

Biblische Seelsorge (25)

*Glücklich oder depressiv? Ein biblisches
Vorsorge- und Fitness-Programm für die Seele*



Am Schluss dieser Artikelserie sollen nicht das Sterben und der Tod stehen (siehe letztes Heft), sondern eine biblische Perspektive für das Leben. Denn Gott sagt ein ganz klares Ja zu unserem Leben. Er möchte uns zwar im Himmel einmal reich beschenken, aber auch schon hier auf der Erde will er uns ein erfülltes Leben geben.

In der Medizin gibt es ein altes Prinzip, das heißt: »Vorbeugen ist besser als Heilen.« Diese sogenannte Präventivmedizin ist in den letzten Jahren immer mehr in den Vordergrund gerückt. Um unseren Körper fit und gesund zu halten, gibt es zahlreiche gute Angebote auf dem Gesundheitsmarkt:

- Hunderte von Büchern über gesunde Ernährung,
- Fitnessstudios selbst in den kleinsten Ortschaften,
- unzählige Möglichkeiten für den Breitensport,
- Vorsorgeuntersuchungen und Gesundheitschecks beim Arzt,
- Vorträge, Seminare, Kurse über gesunde Lebensweise bei Volkshochschulen, Apotheken und anderen Anbietern.

Viele Menschen machen davon regen Gebrauch, sie tun also etwas für ihre *körperliche* Gesundheit. Das ist einer der Gründe, weshalb die Zahl der Herzinfarkte in den letzten Jahren in Deutschland langsam, aber sicher zurückgegangen ist.

Präventionsmaßnahmen für seelische Gesundheit

Dagegen hat die Zahl der psychischen Erkrankungen (wie z. B. Depressionen) seit etwa 50 Jahren kontinuierlich zugenommen, besonders bei jungen Menschen. Da erhebt sich doch die Frage: Tun die Menschen auch etwas für ihre *seelische* Gesundheit? Gibt es überhaupt eine Möglichkeit, psychische Störungen zu vermeiden? Kann man irgendwie vorbeugen – oder sind wir diesen Krankheiten hilflos ausgeliefert?

Natürlich finden wir zahlreiche Angebote für Geist und Seele des Menschen. Dazu gehören Yoga, Qi-Gong, Meditation und verschiedene Entspannungstechniken. Schon in Heft 5/2020 (Psychosomatische Krankheiten) habe ich darauf hingewiesen, dass diese Maßnahmen nur ein Kurieren an der Oberfläche sind, aber nicht die Wurzel unserer seelischen Probleme erfassen. Wenn es überhaupt ein Fachbuch für die Gesundheit der Seele gibt, dann ist es die Bibel. Gott hat den Menschen geschaffen, und er weiß genau, wie er funktioniert, besonders im geistlichen, im geisti-

gen und im seelischen Bereich (wobei sich diese Bereiche deutlich überschneiden!). Deshalb können wir in Gottes Wort, in der Bibel, Hinweise zur psychischen Gesundheit und zur Vorbeugung gegen psychische Krankheiten erwarten. Wir müssen uns nur die Mühe machen, sie herauszufinden und – vor allem – sie im Alltag umzusetzen. In den einzelnen Teilen dieser Artikelserie finden sich bereits viele biblische Beispiele, die uns zeigen, dass wir etwas für unsere seelische Gesundheit tun können. Ich bin mir bewusst, dass viele Aussagen der Bibel von Psychologen, Psychiatern und anderen Fachleuten nur müde belächelt werden. Dennoch bin ich von ihrer Richtigkeit überzeugt und konnte immer wieder beobachten, wie sich die Grundsätze der Bibel im menschlichen Alltag bestätigen.

