

# THE SANCTUARY COURSE®

DEUTSCH

FILMTRANSKRIPTION



## INHALT

Einheit 1: Psychische Gesundheit .....	3
Einheit 2: Psychische Erkrankungen .....	10
Einheit 3: Stigma .....	17
Einheit 4: Recovery .....	24
Einheit 5: Gemeinschaft .....	32
Einheit 6: Fürsorge .....	39
Einheit 7: Selbstfürsorge .....	47
Einheit 8: Reflexion .....	54



THE SANCTUARY COURSE®

EINHEIT 1

**PSYCHISCHE GESUNDHEIT**

### **Matthew Martin:**

Wie der Hirsch schreit nach frischem Wasser, so schreit meine Seele, Gott, zu dir. Meine Seele dürstet nach Gott, nach dem lebendigen Gott. (Psalm 42,1-2, Luther)

### **Matthew Martin:**

Ich weiß noch, ein paar Tage vorher war etwas passiert, das mir solche Angst gemacht hat, dass ich nicht aufhören konnte, daran zu denken, und immer depressiver wurde. Und dann hatte ich zum ersten Mal überhaupt eine Panikattacke. Ich war völlig außer mir. Ich dachte, es geht zu Ende mit mir. Ich hielt es zu Hause nicht mehr aus, stieg in mein Auto und fuhr in der Stadt herum. Ich hyperventilierte und wusste nicht, was ich tun sollte. Aus heiterem Himmel rief mich dann ein Freund von der Uni an. Ich sagte bloß, mir geht's nicht gut. Er sagte, du solltest jetzt nicht allein sein. Ruf jemanden an. Das gab mir den Anstoß, meinen Pastor anzurufen. Ich rufe also bei ihm zu Hause an; er meldet sich. Ich sage nur, mir geht es nicht gut. Können wir vielleicht reden? Er sagt, ja, treffen wir uns in einer halben Stunde in meinem Büro. Bei dem Treffen spreche ich zum ersten Mal offen über alles, was mir zu schaffen macht, die Gedanken, die Ängste. Es ist krass, mir kommen die Tränen. Und ich weiß noch, er sagte zu mir: Matt, danke, dass du mir das erzählst. Du kannst dir sicher sein, das ändert gar nichts daran, wie ich dich sehe. Ich respektiere dich sogar umso mehr dafür, dass du den Mut hast, offen darüber zu reden. Ich liebe dich. Gott liebt dich. Und wir stehen das gemeinsam durch.

### **Professor Christopher C.H. Cook, PhD, FRCPsych:**

Warum ist psychische Gesundheit wichtig? Sie ist wichtig, weil damit riesiges Leid verbunden ist, weil sie genau den Kern unserer Erfahrung des Menschseins trifft. Als Christ würde ich sagen, sie trifft den Kern unserer Erfahrung des Menschseins in der Beziehung zu Gott. Sie gehört zum Kern unseres Glaubens. Zum Kern unseres Daseins als menschliche Wesen. Und das müssen wir über die Grenzen zwischen Kirchengemeinen, Gesundheitswesen und Gesellschaft hinweg besser verstehen lernen.

### **Rev. Cedric Johnson, PhD, MDiv, MSW:**

Ich glaube, Gott geht es um uns als ganze Wesen. Ihm geht es nicht nur um unsere geistliche Gesundheit. Gott geht es um unser geistliches, geistiges, emotionales, psychisches, kulturelles, familiäres und finanzielles Leben. All das liegt Gott am Herzen. Und offen gesagt: Jesus kam, weil das alles Gott am Herzen liegt. Die Mission Jesu zielt auf unser Wohlbefinden in all diesen Bereichen ab.

### **Hillary McBride, PhD, R Psych:**

Die Kirche besteht aus Menschen - und Menschen und ihre Leidenserfahrungen sind für Gott wichtig. Wenn wir also fragen, warum psychische Probleme für Christen



und die Kirche wichtig sein sollten, dann deshalb, weil Menschen und leidende Menschen für die Kirche wichtig sein sollten und weil sie für Gott wichtig sind. Und idealerweise, wenn ich noch einen Schritt weiter gehe, geht es doch darum, dass Kirchengemeinden dazu berufen sind, ein Ort der Heilung zu sein, durch die die ganze Welt Liebe und Mitgefühl erfahren kann, wo wir uns umeinander kümmern, wo wir die Hände und Füße Gottes sind. Und ich glaube nicht, dass das bei den Themen aufhört, über die wir gerne reden. Ich denke, das gilt auch für die Dinge, die sich unbequem anfühlen und die für viele von uns fremd und vielleicht sogar nicht sichtbar sind. Ich wünsche mir die Kirche als Vorreiter in der Fürsorge für Menschen mit psychischen Problemen. Denn es liegt Gott am Herzen, dass Menschen mit ihrem Leid nicht allein sind, sondern es in der Gemeinschaft spüren, wahrnehmen und Heilung finden können.

