



THE SANCTUARY COURSE®

DEUTSCH

KURSBUCH



SPENDEN UND KONTAKT

Sanctuary Mental Health Ministries ist gemeinnützig und stützt sich auf die Großzügigkeit von Spenderinnen und Spendern, um Kirchengemeinden auszurüsten. Willst du unsere Arbeit als Partner von Sanctuary finanziell unterstützen? Auf unserer Website findest du alle Infos, wie du spenden kannst: www.sanctuarymentalhealth.org

Wenn du über Sanctuariums Materialien, Werkzeuge und Veranstaltungen auf dem Laufenden bleiben möchtest, bist du herzlich eingeladen, unseren Newsletter unter bit.ly/sanctuary-newsletter zu abonnieren und uns zu folgen:

Facebook [@sanctuarymentalhealth](https://www.facebook.com/sanctuarymentalhealth)
Instagram [@sanctuarymentalhealth](https://www.instagram.com/sanctuarymentalhealth)
Twitter [@sanctuaryMH](https://twitter.com/sanctuaryMH)

Bei Fragen zu *The Sanctuary Course (Deutsch)* wende dich bitte per E-Mail an: support@sanctuarymentalhealth.org



HAFTUNGSAUSSCHLUSS

The Sanctuary Course (Deutsch) dient dem Zweck, in Kirchengemeinden Gespräche über psychische Gesundheit zu initiieren, um Bewusstsein zu schaffen und Stigmatisierung abzubauen. Dementsprechend ist *The Sanctuary Course (Deutsch)* ausschließlich für Aufklärungszwecke bestimmt. Die enthaltenen Informationen sind kein Ersatz für eine medizinische oder therapeutische Beratung. Wenn du glaubst, medizinischen Rat zu benötigen, wende dich bitte an eine qualifizierte medizinische Fachperson.

Die in *The Sanctuary Course (Deutsch)* verwendeten Filme enthalten die Erfahrungen der vorgestellten Personen in deren eigenen Worten. Die darin ausgedrückten Ansichten und Meinungen sind die der jeweils Sprechenden und repräsentieren nicht immer die Ansichten von Sanctuary Mental Health Ministries.

Alle Beteiligten an den Filmaufnahmen für diesen Kurs (Sanctuary-Mitarbeiter, Auftragnehmer und interviewte Personen) haben sich an die von Sanctuary Mental Health Ministries ergriffenen Sicherheitsvorkehrungen zur Minimierung des Risikos von COVID-19-Ansteckungen in Übereinstimmung mit den am jeweiligen Drehort geltenden staatlichen Vorschriften gehalten.



IMPRESSUM

The Sanctuary Course (Deutsch). Copyright © 2023 by Sanctuary Mental Health Ministries. Originalausgabe (Englisch): *The Sanctuary Course*. Copyright © 2022 by Sanctuary Mental Health Ministries.

Rechte vorbehalten. *The Sanctuary Course (Deutsch)* darf - unter Nennung des Copyrights - zum Gebrauch innerhalb einer Kirchengemeinde heruntergeladen, ausgedruckt und fotokopiert werden.

Sanctuary Mental Health Ministries
PO Box 20147 Fairview, Vancouver, BC, V5Z 0C1, Kanada
www.sanctuarymentalhealth.org

Deckblattgestaltung: Bryana N. Russell

Zweite Ausgabe

Bibelzitate sind, wo nicht anders vermerkt, der Lutherbibel 2017, Copyright © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft Stuttgart entnommen. Verwendung mit Genehmigung. Alle Rechte weltweit vorbehalten.

Einheit 4, S. 74: Verwendung mit Genehmigung von Abingdon Press. © 2000 Abingdon Press. Alle Rechte vorbehalten. John Swinton, *Resurrecting the Person: Friendship and the Care of People with Mental Health Problems* (Nashville: Abingdon Press, 2000), S. 206.

Einheit 5, S. 83: Verwendung mit Genehmigung von *The Christian Citizen*, einer Veröffentlichung der American Baptist Home Mission Societies. Craig Rennebohm, "A Call to Healing", *The Christian Citizen 2* (2014), S. 5.

Session 6, p.102: Auszug aus *A Spirituality of Caregiving* von Henri Nouwen, Copyright © 2022 by Henri Nouwen Legacy Trust, Verwendung mit Genehmigung des Henri Nouwen Legacy Trust. Erschienen bei Upper Room Books. Henri J. M. Nouwen, *A Spirituality of Caregiving*, hg. von John S. Mogabgab (Nashville: Upper Room Books, 2011), S. 16-17.

THE  SANCTUARY COURSE®

DEUTSCH

Die eingetragenen Warenzeichen *The Sanctuary Course* und *The Sanctuary Course (Deutsch)* sind Eigentum von Sanctuary Mental Health Ministries. Die Warenzeichen sind eingetragen im Vereinigten Königreich und Australien.

INDEX

Hinweise für Teilnehmende.....	6
Einheit 1: Psychische Gesundheit	13
Einheit 2: Psychische Erkrankungen	31
Einheit 3: Stigma	49
Einheit 4: Recovery	67
Einheit 5: Gemeinschaft	83
Einheit 6: Fürsorge	97
Einheit 7: Selbstfürsorge	114
Einheit 8: Reflexion	128
Anhang A: Wichtige Begriffe und Definitionen.....	142
Dank an unsere Spender	145



HINWEISE FÜR TEILNEHMENDE

Danke, dass du am *The Sanctuary Course (Deutsch)* teilnimmst! Dieser Kurs ist für:

- Leute mit Fragen zur psychischen Gesundheit und ihren Herausforderungen
- Leute, die beruflich im Bereich psychische Gesundheit tätig sind
- Leute mit psychischen Gesundheitsproblemen
- Leute, die Angehörige mit psychischen Gesundheitsproblemen unterstützen
- Leitungspersonen, die in ihrem Wirkungsbereich Gespräche über psychische Gesundheit, psychische Gesundheitsprobleme und Glauben initiieren möchten

Deine Fragen, deine Erfahrungen und deine Kenntnisse sind wertvoll und werden die Gruppengespräche bereichern. Jeder kann einen wichtigen Beitrag zum Gespräch leisten, weil das Thema psychische Gesundheit alle betrifft. Hier findest du einige wichtige Hinweise, um dir einen Überblick über den Kurs zu verschaffen.

WAS IST SANCTUARY MENTAL HEALTH MINISTRIES?

Sanctuary unterstützt christliche Gemeinden dabei, psychische Gesundheit und psychisches Wohlbefinden zu fördern.

Sanctuary Mental Health Ministries ist eine christliche, gemeinnützige Organisation. Sie wurde 2012 mit dem Ziel gegründet, Gemeinden in Kanada zu befähigen, Mitglieder, deren psychische Gesundheit Herausforderungen ausgesetzt ist, also Experten aus Erfahrung, liebevoll zu unterstützen. Inzwischen ist die Arbeit von Sanctuary über Nordamerika hinausgewachsen, aber an der ursprünglichen Zielsetzung hat sich nichts geändert: das Bewusstsein für psychische Gesundheit in Glaubensgemeinschaften zu wecken und theologisch und medizinisch fundierte Schulungsmaterialien und Trainings zur Verfügung zu stellen, um psychische Gesundheit zu fördern. *The Sanctuary Course (Deutsch)* wurde in Zusammenarbeit mit einschlägigen Fachleuten, Theologen und Experten aus Erfahrung entwickelt – aus den verschiedensten konfessionellen, ethnischen und kulturellen Hintergründen. Mit diesen vereinten Kompetenzen hofft Sanctuary, die Gemeinden vor Ort inspirieren und ausrüsten zu können, um Gespräche über psychische Gesundheit, psychische Gesundheitsprobleme und Glauben zu initiieren. (Wenn du mehr über die Sanctuary-Programme erfahren möchtest, schau gern auf unserer [Website](#) vorbei.)



