

Geertje-Froken Bolle

## Meine Bekanntschaft ist die Finsternis (Psalm 88,6)

Bibel lesen auf dem Weg durch die Depression

*Geertje-Froken Bolle hat in der psychiatrischen Klinik, in der sie arbeitet, in der Kommunität LechLecha, wo sie lebt, und in vielen seelsorgerlichen Gesprächen mit Menschen mit und ohne Depressionserfahrungen Bibel gelesen. Dabei hat sie die Frage begleitet: wie geht das – Bibel lesen auf dem Weg durch die Depression? Können Bibeltexte Menschen nicht gerade in die Depression hineinführen? Können biblische Texte auch in dieser Lebenssituation für Menschen Raum schaffen und den Heilungsprozess unterstützen?*

### Alleine Bibel lesen?

In meiner seelsorgerlichen Praxis in der psychiatrischen Klinik, in der ich arbeite, werde ich immer wieder von Patient/innen nach einer Bibel gefragt, weil sie darin Hilfe für sich suchen. Es gibt Patient/innen, die von den Texten gestärkt werden. Es gibt aber auch immer wieder die, die vom Lesen der Bibel zurückgeworfen werden.

Da werden krankheitsbedingt zielsicher einzelne Sätze herausgepickt, die z.B. das eigene Leisten-Müssen betonen, das eigene Versagen bestätigen und so die eigenen Schuldgefühle nähren. „Alle Sünde und Lästerung wird den Menschen vergeben; aber die Lästerung gegen den Geist wird nicht vergeben“ (Matthäus 12,31). „Denn wenn man von Herzen glaubt, so wird man gerecht; und wenn man mit dem Munde bekennt, so wird man gerettet“ (Römer 10,10). In der Seelsorge geht es dann darum, sich auf den Weg zu machen, den eigenen Umgang mit Bibeltexten zu reflektieren. Manchmal gelingt es im Gespräch, den Schaden zu begrenzen. Manchmal – in der schweren Depression – ist es geboten, regelrecht als halt- und strukturgebende Maßnahme quasi seelsorgerlich zu verordnen, biblische Texte zu meiden bzw. nicht alleine zu lesen. Ähnlich wie es auf der Psychiatrischen Station Situationen gibt, wo einzelne Patient/innen ihre Medikamente im Beisein einer

Schwester nehmen müssen, um vor Missbrauch in die eine oder andere Richtung zu schützen.

### Was macht das Bibellesen schwierig?

Es gibt eine Fülle biblischer Geschichten, die aus der Enge in die Weite führen, aus der Lähmung ins Leben-Ergreifen. Sie zeigen einen Weg – und können gleichzeitig für einen an Depression erkrankten Menschen zu schnell sein. Wenn der Bote Gottes zu Elia am Horeb sagt: „*Erheb dich, iß*“ (1. Könige 19,5-7) – dann kann dieser Satz für die Frau, die auf ihrem Heilungsweg Ärztinnen oder Freunde als tatsächliche Hilfe erfährt, wunderbar genau diese Erfahrung in Worte fassen und ihr Vertrauen stärken, dass da einer kommt, der ihr aufzuhelfen und sie ins Leben zu ziehen vermag und sie stärkt für den schweren Weg. Gleichzeitig kann dieselbe Geschichte für einen anderen entmutigend sein, wenn das „*Erheb dich, iß*“ nur gehört werden kann als ein „*Reiß dich zusammen, geh endlich wieder los*“ – und genau das gerade nicht gekonnt und aus eigenen Kräften geschafft wird.

Ähnliches zeigt sich im Umgang mit Suizidalität in der Bibel. Vom Propheten Elia wird erzählt, wie er sich nichts sehnsüchtiger wünscht als den Tod. „*(Elijahu) wünschte seiner Seele zu sterben, er sprach: Nun ists genug, DU, nimm meine Seele, ich bin ja nicht besser als meine Väter...*“ (1. Könige 19,4b) Das hat Raum in der Bibel. Das wird benannt, nicht verschwiegen, tabuisiert. *Ja, das kenne ich. Gott bitten, dass er mich sterben lässt.* Suizidalität darf benannt werden. Das kann entlastend erlebt werden. Genauso aber kann dieser Bibeltext Tor und Tür öffnen für Menschen an ihrer Grenze, die fragend in die Seelsorge kommen „*Darf man sich im Christentum umbringen?*“

Manchmal ist es geboten, biblische Texte nicht alleine zu lesen. Ähnlich wie es auf der Psychiatrischen Station Situationen gibt, wo einzelne Patient/innen ihre Medikamente im Beisein einer Schwester nehmen müssen.

