Predigt a: In der Tiefe der Zisterne

Die Episode in der Leidensgeschichte Jesu im Garten Gethsemane ist von besonderer Kostbarkeit. Warum? Weil wir nirgends sonst so sehr die Nacktheit und Verletzlichkeit Jesu spüren. Nirgends ist er so sehr an seinen Grenzen, so schwach und so deprimiert wie hier. „Meine Seele ist *zu Tode betrübt*“, hören wir ihn bei Matthäus sagen, und „er wurde immer trauriger und mutloser“, Markus sagt, Jesus „begann zu zittern und zu zagen“; in manchen alten Handschriften des Lukasevangeliums wird geschildert, Jesus habe so inständig gebetet, dass sein Angstschweiss wie Blut wurde, das zur Erde tropfte. Der Menschensohn, der Sohn Gottes! Im Johannesevangelium, wo Jesus meist wissend und souverän agiert, bekommen wir diese schwache, menschliche Seite von ihm nicht so zu sehen. Aber die anderen drei Evangelisten stellen uns vor Augen, dass Jesus eben trotz seiner Gottessohnschaft genauso Mensch war wie wir – und zum Menschsein gehören die Bedrängnis und das Zittern.

Ich möchte heute über Depression sprechen, weil die Finsternis des Karfreitags wohl den Raum bietet, über das Dunkle nachzudenken, das das Leben überschattet. Ich will nicht behaupten, Jesus sei hier in eine Depression gefallen – das glaube ich nicht, er war einfach todtraurig und niedergeschlagen und verängstigt, da er seine Stunde herannahen fühlte. Aber die Verlorenheit und Einsamkeit in diesem Moment und auch die Gottverlassenheit am Kreuz, sie lassen uns doch spüren, dass auch für den Gottessohn der Glaube keine Selbstverständlichkeit war. Und hier steht die Brücke zur Depression. Die Depression dünkt mich die vielleicht grösste Herausforderung für den Glauben, sie ist schlimmer als alles mögliche Leid und alle Trauer, denn in all den menschlichen Schicksalen ist doch der nicht depressive Mensch bei sich und verfügt über die Kraft seiner Emotionen, sei es Angst oder Trauer oder Wut – er ist lebendig. Aber der Depressive ist von alledem abgeschnitten. Er ist abgerutscht in ein dunkles Loch, das ihm sogar die Verbindung zu seinen Gefühlen entzieht wie der tiefe Schatten dort unten das Tageslicht. Da dominiert eine leblose Leere und Impulslosigkeit, die einen Menschen wohl mehr Kraft kosten kann als alles andere. Mehr Kraft, um sich noch aufrecht zu halten, mehr Kraft, am Morgen noch aufzustehen und überhaupt einen Fuss vor den anderen zu setzen. Depressive erzählen, wie ihnen die Kraft fehlt, einen Telefonhörer abzunehmen oder eine Tür zu öffnen. Eine Antriebslosigkeit, die schwer auszuhalten ist. Schwermut, wie man früher sagte, ist nicht eine Form von Traurigkeit. Sie ist weit jenseits davon.

Die älteren unter Ihnen wissen, dass einer meiner Vorgänger im hiesigen Pfarramt Rudolf Bohren war, er hat die Einweihungspredigt für diese Kirche gehalten 1950 und die Einführungspredigt zu den Kirchenfenstern 1951, und später war er jahrelang Professor an deutschen Universitäten, wo ich ihn in hohem Alter in Heidelberg einmal noch persönlich in einem Seminar erleben

durfte. Damals wusste ich natürlich noch nicht, dass ich einmal hier sein Amtsnachfolger werden würde…
Von ihm kam mir ein Büchlein in die Hände mit dem Titel „In der Tiefe der Zisterne“, in dem er sich mit der depressiven Erkrankung seiner Frau auseinandersetzte. Nach dem Wegzug aus dem Pfarramt Möriken nach Deutschland wurde sie krank, und blieb es 15 Jahre lang, in Episoden wie meist bei Depressionen. Zeitenweise ging es ihr besser, aber gesund wurde sie nicht, und am Ende „tat sie sich ein Leid an“, wie Bohren es nannte.
Bohren erzählt in seinem Buch sehr offen und ehrlich über diese Zeit. „Schon nach dem ersten Schock wollte ich etwas schreiben, zunächst für die durch die Schwermut eines oder einer Angehörigen Beschwerten; dann für die zur Selbsttötung Angelockten. Aber so etwas schreibt sich nicht so schnell. Es dauerte wiederum ein knappes Anderthalbjahrzehnt…“

