

Verstehen wir die Schwermüti- gen?

Dr. med. Alfred Lechler

Inhaltsverzeichnis

Einleitende Anmerkungen.....	3
Vorwort	5
Die Hemmungen des Schwermütigen.....	6
Die Selbstanklagen des Schwermütigen.....	9
Was dürfen und sollen wir dem Schwermütigen sagen?.....	12

Einleitende Anmerkungen

Dieses Büchlein richtet sich sowohl an Betroffene, als auch an solche, die dieses Leiden besser verstehen und gerne seelsorgerlich helfen möchten.

Dr. Lechler (1887–1971) hat diese Schrift vor mehr als 50 Jahren verfasst. Manche Ausdrücke und auch die Rechtschreibung sind deshalb etwas altertümlich. Der Text wurde weitestgehend in der ursprünglichen Form belassen.

Der Begriff *Schwermut* wird heutzutage nur noch wenig gebraucht. Wir gebrauchen heute eher den Begriff *Depression*, obwohl dieser Begriff nur schlecht definiert ist und verschiedene Krankheitsbilder und Ursachen umfasst. Wie Dr. Lechler im Vorwort schreibt, meint er mit *Schwermut* nicht eine vorübergehende Depression oder Niedergeschlagenheit, die durch eine Belastung, Stress, einen Verlust oder Ähnliches ausgelöst wurde, sondern vielmehr eine schwere *seelische Störung*, die früher als *Melancholie* (auch: *endogene Depression* oder *vitale Depression*) bezeichnet wurde. Solch eine Melancholie tritt wiederkehrend/periodisch auf, wobei eine Periode meist nicht länger als einige Monate dauert und zwischen zwei Perioden auch lange Zeiträume ohne Beschwerden liegen können. Besondere Kennzeichen dieses Leidens sind eine ausgeprägte Hemmung der körperlichen und psychischen Aktivitäten, die Unfähigkeit Emotionen wie Freude und Trauer zu empfinden, seelischer Schmerz und Gefühle der eigenen Wertlosigkeit und Sündhaftigkeit. Auch andere wahnhaftige Ideen und Überzeugungen kommen öfters vor. All dies ist für den Leidenden eine grosse Not und kann ihn in die Verzweiflung und sogar in den Selbstmord treiben. Für den Seelsorger ist es sehr wichtig zu verstehen, dass er es hier mit einer Krankheit zu tun hat und dass das Unvermögen des Betroffe-

nen nicht auf Unwillen oder Sünde zurückzuführen ist. Bei schwerwiegenden Zuständen sollte ein Arzt hinzugezogen werden.

Wir hoffen, dass diese kleine Schrift das Verständnis der Betroffenen vermehrt und zu einer rechten Hilfe ermutigt und anleitet. In den Büchlein *Briefe an Angefochtene* und *Hilfe für Gemütskranke* des Autors finden sich hierzu weitere hilfreiche Hinweise.

Juli 2020

Martin Schumacher

martin.schumacher@sunrise.ch

Vorwort

Der ärztliche Seelsorger hat es in der Sprechstunde häufig mit Schwermütigen zu tun, auch erhält er immer wieder Briefe von gemütskranken Menschen, die ihm ihre Not klagen. Es sei dazu erklärend bemerkt, dass unter Schwermut nicht die vorübergehenden Depressionen zu verstehen sind, die infolge einer äußeren oder inneren Belastung den Menschen befallen, sondern die erblich bedingten, ohne erkennbaren Grund auftretenden oder nur durch eine geringfügige Ursache ausgelösten periodischen Zustände von Gemütsdruck. Weil es sich hierbei vielfach um Fragen handelt, die besonders die schwermütigen Christen wie auch ihre Angehörigen lebhaft beschäftigen, glaube ich, dass die mit der Schwermut zusammenhängenden Probleme einen weiteren Leserkreis interessieren.

Dr. med. Alfred Lechler

Die Hemmungen des Schwermütigen

Vor allem spielt die Frage der depressiven Hemmungen eine große Rolle. Sind solche Hemmungen krankhafter Natur oder sind sie mehr oder weniger charakterliche Schwächen, die als Schuld anzusehen sind?