WARUM PSYCHISCHE GESUNDHEIT WICHTIG IST

Am besten lässt sich diese Frage beantworten, indem man eine weitere Frage stellt: Kennst du jemanden, der psychische Gesundheitsprobleme erlebt hat? Höchstwahrscheinlich ist dir dazu sofort jemand eingefallen. Immerhin erfährt laut einem Bericht der Weltgesundheitsorganisation (WHO) jede vierte Person irgendwann in ihrem Leben psychische Gesundheitsprobleme.¹ Eine solche Statistik sagt uns, dass wir alle auf irgendeine Weise mit psychischen Gesundheitsproblemen zu tun haben, entweder weil wir sie selbst erleben oder durch das Erleben anderer um uns herum davon betroffen sind.

Allein schon diese Tatsache sollte Gemeinden aufhorchen lassen. Das Evangelium fordert uns auf, den Menschen in unseren Gemeinschaften Gottes Liebe zu erweisen, und das gilt auch für Personen, die mit psychischen Gesundheitsproblemen leben. Wie viele Leute in den Sonntagsgottesdiensten unserer örtlichen Gemeinden leiden wohl still an Beschwerden wie Depressionen oder Angst? Fühlen sie sich von ihren Glaubensgemeinschaften gesehen, verstanden und unterstützt?

Aber aus noch einem anderen Grund sollte eine Gemeinde aufmerksam werden. Studien zeigen, dass Leute, die psychische Gesundheitsprobleme erfahren, sich oft als erstes an geistliche Leitungspersonen wenden, um Hilfe zu suchen.² Das kann verschiedene Gründe haben. Zuallererst liegt es nahe, dass Menschen sich in Krisenzeiten ihrem Glauben zuwenden. Besonders dann, wenn es um psychische Gesundheitsprobleme geht, die oft unser Identitäts- und Sinngefühl wie auch unsere Spiritualität beeinträchtigen. Eine häufige Rolle spielt auch die ganz praktische Frage, wo man Zugang zu Hilfe und Unterstützung findet. Manche haben Schwierigkeiten, einen Arzttermin zu bekommen oder die Kosten für eine Behandlung aufzubringen, die nicht von der Krankenversicherung getragen werden. Anderen ist vielleicht schon allein der Gedanke zu viel, mit einer fremden Person über so etwas Heikles wie psychische Gesundheitsprobleme zu sprechen und wenden sich deshalb lieber dem vertrauten Gesicht einer Pastorin oder eines Priesters zu, um Rat und Unterstützung zu suchen. Wieder andere zögern vielleicht, in psychischen Dingen einem Gesundheitssystem zu vertrauen, das vorwiegend weiß zu sein scheint und womöglich schlecht dafür ausgestattet ist, Personen anderer Hautfarbe zu verstehen und zu unterstützen. Dies sind nur einige Gründe, warum Kirchen und Gemeinden von Leuten mit psychischen Gesundheitsproblemen als mögliche Anlaufstelle gesehen werden.



Angesichts dieser Umstände ist es bedrückend, wie häufig man von Personen hört, die in ihren Kirchengemeinden kein Verständnis gefunden haben. Eine Umfrage unter Christen, bei denen eine Depression diagnostiziert wurde, ergab, dass die meisten Gemeinden nicht darauf vorbereitet sind, sich mit dem Thema psychischer Gesundheitsprobleme zu befassen. Lehre und Gottesdienst kommen den Bedürfnissen von Experten aus Erfahrung nicht entgegen, und andere Gemeindemitglieder wissen wenig über psychische Gesundheit.³ Das trifft sicher nicht auf jede Gemeinde zu, und es ist wunderbar und verdient Anerkennung, wenn Gemeinden sich für Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen einsetzen und sie engagiert unterstützen. Doch viele Gläubige wünschen sich, dass mehr Gemeinden in diesem Bereich wachsen und weiterkommen.

Dazu müssen wir uns damit beschäftigen, was Gott, die Heilige Schrift und die Kirche über psychische Gesundheit und psychische Gesundheitsprobleme zu sagen haben. *The Sanctuary Course* soll euch bei dieser Entdeckungsreise unterstützen. Als Organisation ist es unser Gebet, dass ihr durch eure Teilnahme aufschlussreiche Antworten findet und als Glaubensgemeinschaft gestärkt werdet.

ZIEL UND ZWECK DIESES KURSES

The Sanctuary Course wurde dazu entwickelt, Bewusstsein zu schaffen und Stigmatisierungen zu reduzieren, indem in Gemeinden vor Ort Gespräche über psychische Gesundheit initiiert werden. Er ist nicht als Werkzeug gedacht, um einen therapeutischen Dienst aufzubauen oder einen Heilungsplan für individuelle Personen zu erstellen. Stattdessen will dir dieser Kurs helfen, innerhalb deiner Gemeinschaft über das Thema psychische Gesundheit sprachfähig zu werden, damit ehrliche Gespräche und echte Veränderung stattfinden können.

Vielleicht ist dir inzwischen aufgefallen, dass in diesem Kurs ziemlich häufig von Gemeinschaft die Rede ist. Tatsächlich ist *The Sanctuary Course* darauf angelegt, Gemeinschaften zu ermutigen. Es kann durchaus gewinnbringend sein, die folgenden Kurseinheiten allein durchzulesen, aber wir empfehlen nachdrücklich, sie gemeinsam mit einer Kleingruppe durchzuarbeiten. Diese Einheiten sind für ein Gespräch mit einer Gruppe entworfen worden, weil durch gemeinsame Lernerfahrungen Gemeinschaft entsteht und gestärkt wird. Wir möchten dir Mut machen, deine Fragen in der Gruppe zu stellen, wie auch von persönlichen Erfahrungen zu berichten, die das Thema des jeweiligen Treffens erhellen können. Die in diesem Kurs aufbereiteten Informationen sind einführender Art. Für deine Teilnahme brauchst du also keinerlei Vorwissen oder Erfahrung im Bereich der psychischen Gesundheit. *The Sanctuary Course* ist für alle Gemeindemitglieder gedacht – ob sie selbst Experten aus Erfahrung sind oder nicht.



WAS DICH IN DIESEM KURS ERWARTET

Der Kurs besteht aus acht Einheiten, wobei es in jeder um ein anderes Thema aus dem Bereich der psychischen Gesundheit geht. In den ersten sieben Einheiten wirst du dein Verständnis von psychischer Gesundheit neu ausrichten, von verschiedenen Erfahrungen psychischer Erkrankung hören, darüber nachdenken, wie sich Stigmatisierung auswirkt, den Prozess der Heilung erkunden, entdecken, wie wichtig Gemeinschaft ist, Erfahrungen aus der Pflege und Betreuung reflektieren und dich mit Möglichkeiten der Hilfe zur Selbsthilfe auseinandersetzen. In der letzten Einheit seid ihr gemeinsam eingeladen, als Einzelne und als Gruppe über eure Erfahrungen mit dem Kurs nachzudenken.