Da hat ein Pfarrer, ein hochdekorierter Theologe und Seelsorger, seine Frau, die mit ihm zusammen fromm und gläubig war, an die Melancholie, an die Schwarzgalligkeit verloren. Er konnte sie nicht retten, sein Glaube auch nicht ihr Glaube auch nicht. Wie kann das sein? Für uns, die wir die christliche Hoffnung predigen, ist dieses schwarze Loch, das alles einsaugt, vielleicht die schlimmste Prüfung vielleicht überhaupt. Wir predigen doch und glauben, es gibt immer einen Weg. Aber wir müssen dennoch hinnehmen, dass Menschen in Situationen geraten, wo sie davon nichts mehr erkennen können, wo sie Lichtjahre von diesem Weg entfernt hinaus in die Leere katapultiert sind, eingesogen von einem schwarzen Loch, aus dem es kein Entkommen für sie mehr gibt, subjektiv. In eine Zisterne gefallen, deren Wände zu glatt sind für ein Entkommen.

Musik

Predigt b: Scham und Schuldgefühle. Am Glauben festhalten, diese Gratwanderung. Anwaltschaftliche Zuwendung. Das Licht hüten, die Blumen giessen

Wer selbst depressiv ist, wird zu allem Überfluss meist auch noch von Scham und Schuldgefühlen geplagt – die zwar im Zug der Krankheit ebenso erstarren können wie alle anderen Gefühle. Aber es ist klar: Man hat sein Leben nicht im Griff. Man bleibt weit hinter allem zurück, was man sein könnte, was andere können, was man sich gewünscht hat. Man ist nicht leistungsfähig, das ist ja heute überhaupt der allerschlimmste Makel: Man ist herausgefallen aus dem LeistungsLeben. Man weiss auch die Gründe dafür nicht oder noch nicht, man weiss nicht ob es überhaupt Gründe gibt; man genügt den eigenen Ansprüchen nicht und das deprimiert zusätzlich. Und man kann nicht mit dem Verständnis der anderen, der leistungsfähigen und emotional intakten, Menschen rechnen, was die Scham erhöht: Denn Scham entsteht, wenn man „der Missbilligung anderer beizutreten genötigt ist“; wenn man also den missbilligenden Blick spürt

und spürt: Ja, du hast recht, ich kann mich nicht verteidigen. Ich muss dein Urteil über mich übernehmen. Das bewirkt Scham.
Das heute oft diagnostizierte „Burn out“ ist da besser, denn wer an einem Burn out leidet, hat immerhin vorher immens viel geleistet, muss sozusagen den Preis für den immensen Krafteinsatz zahlen, der vorausging, und hat ein moralisches Recht auf Erschöpfung und Pause. Diese positive Bewertung hat die Depression nicht. Depression wird nicht so als Verschleisserscheinung gesehen und auch nicht ohne weiteres als Krankheit, sondern als ein „das-Leben-nicht-meistern“, als eine Art extreme Trägheit; nicht wenig Menschen würden ja laut Umfragen depressiven Menschen einfach raten, sich ein wenig zusammenzureissen oder halt mal ein paar Tage Ferien zu machen. Das zeugt vom tiefen Unverständnis der Gesunden diesem Leiden gegenüber, das gerade dadurch gekennzeichnet ist, das genau die Tatsache, dass dies nicht mehr gelingt, Verzweiflung bewirkt.

