

# **Psychopharmaka oder Gottes Wort? Zwei Zeugnisse**

**Jim Berg (Hrsg.)**

## Vorwort

Die folgenden zwei Zeugnisse wurden dem Buch „*Gott ist mehr als genug – Grundlagen für eine ruhige Seele*“ von Jim Berg (Impact Verlag, 2018)<sup>1</sup> entnommen und leicht angepasst. Dieses Buch ist Teil des größeren interaktiven Programms mit Audio- und Videomaterial *Quieting a Noisy Soul Kit: Overcoming Guilt, Anxiety, Anger, and Despair* (bei Amazon.de erhältlich, leider nur auf Englisch).<sup>2</sup>

Die beiden Berichte sind ein kräftiges Zeugnis für die Wirksamkeit des Wortes Gottes. Psychopharmaka können kurzfristig seelisches Leid lindern, sie sind jedoch für die meisten psychischen Störungen keine langfristige Lösung.

Diese Zeugnisse sollten nicht so verstanden werden, als ob jegliche Einnahme von Psychopharmaka falsch oder gar eine Sünde sei. Auf der anderen Seite ist es sicher gut, das Menschen, die Jesus Christus als ihren persönlichen Retter und Herrn kennen, ihr Vertrauen nicht unbedacht auf Psychopharmaka, sondern auf den lebendigen Gott setzen. Bei psychischen Problemen sollte also zuerst der Rat reifer Christen oder biblischer Seelsorger gesucht werden. Wenn das psychische Leiden sehr stark ist und/oder lange Zeit anhält, sollte auch ein guter Arzt konsultiert werden.

Falls der Leser schon Psychopharmaka einnimmt, sollten diese nicht überstürzt abgesetzt werden. Das Risiko, dass bei einer langfristigen Einnahme von Psychopharmaka der Schaden grösser als der Nutzen

---

<sup>1</sup> Erhältlich bei der Christlichen Buchhandlung: <https://www.leseplatz.de/buecher/leben-als-christ/seelsorge-und-lebenshilfe/1055/gott-ist-mehr-als-genug>. Dieses Buch wird Betroffenen und auch denen, die helfen möchten, herzlich empfohlen.

<sup>2</sup> Weitere Informationen findet man unter dem folgenden Link: <http://www.quietinganoisysoul.com/>

sein kann, sollte ernsthaft erwogen werden. In jedem Fall wird eine langsame Reduktion der Dosis empfohlen.<sup>3</sup>

*ER sendet sein Wort und heilt sie,  
und ER befreit sie aus ihren Gruben.  
(Psalm 107,20)*

*Kommt her zu mir, alle  
ihr Mühseligen und Beladenen,  
und ich werde euch Ruhe geben.  
Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir,  
denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig,  
und ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen.  
(Matthäus 11,28.29)*

Martin Schumacher  
Februar 2023

---

<sup>3</sup> Empfohlene Literatur zum Absetzen von Psychopharmaka:

1. Lehmann, *Psychopharmaka absetzen: Erfolgreiches Absetzen von Neuroleptika, Antidepressiva, Phasenprophylaktika, Ritalin und Tranquilizern* (Peter Lehmann Verlag, 2019). Dieses Buch enthält viele persönliche Berichte über das erfolgreiche Absetzen von Psychopharmaka.
2. Gründer, *Psychopharmaka absetzen? Warum, wann und wie?* (Urban & Fischer Verlag, 2021). Wissenschaftliche Arbeit über die Mechanismen bei langfristigerer Einnahme und dem Absetzen von Psychopharmaka.
3. Fava, *Antidepressiva absetzen: Anleitung zum personalisierten Begleiten von Absetzproblemen* (Schattauer, erscheint im Juni 2023).

## Jennys Zeugnis

Dies ist mein Zeugnis, wie Gott das Seelsorgeprogramm *Ruhe für die Seele*<sup>4</sup> dazu benutzte, um mich nach siebzehn Jahren mit Antidepressiva vollkommen frei zu machen. Wenn mein Zeugnis auch nur bei einer Person verhindert, dass sie eine Behandlung mit Psychopharmaka anfängt oder sie ermutigt wird, diese abzubrechen, dann war das alle meine Jahre des Leidens wert.

Ich war nicht errettet und füllte die Leere meines Herzens, in dem der Herr Jesus wohnen wollte, mit Medikamenten und Alkohol. Ich fing 1990 mit Antidepressiva an. Am 19. Dezember 1996 wurde mir bewusst, dass ich ein Sünder war, und ich bekannte jede Sünde, an die ich mich erinnerte. Ich bat den Herrn Jesus Christus, mich zu retten und mir zu helfen, für Ihn zu leben, und die Kontrolle über mein Leben zu übernehmen.

Mein Mann und ich freuten uns über unser Leben in Christus, und ich dachte, meine Probleme seien nun vorbei. Ich dachte nie darüber nach, die Medikamente abzusetzen, weil die Ärzte mir sagten, ich würde sie bis an mein Lebensende benötigen, was sich auch jedes Mal bestätigte, wenn ich auf eigene Faust versuchte, sie abzusetzen und danach schlimmere Depressionen bekam als je zuvor. Ich war eine examinierte Krankenschwester und vertraute meinen Ärzten.

Kurz nach meiner Bekehrung wurde ich mit unserer Tochter schwanger und musste die Antidepressiva absetzen. Ich war noch jung im Glauben und wusste nicht, was zu tun war, als die Depression zusammen mit den Entzugserscheinungen auftrat. Während der ganzen Schwangerschaft kämpfte ich gegen die Depression und fing

---

<sup>4</sup> Das Seelsorgeprogramm *Quieting a Noisy Soul* gibt es nur in englischer Sprache (siehe Vorwort und Fussnote 2). In den Zeugnissen wird die deutsche Übersetzung des Namens, *Ruhe für die Seele*, gebraucht.

gleich nach der Geburt unserer Tochter wieder mit den Medikamenten an. Mir war meine Abhängigkeit nicht bewusst.

