

Winterdepression

07. Dez. 2017

Als Kind fand ich die dunkle Winterzeit besonders geheimnisvoll, ja manchmal fast mystisch. Morgens auf dem Weg zur Schule war es dann noch gemütlich dunkel - ich konnte sehen, wie die Stadt langsam erwachte und die Lichter in den Häusern angingen. Und die erste Schulstunde verlief vom Gefühl her etwas entspannter als sonst. Diese seltsame, angenehme Winterstimmung verblasste dann im Verlauf des Tages, wenn es draußen nicht richtig hell wurde und der Autoverkehr den matschigen Schnee grau färbte. Dann mochte ich die Nässe, das trübe Wetter und die Kälte eher nicht.

So schön die dunkle Jahreszeit sein kann - nicht alle fühlen sich damit wohl. Viele leiden am Mangel von Licht, Farben und Wärme.

Manche würden diese Jahreszeit am liebsten in einer Höhle verschlafen, bis der Frühling sie wieder weckt. Man fühlt sich müde, irgendwie lustlos und ist schneller gereizt oder aber näher am Wasser gebaut.

Depressionen, gerade in der dunklen Winterzeit, sind nicht ungewöhnlich.

Was hilft bei Depressionen? Bewegung, gute Gesellschaft, Musik, Medikamente, sicher, ja - und darüber hinaus? Wo ist Gott dabei? frage ich mich. Und was ist, wenn man nicht mehr an Gott glauben kann?

Mitunter höre ich von Christen: „Wer Gott vertraut, muss keine Angst haben und nicht traurig sein! Du glaubst nur nicht richtig! Reiß Dich zusammen!“

Solche Sätze sind nicht hilfreich, im Gegenteil: Sie verstärken die Not der Betroffenen. In der Bibel finde ich etwas anderes - und das ist tröstlich. In Psalm 34 heisst es: „Der HERR ist nahe denen, die zerbrochenen Herzens sind, und hilft denen, die ein zerschlagenes Gemüt haben.“ Gerade in Zeiten der Mutlosigkeit, Traurigkeit und Angst soll Gott den Menschen ganz nah sein.

Das heisst für mich dann auch: Gott ist größer als mein Glaube - und größer als mein Unglaube. Gott ist stärker als eine Depression. Gott hält mich auch dann, wenn ich ihn nicht mehr halten kann. Von seiner Liebe kann mich auch eine Depression nicht scheiden. Nicht: Erst muss ich an Gott glauben, dann ist Gott für mich da. Sondern: Gott ist für mich da - bevor ich überhaupt an Gott glauben kann, bevor ich ihn lieben und etwas leisten kann. Gottes Gnade hat keine Grenzen, wo ich an meine Grenzen komme. Gottes Gnade bleibt, wenn alles andere schwindet. Gott ist Hilfe und Stärke für den, der glauben möchte und nicht kann. Ist Trost für den, der Gott halten möchte und ihn nicht halten kann.

Gerade dann, wenn es lange dunkel ist. Vielleicht passt es gut, dass Advent und Weihnachten in die dunkle Jahreszeit fallen. Denn das ist die Botschaft von Weihnachten her mit den Worten eines Kirchenliedes: „Weil Gott in tiefster Nacht erschienen, kann unsere Nacht nicht endlos sein.“

Redaktion: Pfarrer Reinhold Truß-Trautwein (reinhold.truss-trautwein@gep.de)

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:
<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/dradio/worte-zum-tage>
Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>