### Matthew Martin:

Ich habe eine generalisierte Angststörung und außerdem eine vorwiegend in Form von Zwangsgedanken auftretende Zwangsstörung, also ohne Zwangsverhalten. Extreme Angst verspürte ich erstmals an der Highschool. Hauptsächlich als Folge von ständigem Spott und Mobbing. Deshalb war ich in der Schule dauernd in Alarmbereitschaft. Ein paar Jahre später an der Uni wurde meine Angst dann so schlimm, dass ich dachte, früher oder später kriege ich mein Leben nicht mehr auf die Reihe. Meine Freunde werden sich abwenden. Meine Familie wird mich verstoßen. Lauter solche Zukunftsprojektionen und Vorstellungen, und ich merkte nicht, dass es bloß Einbildung ist. Es ist nicht real, es ist nur eine Flut von Worst-Case-Szenarien der Zukunft, die sich anfühlten, als wären sie schon da. Und sie wären real. Eines Tages saß ich in der Bibliothek in einer Lesenische, und alles brach über mich herein. Ich konnte nur noch meinen Kopf unter den Armen vergraben und leise weinen. Weil ich einfach kein emotionales Ventil hatte. Meine Schwester studierte auch dort, und ich traf sie an dem Nachmittag. Nicht einmal meiner eigenen Schwester konnte ich von meinen Gefühlen oder Gedanken erzählen. Ich musste es vor lauter Scham herunterschlucken. Ich konnte niemanden in diese Welt hineinlassen. Meine Angst wurde so schlimm, dass sie zur Depression wurde. Angst und Depression sind verschieden, aber sie hängen eng zusammen. Angst ist die Furcht, dass jetzt oder in Zukunft etwas Schreckliches passieren wird. Depression ist das Gefühl, dieses Schreckliche wäre schon da. Es ist schon passiert. Meine Angst wurde so schlimm, dass sie in eine Depression umschlug. In meinem Erwachsenenleben ist das immer wieder passiert, dass ich wieder in ein depressives Loch fiel und nicht wusste, was ich machen sollte, nur irgendwie klarkommen. Und dann hört es irgendwie wieder auf, und ja, mir geht's besser, und hoffentlich passiert das nie wieder. Aber erst kürzlich hat sich mein Stress durch Veränderungen an der Arbeit so verstärkt, dass ich eines Tages im Büro stand und mir der Kopf platzte. Vor deinem geistigen Auge dreht sich alles. Und mein Kopf sagte, es reicht. Mein Hirn schaltete einfach ab. Ich konnte nicht mehr denken, keine Projekte



mehr planen, keine Prioritäten mehr setzen. Zwei Wochen lang brauchte ich nur an eine Aufgabenliste zu denken, und ich bekam sofort Kopfschmerzen. Deswegen und mithilfe von ein paar Kollegen und Freunden, die mir rieten, eine Auszeit zu nehmen, meldete ich mich krank. Erst dann wandte ich mich an eine Psychologin, die zum ersten Mal dem, was in meinem Körper und meinem Geist vor sich ging, einen Namen gab. In einer Sitzung, als ich ihr meine Geschichte erzählte und sie sich anhörte, wie ich denke, beschrieb sie mir schließlich die Diagnose und spiegelte mir wider, wie meine Denkmuster seit Jahren abgelaufen sind. Es war krass. Es war beängstigend, aber mehr noch eine Erleichterung, weil jemand mich nicht nur verstand, sondern mit Worten, die mir nie eingefallen wären, beschrieb, wie ich schon immer dachte. Ich hätte das nie so formulieren können wie sie. Dieses hat einen Grund. Jenes lässt sich erklären. Und du kannst sogar lernen, wie du dir davon nicht dein Leben kaputt machen lässt.