Der Kranke, zumal der alleinstehende, pflegt darüber zu klagen, dass seine Depressionen sich besonders stark bemerkbar machen, wenn er sich einsam fühlt. Er sucht Hilfe bei einem anderen Menschen, der ihn aber meist nicht versteht und ihm rät, sich doch von Gottes Wort trösten zu lassen; Jesus habe doch gesagt, er sei gekommen, dass die Seinen das Leben und volle Genüge haben sollen. Wenn der Gedrückte solch ein Wort nicht für sich nehmen könne, habe sein Glaube doch keinen Wert. Auch wird die Traurigkeit des Schwermütigen von seiner Umgebung oft als ein krankhaftes Kreisen um sich selbst bezeichnet, weshalb – so wird ihm gesagt – er Jesus bitten sollte, ihn von seinem Egoismus zu befreien.

Sehen wir uns aber nun die depressiven Hemmungen, die von den Schwermütigen geäußert werden, genauer an. Sie beherrschen häufig das Krankheitsbild der Schwermut, indem sie sich auf das ganze Seelenleben erstrecken. Zunächst ist das Denken mehr oder weniger stark beeinträchtigt: Die Aufnahme- und Konzentrationsfähigkeit ist herabgesetzt, der Denkvorgang verlangsamt, so dass der Schwermütige nicht imstande ist, seine Gedanken zu irgendeiner geistigen Tätigkeit zu sammeln. Als Christ vermag er daher den Glauben an Gott nicht mehr zu fassen und die Worte der Bibel nicht mehr in sich aufzunehmen, wodurch er in allerhand Zweifel gerät. Das Gebet, das er sprechen will, erfolgt nur noch gedankenlos und mechanisch, wenn er überhaupt noch die Worte zusammenbringt.

Neben dem Denken ist das Gefühlsleben des Schwermütigen besonders stark in Mitleidenschaft gezogen. Die Lust an seinem Beruf, die Freude an der Natur, die Liebe zu seinen Angehörigen sind geschwunden. Wenn er allein lebt, spricht er von seiner Wohnung nicht mehr als von seinem „Zuhause“, sondern nur noch von seinen „Vier Wänden“. Besonders am Wochenende fühlt er sich von allen Menschen völlig vergessen. Als Christ hat er den Eindruck, als sei eine dicke Wand zwischen Gott und ihm aufgerichtet, so dass Gott ihm völlig fern gerückt erscheint und seine Gebete nicht zu ihm empordringen könnten. Auch ist es ihm unmöglich, sich seines Glaubens zu erfreuen, Gott zu lieben, sich als Kind des himmlischen Vaters zu wissen, Reue zu empfinden, die vergebende Gnade für sich anzunehmen. Die Heilige Schrift spricht nicht mehr zu ihm, selbst ihre Trostworte lassen ihn kalt. Und bei alledem wird er von einem schlechten Gewissen geplagt, weil er sich die Schuld an seinem Zustand zuschreibt. Solche Gefühlshemmungen quälen besonders stark die Menschen, die von Natur gefühlvoll sind und großen Wert auf ihre Gefühle legen.

Und nicht zuletzt tritt beim Schwermütigen auch eine erhebliche Hemmung des Willens auf. Sie äußert sich in einer Erschwerung des Handelns. Der Kranke zeigt keinen Antrieb mehr zur Arbeit, er sitzt untätig herum, jeglicher Entschluss fällt ihm schwer. Er ist nicht einmal imstande, das Radio oder das Fernsehgerät einzuschalten. Als Christ fehlt ihm das Verlangen, sich Gott zu übergeben, sich zum Bibellesen und Beten aufzuraffen, den Gottesdienst zu besuchen, ein Bekenntnis vor Gott abzulegen oder auch nur einen kleinen Dienst für ihn zu tun. Selbst wenn er das alles noch wollte, bringt er es nicht fertig, sein Wollen in die Tat umzusetzen. Diese Hemmungen des Denkens, Fühlens und Wollens sind rein krankhafte Erscheinungen, hervorgerufen durch eine besondere, vermutlich durch einen Mangel bestimmter Spurenelemen-

te im Blut bedingte Veranlagung. Mit einer schuldhaften Denkfaulheit, einer Gleichgültigkeit und Verstocktheit oder einer Willensschwäche haben die Hemmungen nichts zu tun.

Die Selbstanklagen des Schwermütigen

Noch ein zweites, überaus häufiges Merkmal, das im Zusammenhang mit den Hemmungen steht, beschäftigt den Schwermütigen und seine Angehörigen in besonderer Weise: die Selbstanklagen. Auch dieses Krankheitszeichen lässt eine Frage aufkommen: Sind die Selbstanklagen berechtigt oder muss dabei eine dämonische Gebundenheit angenommen werden?

