

**Gottesdienst in Oberuzwil am 13.7.25 um 10
Uhr**

Liturgie und Predigt: Ellen Schout

Eingangsspiel (freudig, sammelnd)

Begrüssung mit 2. Kor 12, 9

**„Lass dir an meiner Gnade genügen, denn
meine Kraft ist in den Schwachen mächtig.“**

Liebe Schwestern und Brüder

Herzlich willkommen zu unserem Gottesdienst mit
diesen Worten aus dem 2. Brief des Paulus an die
Korinther.

Wir feiern diesen Gottesdienst im Namen des
Vaters, der uns in seiner ganzen Schöpfung
begegnet und in unserer Seele.

Im Namen des Sohnes, der uns in den Geringsten
unserer Brüder und Schwestern begegnet und in
unserer Seele.

Und im Namen des Heiligen Geistes, der weht, wo
er will, auch in unserer Seele. Amen.

Dank

**Orgel/ Piano : Regula Rüst Mesmer*in: R. /
W. Strub**

**Lektor: René Bär Kirchenkaffee: Ursi und Edi
Wagner**

Thema: Depression - Kann Glaube da helfen?

Lied 568, 1 + 2 + 4 „Wach auf, mein Herz“

Gebet

Gott, wir treffen uns heute Morgen hier in Deiner
Kirche, um zu Dir zu beten und Dir zu danken.

Wir erfreuen uns an Deiner Schöpfung, an den Sonnenstrahlen, die alles zum Leuchten bringen. Wir möchten in dieser Stunde, die uns geschenkt ist, aber auch an die Menschen denken und für sie beten, die krank sind und leiden an sich selbst und an der Welt. Wie ein dunkles, graues Tuch hat sich Trauer über alles Schöne, über alle Freude gelegt und lässt das Leben sinn- und wertlos erscheinen. Lieber Gott, sei Du ihnen nah in ihrer Not, lass sie Dich finden, wenn sie nach Dir rufen. Sei Du auch bei uns und in unseren Herzen, und schick uns auf den Weg zu den Menschen, die uns brauchen, um ihnen Deinen Trost zu bringen. Amen.

Es tut gut, die Bibel aufzuschlagen und dort Worte zu finden, die das Leid auszudrücken vermögen, das sonst vielleicht in der Sprachlosigkeit versinkt.

1. Lesung: Ps 6 (Bussgebet in Anfechtung)

1 Ein Psalm Davids, vorzusingen, beim Saitenspiel auf acht Saiten. 2 Ach, HERR, strafe mich nicht in deinem Zorn und züchtige mich nicht in deinem Grimm! 3 HERR, sei mir gnädig, denn ich bin schwach; heile mich, HERR, denn meine Gebeine sind erschrocken 4 und meine Seele ist sehr erschrocken. Ach du, HERR, wie lange! 5 Wende dich, HERR, und errette meine Seele, hilf mir um deiner Güte willen! 6 Denn im Tode gedenkt man deiner nicht; wer wird dir bei den Toten danken? 7 Ich bin so müde vom Seufzen; / ich schwemme mein Bett die ganze Nacht und netze mit meinen Tränen mein Lager. 8 Mein Auge ist trüb geworden vor Gram und matt, weil meiner Bedränger so viele sind. 9 Weichet von mir, alle Übeltäter; denn der HERR hört mein Weinen. 10 Der HERR hört mein Flehen; mein

Gebet nimmt der HERR an. 11 Es müssen alle meine Feinde zuschanden werden und sehr erschrecken; sie müssen weichen und zuschanden werden plötzlich.

„Lass dir an meiner Gnade genügen, denn meine Kraft ist in den Schwachen mächtig.“
(2. Kor 12, 9)

Lied 705 „Dans nos obscurités“ d-f-d 3x

2. Lesung: Jer 29, 11 - 14 a (Gott hat Gedanken des Friedens und des Heils für die Exilierten)

11 Denn ich weiß wohl, was ich für Gedanken über euch habe, spricht der HERR: Gedanken des Friedens und nicht des Leides, dass ich euch gebe Zukunft und Hoffnung.[1] 12 Und ihr werdet mich anrufen und hingehen und mich bitten, und

ich will euch erhören. 13 Ihr werdet mich suchen und finden; denn wenn ihr mich von ganzem Herzen suchen werdet, 14 so will ich mich von euch finden lassen, spricht der HERR, und will eure Gefangenschaft wenden und euch sammeln aus allen Völkern und von allen Orten, wohin ich euch verstoßen habe, spricht der HERR, und will euch wieder an diesen Ort bringen, von wo ich euch habe wegführen lassen.