Es gibt ein Kursbuch. Hier kannst du detaillierte Informationen zu den Themen der Einheiten finden. Im Kursbuch werden wichtige Begriffe definiert, relevante Studien vorgestellt, häufige Fragen besprochen und wichtige Themen aus drei verschiedenen Perspektiven – der psychologischen, der sozialen und der theologischen – beleuchtet. Du brauchst das Kursbuch nicht komplett zu lesen, um an den Gruppengesprächen teilzunehmen. Wenn du aber über ein bestimmtes Thema mehr wissen willst, ist das Kursbuch ein guter Anfang.

Es gibt Gesprächsleitfäden mit Fragen für deine Gruppe, mit denen ihr euch auseinandersetzen könnt, wie auch Anstöße durch Kunstwerke, Gedichte, Gebete und geistliche Übungen, die zum weiteren Nachdenken anregen. Die Gesprächsleitfäden enthalten zwar Fragen, mit denen sich Gruppen gemeinsam befassen können, doch es besteht keinerlei Zwang, sich an Gesprächen zu beteiligen. Bitte erzähle nur etwas, wenn du dazu bereit bist, und erzähle nicht mehr als das, womit du dich wohlfühlst. Vielleicht hilft dir diese Faustregel: Sprich über Narben, nicht über Wunden. Wenn ein Erlebnis noch frisch und schmerzhaft ist, ist es vielleicht nicht hilfreich, in einem größeren Kreis darüber zu sprechen. Wenn du aber schon etwas Distanz und Perspektive gewonnen hast, bist du vielleicht so weit, darüber reden zu können.

Es gibt Filme. Zu jeder Einheit gehört ein Film, der die Geschichte einer gläubigen Person mit einem psychischen Gesundheitsproblem erzählt – kommentiert von einschlägigen Fachleuten, Theologen und kirchlichen Leitungspersonen. Im Gesprächsleitfaden findest du eine Beschreibung des jeweiligen Filminhalts. Bitte lies dir diese Schilderung durch, bevor du den Film anschaust, und sag der Leitungsperson deiner Gruppe Bescheid, wenn du während des Films lieber den Raum verlassen oder deinen Bildschirm minimieren möchtest, um Inhalte, die für dich heikel oder emotional belastend sind, zu meiden.



VORSCHLÄGE FÜR RICHTLINIEN IN DER GRUPPE

Die folgenden Richtlinien sollen dabei helfen, eine sichere, respektvolle Atmosphäre zu schaffen. Wir empfehlen, sie während eures ersten Gruppentreffens gemeinsam durchzulesen und darüber zu sprechen, ob bestimmte Richtlinien ergänzt, gestrichen oder hinzugefügt werden sollten.

1. **Keine Unterbrechungen**

Lass jede Person ausreden, bevor du antwortest.

2. **Raum für alle lassen**

Sorgt dafür, dass sich jede Person am Gespräch beteiligen kann, indem ihr auf die Zeit achtet. Die Leitungsperson hat die Erlaubnis, das Gespräch zum Thema zurückzulenken, wenn es abschweift.

3. **Ins Fragen kommen**

Wenn jemand etwas erzählt, womit du nicht einverstanden bist, äußere nicht gleich Kritik oder Ablehnung. Komm lieber ins Fragen, was diese Person zu diesen Gedanken und Überzeugungen geführt haben könnte. Gib anderen Raum, konträre Ansichten und unterschiedliche Erfahrungen beizusteuern.

4. **Vertraulichkeit respektieren**

Was in diesem Raum mitgeteilt wird, bleibt in diesem Raum.*

5. **Keine Ratschläge erteilen**

Was dir hilft, muss nicht unbedingt auch anderen helfen. Respektiere die Lebenswege, Erfahrungen und Prozesse jeder Person in der Gruppe, und versuche nicht, irgendjemanden zurechtzubringen, zu korrigieren oder zu retten.

6. **Mit Empathie reagieren**

Dieser Kurs befasst sich manchmal mit schwierigen und schmerzhaften Themen, die den Teilnehmenden emotional nahegehen können. Entscheidet vorab, wie ihr in solchen heiklen Momenten aufeinander reagieren wollt. Möglich ist etwa, den Teilnehmenden die Erlaubnis zu geben, eine Pause zu machen und den Raum zu verlassen, die Teilnehmenden zu fragen, was sie in diesem Moment brauchen, oder ihnen hilfreiche Dinge wie Taschentücher, eine Decke oder ein warmes Getränk anzubieten.



Wir machen dir Mut, die Erfahrungen, das Leid und die psychischen Geschichten deiner Mitteilnehmenden als heiligen Boden zu betrachten – als einen Ort, der mit Behutsamkeit, Ehrerbietung und Respekt zu betreten ist. Bitte nimm diesen Blickwinkel ein, wenn eine Person in deiner Gruppe über ihre eigene psychische Gesundheit spricht.

Nochmals vielen Dank, dass du dir die Zeit für diesen Kurs nimmst.

*Anmerkung: Über die Geschichten der Teilnehmenden sollte außerhalb der Gruppe nicht gesprochen werden. Sollte jedoch eine teilnehmende Person eine Gefahr für sich oder andere sein, sollten die Notfallstellen verständigt werden.



ENDNOTEN

1. WHO, „The World Health Report 2001: Mental Disorders affect one in four people“, Zugriff am 22. Januar 2021, <https://www.who.int/news/item/28-09-2001-the-world-health-report-2001-mental-disorders-affect-one-in-four-people>.
2. Christopher G. Ellison, Margaret L. Vaaler, Kevin J. Flannelly und Andrew J. Weaver, „*The Clergy as a Source of Mental Health Assistance: What Americans Believe*“, *Review of Religious Research* 48, Nr. 2 (2006): 191, Zugriff am 13. Januar 2021, <http://www.jstor.org/stable/20058132>.
3. John Swinton, *Spirituality and Mental Health Care: Rediscovering a ‚Forgotten‘ Dimension* (London: Jessica Kingsley Publishers, 2001), S. 125.





THE SANCTUARY COURSE®
DEUTSCH

EINHEIT 1

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

EINHEIT 1
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

*Wie der Hirsch schreit nach frischem Wasser,
so schreit meine Seele, Gott, zu dir.
Meine Seele dürstet nach Gott,
nach dem lebendigen Gott.*

PSALM 42,2-3 (LUTHER)



ÜBERBLICK

In dieser Einheit wirst du

- ✓ das Kontinuum der psychischen Gesundheit kennenlernen
- ✓ entdecken, wie wichtig Gemeinschaft dabei ist, psychische Gesundheit zu fördern
- ✓ biblische Perspektiven zum Leiden betrachten

In den Hinweisen für Teilnehmende haben wir eine ernüchternde Statistik zitiert: Jede vierte Person¹ erlebt irgendwann in ihrem Leben ein psychisches Gesundheitsproblem.² Diese Statistik ist dir vielleicht neu, doch dass etwas geschehen muss, ist dir vermutlich längst bewusst. In unserer Gesellschaft treten psychische Gesundheitsprobleme nämlich immer häufiger auf.

