure geistige Waffenrüstung!