## Bibel lesen – kontraindiziert oder heilsames Potenzial?

Dass es der Heilung entgegenwirken kann, wenn ich einem Menschen mit blühender Psychose charismatische Gebete anbiete, ist nahezu communis opinio. Dass Menschen mit schweren Depressionen Bibel lesen, wird demgegenüber in den meisten Gemeinden – und manches Mal auch in psychiatrischen Kliniken – nicht problematisiert. Gleichwohl ist das Thema „Bibel lesen und Depression“ ähnlich differenziert zu betrachten. Neben dem so heilsamen Potenzial biblischer Geschichten auch und gerade in der Begleitung von Menschen mit Depressionen gilt es, Gefährdungen, Gratwanderungen, Kontraindikationen in den Blick zu nehmen.

*„Der Feigenbaum hat Knoten gewonnen, und die Reben duften mit ihren Blüten. Steh auf, meine Freundin, und komm, meine Schöne, komm her!“ (Hoheslied 3, 13)*

Wenn wir die Erfahrung machen, dass jeder Versuch, etwas zu tun, jede Anregung von außen, sich aus der Starre hinaus auf den Weg zu machen,

in der tiefen Depression nicht weiterhilft – sind auch biblische Texte, die allzu deutlich und vollmundig daherkommen, wenig hilfreich. Die Bibel erzählt viel von Menschen, die die Fülle des Lebens ergreifen können, die Lebenswertes für sich spüren und sich auf den Weg machen, es zu leben. Ähnlich negativ beeinflussend aber wie ein Frühlingstag mit zauberhaftem Licht und Vogelgezwitscher können biblische Texte sich schwer auf die Seele eines in der Depression steckenden Menschen legen wie z. B. ein Wort aus dem Hoheslied, ein Schöpfungpsalm mit der Beschreibung von Gottes guter Schöpfung oder ein Loblied. Der gars-tige Graben ist breit und das Schöne schier unerreichbar.

Auch biblische Texte, die an unser Gewissen appellieren, prophetische Texte, Texte, die in die Nachfolge rufen, Texte zu Sünde, Schuld und Vergebung sind Texte auf dem Grat. Allzu leicht rufen sie den Teufelskreislauf wach des Leisten-Müssens ohne Wertberührung, das zu Versagensgefühlen führt, das wiederum zu Schuldgefühlen und dann zum Noch-mehr-leisten-Wollen führt. „Früher



*haben meine Freunde zu mir gesagt „Loben hilft“. Hat mir aber nicht geholfen. Ich habe einen Psalm gefunden, in dem kein Lob und kein Dank vorkam, nur Klage. Das hat mir lange Zeit geholfen.“* Mancher, der mit Depressionen kämpft, entdeckt, dass da biblische Texte sind, die ihm nicht gut tun, die ihn tiefer hineinführen in die Depression. Und so kann – ähnlich wie das Zuziehen der Vorhänge, wenn der Sonnenschein zu sehr quält – das Meiden des Bibellesens oder des Gottesdienstbesuchs dringend geboten sein.

### **Gemeinsam Bibel lesen in der Psychiatrie**

Miteinander einen Text anschauen, hinterfragen, mit anderen biblischen Texten innerbiblisch und mit den eigenen Alltagserfahrungen und denen der anderen ins Gespräch bringen – im Gruppenge-

spräch kann Raum entstehen, in dem die biblischen Texte und die Nöte der Menschen sein können, in der jede und jeder mit ihrer/seiner Finsternis da sein kann und darf – und zugleich durch die Stimmen der anderen Licht im Raum scheint.