Vielleicht suchst du konkret nach Möglichkeiten, einer Person, die dir nahesteht, zu helfen, oder du wünschst dir Antworten für dich selbst. Auf jeden Fall ist dir wichtig, die komplexe Dynamik psychischer Gesundheit und Erkrankung sowie die Rolle, die der Glaube in der gelebten Erfahrung und der Heilung spielt, besser zu verstehen.

→ *Experte aus Erfahrung ist ein Ausdruck für jemanden, der die persönliche Erfahrung gemacht hat oder macht, mit einem psychischen Gesundheitsproblem oder einer psychischen Erkrankung zu leben.*

Deshalb wurde *The Sanctuary Course (Deutsch)* entwickelt: um Bewusstsein zu schaffen, Stigmatisierung entgegenzuwirken und um in Kirchengemeinden Gespräche über psychische Gesundheit zu initiieren. Begleitend zu jeder Einheit dieses Kursbuches haben wir hierzu Gesprächsleitfäden und Filme entwickelt. Die Gesprächsleitfäden enthalten Fragen für deine Gruppe, über die ihr gemeinsam nachdenken könnt, sowie Anstöße durch Kunstwerke, Gedichte, Gebete und geistliche Übungen, die zum weiteren Nachdenken anregen. Die Filme erzählen Geschichten von gläubigen Menschen, die Experten aus Erfahrung sind. Die meisten von uns wissen, dass Zuhören bei einem guten Gespräch genauso wichtig ist wie Reden. Diese Filme lassen Personen, die direkt von psychischen Gesundheitsproblemen betroffen sind, zu Wort kommen, und wir können viel von ihnen lernen, wenn wir aufmerksam zuhören.

Die Einheiten dieses Kursbuchs sollen dir darüber hinaus helfen, dich mit wichtigen Fragen zu psychischer Gesundheit eingehender zu befassen. Betrachte sie als Teil eines fortlaufenden Gesprächs zwischen medizinischen und theologischen Fachleuten – eines Gesprächs, in dem du Fragen stellen, deine Erfahrungen reflektieren und mit Gott über das reden kannst, was du lernst, denkst und fühlst. Hierzu beginnt jede Einheit mit einer Lesung aus Psalm 42, gefolgt von einigen Gedanken, die diese Verse in Bezug zum Inhalt der Einheit setzen.





ZUM EINSTIEG EIN PSALMWORT

Seit jeher haben Menschen sich den Psalmen zugewandt, um den tiefsten Nöten des menschlichen Herzens Ausdruck zu verleihen. Das Leben ist voller Höhen und Tiefen, und die Psalmen umfassen all diese Emotionen und Erfahrungen und zeigen uns, wie wir sie betend vor Gott bringen können. Psalm 42 ist ein Beispiel für eine spezifische Psalmart, die *Klagepsalmen*. Hier sind sowohl die ungefilterten und verzweifelten Gebete der Leidenden enthalten als auch die zuversichtliche Proklamation der Hoffnung auf Gottes Güte. Zwar schreibt der Psalmist hier konkret über die Erfahrung im Exil, doch lassen sich viele Parallelen ziehen zwischen der Sehnsucht nach einer physischen Heimat und der Sehnsucht nach Heilung an Seele, Körper und Geist.

*Wie der Hirsch schreit nach frischem Wasser,
so schreit meine Seele, Gott, zu dir.
Meine Seele dürstet nach Gott,
nach dem lebendigen Gott. (PSALM 42,2-3, Luther)*

In diesen Eröffnungszeilen beschreibt der Psalmist ein verzweifertes Verlangen nach Gott. Viele Erfahrungen im Leben können in uns Verzweiflung hervorrufen, darunter auch psychische Gesundheitsprobleme oder Krisen. Der Psalmist findet Trost darin, einen *lebendigen* Gott anzurufen – einen Gott, der real und gegenwärtig ist und der zuhört. Wir wünschen dir, dass die Offenbarung des lebendigen Gottes auch für dich eine Quelle der Hoffnung sein möge.





DIE PSYCHOLOGISCHE PERSPEKTIVE

Zu Beginn eines Gesprächs ist es oft hilfreich, wichtige Begriffe zu definieren. (Eine vollständige Liste wichtiger Begriffe und Definitionen findest du in [Anhang A](#).) Stell dir vor, du bist mit Markus befreundet. Markus ist körperlich kerngesund und glücklich verheiratet. Er gehört einer lebendigen christlichen Gemeinde an und liebt seinen Beruf als Ingenieur. Mit anderen Worten, er erlebt *psychische Gesundheit* und *Wohlbefinden*. Diese beiden Begriffe werden manchmal austauschbar verwendet, aber eigentlich unterscheiden sie sich in ihrer Bedeutung. *Psychische Gesundheit* bezeichnet emotionales, psychisches und soziales Wohlbefinden³. Sie definiert sich durch die Fähigkeit, positive Emotionen zu erleben, klare Gedanken über das Leben zu fassen, sinnstiftende Beziehungen zu führen sowie Hoffnung und eine eigene Bestimmung zu verspüren. *Wohlbefinden* ist ein allgemeinerer Begriff, der sich sowohl auf die Lebensumstände als auch auf Emotionen, Gedanken und Verhaltensweisen bezieht.⁴ Zum Wohlbefinden gehören der körperliche Zustand, Einkommen, Wohnsituation, Bildung und weitere äußere Merkmale für Gesundheit und Zufriedenheit.

→ Psychologie ist die Wissenschaft vom Erleben und Verhalten des Menschen. Die psychologischen Perspektiven, die in diesem Kurs formuliert werden, konzentrieren sich vor allem auf das emotionale und relationale, also beziehungsorientierte Erleben von Menschen, die mit psychischen Gesundheitsproblemen leben. Außerdem werden wichtige Begriffe und Konzepte aus der Psychologie definiert und erläutert. Diese Inhalte sind allerdings nicht dazu gedacht, Experten oder Fachleute für psychische Gesundheit hervorzubringen. Sie sollen dir lediglich helfen, ein größeres Bewusstsein und mehr Empathie zu entwickeln.

Wie steht es mit *psychischen Erkrankungen*? Darunter verstehen wir Störungen, die Emotionen, Gedanken und Verhaltensweisen negativ beeinflussen, Leiden verursachen und die Fähigkeit einer Person, in verschiedenen Umgebungen und Beziehungen zu „funktionieren“, beeinträchtigen. Die Auswirkung einer bestimmten psychischen Erkrankung kann leicht oder gravierend sein: Manche Menschen haben nur milde Symptome oder sie treten selten auf, während andere schwere und anhaltende Symptome erleben, die erhebliche Bereiche ihres Lebens belasten. Psychische Erkrankungen werden von qualifizierten Fachleuten für psychische Gesundheit anhand der Art, des Ausmaßes und der Dauer der erlebten Beeinträchtigung diagnostiziert.

