

Freitag, 6. September 2019 - Akzeptanz ist der Anfang

Hiob 10,1: „Mich ekelt mein Leben an. Ich will meiner Klage ihren Lauf lassen und reden in der Betrübnis meiner Seele“

Akzeptanz ist der Schlüssel und der Ausgangspunkt zur Veränderung

Am Anfang des Weges aus der Depression steht der Blick auf sich selbst: *Ich sehe, dass es mir nicht gut geht. Ich akzeptiere, dass ich eine Depression habe. Meine Seele ist wund. Ich bin objektiv belastet. Ich merke die Grenzen meiner Belastbarkeit, die ich früher gar nicht kannte.*

Ich nehme die Ursachen wahr, die in meiner Vergangenheit liegen. Und ich versuche, meine Gegenwart wahrzunehmen: *Was fühle ich eigentlich?*

Nicht: *Wie fühle du mich?*, sondern *Was fühle ich?*

Jemand sagte dazu: Es kommt nicht darauf an, sich gut zu fühlen, sondern gut zu fühlen. Wenn man seine Gefühle wahrnehmen kann (auch die unangenehmen), dann hat man auch eine Chance, mit ihnen umzugehen (und z.B. die unangenehmen Gefühle abzubauen).

Also: **Was fühlen Sie gerade?**

Samstag, 7. September 2019 - Wofür ist die Seele eigentlich da?

Hiob 33,18: „Herr, bewahre meine Seele. Sie sehnt sich nach dir.“

Unsere Seele ist auf die Ewigkeit hin ausgerichtet.

Es gibt nicht nur einen Ausgangspunkt der Veränderung (die Akzeptanz), sondern auch ein Ziel. Unsere Seele hat eine Ausrichtung.

Sie hat zwei Aufgaben:

1. Sie ist mein Zentrum, sie hält alle Teile meiner Person zusammen
2. Sie ist auf die Ewigkeit hin ausgerichtet.

Die Seele braucht Tiefe. Sie ist sich nicht selbst genug. Sie ist auf der Suche. Sie *kann* nicht an der Oberfläche bleiben, ohne krank zu werden. Deshalb muss sie sich dem Nächsten zuwenden

und der Realität, in der wir leben. Und wenn sie wirklich ewig ist, dann muss sie sich auch Gott zuwenden.



Am nächsten Sonntag feiern wir einen klassischen Morgengottesdienst um 10.30 Uhr und abends einen „Punkt 18“.

Der Titel lautet dann: „SEELENTRÖSTER - Trauer mit Gott tragen“.

Es predigt Claus Scheffler.

Der nächste „Punkt 11“ ist in zwei Wochen, am 15. September.



Gottesdienst am 1. September 2019

Andachten für jeden Tag der Woche

Predigtreihe: „Die Stärkung der Seele“

Titel des Gottesdienstes: „DEPRESSION - mit Gott aus der Krise“

(von Claus Scheffler)



Die Seele ist das Lebenszentrum eines Menschen.
Sie ist das, was alles zusammen hält.



Die Seele macht uns stark.
Zugleich ist sie aber sehr zerbrechlich.
Diese Andachten dienen der Pflege Ihrer Seele.

Ev. Luth. Apostelkirche Harburg
Hainholzweg 52 21077 Hamburg
www.Apostel-Harburg.de

☎ Büro: 040 - 761 14 650 ► Mail: Derya.Noack@Apostel-Harburg.de
Die Punkt-Gottesdienste in Apostel ► Mail: Claus.Scheffler@Apostel-Harburg.de

Montag, 2. September 2019 - eine seelenfeindliche Welt

Hiob 19,2: „Wie lange plagt ihr meine Seele?“

Unsere Seele wird von vielen Seiten bedrängt.

Wir müssen uns ständig mit vielen Problemen auseinandersetzen. Wir müssen häufig schnelle Entscheidungen treffen - unsere Seele ist manchmal geradezu *überladen*. Wir spüren in uns Wünsche und Bedürfnisse. Wir konsumieren und wir bekommen Angebote, auch wenn sie nicht immer so extrem sind wie in dem Theaterstück. Da konnte jemand auf die Schnelle 10 Millionen € bekommen. Was wären wir bereit zu tun, wenn wir ein solches Angebot bekämen? Unsere Seele ist manchmal *überreizt* und *überfordert*.

Wir leben in einer seelenfeindlichen Welt. Dazu trägt auch das hohe Tempo unseres Alltags bei. Da bleibt kaum Zeit, dass wir uns um unsere Seele kümmern. Was wirklich blöd ist.

Denn die Seele ist das Wichtigste, was wir haben. Sie hält alles in uns zusammen, sie hält unsere Persönlichkeit zusammen. Ist sie beschädigt, krank oder verwundet, läuft nichts mehr „rund“.