Ich nahm fünfzehn Jahre lang Antidepressiva, bevor ich erkannte, was sie mit mir anstellten. Ich kann dir gar nicht sagen, wie viele Ärzte und wohlmeinende Freunde den Vergleich brachten: „Wenn ein Diabetiker Insulin benötigt, würdest du nicht denken, es sei Sünde, Insulin zu nehmen“. Heute ist mir klar, dass sie Äpfel mit Birnen verglichen haben. Ein Diabetiker besitzt nicht genügend Insulin, aber einem depressiven Menschen fehlt es nicht an Fluctin!<sup>5</sup>

Antidepressiva heilen eine Depression genauso wenig wie eine Schmerztablette ein gebrochenes Bein. Noch vor ein paar Jahren war ich fest davon überzeugt, im Gehirn ein chemisches Ungleichgewicht zu haben, über das ich die Kontrolle hatte. Wir versuchten es mit Umzug, wechselten die Gemeinde, bekamen noch ein Baby, aber nichts stoppte das Gefühl der Ausweglosigkeit.

Nach außen hin führte ich ein tolles Leben. Ich hatte einen wunderbaren Ehemann, eine ideale Gemeinde und unterrichtete zu Hause zwei wunderschöne Kinder – und trotzdem war ich unglücklich. Ich wurde den Gedanken nicht los, dass meine Kinder und mein Mann ohne mich besser dran wären. Als Christ war mir klar, dass ich mir das Leben nicht selbst nehmen durfte, aber wie sehr bat ich meinen Herrn, mich sterben zu lassen.

Jeden Tag wachte ich auf und dachte: „Wie werde ich wohl heute durch den Tag kommen?“ Jede Nacht versicherte ich mir, dass es am nächsten Tag besser gehen würde. Doch jeder neue Tag wurde schlimmer als der Tag zuvor. Der Schmerz in meinem Herzen war so stark, es war unerträglich. Ich verstand, warum manche Menschen sich selbst verletzen. Es schien mir, als würde echter körperlicher

---

<sup>5</sup> Ein modernes Antidepressivum mit dem Wirkstoff Fluoxetin. In den USA unter dem Handelsnamen Prozac bekannt.

Schmerz viel weniger weh tun als die psychische Folter, die ich Tag für Tag durchlebte.

Die Selbstverachtung kannte keine Grenzen. Die Liste der Gründe für meine Depression war lang – von meiner Schwiegermutter über wiederholte Fehlgeburten bis hin zu meinem schlechten Gesundheitszustand. Die Ärzte sagten mir wiederholt, dass ein chemisches Ungleichgewicht der Grund für meine chronisch schwere Depression sei. Ich lebte in der Angst, dass meine Kinder dieses chemische Ungleichgewicht erben und sich wie ich täglich fürchten würden.

Meine Ärzte setzten mich auf jedes Antidepressivum, das auf dem Markt erhältlich war, eins nach dem anderen. Jedes Mal, bevor meine Dosis das Höchstmaß erreichte und vielleicht nicht mehr wirken würde, probierten sie ein neues Mittel. Schließlich entschieden die Ärzte, dass die Verabreichung eines Medikamentes in meinem schweren Fall nicht ausreichen würde und entschieden sich für die gleichzeitige Einnahme zweier Medikamente. Die Folge waren anhaltende Migränekopfschmerzen. Also nahm ich noch zusätzlich zu den Antidepressiva Migränemedikamente. Die starke Erschöpfung durch die Verabreichung dieser Medikamente und die chronische Müdigkeit brachten sie auf den Gedanken, mich durch eine medikamentöse Behandlung zu aktivieren. Ich hatte über Jahre hinweg nicht mehr gut geschlafen, also gingen sie davon aus, mein Problem sei mangelnder Schlaf. Und so bekam ich zusätzlich Medikamente zum Schlafen.

Schließlich bekam ich Angstattacken, und sie verabreichten mir auch dafür Medizin. Es überrascht nicht, dass ich mich ganz benebelt fühlte und mich nicht mehr konzentrieren konnte. Daraufhin diagnostizierten meine Ärzte bei mir ADS<sup>6</sup> im Erwachsenenalter und behandelten mich mit der entsprechenden Medizin.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> ADS: Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom. Manchmal auch ADHS genannt.

<sup>7</sup> Meistens wird Ritalin verwendet.

Ich versuchte ständig, ihnen zu sagen, dass nach dem letzten Medikamentenwechsel etwas nicht in Ordnung sei. Mein Verhalten kam mir völlig fremd vor. Mein Mann war besorgt um unsere Kinder, und zu meinem Entsetzen ließ er mich sie nicht länger zu Hause unterrichten, sondern gab die Kinder in eine christliche Schule. Ich hatte in der wichtigsten Aufgabe meines Lebens versagt! Ich hatte gegenüber meinen Kindern, meinem Mann und meinem Herrn versagt.

Plötzlich hatte ich eine neue Entschuldigung für alle meine Probleme.

Ich wurde mit meinen Problemen allein gelassen. Ich verbrachte den ganzen Tag versunken in meinem Elend und rutschte immer tiefer in die Depression. Ich glaubte jede Lüge meines eigensüchtigen Herzens: „Du bist ein Versager; du bist verrückt; deine Familie wäre ohne dich besser dran; nichts kannst du richtig machen; du bist unnützlich; niemand braucht oder will dich“.