Bevor wir zu unserem letzten Begriff weitergehen, schau dir noch einmal die oben stehende Definition für psychische Gesundheit an. Ist dir aufgefallen, dass dort psychische Gesundheit nicht als Abwesenheit von psychischer Krankheit beschrieben wird? An dieser Stelle möchten wir dir einen Psychologen und Soziologen namens Dr. Corey Keyes vorstellen. Als einer der ersten Forscher hat er darauf hingewiesen, dass Symptome und Diagnosen kein vollständiges



Bild ergeben, wenn es um psychische Gesundheit geht. Keyes begann die Häufigkeit positiver emotionaler, psychischer und sozialer Erfahrungen bei zwei Gruppen von Leuten zu messen: bei denjenigen, die mit einer diagnostizierten psychischen Erkrankung lebten, und bei denjenigen, bei denen eine solche Diagnose nicht vorlag. Dabei fand er heraus, dass Menschen, die mit psychischen Erkrankungen leben, trotzdem psychisch gesund sein können, und dass Leute, die ohne psychische Erkrankungen leben, dennoch unter schlechter psychischer Gesundheit leiden können.⁵

Auf Grundlage seiner Forschungsergebnisse wurde ein Modell entwickelt, das als **Kontinuum der psychischen Gesundheit** bezeichnet wird. Dieses Modell berücksichtigt nicht nur das Vorhandensein oder Nichtvorhandensein einer psychischen Krankheit, sondern auch die oben erwähnten, eher subjektiven Indikatoren für psychische Gesundheit – Indikatoren wie Wohlbefinden, klares Denken, positive Beziehungen, sinnvolle Arbeit und Bezug zu einer Gemeinschaft. Hier ist das Modell:⁶



Was sagt uns dieses Modell über psychische Gesundheit? Dass psychische Erkrankungen nur einer von vielen Faktoren sind, die für die psychische Gesundheit eine Rolle spielen. Darüber hinaus besagt es, dass psychische Gesundheit eine sich ständig verändernde Realität in unserem Leben ist.

Kommen wir zurück zu Markus und schauen uns einen letzten Begriff an: *psychisches Gesundheitsproblem*. Eines Tages erfährt Markus, dass seine Mutter unerwartet gestorben ist. Nur wenige Wochen später verliert Markus aufgrund finanzieller Schwierigkeiten in seiner Firma seine Stelle. Er verbringt keine Zeit mehr mit seinen Freunden, macht sich Sorgen um seine Finanzen, kann nicht mehr schlafen und hat Mühe, morgens aus dem Bett zu kommen. Wohlgermerkt, das sind normale Reaktionen auf traurige und schwierige Umstände. Wenn sich dieses Muster jedoch für längere Zeit festsetzt und Markus davon abhält, ein gutes Leben zu führen, dann ist er vermutlich von einem psychischen Gesundheitsproblem betroffen. Dieser Ausdruck bezeichnet leichte oder gemäßigte Erfahrungen und Symptome angegriffener psychischer Gesundheit, wobei eine fachliche Diagnose einer psychischen Erkrankung vorliegen kann oder auch nicht.

Wie wir Markus anfangs kannten, war er regelrecht am Blühen. Doch wenn wir ihn jetzt in das Kontinuum der psychischen Gesundheit verorten wollten, würden wir ihn irgendwo in den unteren beiden Quadranten einsortieren. Nachdem er nacheinander seine Mutter, seinen Job und sein Wohlbefinden verloren hat, ist Markus' psychische Gesundheit angeschlagen. Doch die Geschichte hört hier nicht auf. Im Lauf der Zeit erholt sich Markus. Durch seinen Trauerprozess kann er Frieden finden, eine neue Stelle antreten und wieder zu einer aufblühenden psychischen Gesundheit zurückfinden.

Dieses Beispiel veranschaulicht, wie man sich entlang der senkrechten Achse des Kontinuums der psychischen Gesundheit auf und ab bewegt. Jeder von uns erlebt Zeiten angeschlagener und aufblühender Gesundheit, ob wir mit einer psychischen Erkrankung leben oder nicht. Solche Veränderungen unserer psychischen Gesundheit und unseres Wohlbefindens können durch biologische, psychische, soziale und geistliche Faktoren ausgelöst werden.

In der nächsten Einheit wollen wir einige dieser Faktoren genauer betrachten. Doch jetzt stellen wir zunächst ein weiteres wichtiges Modell vor. Führt uns das Kontinuum der psychischen Gesundheit vor Augen, wie es aussieht, wenn man sich vom angeschlagenen zum aufblühenden Zustand bewegt und umgekehrt, so verrät uns das folgende Modell etwas darüber, wie es sich *anfühlt*, sich im

→ Wir möchten darauf hinweisen, dass andere Organisationen und Publikationen ein psychisches Gesundheitsproblem bisweilen anders definieren. Der Begriff kann folgendermaßen verwendet werden: 1) Er kann sich auf eine diagnostizierte psychische Erkrankung beziehen; 2) er kann für Symptome verwendet werden, die nicht schwer genug sind, um als psychische Erkrankung eingestuft zu werden; 3) er kann für eine allgemein schwache psychische Gesundheit und das Fehlen positiver Lebenserfahrungen stehen. In diesem Kurs jedoch verwenden wir den Begriff psychisches Gesundheitsproblem für jegliches Erleben einer geschwächten psychischen Gesundheit, unabhängig davon, ob dieses Erleben Krankheitssymptome oder eine Diagnose einschließt oder nicht. Der Ausdruck psychische Erkrankungen wird nur dann verwendet, wenn es um diagnostizierte Störungen geht.



Kontinuum umherzubewegen. Das **bio-psycho-sozio-spirituelle Modell** veranschaulicht, dass psychische Gesundheitsprobleme mehr sind als nur medizinische oder biologische Sachverhalte. Sie sind insofern psychisch, als sie Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen betreffen; sie sind insofern sozial, als sie Beziehungen beeinflussen; und sie sind insofern spirituell, als sie darauf einwirken, wie Menschen Gott wahrnehmen und ihren Glauben leben.⁷ Diese „Ebenen“ treten in allen Erfahrungen psychischer Gesundheitsprobleme zutage, wie unterschiedlich diese auch sein mögen. Eine hilfreiche Möglichkeit, dieses Modell zu veranschaulichen: Erwinnere dich an eine körperliche Verletzung oder Erkrankung, die du einmal hattest, und stell dir die Frage: „Wie hat sich meine Verletzung/Krankheit auf meine Emotionen, meine Gedanken, meine Aktivitäten und meine Beziehungen ausgewirkt?“ Du wirst überrascht sein, wie viele Zusammenhänge du entdeckst.

Frage zur Reflexion

Was ist dir an der psychologischen Perspektive besonders wichtig geworden?

Warum, glaubst du, ist es so bedeutsam für dich?



Was sagt uns dieses Modell über psychische Gesundheit? Dass psychische Erkrankungen nur einer von vielen Faktoren sind, die für die psychische Gesundheit eine Rolle spielen. Darüber hinaus besagt es, dass psychische Gesundheit eine sich ständig verändernde Realität in unserem Leben ist.



DIE SOZIALE PERSPEKTIVE

Nachdem wir die Grundlagen zum Verständnis von psychischer Gesundheit und psychischen Gesundheitsproblemen gelegt haben, wollen wir nun einen Blick auf die sozialen Auswirkungen des Kontinuums der psychischen Gesundheit werfen.

Kommen wir noch ein letztes Mal auf unseren Freund Markus zurück. Auf dem Weg, seine psychische Gesundheit wiederherzustellen, erinnerte ihn die Anwesenheit seiner Frau daran, dass er nicht allein war. Darüber hinaus hatte Markus ein paar gute Freunde, die sich regelmäßig bei ihm meldeten und ihm emotionale und praktische Unterstützung anboten. Schließlich versorgte eine kleine Gebetsgruppe seiner Gemeinde, an der Markus teilnahm, die Familie mit Mahlzeiten und nahm sich jede Woche Zeit, für ihn zu beten. All diese Menschen leisteten einen Beitrag zu seiner Heilung.