„Selig, die Gottes Wort hören und es in ihrem Herzen bewahren.“

Zwischenspiel (nachdenklich)

Predigt

Liebe Gemeinde

Mittlerweile ist bekannt, dass fast in jeder Familie in der Schweiz sich jemand findet, der an einer

psychischen Krankheit leidet.

Obwohl das immer noch sehr stark tabuisiert ist, trauen sich manche doch, mit ihrem Leiden oder Mitleiden an die Öffentlichkeit zu gehen.

Die häufigste Krankheit ist dabei die Depression. Heute möchte ich den Sprachlosen eine Stimme geben.

Ich habe in meiner Familie eine Schwägerin verloren, die schwer manisch-depressiv war und sich schlussendlich das Leben genommen hat. Sie hat 3 jugendliche Kinder zurückgelassen. Das hat unsere ganze Familie schwer beschäftigt, wir haben sehr um diese liebe Frau von zu der Zeit 46 Jahren gekämpft. Aber sie hat das Leben nicht mehr ausgehalten. Und ohne sie weiterzuleben, ist auch sehr schwer...

So muss es aber nicht zwangsläufig enden.

Obwohl ich wahrhaftig nicht verharmlosen will, dass die Depression eine „Krankheit zum Tode“ ist. Somit vergleichbar mit einer Krebserkrankung oder sonst einer noch nicht zuverlässig heilbaren schweren Krankheit.

So möchte ich die Depression auch abgrenzen von unserem umgangssprachlichen Gebrauch des Wortes: Eine depressive Verstimmung oder eine kreative Melancholie oder den „Depri“ haben oder traurig sein, oder deprimiert sein.... – das ist hier alles nicht gemeint.

Worum kann es mir hier in der Predigt nur gehen? Sicher nicht um fachlich Therapeutisches, ich bin ja keine Ärztin.

Kann der Glaube an den Gott, den Jesus uns gebracht hat, helfen? Und wenn ja, wie?

Da gibt es die Seite des Betroffenen und die Seite

derer, die nahe sind und helfen wollen.
Beide Seiten will ich mit Ihnen anschauen.

Wie ist das, wenn das Leben so sinnlos, so wertlos, so freudlos, so lieblos, so antriebslos, so lichtlos erscheint, dass man sich nur noch nach dem Tode sehnt, dem Frieden, der dann herrscht und der einen endlich von den Ängsten, der Scham, den Schuldgefühlen, die Tag und Nacht quälen, erlösen würde?

Manche Menschen halten einen depressiven Menschen schlicht nicht aus. Sie reagieren in ihrer Hilflosigkeit fast schon aggressiv:
Sie sagen dann: Was willst du denn, du hast doch alles, du bist gesund, du lebst in Sicherheit und Wohlstand, du wirst geliebt – ja, was willst du denn noch???
Und sie kommen auch gerne mit Ratschlägen

(Achtung, Ratschläge sind häufig Schläge!):
Reiss dich doch einfach mal zusammen!
Nach Regen kommt auch wieder Sonnenschein.
Wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg.
Und der vielleicht schlimmste Satz:
Nimm dich doch nicht so verdammt wichtig!!
Das sind Killer-Sätze.
Die Krankheit Depression lässt sich auch beschreiben als „Ich kann nicht wollen“-Krankheit.
Das ist ja eben das Symptom schlechthin der Depression, dass der Wille lahmgelegt ist.

Und es wird nur schlimmer, wenn man versucht, sich zusammen zu reißen und das klappt nicht und die Schuldgefühle und die Scham werden noch übermächtiger. Das treibt einen in den Selbsthass.
Niemand würde es als Egoismus missverstehen, wenn jemand mit schlimmen Zahnschmerzen kein

Interesse mehr aufbringt für die Umwelt.
Aber Depression ist auch ein grausamer Schmerz.

Meist steckt hinter den so ungeeigneten
Versuchen der „HelferInnen“ nur die Hilflosigkeit
und Ohnmacht, eben nicht helfen zu können.
Depressive Patienten scheinen häufig stumpf und
undankbar zu sein. Sie sind nicht in der Lage,
spontan Gefühle zu zeigen, sich über einen
Besuch zu freuen und dem Besucher dann auch
das Gefühl zu vermitteln, dass es „etwas gebracht
hat“.

So bleibt bei dem Besucher oder Lebenspartner
häufig nur Enttäuschung und Leere zurück – oder
sogar Wut.

Viele ziehen sich daraufhin von der depressiven
Person zurück, die von sich aus nicht in der Lage
ist, den Kontakt aufrecht zu erhalten.

So gehen viele Beziehungen und Freundschaften

in dieser Bewährungsprobe kaputt.
Die, die halten, sind umso wertvoller.