Bohren beschreibt in seinem Büchlein eindrücklich all diese Überlegungen, die man sich macht: Ob die Erkrankung mit eigener Schuld oder gar Sünde zu tun hat; ob man aus dem Leben fällt, weil mit diesem Leben eben etwas nicht gestimmt hat. Und diese Überlegungen übertragen sich wie von selbst auf das Umfeld, auf die nächsten Angehörigen, denn: Im Zusammenleben mit ihnen ist die depressive Person ja krank geworden! Was heisst das für PartnerInnen, für Eltern, für Kinder von Depressiven? Die ganze Scham und Schuld ist wie ein Virus, das übergreift auf das ganze Umfeld – sich dem zu entziehen, sich dagegen abzugrenzen, ist eine unwahrscheinliche Herausforderung. Die Ansteckungsgefahr dieser Krankheit, die Gefahr dass diese seelische Lähmung übergreift, ist enorm – gerade weil die Ohnmacht ein so wesentliches Merkmal ist.

Pfarrer Bohren stellt Verse aus den Klagepsalmen zusammen, die im Hinblick auf Depression gelesen werden können.

Ich bin gefangen und kann nicht heraus, mein Auge verschmachtet vor Elend (Ps88,9)
Wie Rauch sind meine Tage entschwunden, meine Gebeine sind durchglüht wie ein Brand. Versengt ist wie Gras und verdorrt mein Herz. (Ps 102,4f)
Meine Seele ist mit Leiden gesättigt und mein Leben dem Totenreich nahe. (Ps 88,4)
Ermattet ist im Elend meine Kraft
und meine Gebeine sind zerfallen. (Ps 31,12)

Hier draussen auf dem Monolithen beim Gemeinschaftsgrab haben wir einen anderen Psalmvers eingravieren lassen: *Bäche lässt Gott hervorbrechen aus dem Stein und Wasser herabfliessen wie Ströme. (Ps 78,16)*
Denn genau darum geht es: Wer noch weinen kann, wer – und wenn auch in Trauer – Kontakt zu seinen Gefühlen hat, der spürt diesen Wasserfluss, es

bewegt sich etwas im Innern, es fliesst; aber der Depressive sitzt auf dem Staubtrockenen, und jede Bewegung, jede Willensregung kostet unendlich Kraft.
Bohren erzählt, wie er einmal seiner Frau riet, sie „*möchte doch Herz und Seele aufrichten, indem sie für sich immer wiederhole „Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.“ So käme sie mit den Worten ins Lob. Aber dann musste ich gebannt – wie das Kaninchen vor der Schlange – zusehen, wie (…) „was er dir Gutes getan hat“ entfiel und zuletzt blieb ein verzweifeltes „Lobe den Herrn“, ein Befehl, dem sie, je öfter sie ihn wiederholte, je weniger zu entsprechen vermochte. Mein evangelischer Rat wirkte als tötendes Gesetz.“*

Die geistliche Übung verkümmert zu einer robotischen Mechanik, die die Wirkung ins Gegenteil verkehrt: statt dass aus ihr neue Kraft und Zuversicht wachsen kann, führt sie ins Erstarren. Der Bach versickert in der trockenen Erde.

Was bleibt uns aber dann im Glauben zu tun, wenn wir einen nahestehenden Menschen in seiner Depression begleiten? Denn tun möchte man ja dann gerne etwas, Tipps und Rat geben, gut zureden, beschwichtigen, trösten, ermutigen. Die üblichen Reflexe auf die eigene Ohnmacht, die so schwer auszuhalten ist. Man hilft einem antriebslosen Menschen aber nicht dadurch, dass man den eigenen Antrieb dabei verdoppelt. Im Gegenteil, man vertieft so nur die Kluft. Vermutlich ist das wichtigste, dass man die Kranken mit ihrer Krankheit akzeptiert, sie weder verurteilt noch animiert noch antreibt. Zuerst: die Krankheit als Krankheit akzeptieren – die Schuldfrage lähmt nur, und sie führt nicht zu Lösungen. Bei anderen Krankheiten fragen wir auch nicht nach Schuld – es sind eben Krankheiten. Demütig genug sein, diese Frage auf sich beruhen zu lassen!

Und dann: den Menschen in seiner Krankheit nicht verlassen, sondern bei ihm bleiben, ohne sich selbst anstecken zu lassen. Den anderen nicht verlassen, sich selbst aber auch nicht! Das ist eine hohe Kunst, in der sicher jeder Mensch, der mit einem Depressiven zusammenlebt, selbst Hilfe haben sollte. Demütig genug sein, sich diese Hilfe zu holen! Das hat Rudolf Bohren im Nachhinein erkennen müssen: Er konnte nicht der Seelsorger sein für seine Frau, ohne selbst Seelsorge zu bekommen.