Aber was wäre ohne dieses Unterstützungsnetz gewesen? Vielleicht hätte Markus angefangen zu trinken, um den Schmerz zu betäuben, statt sich bei engen Freunden emotional Erleichterung zu suchen. Vielleicht hätte ihn die Last alltäglicher Aufgaben, wie das Essen vorzubereiten, davon abgehalten, sich einen neuen Job zu suchen, sodass sich der finanzielle Engpass für seine Familie noch länger hingezogen hätte. Vielleicht wäre er wütend und verletzt gewesen über die mangelnde Unterstützung seitens seiner Gemeinde, und wäre irgendwann gar nicht mehr hingegangen. So hätte eine eigentlich vorübergehende geschwächte Phase zu seinem neuen Normalzustand werden können.

Studien belegen, dass soziale Unterstützung entscheidend dazu beiträgt, mit Stress fertig zu werden, und dass Stressminderung wiederum erhebliche Auswirkungen auf den Heilungsprozess haben kann.⁸ Manche Studien deuten sogar darauf hin, dass insbesondere (Glaubens-)Gemeinschaften wirkungsvoll dabei helfen, Resilienz aufzubauen und Heilung zu fördern.⁹ Diese Studien haben ergeben, dass Glaubensgemeinschaften neben der sozialen Unterstützung, die sie bieten, Personen inmitten einer Krise auch mit Bewältigungsstrategien, die in geistlichen Übungen wurzeln,¹⁰ und mit einem Gefühl von Trost, Hoffnung und Sinnhaftigkeit zur Seite stehen.¹¹ (Auf diesen letzten Bewältigungsmechanismus gehen wir am Ende der Einheit noch ausführlicher ein.)

→ Die soziale Perspektive innerhalb jeder Einheit richtet den Blick darauf, wie psychische Gesundheitsprobleme sich nicht nur auf einzelne Personen auswirken, sondern auch auf Beziehungen und Glaubensgemeinschaften. Die Forschung deutet darauf hin, dass sinnstiftende Beziehungen und unterstützende Gemeinschaften eine, wenn nicht sogar die entscheidende Rolle für Heilung spielen. Indem wir dieser Perspektive einen ganzen Abschnitt widmen, bekommst du Einblick, wie Gemeinden in ganz besonderer Weise die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Mitglieder stärken können.



Unsere Bewegung innerhalb des Kontinuums der psychischen Gesundheit wird offensichtlich durch unser Beziehungsnetz beeinflusst. Personen, die in einer Gemeinschaft (insbesondere einer Glaubensgemeinschaft) Unterstützung finden, werden mit der Zeit eher von einem angeschlagenen zu einem aufblühenden Zustand gelangen. Doch das Modell enthält noch eine andere soziale Komponente. Einfach ausgedrückt: Alle befinden sich *gemeinsam* im Kontinuum. Jede Person erlebt mal angeschlagene, mal aufblühende psychische Gesundheit, unabhängig davon, ob in unserem Leben eine psychische Erkrankung vorliegt oder nicht. Diese Tatsache bringt uns dahin, dass wir Stigmata abbauen können, die zwischen Menschen mit und ohne Diagnose eine Trennung schaffen. Wenn es Kirchengemeinden gelingt, eine alle einschließende Liebe zu zeigen, die echte Einheit fördert, sind sie in ihrer vollen Bestimmung. Wir können unseren Glaubensgemeinschaften helfen, hin zu einer solchen Liebe zu kommen, indem wir lernen, uns psychische Gesundheit als ein Kontinuum statt als einen Zustand vorzustellen, und indem wir uns daran erinnern, dass Symptome und Diagnosen nur ein Teil des Gesamtbildes sind.

Frage zur Reflexion

Was ist dir an der sozialen Perspektive besonders wichtig geworden?

Warum, glaubst du, ist es so bedeutsam für dich?

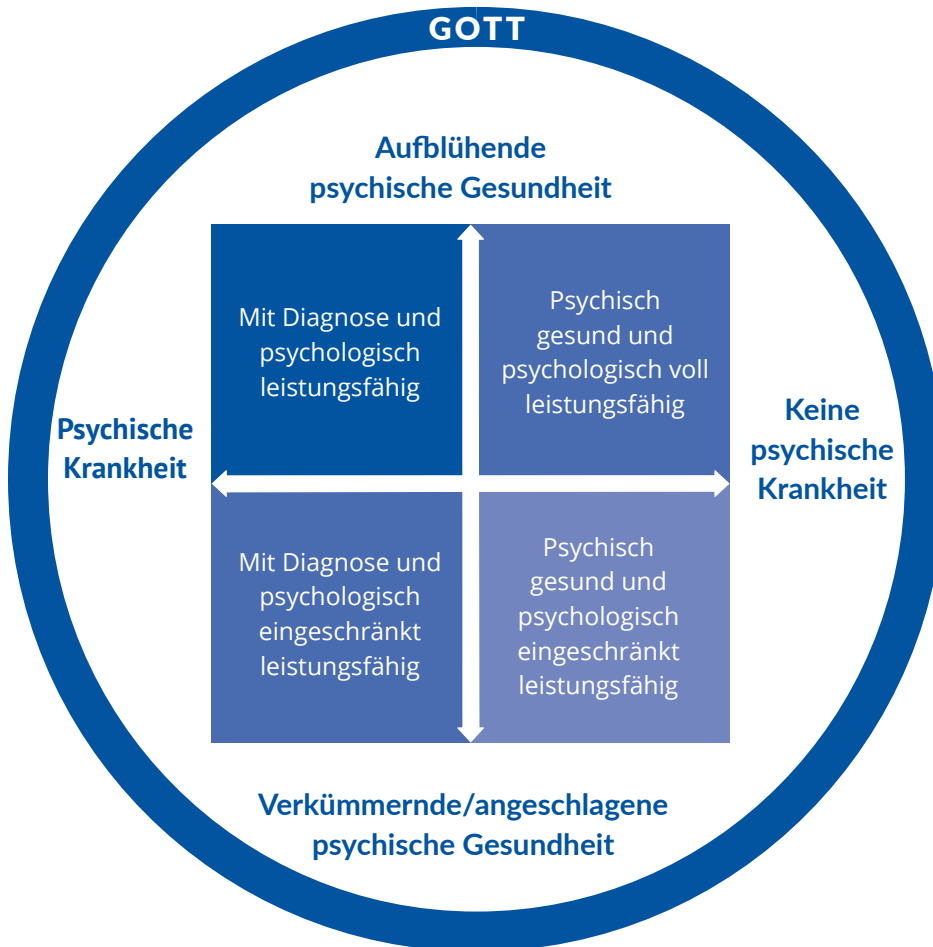


Simpel ausgedrückt: Alle befinden sich gemeinsam im Kontinuum. Jede Person erlebt mal angeschlagene, mal aufblühende psychische Gesundheit, unabhängig davon, ob in unserem Leben eine psychische Erkrankung vorliegt oder nicht. Diese Tatsache bringt uns dahin, dass wir Stigmata abbauen können, die zwischen Menschen mit und ohne Diagnose eine Trennung schaffen.