Allerdings ist es bei den psychischen Krankheiten genauso wie bei körperlichen Erkrankungen: Wir können trotz bester Vorbeugemaßnahmen und gesündester Lebensweise nicht jede Krankheit vermeiden. Letztlich lässt Gott es zu, dass wir krank werden oder gesund bleiben (siehe die Geschichte von Hiob); aber in meiner Verantwortung liegt es, zu meiner Gesundheit das beizutragen, was mir möglich ist. Ich soll eben nicht verantwortungslos und nachlässig mit dem wertvollen Gut der körperlichen und seelischen Gesundheit umgehen. Es sind schließlich kostbare Geschenke Gottes.

Die Seligpreisungen

Hier nun möchte ich eine der bekanntesten Bibelstellen aus dem Neuen Testament herausgreifen, und zwar den Anfang der Bergpredigt, die sogenannten Seligpreisungen. Es gibt in Israel, auf einer Anhöhe am See Genezareth, sogar eine »Kirche der Seligpreisungen« mit einem wunderschönen Blick über den See und das umliegende Land. Nach der Überlieferung soll Jesus hier die Bergpredigt gehalten haben. Sie beginnt mit den Worten: »*Selig sind die ...*«, in anderen Übersetzungen heißt es »*Glücklich sind*« oder »*Glücklich sind ...*«. Ganz gleich, wie der griechische Ausdruck *makarios* übersetzt wird, er bedeutet hier die völlige Zufriedenheit und Glückseligkeit in der Gemeinschaft mit Jesus Christus und mit Gott – eigentlich ein sehr erstrebenswerter Zustand, weil damit ganz automatisch psychische Krankheiten in den Hintergrund treten. Wenn wir also das beherzigen,

was Jesus in diesen Seligpreisungen sagt, können wir tatsächlich etwas zur Vorbeugung gegen psychische Schäden beitragen.

Auf den ersten Blick sind die Aussagen verwirrend und widersprüchlich. Wir müssen schon etwas genauer hinsehen und vor allem geistliche Energie einsetzen, um die biblischen Grundsätze in unseren Alltag zu übernehmen. Jesus spricht in der Bergpredigt in erster Linie zu seinen Jüngern, also zu Menschen, die ihm direkt angehören und wissen, dass die Schuld ihres Lebens vergeben ist. Deshalb benutze ich als erste Grundlage für die seelische Gesundheit eine Seligpreisung aus den Psalmen: »*Glücklich der, dessen Übertretung vergeben, dessen Sünde zugedeckt ist! Glückselig der Mensch, dem der HERR die Ungerechtigkeit nicht zurechnet ...*« (Ps 32,1f. ELB-CSV). Und dann geht es weiter mit der Bergpredigt:

»*Glücklich die Armen im Geist, denn ihrer ist das Reich der Himmel.*

Glücklich die Trauernden, denn sie werden getröstet werden.

Glücklich die Sanftmütigen, denn sie werden das Land erben.

Glücklich, die nach der Gerechtigkeit hungern und dürsten, denn sie werden gesättigt werden.

Glücklich die Barmherzigen, denn ihnen wird Barmherzigkeit zuteilwerden.

Glücklich, die reinen Herzens sind, denn sie werden Gott sehen.

Glücklich die Friedensstifter, denn sie werden Söhne Gottes heißen.

Glücklich die um der Gerechtigkeit willen Verfolgten, denn ihrer ist das Reich der Himmel« (Mt 5,3–10 ELB-CSV).

Zehnmal begegnet uns hier der Ausdruck »*glücklich*«, wobei die zwei ersten Sätze aus Ps 32 inhaltlich zusammengehören. Der Begriff ist zwar recht altmodisch, aber er beschreibt die Sehnsucht des modernen Menschen ganz treffend. Glück wünscht sich die Bevölkerung bei entsprechenden Umfragen neben Gesundheit, Frieden und Wohlstand am häufigsten, und Seligkeit ist vielen von der »Insel der Seligen« bekannt, einer paradiesischen Insel der griechischen Mythologie, auf der einfach alles nur schön und angenehm und lieblich ist. Die biblische Seligkeit hat allerdings mit dieser Insel nichts zu tun, sondern bezieht sich allein auf Heil und Errettung durch das Erlösungswerk von Jesus Christus.