### **Edward Ng, PhD, R Psych:**

Das bio-psycho-sozio-spirituelle Modell findet sich in fast jedem psychologischen oder psychiatrischen Fachbuch. Es unterteilt die menschliche Existenz, das menschliche Erleben in vier Dimensionen. Biologisch, also die Genetik, das Vorhandensein oder Fehlen von medizinischen Befunden und so bezeichnen wir als Biologie. Psychologisch denken wir vor allem an Gedanken und Emotionen, Erkenntnisvermögen, gefühlsbezogene Dimensionen. Soziologisch oder sozial schließlich denken wir an Beziehungen. Familie, Kultur, die Stadt, die Gesellschaft, in der wir leben, usw. Und spirituell bedeutet für Christen unsere Beziehung zu Gott.

### **Rev. Alastair Sterne, DIS:**

Christen werden psychisch krank, genauso wie sie auch Herzinfarkte, Nierenversagen und Knochenbrüche erleiden können. Unsere Psyche ist Teil unseres Körpers. Deine Psyche ist physiologischen Einflüssen unterworfen. Das heißt nicht, dass dir der Glaube fehlt. Aber unser Körper ist nun einmal anfällig und verfällt, und das merken wir auf unterschiedliche Weise, dass er nicht perfekt ist. Wenn jemand psychisch krank ist, sagt das nichts über seinen Glauben aus. Ich kenne tief gläubige Christen, die mit akuten psychischen Gesundheitsproblemen zu kämpfen haben, die einfach schlechte Karten haben. Das ist physiologisch bedingt. Und wir beten um Heilung, klar. Ich bete dafür und hoffe mit ihnen. Aber es ist klar, wenn nicht jetzt, dann eben, wenn Christus sein Reich aufrichtet. Und dann werden wir über die Erhörung dieses Gebets jubeln. Aber erstmal müssen Christen verstehen, dass psychische Probleme nichts mit mangelndem Glauben zu tun haben. Das gehört einfach zum Leben in einer gefallenen Schöpfung.

### **Matthew Martin:**

Lange Zeit bestand meine Beziehung zu Gott in meinem Bedürfnis, dass Gott mich aus der Dunkelheit rettete. Ist er real? Ist an alledem etwas dran? Wird er mich



irgendwann tatsächlich retten? Und ab und zu hörte ich dann seine Stimme. Wie ein Lichtstrahl, der hereinbrach. Nur ab und zu. Es ist zum Haareraufen. Je mehr ich über psychische Gesundheit lernte und darüber, wie ich ticke, desto komplizierter wurde wohl in vielerlei Hinsicht meine Beziehung zu Gott. Irgendwann stellt man infrage, wie der eigene Verstand die Wirklichkeit deutet. Ich merkte, dass mein Verstand mir Streiche spielte. Lauter negative Konstruktionen der Wirklichkeit. Und plötzlich fragte ich mich: Was ist denn mit all dem Guten, was ich über Gott glaube und empfinde? Oder über das, was ich als Gott auffasste? Woher weiß ich, dass das real ist? Wie kann ich da sicher sein? Dass ich so zwanghaft über den Glauben dachte, lag wohl mit an der Kultur an meiner Schule. Glaube hieß da, sich absolut sicher zu sein bei dem, was man glaubte, und dass man hinausging und es anderen verkündete. Das flößte mir die Angst ein: Wenn ich Zweifel habe, bin ich gar nicht wirklich gläubig. Ich bin gar kein echter Christ. Also dieses zwanghafte Denken führte dazu, dass ich ständig nach Anzeichen suchte, dass ich kein echter Christ bin. Dass ich nicht wirklich an Gott glaube, dass ich ein Ketzler oder ein Ungläubiger bin oder wie immer man es nennen will, dass ich schlecht bin. Seit ich an diesem Zustand arbeite, hat sich das Wesen des Glaubens für mich verändert. Es geht nicht mehr in erster Linie darum, dass ich mir meiner Überzeugungen sicher bin. Glaube heißt vor allem, dass ich mein Herz, diesen tiefsten Teil der Seele, für die Möglichkeit Gottes öffne, und diesen Raum in meinem Herzen nicht verschließe und dort auf Gott warte. Und manchmal genug von ihm erlebe, dass ich merke, er ist da. Er ist da.

