

GEBETE EINER DEPRESSIVEN



**VON GANZ UNTEN WIEDER HINAUF.
Schritt für Schritt.**

Befähigung zum Trotzdem

*„Streck deine Hände herab aus der Höhe
befreie und rette mich;
aus mächtigen Wassern,
aus der Hand der Fremden!“
(Ps 144,7)*

Ja, ich erwarte mir von dir,
dass du mich befreist,
dass du mich herausreißt aus der Depression.
Ich erwarte mir nicht,
dass die Situation GLEICH „heil“ wird,
ich erwarte mir vielmehr,
dass du mir die Kraft schenkst,
zu dieser Situation
positiv Stellung zu nehmen.
Ich erwarte mir,
dass du mich zu einem „trotzdem“ befähigst,
dass du mich befähigst,
der Situation zu „trotzen“.

Das Überspringen von Mauern

Meine Kräfte haben mich verlassen –
auch bin ich mutlos.

Alles in mir scheint nur Eines zu wollen:
passiv sein...

Ich lese:

*„... mit meinem Gott überspringe ich Mauern.“
(Ps 18,30b)*

Gilt das für mich – auch jetzt?
Könnte das Überspringen von Mauern
für mich nicht bedeuten:

aktiv werden,
mich duschen und anziehen gehen,
Frühstück richten, Plan machen...

Eines nach dem anderen –
trotz der „Nichtgefühle“.

Das sind jetzt meine Mauern!

Herr, wenn diese Mauern
nur nicht so hoch wären!

Der Wille Gottes

*„Deinen Willen zu tun, mein Gott,
war mein Gefallen
und deine Weisung ist in meinem Inneren.“
(Ps 40,9)*

Herr, was soll ich tun –
deinen Willen zu tun,
macht mir überhaupt keine Freude.
Auch habe ich größte Schwierigkeiten,
ihn überhaupt zu erkennen...
Wie sagt Viktor E. Frankl?

*„Jede Situation ist ein Ruf, auf den wir zu
horchen, dem wir zu gehorchen haben.“*

Wozu ruft mich der Augenblick?
Jemanden anzurufen,
einen Schritt nach draußen zu machen
oder das Geschirr abzuwaschen?
Was ist der Wille Gottes?

Was das Leben von uns erwartet

*„Es kommt nie und nimmer darauf an,
was **wir** vom Leben zu erwarten haben, vielmehr
lediglich darauf:
was das Leben **von uns** erwartet.“
(Viktor E. Frankl)*

Ich denke, das Leben erwartet von uns
in erster Linie,
dass wir diese Depression „überleben“,
dass wir sie durchstehen.
Dass wir alle Hilfsmittel dazu nutzen,
dies auch zu erreichen.
Wenn es nicht anders geht,
dann auch mit Hilfe
eines psychiatrischen Aufenthalts.
Dass wir immer wieder neu anfangen,
an das Leben zu glauben.
Dass wir im Augenblick leben.
Wir Depressiven.



Ein Engel ist bei mir in der Dunkelheit.

Der leidende Mensch

*„Ja, ich bin dem Fallen nahe,
immer ist vor mir mein Schmerz“.*

(Ps 38,18)

Herr, ich bin blind.

Ich sehe Nichts außer Leiden.

Mein Leid steht mir immer vor Augen.

Ich kann nichts mehr leisten.

Habe ich vor der Gesellschaft noch Wert?

Ja, ich BIN wertvoll:

*„Der leidende Mensch steht höher
als der tüchtige Mensch.“*

(Viktor E. Frankl)

Schicksal?

*„Nichts ist Schicksal für den Menschen,
weil er innerhalb seiner Dimension
alles noch gestalten kann.“
(Viktor E. Frankl)*

Ich habe eine Depression –
BIN sie aber nicht.

Ich habe einen gewissen Spielraum.
Ich habe eine gewisse Gestaltungsfreiheit.
Diese Aussagen kann ich
mit dem Empfinden nicht nachvollziehen,
da ich ganz „Depression“ zu sein scheine.
Aber der Verstand sagt mir,
dass es stimmt.

Herr, ich glaube daran,
dass du mir immer
einen Gestaltungsfreiraum zubilligst.


ZUKUNFT

„Zukunft“ – was ist das nicht für ein
schreckliches Wort für mich.

Und doch:

Wenn ich meinen 3-jährigen Neffen sehe,
denke ich, es MUSS eine Zukunft
für ihn geben.

Wenn für ihn – dann doch auch für mich?!



**ICH STEHE AN.
ES IST ZEIT,
MICH UM PROFESSIONELLE
HILFE UMZUSEHEN.**