Ich möchte jetzt der Reihe nach alle Seligpreisungen auflisten und beschreiben, welche Bedeutung sie für die Gesunderhaltung der Seele haben; die Zusammenhänge werden noch etwas klarer, wenn wir uns das Gegenteil der Aussage vor Augen halten. Allerdings ist dies keine theologische Auslegung, sondern eine ganz praktische Anwendung der Bergpredigt auf unser Alltagsleben. Erfahrene Theologen bitte ich um Nachsicht für die seelsorgerliche Freiheit, mit der ich den Bibeltext auf die Gesunderhaltung unserer Seelen anwende.

»*Glücklich der, dessen Übertretung vergeben, dessen Sünde zugedeckt ist! Glückselig der Mensch, dem der HERR die Ungerechtigkeit nicht zurechnet*«.

Wenn ich Gottes Vergebung erlebt habe und weiß, dass Jesus Christus für meine persönliche Schuld am Kreuz gestorben ist, dann ist die Beziehung zu meinem Vater im Himmel ein für alle Mal geklärt. Ich erlebe Gottes Fürsorge, Liebe und Nähe. Ich bin geborgen in Gottes Hand, habe inneren Frieden und Sicherheit. Damit ist meine Seele zur Ruhe gekommen, ich habe die beste Basis für seelische Stabilität. Früher kannte man noch das Sprichwort: »Ein reines Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen.« Heute scheint das nicht mehr gültig zu sein. Stattdessen sind die Deutschen Weltmeister im Tablettenschlucken, auch bei Schlaf- und Beruhigungsmitteln. Ein seelsorgerlicher Rat: Alte und neue Schuld vor Gott und den Menschen in Ordnung bringen und danach befreit und glücklich leben.



**»Glücklich die Armen im Geist,
denn ihrer ist das Reich der Himmel.«**

Das ist doch wirklich eine paradoxe Feststellung: Ein »Armer im Geist« soll Besitzansprüche im Himmelreich haben? Ja, Jesus sagt es so und meint damit, dass Menschen, die ihre Armut, ihre Hilflosigkeit vor Gott erkannt haben, genau den Regierungsgrundsätzen Gottes (dem »Himmelreich«) entsprechen. Mit solchen Menschen kann Gott sein Reich aufbauen. Das bedeutet nicht, dass nur Leute mit einem möglichst niedrigen Intelligenzquotienten (IQ) passend sind, sondern dass ich angesichts der Größe und Allmacht Gottes erkannt habe, wie klein und unfähig ich dagegen bin. Wenn ich meine eigenen Grenzen sehe und akzeptiere, bewahrt mich das vor Selbstüberschätzung, Hochmut und Stolz – und damit auch vor psychischen Erkrankungen. Paulus schreibt dazu in 1Kor 1,26–29 (NeÜ):

»Seht euch doch einmal eure Berufung an, liebe Geschwister. Da gibt es nicht viele, die menschlich gesehen weise oder mächtig oder einflussreich sind. Nein, Gott hat gerade das ausgewählt, was der Welt als dumm und schwach erscheint – um die Weisen und Mächtigen zu beschämen. Und was in der Welt keine Bedeutung hat, was verachtet wird, das hat Gott erwählt, und das, was nichts für sie zählt, um das zunichtezumachen, was für sie zählt. Niemand soll sich vor Gott rühmen können.«

Demgegenüber haben »Reiche«, also hochgestellte und berühmte Persönlichkeiten, mehr psychische Störungen. Man braucht sich nur die hohe Drogen-, Alkohol- und Suizidrate bei Menschen aus dem Showgeschäft anzusehen. Ein seelsorgerlicher Rat mit den Worten der Bibel: Sei dir deiner Armut vor Gott bewusst, das schützt dich vor seelischem Schaden.

