

Inhaltsverzeichnis

Nahrung für die Seele	7
Willkommen	11
Die Dunkelheit dringt ein	15
1. »Die Schwerkraft hatte sie gebrandmarkt«	16
2. Warum bin ich depressiv?	20
Geistliche Realitäten	25
3. Leben und Tod	26
4. »Für wen hältst du mich?«	30
5. Worte	34
6. Sprechen	38
7. Lügen	42
8. Glauben	46
9. Bitten	50
10. Beichten	54
11. Kleine Dinge	58
12. Heute	62
13. Gehören Sie Gott?	66
14. Kleiner Glaube	70
15. Glaube auf dem Prüfstand	74
16. Freigekauft	78
17. Sie gehören nicht sich selbst	82
18. »Warum, Herr?«	86
19. Seien Sie ein Psalmist	90

Komplizen	95
20. Versagen	96
21. Gesetz	100
22. Scham	104
23. Reue	108
24. Angst und Unruhe	112
25. Zorn	116
26. Sinn und Zweck	120
27. Verlust	124
Hoffnung	129
28. Eine Wolke von Zeugen	130
29. »Wartend wartete ich«	134
30. Nur eine kurze Zeit	138
31. Ich glaube	142
Zum Schluss	146
Quellenangaben	148
Literaturempfehlungen für die »Reiselektüre«	149
Stimmen zum Buch	151

Willkommen

Manchmal ist ein Willkommen mehr als eine einfache Begrüßung:

Her, wer Durst hat! Hier gibt es Wasser! Auch wer kein Geld hat, kann kommen!

Hört doch, kommt zu mir! Hört auf mich, dann werdet ihr leben! Ich will mit euch einen unauflöselichen Bund schließen. Die Zusagen, die ich David gegeben habe, sind nicht ungültig geworden: An euch werde ich sie erfüllen.

(Jesaja 55,1.3)

Das ist ein Willkommen, und es ist der Grundton der 31 Tage, die vor Ihnen liegen, denn so heißt Gott Sie willkommen. »Komm«, sagt Jesus. Behutsam, Sie durch und durch kennend, mit großer Zuneigung. Er wiederholt es drei Mal, nur für den Fall, dass Sie dachten, er spricht mit jemand anderem.

Eine Depression lehnt alles Gute ab. Doch hören Sie auf diese Einladung. Sie gilt besonders denen, die nichts haben. Und was bittet unser Herr Sie, ihm zu bringen? Ihr Versagen und Ihre Sünden und ihre Seelenleere. Keine Lebensläufe. Nur Ihre Ansammlung von geistlichen Trümmern und Schmerzen. Er nimmt Ihnen Versagen und Sünden an der Tür ab und macht sich dann daran, Ihre Seele zu sättigen. Jesus selbst hat die gesamten Kosten dafür auf sich genommen. Ihre Aufgabe? Ausruhen und glauben. Seine Worte sollten gut klingen, auch wenn Sie nicht ganz überzeugt sind.

Wenn sie nicht gut klingen, sind es wahrscheinlich nicht seine Worte. Wahrscheinlich redet dann die Depression.

Was denken Sie?

Das ist eine echte Frage. Jede Andacht, die nun folgt, enthält einen Abschnitt mit der Überschrift *Reflektieren*, denn dazu fordert Gott Sie auf. Er stellt Fragen. Er sagt etwas Wunderbares zu Ihnen, und er bittet Sie zu antworten. Ein Wechselgespräch. Er spricht, Sie antworten. Sie sprechen, er antwortet. Vielleicht erwarten Sie nicht, dass er *mit Ihnen* spricht, und Sie sind nicht darauf vorbereitet, ihm zu antworten. Vielleicht fühlt sich Ihr Kopf leer an. Vielleicht hat sich Dunkelheit darin breitgemacht. Welchen Weg er auch genommen hat: Jesus kommt zu Ihnen und bittet Sie, offen und ehrlich zu sprechen. So macht man das in der besten aller Beziehungen.

Jede Andacht enthält auch einen Abschnitt *Aktiv werden*. Mit anderen Worten: Was werden Sie tun? Wie werden Sie mit dem umgehen, was Gott sagt? Der Fokus dieser Antworten liegt nicht in medizinischen Behandlungen. Zwar lohnt es sich, die medizinischen Möglichkeiten auszuloten, und ich nehme an, dass Sie bereits vielversprechende Ansätze in Betracht gezogen oder auch in Anspruch genommen haben. Doch wir werden unsere Aufmerksamkeit auf Ihre noch tiefer reichende geistliche Reaktion richten.

Bevor Sie beginnen, noch ein Gedanke: Gehen Sie dieses Buch nach Möglichkeit mit jemand anderem durch. Das wäre gut für Sie und die andere Person.

Menschen können verletzen. Wahrscheinlich haben Sie schon einmal Kommentare gehört wie:

- »Du musst Gott mehr vertrauen.«
- »Du brauchst Urlaub.«
- »Denk mehr an andere Menschen.«

- »Schau mehr auf alles, wodurch du gesegnet bist.«
- »Das bildest du dir alles nur ein.«
- »Jetzt rei dich mal zusammen.«
- »Du hast doch alles – was kannst du denn noch mehr wollen?«

Doch Menschen sind auch ein wichtiges Mittel, mit dem Gott f Ihre Seele sorgt. Ich habe nur selten erlebt, dass sich die Dunkelheit der Depression lichtet, ohne dass eine andere Person dabei eine Rolle spielt. Wenn es diese Person nicht gibt, bitten Sie Gott, Ihnen jemanden zu schicken.