Drei Monate später wurde mein schlimmster Albtraum wahr. Ich endete in der geschlossenen Abteilung der Psychiatrie. Mein Mann dachte, er würde mir damit helfen. Der Psychiater sagte zu mir: „In der Psychiatrie geht es um zwei Dinge: Medikamente und Reden, und ich bin nicht hier, um zu reden.“ Als ich zwei Wochen später entlassen wurde, nahm ich zehn verschiedene Psychopharmaka ein. Ich war nicht fähig, zu lesen oder zu schreiben, weil ich mich nicht konzentrieren konnte. Von einer Minute zur nächsten konnte ich mich an nichts mehr erinnern. In den folgenden Wochen fragte ich meinen Arzt wiederholt, ob ich einen Schlaganfall erlitten hätte, weil ich das Gefühl hatte, Teile meines Gehirns seien außer Funktion.

Aufgrund meiner Funktionsstörung litten meine Kinder sehr. Meinem Mann hat Gott in dieser Zeit unglaublich viel Gnade geschenkt. Mein lieber Pastor sagte zu mir: „Ich weiß nicht, wie ich dir helfen kann, aber ich werde es versuchen.“

Seine Frau und er kamen Woche für Woche zu mir nach Hause und hielten mit mir Andachten über die Freude im Herrn. Ich hatte mich noch nie so geliebt gefühlt, spürte aber gleichzeitig umso mehr mein Versagen, weil ich keinerlei Freude besaß. Meine mangelnde Konzentration ließ mich weiterhin nicht in der Bibel lesen und ich zweifelte ernsthaft an meiner Errettung.

Dann gab der Pastor meinem Mann eines Tages das Seelsorgeprogramm *Ruhe für die Seele*. Ich nahm es dankbar entgegen, weil ich nicht lesen konnte, jetzt hatte ich aber etwas zum Ansehen und Zuhören. Von der ersten Lektion an wusste ich, dass sich mein Leben ändern würde. Ich hatte wieder Hoffnung!

Die Vorträge beschrieben ganz genau meinen Zustand. Es war ein Geschenk des Herrn. Ich hörte mir die Botschaften immer wieder an. Bei meinen Arbeiten im Haus, wenn ich die Kinder zur Schule brachte, beim Einkaufen und während der unzähligen Stunden, wenn ich nachts wach lag und nicht schlafen konnte – überall hörte ich mir die MP3-Audiodateien an.

Ich betete wie David in Psalm 139, dass der Herr mich erforschen und erkennen möge. Erstaunlicherweise konnte ich mir Jesaja 41,10 merken und klammerte mich daran wie an einen Rettungsring im Meer der Hoffnungslosigkeit.

Nachdem ich ein paar Wochen zugehört hatte, ging ein Licht an. Mir wurde klar, dass die Medikamente meinen Verstand daran hinderten, die Beziehung mit Gott bewusst werden zu lassen und zu genießen.

An diesem Tag entschied ich mich, die Medikamente abzusetzen. Ich wusste, dass weder mein Pastor noch mein Mann und schon gar nicht meine Ärzte diesen schwerwiegenden Schritt gutheißen würden, aber ich spürte, dass ich es tun musste.



Ausgerüstet mit meinen *Gedankenstopp*-Karten<sup>8</sup>, meinem MP3-Player und meiner Audio-Bibel fing ich an. Die Entzugserscheinungen waren, gelinde ausgedrückt, beängstigend. Meinem Mann und mir wurde schnell klar, dass ich medikamentenabhängig war.

Die nächsten zwei Jahre verbrachte ich fast 24 Stunden am Tag damit, mir die Lektionen anzuhören, solange, bis ich jedes dieser zehn Medikamente abgesetzt hatte. Jeden Tag wurde ich körperlich und geistlich stärker. Dann begann ich den schmerzlichen Prozess, mich mit allen Menschen, denen ich Unrecht getan hatte, auszusöhnen. Seit Jahren empfind ich wieder Frieden und Freude.

Ich wäre gestrauchelt und hätte mich geweigert, mich zu demütigen, wenn mich nicht die ermutigenden Worte der Lektionen daran erinnert hätten, nicht aufzugeben. Es gab Zeiten, in denen ich mich nach dem Halt durch die Medikamente zurücksehnte.

Ich musste ganz neu lernen mit Gefühlen umzugehen, die ich seit fünfzehn Jahren nicht mehr erfahren hatte. Ich hatte Wutausbrüche, die selbst mich erschreckten, und ich fragte mich, ob ich geisteskrank sei. In solchen Situationen erinnerte ich mich an die Worte aus den Lektionen: „Der Herr gibt dir mehr als du nach deiner Vorstellung bewältigen kannst, weil Er will, dass du Ihm vertraust. Dein Problem ist geistlicher Art, und das Heilmittel heißt *Jesus*“. Also machte ich weiter.

Freudig kann ich berichten, dass ich seit eineinhalb Jahren ohne Medikamente lebe, auch wenn ich immer noch an deren hirnschädigenden Folgen leide. Ich habe noch einen weiten Weg zu gehen und fühle mich nach den siebzehn Jahren, in denen ich aufgrund der Medikamente keine reale Beziehung zu Christus aufbauen konnte, wie ein Baby im Glauben.

---

<sup>8</sup> Teil des Seelsorgeprogramms *Ruhe für die Seele*.

Auch jetzt, nach dreieinhalb Jahren, lerne ich immer noch von denselben vierundzwanzig Lektionen. Du<sup>9</sup> hast mich mit meinem Schmerz zum Kreuz gebracht, wo ich meine Last loswurde. Hoffnungslosigkeit ist ein geistliches Problem, egal wie es angefangen hat, aber weil Christus das Programm *Ruhe für die Seele* gebrauchen konnte, bin ich hier und kann sagen, es gibt einen Ausweg. Wenn es mir möglich ist, ohne Medikamente zurechtzukommen und Freude und Frieden zu erfahren, dann ist es jedem möglich.

