Prof. Dr. Samuel Pfeifer

DEPRESSION UND DUNKLE NACHT DER SEELE

Depression kann den Glauben verdunkeln

- *«Ich komme einfach nicht mehr aus meinem Tief heraus. Wenn es mir gut geht, bereitet es mir keine Mühe zu beten, Gott zu loben und ihm zu danken. –*
- *Anders in einer Depression. Wie geht es weiter? Wie komme ich da wieder raus? Was mache ich falsch in meiner Beziehung zu Gott, dass ich mich immer mehr verkrampfe, statt zu beten, und keine Freude mehr an der Bibellese habe?*
- *Eine Antwort blieb jedoch aus. Es ist wie auf einem Karussell, das immer schneller dreht. Das unaufhaltsame Kreisen wird zur Qual, aber abspringen kann man auch nicht.«*

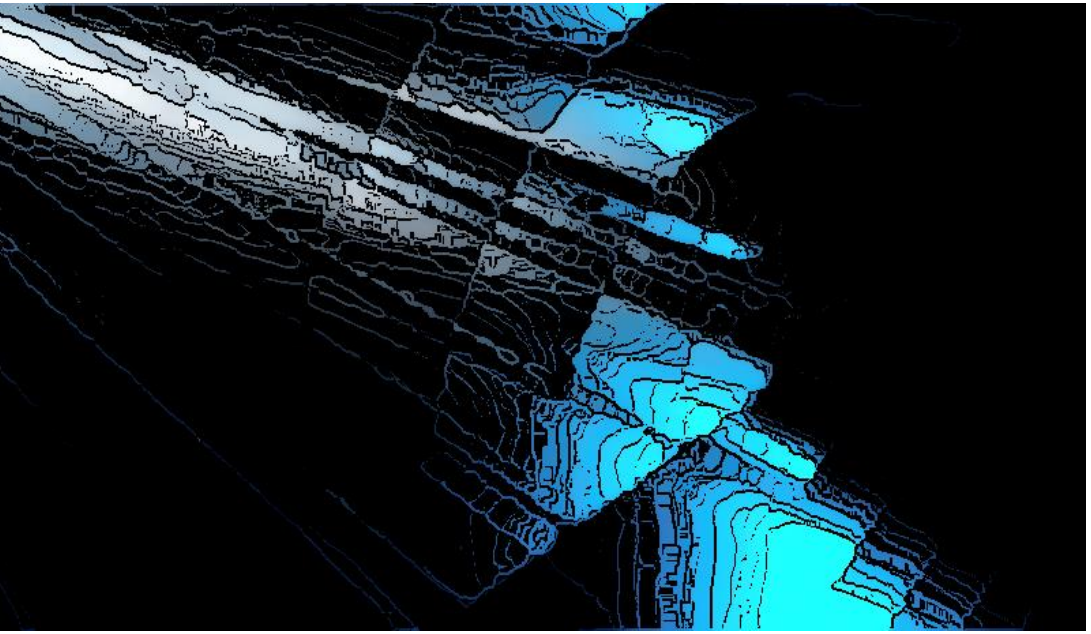
Eine 3000 Jahre alte Klage

BILD: Richard Stocker / Flickr

» «Hilf mir, o Gott! / Schon reicht mir das Wasser bis an die Kehle. Ich bin in tiefem Schlamm versunken / und habe keinen Halt mehr; ich geriet in tiefes Wasser, / die Strömung reißt mich fort. Ich bin müde vom Rufen, / meine Kehle ist heiser, mir versagen die Augen, / während ich warte auf meinen Gott.»

(Psalm 69)

Studie: Glaube als Hilfe – Glaube als Last



- Religiosität führt oft zu besserer psychischer Gesundheit und ist eine wichtige Ressource zur Lebensbewältigung (umfassende Evidenz).
- Patienten mit intrinsischem Glauben, die eine Gemeinschaft eingebettet sind, haben eine bessere Prognose (einige Evidenz).
- Während depressiver Episoden sind negative Empfindungen bezüglich des Glaubens häufig (gute Evidenz).
- Depressive Patienten mit einem religiösen Hintergrund zeigen häufiger Schuldgefühle (einige Evidenz).