So schreibt ein gläubiger älterer Christ: „Ich habe in meinem Leben nur wenig Gutes vollbracht und sehe nur noch meine Mängel und Fehler. Ich bin überzeugt, dass Gott mich straft, weil ich so oft versagt habe, und dass ich meine Verfehlungen jetzt büßen muss, weil ich sie nicht wiedergutmachen kann. Nun werde ich ewig verlorengehen. Das Wort der Heiligen Schrift bestätigt das Verdammungsurteil, das ich mir selbst spreche. Es bleibt mir nichts anderes übrig, als dass ich meinem Leben ein Ende mache. Bestärkt werde ich in meiner Auffassung, dass ich von finsternen Mächten beherrscht, ja wahrscheinlich besessen bin, durch die Tatsache, dass ich gegenwärtig von schweren Anfechtungen auf dem Gebiet des Trieblebens heimgesucht werde. Ich glaube eben doch, dass der Feind sich der Schwermut als eines willkommenen Instrumentes bedient, mich völlig an sich zu binden, zumal ich öfters von Lästergedanken geplagt werde.“

Die Qualen, die die Selbstanklagen dem Schwermütigen bereiten, sind in der Tat außerordentlich groß. Verständlicherweise sucht der Kranke nach einer Ursache seiner Selbstvorwürfe und glaubt sie in irgendeiner begangenen Sünde zu entdecken. Er hält sich daher für durch und durch schlecht und empfindet seinen Zustand als ein Gericht Gottes über sein Leben. Auch ist er überzeugt, dass seine Umgebung ihn als minderwertig ansieht. Wenn er manche Bibelworte liest, kann er nur weinen, weil er der Mei-

nung ist, sie gälten ihm in seiner Schlechtigkeit nicht. Während er in der Gemeinschaft echter Christen innerlich freier werden kann, befällt ihn der Gemütsdruck sofort wieder, wenn er sich allein fühlt, weil ihm seine Selbstanklagen keine Ruhe lassen. Doch sind die Sünden, die ihm dabei vor die Seele treten, meist stark übertrieben, ja manchmal überhaupt nicht von ihm begangen, denn er sieht seine ganze Vergangenheit nur noch im schwärzesten Licht. Auch ist sein Leben keineswegs so unfruchtbar, wie er meint, zumal wenn er noch bis zum Ausbruch seiner Krankheit in steter Verbindung mit Gott gelebt hatte. Und wenn er sich niemals bewusst in eine okkulte Bindung mit dem Teufel eingelassen hatte, besteht kein Anlass, eine dämonische Gebundenheit oder gar Besessenheit anzunehmen. Gott verdammt ihn daher nicht; er darf vielmehr mit seinem Erbarmen rechnen und sich an die Verheißung halten, dass niemand ihn aus der Hand Gottes reißen kann.

Auch die Versuchungen zur Sünde, unter denen der Kranke leidet, sowie sein Versagen sind nicht die Folge einer dämonischen Bindung, sondern der mangelnden Widerstandsfähigkeit, die mit der Schwermut zusammenhängt. Es ist ja durchaus verständlich, dass der Gemütskranke den Versuchungen des Feindes leichter erliegt als im gesunden Zustand. Das sind die üblichen Versuchungen, die über jeden Christen kommen, wenn seine Widerstandsfähigkeit herabgesetzt ist etwa bei Erschöpfung oder einer körperlichen Krankheit. Von einer teuflischen Gebundenheit kann man in solchen Fällen nicht sprechen. Der Feind kann daher den nicht okkult belasteten Schwermütigen nur zur Sünde versuchen, nicht aber an sich binden. Auch könnte eine Gebundenheit, wenn sie die Ursache der Schwermut wäre, nach der Wiederherstellung des Kranken nicht plötzlich geschwunden sein. Ebenso wenig kann man von teuflischen Lästergedanken sprechen. Beim dämonisierten Menschen sind die Lästergedanken mit Lästerworten verbunden, die mit voller Absicht und oft ohne Gewissensbisse ausgesprochen werden. Der schwermütige Christ dagegen

empfindet die Lästergedanken als Zwang und als Sünde, über die er sich die stärksten Vorwürfe macht. Solche Gedanken sind bei ihm als rein krankhafte Zwangsgedanken und als eine häufige Begleiterscheinung der Schwermut anzusehen. Gott rechnet sie ihm daher keineswegs als Sünde an. Auch in den Fällen, in denen die Schwermut im Anschluss an eine tatsächlich begangene Schuld auftritt, muss betont werden, dass die Schuld nur eine auslösende Rolle spielt, aber nicht die eigentliche Ursache der Erkrankung darstellt.

