



# Unsere Gesundheit (6)

*Gesundheitsprävention für die Wüste*

#### 4. Psychische Krankheiten

Zunächst müssen wir klären, was psychische Krankheiten sind. Nach der internationalen Klassifikation zählen dazu: Schizophrenie («Wahnsinn»), Depressionen, Angststörungen, Zwangsstörungen, psychosomatische Störungen, posttraumatische Belastungsstörungen, Demenz («Verwirrung»), Verhaltensstörungen bei Kindern und Jugendlichen, Suchterkrankungen u. a.

Heute gehören psychische Störungen zu den häufigsten Beratungsanlässen in der Hausarztpraxis. An erster Stelle stehen in Europa Angststörungen, gefolgt von Schlafstörungen, Depressionen, psychosomatischen Störungen, Suchterkrankungen, ADHS bei jüngeren und Demenz bei älteren Menschen. Psychische Erkrankungen sind die zweithäufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit und eine der Hauptursachen für die Frühverrentung. Seit 1976 steigen die Arbeitsunfähigkeitstage durch psychische Erkrankungen stetig an. In Deutschland betragen die Kosten für psychische Störungen im Jahr 2002 noch 280 Euro pro Einwohner, 2015 lag diese Summe bereits bei 540 Euro. Man kann also sagen, dass es bei uns echte Volkskrankheiten sind.

Warum ist wohl die Zahl psychischer Erkrankungen in den letzten 50 Jahren so rasant gestiegen, obwohl wir in Frieden, Freiheit und Sicherheit leben? Könnte es sein, dass wir durch den ungeahnten Wohlstand verweichlicht sind und unsere Ansprüche an das Leben immer mehr zugenommen haben? Oder fordern der allgemeine Stress und das Leistungsdenken ihre Opfer? Ich weiß es nicht genau. Auf jeden Fall richten sich heute viel weniger Menschen nach göttlichen bzw. biblischen Grundsätzen als noch vor 60 oder 70 Jahren (Ehescheidungen, Abtreibungen, Umgang mit der Sexualität, Habsucht oder Bescheidenheit usw.).

Von all diesen psychischen Krankheiten liest man praktisch nichts in der Bibel, höchstens unter anderem Namen, so zum Beispiel in dem schon erwähnten Fluch, den Gott über den ausspricht, der seinen Anordnungen nicht Folge leistet: *»Wenn du aber nicht auf die Stimme Jahwes, deines Gottes, hörst und seine Gebote und Vorschriften, die ich dir heute verkünde, nicht befolgst, dann werden all diese Flüche über dich kommen und dich treffen: ... Mit Wahnsinn und mit Blindheit wird Jahwe dich schlagen und mit Verwirrung«* (5Mo 28,15.28).

Ansonsten berichtet die Bibel zur Zeit der Wüsten-

wanderung kaum etwas über psychische Probleme beim Volk Israel. Warum ist das wohl so?

- Verschweigt die Bibel uns diese Probleme? Das ist nicht anzunehmen, denn Gottes Wort geht auch mit unangenehmen Dingen immer offen und ehrlich um.

- Schämt sich Gott so wie wir, wenn wir von diesen Krankheiten betroffen sind? Nein, auch das ist unmöglich. In 4Mo 11 berichtet Gott sogar von seinem treuen Knecht Mose, der in vielen Belangen ein leuchtendes Vorbild war. Mose litt wahrscheinlich unter einer handfesten Depression (ich komme später noch darauf zurück).

- Waren die Krankheiten damals nicht bekannt? Das ist ebenfalls wenig wahrscheinlich. Sicher wären sie nicht mit unseren heutigen Diagnosen bezeichnet worden, aber im alten Ägypten gab es offensichtlich Schizophrenie («Wahnsinn»), Demenz («Verwirrung») und andere Störungen, die in den antiken Dokumenten beschrieben werden. Auch in der Bibel begegnen uns vereinzelt Männer Gottes mit Depressionen. Die Krankheiten waren also damals durchaus bekannt.

- Traten diese Krankheiten damals beim Volk Israel seltener auf? Das dürfte die wahrscheinlichste Erklärung sein. Die Bibel hätte sonst sicher davon berichtet. Psychische Störungen hatten also damals – im Gegensatz zu heute – nicht den Charakter von Volkskrankheiten, sie waren tatsächlich seltener!