Braam 2011

Übersicht

A Phänomenologie der Depression unter Berücksichtigung der Spiritualität

B Spirituell gefärbte Themen in der Psychotherapie: Selbstwert, Schuld, Zweifel, Hoffnungslosigkeit

C Spirituelle Krisen im depressiven Gewande

D Spirituelle Zugänge zur Depression im Rahmen einer Psychotherapie

A Phänomenologie der Depression und Spiritualität

Phänomenologie der Depression

- Erschöpfung, Schweregefühl, Verlangsamung
- Traurigkeit, emotionale Downregulation, Verlust von Freude und Genussfähigkeit.
- Selbstabwertung
- Insuffizienz- und Schuldgefühle
- Sozialer Rückzug
- Sinnlosigkeit des Lebens
- Hoffnungslosigkeit
- Todeswunsch

Alle diese Symptome können sich auch auf das religiöse Leben auswirken sowie religiös ausgestaltet und interpretiert werden

Spirituelle Äquivalente depressiver Leitsymptome

Normales Erleben der Spiritualität	*Depressives Erleben der Spiritualität*
Freude, gute Gefühle, „feeling saved“, Gefühl der Gottesbeziehung / Einssein mit Gott.	Unfähigkeit sich zu freuen (Schlussfolgerung: Gott hat sich von mir abgewendet)
Selbstwert, Annahme durch Gott	Selbstabwertung, Selbstvorwürfe
Innerer Friede / Empfinden von Harmonie	Unruhe, Angst, Gottverlassenheit
Dankbarkeit / Verehrung	Zweifel / Vorwürfe an Gott
Vertrauen in den Schutz Gottes	Depression wird als „Einfluss des Bösen“ erlebt.
Gebet als Verbindung mit dem persönlich erlebten Gott	„Gott hört nicht.“ – „Er wendet sich von mir ab.“
Gewissheit der Vergebung	Nagende Schuldgefühle; Unfähigkeit, Vergebung in Anspruch zu nehmen Gefühl der Bestrafung durch Gott
Gemeinschaft mit Gleichgesinnten	Depressiv geprägter Rückzug aus der Gemeinschaft, Angst vor Begegnungen.
Gute Taten, aktive Lebensbewältigung	Wertlosigkeit durch Untätigkeit und Kraftlosigkeit „Ich bin ein nutzloses Werkzeug“
Hoffnung und Lebenssinn	Suizidale Gedanken trotz religiöser Vorbehalte