Meine Kämpfe sind noch nicht zu Ende. Vielleicht muss ich immer gegen diese bedrückenden Gedanken kämpfen. Aber im Unterschied zu vorher habe ich jetzt die Werkzeuge, die mir helfen, Gottes Wort anzuwenden, das mich durchträgt. Aus den Lektionen habe ich gelernt, wie ich mir selbst „eine Predigt halten kann“, anstatt auf die Lügen in mir zu hören.

Zum Schluss möchte ich einen Überblick über die Wahrheiten geben, die Gott mich in den vergangenen dreieinhalb Jahren gelehrt hat. Diese Wahrheiten haben meiner Seele Halt gegeben.

Die Wurzel meiner Probleme war der Unglaube. Ich musste lernen, immer tiefer und tiefer nach der Wahrheit zu graben. Ich musste lernen, nicht mehr auf mich selbst, sondern auf Gott zu hören. All das war für mich nicht einfach.

Ich war die Person, die gesagt hatte: „Gott liebt alle, nur mich liebt Er nicht“. Er zeigte mir kurzerhand, dass ich Ihm nicht vertraute. In seinem Wort erinnert Er uns ständig daran, dass Er uns liebt und uns seinen Frieden geben will. Schließlich brachte Er mich dazu, einzugestehen, dass ich, wenn ich nicht glauben könnte, dass Er mich liebt – wie ich dann sagen könnte, ich glaube an die Bibel?

Nachdem ich anfang, das zu akzeptieren, zeigte Gott mir, auf welche Weise seine Liebe die ganze Zeit über da gewesen war – ich hatte sie nur nicht wahrgenommen. Alles andere ging viel leichter.

---

<sup>9</sup> Gemeint ist Jim Berg, der Autor des Seelsorgeprogramms „*Ruhe für die Seele*“.

Als Nächstes zeigte mir mein Herr, dass ich Ihm, egal was auch geschieht, vertrauen kann, eben weil Er mich liebt. Ich schlug alle Verse über Vertrauen nach und darüber, wie Er sich um mich kümmert und mich nicht verlässt, und dachte viel darüber nach. Wenn ich Schmerzen hatte und weinte, dann betete ich um Hilfe, damit ich dem Drang widerstand, länger über meinen elenden Zustand nachzudenken. Er rief mir Verse ins Bewusstsein, die mich daran erinnerten, dass Er in meinem Leben immer etwas Gutes bewirken wollte und ich das Gute nicht zu sehen brauchte, um zu wissen, dass es tatsächlich da sei.

Als Nächstes brachte Er mir bei, dass Friede aus der Erkenntnis Gottes kommt. Ich dachte, ich würde Gott kennen, aber ich lernte, dass man Gott nicht einfach *kennen* kann und weitergeht. Um Gott wirklich zu kennen, muss man eine enge, persönliche und dauerhafte Beziehung zu Ihm haben. Ich musste sein Wort studieren, beten und gehorchen.

Wenn ich Gott meine Liebe zeigen wollte, dann müsste ich Ihm gehorchen, ganz gleich, was passieren würde. Dazu gehörte der schmerzliche Prozess, die Sünde aus meinem Leben zu verbannen. Ich realisierte schnell, dass es für mich Sünde war, mich auf die Medikamente zu verlassen<sup>10</sup>, anstatt auf Ihn. Meine Liebessünde bestand darin, in meinem Elend zu verweilen und darüber nachzugrübeln, was andere über mich denken. Ich musste meinen Blick weg von mir und anderen Menschen auf den einen wirklich wichtigen richten – meinen Gott.

Mein Herr fesselte mich vollkommen ans Bett, damit ich nur auf Ihn ausgerichtet war. Er zeigte mir, dass ich Ihm gehorchen kann, auch wenn ich nicht fähig bin, aus dem Bett aufzustehen. In meinen Panikattacken lehrte mich der Herr, dass Er mir nicht einen Geist

---

<sup>10</sup> Wir weisen darauf hin, dass es nicht generell eine Sünde ist, Psychopharmaka einzunehmen.

der Furchtsamkeit gegeben hatte, und ich lernte, meine Gedanken zu lenken, und mich nicht auf meine Gefühle zu verlassen.

Mit den Gedankenstopp-Karten erinnerte ich mich daran, dass Gott immer gut und immer groß ist – immer. Er zeigte mir, dass ich nicht allein bin und Ihm nichts aus den Händen gleitet, und – ganz gleich, was passiert – Er ändert sich nicht.

Schließlich zeigte mir der Herr, dass dieses Werk nicht zu Ende gehen wird. Heiligung ist ein kontinuierlicher Prozess, und wenn ich meinen Frieden bewahren will, muss ich jeden Tag meines Lebens große Mühe aufwenden. Aber ich weiß, dass kein Preis zu hoch ist, den ich für die Ruhe in meiner Seele bezahle.

Heute weiß ich, dass man verletzen, leiden und versagen kann, ohne seine Errettung zu verlieren. Ich weiß, wenn ich in Christus bleibe, habe ich seinen Frieden. Und wenn ich meine Augen fest auf Ihn richte, wird die Hoffnungslosigkeit verschwinden. Mit einem liebenden Gott, der die Herrschaft in meinem Leben übernommen hat, habe ich Hoffnung.

Hätte mir jemand gesagt, dass ich drei Jahre lang an den Entzugerscheinungen leiden müsste, ich hätte ihm gesagt: „Vergiss das Ganze“. Aber nachdem ich eine Woche lang keine Entzugerscheinungen mehr gehabt hatte, dachte ich: „So schlimm war es gar nicht. Ich würde noch zehnmal Schlimmeres durchstehen, um von diesen Medikamenten loszukommen.“ Mein Mann und ich werden immer wieder daran erinnert, wie gesegnet wir sind, dass diese Abhängigkeit endlich ein Ende hat.