Eigentlich müsste man erwarten, dass eine große Zahl der Menschen in Israel psychisch krank wurde angesichts der massiven seelischen Belastungen, denen sie ausgesetzt waren:

Da war der jahrzehntelange Sklavendienst in Ägypten, verbunden mit Ungerechtigkeit und Misshandlungen; es gab die Kindestötungen auf Befehl des Pharaos mit den Sorgen, den Ängsten und der maßlosen Trauer in den betroffenen Familien; die Menschen erlebten Naturkatastrophen (die Plagen in Ägypten); schließlich kam die überstürzte Fluchtsituation: *»Aus dem ungesäuerten Teig, den sie aus Ägypten mitgenommen hatten, backten sie Fladenbrote. Sie waren ja aus Ägypten vertrieben worden und hatten nicht warten können. So hatten sie auch keine Verpflegung für unterwegs vorbereitet«* (2Mo 12,39).

Kurze Zeit später wurden sie verfolgt und gerieten in Todesangst: *»Die Ägypter jagten mit allen Pferden und Streitwagen des Pharao, mit seinen Reitern und seiner ganzen Streitmacht hinter ihnen her und holten sie*

ein, während sie bei Pi-Hahirof gegenüber Baal-Zefon am Meer lagerten. Als der Pharao sich näherte und die Israeliten sahen, dass die Ägypter sie verfolgten, wurden sie von Angst gepackt und schrien zu Jahwe« (2Mo 14,9f.).

Die Israeliten hätten also allen Grund gehabt, psychisch krank zu werden.

Wenn wir heute die Situation im Nahen Osten betrachten, sehen wir eine ähnliche Situation: Bürgerkrieg mit Verlust, Tod und Trauer, auseinandergerissene Familien, katastrophentartige Zustände in den zerbombten Städten, unendlich viel menschliches Leid, das von den Menschen auf die Flucht nach Europa mitgenommen wird. Die Zahl der bei uns ankommenden Flüchtlinge, die solche seelischen Grausamkeiten und Verletzungen erlitten haben, ist außerordentlich groß. Ich habe diese schwer traumatisierten Menschen selbst in der Flüchtlingshilfe erlebt, und wir konnten nur sehr begrenzt helfen: die Verständigungsschwierigkeiten, die vielen Wartenden, der Zeitdruck. Bei den meisten entwickelte sich eine sogenannte Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) mit Schlafstörungen, Ängsten, depressiver Stimmung, Reizbarkeit und Wutausbrüchen; andere blieben total verschlossen und in sich gekehrt.

Solche Symptome hätte man auch beim Volk Israel erwarten können, aber sie blieben offensichtlich aus. Natürlich, das Volk war verunsichert, als die Plagen über Ägypten hereinbrachen; sie schrien vor Angst, als das ägyptische Heer sie verfolgte und sie in der Klemme saßen, ohne Aussicht auf Rettung. Sie beschwerten sich bitter, wenn das Trinkwasser in der Wüste zur Neige ging und wenn sie nicht mehr genug zu essen hatten. Aber das sind mehr oder weniger normale menschliche Reaktionen und keine Zeichen psychischer Störungen. In diesen Momenten fehlte den Menschen das Vertrauen auf Gott. Allerdings ist es leicht, darüber zu urteilen, wenn es uns gut geht und wir nicht in der gleichen Lage sind.

Trotzdem blieb das Volk, wie gesagt, von den großen psychischen Erkrankungen verschont.

Die Frage ist: Wie kam das? Was hat sie geschützt? Warum reagierten sie nicht so wie die Menschen heute? Wir können es aus den Berichten der Bibel nur vermuten:

- Die Menschen waren von Natur aus robuster, sie waren körperlich und seelisch abgehärtet durch manche Belastungen, in denen sie sich bewährt hatten.



- Ihre Sorgen, Nöte und Ängste, ihr Ärger und ihre Wut waren kurzfristig durch konkrete Situationen ausgelöst, sie konnten darüber reden und sich dadurch Erleichterung verschaffen.

- Das Wichtigste aber war ganz sicher, dass sie genau bei diesen Gelegenheiten Gottes Eingreifen, Gottes tatkräftige Hilfe, Gottes Nähe erlebten: die Befreiung aus Ägypten, die Rettung am Schilfmeer, das Wasser in der Wüste, die Versorgung mit Manna usw.

- Sie erkannten ganz deutlich: Gott ist für uns, er kämpft für uns, er lässt uns nicht im Stich, er ist treu, er hat die Macht und steht über allem.