Es fühlen sich auch einige angezogen von
Menschen in so einer Krise. Es sind oft
selbsternannte Apostel oder Missionare, die - die
Lösung in der Tasche – der depressiven Person
zu Leibe rücken:

Es gibt sie in einer weltlichen und einer religiösen
Ausführung:

Die weltlichen Missionare predigen: Du musst nur
positiv denken!

Eine depressive Person fühlt sich da schon eher
verschaukelt, gar nicht ernstgenommen.

Obendrein bekommt sie Schuldgefühle wegen
ihrer Unfähigkeit, die Dinge positiv zu sehen.

Fast noch schlimmer sind aber die religiösen
Missionare: Sie bringen zusätzlich Gott ins Spiel.

Da heisst es dann: Du musst nur ganz fest glauben, dass Jesus dich erlöst hat, dann musst du dich ihm ganz überlassen, wenn du nur stark genug betest, dann schaffst du es.

Hier wird wieder mal etwas verwechselt, was ich ziemlich schlimm finde:

Glauben bedeutet diesen Leuten das Für-wahr-Halten von Dogmen und Glaubenssätzen.

Für mich ist Glauben aber Vertrauen, das erwachsen kann aus Erfahrung, aus einem existentiellen Berührtwerden.

Die andere Art des Glaubens ist ein reiner Willensakt, mit dem das gar nicht überzeugte Gefühl überredet werden soll.

So ein Willensakt kann schon fast gewalttätig auf einen depressiven Menschen wirken.

Und die Unfähigkeit, so zu glauben, dass es einem wirklich besser geht, ist dann gleich ein Ungenügen vor Gott – welche Schmach!

Ein Blick in die Bibel ist da wohltuend:

Da gibt es Hiob, der klagt, je geboren worden zu sein, aus den Psalmen erhebt sich oft genug abgrundtiefe Verzweiflung. Viele Propheten haben ihrer übergrossen Not Worte verliehen, die uns heute noch sehr berühren.

Und dann die beiden „Grossen“ im NT:

Petrus und Paulus:

Als Petrus Jesus dreimal verraten hatte, da war er ganz und gar entsetzt von sich selbst, hat sich furchtbar geschämt.

Aber Jesus hat ihn nicht abgeschrieben, sondern ihm sogar die Schlüssel des Himmelreichs anvertraut (vgl. Mt 16,19).

Ein demütiger Mensch, der um seine Schwächen und Grenzen weiss, der schon einmal versagt hat, ist ihm für diese grosse Aufgabe gerade recht.

Er will keinen unfehlbaren Übermenschen, sondern einen menschlichen Petrus.

Jesus lässt Petrus spüren, dass Gott ihn gnädig annimmt.

Und Paulus, der früher Christen verfolgt hat, wird völlig aus der Bahn geworfen in Damaskus, als er dem auferstandenen Christus begegnet. Alles, wofür er bisher gelebt hat, war falsch gewesen. Er stürzt in eine tiefe Krise und ist eine Zeitlang blind. Aber dann begreift er: Er rühmt sich seiner Schwäche, denn wenn er klein ist, dann kann Gott in ihm gross sein. (vgl. 2. Kor 12,9)

Und Jesus selbst: Am Kreuz ruft er aus: Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?
Ein so frommer Mensch wie Jesus fühlt sich von Gott verlassen.

In den schwärzesten Momenten der Depression fühlt sich ein Mensch auch von Gott verlassen. Er wird vielleicht dieselben Worte wie Jesus rufen!

Glauben zu können an die Sinn- und Werthaftigkeit des Lebens ist eine **Gnade, ein Geschenk** und wenn man das während einer Depression nicht mehr spüren kann, dann kann das auch keiner herbeireden.

Glauben zu können an den gütigen, annehmenden und verzeihenden Gott, das ist ebenfalls eine Gnade, ein Geschenk.

Der Glaube eines depressiven Menschen ist aber wie lahmgelegt.

Was kann dann noch helfen?

Stellvertretender Glaube – dass eine gute Freundin, ein lieber Freund die depressive Person nicht aufgibt, sondern ihr die Treue hält.

Dass der Ehepartner, die Familie die depressive Person vor ihren Selbstvorwürfen in Schutz nimmt.

Dass jemand zuhört, versteht, nicht verurteilt.

Dass wir die Besuche nicht aufgeben und so Wertschätzung und Erinnerung an bessere Zeiten aufrechterhalten.

Wenn wir stellvertretend glauben an die Person und an Gott, stellvertretend lieben – die Person - auch in Gottes Namen - , stellvertretend vertrauen in den Sinn der Welt und des Lebens, dann kann die depressive Person durch uns den gnädigen Gott erfahren.

Dann sind wir Boten Gottes - Engel - für diese Menschen.