Ein Dankeschön ist nicht genug. Aber wie kann ich mich bei dir<sup>11</sup> für die einzig wahre Heilung, auf die du mich hingewiesen hast, bedanken? Und wie dir danken für die Erstellung der Audio- und Video-Dateien zur Seelsorge, durch die ich mit meinen abwegigen Gedan-

---

<sup>11</sup> Gemeint ist Jim Berg, der Autor des Seelsorgeprogramms *Ruhe für die Seele*.

ken niemals allein war; und für die beruhigenden Worte, die du mir jeden Tag zugesprochen hast, wenn es mir schwerfiel, meine Kinder zur Schule zu fahren, wohl wissend, dass mein Herr das so nicht vorgesehen hatte? Die Worte reichen nicht, um dir dafür zu danken, dass du mich auf Gott hingewiesen hast, der meinen Kindern ihre Mutter und meinem Ehemann die Frau wiedergegeben hat.

Im letzten Jahr habe ich wieder angefangen, meine Kinder zu Hause zu unterrichten, und wir stehen bereits am Beginn unseres zweiten Jahres. Ich kann mich wieder an Dinge erinnern, kann lesen, schreiben, habe alte Freundschaften wieder aufleben lassen und neue Freundschaften geknüpft. Ich pflege einen regelmäßigen Kontakt zu meiner Familie auf dem ganzen Kontinent.

Zum ersten Mal seit Jahren kann ich Schmerz empfinden – und ich weiß, wohin ich damit gehen muss. Ich bete, und ich danke dem Herrn, und denke darüber nach, wer Er ist, und gehe weiter, wohl wissend, dass mein Herr mich mit der rechten Hand seiner Gerechtigkeit aufrechterhalten wird. Ich kann wieder schlafen, weil meine Seele zur Ruhe gekommen ist.

### **Warnhinweise bezüglich Entzugerscheinungen beim Absetzen von Psychopharmaka** (von Jim Berg)

Aufgrund der schwerwiegenden Nebenwirkungen von Entzugerscheinungen, und weil die Medikamente alle Probleme verschleiern, die im Alltag zu meistern sind, ist es ratsam, einen Entzug nur unter Mitwirkung und Aufsicht eines Arztes und mit der Unterstützung und dem Verständnis eines nahen Familienangehörigen oder Freundes durchzuführen. Jennys medizinische Erfahrungen als Krankenschwester und die Unterstützung ihrer Lieben waren entscheidend für den Erfolg ihres Entzugs.

Wenn du Psychopharmaka nimmst und darüber nachdenkst, diese abzusetzen, solltest du unbedingt deinen Arzt um Rat fragen. Wenn weder du noch der Arzt eine Ahnung davon hat, was mit einem Entzug verbunden ist, dann ziehe das Buch „*Your Drug May Be Your Problem*“ (erweiterte Auflage 2007; leider nur auf Englisch erhältlich<sup>12</sup>) von Peter Breggin und David Cohen zu Rate.<sup>13</sup>

Bei der Begegnung mit einem Arzt, der Psychopharmaka verschreibt, oder mit einer Person, die diese Medikamente einnimmt, ist es wichtig, ihnen nicht mit Kritik zu begegnen. Wenn sie eine bessere Möglichkeit der Behandlung sähen, würden die meisten von ihnen diesen Weg wählen.

Einen christlichen Standpunkt vertreten Dr. med. Laura Hendrickson und Elyse Fitzpatrick in „*Will Medicine Stop the Pain? Finding God’s Healing for Depression, Anxiety and Other Troubling Emotions*“ (nur auf Englisch erhältlich).<sup>14</sup> Hendrickson, eine ehemals praktizierende Psychiaterin, ist eine christliche Seelsorgerin.

Die Studieneinheit „*Zeit, um deine Seele zur Ruhe zu bringen*“<sup>15</sup>, enthält weitere Fußnoten zur medizinischen Behandlung von Angstzuständen und Depression. Sei dir der Risiken und Anstrengungen bewusst, bevor du versuchst, die Medikamente abzusetzen.

---

<sup>12</sup> In deutscher Sprache empfehlen wir das folgende Buch: Ansari, *Unglück auf Rezept: Die Anti-Depressiva-Lüge und ihre Folgen* (Klett-Cotta 2021). Siehe auch die Literaturhinweise im Vorwort.

<sup>13</sup> Als PDF hier einzusehen: <https://www.docdroid.net/z56khto/your-drug-may-be-your-problem-breggin-pdf>

<sup>14</sup> Der Text kann hier eingesehen werden: <https://zoboko.com/text/4ex9mdg9/will-medicine-stop-the-pain-finding-gods-healing-for-depression-anxiety-and-other-troubling-emotions/1>

<sup>15</sup> Teil des Seelsorgeprogramms *Ruhe für die Seele*.

## Annes Zeugnis

Der Kampf gegen die Angst begann schon im Mädchenalter. Ich war noch sehr jung, als ich Christ wurde, hatte aber nie eine enge Beziehung zu Gott. Geistliches Wachstum kannte ich nicht, und Sorge, Angst und Verzweiflung waren meine ständigen Begleiter. Mit acht Jahren brachte mich meine Mutter ins Krankenhaus, weil ich mehrmals hintereinander heftige Schmerzen im Bauch gehabt hatte, die es mir unmöglich machten, mich zu bewegen. Nachdem einige Tests durchgeführt worden waren, schlussfolgerte der Arzt, die Schmerzen seien stressbedingt. Aber weder der Arzt noch der Lehrer, noch meine Eltern konnten herausfinden, was diese ängstlichen Gedanken in mir verursachte.

