

# Depression in der Bibel – Rückzug ist keine Lösung

## Elia am Horeb (1 Kön 19,1–15)

*Helga Kohler-Spiegel*

Depressive Erkrankungen sind gekennzeichnet durch anhaltende Traurigkeit, Interessenverlust, verminderte Energie und gesteigerte Ermüdbarkeit. Von Depression betroffene Menschen empfinden oft weniger Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, haben Schlafstörungen, negative Zukunftsgedanken, verminderte Konzentration, manche fühlen sich wertlos, bis hin zum Gedanken, nicht mehr leben zu wollen. Kindern wird dies manchmal mit den Worten erklärt: Ein Monster hat die Gefühle, die Energie, die Kraft gefressen. Viele Menschen kennen Facetten davon ...

Depressive Symptome sind ein altes Phänomen; bereits in der Bibel finden sich Hinweise darauf, bekannt dabei: Elia. Der Prophet Elia trat in der Mitte des 9. Jahrhunderts v. Chr. im Nordreich Israel auf. Sein Name Elia gilt als „Bekenntnisname“ und bedeutet: „(Mein) Gott ist JHWH“. Elia war wohl ein institutionell ungebundener wandernder Einzelprophet; hinsichtlich seines Wirkens ist anzunehmen, dass Elia als magischer „Regenmacher“ galt, d. h. die Fähigkeit hatte, Regen herbeizulocken und auch zu verhindern. Er kämpfte gegen den damals aus diplomatischen Gründen geförderten Baalskult und setzte sich für den alleinigen Glauben

an JHWH ein. Im 1. Buch der Könige, Kapitel 17 und 18, geht es um die Auseinandersetzung zwischen König Ahab und seiner Frau Isebel und dem Propheten Elia; die beiden Kapitel werden fachlich „Dürre-Komposition“ genannt, weil sich der Machtkonflikt rund um verweigten und wieder gewährten Regen dreht.

Nach dem triumphalen Sieg von Elia auf dem heiligen Berg Karmel (Kapitel 18) droht ihm die Königin Isebel mit der Ermordung. Er fällt in eine tiefe Krise. Er flieht vor Isebel in die Wüste, wo er sich zurückzieht und sich – erschöpft, voll Angst und ohne Lebensmut – unter einen Ginsterstrauch setzt und den Tod wünscht: „Nun ist es genug, HERR. Nimm mein Leben“ (1 Kön 19,4). Es kommt zur „göttlichen Intervention“ durch einen Engel – Engel sind die „sichtbare Seite Gottes“, weil der Mensch ja Gott nicht sehen kann. Und es kommt zur Erholung von Elia (v5–8): Elia wird zweimal mit Nahrung und Wasser versorgt, sodass er physisch gestärkt weiterziehen kann – 40 Tage und 40 Nächte, die Zeitdauer, die in der Bibel die Veränderung beschreibt. Und dann – in einer Höhle am Horeb erlebt Elia eine Gottesbegegnung (v9–13) – in einem „sanften, leisen Säuseln“ (v12).

Die Erzählung rund um Elia zeigt, dass bereits damals Erschöpfung und depressive Reaktionen bekannt und Bewältigungsstrategien wichtig waren: Rückzug – und in der Kommunikation bleiben: Elia hat Jemanden (seinem Gott) gesagt, dass er nicht mehr kann. Es braucht jemanden, der diese Aussage hört und ganz konkret hilft: Hier sind es „Engel“, die Trinken und Essen bringen. Es braucht je\_manden, der „anrührt“ – es braucht emotionale Zuwendung und Zeit. Und: Es braucht offensichtlich auch geistig-spirituelle Erneuerung – hier bei Elia in der Gottesbegegnung. Danach kann es weitergehen, Elias hat wieder eine Aufgabe, aber eine andere. Es wird anders weitergehen.

Es ist eindrücklich: So nah sind Triumph und Erfolg sowie Bedrohung und Erschöpfung und Angst beieinander. Diese Erfahrung gibt es auch im Leben Jesu; in der Passionserzählung Jesu liegen die Zustimmung beim Einzug in Jerusalem und die Verzweigung, Einsamkeit und Angst in Getsemani nah beieinander. In solchen Situationen – so überliefern die biblischen Erzählungen – können manche Menschen erleben, dass Gott dem eigenen Namen JHWH gerecht wird: „Ich bin, der:die ich bin bzw. sein werde“ (Ex 3,14). Jemand, der:die da ist, für Essen und Trinken sorgt, ermutigt und stärkt, damit es weitergehen kann. Elia geht gestärkt aus der Wüste. Leider aber wissen wir auch, dass depressive Erkrankungen sehr vielfältig sind und dass sie medizinische und psychotherapeutische Begleitung und viel Zeit und sehr viel Kraft brauchen. Und manchmal – wie bei Elia – kann auch die spirituelle Ebene, der eigene Glaube stärken.

Helga Kohler-Spiegel, Professorin an der Pädagogischen Hochschule Voralberg, Psychotherapeutin, Feldkirch

### **Sonntag, 29.09.24**

26. Sonntag im Jahreskreis

L I Num 11,25-29

L II Jak 5,1-6

E Mk 9,38-43.45.47-48

### **Montag, 30.09.24**

L Ijob 1,6-22

E Lk 9,46-50

### **Dienstag, 01.10.24**

L Ijob 3,1-3.11-17.20-23

E Lk 9,51-56

### **Mittwoch, 02.10.24**

Hl. Schutzengel

✦ Rosch Haschana (Neujahr) abends bis 04.10.

L Ijob 9,1-12.14-16

E Mt 18,1-5.10

### **Donnerstag, 03.10.24**

L Ijob 19,1.21-27

E Lk 10,1-12

### **Freitag, 04.10.24**

L Ijob 38,1.12-21; 40,3-5

E Lk 10,13-16

### **Samstag, 05.10.24**

L Ijob 42,1-3.5-6.12-17

E Lk 10,17-24