In meiner Klinik hatte ich zunächst Bedenken, Bibelgespräche als Gruppenveranstaltung anzubieten. Die deutliche Bitte einer Gruppe von Patient/innen hat uns dann doch diesen Weg gehen lassen. Anlass dazu war ein Buch von Anselm Grün<sup>1</sup>, das auf der Station im Umlauf war und von dem einige Patient/innen fasziniert waren. So haben wir in einem gemeinsamen Prozess biblische Texte ausgewählt, sie miteinander ins Gespräch gebracht mit den eigenen Erfahrungen aus der Depression bzw. mit meiner Erfahrung des Begleitens von Menschen mit Depression. Inzwischen biete ich regelmäßig biblische Gesprächsabende an.

Wir lesen dabei zunächst reihum und laut versweise den Text. Dafür haben wir mehrere Bibelübersetzungen zur Verfügung. Wir steigen dann da ein, wo einzelne ein Vers, ein Wort besonders berührt, anspricht, guttut, ärgert. Wir gehen der Frage nach, was sich eindrückt in die Seele, wie die jeweilige Geschichte auf die einzelne wirkt. Oft sind wir dann sehr schnell an den aktuell belastenden oder sie selbst herausfordernden Fragen dran. Der Austausch unterschiedlicher Stimmen kann den eigenen Spielraum erweitern. Im Gruppengespräch entsteht Raum, sich ausdrücken zu können. Der biblische Text schafft einen Eindruck, eine Reibungsfläche von außen, oft in Bildersprache. Das Gespräch schafft die Möglichkeit eines persönlichen Ausdrucks.

Meine Rolle verstehe ich in der Leitung und Moderation des Gesprächs, im Fragen-Hereinbringen, darin, theologisch zum Verständnis Hilfreiches an der jeweiligen Stelle einzutragen, aufmerksam zu machen auf Hintergründe, innerbiblisch Spannendes, Wortbedeutungen aus dem Urtext. Vor allem aber bin ich als Seelsorgerin da, die unterstützt, dass die einzelnen im Gegenüber zum biblischen Text und den anderen sich selbst auf die Spur kommen und sich verstehen lernen. Gleichzeitig schaue ich, dass einzelne nicht seelisch überfordert werden, und achte am Ende des Gesprächs darauf, dass alle gut in den Abend gehen können. Das kann angesichts des jeweiligen Prozesses und der jeweiligen Personen sehr Unterschiedliches bedeuten – die einzelnen noch einmal zu Wort kommen lassen, vielleicht dabei zu benennen, was



jede/n berührt hat, Heilsames aus dem Gespräch bergen, vielleicht ein vertrautes Abendlied singen und mit der Bitte um Segen in die Nacht gehen.

## DU – als anwesendes Angebot für Menschen in Finsternis

Im miteinander Bibellesen auf dem Weg durch die Depression geht es darum, dass die Erfahrung von Finsternis ihren Raum kriegt und zugleich der Raum nicht licht-los bleibt, auch wenn Hoffnung nicht jetzt und für alle erreichbar ist. Biblische Texte können Worte an die Hand geben, um eigene Erstarrung und Lähmung auszudrücken. Worte, die gleichzeitig nicht im luftleeren Raum stehen, sondern bezogen sind. Worte, die Zwischenraum eröffnen wollen. Worte, die, auch ohne dass bei den Lesenden das Gespür darum da wäre, doch eingebettet sind in eine Berührung.

Ein Beispiel: Psalm 88, 1-5 (hineinformuliert in das eigene Krankheitserleben) gesprochen, gebetet. Eine Psalm-Collage, von mir zusammengestellt mit Sätzen von Menschen mit Depressionserfahrungen, die sie in verschiedenen Gesprächen so formuliert haben. Sätze, die uns ein wenig hineinnehmen in die Welt der Depression. Im Gegenüber zum Psalm geschieht ein Miteinander-Versprechen – wie Ernst Lange das genannt hat – des Textes mit der Erfahrungswelt depressiven Erlebens.

*DU,  
Gott meiner Befreiung!<sup>2</sup>  
DU?*

*Tages schreie ich,  
in der Nacht auf dich zu.*

Ich versuche, mir Hilfe zu holen.  
Es bringt nichts.  
Ich kann nicht mehr schlafen.

