



RAUS AUS DER DEPRESSIONSFALLE

**Depression - medizinische und christlich-
seelsorgerische Aspekte**

6. November 2021 - 15 Uhr

Seminar von Christine und Detlef Kießling

Seelsorgerliche – christliche Aspekte zu Depressionen



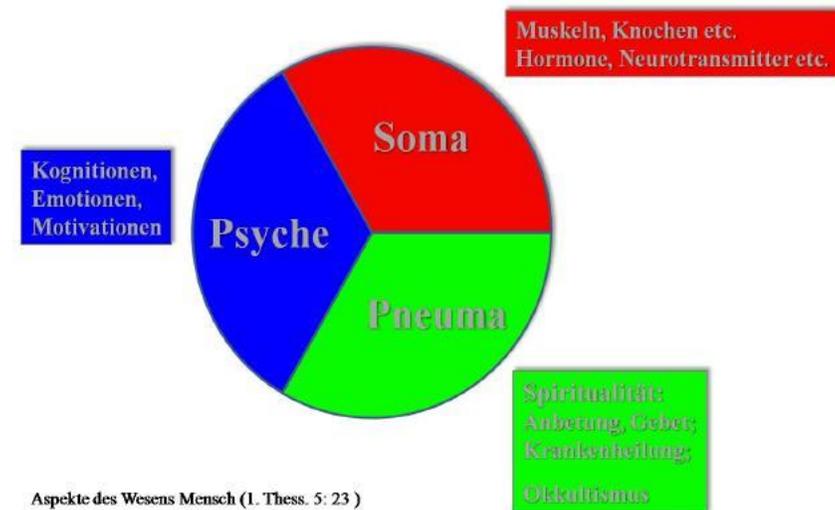
- Leib - Seele - Geist im Einklang (BTS Modell)
- Finde Gott, wenn du nicht erlebst was du glaubst und depressiv bist
- Evtl. spirituelle Einflussfaktoren (BTS Modell)
- Dissonanzen = (Uneinigkeiten) in der Bibel
- Notfallkoffer für Depressionen

Leib, Seele und Geist

1. Mose 2, 7 Da machte Gott der HERR den Menschen aus Staub von der Erde und blies ihm den Odem des Lebens in seine Nase. Und so ward der Mensch ein lebendiges Wesen.

- Körper, Muskeln, Knochen, Hormone, Neurotransmitter
- Psyche, Gedanken, Gefühle, Motivation
- Geist, Glaube an Gott, Anbetung, Beten Glauben
- Okkultismus

1. Thessalonicher 5, 23 Der Gott des Friedens heilige euch ganz und gar und bewahre euren Geist, eure Seele und euren Leib unversehrt, damit ihr ohne Tadel seid,



Pneuma / Körper

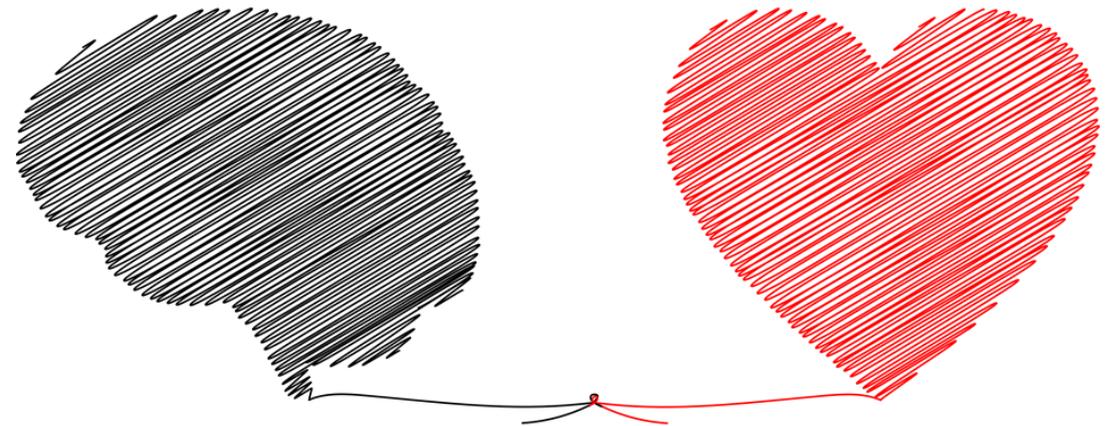
- Körper, Muskeln, Knochen, Hormone, Neurotransmitter
 - Bei körperlichen Depressionen ist es immer wichtig, mit dem Arzt zusammen zu arbeiten.
 - Medikamente sind erforderlich.
 - Therapien sind erforderlich
- Bei leichtgradiger Depression Psychotherapie, ab einem gewissen Schweregrad (zusätzlich) Antidepressiva. - Im Notfall (vermutete Suizidalität) → stationär. **Ketamin** (Schmerzbehandlung) , **EKT** (Die Elektrokrampftherapie dient der Behandlung von schwerer depressiver Störungen.) Lichttherapie.
 - Lebensführung: Tagesrhythmus, Nikotinverzicht, Sport, Alkohol
 - Ordnungstherapie umfasst den Umgang mit Ernährung, Bewegung, Spannungsregulation (Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung), gedanklicher Neuorientierung und Stressbewältigung.
 - Einfluß Genetik („hardware“- vs. „software“-Problem)