Als ich ein Teenager war, hatte ich sowohl Wutausbrüche als auch Angst und viele depressive Phasen. Manchmal saß ich weinend in meinem Schrank und schrie verzweifelt zu Gott um Hilfe. Ließ der Schmerz nicht nach, so fühlte ich mich von Gott verlassen und ungeliebt. Ich suchte Hilfe in der Gemeinde, blieb aber auch dort ausgesprochen entmutigt und allein. Das Verhältnis zu meinen Eltern verschlechterte sich zusehends. Mit fünfzehn nahm ich einige Tabletten und ließ die Flasche stehen, damit meine Eltern sie finden würden. Ich brauchte dringend Hilfe.

Ich ging zu einem Psychiater und zu christlichen Psychologen, aber es wurde nur noch schlimmer. Ich bekam ein neues Medikament nach dem anderen und erhielt jedes Mal eine neue Diagnose. Die Medikamente riefen negative Nebenwirkungen hervor und meine Depression und meine Angst wurden nur schlimmer.

Im Alter von sechzehn Jahren wurde ich mit dem Druck in meinem Leben nicht mehr fertig. Ich ging nicht mehr zur Gemeinde und konnte schließlich auch nicht mehr die Schule besuchen, sondern war gezwungen, meinen Unterricht mit einem Programm zu Hause

zu absolvieren. Ich war immer eine Einser-Schülerin gewesen, aber jetzt hatte ich kaum noch die seelische Kraft, mich mit meinem Hauslehrer zu treffen. Da ich ständig Suizidgedanken hatte, flehte ich meine Eltern an, einen Ort oder einen Menschen zu finden, der mir helfen könnte. Meine Eltern erfuhren von einem Krankenhaus in einem anderen Staat, das eine christliche Beratung anbot, und waren bereit, alles zu tun, um mir zu helfen und das Geld für den Krankenhausaufenthalt aufzubringen. Aber der Aufenthalt erfüllte in keiner Weise meine Hoffnungen, und bereits nach zwei Wochen verließ ich das Krankenhaus wieder.

Nachdem ich wieder ein paar Monate zu Hause war, tat ich etwas, was ich mir nicht zugetraut hätte: Um mit dem inneren Schmerz fertigzuwerden, fügte ich mir selbst Schnittwunden zu. Der körperliche Schmerz dieser Schnittwunden war das Einzige, was meine seelischen Qualen betäubte. Mit siebzehn Jahren wünschte ich mir verzweifelt, meinem Elend ein Ende zu machen. Ich nahm ganz bewusst eine Überdosis von einem meiner Medikamente. Es ist unglaublich, dass ich überlebt habe, nachdem ich bereits das Bewusstsein verloren hatte, aber Gott hatte einen anderen Plan mit mir.

Ich kämpfte noch einige Jahre gegen Depression, Essstörungen und Panikattacken und war nicht fähig, auf dem College zu bleiben oder einen Job für mehr als ein paar Wochen am Stück zu behalten. Immer wieder verbrachte ich eine längere Zeit, ohne meine Familienmitglieder oder Freunde zu sehen. Ich verpasste viele Feiertags-treffen mit meiner Großfamilie und schien in meinem Elternhaus nur noch vor mich hin zu vegetieren. Meine Eltern beteten vier Jahre lang für mich und baten Gott um Hilfe, aber ich spürte immer noch die Barriere zwischen Gott und mir.

Anfang zwanzig gab es ein paar Jahre, in denen ich mich besser fühlte, aber auch in dieser Zeit war Gott mir fern, und ich ging davon aus, dass Er mich nicht hören kann. Ich ging eine Beziehung mit



Martin ein, einer der besten Freunde meines Bruders, den ich schon seit meinem dreizehnten Lebensjahr kannte. Er wusste von meinen Kämpfen, war sehr geduldig und freundlich und stand mir bei.

Nur ein paar Monate nach unserer Hochzeit fingen meine Kämpfe wieder an. Martin wusste oft nicht, was er mir raten, oder wie er mir helfen sollte. Nachdem ich zehn Jahre lang die verschiedensten Psychopharmaka eingenommen hatte, entschied ich mich trotz schlimmer Entzugserscheinungen, meine Medikamente abzusetzen. Es gab Zeiten, in denen ich heftige Wutausbrüche hatte oder glaubte, die Beherrschung zu verlieren. Nachdem es mir eine kurze Zeit besser ging, wurde ich schwanger. Bis zu diesem Zeitpunkt hatten mein Mann und ich uns noch für keine Gemeinde entschieden, hatten aber das Bedürfnis, noch vor der Geburt unseres Sohnes eine geistliche Heimat zu finden. Wir fanden schließlich eine wunderbare Gemeinde und nahmen entscheidende Veränderungen in unserem Leben vor. Ich fühlte mich beklommen bei dem Gedanken, Mutter zu werden und ein kleines Kind zu haben, das von mir abhängig ist, während ich immer noch versuche, mit meinen verschiedenen Belastungen zurechtzukommen.

Direkt nach der Geburt konnte ich überhaupt nicht mehr schlafen und hatte sehr viel Angst. Die Schwestern und mein Arzt waren sehr wegen meiner Angst und Schlaflosigkeit besorgt, und nachdem wir unser Baby vom Krankenhaus mit nach Hause genommen hatten, ging es nur noch bergab. Ich hatte in den vier Tagen nur drei Stunden geschlafen und war körperlich und seelisch erschöpft. Das Baby konnte nicht schlafen und schrie die ganze Nacht. Ich verzehrte mich vor Sorge und Angst und bekam keine Ruhe vor den unerbittlichen, verzweifelten und ängstlichen Gedanken. Es war mir nicht möglich, mich um meinen Sohn zu kümmern, und ich dachte, ich verliere meinen Verstand. Körperlich krank, quälten mich Tag und Nacht meine Gedanken.