B
Spirituell gefärbte Themen in der Psychotherapie

Sieben häufige spirituelle Klagen

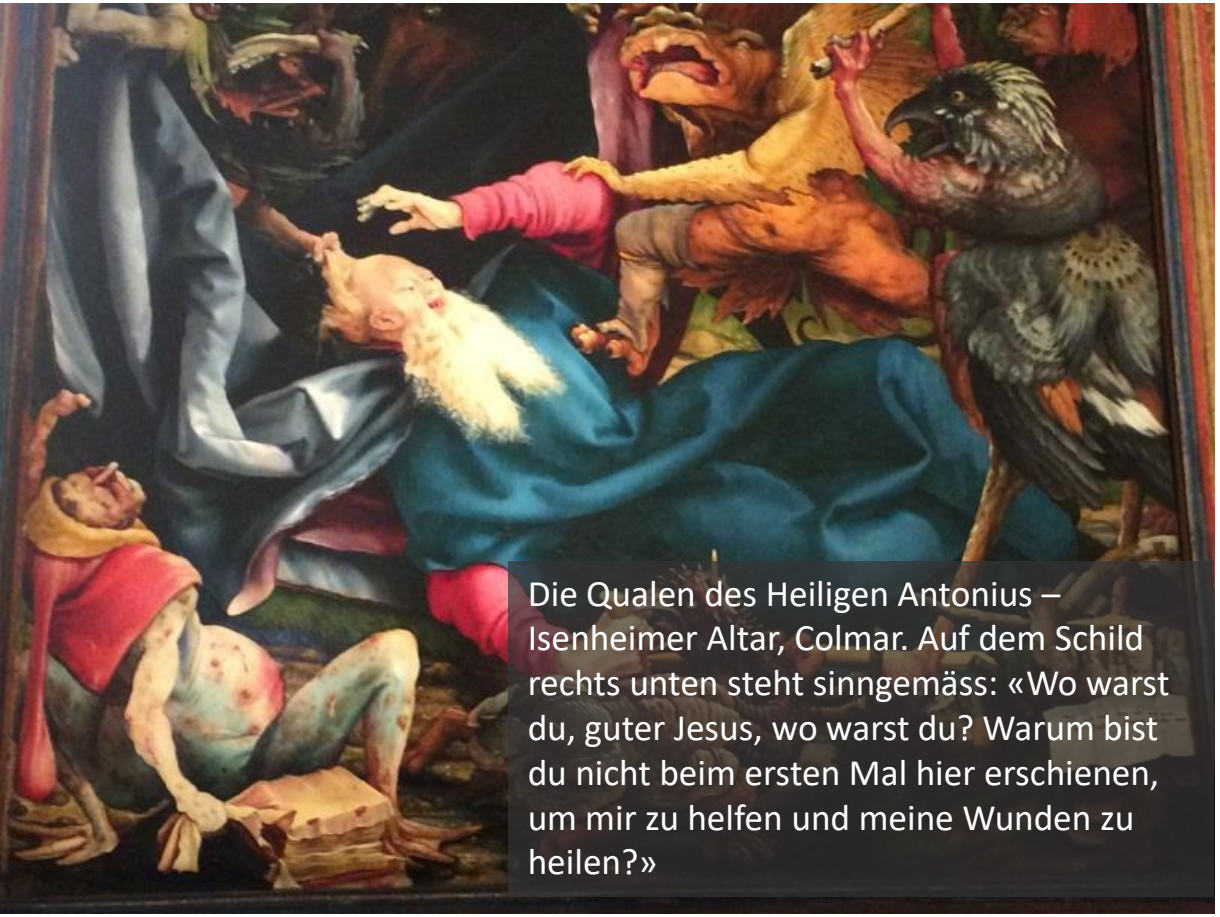
- «Depression ist Sünde!» (ein guter Christ ist nicht depressiv)
- «Ich werde von Gott gestraft, weil ich mich versündigt habe!»
- «Ich spüre Gottes Gegenwart nicht mehr! »
- «Ich habe keine Kraft mehr für Bibellese und Gebet!»
- «Ich habe so Angst vor anderen Menschen!»
- «Ich tue ja nichts für Gott, verglichen mit anderen; ich bin ein nutzloses Werkzeug!»
- «Ich habe keine Hoffnung mehr!»

Depressive Symptome, die das Glaubensleben erschweren

1. Melancholie, traurige Verstimmung, Verlust von Freude und Interesse
2. Grübeln und Zweifeln, innere Unruhe, sinnloses Gedankenkreisen, gedankliche Einengung auf depressive Inhalte
3. Selbstvorwürfe, Schuldideen
4. Energiemangel, Entschlussunfähigkeit
5. Angst und Rückzug vor anderen Menschen
6. Sorgen und Mangel an Perspektive
7. Reizbarkeit und Überempfindlichkeit
8. Hoffnungslosigkeit und Todeswunsch