Die Bibel und die Seele, 457 mal steht die Seele in der Bibel
Das griechische Wort für Seele ist Psyche / Gedanken, Gefühle und Motivation

Seele / Psyche

- Gedanken = bewusste und unbewusste verstandesmäßige Prozesse
- Gefühle = Wahrnehmung durch die Sinne, seelische Regung, Empfindung
- Motivation = Gesamtheit der Beweggründe, Einflüsse, Handlung, zu einer Handlungsweise anregen

Gehirn und Herz hängen zusammen



Pneuma / Spiritualität

Der Geist hat immer ein Verlangen, Gott zu suchen

- Spiritualität
- Inneres geistiges Leben mit Gott
- Anbetung
- Krankenheilung
- Gebet
- Im ganzen **Kapitel Römer 8** geht es nach dem Geist Gottes zu wandeln, überführt sein von der Sünde und dem Gesetz, es gibt keine Verdammnis, die in Christus Jesus sind / Nichts kann uns scheiden von der Liebe Gottes

Okkultismus

- *occultus* / Latein ‚verborgen‘, ‚verdeckt‘, ‚geheim‘ ist eine unscharfe Sammelbezeichnung für verschiedenste
- Phänomenbereiche, Praktiken und weltanschauliche Systeme, wobei **okkult** etwa gleichbedeutend mit esoterisch, paranormal,
- mystisch oder übersinnlich sein kann. (Wikipedia.)

Schachach hebr. / Sinken - Depressiv - Runter gebeugt / Cast down

Schachach

- David hatte einen Grund, er ist vor seinem eigenen Sohn Absalom geflohen, er war im Exil. 2. Samuel 18
- Cast down niedergedrückt Psalm 42,
43
- Als David unter Depressionen litt
cast down - Hebräisch shachach -
Er war abgeschieden und er
sehnte sich nach einem anderen Leben.

Schachach

- Psalm 42, 4 Warum bist du
niedergeschlagen, oh meine Seele? Und bist
so unruhig in mir? Hoffe auf Gott. Denn
ich werde ihn noch preisen, dass er mir hilft,
mit seinem Angesicht.

Seele vertrocknet, Lust, Wünsche,
Durcheinander, Psalm 77, 2 (Asaph, als
Jerusalem eingenommen werden sollte), mir
geht es so schlecht, ich kann nicht mehr
sprechen, Meine Seele ist so durcheinander,
ich kann mich nicht beruhigen.

Die Forschungen von Prof. Dr. Dietrich (BTS)

Die Persönlichkeit

Selbstwahrnehmung



Die Persönlichkeit

Wir stellen uns einen Baum vor, und die vielen Jahresringe um den Baum herum. Von Anfang bis zum Schluss, kann man die Jahresringe erkennen.