**»Glücklich die Trauernden,
denn sie werden getröstet werden.«**

Wieder solch ein Paradoxon: Trauernde sollen glücklich sein? Auf den ersten Blick natürlich nicht, denn Trauer ist immer eine traurige Angelegenheit, bei der im Allgemeinen Tränen fließen und kein lautes Lachen zu hören ist. Auf den zweiten Blick sieht die Sache aber anders aus, wenn ich ganz besonders in der Trauer oder in belastenden Situationen Gottes Nähe, Hilfe und Trost erlebe. Das bedeutet für mich einerseits eine wertvolle Glaubenserfahrung, die meinen Glauben festigt, mein Vertrauen stärkt und andererseits meine Psyche »abhärtet« gegen die seelischen Belastungen des Lebens. Im Hebräerbrief geht es darum, dass Gott recht harte Erziehungsmethoden bei seinen Kindern anwendet. Das Ergebnis bestätigt unsere Überlegungen:

»Jede Bestrafung tut weh. Sie ist zunächst alles andere als eine Freude. Später jedoch trägt eine solche Erziehung reiche Frucht: Menschen, die durch diese Schule gegangen sind, führen ein friedfertiges und gerechtes Leben« (Hebr 12,11 NeÜ).

Im Gegensatz dazu sind Menschen, deren Leben auf Rosen gebettet ist, die also im Wohlstand, in sozialer Sicherheit und ohne Sorgen leben, psychisch mehr oder weniger verweichlicht und anfälliger für seelische Störungen. Ein seelsorgerlicher Rat: Wenn die Belastungen des Lebens kommen, wenn Trauer deine Seele trübt, dann suche Gottes Nähe und Trost. Die Erfahrung stärkt dich und schützt vor psychischen Krankheiten.

**»Glücklich die Sanftmütigen,
denn sie werden das Land erben.«**

Wie soll ein »Sanftmütiger« in unserer Leistungs- und Ellbogengesellschaft sich behaupten und erfolgreich sein? Unmöglich! Aber schauen wir einmal genau hin: Er ist nicht nur sanft, sondern auch mutig, wenn es darauf ankommt. Mit diesen Eigenschaften ist er genau der richtige Mann für Gottes Landesverwaltung! Er ist nämlich bei Jesus selbst in die Lehre gegangen und hat von ihm gehört: *»... lernt von mir, denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig, und ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen« (Mt 11,29 ELB-CSV).*

Jesus verspricht mir: Du lebst so einfach ruhiger und entspannter, und das tut deiner Seele gut! Dagegen vereinsamen Menschen mit hartem Durchset-

zungsvermögen, mit Rücksichtslosigkeit, Karriere und Erfolgsdenken oft und bekommen dann psychische Probleme, wenn sie in Grenzsituationen des Lebens geraten (zum Beispiel bei Herzinfarkt, Krebserkrankung, Scheidung). Ein seelsorgerlicher Rat: Bleib auf dem Boden! Du erreichst dein Ziel auch auf die sanfte Tour, wenn du dir zum richtigen Zeitpunkt den nötigen Mut von Gott schenken lässt; dann lebst du psychisch gesünder!

»Glücklich, die nach der Gerechtigkeit hungern und dürsten, denn sie werden gesättigt werden.«

Darüber freut sich jeder Ordnungshüter und jeder Staatsanwalt. Endlich einmal Leute, die im Alltag gerecht und ehrlich leben wollen! Das ist exakt die Lebensweise, die auch Gott für die Bürger seines Herrschaftsbereichs vorgesehen hat, und diese Mitbürger bekommen einen göttlichen Ernährungsgutschein: Sie werden richtig satt werden! Ein unbelastetes Gewissen zu haben und dazu noch satt und zufrieden zu sein, das bedeutet auch deutlich weniger psychische Störungen als bei denen, die versuchen, mit kleinen oder großen Betrügereien durchs Leben zu kommen. Ein seelsorgerlicher Rat: Versuche mit Gottes Hilfe gerecht zu leben, dann wirst du nicht so schnell psychisch krank.