C
SPIRITUELLE KRISEN
im Gewand der Depression

Martin Buber: Gottesfinsternis

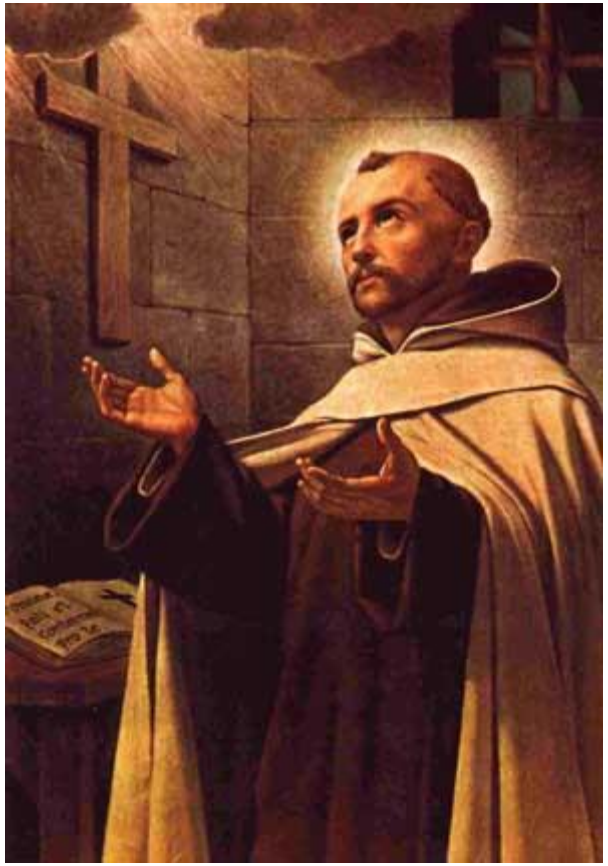


Die Qualen des Heiligen Antonius – Isenheimer Altar, Colmar. Auf dem Schild rechts unten steht sinngemäss: «Wo warst du, guter Jesus, wo warst du? Warum bist du nicht beim ersten Mal hier erschienen, um mir zu helfen und meine Wunden zu heilen?»

- » Die Zeiten der großen Probe sind die der Gottesfinsternis. Wie wenn die Sonne sich verfinstert, und wüsste man nicht, dass sie da ist, würde man meinen, es gäbe sie nicht mehr, so ist es in solchen Zeiten.
- » Das Antlitz Gottes ist uns verstellt…. Wir nehmen ihn nicht mehr wahr, es ist finster und kalt, als ob es ihn nicht gäbe. … Es erscheint hoffnungslos zu ihm durchdringen zu wollen.

  - » *(Buber: «Gog und Magog»)*

Johannes vom Kreuz: Dunkle Nacht der Seele



- Spanischer Mystiker, 1542 – 1591
- Wegen seiner radikalen Vorstellungen einer kirchlichen Erneuerung in den Kerker von Toledo geworfen
- Prägt den Begriff der «Dunklen Nacht der Seele« als spirituelle Krise.
- Verlust eines bereits einmal erlebten Lichtes.
- Gottverlassenheit («Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?«)

Individuelle Erfahrungen bis heute

In einem Interview erklärt ein Mann seine «Dunkle Nacht der Seele« wie folgt:

» Nichts macht mehr Sinn, es gibt keinen Lebenszweck mehr. Manchmal wird es von etwas Äußerem ausgelöst, vielleicht der Verlust eines lieben Menschen. Oder du hast alles dafür gegeben, dein Leben aufzubauen – und dein Lebenssinn, deine Aktivitäten, deine Erfolge, das, was du als wichtig betrachtest, all das bricht zusammen.

» Und das bringt dich an einen dunklen inneren Ort.