### **Rev. Professor John Swinton, PhD, RMN:**

Klagen heißt, zu Gott schreien, ihm mit ganzem Herzen und ganzer Seele vorhalten, dass das so nicht richtig ist. Das ist nicht fair. Und interessanterweise gibt es im Buch der Psalmen mehr Klagepsalmen als alles andere. Mit anderen Worten, Gott gibt uns in und mit den Psalmen eine Sprache für Traurigkeit. Und wie das läuft mit dem Klagen, sieht man zum Beispiel an Psalm 13. Er fängt an mit einem starken Ausbruch von Zorn und Frustration. Gott scheint den Bund gebrochen zu haben. Gott hat die Sache nicht im Griff. Diese Person hat Schaden erlitten. Der Feind scheint manchmal übermächtig zu sein. Aber dann kommt in den meisten Psalmen, nicht allen, ein Mittelteil, wo sich offenbar etwas verändert hat. Der Psalmist sieht die Dinge aus einem anderen Blickwinkel und erkennt mitten in der Situation Gottes unendliche Liebe. An der Situation hat sich nichts geändert, aber auf einmal ist Hoffnung da. Und dann kann der Psalmist Gott wieder loben. Nicht alle Klagen laufen so ab. Manche laufen so, wie Psalm 88 endet: „Mein Vertrauter ist die Finsternis.“ Und man denkt, wow, das ist aber düster. Aber erstens empfinden Leute eben manchmal so. Und zweitens spricht der Psalmist zu Gott. Es ist also ein Gebet. Der Psalmist sagt nicht, Gott, du existierst nicht. Er sagt nur, ich kann dich nicht erreichen. Die Klage gibt uns eine Sprache, um über die Dinge zu reden, und einen ehrlichen Umgang mit den Dingen, wie sie sind, was anderen Formen von Anbetung so nicht gelingt.



### Canon Colin Jay:

In der Kirche müssen wir aufpassen, wie wir über die erlösende Natur des Leidens reden. Denn ich glaube, es hört sich leicht so an, wenn wir sagen, ist doch gut für dich, nur hübsch lächeln und durchhalten. Unter dem Strich ist für mich Leid immer Leid. Und ich würde immer zögern, zu sagen, das hat Gott zu einem bestimmten Zweck geschickt. Diese Deutung kann nur jede Person für sich vornehmen. So etwas dürfen wir anderen nie überstülpen. Als Menschen haben wir diese Fähigkeit, durch Leid zu wachsen. Ich zögere, das zu sagen, aber ich glaube, Gott kann Menschen in ihrem Leid begegnen. Wie gesagt, wir müssen sehr aufpassen, wie wir darüber sprechen.

### Matthew Martin:

Eine Behandlungsform für Angst und Depression ist die kognitive Verhaltenstherapie. Sie hat mir sehr geholfen. Es war ein Wendepunkt für mich, als ich anfang, meine Hausaufgaben in der KVT – kognitive Verhaltenstherapie – zu machen. Das sind so kleine Übungen, wo man eine Situation aufschreibt, die einem Angst macht. Und dann: was befürchte ich, dass passieren wird? Und dann begibt man sich in diese Situation und tut bewusst nicht das, was man normalerweise tun würde, um sich sicherer zu fühlen. Und hinterher schreibt man auf, was tatsächlich passiert ist. Die ersten paar Male, wo ich das umsetzte und dieses Blatt Papier vor mir hatte, dachte ich: meine Güte! Das fühlte sich in dem Moment total wahr an. Diese schrecklichen Dinge werden wahrscheinlich passieren, fast sicher. Und letztlich waren es dann diese wunderbaren, herrlichen Dinge, die tatsächlich passiert sind. Wie viel vom Leben habe ich verpasst, weil mein Verhalten von Angst getrieben war? Ich will davon nicht den Rest meines Lebens bestimmen lassen. Nicht der Angst und der Depression glauben. Ich will erkennen, wie mich mein Verstand in diesen kleinen Kasten gesperrt hat, und begreifen, dass ich nicht in diesem Kasten bleiben muss. Es ist nicht leicht, aber es gibt einen Weg aus dem Kasten, aus dieser Sackgasse, in die ich mich verrannt habe.