Was dürfen und sollen wir dem Schwermütigen sagen?

Als erstes sei betont, dass es von größter Bedeutung für die Angehörigen eines Schwermütigen ist, die Geduld nicht zu verlieren, sondern ihm in gleichbleibender Liebe zu begegnen. Bei nicht wenigen Schwermütigen, die infolge ihrer Veranlagung dauernd leicht gedrückt sind, bedarf es eines fast täglichen Eingehens auf ihre Nöte. Eine Enttäuschung darf nicht aufkommen, wenn der Kranke schon nach kurzer Zeit die gleichen Klagen vorbringt. Vielmehr ist ein außergewöhnliches Maß von Tragkraft und Mitleiden (nicht Mitleid) erforderlich, um dem Kranken recht zu helfen. Niemals dürfen die Angehörigen sich von ihm zurückziehen und ihn seinem Schicksal überlassen mit der Begründung, er stelle eine allzu große Belastung für sie dar. Eine solche Einstellung könnte die schwersten Folgen nach sich ziehen.

Im Besonderen gilt es, sich vor jeglichen Vorwürfen zu hüten. Wir müssen sowohl die Hemmungen als auch die Selbstanklagen des Schwermütigen als krankhaft ansehen. Dann werden wir nicht in die Versuchung geraten, seine Hemmungen als irgendwelche Charakterschwächen zu bezeichnen und gegenüber seinen Selbstanklagen etwa von Grübelsucht oder Selbstmitleid zu reden und an seinen Glauben oder seinen Willen zu appellieren, zumal wir sehen, wie sehr der Kranke selbst unter den Vorwürfen leidet, die er sich dauernd macht. Nur wenn ein ausgesprochenes Selbstmitleid bei dem Kranken zu beobachten wäre, müsste er in aller Liebe darauf aufmerksam gemacht werden. Denn Selbstmitleid ist nichts anderes als eine besondere Art von Eigenleben (Röm 14,7; Gal 2,20).

Ebenso wäre es verkehrt, wollten wir wegen der Lästergedanken, die den Schwermütigen plagen, den Verdacht äußern, er sei in

eine teuflische Bindung geraten, oder würden wir ihn für einen gottfernen Menschen halten, der unter der Strafe Gottes stehe. Wenn wir uns zu ausgesprochenen Vorwürfen gegenüber dem Schwermütigen hinreißen lassen, so würden wir eine nicht geringe Schuld auf uns laden. Denn Vorwürfe sind nicht nur unrechtmäßig, sondern auch grausam, weil der Zustand des Kranken sich dadurch nur verschlimmert, indem er in noch stärkere Grübeleien und Selbstanklagen gerät.

Wir dürfen dem Schwermütigen vielmehr mit allem Nachdruck zu verstehen geben, dass es sich bei seinem Zustand um eine ausgesprochene Krankheit handelt, die Gott ihm auferlegt hat und die er keineswegs als Strafe für eine begangene Sünde zu betrachten braucht. Wenn er auch noch so sehr von seiner eigenen Schuld und Verlorenheit durchdrungen ist, wollen wir doch nicht aufhören, ihm zu versichern, dass kein Grund zu seinen Selbstvorwürfen besteht, dass Gott vielmehr bereit ist, ihm alle wirkliche und vermeintliche Schuld zu vergeben (1Joh 1,9). Dieses Wort ist der von dem Schwermütigen erbetene Beweis der Vergebung seiner Schuld, die er Tag für Tag erneut voller Dank annehmen darf, auch wenn er dabei keinerlei Freude empfindet. Wenn der schwermütige Christ aufgrund solcher täglichen Reinigung keine unvergebene Sünde mehr mit sich herumzuschleppen braucht, ist das Grübeln über eine Schuld und über eine etwaige dämonische Gebundenheit unbegründet. Solange er jedoch infolge seiner Hemmungen die Vergebung nicht anzunehmen vermag, darf er sich damit trösten, dass Gott nichts Unmögliches von ihm erwartet, sondern sein Schreien hört und ihm dennoch vergibt.