*Komme vor dich mein Bitten,  
neige dein Ohr meinem Jammern!  
Denn gesättigt ist meine Seele mit Übeln,  
mein Leben ist ans Gruftreich gelangt.*

Ich kann nicht mehr.  
Es reicht.

*Ich bin zu ihnen gerechnet,  
die in die Schlucht sinken,  
bin worden wie ein Mann ohne Wesen ...*

Ich bin es nicht wert,  
habe es so verdient.

*Ich kann nicht mehr weinen.*

Alles wird neben mir gelebt.  
Ich bin nicht dabei.

Psalmgebete bieten die Chance, Worte zu lesen, die aus der Perspektive des Betenden geschrieben sind. Sie laden ein, sich an Gott zu wenden. Klara Butting beschreibt die Psalmen als sozialen Raum, als „Erfahrungsraum des Wortes Gottes“<sup>3</sup>. Sich in den Sprachraum der Psalmen hineinbegeben: Worte für das Unerträgliche, durchbetete Worte – Höllenerfahrung, die trotzdem nicht verstummen lässt – vielmehr hineinstellt in den Zwischenraum der Begegnung.

Psalm 88 widerspricht „jedem pastoralen Ansinnen, depressive Not zu verharmlosen oder mit einem frommen verbalen Trostpflaster zu überkleben“<sup>4</sup>. Es gibt nicht wie in anderen Psalmen eine Wende hin ins Gute. Ich verstehe den 88. Psalm als den vorsichtigen Versuch des Beters, trotz allem daran festzuhalten, dass es ein Mehr gibt, ein Mehr als das Nichts der Depression, auch wenn es für ihn jetzt nicht sichtbar und spürbar ist. Viermal taucht im hebräischen Text das DU, der Gottesname, auf. Der Gottesname, der wachruft, wofür er steht: „Ich bin da.“ bzw. „Ich werde da sein.“

Wo Menschen sich zum Du ausrichten, kommen sie in Kontakt zum Leben – genau dies ist in der Depression gestört. Und hier genau kann für den Betenden im Sprechen des DU ein heilendes Moment liegen. Die Klage wird nicht ins Nichts hinein gesagt, sondern es ist der Versuch, ein Gegenüber, Gott, als Daseienden zu erreichen. Das bedeutet, dass das Gesagte nicht im Nichts bleibt. So kann sehr langsam wieder Tuchfühlung mit dem Leben entstehen.

Martin Buber beschreibt diese Begegnung als Zwischenraum. Er konkretisiert das an der Liebe: „Die Liebe haftet dem Ich nicht an, so da sie das Du nur zum ‚Inhalt‘, zum Gegenstand hätte; sie ist zwischen Ich und Du.“<sup>5</sup> Das trifft nun sowohl die Begegnung mit einem Menschen als auch die Begegnung mit Gott. An der Möglichkeit dieses Zwischenraums festzuhalten, ist m.E. der Kern in der Begleitung durch die Depression.

Einer Erkrankung, bei der im Kern Wertberührung verlorengegangen ist, wo der Wert im Leben derzeit nicht gespürt werden kann, alles, was das eigene Leben lebenswert macht, verloren geht, treten biblische Texte gegenüber, in denen Gott als Du angesprochen wird. Und solche Texte, in denen Gott den einzelnen Menschen als Du anspricht und ihn ansieht, jenseits jeglicher Leistung. Biblische Texte tragen so die Möglichkeit in sich, als Gegengeschichten zur Depression erfahren zu werden.

So kann – ähnlich wie das Zuziehen der Vorhänge, wenn der Sonnenschein zu sehr quält – das Meiden des Bibellesens oder des Gottesdienstbesuchs dringend geboten sein.

Drückt ein  
anderer sein  
Dunkles so aus,  
dass ich mich  
verstanden fühle.

Dieses Liebevoll-angeschaut-Werden, dieser Zuspriechung pur ist im depressiven Erleben sicher eher Gegenbehauptung als Gegenerfahrung. Aber als solcher ist er Platzhalter, der etwas offenhält. Der Schatz im gemeinsamen Lesen biblischer Geschichten ist es, dass sich auf drei Ebenen dieses DU entfaltet: Gott als ansprechbares DU, Gott, der uns anspricht und die konkreten Menschen in der Gruppe als Du.