- Sie hatten Führerpersönlichkeiten, die ihnen im Glauben und im Vertrauen auf Gott Vorbilder waren.

- Durch die Erlebnisse mit Gott und durch ihre Führer wurden auch ihr Vertrauen, ihr Glaube und ihre innere Sicherheit ganz entscheidend gestärkt.

Das war wohl das beste Schutzprogramm gegen psychische Störungen: ein fast unerschütterliches Vertrauen auf Gott!



**A**ber Gott hatte noch andere Maßnahmen für seine Leute bereit, um sie seelisch gesund zu erhalten. Wenn wir heute im Internet suchen, finden wir zahllose Ratschläge für unsere psychische Gesund-



heit, zum Beispiel auf einer staatlichen schweizerischen Website:\*

- sich beteiligen
- aktiv bleiben
- sich selbst annehmen
- darüber reden
- Neues lernen
- Kreatives tun
- mit Freunden in Kontakt bleiben
- um Hilfe fragen
- sich entspannen
- sich nicht aufgeben

Wenn wir uns diese Tipps und die näheren Erklärungen ansehen, fällt uns auf, dass sich nahezu alles nur um das eigene Ich dreht. Es sind gute und wertvolle Hinweise, die sicher ein Stück weiterhelfen können, aber das Ego steht im Mittelpunkt. Es geht meist um das Prinzip der Selbstverwirklichung. Natürlich sollte damals jeder Israelit auch an sich selbst denken, und das dürfen wir heute genauso. Diese Einstellung ist im Sinne des Selbsterhaltungstriebes von Natur aus in fast jedem Menschen tief verwurzelt. Wir müssen ihn darin nicht noch bestärken. Gott hat uns aber als Beziehungswesen geschaffen (*»Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei!«*), wir sind auf Beziehungen hin angelegt, und Gott wünschte sich selbst ein Gegen-

über, ein lebendiges Spiegelbild (*»Da schuf Gott den Menschen nach seinem Bild, als sein Ebenbild schuf er ihn«*; 1Mo 1,27). Deshalb gehören zur psychischen Gesundheit in erster Linie gesunde Beziehungen, die Ausrichtung auf andere hin, und zwar sowohl vertikal zu unserem Schöpfer als auch horizontal zu unseren Mitmenschen. Und genau darauf legt Gott allergrößten Wert, auch bei seinem irdischen Volk Israel. Wir können es gut erkennen am Inhalt der berühmten Zehn Gebote (2Mo 20 und 5Mo 5):

*»Dann redete Gott. Er sprach: Ich bin der Herr, dein Gott; ich habe dich aus der Sklaverei in Ägypten befreit. Du sollst außer mir keine anderen Götter verehren! Fertige dir keine Götzenstatue an, auch kein Abbild von irgendetwas am Himmel, auf der Erde oder im Meer. Wirf dich nicht vor solchen Götterfiguren nieder, bring ihnen keine Opfer dar! Denn ich bin der Herr, dein Gott. Ich dulde keinen neben mir! Wer mich verachtet, den werde ich bestrafen. Sogar seine Kinder, Enkel und Urenkel werden die Folgen spüren! Doch denen, die mich lieben und sich an meine Gebote halten, bin ich gnädig. Sie und ihre Nachkommen werden meine Liebe über Tausende von Generationen erfahren«* (2Mo 20,1–6 HfA).

Schon in der Präambel und im ersten Gebot stellte sich Gott als der Große und Mächtige vor, der eine ganz persönliche Beziehung zu seinem Volk haben wollte und seine Treue durch die Befreiung aus Ägypten unter Beweis gestellt hatte. Zu ihm durfte es keine Alternative geben. Immer wenn das Volk sich anderen Göttern zuwandte (z. B. dem Goldenen Kalb am Berg Sinai), gab es gewaltige Probleme.

Die Ruhe am Sabbat diente der Entspannung und schonte die seelischen Kräfte. Sie sollten also auch an sich denken, zusätzlich an diesem Tag auch die Beziehung zu Gott pflegen!

Alle weiteren Gebote dienten in erster Linie dem Schutz zwischenmenschlicher Beziehungen und damit ebenfalls dem Schutz der Seelen: Ehre Vater und Mutter; du sollst nicht töten, nicht ehebrechen, nicht stehlen, kein falsches Zeugnis abgeben und nicht das Eigentum deines Nächsten begehren.