So gestärkt können sie dann vielleicht C.G. Jung folgen, der depressiven Menschen empfiehlt:

„Die Depression ist gleich einer Dame in Schwarz. Tritt sie auf, so weise sie nicht weg, sondern bitte sie als Gast zu Tisch und höre, was sie zu sagen hat.“

Dazu gehört Mut, Angst und Panik zu überwinden und sich wirklich anzuhören, was die Depression

einem sagen will.

Aber Gesundheit ist möglich, wenn wir uns mit unseren hellen und unseren dunklen Seiten annehmen. Das ist ein schwieriger und oft leidvoller Prozess.

Das Ziel heisst Ganzheit, Vollständigkeit.

Heilsein in dieser vollständigen Art bedeutet, meine Schattenseiten zu kennen und anzunehmen. Wir dürfen lernen, mit uns selber barmherzig umzugehen.

Der Gott, den uns Jeremia bringt, ist so barmherzig mit uns. Er hat Gedanken des Friedens und des Heils für uns. Er will uns Zukunft und Hoffnung geben und sich von uns finden lassen, wenn wir ihn suchen. (vgl. Jer 29, 11 – 14a)

Und auch Jesus bringt uns so einen Gott nahe: Gott ist Liebe und wer in der Liebe bleibt, der

bleibt in Gott und Gott in ihm. Die Liebe aber treibt die Furcht aus. (vgl. 1. Joh 4, 16b.18)

Diese Liebe und Zuversicht zu allen Menschen und Mitgeschöpfen zu bringen, ist unsere vornehmste Aufgabe als christliche Menschen. Amen.

anschliessend Stille

Zwischenspiel (leise beginnend, ermutigend)

Fürbitten

Du, unser Gott, wir bitten Dich für alle Menschen in tiefer seelischer Not. Lass Dich von ihnen finden, bevor sie auch nur die Kraft haben, nach Dir zu suchen. Reisse sie aus ihrem Elend und lass sie bei Dir Barmherzigkeit finden.

Du, unser Gott, gib uns allen einen Engel an die

Seite, einen Boten Deiner Liebe, Gnade und Güte, auf dass niemand den Glauben an Dich und das Vertrauen ins Leben verliert. Schenke uns den Mut, unsere dunklen Seiten anzunehmen mit Deiner Hilfe.

Du, unser Gott, gib uns Kraft, an der Heilung der Gesellschaft mitzuwirken. Dass auch sie den Mut findet, sich mit den hellen und den dunklen Seiten auseinander zu setzen. Damit niemand mehr ausgegrenzt werden muss.

Nur mit allen Anteilen ist eine Gesellschaft ganz und heil.

In der Stille beten wir für all die Menschen, die uns besonders am Herzen liegen.

All unsere Sorgen und Bitten dürfen wir hineinlegen in das Gebet, das Jesus uns gelehrt hat:

Unser Vater im Himmel.

Geheiligt werde Dein Name. Dein Reich komme. Dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auf Erden.

Unser tägliches Brot gib uns heute.

Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.

Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen.

Denn Dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen

Lied 733, 1 – 4 „Herr, du hast mich angerührt“

Abkündigung (?)

Liebender Gott,

wir bitten dich für unsere Verstorbenen:
(Mitteilungsblatt)

Nimm sie mit Wohlwollen in deinem Himmel der Lebendigkeit an und schenke ihnen deinen Frieden in Ewigkeit.

„Wache du, Herr, mit denen, die wachen oder weinen in dieser Nacht.

Hüte deine Kranken, lass deine Müden ruhen, segne deine Sterbenden, tröste deine Leidenden, erbarme dich deiner Betrübten und sei mit deinen Fröhlichen.“ Amen.

(Augustinus)

(Orgelstrophe)

Mitteilungen, Kollekte

Segen

möge dein leben gesegnet sein

mit der nähe von lieben menschen
aber auch mit alleinsein mit dir

mit einer arbeit die dich erfüllt
mit einer inneren quelle
die dich mit güte, freundlichkeit und
liebeswürdigkeiten versorgt
wenn du sie gerade brauchst

jeder tag sei gesegnet mit
einer kleinen beglückenden melodie
und sonnenstrahlen, die dich wärmen

sei gesegnet mit hunger
nach gerechtigkeit und frieden
der sich nicht so leicht abspeisen lässt

sei gesegnet mit einem engel

der deine wunden streichelt

möge gott sich dir zeigen
sich bei dir einhängen und sagen:
ich gehe mit dir.

(frei nach Sabine Heuser)

Lied 706 „Nada te turbe“ d-sp-d 3x

„Gehet hin in Frieden“

Ausgangsspiel (stärkend, ermutigend)