»Glücklich die Barmherzigen, denn ihnen wird Barmherzigkeit zuteilwerden.«

Barmherzigkeit bedeutet nicht irgendein angenehmes, warmes Gefühl in der Herzgegend, das beim Anblick hungernder Kinder im Sudan auftaucht. Nein, hier geht es um die tätige, aktive Barmherzigkeit, die die Echtheit dieses Gefühls unter Beweis stellt und bereit ist, da anzupacken, wo Not gelindert werden muss. Ich brauche nur die Augen und Ohren etwas offen zu halten, und schon zeigt Gott mir die passende Gelegenheit. Meiner Fantasie sind fast keine Grenzen gesetzt, wenn ich gerne tätige Nächstenliebe und Barmherzigkeit üben möchte. Menschen mit diesem Lebensprinzip bleiben psychisch deutlich stabiler und gesünder als andere, die sich überwiegend mit sich selbst beschäftigen in Selbstmitleid oder Egoismus (auch ganz elegant »Selbstverwirklichung« genannt). Diese benötigen viel mehr Behandlungstermine bei Psychiatern und Psychotherapeuten.

In den USA wurden mehrere große Untersuchun-



gen zur psychischen Gesundheit und Stabilität der Bürger durchgeführt. Dabei zeigte sich, dass Hilfsbereitschaft und Mitarbeit in sozialen Organisationen vor psychischen Krankheiten schützt. Wer sich um andere kümmert, hat weniger mit Ängsten und Depressionen zu tun, das stellten die Wissenschaftler fest. Kurz gesagt: Helfen hält die Seele gesund. Gottes Wort zeigt uns das schon seit 2000 Jahren. Allerdings sollen wir durchaus Grenzen einhalten. Ein »Helfersyndrom« und Helferstress können auch krank machen! Der seelsorgerliche Rat: Sei bereit zum Helfen, beachte deine Grenzen, und dann wirst du zu gegebener Zeit auch Hilfe erfahren und zusätzlich mit einer stabilen seelischen Gesundheit beschenkt.

»Glücklich, die reinen Herzens sind, denn sie werden Gott sehen.«

Da haben wir es wieder: das reine Gewissen, das ein gutes Ruhekitzen ist! Gott will uns mit diesen wiederholten Hinweisen ja nicht quälen, sondern er will uns immer wieder auf die Dinge aufmerksam machen, die für unser seelisches (und körperliches) Wohlbefinden entscheidend sind. Wenn ich keine ungeklärte eigene oder fremde Schuld mit mir herumschleppe, ist natürlich meine Psyche deutlich weniger belastet, und außerdem erlebe ich die wohltuende Nähe Gottes (ich werde »Gott sehen«, s. o.). Dagegen leiden Menschen mit unvergebener Sünde oder fehlender Vergebungsbereitschaft viel häufiger unter psychischen Krankheiten (wie z. B. neurotischer Depression, siehe auch Heft 3/2021 über Vergebung!). Auch dieser Zusammenhang wurde von Psychologen an der berühmten Harvard-Universität in den USA statistisch untersucht, mit dem Ergebnis: Verge-



bung ist der wichtigste Faktor, um Menschen glücklich zu machen! Der seelsorgerliche Rat: Bring dein Herz in die göttliche Wäscherei der Vergebung und lass dich auch von Hass und Aggressionen reinigen, dann geht es dir besser als je zuvor!