Tiefenstruktur



Die Tiefenstruktur des Menschen

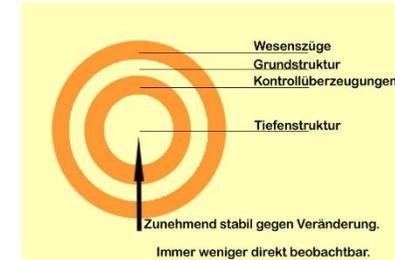


Die Tiefenstruktur des Menschen

- Damit sind diejenigen Anteile der Persönlichkeit gemeint, die schon seit langer Zeit (d.h. seit der frühen Kindheit) zu dem betreffenden Menschen gehören bzw. teilweise vererbt worden sind. Hast du eine traumatische Kindheit gehabt? Oder sind dir schreckliche Dinge passiert? Gab es Einfallstore in deinem Leben, wo du dich noch daran erinnerst? War dein Familie zerbrochen?

Unsere Grundstruktur – dein Lebensweg

Dein Weg, der dich geprägt hat, die Menschen und die Umstände



Grundstruktur

- Bedeutet, den Weg den du bisher gegangen bist. Was dich geprägt hat, nach der Kindheit. Bist du einen Weg gegangen, wo du sagen kannst, es geht mir gut? Oder hast du dich selber aufgegeben? Musstest du Entscheidungen treffen, die du bereust? Lebst du wirklich oder lässt du dich leben? Mit welchen Menschen bist du zusammen? Tun sie dir gut oder wirken sie toxisch auf dein Leben?

Die Wesenszüge/Identitätsstruktur

Die Wesenszüge sind der äußere Kreis um den Baum herum, die sichtbaren Anteile



Die Wesenszüge

- Der äußerste Kreis zeigt Persönlichkeitsmerkmale, die von anderen Menschen am ehesten wahrgenommen werden. Sie sind aktuelle, in jüngster Zeit entstandene sichtbare Charakterzüge und deshalb noch gut veränderbar. Sprich, sie wurden später erlernt und können jederzeit auch wieder verlernt (geändert) werden.

Der Selbsttest



Tiefenstruktur, Grundstruktur, Wesenszüge

1. Tiefenstruktur:

Was fällt mir ein zu meinem Leben in frühester Kindheit, zu meiner Familie?

2. Grundstruktur:

Wie war mein Lebensweg?

3. Wesenszüge:

Habe ich innere starke Uneinigkeiten? Schwankungen?

Persönlichkeitsstrukturtest

<https://i-p-p.org/pst-r.htm>

Wie komme ich aus der Depressionsschleife raus? Unser Denken ist ein Schlachtfeld



Die Gedanken im Kopf

- Achte auf deine Gedanken/ Wir sind in einen Gedankenkampf verwickelt. Wissenschaftler haben entdeckt, dass ein Mensch im Durchschnitt ungefähr 50.000 Gedanken pro Tag hat.
- Frei sein/Wilkin van de Kamp/Tipp: Joyce Meyer Das Schlachtfeld der Gedanken, Arbeitsbuch

Die fünf „G“

- Die fünf G der Lügen Nr. 1
- Gedanke: Ich weiß, dass ich nicht geliebt bin
- Gefühl: Ich fühle mich nicht geliebt
- Gebaren (Verhalten): Ich verhalte mich wie eine ungeliebte Person. Gewohnheit: Ich glaube, dass ich nicht in der Lage bin, Liebe zu empfangen, zu beantworten und weiterzugeben
- Gebundenheit: Ich habe mich in der Lüge, dass ich ungeliebt bin, verstrickt

Wer ich in Jesus bin, deine wahre Identität

Ich werde geliebt

Psalm 139

- Du bist vom Mutterleib angenommen.
- Du bist einzigartig.
- Du bist schön, so wie du bist.
- Gott versteht dich schon von Ferne (Vers 2)
- Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin; wunderbar sind deine Werke; das erkennt meine Seele. (Vers 14)



Finde Gott, wenn du nicht erlebst was du glaubst und depressiv bist-
Positives Selbstbild, geliebt vom Vater im Himmel, macht uns stark