Mein Vater brachte mich ins Krankenhaus, wo sich einige wunderbare Schwestern um mich kümmerten und mir Mut zusprachen. Man gab mir Schlaftabletten und schickte mich wieder nach Hause. Die Tabletten halfen nur wenig und ich konnte nachts nicht mehr als zwei bis drei Stunden schlafen. Der Psychiater, zu dem man mich schickte, setzte mich auf ein Antidepressivum und ein Medikament zur Behandlung von Angstzuständen. Letzteres setzte mich lediglich für ein paar Stunden außer Gefecht, so dass die seelischen Qualen mit dem Aufwachen wieder einsetzten. Meine Eltern mussten kommen und uns helfen, weil ich nicht in der Lage war, mich um unseren Sohn zu kümmern. Die Angstzustände lähmten mich, und ich empfand während dieser Zeit nur tiefe Verzweiflung. Manchmal wälzte ich mich buchstäblich auf dem Boden, weil diese qualvollen Gedanken durch nichts zu stoppen waren und ich sie nicht mehr einfach ausschalten oder mir mit Schnittverletzungen meine Qual lindern konnte. Ich kam mir wie ein gejagtes und gequältes Tier vor.

Mein Mann rief unseren Pastor an und bat ihn, uns zu besuchen. Ich bezweifelte stark, dass er fähig sei, mir zu helfen, und hätte mich fast geweigert, ihn zu treffen. Wie dankbar bin ich für dieses Treffen, denn seine Botschaft veränderte mein Leben.

In der Gemeinde hatten sich einige Frauen getroffen und gemeinsam die Seminarfolgen von *Ruhe für die Seele* angesehen. Und nun setzte sich mein Pastor in unser Wohnzimmer und ließ uns Lektion 17 (Angst und Furcht überwinden, Teil 1) ansehen.

Darin beschreibt Jim Berg, wie meine Gefühle auf meine Gedanken einwirken und dass meine Gedanken und Schlussfolgerungen meine Gefühle und meinen Körper beeinflussen. Darin heißt es auch: „Jemand, der sich ständig Sorgen macht, denkt über mögliche Ungewissheiten nach, anstatt über die Gewissheit, wie Gott ist und was Er verheißt.“ Und genau das hatte ich mein ganzes Leben lang getan. Ich wollte mich sicher und geborgen fühlen, und sobald ich merkte, dass

Gott mir das nicht gab, versuchte ich, anderweitig zurechtzukommen. Es war so selbsterstörend. Ich beraubte mich damit der Möglichkeit, in Gottes Gegenwart sowie in seinen Wahrheiten zu ruhen.

In der Vergangenheit hatte ich mich so oft von meinen Umständen und Ängsten treiben lassen, aber was ich unbedingt brauchte: Ich musste mich an das klammern, was wahr ist über Gott, ganz egal, was mit mir geschieht. Die Ärzte hatten mir schon immer gesagt, ich müsste mein Verhalten und Denken positiver gestalten, aber es hatte nie funktioniert und hinterließ nur ein Gefühl der Niedergeschlagenheit. Im Programm heißt es: „Man kann sich in dieser Verfassung nichts mit menschlicher Logik einreden; aber man kann sie bezwingen, indem man sich immer wieder der göttlichen Wahrheiten vergewissert.“

Von den vorbereiteten Versen zum Auswendiglernen verteilte ich einige im ganzen Haus. Ich klammerte mich daran, als würde mein Leben davon abhängen, was ja durchaus der Fall war. Ich war die Mühselige und Beladene aus Matthäus 11,28–30. Jesaja 41,10 klebte an meinem Kühlschrankschrank, und es tröstete mich zu wissen, dass Gott mich hindurchtragen würde. Mein Pastor kam zu Besuch, und wir unterhielten uns über diese Wahrheiten. In dieser Nacht konnte ich zum ersten Mal seit der Geburt unseres Sohnes wieder durchschlafen. Noch nie hatte ich einen solchen Frieden empfunden und wollte unbedingt mehr über Gott erfahren. 2. Petrus 1,2.3 spricht davon, wie wir diesen Frieden in der Erkenntnis Gottes erfahren können. Das ließ mich wieder hoffen. Und wie es im Programm heißt: „Wenn wir Gott wirklich kennen, werden wir nicht verzweifeln und werden zufrieden sein mit dem, womit Er uns versorgt, weil Er uns mehr als genug ist.“

Mein Kampf gegen Sorge und Angst war noch lange nicht vorbei, aber ich hatte endlich die richtigen Waffen zum Kämpfen. Zuerst musste ich mir jede Minute des Tages die Verse vorsagen, um den

Tag durchzustehen. Ich musste jeden Gedanken gefangen nehmen und ihn Gott übergeben (2. Korinther 10,5). Man sagte mir, dass es sich um einen Prozess handele, aber dass Gott mir den Sieg geben würde. Nach ein paar Wochen hatte ich nicht mehr ständig diese quälenden Gedanken, und schließlich war ich über mehrere Monate hinweg frei.

Ein wesentlicher Faktor, den ich gelernt habe, ist, dass dies jeden Tag neu ein Teil meines Lebens sein muss. Ich kann nicht einen Tag nachlassen, über Gottes Wahrheiten nachzudenken, ohne schwerwiegende und schwächende Folgen zu erleiden. Wenn ich akzeptiere, dass Er für mich mehr als genug ist, ganz gleich, was in meinem Leben passiert, dann kann ich ruhig sein und Seine Freude spüren.