**»Glücklich die Friedensstifter,
denn sie werden Söhne Gottes heißen.«**

Es gibt auf der ganzen Erde wahrscheinlich keinen normal denkenden Menschen, der sich nicht Frieden wünscht. Und doch herrscht an so vielen Stellen Unfrieden. Ich denke nicht nur an die Bürgerkriege in Afrika, im Nahen Osten oder in Asien, sondern auch an die zahllosen politischen Auseinandersetzungen, an die Grabenkriege am Arbeitsplatz und in der Schule, an den Kleinkrieg in vielen Ehen usw. Wenn doch nur Frieden herrschte! Bei diesem Wunsch haben wir Jesus ganz auf unserer Seite. Er hat dafür gesorgt: *»Durch sein am Kreuz vergossenes Blut machte er Frieden, sei es für die auf der Erde oder im Himmel«* (Kol 1,20 NeÜ). Und Jesus hat gesagt: *»Was ich euch hinterlasse, ist mein Frieden. Ich gebe euch einen Frieden, wie die Welt ihn nicht geben kann«* (Joh 14,27 NeÜ).

Damit sind wir eigentlich bestens ausgerüstet, um etwas von diesem Frieden an unsere Umgebung weiterzugeben. Wenn wir Menschen zum Frieden mit Gott verhelfen, erleben wir ganz automatisch ein großes Maß an innerer Freude und Zufriedenheit, als Grundlage für eine gesunde und stabile Psyche. Nicht anders verhält es sich, wenn wir (manchmal mit viel Einsatz) Frieden stiften unter zerstrittenen Parteien in Ehen, in Familien oder am Arbeitsplatz. Der Friede fällt auf uns selbst zurück und wir fühlen uns wie *»Söhne Gottes«* (s. o.)! An mehreren Stellen for-

dert die Bibel uns dazu auf: *»Bemüht euch ernstlich um Frieden mit allen und um ein geheiligtes Leben, ohne das niemand den Herrn sehen wird«* (Hebr 12,14 NeÜ).

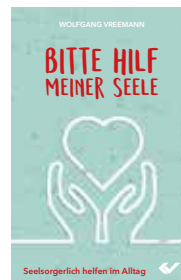
Umgekehrt gilt: Wer Hass, Neid oder Streit in seinem Umfeld sät oder duldet, erlebt mehr psychische Erkrankungen als da, wo Friede herrscht. Der seelsorgerliche Rat, der sich aus diesen Beobachtungen ergibt, ist so eindeutig, dass ich auf den passenden Satz verzichte.

**»Glücklich die um der Gerechtigkeit willen
Verfolgten, denn ihrer ist das Reich der Himmel.«**

Wenn man das Leid verfolgter Christen in Nordkorea oder in islamischen Ländern vor Augen hat, ist das wirklich ein hartes Wort: Glücklich sind die Verfolgten. Aber die Christen, die es selbst erlebt haben, bestätigen immer wieder: Wir werden gestärkt und ermutigt durch unseren Glauben an Jesus Christus, wir bekommen Kraft von oben. Das macht diese tapferen Glaubenshelden psychisch so widerstandsfähig trotz widriger Umstände. Und das Erstaunliche ist: Der christliche Glaube breitet sich in diesen Ländern im Untergrund aus, er wird nicht zerstört! Dagegen sind Menschen ohne festes Bekenntnis und ohne inneren Halt seelisch viel labiler. Deshalb der seelsorgerliche Rat: Lass dich stärken im Glauben an deinen Herrn Jesus Christus, bekenne deinen Glauben im Alltag, und du wirst mit einer gefestigten Seele und mit stabiler psychischer Gesundheit gesegnet sein!

In den Seligpreisungen hält Jesus uns nicht nur die Regierungsgrundsätze Gottes vor Augen, er stellt damit auch ein wirksames Programm für die Gesunderhaltung der Seele zusammen. Es lohnt sich, Jesu Worte zu beherzigen, im persönlichen Leben und in der Seelsorge – denn wer möchte nicht gerne »glücklich« sein?

Wolfgang Vreemann



EIN AUSZUG AUS:

Bitte hilf meiner Seele
Seelsorgerlich helfen im Alltag

Christliche Verlagsgesellschaft
Dillenburg 2018
ISBN 978-3-86353-515-5

432 Seiten, € 16,90