**Selbstbild von uns selber wird immer
besser**



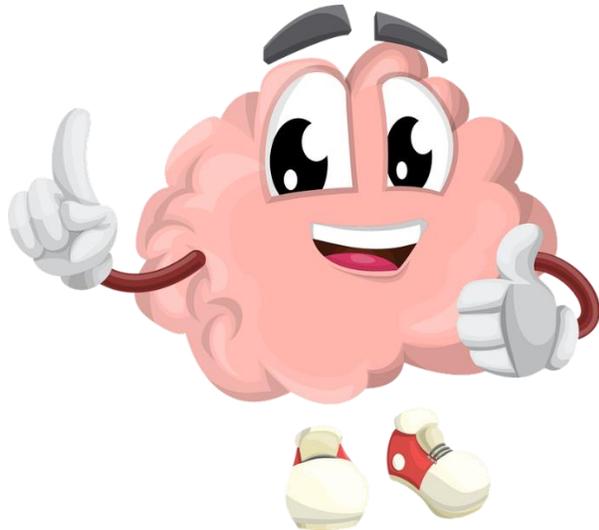
Gott ist wirklich mein Vater

- **Unser Selbstwertgefühl** ist uns von Gott gegeben, Gott ist unser guter Vater.
- **Das Selbstwertgefühl** ist das Bewusstsein unseres eigenen Wertes. Wir wissen, dass wir wertvoll sind.
- Wir sind geliebt, versorgt, auserwählt und mit Gott versöhnt.

Das Gedankenkarussell oder die Bollwerke

Mit ihnen zerstören wir Gedankengebäude und jedes Bollwerk, das sich gegen die Erkenntnis Gottes erhebt, wir nehmen jeden solcher Gedanken gefangen und unterstellen sie Christus.

Stopp, wir nehmen den Gedanken gefangen. 2. Korinther 10:5



Drehst du dich im Kreis, mit den Gedanken

- Manche Situationen gehen uns nicht mehr aus dem Kopf. Wir grübeln und grübeln und kommen doch zu keinem Ergebnis. Also los: Stoppen wir das Gedankenkarussell!
- Es gibt Gedanken, die werden wir einfach nicht los. Stundenlang spielen wir im Kopf bestimmte (vergangene oder zukünftige, meist unangenehme) Situationen in allen uns denkbaren Facetten durch - nur, um uns dann doch im Hätte-Könnte-Sollte zu verheddern.
- Denke daran, wir haben ca. 50.000 Gedanken am Tag
- Gedanken und Bollwerke (Arbeitsblatt, liegt aus)

Durch okkulte Belastungen und Unvergebenheit , Befreiung durch Seelsorge oder einen Pastor oder gläubigen Freund, Kleingruppen

Okkultismus



Nicht vergeben können

- Manchmal braucht man Hilfe bei Belastungen. Es ist immer ratsam, mit jemandem zu beten.
- Man kann sich aber auch alleine von Dingen lösen.
- Vergebung, 7X70 also 490 mal sollen wir vergeben. Matthäus, 18,22
- Die Handouts liegen aus.

Der große Gegner, so groß ist er gar nicht....



- Ich schaue meinen Gegner mir genau an.
- Was für einen Feind habe ich. Es gibt so viele Möglichkeiten, einmal darüber nachzusinnen, was uns eigentlich abhält, warum wir so traurig und depressiv sind. Schauen wir uns das Monster an, und machen uns vertraut mit ihm.

Hallo kleines Monster von Bastian Benoa

Jesus ist der, der für uns kämpft

- Du sagst mir den Kampf an und rennst auf mich zu, doch der für mich kämpft ist viel größer als du.

Beschäftige dich mit deiner dunklen Seite

- Plötzlich stehst du vor mir, und schaust mir ins Gesicht, ich hab dich nicht erwartet, hab dich nicht kommen sehen, du grinst mich helmisch an und versperrst mir meinen Weg. Schon wieder bist du da, ich hab es nicht geblickt, das deine Gegenwart, was gutes für mich ist....

Refrain: Hallo kleines Monster, schön dass du da bist, endlich begreif ich, das hier mein Weg ist. Nicht immer leicht, nicht immer bequem, doch irgendwie richtig, das kann ich an mir sehen....

Dissonanzen *Unstimmigkeiten*

Die Wahrnehmungen in der Zeit, wenn wir Depressionen haben und sich nichts verändert. Können auch Zeiten sein, die Gott zu lässt.