Die Seele ist unsere Mitte. Sie hält unsere *innere Welt* zusammen, die viel größer und wichtiger ist als die *äußere Welt*.

Wir sehen von unseren Mitmenschen ein paar Äußerlichkeiten. Aber wie sieht es *in uns* aus? **Wie sieht es in Ihnen aus? Und was bedrängt Ihre Seele?**

Dienstag, 3. September 2019 - Wie geht es Ihrer Seele?

Hiob 30,16: „Nun aber zerfließt meine Seele in mir“

Unsere Seele ist das Wichtigste, was wir haben.

Alles andere wird vergehen: Unser Körper, unser Wille, unsere Gefühle und Gedanken. Wir werden vielleicht alt werden, wir werden in jedem Falle sterben. Haben Sie mal einen Toten gesehen - im Gegensatz zu einem Schlafenden? Er sieht ganz anders aus. Seine Seele ist auf dem Weg in eine andere Welt.

Alles andere wird vergehen - aber unsere Seele ist auf die Ewigkeit hin ausgerichtet. Ähnlich wie Gott kann man die Seele nicht sehen. Man kann ihre Existenz auch nicht beweisen. Man kann sie im Krankheitsfalle nicht operieren. Und dennoch kenne ich keinen, der sagt: *Ich habe keine Seele* (das ist dann anders, als es Gott ergeht).

Ihre Seele ist das Wichtigste, was Sie haben. Was tun Sie, um Ihre Seele zu pflegen?

Die Seele braucht z.B. Zeit, sie braucht Stille. Jemand sagte mal: *Wenn der Teufel es nicht schafft, dass du sündigst, dann wird er versuchen, dein Leben mit Hetze zu versehen. Dann verlierst du deine Seele nämlich auch.*

Die Seele braucht Tiefe. Wenn sie an der Oberfläche bleibt, verkümmert sie.

Was tun Sie, um Ihre Seele zu pflegen?

Mittwoch, 4. September 2019 - woran erkennt man eine Depression?

Hiob 7,11: „Ich will klagen in der Betrübnis meiner Seele“

Es war, als ob jemand bei mir den Stecker gezogen hätte.

Irgendwann ist eine Depression unübersehbar, auch wenn man sie vielleicht nicht wahrhaben will. Und es gibt *Anzeichen einer Depression*, die man ernst nehmen und ggf. überprüfen lassen kann denn nicht immer ist es gleich eine Depression, wenn Sie diese Anzeichen entdecken). Solche Anzeichen sind:

- Eine stärker werdende Vergesslichkeit
- Zunehmende Konzentrationsprobleme
- Eine Neigung zum Grübeln (man nimmt vieles sehr ernst)
- Der Verlust von Begeisterung (die Arbeit nervt nur noch)
- Man fühlt sich schneller als sonst überfordert
- Man hat viel weniger Lust, andere Menschen zu treffen

Es ist dagegen nicht immer so, dann man extrem traurig oder schwermütig ist.

Andererseits ist eine Depression (so weit ich das überblicke) *immer* eine große Belastung für die Angehörigen. Das ist ein wichtiger Grund dafür, im Krankheitsfall alle Hilfen anzunehmen, die es gibt.

Zu den Hilfen gehört auch das Gebet. Mir selbst fiel das Beten schwer, aber es tat mir enorm gut, zu wissen, dass andere Menschen für mich beten.

Für wen wollen Sie beten?

Donnerstag, 5. September 2019 - Ursachen und Auslöser

Hiob 21,25: „Meine Seele ist verbittert und hat nie vom Glück gekostet“

Viele grundlegende Verhaltensweisen haben wir in der Vergangenheit gelernt.

Auslöser einer Depression können durchaus kleine Kränkungen sein. Eine Seele, die kurz vor einer Depression steht, ist für Kränkungen sehr empfänglich. Die eigentlichen Ursachen aber liegen oft in der Vergangenheit, meist in Kindheit und Jugend. Da verinnerlichen wir nämlich die *heimlichen Leitsätze* unseres Lebens. Das sind Annahmen, die für uns unhinterfragbar sind und die wir für wahr halten. In Wirklichkeit sind das aber nur *unsere* Leitsätze - andere Menschen haben ganz andere.

Solche Leitsätze sind z.B.:

- „Das muss ich alleine schaffen. Am Ende hilft mir doch kein anderer“
- „Ich darf andere nicht enttäuschen, denn ich möchte von allen geliebt werden“
- „Vermeide Unangenehmes“

Jeder von uns hat solche heimlichen Leitsätze. Sie sind *verinnerlicht*, und das bedeutet: Sie fühlen, denken und verhalten sich dann auch entsprechend. Wenn Sie von allen geliebt werden wollen, werden Sie versuchen, es allen Recht zu machen.

Welche sind Ihre unhinterfragten und verinnerlichteten Leitsätze?