DIE THEOLOGISCHE PERSPEKTIVE

Beim Betrachten des Kontinuums der psychischen Gesundheit weiter oben in dieser Einheit kam dir vielleicht die Frage, wo denn Gott in diesem Bild vorkommt. Werfen wir noch einmal einen Blick darauf:



→ Es gibt viele verschiedene Definitionen für Theologie – es ist ein breiter Begriff, der für die Gotteserkenntnis, das Studium der Grundlagen des christlichen Glaubens, spezifische konfessionelle Überzeugungen und anderes mehr verwendet werden kann. Im Kontext dieses Kurses jedoch ist vielleicht die Definition des berühmten Theologen und Philosophen Anselm von Canterbury die hilfreichste. Er definiert Theologie als „Glauben, der nach Einsicht sucht“. Bei der theologischen Perspektive in jeder Einheit wird es vor allem darum gehen, wie der Glaube uns helfen kann, die Realitäten psychischer Gesundheitsprobleme zu verstehen und damit umzugehen. Insbesondere werden wir uns anschauen, wie Christen im Licht gelebter Erfahrung die Bibel lesen und interpretieren und wie die Kirche den Auftrag lebt, eine heilende Gemeinschaft zu sein, in der jede Person willkommen ist.

Das Kontinuum der psychischen Gesundheit wird hier vollständig von einem Kreis umschlossen, der für die Gegenwart Gottes steht. Wo immer du dich im Kontinuum befindest – ob du eine angeschlagene psychische Gesundheit erlebst, ohne dass du psychisch krank bist, ob du trotz psychischer Erkrankung aufblühst oder irgendetwas dazwischen – Gott ist da.

Leider scheitert die Kirche manchmal daran, diese einfache Wahrheit zu vermitteln, wenn etwa die Gemeinschaft das Vorhandensein von psychischen Gesundheitsproblemen abstreitet oder Mitglieder, die Experten aus Erfahrung sind, ignorieren oder ausgrenzen. Dieses Versagen kann besonders dann verheerende Folgen haben, wenn Leid im Spiel ist. Das Kontinuum der psychischen Gesundheit erinnert uns zwar daran, dass nicht alle gelebte Erfahrung von Leiden gekennzeichnet ist – zumal viele Menschen ein erfülltes Leben führen,



während sie zugleich psychische Gesundheitsprobleme zu bewältigen haben –, doch letztendlich ist und bleibt es eine zutiefst schmerzhaft und verunsichernde Erfahrung, wenn die eigene psychische Gesundheit angeschlagen ist. In solchen Zeiten ist die Kirche dazu aufgerufen, die Menschen daran zu erinnern, dass Gott in der Dunkelheit bei ihnen ist. Und dass sie ihnen, wo immer möglich, ein Gefühl von Hoffnung und Sinnhaftigkeit vermittelt.

Was also hat der christliche Glaube über Leiden zu sagen? Die Bibel bietet uns eine große Bandbreite von Perspektiven, von denen wir hier nur vier hervorheben wollen. Wichtig ist uns allerdings zu erwähnen, dass nicht jede dieser Perspektiven für jede Erfahrung relevant ist. Bestimmte Perspektiven können sogar schädlich sein, wenn mit ihnen suggeriert werden soll, Gott lasse uns zu unserem eigenen Besten leiden. Mit dem Wissen, dass sie auch Schaden anrichten können, sei bei der Anwendung der folgenden Perspektiven bitte umsichtig und behutsam, wenn du darüber nachdenkst, welche Rolle der Glaube dabei spielt, Menschen zu helfen, in der Dunkelheit Hoffnung und Sinnhaftigkeit zu finden.

Die erste Perspektive betrachtet **Leiden als Mittel der Veränderung**. Diese Sichtweise kommt in 1. Petrus 1,6-7 zum Ausdruck, wo der Verfasser verfolgten Christen Mut zuspricht:

Dann werdet ihr euch freuen, die ihr jetzt eine kleine Zeit, wenn es sein soll, traurig seid in mancherlei Anfechtungen, auf dass euer Glaube bewährt und viel kostbarer befunden werde als vergängliches Gold, das durchs Feuer geläutert wird, zu Lob, Preis und Ehre, wenn offenbart wird Jesus Christus. (1. Petrus 1,6-7; Luther)

Diesen Versen zufolge bieten herausfordernde und schmerzliche Umstände manchmal eine Gelegenheit zum Wachstum. Gott verursacht zwar nicht das Leid, um in uns Veränderung zu bewirken, aber er kann unser Leiden zu diesem Zweck gebrauchen, wenn wir uns an ihn wenden und ihn um Hilfe bitten. (Derselbe Gedanke findet sich in Römer 5,3-5, wo Paulus davon spricht, dass Leiden Standhaftigkeit, Bewährung und Hoffnung hervorbringen.)

Eine zweite Perspektive betrachtet **Leiden als eine Gelegenheit, die Herrlichkeit Gottes offenbar werden zu lassen**. In Johannes 11 wird von der Auferweckung des Lazarus berichtet. Als Jesus erfährt, dass sein Freund krank ist, beschließt er interessanterweise, zwei Tage zu warten, bevor er sich auf den Weg nach Bethanien macht:

Als Jesus das hörte, sprach er: Diese Krankheit ist nicht zum Tode, sondern zur Verherrlichung Gottes, dass der Sohn Gottes dadurch verherrlicht werde. Jesus aber hatte Marta lieb und ihre Schwester und Lazarus. Als er nun hörte, dass er krank war, blieb er noch zwei Tage an dem Ort, wo er war. (Johannes 11,4-6; Luther)



Jesus kam nicht mehr rechtzeitig, um Lazarus zu heilen; stattdessen weckte er ihn von den Toten auf. In einer Welt, die sich den Idealen des Fortschritts, menschlicher Leistungen und Eigenverantwortung verschreibt, kann Leid uns daran erinnern, dass wir letzten Endes von Gott abhängig sind. Darüber hinaus kann es auf eindrückliche Weise seinen Trost, seine Heilung und seine Rettung sichtbar werden lassen. (Wenn du dich mit dieser Perspektive näher beschäftigen willst, ist Johannes 9,1-7 ein guter Einstieg.)

Eine dritte Perspektive betrachtet **Leiden als eine Gelegenheit für Gemeinschaft mit Gott**. Die Heilige Schrift ist voller Zeugnisse der Barmherzigkeit Gottes. Der Psalmist verkündet:

Der HERR ist nahe denen, die zerbrochenen Herzens sind, und hilft denen, die ein zerschlagenes Gemüt haben. (Psalm 34,19; Luther)

Die alttestamentlichen Propheten schildern den kommenden Messias als einen Hirten, der seine Lämmer zärtlich in die Arme nimmt (Jesaja 40,11) und als einen Mann, der unsere Krankheiten trägt und unsere Schmerzen auf sich nimmt. (Jesaja 53,4). Im Neuen Testament beschreibt der Hebräerbrief Jesus als unseren großen Hohenpriester, der Mitleid mit unseren Schwächen hat (Hebräer 4,15). All diese Verse erinnern uns daran, dass Gott menschliches Leid sehr nahegeht und dass er versteht, wie es ist, wenn man leidet. Schmerz zu erleben, gibt uns manchmal das Gefühl, isoliert zu sein, aber die Wahrheit ist, dass Gott uns in unseren dunkelsten Momenten nahe ist. Mehr noch: Oft entdecken wir das Geschenk seiner Gegenwart und den Trost seines Geistes auf ganz neue und tiefere Art, wenn wir leiden.