Zwischenzeiten

Abraham wurde aufgefordert, seinen Sohn zu opfern. Jahrelang hatte er auf seine Verheißung gewartet, einen Sohn zu bekommen. 1. Mose 22, 1-13

In dem Moment, wo Gott ihn aufforderte, ergab es keinen Sinn für ihn, Isaak zu opfern.

Was steckte aber eigentlich dahinter? Hatte Abraham Isaak mehr geliebt als Gott? Sollte Abraham etwas lernen in diesen Unstimmigkeiten, mit einem liebenden Gott?

Wer noch kaum Dissonanz in seinem Leben erfahren hat, tendiert sehr schnell dazu, schwarz-weiße Antworten auf farbenreiche Fragen zu geben.

Gott lässt schwierige Situationen zu.

Wichtig ist, dass wir von ihm abhängig sind und immer mehr werden. Selbst die schönste Landschaft ist letztendlich nicht der Himmel auf Erden. (Zwischenzeit, Martin Buchsteiner)

Symptome wahrzunehmen und ein Notfallprogramm anzuwenden

Beobachte deine derzeitige Situation



- Heilung bedeutet zuerst die Überwindung der Probleme. Nennen wir es einmal Notfallprogramm. Wenn du ein Notfallprogramm im Kopf kennst, wirst du feststellen:
- Die Symptome sind sehr störend
- Also: Lern erst mal Störungszeichen bewusst wahrzunehmen, die veränderte „Biologie im Kopf“, stört dein System der Depression ganz erheblich.
- Erst einmal solltest du versuchen, die Symptome zu lindern.
- Wichtigster Helfer bei der Überwindung des Leides, ist der Verstand.

Dein Verstand!

**Der Professor= Verstand, die Katze =
Gefühle, die Eidechse = dein Problem**

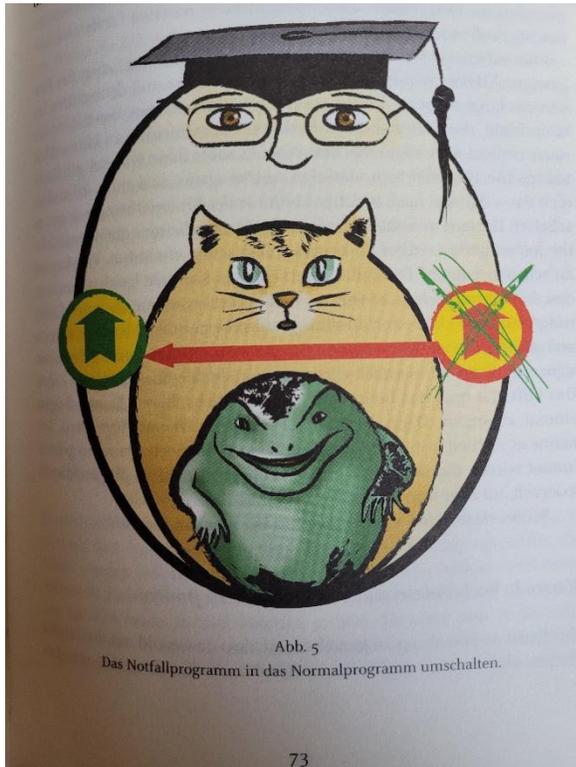


- Innen ist dein Problem
- Wenn die ersten Symptome kommen, wird dein ganzer Körper alarmiert.

Du kommst in die Depressionsfalle, der Gefühle und der falschen angelernten Gewohnheiten! Falsche Glaubenssätze und Gedankenstrukturen!

Das Notfallprogramm in das Normalprogramm umschalten

Notfallprogramm umzuschalten ist ein wenig wie Gehirnjogging



Ein Gedanke muss bis zu 1000 mal gedacht werden, bis er ins Fleisch und Blut übergegangen ist