Der folgende Brief stammt von Martin, Annes Ehemann.

Nur weniges ist mit der Hilflosigkeit zu vergleichen, mit der man zuseht, wie ein geliebter Mensch „durchs Tal des Todesschattens“ geht. Die ausgedehnten Täler meiner Frau enthielten Zeiten der Abgeschiedenheit von der Außenwelt, selbst zugefügte Schnittwunden, um für kurze Zeit den seelischen Qualen zu entkommen, und Wutausbrüche gegen die, die ihr am nächsten standen. Sie erhielt jahrelang psychiatrische Behandlung und bereits von jungen Jahren an eine ganze Reihe von Psychopharmaka. Nichts konnte die Angst, Enttäuschung, Depression und Minderwertigkeitsgefühle, die ihre Gedanken quälten, stoppen. Die ausbleibende Hilfe verschlimmerte nur noch die Hoffnungslosigkeit ihres dunklen Tales.

Nach der Geburt unseres ältesten Sohnes erreichten dieselben Bewältigungsmechanismen ihren Höhepunkt in einem kompletten funktionalen Zusammenbruch. Anne lag dann oft ausgestreckt auf dem Boden, von lähmender Angst gequält. Die Behandlung der angstbedingten Schlafstörung nach der Geburt bestand aus der höchsten Do-

sis Schlaftabletten und Beruhigungsmittel, die aber nur ein Minimum an Schlaf brachten. Die psychiatrische Behandlung bestand aus einem weiteren Antidepressivum. Nichts schien zu helfen, Anne glitt immer tiefer in den dunklen Sumpf von Depression und Angst.

Ich flehte Gott an, Anne von der Dunkelheit zu erlösen, aber aus den Tagen wurden Wochen, und meine eigene Hoffnung in unseren Erlöser wurde auf eine harte Probe gestellt.

An einem besonders dunklen Sonntagmorgen flehte ich von den einsamen Höhen der Berge hinter unserem Haus Gott unter Tränen um Hilfe an (Psalm 121). Als ich später am Tag nach Hause kam, hatte Anne beschlossen, dass es besser sei, mich und unseren Sohn zu verlassen und sich in eine Psychiatrie einweisen zu lassen. Mit Schmerz, Bestürzung und Angst fragte ich mich, ob das Gottes Antwort auf mein Gebet war.

Ich hatte bereits mit unserem Pastor geredet und rief ihn noch einmal an. Er bot an, uns am nächsten Morgen zu besuchen. Ich stimmte verzweifelt zu und vereinbarte eine Zeit, fragte mich aber, was es noch bringen würde. Seit mehr als einem Jahrzehnt hatte die moderne Psychiatrie Anne nicht helfen können, und ich musste nun hilflos zusehen, wie meine Frau immer tiefer in den Strudel der Verzweiflung geriet. Was könnte jetzt noch ein Treffen mit dem Pastor bringen? Aber es würde auch nicht schaden ...

An diesem Montagmorgen bat ich Gott erneut, meine vor Angst gelähmte Frau zu heilen. Ich dachte an den Vater in Markus 9, der Jesus wegen seines Sohnes um Erbarmen anflehte.

Und obwohl ich es nicht ausgesprochen hatte, wusste ich, die Anschlussfrage auf „wenn du etwas kannst?“ würde für mich genauso gelten, wie für diesen Vater des Jungen. Ich ging in dem Bewusstsein auf meine Knie, dass mein Glaube an die Souveränität und das Wesen Gottes erschüttert worden war und mir nichts blieb, als das Gebet des Vaters: „Ich glaube; Herr, hilf ... meinem Unglauben!“

Später an diesem Vormittag kam unser Pastor und befasste sich mit den *Gedankenstopp*-Karten für Annes Angst, die in dem Seelsorgeprogramm erwähnt sind. Wir sahen uns die 17. Lektion des Videos an, in der es besonders um Angst geht. Die Erläuterungen zu Gottes Wort in *Ruhe für die Seele* und die Anwendung auf Annes Leben führten dazu, dass der dicke Schleier der Angst und Depression, der sich über ihre Gedanken gelegt hatte, von der Kraft der Wahrheit Gottes zerrissen wurde.

Den Rest des Tages verbrachten wir mit den *Gedankenstopp*-Karten und anderen biblischen Methoden, um uns immer wieder an die Wahrheiten Gottes zu erinnern. Es veränderte nicht nur Annes Einstellung, es war ihr in der Folge sogar möglich, zum ersten Mal seit der Geburt unseres Sohnes eine Nacht durchzuschlafen.

In den folgenden Tagen arbeiteten wir weitere Lektionen von *Ruhe für die Seele* durch und wendeten den biblisch ausgerichteten Ansatz an, um biblische Lösungen zu finden – und mehr und mehr schwand die Angst. Gott hatte uns eine eindrückliche Antwort auf meine Gebete gegeben, indem Er uns eine neue Sicht auf sich selbst gab.

Seitdem haben wir oft erwähnt, dass das Leben uns mit vielen *echten* Belastungen überfallen hat. Diese Umstände dienten dazu, die Wirksamkeit der Prinzipien von *Ruhe für die Seele* zu verstärken, sowohl wenn es darum ging, sie aktiv einzusetzen, als auch dann, wenn wir träge geworden und gezwungen waren, zu der biblischen Erkenntnis zurückzukehren.

*Ruhe für die Seele* bietet einen biblisch ausgerichteten, effektiven Ansatz, um mit den sehr realen und sehr lähmenden Auswirkungen von Angst und Depression umzugehen. Der Kurs bietet aber auch neue Hoffnung für den ganz alltäglichen Kampf im Leben. Wir sind sehr dankbar, dass wir durch dieses Seelsorgematerial auf unseren Retter hingewiesen wurden.