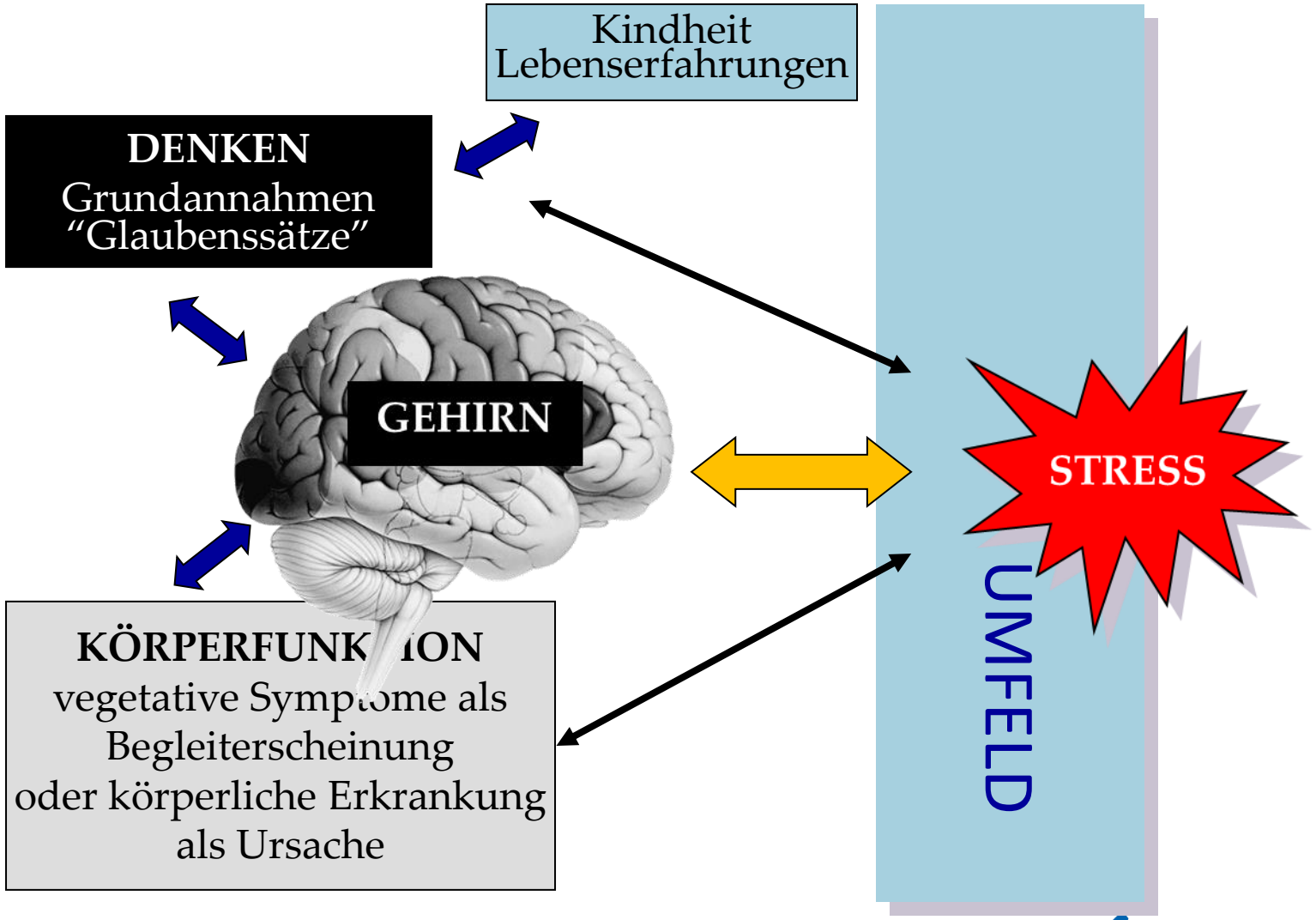
QUELLE: http://www.leben-sterben.de/texte/transformation/dunkle-nacht-der-seele.html