Bei jedem dieser Gebote kann man sich lebhaft ausmalen, dass eine Missachtung erhebliche psychische Belastungen mit sich brachte – wovor der bewahrt

\* [www.forum-psychische-gesundheit.ch/10-impulse-fuer-psychische-gesundheit/](http://www.forum-psychische-gesundheit.ch/10-impulse-fuer-psychische-gesundheit/)

blieb, der sein Leben nach den Geboten ausrichtete. Ein kurzes, eindrückliches Rezept für ein ruhiges Leben und für seelische Gesundheit!

Sehr großen Raum im Gesetz Gottes nahmen die zahlreichen Opfer ein, die bei allen möglichen Situationen Gott dargebracht werden mussten. Es gab Brandopfer zur Ehre Gottes, Speisopfer mit Nahrungsmitteln, Freudenopfer oder Friedensopfer, Sünd- und Schuldopfer und vieles mehr. Bei der Priesterweihe mussten viele Opfer gebracht werden, bei der Geburt eines Kindes, bei der Reinigung vom Aussatz und bei manchen anderen Gelegenheiten. Alles war sehr detailliert geregelt. Der fromme Israelit wurde durch die Anbetung Gottes und die Opfer immer wieder von sich abgelenkt und an die Größe und Allmacht Gottes erinnert. Das trug ganz wesentlich dazu bei, dass er sich nicht nur mit sich selbst und den eigenen Sorgen beschäftigte. Dadurch blieb er psychisch gesünder und stabiler, als wenn er sich nur mit sich selbst beschäftigt hätte.

Außerdem finden sich sehr viele Kapitel mit Vorschriften, die das Zusammenleben von Menschen und Vieh auf engstem Raum regelten. Schließlich war man unterwegs, wohnte in einer riesigen Zeltstadt direkt neben dem Nachbarn mit seinem Kleinvieh und seiner großen Kinderschar. Dass der Alltag nicht immer reibungslos abließ, war klar. Konfliktpotential gab es genug, sehr schnell war ein Streit ausgebrochen, der geschlichtet werden musste. In 2Mo 18 lesen wir, dass Mose mit solchen juristischen Auseinandersetzungen alle Hände voll zu tun hatte. Das war für Gott sicher Anlass genug, das Miteinander durch unzählige Bestimmungen bis ins Kleinste zu regeln. Andererseits zeigt dieses umfangreiche Regelwerk auch, wie wichtig Gott die wechselseitigen Beziehungen unter den Menschen sind. Wer sich daran orientierte, konnte viel zu seiner psychischen Gesundheit beitragen. Dies war sicher ebenfalls ein Grund für die seelische Robustheit des Volkes Israel.

Wie bei allen Vorbeugemaßnahmen kann man natürlich trotzdem krank werden. Aber auch in der Krankheit erfährt man Gottes Hilfe. Das beste Beispiel dafür ist Mose, bei dem wir am allerwenigsten mit einer psychischen Krankheit gerechnet hätten. Er war doch die »Galionsfigur Gottes«, ein Vorbild in vielerlei Hinsicht! Und ausgerechnet von ihm wird eine Episode der Erschöpfung, der Kraftlosigkeit und der



Depression berichtet. Schon in 2Mo 18 beim Besuch seines Schwiegervaters Jitro erfahren wir, dass er sich mit der ganzen Verwaltung des Volkes übernommen und dann auf den Rat Jitros hin einige Aufgaben delegiert hatte. Wahrscheinlich nahm er sich trotzdem die Probleme des widerspenstigen Volkes viel zu sehr zu Herzen, sodass es bei ihm später zu einer Art »Nervenzusammenbruch« kam (4Mo 11,4–6.10–18):

*»Doch das hergelaufene Volk, das unter ihnen war, wurde gierig. Aber auch die Israeliten fingen wieder an zu jammern und sagten: »Wer gibt uns Fleisch zu essen? Wir denken an die Fische, die wir in Ägypten umsonst bekamen, an die Gurken und Melonen, den Porree, die Zwiebeln und den Knoblauch. Uns ist jetzt der Appetit vergangen, denn nichts von alledem ist da. Hier sehen wir immer nur das Manna.« [...]*