In dieser Hinsicht können Bibelworte wie Psalm 6,10; 10,17 und 24,7 eine Hilfe für ihn bedeuten. Auch tut es ihm gut, wenn er immer wieder zu hören bekommt, er dürfe glauben, auch ohne zu fühlen. Seine Gefühlshemmung vermag er leichter zu überwinden, wenn er sich ständig übt, trotzdem zu glauben wie

Thomas und Asaph (Joh 20,29; Ps 73,23.26). Ebenso lässt er sich, wenn auch meist nur vorübergehend, trösten, wenn ihm immer neu zugesprochen wird, dass Jesus allezeit bei ihm ist, auch in den Tagen, in denen er sich völlig verlassen fühlt oder auch tatsächlich keinen Menschen um sich hat. Sogar im finsternen Tal oder in der „Hölle“ tiefster Schwermut, wo er die Gegenwart Jesu in keiner Weise empfindet, ist dieser ihm ganz nahe (Mt 28,20; Ps 23,4; 139,5.8). Sein Empfinden von einer dicken Wand zwischen sich und Gott, die seine Gebete unwirksam mache, ist daher völlig unbegründet, weil infolge seiner kranken Gedanken eine solche Wand nur in seiner Vorstellung besteht.

Und wenn der Schwermütige zum Gebet keine rechten Worte findet, dürfen wir ihn auf die Vermittlung des Heiligen Geistes hinweisen, der ihm in seiner Schwachheit beisteht und für ihn bittet (Röm 8,26). Dieses Wort hat schon manchem Schwermütigen weitergeholfen. So erzählt Corrie ten Boom in ihrer Lebensgeschichte, sie sei mehrere Monate lang sehr bedrückt gewesen, wobei sie nicht beten konnte und keine Freude mehr am Bibellesen und am Gottesdienst hatte. Ihre Gebete waren sehr kurz; sie konnte meist nur sagen: „Herr, ich kann dich nicht erreichen, ich kann nicht beten, aber ich vertraue darauf, dass du mich erreichst. Halte mich unter deiner Fürsorge und hilf mir, dass ich bald wieder beten kann.“ Eines Tages sei ein Mädchen zu ihr gekommen mit der Frage, ob sie ihr helfen könne, da sie seit vielen Wochen nicht mehr beten könne und sich frage, ob sie noch ein Kind Gottes oder gar verloren sei. Beide überlegten zusammen, ob sich nicht in der Bibel ein Wort finde, das ihnen beide helfen könne. Da fiel ihnen das Wort Römer 8,26 ein. Und dann, schreibt Corrie ten Boom, sei das Unerwartete geschehen: Jede von ihnen betete und es sei eine große Freude in ihre Herzen gekommen. Ihre Gebete schlossen damit, dass sie den Herrn priesen und ihm dankten, dass er sie frei gemacht hatte.

Wichtig ist für den Schwermütigen, sich in gesunden Zeiten außer den bereits erwähnten Stellen eine Reihe von trostreichen Bibelworten aufzuschreiben, die er während der Depression täglich in sich aufzunehmen versuchen sollte, wenn ihm dies zunächst auch nur schwer gelingen mag. Doch ist ihm anzuraten, dass er sich mit den aufgezeichneten Stellen genügen lässt, weil andere Bibelworte ihn nur zu leicht belasten könnten. Empfehlenswerte Worte sind zum Beispiel Psalm 34,19; 139,11; Jesaja 50,10; 57,15 und Micha 7,8.

Besonders das Wort 1. Johannes 3, 20 birgt für den Schwermütigen einen kostbaren Trost: Auch wenn sein Herz ihn verdammt, verurteilt Gott ihn nicht. Er liebt ihn vielmehr, wenn er sich in gesunden Zeiten Ihm übergeben hat. Er zieht den zu Gemütsdruck Neigenden wegen seines Kleinglaubens oder anderer Hemmungen nicht zur Verantwortung, sondern Er vergibt ihm alles, was er als Sünde ansieht, weil er seine Bußfertigkeit kennt; denn „Er weiß alles“. Deshalb braucht der Schwermütige Gott nicht zu fürchten, weil Gott als der Allwissende sein Herz kennt, auch wenn er, wie er so gern möchte, es nicht vor ihm ausschütten kann. Gott weiß es, wenn er verzweifelt ist über sein Versagen. Er weiß, wie stark sein Verlangen nach Gott ist. Er weiß, wie schwer es für ihn ist, mit seiner Veranlagung fertig zu werden. Er weiß, was es für ihn heißt, glauben zu sollen, ohne etwas zu fühlen, beten zu sollen, ohne den Drang dazu zu verspüren, die Bibel zu lesen, ohne dass das Wort ihn anspricht, mit Jesus in Gemeinschaft zu kommen, ohne seiner Nähe sicher zu sein, die Vergebung annehmen zu sollen, obwohl er von seiner Schlechtigkeit überzeugt ist. Wenn der Schwermütige es wirklich fassen lernt, dass Gott „alle Dinge kennt“ und von der Größe seiner Not weiß, ohne ihn zu verdammen – wahrhaftig, dann vermag ein Schimmer von Freudigkeit und neuer Zuversicht zu Gott sein Herz zu erhellen (1Joh 3,21).