Umwandlung in einen aktiven Prozess

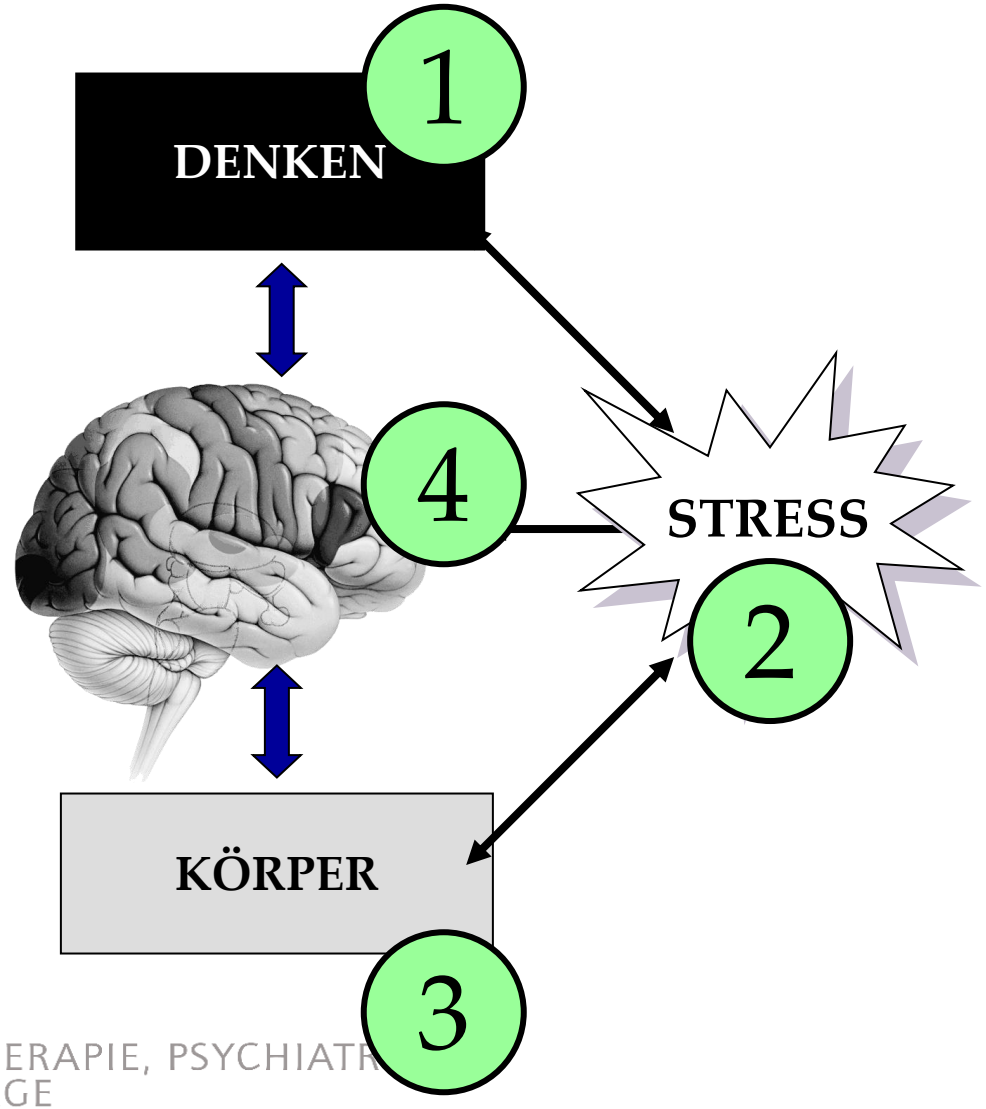
- In seinen beiden Hauptwerken beschreibt Johannes v. Kreuz einerseits die passiv erfahrene („Dunkle Nacht“) und
- die aktiv gelebte Nacht („Aufstieg auf den Berg Karmel“).
- Er leitet dazu an, „die von Gott her kommende, vom Menschen her gesehen *„passive Nacht“* zu einer *„aktiven Nacht“* zu gestalten“ (Körner).