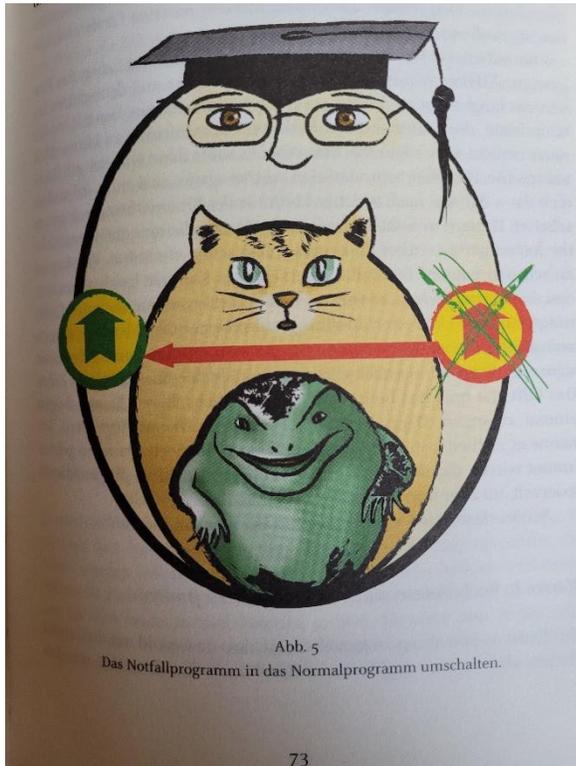
- Schalte das Professorengehirn ein! Benutze deinen Verstand.

Der aktive Wille und die Ausdauer sind wichtig.

Fange an, positive Gedanken dir aufzuschreiben und auszusprechen. Trainiere dein Gehirn. Positive und negative Gedanken teilen sich das Gehirn. Lass die positive Gedanken die negativen vertreiben. Vertreibe die Echse mit deinem Professorengehirn!

Das Notfallprogramm in das Normalprogramm umschalten

Mein Gehirn ist der Sieger!



Viele Tipps, deinem Gehirn und deinem Leben den Sieg zu verschaffen

Sprich zu deinem Gehirn, positive Sätze, auch positive Bibelstellen.

Verdränge die negativen Gedanken. Schaffe dir eine positive Atmosphäre. Mache deine Wohnung hell, mit vielen Lichtern

Suche dir deine Freunde gut aus, nehme Abstand von negativen Menschen.

Suche deine Kraftquellen, was du gut kannst. (Tanzen, zeichnen.)

Was für positive Eigenschaften hast du? (Zuhören können, freundlich sein, setzt sie ein.)

Was macht dir Spaß? (Kochen, nähen, im Wald laufen.)

Erweitere deine Liste...

Mache ein Spaß- und Freudentagebuch.

Zeichnest du gerne oder malst du gerne? Male dir Bilder oder schreibe Bibelverse auf.

Hast du starke Fotos von Menschen, Tieren, Dingen, die dir guttun?

Stelle dir vor, du hast einen Rucksack zu tragen, du machst eine Wanderung. Du kletterst den Berg hoch und hast einen schweren Rucksack auf dem Rücken. Du spürst, das du erschöpft bist und dir ein bisschen Rast gönnen möchtest. Dann siehst du den Berggipfel, da steht ein Kreuz, du bist froh, dass du dort deinen Rucksack ablegen kannst und alles dort lassen kannst....

Positive Glaubenssätze

Aufgabe:

Neue positive Glaubenssätze über dich selber sagen.

- Neuer Glaubenssatz:
- **Ich schaffe es.....**
- **Es gibt so viel zu tun, ich werde mich aufmachen**
- **Ich fange an ein Buch zu schreiben..**

Du bist an tollen Orten unterwegs! Heute ist dein Tag!



Mache dein Leben wieder bunt

Wir haben viele Wege erklärt bekommen. Mache dein Leben bunt.



Zusammenfassung unseres Seminars:

- Erster Teil von Detlef: Zum Arzt gehen, sich überprüfen lassen, Therapien, Lichttherapie, Ordnungstherapie
- Selbstwahrnehmung durch Tiefenstruktur, Grundstruktur, Wesenszüge. Persönlichkeitstest, wer bin ich?
- Unser Denken ist ein Schlachtfeld
- Die wahre Identität
- Unser Selbstwert
- Gedankenkarussell und Bollwerke
- Okkulte Belastungen / Vergebung
- Der große Gegner, der gar nicht so groß ist/ Hallo kleines Monster
- Dissonanzen / Unstimmigkeiten
- Dein Verstand
- Das Notfallprogramm in das Normalprogramm umschalten