Vielleicht ist Leben im negativen Kraftfeld der Depression ein wenig, wie eine Kerzenflamme zu hüten. Wenn das eigene Licht brennt, dann soll man es scheinen lassen und es hüten, ohne anderen den Weg leuchten zu wollen. Denn es hat seinen Wert nur dann, wenn es am leuchten bleibt. Es ist eine Gratwanderung: Man kann einem depressiven Menschen nur nahe sein und nahe bleiben, wenn man zugleich die eigenen Quellen schützt und nährt. Es gibt

vielleicht so etwas wie einen stellvertretenden Glauben. Ich kann mein Gegenüber meine Hoffnung nicht einreden. Aber ich helfe ihm dadurch, dass ich selbst, für mich, an der Hoffnung festhalte.

Christsein bedeutet nicht, letzte Antworten zu haben auf die Frage nach Gut und Böse, nach Himmel und Hölle. Denn diese Antworten hat das Christentum nicht. Es bedeutet nicht, zu urteilen über die Lebensführung anderer, es bedeutet nicht, Schuld zu verteilen, und es bedeutet auch nicht, immer helfen zu können.
Es bedeutet aber, an der Hoffnung festzhalten, sie zu hüten wie eine stille Flamme, und vielleicht kann man das auch für einen anderen Menschen tun, wenn er selbst nicht in der Lage ist. Die Hoffnung, die ein Mensch nicht mehr empfinden kann, für ihn treuhänderisch zu hüten und zu bewahren – bis er sie eines Tages wieder selbst wahrnehmen kann. Wie man dem Nachbarn die Pflanzen giesst, wenn er verreist ist.
Bleibe also im Angesicht einer Depression sorgfältig auf der Seite der Gesundheit, bleibe zugewandt, ohne dich davon vereinnahmen zu lassen. Sei dabei demütig und hol dir selbst dafür Hilfe, denn es ist ein unglaublicher Balance-Akt, den man alleine kaum bewältigen kann. Bleibe bei dem Kranken, ohne seinen Weg ins Dunkle mitzugehen. Bleibe auf der Seite der Hoffnung, des Lichts: So bist du eine Landmarke für den, der im Dunklen steht.

Was hat Jesus in der tiefsten Finsternis der Nacht von Karfreitag getan? Er hat gebetet. Aber weise nicht den Depressiven zum Beten an, wenn er es nicht kann! (In einer Depression ist man vom Gebet abgeschnitten.) Sondern bete Du für ihn, sei der Engel, der vor Gott für ihn einsteht. Und wenn du selbst auch nicht beten kannst: Such jemanden, der es für dich tut.
Und bleibe demütig im Falle des Scheiterns. Wer einen depressiven Menschen nicht retten kann, soll nicht die Überheblichkeit haben, dafür die Verantwortung zu tragen. Demut heisst, die Begrenzungen annehmen, die eigenen und die des anderen.

Es ist die schlimmste Glaubensprüfung, wenn Menschen im Dunkel versinken. Es gibt einem das Gefühl, dass es doch eine stärkere Macht gebe als das Licht Gottes. Ich kann den Suizid nur akzeptieren, wenn mir der Glaube daran bleibt, dass auch die tiefste Finsternis nicht zu finster ist für Gott – dass er also auch jene, die ganz in der Zisterne verschwinden, die dort drinnen zugrundegehen, zuletzt in sein Licht taucht und heimholt wie im Gleichnis der Hirt sein verlorenes Schaf.
Jesus ist Karfreitag gekreuzigt worden und gestorben. Es gibt Menschen, die das Kreuz auch tragen, die darunter zusammenbrechen, die auch daran sterben, wie er. Jesus Christus aber ist auferweckt worden – und uns vorausgegangen als Erstling einer neuen Schöpfung. Allein mit diesem Vertrauen können wir durch den Karfreitag zugehen auf Ostern.
amen.