D
ZUGÄNGE ZUR DEPRESSION unter Berücksichtigung spiritueller Werte

Psycho-edukation: Entstehung einer Depression



Psychoedukation: Therapie der Depression

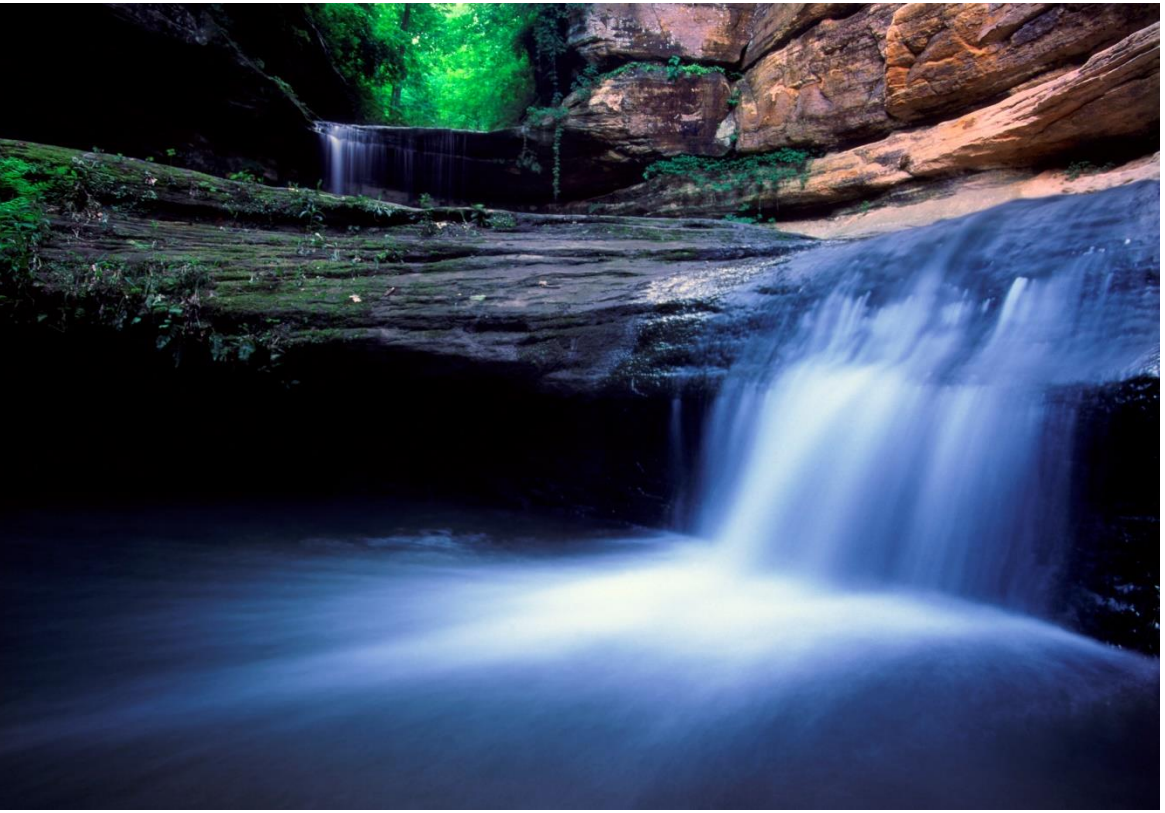


1. Gespräch
2. prakt. Hilfe
3. Aktivierung
4. Medikamente

Welchen Platz hat Spiritualität?

- Primär im Gespräch über die depressiven Gedanken und Gefühle
- Das Gehirn als modulierende Instanz, die auch spirituelle Emotionen und Gedanken überschattet (Bild: Radio mit schwachen Batterien).
- Ermutigung zu körperlicher Aktivität und gleichsam «banalen» Tätigkeiten (Beispiel: Geschichte von Elia in der Wüste).

Positive Aspekte des Glaubens in der Depression



1. ***Glaubensvertiefung durch die Depression***

2. ***Glaube als Schutz vor Verzweiflung und Suizid***

3. ***Glaube als Quelle der Kraft in der Depression***

1. Glaubensvertiefung durch die Depression

- vermehrte Abhängigkeit von Gott
- Vertiefung des persönlichen Glaubens
- reifere Haltung gegenüber dem Leiden
- reifere Haltung gegenüber Leidenden

Was betrübst du dich, meine Seele und bist so unruhig in mir? Harre auf Gott, denn ich werde ihm noch danken, dass er meine Hilfe und mein Gott ist . . . Psalm 42

Es dürstet meine Seele nach dir… (Psalm 63)

2. Glaube als Schutz vor Verzweiflung und Suizid

- Hoffnung wider die drängende Hoffnungslosigkeit
- Angst vor Strafe bei Suizid
- Todeswunsch wird zur Ewigkeitssehnsucht ohne suizidale Eigenhandlung

Ich bin geworden wie ein zerbrochenes Gefäss . . .
Ich aber, Herr, hoffe auf dich!
Meine Zeit steht in deinen Händen . . . *(Psalm 31)*