### Jane Born, MDiv:

Das Kontinuum der psychischen Gesundheit ist ein sehr nützliches Modell, um über den Zusammenhang zwischen Gesundheit, Krankheit und Wohlbefinden nachzudenken. Viele von uns stellen sich den Zusammenhang zwischen psychischer Gesundheit und Krankheit als ein Spektrum vor, mit völliger Gesundheit an einem Ende und schwerer psychischer Krankheit am anderen. Aber die Komplexität des Wohlergehens wird damit nicht erfasst. Viele Faktoren tragen dazu bei, ob wir angeschlagen sind oder es uns gut geht. Es geht nicht nur darum, ob wir mit einer psychischen Erkrankung leben oder nicht. Und das macht das Kontinuum-Modell sehr anschaulich. Dieses Kontinuum hat vier Quadranten, die für Aufblühen mit und ohne Krankheit und Angeschlagensein mit und ohne Krankheit stehen. Aus diesem Modell kann man zwei sehr hilfreiche Schlüsse ziehen. Erstens erinnert es uns





daran, dass wir alle Zeiten des Aufblühens und des Angeschlagenseins erleben, weil unsere psychische Gesundheit dynamisch ist. Und der zweite hilfreiche Punkt ist, dass wir uns alle zusammen auf diesem Kontinuum befinden.

### Matthew Martin:

Dass gläubige Menschen mich total bestätigen und ermutigen, mich um alle Dimensionen meiner selbst zu kümmern, hilft mir sehr. Gleichzeitig hilft mir auch die Seelsorge sehr. Manchmal gibt es keine klare Grenze zwischen Seelsorge und psychologischer Fürsorge, denn unser Verstand, unsere Seele und unser Körper hängen ja alle zusammen. In unseren Gemeinden haben wir viele relativ anonyme Leute, die vielleicht keinen Anschluss finden. Und wir wissen vielleicht nicht, was in ihrem Leben alles los ist. Und die spontane Fürsorge und Zuwendung, die die Kirche, die wir als Christen praktizieren sollten, findet nicht statt, wenn nicht ein anderer eine Not sieht. Was wir als Kirche wahrscheinlich besser machen könnten, ist, bewusst Räume zu schaffen, wo Leute sich treffen und über diese Situationen in ihrem Leben austauschen können, was sie sonst, wenn es in der Kirche kein Forum für das Gespräch über solche Dinge gibt, vielleicht nicht täten. Wenn wir uns nur mit Bibelarbeiten und Andachten beschäftigen und nicht darüber reden, was in unseren Familien los ist, was körperlich mit uns los ist, mit unseren Finanzen, mit den anderen Dimensionen des Lebens – wenn wir keine Orte haben, wo wir über diese Dinge reden, dann erfahren andere nicht davon und können sich nicht miteinander anfreunden und sich gegenseitig zur Seite stehen. Ich denke an die Geschichte von der Frau mit dem Blutfluss, die sich mitten im Gedränge Jesus nähert. Und er spürt plötzlich, wie eine Kraft von ihm ausgeht. Sie zieht sich nicht an den eigenen Haaren aus dem Sumpf, sie hat lange Zeit alles versucht, Heilung, Linderung und Hilfe zu finden, aber es war immer schlimmer geworden. So fühlt sich das oft an, wenn man mit Ärzten, Psychologen oder Seelsorgern redet. Du betest mit deinem Pastor, und das Rad dreht sich immer weiter. Sie hat nicht aufgegeben. Sie hat sich immer wieder um Hilfe bemüht. Für mich ist sie ein Vorbild, dass ich mich nicht einfach hinlegen und aufgeben kann, oder mich hinlegen und darauf warten, dass Gott mich rettet. Er ist ein Retter, aber ich muss trotzdem einen Schritt nach dem anderen tun und mich an ihn und an andere Leute wenden. So wie sie buchstäblich ein paar Schritte tat, um Jesus nahe zu kommen, und die Hand nach ihm ausstreckte, ohne zu wissen, ob er sie heilen würde. Sie wusste ja nicht, ob das nicht nur ein weiterer von unzähligen Versuchen war. Also, nicht aufgeben und immer wieder die Hand ausstrecken.

### Matthew Martin:

Wie der Hirsch schreit nach frischem Wasser, so schreit meine Seele, Gott, zu dir. Meine Seele dürstet nach Gott, nach dem lebendigen Gott. (Psalm 42,1-2, Luther)