Eine vierte Perspektive betrachtet **Leiden als einen vorübergehenden Zustand**. In Offenbarung 21,3-4 beschreibt Johannes die Wiedervereinigung von Himmel und Erde:

Und ich hörte eine große Stimme von dem Thron her, die sprach: Siehe da, die Hütte Gottes bei den Menschen! Und er wird bei ihnen wohnen, und sie werden seine Völker sein, und er selbst, Gott mit ihnen, wird ihr Gott sein; und Gott wird abwischen alle Tränen von ihren Augen, und der Tod wird nicht mehr sein, noch Leid noch Geschrei noch Schmerz wird mehr sein; denn das Erste ist vergangen. (Offenbarung 21,3-4; Luther)

Dieses unfassbar tröstliche Bild verrät uns eine Menge darüber, wer Gott ist und was er mit seiner Schöpfung vorhat. Auch wenn unser gegenwärtiges Dasein voller Leiden ist, ist das nicht der Zustand, den Gott für uns vorgesehen hat. Er ist entschlossen, dem Leiden ein Ende zu setzen und eine neue Welt zu erschaffen, in der Liebe, Freude und Frieden in jedem menschlichen Herzen geradezu überfließen. Wenn wir mitten im Leid stecken, kann es uns viel Trost und Hoffnung spenden, dass wir uns daran erinnern, dass dies nur eine vorübergehende Erfahrung ist. (Auch Paulus schöpfte Kraft aus dieser Wahrheit – in Römer 8,18 sagt er, seine gegenwärtigen Leiden seien mit der Herrlichkeit, die ihn in Christus erwarte, nicht einmal zu vergleichen.)

Es leuchtete ein, dass diese vier Perspektiven auf Leiden im Rückblick ermutigend wirken können. Allerdings helfen sie uns womöglich nicht viel weiter, wenn wir mitten in einer schwierigen Zeit stecken oder ein zutiefst traumatisches Ereignis zu verkraften haben. In solchen Momenten fällt es oft schwer, Gottes Wirken wahrzunehmen, und das Geheimnis menschlichen Leidens kann uns unergründlich vorkommen. Wir erkennen zwar vielleicht, dass Schmerz und Leid in einer gefallenen Welt, in der es Sünde und Böses gibt, unvermeidlich sind, aber wir finden dennoch keine befriedigenden Antworten auf Fragen wie: „Warum geschieht das jetzt?“ oder „Wer ist dafür verantwortlich?“

Zum Glück bietet uns die Bibel nicht nur verschiedene Betrachtungsweisen über das Leiden an; sie zeigt uns auch, wie wir damit umgehen können. Erinnerst du dich noch an die kurze Beschreibung der Klagepsalmen zu Beginn dieser Einheit? Die Klage lädt uns dazu ein, all die starken und schmerzhaften Emotionen herauszulassen, die in uns hochkommen, wenn wir leiden, während sie uns zugleich daran erinnert, dass Gott gegenwärtig ist und Anteil nimmt. Tatsächlich handelt es sich bei der Mehrzahl der Psalmen um Klagelieder, die uns lehren, dass es in unserem Glauben einen Ort gibt, wo wir unsere Schmerzen, unsere Zweifel und unseren Zorn laut werden lassen können, während wir zugleich an Gottes Güte festhalten und sein Handeln in unserem Leben bejahen.

Noch vieles mehr gäbe es zum Thema Leiden zu sagen. In Einheit 5 werden wir eine weitere wichtige Perspektive betrachten: die Auffassung, dass Leiden Empathie und Barmherzigkeit in uns hervorbringen und uns dadurch lehren kann, tieferen Anteil aneinander zu nehmen. Hoffentlich jedoch hat dieser kurze Überblick dir einige sinnvolle Möglichkeiten aufgezeigt, über das Leiden, das manchmal mit psychischen Gesundheitsproblemen verbunden ist, nachzudenken und damit umzugehen. Letzten Endes liegt die größte Quelle der Hoffnung im christlichen Leben in der Realität, dass Christus von den Toten auferstanden ist, dass sein Geist jetzt als Quelle des Trostes und Friedens bei uns ist und dass auch uns eine Auferstehung erwartet.

Frage zur Reflexion

Was ist dir an der theologischen Perspektive besonders wichtig geworden?

Warum, glaubst du, ist es so bedeutsam für dich?





Es handelt sich bei der Mehrzahl der Psalmen um Klagelieder, die uns lehren, dass es in unserem Glauben einen Ort gibt, wo wir unsere Schmerzen, unsere Zweifel und unseren Zorn laut werden lassen können, während wir zugleich an Gottes Güte festhalten und sein Handeln in unserem Leben bejahen.

ENDNOTEN

1. WHO, „The World Health Report 2001: Mental Disorders affect one in four people“, Zugriff am 22. Januar 2021, <https://www.who.int/news/item/28-09-2001-the-world-health-report-2001-mental-disorders-affect-one-in-four-people>.
2. Eine Studie aus der Schweiz aus dem Jahr 2016 zeigt, dass sogar bereits jede zweite Person unter psychischen Gesundheitsproblemen leidet. Schweizerisches Gesundheitsobservatorium, „Psychische Gesundheit in der Schweiz: Monitoring 2016“ Zugriff am 15. Mai 2023, https://www.obsan.admin.ch/sites/default/files/obsan_72_bericht_2.pdf.
3. Gerben J. Westerhof und Corey L. M. Keyes, „*Mental Illness and Mental Health: The Two Continua Model Across the Lifespan*“, Journal of Adult Development 17, Nr. 2 (2010): 110-119, Zugriff am 28. Januar 2021, doi:10.1007/s10804-009-9082-y.
4. WHO Regionalbüro Europa, „Measurement of and target-setting for wellbeing: an initiative by the WHO Regional Office for Europe“ (Paris, Frankreich: 25.-26. Juni 2012), Zugriff am 28. Januar 2021, https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/181449/e96732.pdf.
5. Wenn dir nach komplexer akademischer Lektüre ist, schau dir Corey Keyes' Aufsatz an, der 2002 im Journal of Health and Social Research erschienenen ist: „The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life“.
6. Doppel-Kontinuum der psychischen Gesundheit (Keyes 2002).
7. John Swinton, *Spirituality and Mental Health Care: Rediscovering a ‚Forgotten‘ Dimension* (London: Jessica Kingsley Publishers, 2001), S. 38-39, 56.
8. Ichiro Kawachi und Lisa F. Berkman, „*Social Ties and Mental Health*“, Journal of Urban Health 78, Nr. 3 (September 2001): 459-460, Zugriff am 15. Januar 2018, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11564849>.
9. John Swinton, *Spirituality and Mental Health Care: Rediscovering a ‚Forgotten‘ Dimension* (London: Jessica Kingsley Publishers, 2001), S.71-72.
10. Gary R. Collins, *Christian Counseling: A Comprehensive Guide*, 3. Aufl. (Nashville: Thomas Nelson, 2007), S. 19.
11. John Swinton, *Spirituality and Mental Health Care: Rediscovering a ‚Forgotten‘ Dimension* (London: Jessica Kingsley Publishers, 2001), S. 83.