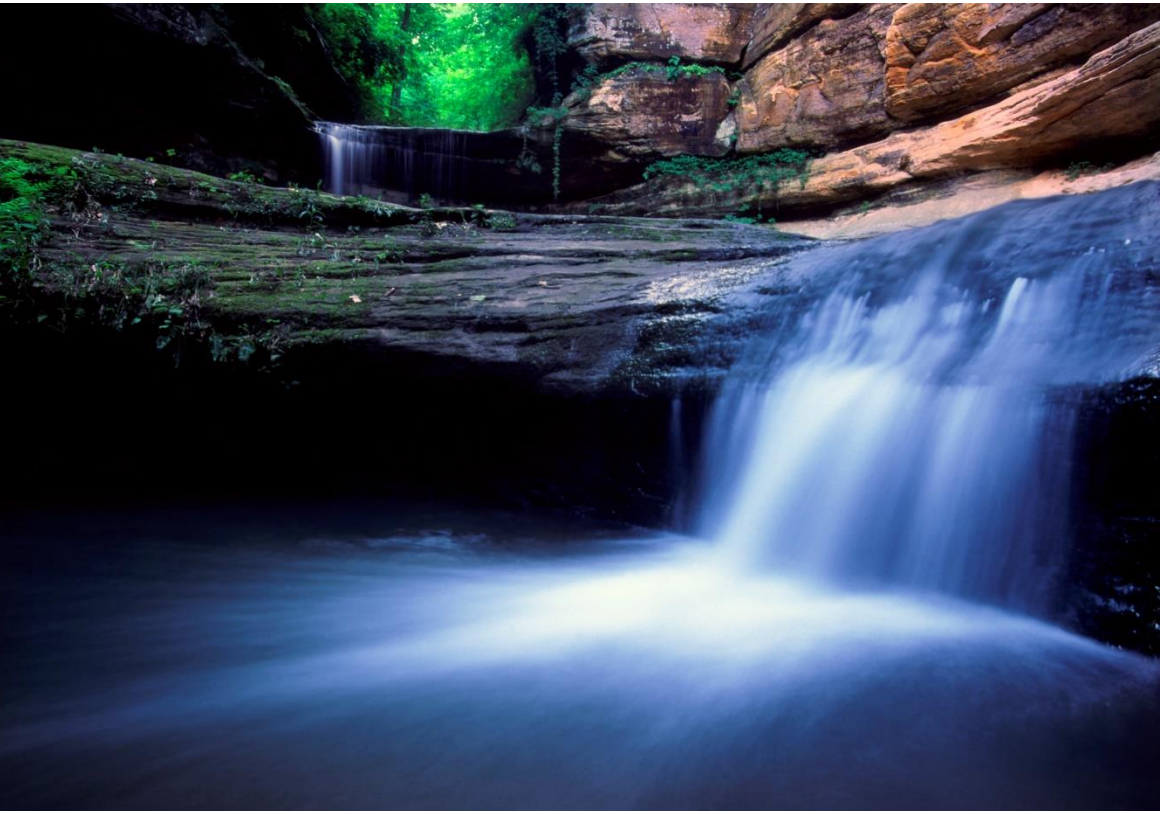
Auch wenn ich durchs dunkle Tal gehe,
fürchte ich kein Unglück;
denn du bist bei mir
dein Stecken und Stab trösten mich . . . *(Psalm 23)*

3. Glaube als Quelle der Kraft in der Depression

- trotz Verzagtheit, Zweifel, Kraftlosigkeit
- Bibelstellen und Liederverse
- Ermutigung durch Mitchristen

Wohl den Menschen,
die dich für ihre Stärke halten
Wenn sie durchs dürre Tal ziehen,
wird es ihnen zum Quellgrund
und Frühregen hüllt es in Segen.
Sie gehen von einer Kraft zur anderen . . . (Psalm 84)

SCHLUSSFOLGERUNGEN



» Spirituelle Werte können die eigene Unzulänglichkeit, Wertlosigkeit und Hoffnungslosigkeit schmerzlich spürbar machen. In ihrem Schwergrad sind sie klar als Krankheit zu bezeichnen. ***Psychoedukative Aufgabe des Arztes***

» Spiritualität kann zu einer tiefen heilenden und bereichernden Transzendenz-Erfahrung werden, die in späteren Jahren zu den wertvollsten und intimsten Erfahrungen des individuellen Reifungsprozesses zählt. ***Würdigung einer solchen Erfahrung über Neurobiologie hinaus.***

Wiederholungsfragen

Wiederholungsfragen

- Wie beeinflusst eine Depression die Spiritualität / das religiöse Leben eines Menschen?
- Was verstehen wir unter dem Begriff: „Dunkle Nacht der Seele“?
- Welche Themen können in der Psychotherapie auftauchen?
- Welchen Einfluss hat eine schwere Depression auf die Gottesbeziehung?
- Was ist die Aufgabe des Arztes / der Therapeutin in der Begleitung depressiver Menschen, denen die Spiritualität wichtig ist?

BASISLITERATUR

Sie finden den Text dieses Vortrags als Kapitel in diesem Buch:

M. Utsch, R. Bonelli & S. Pfeifer: *Psychotherapie und Spiritualität. Mit existenziellen Konflikten und Transzendenzfragen professionell umgehen*. 2. Auflage 2018, Springer-Verlag.

BASISLITERATUR