Wenn ich in der Depression versuche, durch den Vorhang der Erkrankung die Person des anderen zu erreichen, Begegnung und Berührung wieder zu ermöglichen, dann ist die existentielle Ich-Du-Ebene, die Buber beschreibt, wegweisend. Lebendige Menschen als anwesendes DU sind nicht wegzudenken.

## Die Leere mit aushalten – Sprache finden

*„Denn gesättigt ist meine Seele mit Übeln,  
mein Leben ist ans Gruftreich gelangt.“*  
(Psalm 88,4)

Sich Erfahrungen in Psalmen annähern; miteinander eine von Hiobs Reden lesen; im Gespräch dem nachgehen, was geschieht, wenn David vor Saul Harfe spielt – das erlebe ich als Möglichkeiten identifikatorischen Bibellesens. Worte werden zur Verfügung gestellt, die helfen können, das eigene Erleben zum Ausdruck zu bringen. Im gemeinsamen Bibelgespräch tritt die Solidarität der Gemeinschaft da hinzu. Es kann zum Überleben helfen und vielleicht sogar einen befreienden Weg erahnen lassen, wenn der biblische Text mit einem ins Dunkle geht, wenn andere mit ins Dunkle gehen. Manches Mal ist in der Depression im Negativen ja ein Spüren da. Da drückt ein anderer sein Dunkles so aus, dass ich mich verstanden fühle – der weiß um meine Erfahrung. Der Text bietet eine Solidarität mit Erfahrungen von Finsternis, gibt Worte und Bilder. Dadurch bekommt die eigene Erfahrung Sprache und damit ein Angebot von Aufgehobensein.

## Stellvertretend hoffen

*„Ich aber, ich habe mich deiner Zuneigung anvertraut,  
mein Herz wird über dein Befreien jauchzen ...“*  
(Psalm 13, 6a)

Die Sehnsucht ist meist da, dass der biblische Text oder ein anderes Du die Hoffnung wachhält, stellvertretend festhält, auch wenn man selber das nicht erleben kann. Gerade weil man selber das

nicht erleben kann. Das hilft zum Aushalten, bis dass Licht wieder wahrgenommen werden kann.

## Stellvertretend Tun

*„Während er das Wort zu ihnen redet, kommen und bringen sie einen Gelähmten zu ihm – von vieren getragen.“*  
(Markus 2,2b.3)

Die Heilung des Gelähmten. Ich staune, mit welcher Eindeutigkeit sich hier einige identifizieren: *„Der Gelähmte – na klar, das ist einer mit einer Depression.“* *„Wie könnte ich meine Erkrankung besser beschreiben als so: dieses Gelähmtsein, unbeweglich, starr, nicht mehr ins Handeln kommen, nicht mehr auf die Füße kommen, nicht mehr in Bewegung kommen.“* –Der Gelähmte, von vieren getragen. *„Hätten mich in der tiefen Depression nicht meine Eltern und Freundinnen in die Klinik gebracht, würde ich heute nicht mehr leben.“* Ein eindrückliches Bild von Menschen, die einen tragen, wo man sich selbst nicht mehr ertragen kann.

*„Meine Bekanntschaft ist die Finsternis.“* Miteinander Bibel lesen lässt eine Spur von Es ist minimal anders als Nichts – erahnen.



## Geertje-Froken Bolle

Pfarrerin, Logotherapeutin und Existenzanalytikerin i.A.u.S., arbeitet als Klinikseelsorgerin in einer Berliner Klinik für Psychiatrie, Neurologie und Psychosomatik.

- 1 Anselm Grün, Wege durch die Depression. Spirituelle Impulse, Freiburg im Breisgau 2013.
- 2 Übersetzung: Die Schrift, verdeutscht von Martin Buber gemeinsam mit Franz Rosenzweig, Stuttgart 61992.
- 3 Klara Butting, Erbärmliche Zeiten - Zeit des Erbarmens, Uelzen 2013.
- 4 Jörg Bade, Depression und Segen. Zur seelsorgerlichen Begegnung mit depressiven Menschen, Münster 2000, 158.
- 5 Martin Buber, Ich und Du, Heidelberg 131997,22.