Die Versicherung, dass Gott die inneren Nöte des Schwermütigen durch und durch kennt, vermag ihm am besten ein Seelsorger zu geben, der bereit und fähig ist, in wahrem Verstehen auf all seine Anliegen einzugehen und in gemeinsamem Gebet Gott um Hilfe und um Vergebung aller Schuld zu bitten. Ein solcher Seelsorger wird ihm dann auch in Vollmacht die erlangte Vergebung zusprechen dürfen (Joh 20,23).¹ Sollte sich jedoch bei diesem Vorgehen die Unruhe des Kranken steigern, wäre zunächst nur die Fürbitte am Platz.

Eines aber – und das ist das Schönste – dürfen wir mit gutem Gewissen dem Schwermütigen versichern, ohne ihn zu belasten, dass es nämlich über kurz oder lang eine Wiederherstellung für ihn geben wird, in der er sich seines vorherigen Glaubens an Gott erfreuen und selbst erfahren darf, dass sein Glaubensstand sich während der Krankheitszeit nicht gemindert hat, sondern dass er ein Kind seines himmlischen Vaters geblieben ist, das Ihm für seine Befreiung von Herzen danken kann.

Wie schön heißt es in dem bekannten Lied: „Wenn ich auch gar nichts fühle von deiner Macht, du führst mich doch zum Ziele auch durch die Nacht.“

So gilt es für den Schwermütigen, sich immer wieder daran zu klammern, dass Gott ihn durch die Nacht der Gefühllosigkeit, der Einsamkeit und des Gefühls der Gottverlassenheit dennoch ans Ziel bringen wird. Wie der Sänger von Psalm 42 soll er bei al-

¹ Die Beichte, wie sie in der römisch-katholischen Kirche praktiziert wird, lehnen wir ab. Ein Sündenbekenntnis sollte in erster Linie Gott gegenüber erfolgen (1Joh 1,9). Ein Sündenbekenntnis einem Seelsorger gegenüber kann hilfreich sein, da dann über die „Sünden“ gesprochen werden kann, die ja oft keine wirklichen Sünden, sondern vielmehr Ängste und Befürchtungen sind.

lem Schreien und Dürsten seiner Seele nach Gemeinschaft mit dem lebendigen Gott nicht zweifeln, ob er das Ziel erreichen wird, sondern darf auf den Tag harren, da er Gottes Angesicht wieder schauen wird.

Dora Rappard hat dem Schwermütigen in seiner verzweifelten Ohnmacht einen guten Rat gegeben:

*„O Seele, siehst du keine Spur, so glaube nur!
Wenn du nicht glauben kannst, so bete nur!
Wenn du nicht beten kannst, so seufze nur!
Wenn du nicht seufzen kannst, so weine nur!
Und findest du im Glauben, Beten, Seufzen, Weinen
nicht deines treuen Heilands Spur – so harre nur!“*

Ja – „Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir? Harre auf Gott! Denn ich werde ihm noch danken, dass er meines Angesichts Hilfe und mein Gott ist“ (Ps 42,12). Solches Harren, das dem Schwermütigen bei Tag und Nacht vor Augen stehen soll, macht ihn mehr und mehr innerlich ruhig und endet schließlich im Danken für seine Wiederherstellung.

So möge denn der Gott aller Barmherzigkeit die Angehörigen der Schwermütigen wie auch ihre Freunde samt dem Seelsorger und dem Arzt, denen die Sorge um diese bedauernswerten Menschen aufs Herz gelegt ist, mit seinem Geist der Weisheit, Liebe und Geduld erfüllen, um ihnen in der rechten Weise dienen zu können. Dann werden sie durch ihre Krankheit nicht nur im Glauben wachsen, sondern auch etwas von dem Segen der Schwermut erfahren dürfen, indem sie befähigt werden, auch anderen Gemütskranken echtes Verständnis entgegenzubringen und dadurch die Hilfe, die sie selbst empfangen haben, weitergeben zu können.