*Mose hörte die Leute jammern, eine Sippe wie die andere. Sie standen vor ihren Zelten und der Zorn Jahwes flammte heftig auf. Das missfiel Mose sehr. [Er sagte zu Gott:] »Warum behandelst du deinen Diener so schlecht und womit habe ich es verdient, dass du die Last dieses ganzen Volkes auf mich legst? Bin ich denn mit diesem Volk schwanger gegangen oder habe ich es geboren, dass du von mir verlangst, es wie ein Wärter an der Brust zu tragen und in das Land zu bringen, das du ihren Vätern zugesagt hast? Woher soll ich denn Fleisch nehmen, um*



*es diesem ganzen Volk zu geben? Sie liegen mir in den Ohren mit ihrem Geschrei und wollen Fleisch zu essen haben. Ich allein kann dieses Volk nicht tragen. Das ist mir zu schwer. Wenn du aber weiter so mit mir umgehen willst, dann töte mich lieber, wenn du mir gnädig bist, damit ich mein Unglück nicht länger ansehen muss.«*

*Da sagte Jahwe zu Mose: »Versammle mir siebenzig Männer von den Ältesten Israels, von denen du weißt, dass sie sich als Aufseher des Volkes bewährt haben, und nimm sie mit zum Zelt der Gottesbegegnung. Dort sollen sie sich mit dir hinstellen. Dann komme ich herab und rede dort mit dir. Ich nehme von dem Geist, der auf dir ruht, und lege ihn auf sie. So können sie zusammen mit dir an der Last des Volkes tragen, und du musst es nicht mehr allein tun. Zum Volk aber sollst du sagen: »Heiligt euch für morgen, da werdet ihr Fleisch zu essen haben, denn ihr habt Jahwe die Ohren vollgejammert und gefragt, wer euch Fleisch zu essen gibt, denn in Ägypten wäre es euch ja gut gegangen.« Jahwe wird euch Fleisch geben, das ihr essen könnt.«*

Mose war ein Mann mit markanten Charaktereigenschaften: Er hatte ein starkes Gerechtigkeitsempfinden und den Drang, jedem zu seinem Recht zu verhelfen (er erschlug den Ägypter, der einen Israeliten misshandelt hatte); er besaß ein ausgeprägtes Verantwortungsgefühl und war ein sehr »demütiger Mann,

*bescheidener als alle anderen Menschen auf der Welt«* (4Mo 12,3). Deshalb belasteten ihn die Konflikte und das stetige Jammern des Volkes besonders stark, so dass er schließlich am Ende seiner Kräfte angekommen war und sich von Gott den Tod wünschte: eine typische depressive Phase.

Was hätten wir Mose in diesem Augenblick gesagt, wenn er uns um seelsorgerlichen Rat gebeten hätte? Zum Beispiel: »Lieber Mose, du hast so gewaltige Taten mit Gottes Hilfe vollbracht, du hast so oft Gottes Hilfe erfahren, du solltest Gott auch jetzt vertrauen! Wenn du betest und glaubst, dann wird Gott dir wieder die nötige Kraft schenken ...!«

Und wie handelt Gott? Ganz anders, als wir denken! Kein einziges Wort des Vorwurfs aus Gottes Mund, keine Aufforderung zu mehr Glauben oder Gebet, sondern ganz praktische Hilfe und Entlastung: 70 erfahrene Hilfskräfte für die Verwaltung, Klärung des Versorgungsengpasses, rasche und regelmäßige Fleischlieferung in bester Qualität für das unzufriedene Volk.

Die Menschen in seiner Umgebung bekamen die ganze Sache mit Sicherheit mit, und sie werden sich gewundert haben. Sie waren erstaunt über das Verständnis von Seiten Gottes und über seine praktische Hilfe in schwieriger Lage. Dieser Anschauungsunterricht Gottes trug gewiss mehr zur seelischen Stabilisierung der Menschen bei als alle theoretischen Vorträge über die Vermeidung von psychischen Krankheiten.

Alles in allem nehmen die Anordnungen Gottes, die die seelische Gesundheit der Menschen zum Ziel haben, einen viel größeren Raum ein als die übrigen Gesundheitsvorschriften. Daraus kann man erkennen, dass für unseren Schöpfer die Gesundheit der Seele noch wichtiger ist als die Gesundheit des Körpers.

*Wolfgang Vreemann*



EIN AUSZUG AUS:

**Rundum gesund**  
*Gottes geniales Gesundheitskonzept*

Christliche Verlagsgesellschaft  
Dillenburg 2019  
ISBN 978-3-86353-576-6

272 Seiten, € 14,90